

## emyrna®: Online-Programm bei depressiven Verstimmungen und Angst infolge einer Epilepsie-Erkrankung

---

### Was ist emyrna®?

emyrna ist ein interaktives, webbasiertes Gesundheitscoaching für Menschen mit depressiven Verstimmungen und Angst infolge einer Epilepsie-Erkrankung. Das Online-Programm wurde nach Kriterien der evidenzbasierten Medizin von einem Team aus Ärzten, Psychotherapeuten, Software-Ingenieuren und weiteren Experten entwickelt. Es beruht auf aktuellen Erkenntnissen der kognitiven Verhaltenstherapie und kann in einer Vielzahl von Versorgungsformen eingesetzt werden (z.B. therapiebegleitend, als Unterstützung, etc.).

### Wie funktioniert emyrna®?

In einem dynamischen Dialog lernt das Online-Programm Sie besser kennen und vermittelt Ihnen Wissen und praktische Übungen, damit Sie Ihren persönlichen Umgang mit den epileptischen Anfällen und den damit einhergehenden Symptomen von Stress, Angst usw. verbessern. emyrna unterstützt Sie unter anderem mit Informationen und Methoden im Umgang mit Stress, Ängsten oder depressiven Verstimmungen sowie mit Tipps und praktischen Anleitungen für eine gesunde Ernährung, Schlaf und Bewegung. Zudem können Sie Ihre Stimmungs-, Gefühlslage oder Medikamenteneinnahme protokollieren und überwachen und so Ihre Erfolge sichtbar machen.

### Nutzung von emyrna®?

emyrna steht Ihnen während 180 Tagen zur Verfügung. Sie können sich mit Hilfe Ihres persönlichen Zugangsschlüssels auf [www.hmsag.ch/webcoaching](http://www.hmsag.ch/webcoaching) registrieren und das Online-Programm auf Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer nutzen. Somit können Sie das Online-Programm unterbrechen und zu einem späteren Moment an der gleichen Stelle fortfahren: Nutzen Sie emyrna wann, wo und solange Sie möchten.



## Ihre Daten sind geschützt

---

Datensicherheit und Diskretion sind bei emyna gewährleistet und entsprechen den aktuellen EU-Datenschutzrichtlinien (DSGVO). Sie können das Online-Programm anonym nutzen und sich mit pseudonymisierten Angaben (Name/E-Mail-Adresse) registrieren, die keine Rückschlüsse auf Ihre Person ermöglichen. Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

## So können Sie starten

---

- Ihre Ansprechperson wird Ihnen einen Zugangsschlüssel für emyna zukommen lassen.
- Registrieren Sie sich mit Ihrem Zugangsschlüssel auf [www.hmsag.ch/webcoaching](http://www.hmsag.ch/webcoaching).
- Stimmen Sie den Lizenzbedingungen zu und starten Sie Ihr Gespräch.

## Fragen rund um Ihr Online-Programm

---

Das webbasierte Gesundheitscoaching ist noch wirksamer, wenn es während einer begleiteten Beratung absolviert wird. Bitte beachten Sie, dass für die persönliche Beratung Ihre Ansprechperson zuständig ist. Sie steht Ihnen auch bei technischen Fragen zur Verfügung.