

### Online-Training

**Depressions Coach (Techniker Krankenkasse):** Online-Aufgaben, E-Mail-Rückmeldungen des Therapeuten – bei Depressionen

**Deprexis (DAK):** Übungen und Informationen – bei Depressionen; kostet 297,50 € (90 Tage-Programm), wird von der DAK übernommen, aber in der Regel nicht von anderen Krankenkassen. Es handelt sich um ein fortlaufendes Programm, das individuell auf jeden Patienten reagiert (mit einem speziell entwickelten Algorithmus), hat also keine linear aufgebauten Inhalte. Basiert auf kognitiver VT.

**Get.on Fit im Stress:** Stressbewältigungstraining der Barmer, kostenlos für Barmer-Versicherte, wahlweise Begleitung durch virtuellen Coach; Führen eines Online-Tagebuches

**GSA-Online Plus:** psychodynamisch orientierte Schreibintervention; Nachsorgeprogramm, erfolgt im Anschluss an stationäre Reha über 12 Wochen; zentraler Bestandteil: regelmäßige Tagebucheinträge, Rückmeldung durch Online-Therapeuten (anonym), Stressbewältigung am Arbeitsplatz, GSA = Gesund und stressfrei am Arbeitsplatz, es geht um zentrale Beziehungskonflikthemen

**IfightDepression:** Angebot der Deutschen Depressionshilfe, begleitetes Online-Training, diverse Sprachen (u. a. arabische Version für Flüchtlinge)

**Interapy:** internetbasierte Psychotherapie, schreibtherapeutisches Angebot mit drei Phasen (Selbstkonfrontation, kognitive Umstrukturierung, Social Sharing), schriftliche Rückmeldung durch PT, basiert auf VT, zur Behandlung von posttraumatischen Belastungsreaktionen (aber auch schwere Depressionen, Panikstörungen, Burnout, Bulimie), Effektivität in zahlreichen Studien belegt

**KEN-Online:** Ken = Kraft der eigenen Emotionen nutzen; Online-Selbsthilfe, positiv evaluiertes psychodynamisches Angebot, das Nutzern mittels verständlicher Informationen und anschaulicher Fallgeschichten die Grundprinzipien des Affektphobiemodells vermittelt. Durch minimale therapeutische Unterstützung soll KEN Online-Nutzern dabei helfen, ihre Emotionen besser erkennen, regulieren und ausdrücken zu können

**Mind Doc:** Angebot der Schön Klinik, München. Bietet Online-Psychotherapie bei Depression, Essstörungen und Burnout. Wird von Krankenkassen erstattet und durch psychologische Psychotherapeuten per Videokonferenz erbracht. Zusätzlich Therapieunterstützung durch Online-Inhalte. Erstgespräch face-to-face.

**Moodgym:** von australischen Wissenschaftlern entwickelt, mit Förderung der AOK ins Deutsche übertragen, in Studie getestet; fünf Bausteine, die auf VT basieren, kostenlos, bereits 2001 eingeführt, vorbeugend und behandlungsbegleitend; Registrierung nötig, gehen ausführlich auf Speicherfristen, -inhalte und Serverstandort ein

**Novego:** erfüllt die Qualitätskriterien der DGPPN, kostenpflichtig, Kosten werden von manchen Krankenkassen übernommen; Themen: Depressionen, Burnout, Ängste, Stress; schriftliche, persönliche Begleitung durch Psychologen, SMS-Erinnerung an Wochenaufgaben

**Selfapy:** verschiedene Online-Selbsthilfeprogramme, bei Bedarf auch mit telefonischer Begleitung durch Psychologen (nicht Psychotherapeuten) – bei Depressionen, Ängsten und Essstörungen, kostenpflichtig, Kosten werden teilweise von Krankenkasse übernommen

**Smart4me:** DAK, präventiv für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren, Software mit virtuellem Gesprächspartner (virtuelle Vertrauensperson), zur Stärkung der seelischen Gesundheit (Resilienz stärken)

**Studicare:** Speziell für Studierende; kostenlose Online-Trainings

**Theratak:** Eheberatung, Paartherapie, Partnerschaftstests online; Wirksamkeit sei bestätigt (und ebenso hoch wie bei face-to-face-Therapie)

**TK-Depressionscoach:** für leichte bis mittelschwere Depressionen, Online-Training mit Schreibaufgaben und strukturierten Modulen, persönliche schriftliche Rückmeldung durch Therapeuten

**Vevo:** für Kinder und Jugendliche mit Depressionen, ab 12 Jahre, kostenlos für DAK-Mitglieder, Online-Selbsthilfeplattform, aber auch telefonische Beratung, Vernetzung aller Experten, zur Unterstützung der Behandlung

#### **Apps:**

**Ada:** Diagnosetool, User kommuniziert mit Chatbot, gibt seine Symptome an, Chatbot stellt Fragen; Verdachtsdiagnosen oder Therapieempfehlungen werden gegeben

**De Rena:** App-gestütztes Reha-Nachsorgeangebot (mit Gütesiegel des BDP, von der Deutschen Rentenversicherung anerkannt), plus telefonischer Kontakt zum Nachsorgetherapeuten

**PTBS Coach:** App für Soldaten (und deren Angehörige), die unter PTBS leiden. APP stellt keine Diagnose, hilft aber bei der Erkennung einer Erkrankung bzw. beim Umgang mit dieser; mit Stabilisierungsübungen

**Woebot:** App, Hilfe beim Umgang mit Depressionen und Angstzuständen, therapiebegleitend oder zur Überbrückung von Wartezeit auf Therapieplatz. Es werden kognitiv-behaviorale Techniken vermittelt. Stimmungen werden aufgezeichnet, wodurch Nutzer Muster erkennen kann.

#### **Avatare:**

(Wikipedia: „Künstliche Person oder ein grafischer Stellvertreter einer echten Person“)

**Computerrobbe Paro:** wird bei Pflege demenzkranker Patienten eingesetzt, wird als echtes Tier wahrgenommen, wirkt Vereinsamung entgegen

**Ellie:** Soll bei Erkennung von Depressionen und posttraumatischen Belastungsstörungen helfen

Hier ein Beispiel: <https://www.youtube.com/watch?v=ejczMs6b1Q4>

**Kaspar:** Therapieroboter, hilft autistischen Kindern bei Einsamkeit, ähnelt einer Puppe, wird von Betreuer ferngesteuert, Kinder entwickeln Interesse für Menschen (Betreuer) hinter der Puppe

**Iromec:** für geistig und körperlich behinderte Kinder, noch in der Entwicklung (keine menschliche Gestalt, auf Rädern) – Ballspielen, Fangen spielen