



# Wendländer Psychiatrietag

## Volkskrankheit Depression ?

---

Lüchow, 20.09.2017

UB Selektivverträge und ärztliche Versorgung

Referentin: Melanie Geffert, GBL Selektivverträge

- **Volkskrankheit Depression?**
- **AOK Behandlungsprogramm Depression und Burn-out**
- **Vertragsziele und Leistungserbringer**
- **Prozesse des AOK - Behandlungsprogrammes**
- **Vorteile des Programmes**
- **Umfrageergebnisse Patienten und Ärzte**
- **MoodGym (online-Tool)**



## Burnout etc.: Psychische Leiden treiben immer häufiger in die Frührente

Psychische Erkrankungen sind der häufigste Grund, warum Arbeitnehmer frühzeitig aus dem Beruf ausscheiden. Nach Zahlen der Deutschen Rentenversicherung treiben vor allem Depressionen und Angststörungen Beschäftigte in die Frührente.

## Krankschreibung: Ärzte stellen häufiger Depressionen und Burnout fest

Ärzte schreiben Arbeitnehmer häufiger wegen Burnout oder Depressionen krank. Laut einer Krankenkassen-Untersuchung wurden in den ersten sechs Monaten dieses Jahres 14,3 Prozent der Krankenschreibungen mit einer der beiden Diagnosen begründet.

### Burnout - Die Erschöpfung am Arbeitsplatz

Die Fälle nehmen rapide zu  
Arbeitsunfähigkeit durch psychische Erkrankungen



Volkskrankheit Burnout und Depression

12,5 Prozent aller betrieblichen Fehltag auf seelische Erkrankungen zurückzuführen

Ausgebrannt, krank und antriebslos: Immer mehr Menschen in Deutschland fehlen wegen psychischer Leiden am Arbeitsplatz. Seit dem Jahr 2000 habe sich der Anteil der Fehltag wegen Burnout oder Depressionen etwa verdoppelt.

8. Juni 2012, 11:25 Uhr

## Süddeutsche.de

### Burn-out

Wenn Arbeit krank macht

Nichts geht mehr: Wenn der Druck im Job zu groß wird, Angestellte sich ihren Aufgaben nicht mehr gewachsen fühlen, unter Angstzuständen leiden, nicht mehr schlafen können und weniger leistungsfähig sind, folgt meist die Diagnose: Burn-out-Syndrom. Doch was ist das eigentlich? Bei welchen Anzeichen muss ich mir Sorgen machen? Wie lässt es sich therapieren? Und was können Chefs tun, um ihre Angestellten vor einem Burn-out zu bewahren? Alles, was Sie zum Thema Burn-out wissen müssen.



### Zahl der Depressionskranken steigt dramatisch

- Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verursachen Depressionen im Jahr 2030 die **höchste Krankheitslast** in der Weltbevölkerung
- Depressionen sind inzwischen die häufigste Ursache für **Frühberentung** aufgrund verminderter Erwerbsfähigkeit

# Volkskrankheit Depression?

## Auswertungen Depression und Burn-out - 2012 vs. 2016

Prävalenzzahlen Depression - durchgängig kodierte (4 Quartale im Jahr) ambulante Diagnose oder stationäre Hauptdiagnose

Versicherte der AOK Niedersachsen

Versicherte der AOK Niedersachsen mit Wohnort im Landkreis Lüchow-Dannenberg

	2012	2016
Anz. Versicherte	211.985	248.960
KG berechnigte Mitglieder	47.610	64.867

	2012	2016
Anz. Versicherte	1.107	1.357
KG berechnigte Mitglieder	216	360

Steigerungsrate: 36%

Steigerungsrate: 60%



# Volkskrankheit Depression?

## Auswertungen AU Kennzahlen - Depression und Burn-out - 2012 vs. 2016

Anzahl AU-Tage und KG-Tage:

Landkreis Lüchow-Dannenberg	2012		2016	
	AU-Tage	davon KG-Tage	AU-Tage	davon KG-Tage
	9.969	5.432	15.939	9.229

AOKN	2012		2016	
	AU-Tage	KG-Tage	AU-Tage	davon KG-Tage
	1.692.837	866.581	2.413.275	1.351.052





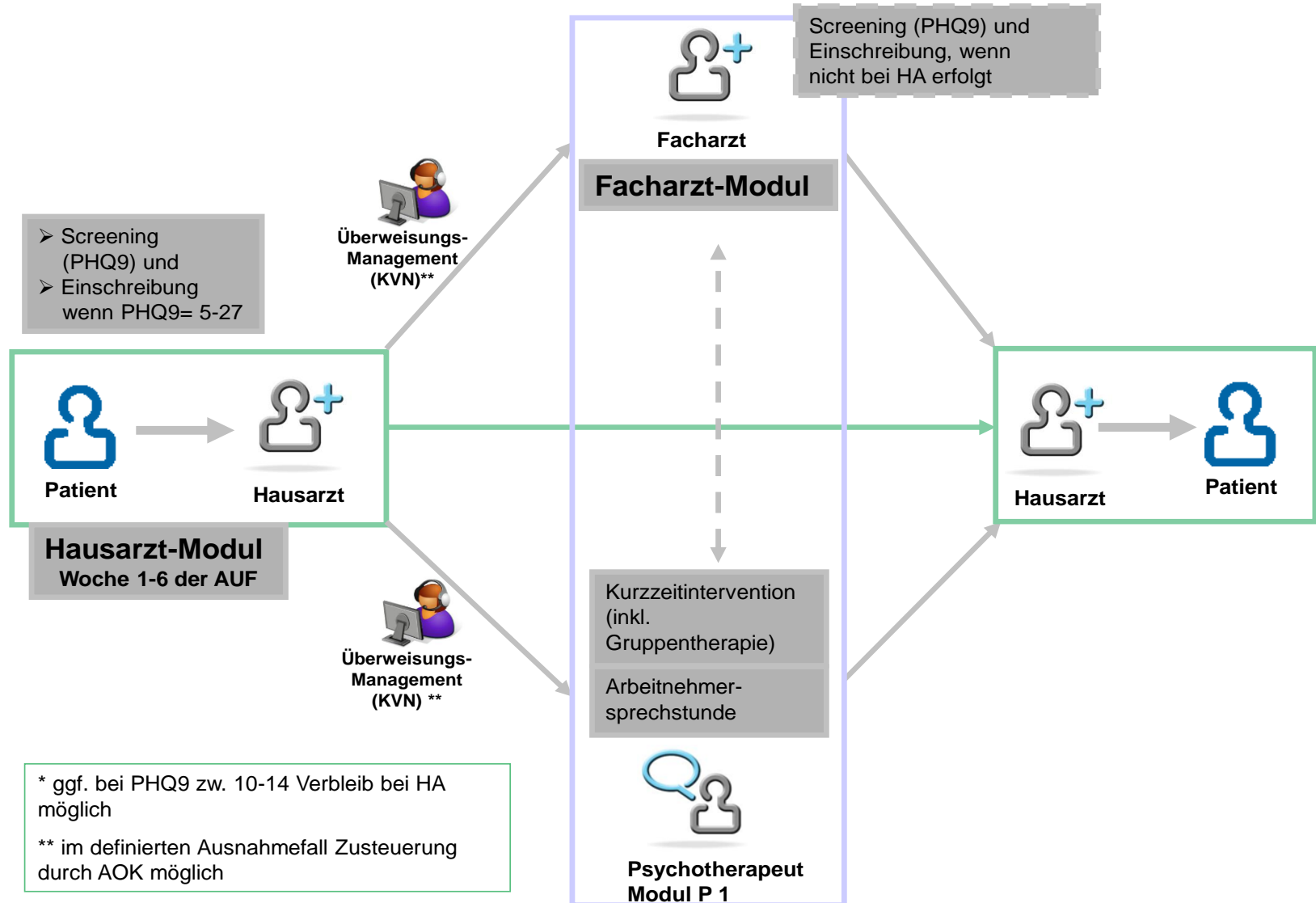
**AOK Behandlungsprogramm  
Depression und Burn-out  
Vertragsziele und Leistungserbringer**

# Vertragsziele

- **Vermeidung von Chronifizierung der Erkrankung**
  - **schnelle Rückkehr an den Arbeitsplatz (Einsparung KG-Tage)**
- 
- **Intensivierter und strukturierter Therapiebeginn** in hausärztlicher Praxis
    - Frühzeitige Information und Beratung durch Hausarzt während der ersten Wochen
  - **Schaffung zusätzlicher Ressourcen** bei Fachärzten und Psychotherapeuten
    - Schnellen Termin (innerhalb von **14 Tagen**) ermöglichen, wenn eine Behandlung beim Facharzt oder Psychotherapeut angezeigt ist
    - Schaffung **zusätzlicher Kapazitäten**, die mittels Terminmanagement der KVN zeitnah und bedarfsgerecht vermittelt werden



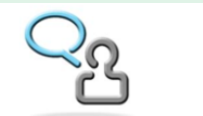


# Behandlungsprozess





# Leistungserbringer (Stand: 01.09.2017)

<h2>Hausärzte</h2>  <p>Hausarzt</p>	Allgemeinmediziner  Zusatzqualifikation: psychosomatische Grundversorgung	Teilnehmer Nds. =  <b>745</b>
<h2>Fachärzte</h2>  <p>Facharzt</p>	Psychiatrie und Psychotherapie  Psychosomatik und Psychotherapie  Psychotherapeutische Medizin  Nervenheilkunde / Neurologie / Neurologie und Psychiatrie	Teilnehmer Nds. =  <b>74</b> <b>+ 413 Plätze</b>
<h2>Psychotherapeuten</h2> <p><u>(mit Kassenzulassung !!)</u></p>  <p>Psychotherapeut</p>	ärztliche PT  nicht ärztliche PT (Psychologen)  Kinder-Jugend PT	Teilnehmer Nds. =  <b>212</b>  <b>+ 1058 Plätze</b>

# Leistungserbringer (Plätze)

KV-Bezirk	Fachärzte						Psychotherapeuten					
	Anz. Plätze		belegt	res.	frei	%frei	Anz. Plätze		belegt	res.	frei	%frei
Aurich	8		1	0	7	87,5%	54		21	1	32	59,3%
Braunschweig	57		7	0	50	87,7%	250		86	8	156	62,4%
Göttingen	9		1	0	8	88,9%	50		18	4	28	56,0%
Hannover	35		1	1	33	94,3%	113		50	6	57	50,4%
Hildesheim	103		2	0	101	98,1%	36		21	3	12	33,3%
Lüneburg	26		5	0	21	80,8%	77		42	4	31	40,3%
Oldenburg	54		1	0	53	98,1%	173		101	4	68	39,3%
Osnabrück	26		4	0	22	84,6%	120		17	0	103	85,8%
Stade	31		0	1	30	96,8%	60		26	5	29	48,3%
Verden	12		2	0	10	83,3%	85		62	3	20	23,5%
Wilhelmshaven	52		0	0	52	100,0%	37		24	3	10	27,0%
unbek./andere	0	0	0	0	0	/0	3		1	0	2	66,7%
<b>alle Ärzte</b>	<b>413</b>		<b>24</b>	<b>2</b>	<b>387</b>	<b>93,7%</b>	<b>1.058</b>		<b>469</b>	<b>41</b>	<b>548</b>	<b>51,8%</b>

\*Stichtagsbetrachtung

- **Leitliniengerechte Online-Schulung**
- **zeitnahe Überweisungsmöglichkeit der Patienten**
- **Zusätzlicher Zeitaufwand wird honoriert**
- **Behandlungsmodule werden zusätzlich zum EBM vergütet**  
→ inklusive Bonus für Erfolg
- **Informationen über niedrigschwellige Angebote**  
→ zur Weitergabe an den Patienten
- **Unterstützung bei der Terminvermittlung zum FA / PT**  
→ durch das Terminmanagement der KVN
- **Therapiebegleitender Einsatz eines qualitativ hochwertigen Online-Tools**  
→ zur Unterstützung der Behandlungsziele (MoodGym)



- **Frühzeitige strukturierte und intensivierete Behandlung**
  - geringe Wartezeiten
  - Unterstützung bei der Terminvereinbarung
  - Arbeitnehmerfreundliche Behandlungszeiten bei FA / PT
  - zusätzliche Beratung
  - zusätzliche Informationen zu niedrigschwelligen Angeboten
  
- **Kostenlose Nutzung eines Online-Tools (MoodGym)**
- **Schnellerer Zugang zu einer notwendigen Reha (Kooperation DRV)**
- **Schnellere Rückkehr an den Arbeitsplatz**

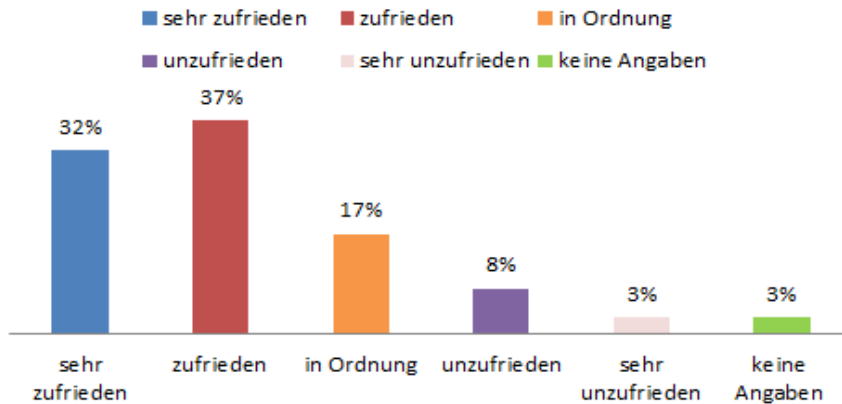




# Umfrageergebnisse Patienten und Ärzte

---

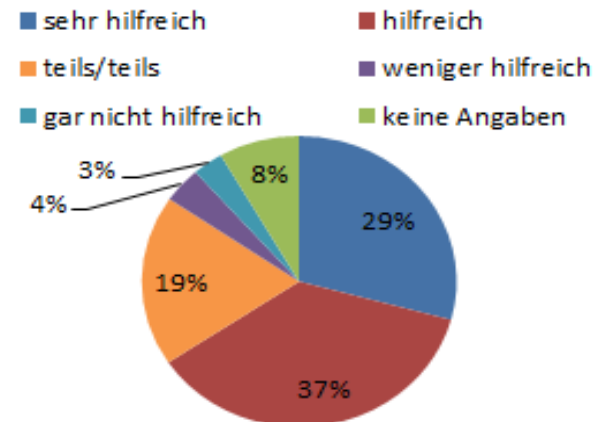
## Zufriedenheit mit Behandlungsprogramm



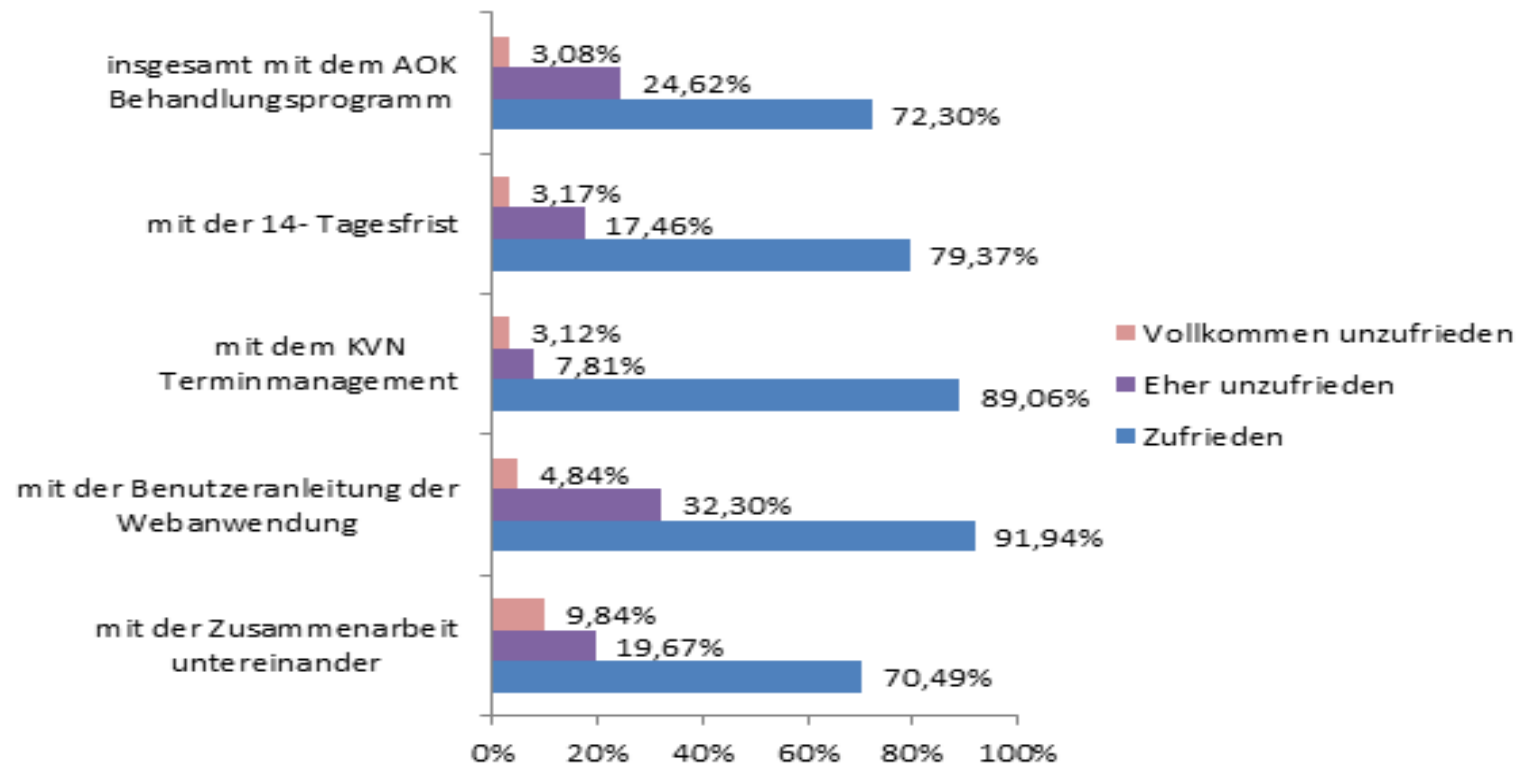
89% empfehlen das Programm weiter!

66% finden das Programm sehr hilfreich/ hilfreich

## Therapie hilfreich zur vorherigen Situation?



## Wie zufrieden sind Sie...



- **Kostenloses Online Selbsthilfeprogramm für Menschen mit Depression**
- **Von australischen Wissenschaftlern entwickelt und im Jahre 2004 eingeführt**
  - Weltweit mehr als 600.000 Nutzer registriert
  - Wirksamkeit durch internationale Studien bewiesen
  - Kooperation mit **UNI Leipzig** (Seit 2016 in Deutschland verfügbar)
- **Vorteile:**
  - **Unterstützend** zur ärztlichen Behandlung
  - Hilfe **während der Wartezeit** auf einen Therapieplatz
  - **Kostenlos**
  - **Jederzeit verfügbar** (Tablet, smartphone, i-phone)
  - **Anonymität** der Nutzer gewahrt





---

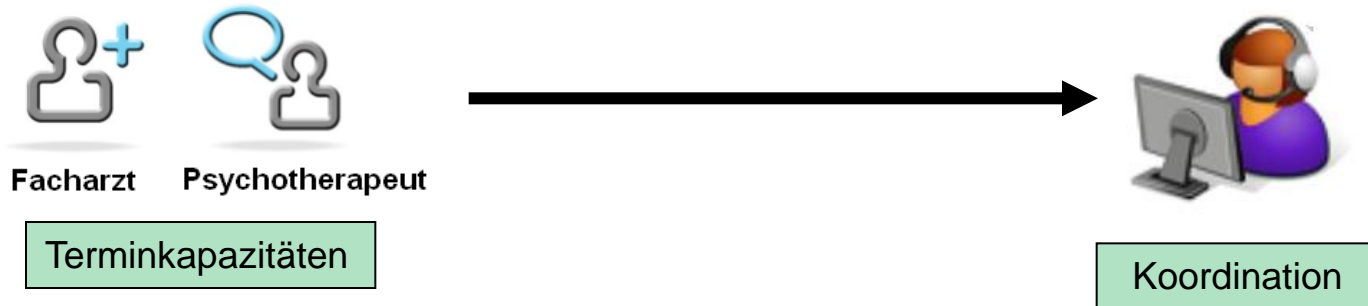
# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

AOK Niedersachsen

**Melanie Geffert**

Geschäftsbereichsleiterin Selektivverträge





- FA / PT verpflichten sich vertraglich dazu, **mind. 3** **Behandlungs-Kapazitäten** zu melden (mehr geht immer)
- Meldung erfolgt an Terminmanagementstelle der KVN bei Teilnahmeerklärung
- Wird eine Überweisung zum Facharzt oder Psychotherapeuten erforderlich, erfolgt Einschaltung der Terminmanagementstelle der KVN
- Ziel: Weiterbehandlung innerhalb von **14 Tagen** nach Feststellung der Notwendigkeit

# Terminmanagementstelle KVN

## - Vorgehen



- **Anruf durch HA/ MFA bei der TMM der KVN im Beisein des Patienten**
- **Angebot von drei geeigneten Fachärzten mit freien Kapazitäten innerhalb einer zumutbaren Entfernung an den Patienten**
  - Anruf durch HA/ MFA bei der gewählten Facharztpraxis zwecks Terminvereinbarung im Beisein des Patienten
  - Sollte gewählter FA tel. nicht erreichbar sein, erfolgt spätere telefonische Terminklärung zwischen MFA und FA und danach zw. MFA und Patient, um den vereinbarten Termin bekanntzugeben
- **Analog erfolgt die Vereinbarung von Terminen mit Psychotherapeuten. Hierfür hat der Psychotherapeut eine angemessene telefonische Erreichbarkeit sicherzustellen**





Facharzt

# Facharztmodule

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**F 0**

- Screening (PHQ9)
- Einschreibung
- Sofern nicht bei HA erfolgt

**F 1**

- Diagnosesicherung
- Erläuterungen zur Krankheit
- Therapieplan
  - Medikamente
  - Psychotherapie
  - Online-Tool
  - Krankenhaus
  - ...
- Zielvereinbarung

**F 2**

- Reflexion zu den Erfahrungen
- Begleitung Online-Tool
- Austausch mit Psychotherapeuten
- Dokumentation für Ergebnissicherung
- Ggf. weitere Vereinbarungen
- Rücküberweisung an HA nach Abschluss der Behandlung

**Ggf. jeweils mehrere  
Behandlungstermine**



## P 1

- Schneller Termin
- Anreiz den Patienten innerhalb von max. 15 Sitzungen zu behandeln
- Patienten sollen möglichst schnell wieder ihren Beruf ausüben
- Geeignete Patienten können in Gruppentherapie gesteuert werden
- Information an HA über Therapieerfolg und Dokumentation für Ergebnissicherung
- Niederfrequentes Angebot als Arbeitnehmersprechstunde (ab 18:00 Uhr) soll berufsbegleitende, ausschleichende Therapie fördern und zusätzliche Kapazitäten zur Verfügung stellen



## ... bei Antrag auf medizinische Rehabilitationsmaßnahme

- Beschleunigtes Antragsverfahren bei folgenden Voraussetzungen:
  - Teilnahme am Behandlungsprogramm wird als ausreichende ambulante Vorbehandlung eingestuft
  - Arzt begründet Notwendigkeit der Reha-Maßnahme gem. **Muster 11-1168** inkl. Hinweis, dass Patient Teilnehmer des AOK-Behandlungsprogramms ist (mit Einschreibebeginn)
- Zusätzlich:

KFM schreibt bei Weiterleitung des Reha-Antrags an die DRV auf **Reha-Antrag und pinken Bogen**, dass Versicherter Teilnehmer des AOK- Behandlungsprogramms ist (mit Einschreibebeginn) - Verfahren wie Früh-Reha
- DRV wählt bevorzugt Kliniken mit eigenem Fallmanagement-Angebot aus

# Hausarztflyer MoodGym (1. Seite)

## WIRKSAMKEIT

MoodGYM wurde von Wissenschaftlern der Australian National University entwickelt. Seit seiner Einführung im Jahr 2004 hat MoodGYM mehrere Auszeichnungen im IT- und Gesundheitsbereich erhalten und weltweit mehr als 850.000 registrierte Nutzer. Internationale Studien belegen die Wirksamkeit. So wurde gezeigt, dass Personen, die zwei oder mehr Module durchlaufen haben, eine Verringerung ihrer Depressions- und Angstsymptome im Vergleich zur Kontrollgruppe erreichen konnten. Dieser Effekt war auch nach 12 Monaten noch vorhanden. Auch die in Deutschland durchgeführte randomisierte, kontrollierte @ktiv-Studie zeigte, dass sich nach 6 Wochen hausärztlicher Behandlung die depressive Symptomatik und die Lebensqualität von Patienten, die ergänzend MoodGYM nutzen konnten, signifikant stärker besserte als in der Kontrollgruppe.

## EINSATZ IN DER PRAXIS

Das englischsprachige MoodGYM-Programm wurde von Experten für Verhaltenstherapie unter Leitung von Frau Prof. Riedel-Heller ins Deutsche übersetzt. Die AOK hat die Übersetzung und Evaluation der deutschen Programmversion im Rahmen der cluster-randomisierten @ktiv-Studie gefördert.

MoodGYM wurde ursprünglich für junge Erwachsene entwickelt, hat inzwischen seine Wirksamkeit auch für die breite Erwachsenen-schicht gezeigt und wird in der Praxis von allen Altersgruppen genutzt. Die Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie sind unabhängig vom Alter. In einem Programm sind immer nur Einzelbeispiele möglich, die selten absolut identisch zu den eigenen Problemen sind, aber zum Nachdenken über Beispiele aus dem eigenen Leben anregen können. So können geeignete Bewältigungsstrategien exemplarisch aufgezeigt werden.

## VORTEILE FÜR SIE

Patienten, die hausärztlich ohne Einbindung psychiatrisch-psychotherapeutischer Mitbehandlung betreut werden oder die auf einen Psychotherapieplatz warten, können durch das Programm erste verhaltenstherapeutisch orientierte Hilfestellungen bekommen. Patienten, die psychotherapeutisch behandelt werden, können MoodGYM nutzen, um die gewonnenen Erkenntnisse im Selbststudium zu vertiefen. Dies erleichtert Ihnen die Arbeit, weil Ihr Patient zusätzlich zu Ihrer Behandlung unterstützt wird. So haben Sie mehr Zeit für individuelle Fragen im Patientengespräch. MoodGYM ist für alle Nutzer kostenfrei.

Auf der Seite [www.moodgym.de](http://www.moodgym.de) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“ ausführliche Informationen zum Programm. Viele Fragen werden hier vielleicht bereits beantwortet. Außerdem besteht die Möglichkeit von E-Mail-Anfragen.

Bei Fragen zur Benutzung des Programms oder technischen Problemen bietet die Internetseite [www.moodgym.de](http://www.moodgym.de) unter „Technische Voraussetzungen“ Hilfestellung.



Eine Information Ihrer AOK. © wkb GmbH & Co. OHG, Siemensstr. 6, 04109 Bad Hornburg. Foto: AOK. Stand: Juni 2016. Bestell-Nr. 022/161



Gesundheit in besten Händen



## MoodGYM AKTIV AUS DER DEPRESSION



*Neu denken,  
sich besser fühlen*



*Eine Information für Ärzte*

## Frühzeitig anders helfen

*Das Online-Selbsthilfeprogramm MoodGYM kann zur Vorbeugung depressiver Erkrankungen genutzt werden oder bei Patienten mit Depressionen unterstützend zur ärztlichen Behandlung eingesetzt werden.*

Das in Australien entwickelte, bewährte Online-Selbsthilfeprogramm MoodGYM wurde von einem Expertenteam der Universität Leipzig ins Deutsche übersetzt. Mit Unterstützung der AOK wurde das Programm in einer randomisierten kontrollierten Studie im hausärztlichen Setting evaluiert. Dabei zeigte sich nach 6 Wochen hausärztlicher Behandlung, dass sich die depressive Symptomatik und die Lebensqualität bei den Patienten, die ergänzend MoodGYM nutzen konnten, signifikant stärker gebessert hatte als in der Kontrollgruppe. MoodGYM kann unterstützend zur ärztlichen Behandlung eingesetzt werden.

## UMDENKEN!

Kognitive Verhaltenstherapie ist eines der wirksamsten Psychotherapie-Verfahren bei Depressionen. Das leicht verständliche Programm MoodGYM basiert auf diesen Prinzipien und verringert depressive Symptome nachweisbar. Es hilft den Patienten mit Übungen und Aufgaben dabei, wenig hilfreiche Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Übungen können gespeichert und teilweise auch ausgedruckt werden, damit diese fürs „Gedankentraining“ immer zur Verfügung stehen. Durch sich wiederholende Fragebögen und Selbst-Tests werden die Teilnehmer über ihre Fortschritte informiert. Der besondere Vorteil eines Online-Programms ist die räumliche und zeitliche Flexibilität, die Patienten bei der Nutzung haben. Bisherige Untersuchungen weisen darauf hin, dass die Nutzer mit MoodGYM sehr zufrieden sind.

# Hausarztflyer MoodGYM (2. Seite)

## MoodGYM macht Mut

Das zusätzliche Angebot von MoodGYM nimmt keinen Einfluss auf Ihre Behandlungsentscheidungen. Sie behandeln Ihre Patienten, wie Sie es auch sonst tun würden.

Ermütigen Sie Ihre Patienten, MoodGYM zu nutzen, und fragen Sie beim nächsten Besuch speziell nach diesem Programm. Damit zeigen Sie Ihr Interesse und erhalten eventuell wichtige Informationen für die weitere Behandlung. Nutzer können sich im Internet einfach unter [www.moodgym.de](http://www.moodgym.de) einen eigenen Zugang anlegen. Der Zugang und die Nutzung sind kostenfrei.

### PERSPEKTIVEN DES PROGRAMMS

- MoodGYM ist ein Selbsthilfe-Instrument zusätzlich zur haus- oder fachärztlichen Behandlung.
- Mit dem niedrighen Angebot können Patienten verhaltenstherapeutische Konzepte im Selbststudium kennenlernen.
- Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz können sinnvoll genutzt werden.
- Psychotherapeutisch behandelte Patienten können MoodGYM nutzen, um die gewonnenen Erkenntnisse im Selbststudium zu vertiefen.
- Das Programm ist nicht-kommerziell und steht Nutzern seit Januar 2016 kostenfrei und weltweit zur Verfügung.

[www.moodgym.de](http://www.moodgym.de)

### SICHERHEIT

Das Programm berücksichtigt etwaige Symptomverschlechterung und Suizidalität. MoodGYM enthält entsprechende Symptomabfragen und verweist auf Notfallnummern, den Hausarzt oder andere Experten für seelische Gesundheit.

### DATENSCHUTZ

MoodGYM wurde am National Institute for Mental Health Research der Australian National University entwickelt und wird von dieser Einrichtung für die weltweite Nutzung über das Internet bereitgestellt. Das National Institute for Mental Health Research nimmt das Recht der MoodGYM-Nutzer auf Datenschutz sehr ernst und ist gesetzlich zur Wahrung der Vertraulichkeit sämtlicher personenbezogener Daten verpflichtet. Für einen zusätzlichen Schutz der Privatsphäre wird empfohlen, dass MoodGYM-Nutzer für ihr Benutzerkonto ein Pseudonym oder einen erfundenen Namen verwenden. Weitere Informationen zum Datenschutz werden in den MoodGYM-Nutzungsbedingungen gegeben.

## Das Programm

Geeignete Patienten können sich zusätzlich zur ärztlichen Behandlung bei MoodGYM einloggen und das Programm nach ihren eigenen Bedürfnissen nutzen. Es besteht aus verschiedenen Modulen, die die Teilnehmer auf ihrem Weg von alten zu neuen Denkweisen begleiten.



### AUFBAU DES PROGRAMMS

MODULE	THEMEN	DAUER
1 Gefühle	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verzerrtes Wahrnehmen von Situationen</li><li>• Negative Denkstrukturen</li></ul> Übung: Emotionsprotokoll	20 Minuten
2 Gedanken	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bedürfnisse wahrnehmen</li><li>• Gelernte Schemata erkennen</li></ul> Übung: Protokoll positiver Aktivitäten	25 Minuten
3 Veränderung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bearbeitung der verzerrten Gedanken und Ansprüche, z. B. Anerkennung, Perfektion</li></ul> Übung: Identifikation positiver Aktivität	mind. 30 Minuten, eher länger
4 Weg mit dem Stress	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informationen über Stress und seine Auswirkungen</li><li>• Persönliche Stressoren erkennen, kritische Lebensereignisse und chronischen Stress</li></ul> Übung: Entspannung (inkl. Material)	individuell
5 Beziehungen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fokus auf Problemen in Beziehungen</li></ul>	je nach Bedarf



## Für Sie persönlich

*Lange niedergeschlagen, matt oder interessenlos sein – das können Zeichen einer depressiven Erkrankung sein. Gehen Sie mit MoodGYM einen neuen Weg, der Ihnen helfen kann!*

Ihr Arzt hat Sie eingeladen, MoodGYM zu nutzen. MoodGYM ist ein bewährtes Online-Selbsthilfeprogramm aus Australien, das ins Deutsche übersetzt wurde. MoodGYM kann Ihnen helfen und Sie unterstützen, aktiv erste Schritte aus der Depression zu gehen.

- Melden Sie sich jetzt unter [www.moodgym.de](http://www.moodgym.de) an!
- Die Teilnahme an dem Programm ist für Sie kostenfrei.
- Probieren Sie es einfach aus.



**FRÜHZEITIGE HILFE** Traurigkeit hat viele Gründe. Zum Beispiel eine Erkrankung, eine Trennung oder ein Umzug. Über längere Zeit kann sich daraus eine Depression entwickeln, mit seelischen, aber auch körperlichen Symptomen, wie zum Beispiel Schmerzen. Einige Menschen mit Depressionen sind nicht in erster Linie traurig, sondern haben kein Interesse, keine Motivation und keine Energie mehr. Und nicht alle Depressionen haben offensichtliche Gründe. Die Diagnose ist darum gar nicht so einfach. MoodGYM kann gegen depressive Symptome helfen.

## Anmelden und mitmachen

MoodGYM steht seit 2016 deutschsprachig zur Verfügung. Wir würden uns freuen, wenn Sie in das Programm einsteigen und es nutzen.



Animierte Charaktere führen Sie durch das Programm. Sie können erfahren, wie diese Menschen Situationen erleben und bewerten.



Stimmungsbilder werden erfragt, um zu zeigen was Sie mit MoodGYM bereits erreicht haben.



Über kurze Texte und veranschaulichende Abbildungen erfahren Sie, welche Faktoren zu depressiven Gefühlen führen und wie Sie diese beeinflussen können.

## Schritt für Schritt

MoodGYM besteht aus verschiedenen Bausteinen, die Sie nacheinander bearbeiten können. Jeder Baustein begleitet Sie auf Ihrem Weg von alten zu neuen Denkweisen.

### GEFÜHLE

Wie nehmen Sie Situationen wahr? Wie fühlen Sie sich dabei? Im ersten Schritt geht es darum, wie Ihre Gefühle Ihr Denken beeinflussen können.

### GEDANKEN

Warum denken Sie so? Was denken Sie von sich selbst? Was würden Sie lieber denken? Hier stehen Ihre Wünsche und Hoffnungen im Mittelpunkt.

### VERÄNDERUNG

Sein dürfen, wie man ist. Denkmuster, die nicht hilfreich sind, verändern. Wieder mehr Freude durch angenehme Aktivitäten erleben.

### WEG MIT DEM STRESS

Den eigenen Umgang mit Stress verändern. Erkennen, wo er entsteht und wie Sie sich entspannen können. Sie lernen besondere Entspannungsmethoden kennen.

### BEZIEHUNGEN

Entdecken Sie die Probleme in Ihren Beziehungen und lernen Sie, besser damit umzugehen.

[www.moodgym.de](http://www.moodgym.de)

### LANGFRISTIG

Sie entscheiden, wann Sie das Programm nutzen. MoodGYM begleitet Sie, so lange Sie wollen. Sie können auch bereits durchgeführte Bausteine wiederholen.

- **Bereich Versorgung  
UB Selektivverträge und ärztliche Versorgung  
Hannover**

## Strategie:

- Sabine Fiebing 0511 / 285 - 13203

## Zentrale Stelle (operatives Geschäft): 0511/ 285 - 34679

- Anja Braun 0511/ 285 - 13493
- Anja König 0511/ 285 - 13231

