

deprexis®: Online-Programm bei depressiven Verstimmungen und Depressionen aller Schweregrade

Was ist deprexis®?

deprexis ist ein interaktives, webbasiertes Gesundheitscoaching für Menschen mit depressiven Verstimmungen und Depressionen aller Schweregrade. Das Online-Programm wurde nach Kriterien der evidenzbasierten Medizin von einem Team aus Ärzten, Psychotherapeuten, Software-Ingenieuren und weiteren Experten entwickelt. Es beruht auf aktuellen Erkenntnissen der kognitiven Verhaltenstherapie und wird erfolgreich in einer Vielzahl von Versorgungsformen eingesetzt (z.B. therapiebegleitend, als Unterstützung, etc.). Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit von deprexis, unter anderem auch in der Schweiz.

Wie funktioniert deprexis®?

In einem dynamischen Dialog lernt das Online-Programm Sie besser kennen und vermittelt Ihnen Wissen und praktische Übungen, um Sie dabei zu unterstützen, Ihre angewöhnten Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. deprexis bietet Ihnen Informationen und Übungen zur Verhaltensaktivierung, Akzeptanz, Achtsamkeit und Problemlösung an. Zudem können Sie Ihre Stimmungs- und Gefühlslage protokollieren und so Ihre Erfolge sichtbar machen.

Nutzung von deprexis®?

deprexis steht Ihnen nach der Registrierung während 90 Tagen in vielen Sprachen zur Verfügung. Sie können sich mit Hilfe Ihres persönlichen Zugangsschlüssels auf www.hmsag.ch/webcoaching registrieren und das Online-Programm auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer nutzen. Somit können Sie das Online-Programm unterbrechen und zu einem späteren Moment an der gleichen Stelle fortfahren: Nutzen Sie deprexis wann, wo und solange Sie möchten.



Ihre Daten sind geschützt

Datensicherheit und Diskretion sind bei deprexis gewährleistet und entsprechen den aktuellen EU-Datenschutzrichtlinien (DSGVO). Sie können das Online-Programm anonym nutzen und sich mit pseudonymisierten Angaben (Name/E-Mail-Adresse) registrieren, die keine Rückschlüsse auf Ihre Person ermöglichen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

So können Sie starten

- Ihre Ansprechperson wird Ihnen einen Zugangsschlüssel für deprexis zukommen lassen.
- Registrieren Sie sich mit Ihrem Zugangsschlüssel auf www.hmsag.ch/webcoaching.
- Stimmen Sie den Lizenzbedingungen zu und starten Sie Ihr Gespräch.

Fragen rund um Ihr Online-Programm

Das webbasierte Gesundheitscoaching ist noch wirksamer, wenn es während einer begleiteten Beratung absolviert wird. Bitte beachten Sie, dass für die persönliche Beratung Ihre Ansprechperson zuständig ist. Sie steht Ihnen auch bei technischen Fragen zur Verfügung.