

Moodgym - "Stimmungsgymnastik" gegen Depression



Das Internet bietet immer mehr Möglichkeiten, um Menschen mit psychischen Problemen zu unterstützen. Soweit, dass ein Online-Programm einen Psychologen oder Psychotherapeuten ersetzen könnte, sind wir noch nicht. Vielleicht wird es auch nie so weit kommen. Dennoch stehen einem Hilfesuchenden in der Onlinewelt immer mehr derartiger Programme zur Verfügung. Der Vorteil: Man bleibt in der Regel anonym und kann von zu Hause aus einsteigen. Eines dieser Programme möchte ich in diesem Beitrag vorstellen: Moodgym! - Autor: Gerd Schmid

Moodgym (moodgym.de) heißt übersetzt so etwas wie „Fitness für die Stimmung“. Es wurde federführend von den australischen Wissenschaftlerinnen Prof. Helen Christensen und Prof. Kathy Griffiths entwickelt. Moodgym ist ein Online-Selbsthilfeprogramm und soll depressive Symptome verringern bzw. dagegen vorbeugen. Betont wird dabei, dass es weder einen Arztbesuch noch eine Therapie ersetzt. Die AOK (Allgemeine Ortskrankenkasse) in Deutschland hat ermöglicht, dass es eine deutsche Version gibt. Moodgym bietet aus meiner Sicht zwei ganz große Vorteile: Es wird kostenlos zur Verfügung gestellt und es ist anonym, das heißt man kann sich auch unter einem Pseudonym anmelden.

Das Programm besteht aus 5 Modulen. Der Fokus liegt darauf, negative Gedankengänge bewusst zu machen und durch Übungen die Gedankenmuster in eine positivere Richtung zu ändern. Verschiedene Charaktere wie z.B. „Miesepeter“ oder „Sorgen-Anna“ dienen als Beispiele für einseitige Gedankengänge. Zudem setzt sich das Programm auch mit Gefühlen, Stressfaktoren, Abbrüchen von Partnerschaften sowie mit den Eltern auseinander.

Ich habe das Programm über eine Dauer von drei Wochen getestet und mir hat es gut gefallen. Am meisten habe ich von Modul 2 (Verzerrte Gedanken) mitnehmen können. Moodgym fördert die Achtsamkeit des Teilnehmers, zum Beispiel auf seine Gefühle, seine

Gedanken, oder darauf, was ihm Spaß bereitet. Es macht einem aber vor allem bewusst, dass man Dinge manchmal anders (in der Regel negativer) interpretiert, als sie wirklich sind.

Als Maßnahme zur Prävention von Burnout und depressiven Zuständen würde ich das Tool auf jeden Fall empfehlen, allerdings braucht man auch viel Zeit und Konzentration. Auf der Website von Moodgym werden ca. 2-3 Stunden als Richtwert angegeben. Wenn man sich alle Erklärungen durchliest und sich Gedanken zu den einzelnen Bausteinen macht, braucht man länger. Aber man kann und soll sich auch Zeit lassen sowie Pausen zwischen den einzelnen Bausteinen und Kapiteln machen. Ich denke mir auch, dass das Programm begleitend in einer Therapie gute Impulse liefern könnte.

[Hier der Link zur Info-Broschüre von Moodgym](#)