

KONTAKT & INFOS



Haben Sie Interesse?

Auf www.geton-training.de erhalten Sie weitere Informationen zu Hintergrund, Zielen und Ablauf der Studie. Melden Sie sich hier auch ganz einfach für eine Teilnahme an.

KONTAKT PROJEKTTEAM

Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie
Institut für Psychologie und Pädagogik
Universität Ulm
Albert-Einstein-Allee 47
D-89081 Ulm

Email:
wdecide-studie@uni-ulm.de

PROJEKTLEITUNG

Prof. Dr. Harald Baumeister
Universität Ulm



Dr. David Daniel Ebert
Friedrich-Alexander-
Universität
Erlangen-Nürnberg



STUDIENKOORDINATION

M Sc. Natalie Bauereiß
Universität Ulm



M Sc. Eileen Bendig
Universität Ulm



W-Decide

Online-Training bei Tumorerkrankungen und Depression



Eine Tumorerkrankung bedeutet für viele Patienten eine hohe psychische Belastung - eine Depression ist nicht selten die Folge.

Die Universität Erlangen hat gemeinsam mit ihren Kooperationspartnern ein Online-Training entwickelt, das helfen kann, **Depressionen** bei Menschen mit **Tumorerkrankungen** vorzubeugen und entgegenzuwirken.

Hierbei soll sich das Erlernen und das Training wirksamer Methoden positiv auf Ihr psychisches Wohlbefinden auswirken – und damit auch helfen, positiv mit der Krankheit umzugehen.



Um was geht es in dem Training?

Das Online-Training **W-Decide** basiert auf wissenschaftlich überprüften Techniken der Psychotherapie. Sie werden im Training wirksame Methoden erlernen, um Ihr psychisches Wohlbefinden Schritt für Schritt zu verbessern.

Sie lernen zum Beispiel wie Sie:

- **depressive Symptome erkennen.**
- **positive Aktivitäten im Alltag umsetzen.**
- **mit schwierigen Gedanken, Gefühlen und Sorgen umgehen können.**

Wie ist das Training aufgebaut?

Das Training wird auf einer gesicherten Internetseite bereitgestellt und besteht aus sieben Lektionen sowie einer Auffrischungslektion. Diese etwa 45 bis 60-minütigen Einheiten können Sie wöchentlich an Ihrem eigenen PC durchführen.

Das Training bietet Ihnen zusätzlich psychologische Unterstützung

Sie erhalten während des Trainings Unterstützung durch einen Psychologen, der Ihr persönlicher „Online-Trainer“ sein wird. Dieser steht mit Ihnen schriftlich in Kontakt und gibt Ihnen Rückmeldungen zu den Übungen des Trainings.

Auf Wunsch erhalten Sie zusätzlich kostenfreie motivierende SMS.

Hilft das Training?

Die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien zeigen, dass Online-Trainings wirksam in der Vorsorge und Behandlung sind.

Aus diesem Grund sind wir zuversichtlich, dass das Training sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken und Ihnen im Umgang mit Ihrer Tumorerkrankung nachhaltig helfen kann.

Möchten Sie an der Verbesserung Ihres psychischen Wohlbefindens arbeiten?

In einer klinischen Studie möchten wir die Wirksamkeit des Trainings wissenschaftlich überprüfen. Wir freuen uns, Ihnen im Rahmen dieser Studie Zugang zum Training bieten zu können.

Kommen Kosten auf Sie zu?

Nein.

Da wir Ihnen dieses Training im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie anbieten, können wir es für Sie kostenfrei zur Verfügung stellen.

Bitte bedenken Sie aber, dass es Zeit kostet, zu trainieren und an den wissenschaftlichen Befragungen teilzunehmen. Diese Zeit ist jedoch eine gute Investition in Ihr psychisches Wohlbefinden.

Was bedeutet es, an der Studie teilzunehmen?

1. Sie nehmen am Online-Training teil.
2. Sie sind dazu bereit, vor und nach dem Training am PC Fragen zu beantworten. Eine solche Befragung wird zu drei Zeitpunkten stattfinden und je etwa 20-30 Minuten dauern.
3. Die wissenschaftliche Überprüfung erfordert, dass die Studienteilnehmer in unterschiedliche Gruppen eingeteilt werden. Eine Gruppe erhält sofort Zugang zum Training, die andere Gruppe nimmt zunächst nur an den Befragungen teil und erhält nach einer Wartezeit von etwa drei Monaten Zugang zum Training. In welcher Gruppe Sie sind, entscheidet das Los.