

Warum teilnehmen?

- Wertvolle, umfassende **Diagnostik** Ihrer Probleme während der gesamten Behandlung
- Sie erhalten eine **Aufwandsentschädigung** von 25 € pro Befragung, d.h. insgesamt **75 €**
- **Keine wochenlange Wartezeit** bis zur Aufnahme einer ambulanten Psychotherapie
- Sie erhalten unmittelbar **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 Ganal, 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



AWIP

UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
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 Monaten 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, die häufig negative 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, wie zufrieden die Teilnehmenden mit den einzelnen Sitzungen der Gruppentherapie sind.

Bei Teilnahme erhalten Sie 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.

Eine Befragung vor Beginn der Gruppe, 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 vier Wochen nach Abschluss der Gruppe werden wir Sie zu einer Nachbefragung einladen und Sie erneut bitten, Fragebögen auszufüllen (Dauer: jeweils ca. 45 Minuten).

Inhalte der Gruppe sind:

- Wie Verhalten, Gedanken, Gefühle und körperliche Reaktionen zusammenhängen und was Sie mit diesem Wissen tun können
- 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) gegenüberreten und diese bewältigen können, ohne diese zu vermeiden
- Wie Sie realistische und hilfreiche Ziele setzen können

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.