

edupression.com®

Ihre digitale Therapie bei Depression und Burnout





- Das edupression.com® Therapiesystem wurde gemeinsam mit der Medizinischen Universität Wien entwickelt.
- Hilft bei Depression und Burnout.
- Signifikante Ergebnisse klinischer Studien zeigen ein deutliches Therapieansprechen nach 3 Monaten Anwendung von edupression.com®.



edupression.com®
Psychoedukation



SOFY GmbH
Klosterneuburg

Psychoedukation

Hier werden Ihnen grundlegende Zusammenhänge von Depression und Burnout in spielerischer Weise vermittelt. Welche positiven und negativen Einflussfaktoren gibt es, was sind mögliche Auslöser der Krankheit, wie gehe ich mit Stress um, wie wirken Medikamente und Psychotherapie, und vieles mehr. Psychoedukation ist ein wesentlicher Baustein jeder wirksamen Therapie bei Depression und Burnout.

Wie Alice den Weg aus ihrer Depression findet.



A screenshot of a video player interface. At the top right, there is a red 'NEU' (New) badge. Below it, text reads 'Demnächst auf edupression.com*... Sehen Sie was Alice im nächsten Module erfahren und erleben wird! (2min)'. The main content is a slide with the title 'Welche Therapien gibt es für Alice mit ihrer Depression?'. The slide features a cartoon illustration of a man standing in the rain under a cloud labeled 'DEPRESSION'. A red arrow points from the man to another man on the right who is celebrating with his arms raised. Text between them says 'Depression kann von Spezialisten mit evidenzbasierten Therapien geheilt werden'. The video player controls at the bottom show a play button, a progress bar at 02:45, and the 'edupression' logo.

Psychotherapie

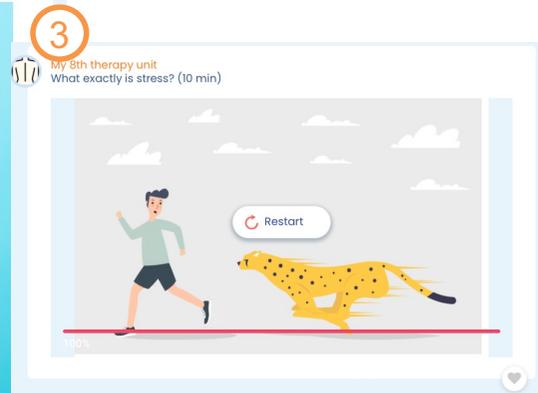
edupression.com® enthält viele wirkstarke und evidenzbasierte Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie und der metakognitiven Therapie; dazu zählen etwa Achtsamkeits- und Akzeptanzübungen und Problemlösungsübungen, aber auch Techniken wie Gedankenstopp und Genusstraining.



59 Therapieeinheiten



Mehr als **150 personalisierte Bausteine**



Übungen helfen Verhalten anzupassen.

Messbasierte Therapie

Das Aufzeichnen von Symptomen und positiver und negativer Einflussfaktoren ist für Menschen mit Depression und Burnout hilfreich; dadurch erhalten sie wichtiges Feedback, das zu einer Verhaltensänderung führen soll und damit die Genesung unterstützt oder der Krankheitsverhütung dient.

 Ihr Daily Log
Lernen Sie sich selbst besser kennen... (2 min) NEU

0%

Ich habe heute Minderwertigkeits- und Schuldgefühle gehabt.

Ja Nein

