

Digitale Hilfsangebote (Beratungs-/Behandlungsangebote online):

Onlineforum Depression

„Sie suchen Kontakt zu anderen Betroffenen und Angehörigen? Sie möchten ihre Erfahrungen weitergeben oder vom Rat anderer Betroffener profitieren? Wir helfen Betroffenen und Angehörigen, indem wir sie auf www.diskussionsforum-depression.de digital vernetzen und sie damit bei der Bewältigung ihrer Depression unterstützen - Stiftung Deutsche Depressionshilfe

iFightDepression® Tool

Das iFightDepression® Tool ist ein internet-basiertes Selbstmanagement-Programm für Menschen mit leichten bis mittelgradigen Depressionen, das in seiner Durchführung von einem Arzt oder Therapeuten begleitet wird. Das Tool ist kostenfrei nutzbar und soll Menschen beim Umgang mit Symptomen der Depression und bei der Genesung, mit Unterstützung von geschulten Hausärzten oder Psychotherapeuten, helfen. Die Inhalte basieren auf den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), eine Art der Psychotherapie, für die es bei depressiven Erkrankungen viele Wirksamkeitsbelege gibt. *Der Zugang zum Tool ist nur über einen Hausarzt, Facharzt für Psychiatrie oder Psychotherapeuten möglich.

moodgym

Der Name bedeutet „Fitness für die Stimmung“. Das Online-Selbsthilfeprogramm bietet Ihnen zusätzliche Hilfe zur Vorbeugung oder Verringerung von depressiven Symptomen. Es hilft Ihnen, aktiv erste Schritte zu gehen, um Ihre Depression zu überwinden. In fünf verschiedenen Bausteinen lernen Sie, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Dadurch kann sich auch Ihr Befinden zum Positiven verändern. Es ist anonym, kostenfrei, flexibel von zu Hause oder unterwegs nutzbar, von Experten empfohlen und wissenschaftlich geprüft

Finchcare

Finchcare ist eine App die dich bei der täglichen Selbstfürsorge unterstützt

Selfapy

Selfapys Online-Kurse bieten effektive Hilfe bei psychischen Belastungen und sind kostenfrei auf Rezept erhältlich. Die Kosten werden von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Es handelt sich um ein zertifiziertes Medizinprodukt. (Depression und/ oder Angststörung und/oder Panikstörung)

Invirto

Behandle jetzt deine Angst. Invirto ist das digitale Abbild einer Psychotherapie gegen Angsterkrankungen