

Pressemitteilung

Therapie per Mausklick: der neue HausMed Coach Depression

19 % der Deutschen erkranken im Laufe ihres Lebens an Depression. Doch trotz prominenter Beispiele wie dem Torwart Robert Enke stellt die Erkrankung für viele Menschen noch ein Tabu dar. Der onlinebasierte HausMed Coach Depression bietet Betroffenen jetzt die Möglichkeit, sich anonym helfen zu lassen.

Berlin, 18.11.2011. Seit seiner Jugend leidet der 64-jährige Herbert Ahrens* an Depression. Über Jahre fühlte er sich vor allem im Umgang mit anderen unsicher und gehemmt. Seine Frau und seine Tochter wissen nicht, dass Herbert Ahrens an Depression erkrankt ist. Er schämt sich für seine Erkrankung.

Herbert Ahrens ist kein Einzelfall. Trotz steigender Fallzahlen und prominenter Beispiele wie dem Torwart von Hannover 96, Robert Enke, dessen tragischer Freitod die Depression kurzzeitig in den Mittelpunkt medialen Interesses rückte, sind psychische Erkrankungen weiterhin ein Tabu in unserer Gesellschaft. Deswegen versuchen viele Betroffene, die Symptome vor Familie und Freunden geheim zu halten und scheuen sich, die dringend benötigte ärztliche Hilfe einzuholen. Doch je später eine Depression behandelt wird, desto höher ist das Selbstmord-Risiko. 90 Prozent aller Suizide in Deutschland gehen auf eine Depression zurück.

Herbert Ahrens hatte Glück. Sein Hausarzt empfahl ihm ein internetbasiertes Programm zur Behandlung von Depression und Ahrens fand darin endlich die Hilfe, die er so dringend brauchte. Mit schier unglaublichem Erfolg: er hat seine Lebensfreude zurückgewonnen und nimmt jetzt sogar regelmäßig an sozialen Aktivitäten teil.

„Mit dem HausMed Coach Depression begibt man sich auf einen Selbsterfahrungstrip und lernt unglaublich viel Neues über sich selbst. Auf vieles kann man immer wieder zurückgreifen!“ (Herbert Ahrens)

Mehr Betroffene erreichen

Die HausMed, eine Initiative des Deutschen Hausärzteverbandes, hat ein internetbasiertes Programm zur Behandlung von Depression entwickelt. Der [HausMed Coach Depression](#) möchte Menschen wie Herbert Ahrens aus ihrer Spirale des stillen Leidens befreien.

Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist von jedem internetfähigen PC aus und weitestgehend anonym möglich. Die Programme können unabhängig von Ort und Zeit durchgeführt werden und eignen sich so vor allem auch für berufstätige Patienten.

Der [HausMed Coach Depression](#) hilft den Betroffenen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. Durch die Vermittlung von relevantem Wissen über die Depression unterstützt der HausMed Coach seine Teilnehmer im Umgang mit ihrer Erkrankung und hilft ihnen, Rückfällen effektiv vorzubeugen. Dank medizinisch und verhaltenstherapeutisch fundierter Übungen lernen die Erkrankten Schritt für Schritt, wieder mit mehr Freude zu leben.

„Es war für mich ein großer Schritt, kegeln zu gehen! Erst habe ich mich darüber informiert, wann das Kegeln stattfindet. Dann habe ich mich mit den Regeln auseinander gesetzt. Und dann bin ich hingegangen und habe mich in der Kegelgruppe sofort wohlfühlt. Jetzt kegele ich regelmäßig alle zwei Wochen. Vor einem halben Jahr hätte ich noch gesagt: Das kann nicht sein, dass ich so was mal mache.“ (Herbert Ahrens)

Von Psychologen entwickelt

Das internetbasierte, 12-wöchige Schulungs-Programm wurde von Psychologen, Psychotherapeuten und Medizinerinnen entwickelt und orientiert sich an der Nationalen Versorgungsleitlinie und am neuesten Stand der Wissenschaft. Aufgrund seiner individualisierten Inhalte ist der Coach hervorragend auf die spezifischen Bedürfnisse des jeweiligen Klienten zugeschnitten. Er berücksichtigt unter anderem Therapien, Medikation, körperliche und psychische Symptome sowie spezielle thematische Interessen des Teilnehmers. Wochenaufgaben und tägliche SMS-Erinnerungen helfen dabei, Verhaltensänderungen anzustoßen.

HausMed-Psychologin Kristina Schlecht, die den [HausMed Coach Depression](#) entwickelt hat: *„Betroffene fühlen sich oft schuldig dafür, depressiv zu sein, und versuchen ihre Depression zu vertuschen. Das Wichtigste ist, sich mit seiner Erkrankung zu beschäftigen. Das Internet bietet die Möglichkeit für diesen Schritt.“*

Den vollständigen Erfahrungsbericht von Herbert Ahrens finden Sie im Anhang.

Weitere Informationen unter:

www.hausmed.de/hausmedcoach/depression

Unternehmensinformation/Kurzprofil:

Die HausMed eHealth Services GmbH wurde 2010 als Initiative des Deutschen Hausärztesverbandes gegründet. In einem interdisziplinären Team aus Ärzten, Psychologen, Gesundheitspädagogen und E-Learning-Experten baut das junge Berliner Unternehmen ein innovatives Angebot im Bereich E-Health auf. HausMed bietet mit dem HausMed Coach einen verlässlichen Partner zur nachhaltigen Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten sowie zur Verbesserung der Situation chronisch Kranker. Die internetbasierten 12-wöchigen Gesundheitsprogramme begleiten die Teilnehmer dabei, ihre Gesundheitsziele zu erreichen.

*Name geändert

Ansprechpartner/Kontakt:

Frau Krug

HausMed eHealth Services GmbH
Schlesische Str. 29-30

10997 Berlin

Tel.: 030 609 898 672

E-Mail: presse@hausmed.de

www.hausmed.de