

Warum teilnehmen?

- Wertvolle, umfassende **Diagnostik** Ihrer Probleme während der gesamten Behandlung
- Sie erhalten eine **Aufwandsentschädigung** von 25 € pro Befragung, d.h. insgesamt **75 €**
- Sie erhalten die Chance auf unmittelbare **psychotherapeutische Hilfe**
- In einer Gruppentherapie können sich die Teilnehmenden gegenseitig **unterstützen** und die Erfahrung machen, mit ihren Problemen **nicht allein zu sein**
- Sie leisten einen wertvollen **Beitrag zur Psychotherapieforschung** und langfristigen Verbesserung der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung

Sie sind interessiert?

Kontakt:

Telefon: 0731 500-61595

E-Mail: ambulanz.awip@uniklinik-ulm.de

Mehr erfahren:

www.uniklinik-ulm.de/awip

Studienteam:

Michelle Ganai, M.Sc.

Laura Baumgartner, M.Sc.

Dr. Julia Bosch, M.Sc. (Studienleitung)

Universitätsklinikum Ulm

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III

Leimgrubenweg 12–14

89075 Ulm



Studie kognitiv- verhaltenstherapeutische Intervention

Aus- und Weiterbildungsinstitut für Verhaltenstherapie und
angewandte Psychologie am Universitätsklinikum Ulm

Worum geht es?

Die Wartezeiten auf eine ambulante Psychotherapie betragen in Deutschland aktuell bis zu fünf Monate oder länger. Um diese Versorgungslücke zu schließen, bieten wir Ihnen eine psychotherapeutische Gruppe mit fünf Sitzungen zur Reduktion der psychischen Belastung an.

Die Gruppe wurde für Personen mit unterschiedlichen psychischen Beschwerden entwickelt (transdiagnostisch), die häufig unangenehme Gefühle (z.B. Angst und Traurigkeit) erleben. Ziel der Gruppe ist, den Teilnehmenden einen anderen Umgang mit diesen Gefühlen zu vermitteln, um sich langfristig besser zu fühlen.

Im Rahmen dieser Studie interessieren wir uns in erster Linie dafür, die Wirksamkeit und Sicherheit einer transdiagnostischen Kurzzeittherapie festzustellen.

Bei Teilnahme erhalten Sie entweder direkt oder nach einer Wartezeit von ca. 3 Monaten eine psychotherapeutische Intervention durch geschulte TherapeutInnen in unserer Psychotherapieambulanz des AWIP.

Zusätzlich erhalten Sie für die vorangehende und nachgestellten Befragungen insgesamt 75€.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihr Studienteam



Universitätsklinikum Ulm
www.uniklinik-ulm.de/awip

Was erwartet mich?

Eine **fünfwöchige** ambulante psychotherapeutische Gruppe zur Reduktion psychischer Belastung.

Sie werden entweder der **Versuchsgruppe** zugeteilt und erhalten die Intervention sofort, oder der **Vergleichsgruppe**, welche die Intervention nach einer Wartezeit von ca. 3 Monaten erhält. Die Zuteilung zu den beiden Bedingungen erfolgt **vollständig zufällig**.

Bei beiden Bedingungen erhalten Sie zunächst eine Befragung, bei der wir ein diagnostisches Interview zur Einordnung Ihrer Symptomatik führen und Sie bitten, etliche Fragebögen auszufüllen (Dauer: ca. 70 min). Direkt im Anschluss und 2-3 Monate nach Abschluss der Gruppe bzw. Wartezeit werden wir Sie zu einer Nachbefragung einladen und Sie erneut bitten, Fragebögen auszufüllen (Dauer: jeweils ca. 45 Minuten).

Inhalte der Gruppe sind

- Was Achtsamkeit bedeutet und wie man sie für sich nutzen kann
- Was Gefühle sind und wie man sie beeinflussen kann
- Wie Sie Ihre (negativen) Gedanken beeinflussen können
- Wie Sie durch alternative Handlungen beeinflussen können, wie es Ihnen geht
- Wie Sie Ihren Gefühlen (z.B. Angst) gegenüber treten und diese bewältigen können, ohne diese zu vermeiden
- Wie Sie realistische und hilfreiche Ziele setzen

Wie können Sie teilnehmen?

Einschlusskriterien:

Vorliegen depressiver Symptome und/oder Angstsymptome

Alter von mindestens 18 Jahren

Ausschlusskriterien:

Akute Abhängigkeit von Alkohol oder Drogen

Akute Suizidalität/akute psychotische Symptomatik

Zu geringe Sprachkenntnisse (deutsch) um an dem Gruppenprogramm teilzunehmen

Umstellung einer Medikation vor weniger als vier Wochen

Sie können sich sehr gerne bei dem Studienteam unter den genannten Kontaktdetails (siehe Kontakt) mit dem Wunsch melden, an der Studie teilzunehmen. In der psychotherapeutischen Sprechstunde unserer Psychotherapieambulanz AWIP stellen wir fest, ob Sie für eine Teilnahme geeignet sind.