

## Das iCAN-Programm

iCAN begleitet dich während der ersten drei Monate nach der Entlassung aus der Klinik.

Wenn du wegen einer Depression in der Klinik bist, fühlst du dich dort bestimmt behütet. Doch am Ende der Klinikzeit stehst du wieder vor dem Alltag: Wie soll ich damit klarkommen? Was, wenn keiner da ist, der mich weiter unterstützt?

Keine Sorge: Mit iCAN stehst du nicht alleine da. Das Programm unterstützt dich auf zwei Wegen:

Tele-Gespräche

Smartphone-App



Nähere Informationen:  
[www.ican-studie.de](http://www.ican-studie.de)

Gefördert durch:



Gemeinsamer  
Bundesausschuss  
Innovationsausschuss



# iCAN do it.

Du bist wegen einer Depression in der Klinik und weißt nicht, wie es danach weitergehen soll?

Dann mach mit bei der iCAN-Studie! Das Programm hilft dir nach der Klinikzeit im Umgang mit der Depression.

UNIVERSITÄT GREIFSWALD  
Wissen lockt. Seit 1456



FAU Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg



100 WORTE

mentalis

STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION

## Tele-Gespräche

iCAN stellt dir nach der Klinikzeit einen persönlichen Tele-Psychologen oder eine Tele-Psychologin zur Seite.

- Gemeinsam mit ihr oder ihm sprichst du am Telefon regelmäßig über die Dinge, die für dich wichtig sind.
- Du lernst, wie du an deine Erfolge aus der Klinik anknüpfen kannst.
- Ihr besprecht gemeinsam Übungen aus der App, die dir weiterhelfen.
- Er oder sie motiviert dich, weiter an deiner Gesundheit zu arbeiten.
- Du erhältst Hilfe bei der Suche nach einer passenden Therapie.



## Smartphone App

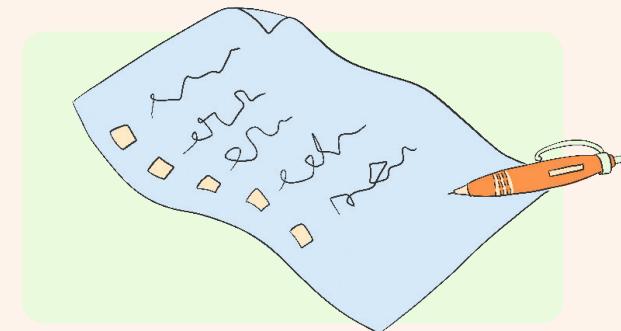


Die App zur Selbsthilfe unterstützt dich im Umgang mit der Depression im Alltag.

- Checks: Wie steht es um deine Gesundheit und dein Wohlbefinden?
- Übungen: Sie helfen dir, besser im Alltag klarzukommen.
- Chatbot: Er unterstützt dich und motiviert dich, am Ball zu bleiben.
- Navigator: Hilft dir, weitere Unterstützung und Anlaufstellen zu finden.

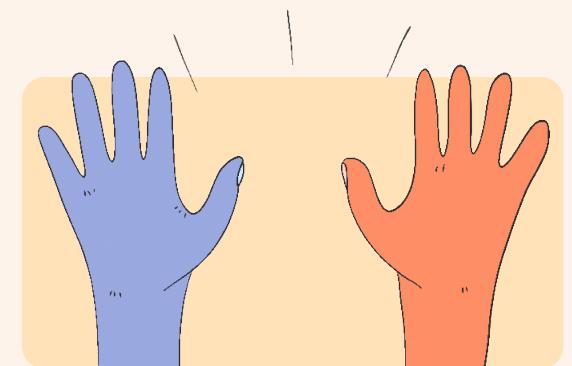
**„ICAN HILFT DIR, NACH DER KLINIKZEIT BESSER IN DEINEM ALLTAG ANZUKOMMEN“**

## So kannst du teilnehmen



Du kannst mitmachen, wenn

- du mindestens 13 Jahre alt bist.
- du wegen einer Depression in einer Klinik oder Tagesklinik bist.
- du ein Smartphone nutzt.
- deine Krankenkasse mitmacht.



Mach mit – es lohnt sich

iCAN hilft nicht nur dir: Mit deiner Teilnahme hilfst du uns auch, bessere Therapieangebote für junge Menschen mit Depressionen zu entwickeln. Dafür erhältst du eine Aufwandsentschädigung von bis zu 300 EUR.