

Folgende wissenschaftlich fundierte und kostenlose Online-Therapieprogramme sind derzeit bekannt:

[moodgym](#) ist ein Online-Selbsthilfeprogramm zur Vorbeugung oder Verringerung von depressiven Symptomen

Das [iFightDepression](#) Tool ist ein normalerweise vom Arzt oder Psychologischen Psychotherapeuten begleitetes Selbstmanagement-Programm für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren der Stiftung Deutsche Depressionshilfe e. V., das derzeit Betroffenen auch ohne Begleitung zugänglich ist.

Weitere hilfreiche Online-Angebote:

Das Portal [psychenet.de](#) bietet wissenschaftlich fundierte Informationen für Betroffene mit psychischen Belastungen und Erkrankungen und ihren Angehörigen.

Die [KrisenKompass-App](#) der TelefonSeelsorge ist ein kostenloser „Notfallkoffer für die Hosentasche“. Es stehen unter anderem Funktionen bereit, die auch in der Psychotherapie genutzt werden, wie zum Beispiel die Aufzeichnung von Stimmungen als Tagebuchfunktion oder das Anlegen eines Safety-Plans.

Die „[angstfrei.news](#)“ der Deutschen Angst-Hilfe e. V. sind ein Wegweiser für Menschen mit Angsterkrankungen durch die Corona-Informationsflut des Internets und der sozialen Netzwerke. „Angstfreie“ Nachrichten werden kuratiert und täglich um 8:00 Uhr und um 20:00 Uhr zur Verfügung gestellt.

Die BDP-Corona-Hotline bietet professionelle psychologische Beratung per Telefon an. Sie richtet sich an alle, die durch die Corona-Krisensituation psychisch belastet sind, indem sie beispielsweise unter der häuslichen Isolation leiden, den sozialen Rückhalt vermissen, die Struktur im Alltag verlieren oder unsicher sind wie es weitergeht.

[starkdurchdiekrise.de](#) ist eine bundesweite Initiative zur psychologischen Unterstützung der Bevölkerung und bietet u.a. eine kostenfreie Hotline zur

psychologischen Erstversorgung und ein Corona-Online-Training mit psychologischer Begleitung.

[get.calm and move.on](https://www.getcalm.com) ist ein Online-Training, das Übungen gegen Angstgefühle bereitstellt. Das Training ist kostenlos und findet derzeit im Rahmen einer Evaluationsstudie der Leuphana Universität Lüneburg statt.

Die Corona [EMlcompass App](#) richtet sich an Menschen, die in der aktuellen Lage ihren Umgang mit Stress und Belastung verbessern möchten. Das kostenfreie Training wird vom ZI Mannheim in einer wissenschaftlichen Studie begleitet.