

## Zertifizierungen



## Kontakt

### Asklepios Klinik Nord

Ambulanzzentrum  
Chefarzt S.D. Thakkar  
Langenhorner Chaussee 560  
22419 Hamburg  
Tel.: 040 181887-5252  
Fax: 040 181887-2265  
[www.asklepios.com/nord](http://www.asklepios.com/nord)

**Unsere Ambulanzen sind in Langenhorn, Ochsenzoll und Heidberg, Steilshoop und Volksdorf mit diesem Angebot für Sie erreichbar.**

Für nähere Informationen erreichen Sie uns unter:

[pia-ochsenzoll.nord@asklepios.com](mailto:pia-ochsenzoll.nord@asklepios.com)  
[verhaltensmedizin.nord@asklepios.com](mailto:verhaltensmedizin.nord@asklepios.com)  
[zsg.steilshoop.nord@asklepios.com](mailto:zsg.steilshoop.nord@asklepios.com)  
[pia-volksdorf.nord@asklepios.com](mailto:pia-volksdorf.nord@asklepios.com)



## Patienteninformation

# Online-Therapie

**Ergänzendes Behandlungsangebot  
für unsere Ambulanzpatienten**





## Liebe Patientin, lieber Patient,

zur Unterstützung Ihrer Behandlung bei uns im Ambulanzzentrum können Sie ohne zusätzliche Kosten eine Online-Therapie nutzen.

In Kooperation mit der Firma Minddistrict bieten wir Ihnen ein wissenschaftlich geprüftes und auf kognitiver Verhaltenstherapie basierendes Programm an.

Für verschiedene Probleme können Sie wirksame Strategien zur Lösung und Selbsthilfe lernen.

Einzigartig dabei ist, dass sich Programmteile miteinander kombinieren lassen, wie zum Beispiel:

- Depressionen behandeln und vorbeugen
- Depressionen: Nachsorge – Rückfälle verhindern
- Depressionen bei Diabetes
- Angststörungen bewältigen
- Weniger trinken bei kritischem Alkoholkonsum
- Chronische Schmerzen bewältigen
- Arbeitsstress und Schlafstörungen reduzieren
- Arbeitsstress und Burnout vermindern
- Gesunden Lebensstil aufbauen
- Selbstbild verbessern
- Soziale Fertigkeiten trainieren und umsetzen

Alle dabei entstehenden Daten sind nach den aktuellen Datenschutzbestimmungen geschützt.

Die Online-Behandlung können Sie von zu Hause oder unterwegs nutzen, die Inhalte wiederholen und im Alltag erproben. Sie können Ihren eigenen Therapiefortschritt nachvollziehen und digitale Tagebücher führen.

Dabei bestimmen Sie das Tempo und wählen gemeinsam mit Ihrem Therapeuten die Inhalte. Ihr behandelnder Therapeut kann Sie online im Programm begleiten oder Sie bearbeiten die gewählten Inhalte allein und besprechen anschließend bei einem persönlichen Termin Ihre Fortschritte.

Die Nutzung ist freiwillig. Sollten Sie das Angebot zu einem Zeitpunkt nicht mehr nutzen wollen, lassen Sie uns zusammen über die Gründe sprechen und über das weitere Vorgehen entscheiden.

Das Programm dient Ihrer Unterstützung und ist kein Ersatz für die ambulante Behandlung. Daher ist eine laufende Behandlung bei uns Voraussetzung für die Nutzung dieses Online-Therapieangebots.

Sollten Sie noch nicht bei uns in Behandlung sein, führen wir mit Ihnen ein Gespräch zur Diagnostik und Klärung des Behandlungsbedarfs. So können wir Ihnen einen persönlichen Therapieplan empfehlen.