

01. August 2018

RADIOBEITRAG als Text

moodgym: Fitness für die Stimmung

Anmoderation:

Hilfe zur Selbsthilfe – das bietet das Online-Programm moodgym. Das Programm hilft bei depressiven Symptomen – das belegt auch eine aktuelle Studie. Über das Programm und seine Wirkung hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Astrid Maroß informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.45 Minuten

Dr. Astrid Maroß:

Der Name moodgym bedeutet Fitness für die Stimmung und ist moodgym ist ein Online-Selbsthilfeprogramm das Menschen kostenlos und anonym benutzen können und dort lernen können wie man besser mit depressiven Symptomen umgeht.

Text: das erklärt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Sie weiß, wie moodgym eingesetzt wird und wie es wirkt.

Astrid Maroß:

moodgym kann entweder zur Vorbeugung eingesetzt werden oder begleitend zur Behandlung von Depressionen. Und die Wirksamkeit von moodgym in der hausärztlichen Behandlung wurde jetzt durch eine Studie nachgewiesen. Hausärzte haben in dieser Studie Patienten zusätzlich zu der normalen Behandlung

der Depressionen moodgym angeboten. Und es stellte sich raus, dass bei diesen Patienten die Symptome deutlich stärker zurück gegangen sind als bei denen, die in der Kontrollgruppe waren. Außerdem haben die Wissenschaftler festgestellt, dass sich die Lebensqualität und die Fähigkeit zur Bewältigung der Krankheit bei den moodgym-Nutzern nach einem halben Jahr stärker verbessert hatten.

Text: Die Betroffenen können das Programm also ergänzend einsetzen. Damit lernen sie Methoden, die ihnen helfen, besser mit den depressiven Symptomen zurecht zu kommen.

Astrid Maroß:

Die Basis für das Programm sind Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie. Das ist eine ganz bewährte Therapiemethode der Psychotherapie. Und basierend auf diesen Methoden, zeigt das Online-Programm Übungen und Anleitungen wie Betroffene lernen mit negativen Wahrnehmungen und Gedanken so umzugehen, dass sie künftig besser mit belastenden Symptomen oder Situationen umgehen können.

Text: Weitere Informationen zum Programm gibt es im Internet auf moodgym.de.