

deprexis

Ihr Online-Therapieprogramm
bei Depressionen



PATIENTENINFORMATION

Liebe Patientin, lieber Patient,

deprexis® ist Ihr persönliches Online-Therapieprogramm bei Depressionen und wird Sie bei Ihrem Vorhaben, wieder gesund zu werden, unterstützen.

In dieser Broschüre finden Sie alle wichtigen Informationen rund um deprexis® und die Nutzung Ihres persönlichen Online-Therapieprogramms sowie einige Hintergrundinformationen zu Ihrem Krankheitsbild.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.
Ihr deprexis®-Team

► **Diagnose Depression - was nun?**

Sie haben die Diagnose Depression oder depressive Verstimmung von Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten erhalten? Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft und betreffen jede 5. Person im Laufe ihres Lebens in Deutschland. Trotzdem ist es immer noch ein Tabu-Thema, über das viele Betroffene nicht gerne oder überhaupt nicht sprechen. Es ist wichtig, diese Erkrankung nicht zu unterschätzen und Hilfe in Anspruch zu nehmen, denn eine 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.

► **Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Depression oder auch depressive Verstimmungen zu therapieren. Den ersten Schritt haben Sie bereits getan, Sie haben das persönliche und vertrauensvolle Gespräch mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten gesucht. In diesen und weiteren Gesprächen wird Ihr Arzt oder Psychotherapeut die für Sie geeignete Therapie ermitteln.

Egal ob Ihnen eine psychotherapeutische und/oder medikamentöse Therapie empfohlen wurde, mit deprexis® können Sie diese Therapie und damit Ihren Behandlungserfolg unterstützen.

► Was ist deprexis®?

deprexis® ist ein auf wissenschaftlichen Studien basierendes Online-Therapieprogramm und CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt. Es ist eine wirksame Therapieunterstützung mit dem Ziel, negative Denkmuster zu erkennen und neue Verhaltensweisen zu erlernen und somit Ihre Therapie bei Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten zu unterstützen.

Die Anwendung von deprexis® ersetzt jedoch keinen Arzt oder Psychotherapeuten.

► Wie kann ich deprexis® nutzen?

Wenn Sie gesetzlich versichert sind, können Sie sich deprexis® von Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten verschreiben lassen.

Mit diesem Rezept wenden Sie sich bitte an Ihre gesetzliche Krankenkasse. Sie erhalten von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse einen Freischaltcode, den Sie nun auf unserer Website de.deprexis.com eingeben müssen.

Anschließend registrieren Sie mit Ihrer E-Mail-Adresse und einem individuellen Passwort. Nach Ihrer Registrierung können Sie deprexis® rund um die Uhr - flexibel und anonym - nutzen.

Egal, ob mit Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer. Für die Nutzung von deprexis® beträgt das Mindestalter 18 Jahre.

Selbstzahler oder Privatpatienten können sich auf der deprexis® Website ein Diagnoseformular kostenlos herunterladen, deprexis® erwerben und ebenfalls nach der Registrierung das Online-Therapieprogramm flexibel nutzen.

► **Wie funktioniert deprexis®?**

deprexis® basiert auf den Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Es nutzt 10 Themenbereiche - beispielsweise kognitive Aspekte (Bewusstmachen von Verhalten und Umlernen von Verhaltensweisen), Verhaltensaktivierung, soziale Kompetenz oder Problemlösung u.a.. Das Online-Therapieprogramm nutzt einen individuellen Dialog mit dem Patienten, vermittelt Übungen und Techniken und begleitet den Patienten durch E-Mail- und /oder SMS-Kontakte. Ziel ist es, dem Patienten Techniken beizubringen, die er bei sich selbst anwenden kann, um somit die Depression eigenständig zu überwinden.

► **Wie häufig soll ich deprexis® nutzen?**

Erfahrungen zeigen, dass deprexis® idealerweise 1- bis 2-mal wöchentlich für jeweils mindestens eine halbe Stunde genutzt werden sollte. Lassen Sie sich nach jeder Nutzung Zeit, um die vorgestellten Übungen im Alltag zu trainieren. Sie können die zahlreichen Dokumente, die Sie z.B. im Menüpunkt „Mein Bereich“ zusammengefasst finden, auch ausdrucken und aufbewahren.



deprexis

Ihr Online-Therapieprogramm
bei Depressionen



► Ist deprexis® die richtige Therapie für mich?

Die Wirkweise von deprexis® basiert auf umfassenden medizinisch-wissenschaftlichen Erkenntnissen der Psychotherapie, insbesondere auf Basis der kognitiven Verhaltenstherapie. Das individualisierte, interaktive Online-Therapieprogramm führt mit Ihnen einen dynamischen Dialog und reagiert auf Ihre jeweiligen Antworten.

Ihr Online-Therapieprogramm wird Ihnen während des Gespräches auch individuelle Übungen zur Wahrnehmung, Entspannung oder Akzeptanz vorschlagen, die Sie jederzeit im Alltag umsetzen und vertiefen können. Zusätzlich erhalten Sie E-Mails oder SMS mit Tipps, die Ihre Therapie unterstützen und Ihren Alltag erleichtern.

Es kann vorkommen, dass die Beschäftigung mit aufwühlenden Themen für Sie schwierig ist. Wenn die Beschäftigung mit dem Programm für Sie zu belastend ist, sollten Sie eine Pause machen, die Nutzung aussetzen und mit Ihrem Arzt/Psychotherapeuten darüber sprechen.



► Welche Risiken oder Nebenwirkungen gibt es?

Das Risiko von produktbezogenen Nebenwirkungen ist sehr gering.

Es ist möglich, dass nicht jeder Patient von der Programmnutzung profitiert, was unter Umständen Gefühle der Enttäuschung auslösen könnte. Es kann vorkommen, dass die Beschäftigung mit aufwühlenden Themen für Sie belastend ist. Wenn die Beschäftigung mit dem Programm für Sie zu belastend ist, sollten Sie eine Pause machen, die Programmnutzung aussetzen und mit Ihrem Arzt/Psychotherapeuten darüber sprechen. Nicht jede Übung ist für jeden Patienten gleichermaßen geeignet. Wenn Ihnen eine Übung Schwierigkeiten bereitet, sich unangenehm anfühlt oder Sie beeinträchtigt, führen Sie diese Übung nicht weiter aus. Wenden Sie sich bei Bedarf an Ihren Arzt/Psychotherapeuten.

► Wen kann ich im Notfall kontaktieren?

In Notfällen oder bei Bedarf wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten oder an die Telefonseelsorge.

Die Telefonseelsorge können Sie rund um die Uhr erreichen unter den gebührenfreien Telefonnummern 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. Hier erhalten Sie kompetente, vertrauliche und anonyme Hilfe.

Weitere Hilfe erhalten Sie auch unter den bekannten Notrufnummern.

Polizei: 110

Feuerwehr: 112

Falls Sie Medikamente einnehmen und / oder Behandlungen erhalten, nehmen Sie keine Änderungen ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten vor.