

Digitale Hilfsangebote (Beratungs-/Behandlungsangebote online):

Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA)

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sind digitale Medizinprodukte, die auf innovativen Technologien basieren und Patientinnen und Patienten direkt bei der Erkennung, Behandlung oder Linderung von Erkrankungen unterstützen. Sie können zudem die Diagnosestellung erleichtern und therapeutische Maßnahmen begleiten. Das Angebot umfasst Anwendungen für unterschiedliche Krankheitsbilder, darunter ADHS, chronische Schmerzen, Panik- und Angststörungen, Schlafstörungen, depressive Episoden, Demenz, soziale Phobien, kognitive Beeinträchtigungen, Rauchentwöhnung, Borderline-Persönlichkeitsstörungen, Essstörungen sowie Alkoholmissbrauch. Die Kosten für DiGA werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, wenn die Anwendung ärztlich verordnet oder von der Krankenkasse genehmigt wurde. Eine aktuelle Übersicht aller erstattungsfähigen digitalen Gesundheitsanwendungen finden Sie unter folgendem Link:

<https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis?category=%5B%2277%22%5D>

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