

deprexis

Das Online-  
Therapie-Programm

Dein persönlicher und individueller  
Wegbegleiter aus der Depression





Du bist ein wertvoller Mensch und toll so wie Du bist, auch wenn Du das aufgrund Deiner Depression, gerade nicht fühlst.

Wir helfen Dir Schritt für Schritt aus Deiner depressiven Phase.

deprexis

# DU BIST NICHT ALLEIN!

Vielleicht leidest du unter einer Depression oder einer depressiven Verstimmung!

Aber das ist kein Grund zu verzweifeln und Dich selbst aufzugeben. Denn jede 5. Person in Deutschland erleidet im Laufe Ihres Lebens eine Depression – Du bist also nicht alleine!

Es ist wichtig, diese Erkrankung nicht zu unterschätzen und Hilfe in Anspruch zu nehmen, denn Depression ist keine Schwäche oder Befindlichkeitsstörung, sondern eine behandlungsbedürftige Erkrankung des zentralen Nervensystems.

Eine Depression hat viele Gesichter und ist oft schwer zu erkennen. Häufige Symptome sind bedrückende Gefühle, Interessens- und/oder Antriebslosigkeit, vermindertes Selbstwertgefühl, Grübeln oder auch Schlafstörungen.

**Du solltest auf jeden Fall mit Deinem Arzt und/oder Psychotherapeuten offen darüber sprechen, um gemeinsam einen Weg aus der Depression zu finden.**

Es gibt zwei Optionen eine Depression zu behandeln: eine medikamentöse und/oder psychotherapeutische Therapie. Bei beiden Optionen unterstützt und begleitet Dich das Online-Therapieprogramm [deprexis®](#) auf Deinem individuellen Weg aus der Depression.

## **Hinweis:**

Falls Du Medikamente einnimmst, solltest Du ohne Rücksprache mit Deinem Arzt oder Psychotherapeuten keine eigenständigen Änderungen dieser Einnahme vornehmen.

# deprexis

## UNTERSTÜTZT DEINEN INDIVIDUELLEN WEG AUS DER DEPRESSION

Das Online-Therapieprogramm deprexis® unterstützt Dich anonym (ohne dass es jemand mitbekommt) und geht trotzdem ganz speziell auf Deine Bedürfnisse ein.

Du führst einen Dialog mit dem Online-Therapieprogramm und deprexis® reagiert individuell auf Deine jeweiligen Antworten. Zudem werden Dir unterschiedliche Übungen und Techniken zur Wahrnehmung, Entspannung oder Akzeptanz vorgeschlagen, die Du selbstständig im Alltag anwenden kannst.

Lass Dir nach jeder Nutzung von deprexis® etwas Zeit, um die vorgestellten Übungen im Alltag zu trainieren. Du kannst Dir auch jederzeit alle Übungen bzw. Dokumente ausdrucken. Diese werden automatisch im Menüpunkt „Mein Bereich“ gespeichert.

Durch E-Mails oder SMS kannst Du zusätzliche Tipps erhalten, die Dich im Alltag unterstützen und Dich motivieren.

### **Hinweis:**

Es kann vorkommen, dass die Beschäftigung mit aufwühlenden Themen für dich schwierig ist. Wenn die Beschäftigung mit dem Programm für Dich zu belastend ist, solltest Du eine Pause einlegen und ggfs. mit Ihrem Arzt / Psychotherapeuten darüber sprechen.

# depexis ist immer für Dich da

Ob nachts zu Hause auf dem PC, mittags im Café auf dem Laptop oder Tablet oder morgens in der Bahn auf dem Handy, depexis® ist rund um die Uhr auf allen internetfähigen Endgeräten verfügbar, wann immer Du es brauchst.



# MIT EIN PAAR KLICKS BIST DU DABEI!

Auf unserer Website **de.deprexis.com** kannst Du Dich in Ruhe umschaun und dich informieren.

Auf der Startseite findest Du den Hinweis „Kaufen Sie hier Ihren persönlichen Zugangsschlüssel“, mit einem Klick wirst Du weitergeleitet und kannst nun nach vorheriger Bestätigung Deines Arztes deprexis® käuflich erwerben. Für den Kauf und die Nutzung von deprexis® musst Du mindestens 18 Jahre alt sein.

Direkt nach der Zahlung wird Dir per E-Mail Dein persönlicher Zugangscode zugesendet, mit dem Du dich nun einmalig registrieren und dann direkt anmelden kannst.

Die Anmeldung ist anonym, Du benötigst lediglich eine E-Mail-Adresse und ein individuelles Passwort und schon kannst Du mit Deiner webbasierten Therapie-Unterstützung starten.

**Jetzt kannst Du deprexis® rund um die Uhr nutzen!** Erfahrungen haben jedoch gezeigt, dass eine Nutzung von **1- bis 2-mal pro Woche für mindestens eine halbe Stunde** ausreicht, um einen Erfolg zu erzielen.

Zusätzlich kann deprexis® Dich auf Wunsch auch mit regelmäßigen SMS und / oder E-Mails motivieren und unterstützen. Kleine mit praktischen Anregungen, Tipps und Gedanken, die Dir helfen, durch den Tag zu kommen. **Sollten Du es also einmal nicht schaffen, deprexis® aktiv zu nutzen, kommt es einfach zu Dir.**



**Hinweis:**

Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten für deprexis®. Informiere Dich dazu bei Deiner Krankenkasse und auf unserer Website.

# Ärzte und Betroffene sind überzeugt!

“ Depression ist eine Erkrankung die behandelbar ist. Du musst nur den Mut aufbringen, einen individuellen Weg aus der Depression zu finden und diesen dann auch zu gehen. ”

“ Ich habe es geschafft und meine Depressionen überwunden. Du schaffst es auch! ”





# deprexis

## FUNKTIONIERT!

Du bist skeptisch, ob ein Online-Therapieprogramm Dir wirklich helfen kann? Diese Skepsis ist verständlich, aber unbegründet.

- ▶ **deprexis® ist ein CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt** – das bedeutet, dass das Online-Therapieprogramm die in Deutschland geforderten Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen erfüllt.
- ▶ **In 13 verschiedenen medizinisch-wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen**, dass eine Therapie mit deprexis® wirksam zu deiner Genesung beiträgt.
- ▶ **Auch Krankenkassen sind von der Wirksamkeit von deprexis® überzeugt** und übernehmen teilweise auch die Kosten für die Online-Therapie.

### Hinweis:

Die Anwendung von deprexis® ersetzt keinen Arzt oder Psychotherapeuten.

In manchen Situationen benötigt jedoch jeder einen persönlichen Ansprechpartner. In diesen Fällen solltest Du Dich an Deinen behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten oder an die Telefonseelsorge wenden. Die Telefonseelsorge ist ebenfalls rund um die Uhr für Dich erreichbar.

Gebührenfreie Telefonnummer: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

# deprexis

## Dein Online-Therapie- Programm bei Depressionen

- ▶ Sofort und jederzeit verfügbar
- ▶ Passt sich individuell und interaktiv Deinen Bedürfnissen an
- ▶ Anonym und sicher

Unsere  
Praxis  
empfiehlt  
deprexis®!

Weitere Informationen bekommst Du hier in der Praxis  
oder unter [de.deprexis.com](https://de.deprexis.com).



deprexis® ist ein interaktives online-basiertes, CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt zur Therapieunterstützung von Patienten mit unipolarer Depression oder depressiver Verstimmung. Weitere Informationen finden Sie unter [de.deprexis.com](https://de.deprexis.com).

Hersteller: GAIA AG, Hans-Henny-Jahnn-Weg 53, 22085 Hamburg  
Vertrieb: SERVIER Deutschland GmbH, Eisenheimerstraße 53, 80687 München