

Thema der Woche: Selbsthilfe aktiv

Selbsthilfe aktiv

Vielleicht haben Sie letzte Woche Angebote im Rahmen der Selbsthilfeweche genutzt – eine gute Gelegenheit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Vielleicht gibt es ja sogar eine Selbsthilfegruppe in der Nähe, an der Sie regelmäßig teilnehmen können. Alternativ stehen aber auch im Internet Türen offen, man findet häufig ein offenes Ohr und Menschen, die ganz ähnliche Probleme und Sorgen auch schon hatten. Das kann helfen. Aber wie viel bringt es tatsächlich? Dem gingen Forscher in einer Untersuchung zu Internet-Selbsthilfegruppen nach, wie Sie im ersten Bericht der Woche lesen können.

Internet und Digitales zur Unterstützung nutzen

Digital gibt es aber nicht nur Selbsthilfe, sondern auch therapeutische Unterstützung. Angebote zur Internet-basierten Psychotherapie findet man inzwischen immer häufiger. Besonders hilfreich kann eine kognitive Verhaltenstherapie sein, mit der man Mechanismen lernt, mit sich, den eigenen Denkvorgängen, mit Stress und Umfeld besser umzugehen. Wie gut wirkt das?, fragten Wissenschaftler nach. Offenbar ganz gut. Wenn man die ‚Tricks‘ schon kennt, könnte aber auch eine sogenannte Psychoedukation ähnlich gut funktionieren.

Hier die Beiträge der letzten Woche:

- [Teilnahme an Internet-Selbsthilfegruppen bei Depressionen: Kein Schaden, aber begrenzter Nutzen für Stimmung und Selbstwirksamkeit](#)
- [Digitale Medizin bei Depression: Internet-basierte kognitive Verhaltenstherapien besser wirksam, wenn's neu ist](#)