

## SO KÖNNEN SIE MINDDISTRICT NUTZEN

Bei Interesse wenden Sie sich an Ihre Behandler:in. Sie werden über die Eckpunkte und den Ablauf des Programms informiert. Mit Ihrem Einverständnis wird einen Zugang für Sie für Minddistrict erstellt.



Alle dabei entstehenden Daten sind nach den aktuellen Datenschutzbestimmungen geschützt. Die Nutzung ist freiwillig und kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen beendet werden.



“ Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Ihrer Behandlerin, Ihrem Behandler ”

## ANSPRECHPARTNER

Bei Fragen zur  
**ambulanten**  
**teilstationären**  
**stationären**

Behandlung im Zusammenhang mit Minddistrict können Sie sich an Ihre Behandlerin, Ihren Behandler wenden



**Asklepios Psychiatrie Langen GmbH**  
**Psychiatrische Institutsambulanz**  
Röntgenstr. 22  
63225 Langen

Tel.: 0 61 03 / 912 - 40 70



### KONTAKT IN EINER KRISENSITUATION

Sollte es Ihnen schlecht gehen (Sie z. B. Suizidgedanken haben) können Sie sich jederzeit an

- unsere Psychiatrische Institutsambulanz wenden  
(Tel: 06103/912-4070)
- oder sich direkt persönlich bei uns vorstellen
- oder die 112 (allgem. Notruf) wählen

# MINDDISTRICT

## ONLINE-THERAPIE ANGEBOT

**unterstützende Therapie**  
**Therapie auch von Zuhause**

# DAS IST MINDDISTRICT

- ein Online-Therapieangebot, für unsere teil-/ stationären und ambulanten Patient:innen
- eine unterstützende Therapie, wissenschaftlich geprüft und auf kognitiver Verhaltenstherapie basierend
- eine Ergänzung unseren bisherigen Therapien
- ein kostenfreies Angebot, welches jederzeit und an jedem Ort genutzt werden kann
  
- Es ist kein Ersatz für die ärztlich- psychotherapeutische Behandlung. Daher ist eine laufende Behandlung bei uns Voraussetzung für die Nutzung dieses Online-Therapieangebots.



wissenschaftlich geprüft

online



kostenfrei

## DAS BENÖTIGEN SIE

- ein mobiles Endgerät
- teil-/ stationären Patient:innen bieten wir ein Leih-Tablet zur Nutzung an



## STRATEGIEN ZUR PROBLEMLÖSUNG LERNEN

Die Module werden gemeinsam von Behander:in und Patient:in ausgewählt.

Ziel ist es, für verschiedene Probleme Strategien zur Lösung und Selbsthilfe zu erlernen. Einige Beispiele:

- Depression behandeln, vorbeugen und Rückfälle verhindern
- Angststörungen bewältigen
- Mit Süchten umgehen, zum Beispiel weniger trinken bei kritischem Alkoholkonsum
- Chronische Schmerzen bewältigen
- Gesunden Schlaf fördern
- Arbeitsstress und Burnout bewältigen
- Emotionen erkennen, verstehen, und regulieren
- Weniger Grübeln
- Selbstbild verbessern

