



Weitere Informationen erhalten Sie hier in der Praxis oder unter www.deprexis24.de.



Stempelfeld Praxis

► Ist deprexis® 24 die richtige Therapie für mich?

Die Wirkweise von deprexis® 24 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?

Bislang sind keine Nebenwirkungen bekannt. Es ist möglich, dass nicht jeder Patient von deprexis® 24 profitiert, was gegebenenfalls auch Gefühle der Enttäuschung auslösen könnte. Bitte kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Arzt oder Psychotherapeuten.

Die Anwendung von deprexis® 24 ersetzt keinen Arzt oder 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.



PATIENTENINFORMATION

Liebe Patientin, lieber Patient,

deprexis® 24 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® 24 und die Nutzung Ihres persönlichen Online-Therapieprogramms sowie einige Hintergrundinformationen zu Ihrem Krankheitsbild.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg.
Ihr deprexis® 24-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 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® 24 können Sie diese Therapie und damit Ihren Behandlungserfolg unterstützen.

► Was ist deprexis® 24?

deprexis® 24 ist ein CE-zertifiziertes und ein auf wissenschaftlichen Studien basierendes Online-Therapieprogramm. Es ist eine wirksame Therapieunterstützung und/oder Wartezeitüberbrückung bis zum Therapiebeginn 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® 24 ersetzt jedoch keinen Arzt oder Psychotherapeuten.

► Wie kann ich deprexis® 24 nutzen?

Um deprexis® 24 nutzen zu können, müssen Sie das Online-Therapieprogramm auf der Internetseite www.deprexis24.de käuflich erwerben. deprexis® 24 ist eine Selbstzahler-Leistung. Sie können jedoch versuchen, die Kosten bei Ihrer Krankenkasse zurückerstattet zu bekommen, die Krankenkassen sind jedoch derzeit nicht dazu verpflichtet.

Sie erhalten direkt nach der Zahlung einen persönlichen Zugangscode per E-Mail. Die Anmeldung ist anonym, Sie benötigen lediglich eine E-Mail-Adresse und ein individuelles Passwort.

Alternativ können Sie deprexis® 24 auch über die Apotheke beziehen, Sie erhalten dort ein persönliches Starter-Set mit Ihrem Zugangscode und weiteren wichtigen Informationen.

Nach Ihrer Registrierung können Sie deprexis® 24 rund um die Uhr – flexibel und unabhängig nutzen. Egal, ob mit Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer. Für die Nutzung von deprexis® 24 beträgt das Mindestalter 18 Jahre.

Sie können Ihren Arzt oder Psychotherapeuten auch in Ihr Online-Therapieprogramm mit einbeziehen, um Ihre Behandlung noch individueller auf Sie abstimmen zu können. Hierzu müssen Sie Ihren Zugangsschlüssel auch Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten aushändigen. Ihr Arzt oder Psychotherapeut hat keinen direkten Zugang auf Ihr Profil, ihm werden lediglich die Fortschritte angezeigt.

► Wie funktioniert deprexis® 24?

deprexis® 24 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, dem Patienten Techniken zu erlernen, diese selbst für sich anzuwenden und somit die Depression eigenständig zu überwinden.

► Wie häufig soll ich deprexis® 24 nutzen?

Erfahrungen zeigen, dass deprexis® 24 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.