

					
<p>Anbieter:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Elona Health GmbH <p>Produktname:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Elona therapy Depression <p>Kontakt zum Anbieter:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Via Website <p>Eintrag und Status im DiGA-Verzeichnis?:</p> <ul style="list-style-type: none"> → DiGA-Eintrag: <u>vorliegend</u> → Status: Dauerhaft aufgenommen <p>Nutzungsdauer und -häufigkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Empfehlung: mind. einmal pro Woche für 60 Minuten (idealerweise 10-20 Min. pro Tag) → Gesamtnutzungsdauer: 3 Monate <p>Gebrauchsanweisung</p>	<p>Ziele der Intervention:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Verbesserung depressiver Symptomatik <p>Mindestalter:</p> <ul style="list-style-type: none"> → 18 Jahre <p>Diagnosen:</p> <ul style="list-style-type: none"> → F32.0 Leichte depressive Episode → F32.1 Mittelgradige depressive Episode → F32.2 Schwere depressive Episode ohne psychotische Symptome → F33.0 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig leichte Episode → F33.1 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig mittelgradige Episode → F33.2 Rezidivierende depressive Störung, gegenwärtig schwere Episode ohne psychotische Symptome → F34.1 Dysthymia 	<p>Theoretische Basis:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kognitive Verhaltenstherapie → Anteile aus Achtsamkeitstrainings und Entspannungsverfahren <p>Eingesetzte Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kognitive Strategien → Übertragung der Strategien in den Alltag → Psychoedukation zu Depressionen → Interventionen zur Emotionsregulation und Achtsamkeit → Planung von Aktivitäten und Dokumentation von Gedanken → Übungen zu Entspannungstechniken und Verhaltenstraining 	<p>Menschliche Begleitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Anwendung therapiebegleitend zur psychotherapeutischen Behandlung → Durch regelmäßige Check-ups werden Inhalte der Elona Therapie individuell angepasst (durch behandelnde Psychotherapeut:in) 	<p>Kosten:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kosten für Selbstzahlende: 535,49 € (Stand: Januar 2025) für eine Nutzung von 12 Wochen sowie einen Zugang zu den Inhalten für 12 Monate → Die Kosten werden bei Verordnungen von der Krankenkasse übernommen 	<p>Wirksamkeitsnachweis(e):</p> <ul style="list-style-type: none"> → Kalde, J., Atik, E., Stricker, J., Schückes, M., Neudeck, P., Pittig, A., & Pietrowsky, R. (2023). Enhancing the effectiveness of CBT for patients with unipolar depression by integrating digital interventions into treatment: A pilot randomized controlled trial. <i>Psychotherapy Research, 34</i>(8), 1131–1146. https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2277866; Stand: 02.01.25