

27. April 2016

RADIOBEITRAG als Text

Fitness für die Stimmung mit dem Online-Programm MoodGYM

Anmoderation:

Etwa 4,9 Millionen Menschen erkranken in Deutschland jedes Jahr an einer Depression – so die Angaben der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Betroffene benötigen schnell Hilfe. Für sie ist zumeist der Hausarzt die erste Anlaufstelle. Das Online-Selbsthilfeprogramm MoodGYM bietet zusätzliche Unterstützung an – kostenfrei und ohne bürokratische Hürden. Wie das funktioniert, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 2.08 Minuten

Text: Mut- und freudlos, ohne Antrieb, erschöpft und missmutig – all das können Anzeichen einer Depression sein. Dann ist frühzeitige Hilfe gefragt. Neben der medizinischen Behandlung kann das Online-Selbsthilfeprogramm MoodGYM Betroffene unterstützen. Was genau hinter dahinter steckt, erklärt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Dr. Astrid Maroß:

Der Begriff MoodGYM kommt aus dem Englischen und lässt sich vielleicht am besten mit „Fitness für die Stimmung“ übersetzen. Das ist ein Online-Selbsthilfeprogramm, was helfen kann depressiven Symptomen vorzubeugen und sie zu lindern. Dieses Programm wurde vor vielen Jahren von australischen Wissenschaftlern entwickelt und auch in der Wirksamkeit wissenschaftlich belegt. Die jetzt zur Verfügung stehende deutsche

Version stammt vom Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health von der Universität Leipzig.

Text: Die Übertragung ins Deutsche hat der AOK-Bundesverband gefördert. Das Programm ist kostenlos und frei verfügbar. Zwar kann es eine Behandlung nicht ersetzen, aber ergänzend wirken, so Maroß:

Dr. Astrid Maroß:

Das Programm kann eine zusätzliche Unterstützung in der ärztlichen oder therapeutischen Behandlung der Depression sein. Und es steht ja frühzeitig und unkompliziert zur Verfügung, so dass man es wunderbar gleich zu Beginn der Symptomatik einsetzen kann.

Text: Betroffene sollten mit ihrem Arzt besprechen, ob sich MoodGYM in ihrem individuellen Fall eignet. Das Prinzip dahinter basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie:

Dr. Astrid Maroß:

Das bedeutet, dass auf sehr verständliche Weise veranschaulicht wird, wie negative Gedanken und depressive Symptome zusammenhängen und wie es gelingen kann, wenig hilfreiche also wenig nützliche Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern. Dieses Online-Trainingsprogramm arbeitet mit fünf Bausteinen, die der Nutzer dann in selbstgewählter Geschwindigkeit und Intensität bearbeiten kann. Es vermittelt außerdem auch noch Entspannungstechniken. Und das Ganze wird dadurch erleichtert, dass virtuelle Personen quasi durch das Programm durchführen.

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