



# IHR WEGWEISER BEI PSYCHISCHEN FOLGESTÖRUNGEN NACH DEM EINSATZ – CoachPTBS.

Von Informationen bis Angeboten und Rufnummern stellen wir Soldaten und Angehörigen die optimale Unterstützung außer- und innerhalb einer PTBS<sup>1</sup>-Behandlung zur Verfügung.

Erhältlich im **APP STORE**

Erhältlich im **PLAY STORE**



## VON EXPERTEN ENTWICKELT, FÜR SIE GETESTET.

Weil Sie uns wichtig sind, optimieren wir unsere App in ständiger und enger Zusammenarbeit mit unseren Nutzern. Für dieses Teamwork möchten wir uns schon jetzt bedanken!

### Herausgeber und Anbieter der App:

Bundesministerium der Verteidigung  
BMVg FüSK III 6, Dr. Jörg Ruff, Oberstarzt  
Stauffenbergstr. 18, 10785 Berlin

### Bevollmächtigte Person:



Abteilungsleiter Vlb – Psychiatrie, Psychotherapie  
und Psychotraumatologie  
Bundeswehrkrankenhaus Berlin  
Psychotraumazentrum der Bundeswehr  
[www.berlin.bwkrankenhaus.de](http://www.berlin.bwkrankenhaus.de)

### Entwicklung in Kooperation mit:

Universitätsklinikum  
Carl Gustav Carus  
DIE DRESDNER.



Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und  
Psychomatik am Universitätsklinikum Carl Gustav  
Carus an der Technischen Universität Dresden  
[www.uniklinikum-dresden.de](http://www.uniklinikum-dresden.de)



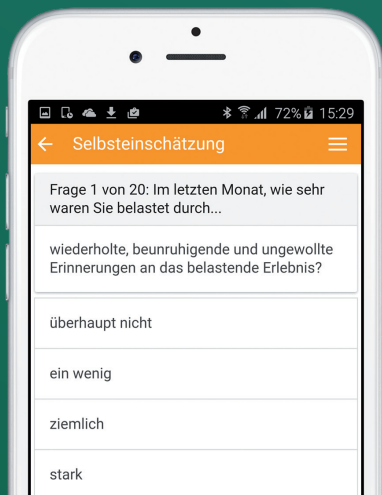
Technische Universität Dresden  
[www.tu-dresden.de](http://www.tu-dresden.de)

der Bundeswehr  
Universität *München*

Universität der Bundeswehr München  
[www.unibw.de](http://www.unibw.de)

FZ  
CODE  
Forschungszentrum  
Cyber Defence  
Universität der Bundeswehr München

Forschungszentrum Cyber Defence  
an der Universität München  
[www.unibw.de/code/](http://www.unibw.de/code/)



## PTBS ERKENNEN. BESSERUNG SEHEN.

Nutzen Sie CoachPTBS, um zu testen, ob Sie eventuell an einer PTBS leiden.<sup>2</sup> Wenn Sie bereits eine PTBS haben, ist CoachPTBS Ihr ganz persönlicher Unterstützer und Wegweiser.

CoachPTBS will seine Nutzer nicht nur bestmöglich unterstützen, sondern auch motivieren. Dokumentieren Sie Ihre Stimmungen und halten Sie so den Besserungsverlauf fest.

<sup>1</sup> Posttraumatische Belastungsstörung

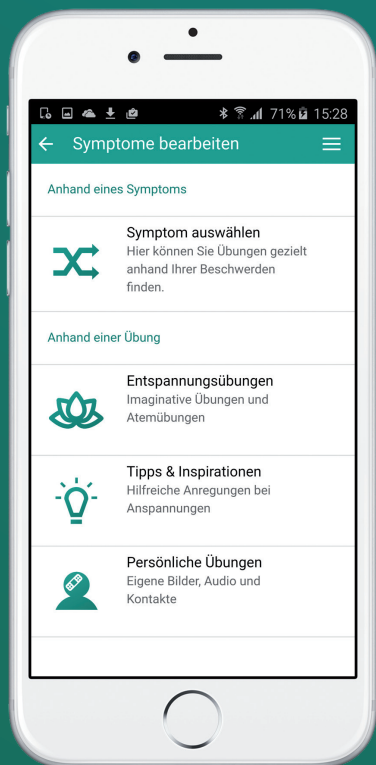
<sup>2</sup> Die App CoachPTBS stellt keine Diagnose über eine PTBS-Erkrankung. Sie kann Ihnen aber dabei helfen eine PTBS oder eine andere Erkrankung anhand von Symptomen zu erkennen. Eine sichere Diagnose über eine PTBS auszusprechen obliegt dem zuständigen Arzt und/oder Therapeuten.

# INFORMIERT SEIN. ÜBER ALLES.

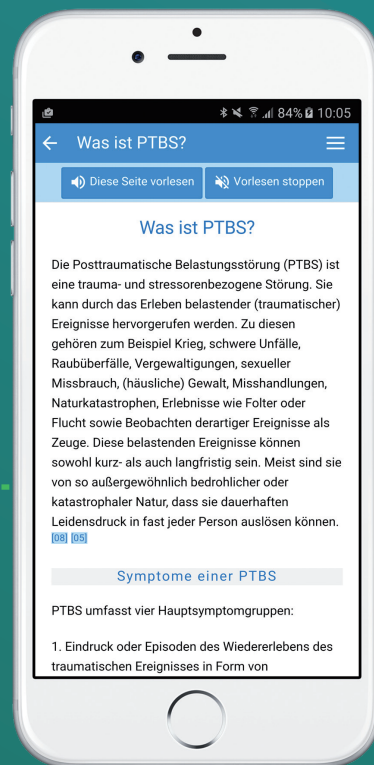
Von Fachärzten geschrieben, damit Sie die richtigen Antworten bekommen, egal ob Sie selbst betroffen sind oder nicht.

Profitieren Sie von der Audio-Funktion und lassen Sie sich Texte einfach vorlesen. Ob in der Bahn, bei einem Spaziergang oder zwischendurch – Kopfhörer ins Ohr und los geht's.

Persönliche Übungen, speziell auf Sie abgestimmt.



Nutzen Sie CoachPTBS zusammen mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten!



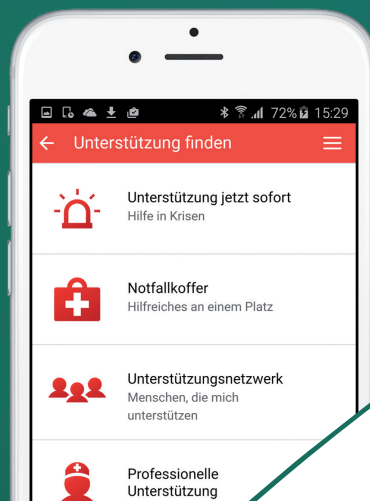
## BESCHWERDEN LINDERN.

CoachPTBS stellt Ihnen eine breite Palette von effektiven Übungen und Tipps zur Verfügung, die Ihnen helfen, Ihre Beschwerden dauerhaft zu lindern, genau dann wenn Sie es brauchen. Weil wir wollen, dass es Ihnen gut geht.

## HILFE IMMER UND ÜBERALL.

Wir wollen, dass unsere Nutzer die beste Hilfe bekommen. Deshalb stellen wir Ihnen eine optimale Auflistung von Angeboten und Rufnummern zur Verfügung.

Fügen Sie eigene Kontakte von Familie, Freunden oder weiteren Betroffenen hinzu und erstellen Sie Ihr eigenes Unterstützungsnetzwerk. Tauschen Sie sich aus!



APP STORE  
DOWNLOAD



GOOGLE PLAY  
DOWNLOAD