

Neue Wege aus der Depression

Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik

Bereich Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie



Friedrich-Alexander-Universität
Medizinische Fakultät

**Universitätsklinikum
Erlangen**



Warum wird diese Studie durchgeführt?

- Aktuell leiden etwa 10% der Bevölkerung in Deutschland unter depressiven Symptomen
- Etwa bei 15% der Frauen und etwa bei 8 % der Männer wird im Laufe ihres Lebens eine Depressionsdiagnose gestellt
- Die Hauptsymptome einer Depression sind
 - gedrückte Stimmungslage
 - Antriebslosigkeit
 - Freudlosigkeit und Interessenverlust

Warum wird diese Studie durchgeführt?

- Behandlungsmöglichkeiten bei Depression:
 - Psychotherapie (Einzel- und Gruppe)
 - Achtsamkeit + Entspannungsverfahren
 - Sport + Aktivierung
 - Medikamente



→ Verbindung verschiedener Elemente, um eine optimale Therapie zu erreichen
→ Neue Wege in der Behandlung gehen



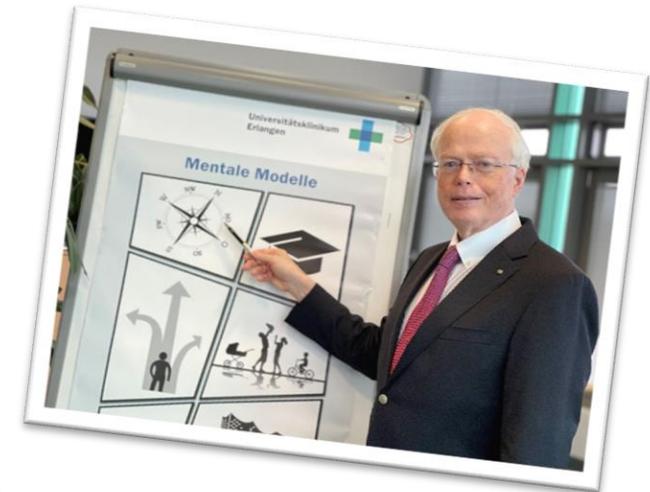
Warum wird diese Studie durchgeführt?



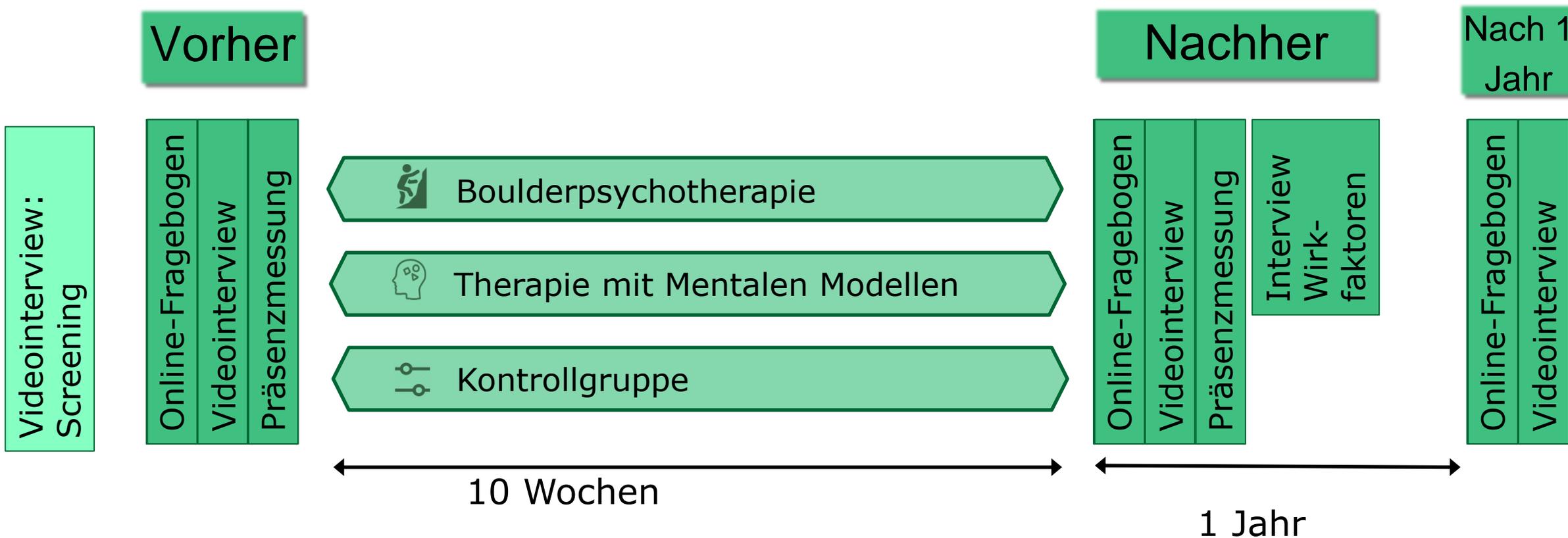
Idee: Vergleich verschiedener neuer Ansätze der Depressionstherapie



Ziel: Erkenntnisse zu den Wirkfaktoren der verschiedenen Ansätze



Wie ist der Ablauf der Studie?



Wer entscheidet, an welcher Gruppe ich teilnehme?

- „Randomisierung“ – Aufteilung nach dem Zufallsprinzip
 - Wichtig, um die zwei Programme miteinander vergleichen zu können
- Sie erhalten in zwei von drei Fällen einen Therapieplatz!
- Aber auch in der Kontrollgruppe profitieren Sie: Wählen Sie aus verschiedenen Vergünstigungen wie freien Boulderhalleneintritten oder einem City-Gutschein in Erlangen und einer bevorzugten Aufnahme in die Boulderpsychotherapiegruppe der Klinik nach Studienende

Gruppe 1: Boulderpsychotherapie



- Gruppe von 10 Patient*innen, betreut von 2 Klettertherapeut*innen
- 1x/Woche, 120 Minuten



Inhalte: Achtsamkeitsübungen, Entspannungsübungen, Erfahrungsaustausch, aktive Methoden zur Depressionsbewältigung anhand von Gruppenübungen und Boulder-Übungen, freies Bouldern

Gruppe 1: Boulderpsychotherapie



Was ist Bouldern?



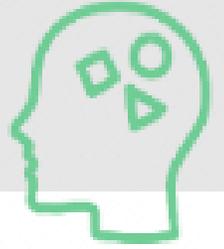
- spielerisches Klettern ohne Seil in Absprunghöhe
- gelenkschonend
- beansprucht verschiedene Muskelgruppen gleichmäßig

Was sind die Ziele?

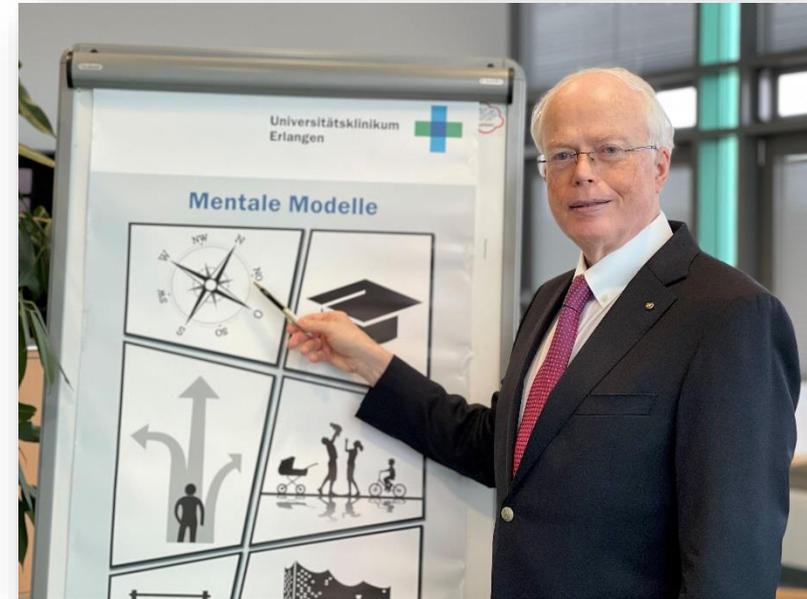


*„Insgesamt kann ich schon sagen, dass die Boulder-Therapie bei mir eine extreme Veränderung bewirkt hat. Ich komme jetzt wieder aus den endlosen Gedanken-Schleifen in das tatsächliche Erfahren/Handeln.“
(Michael B.)*

Gruppe 2: Therapie mit Mentalen Modellen

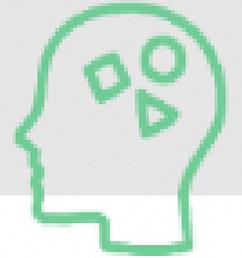


- Gruppe von 10 Patient*innen, betreut von 2 Psychotherapeut*innen/psychiatrischen Fachärzten
- 1x/Woche, 120 Minuten



Inhalte: Erkennen von Denkfehlern, Illusionen und Fehlannahmen, Gemeinsames Erarbeiten hilfreicher Mentaler Modelle

Gruppe 2: Therapie mit Mentalen Modellen



Was sind mentale Modelle?



- universelle Regeln der Wahrnehmung
- hilfreich, weil sie relevante Informationen herausfiltern
- Nicht so hilfreich, wenn Fehlannahmen und Denkfehler die Wahrnehmung negativ beeinflussen

Was sind die Ziele?



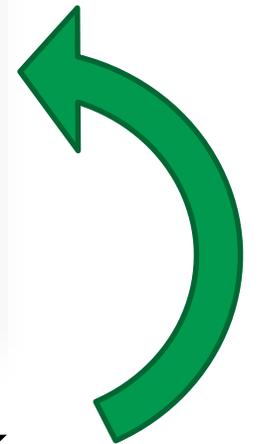
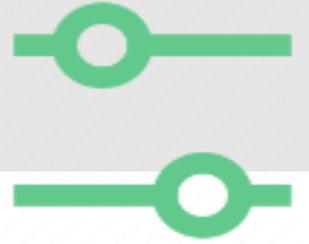
- „inneren Kompass“ entwickeln
- Resilienz stärken
- Ressourcen aktivieren
- objektive Sicht der Welt
- kluger Umgang mit Zeit und Ressourcen
- schnelle, sichere und schlaue Entscheidungen treffen

Gruppe 3: Kontrollgruppe

- Gruppe von 10 Patient*innen
- 10 Wochen lang gewohnte Therapie

Danach

- ➔ bevorzugte Aufnahme in die Boulderpsychotherapie-Gruppe der Klinik
- ➔ Wahl aus verschiedenen Vergünstigungen wie freien Boulderhalleneintritten oder einem City-Gutschein in Erlangen



Wieso in der Gruppe?

■ Vorteile einer Gruppentherapie:

- Viele Experten treffen, gemeinsam Ideen haben
 - Gemeinsam Spaß haben können
(Zitat: „Das war ja keine Therapie, das hat Spaß gemacht“)
 - Neue Kontakte mit Mitbetroffenen knüpfen können
 - Erfahrungen austauschen („Was hat bei Dir geholfen?“)
 - Sich verstanden fühlen („Ich bin nicht allein“)
-
- „Wovor hatten Sie am meisten Angst?“ – Die Gruppe
 - „Was hat Ihnen am meisten geholfen?“ – Die Gruppe



Wo und wann findet die Therapie statt?

■ Therapie mit Mentalen Modellen

- Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik, Schwabachanlage 6, 91054 Erlangen

■ Boulderpsychotherapie

- Boulderhalle Steinbock Erlangen, Bierlachweg 45, 91058 Erlangen

■ Termine: 10 Termine dienstags, 16:30 - 18:30 Uhr

- 1. Durchgang: 10.05.2022 bis 26.07.2022
- 2. Durchgang: 20.09.2022 bis 29.11.2022
- 3. Durchgang: 06.12.2022 bis 28.02.2023
- 4. Durchgang: 07.03.2023 bis 23.05.2023



Datenerhebung

Online-Fragebögen

Ca. 30 min

Erfassen von persönlichen Daten (z.B. Berufstätigkeit), aktuellem Gesundheitszustand, Stimmung und weiteren psychisch relevanten Aspekten

Vorher

Nach 1
Jahr

Nachher

Videointerviews

Ca. 30 min

Erfassen der aktuellen Stimmung

Vorher

Nach 1
Jahr

Nachher

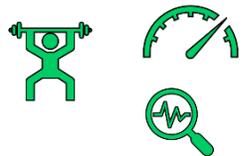
Präsenzmessung

Ca. 15 min

Messung von Handkraft, Rumpfstabilität, Gewicht (BMI)
Blutentnahme: Messung des Osteocalcin-Gehalts als Biomarker für Depressivität

Vorher

Nachher



Interview Wirkfaktoren

Ca. 30 min

Gespräch über die Therapie und wie sie erlebt wurde

Nachher

Welche Risiken sind mit der Teilnahme an der Studie verbunden?

- **Blutentnahme:** Routineeingriff durch geschulte Fachkräfte
 - Hypotonie, Schwindel, Übelkeit
 - Schmerzen und Bluterguss an der Einstichstelle, Verletzungen von Nerven, Infektion der Einstichstelle
- **Bouldern:** normales Sportprogramm
 - Leichte Verletzungen wie z.B. Zerrungen
- Sie sind während der Studie über eine **Probanden- und Wege-Unfall-Versicherung** versichert

Was geschieht mit meinen Daten?

- Speicherung der Daten pseudonymisiert
- Zugriff auf die Schlüsseltabelle nur durch direkt an der Studie beteiligte Mitarbeiter*innen, die unter Schweigepflicht stehen
- Auswertung ohne Personenbezug!
- Blutproben werden in der Analyse vollständig aufgebraucht oder im Anschluss vernichtet
- **Keine Informationen an Krankenkassen oder andere Stellen des Gesundheitssystems!!!**

Wer darf an dieser Studie teilnehmen?

- Vorkenntnisse im Klettern oder Bouldern und besondere „Sportlichkeit“ sind **nicht erforderlich**
- Einschlusskriterien:
 - Vorliegen einer Depression
 - Einverständniserklärung zur Teilnahme an der Studie
 - Zeitliche Verfügbarkeit für die Therapie und Möglichkeiten, in die Kletterhalle bzw. Therapieräume zu kommen
- Ausschlusskriterien:
 - Alter < 18 Jahre
 - Körperliche oder psychische Beschwerden, die nicht mit einer ambulanten sportlichen Intervention vereinbar sind
 - Kürzlich begonnene Medikamenteneinnahme (8 Wochen vor Beginn der Intervention)

Parallele **Einzeltherapie** ist **KEIN Ausschlusskriterium!!!**

Wer darf an dieser Studie teilnehmen?

- Videointerview zur Prüfung der Einschlusskriterien (Screening)
 - Abfrage allgemeiner Daten (Alter, aktuelle Behandlungen, Begleiterkrankungen usw.)
 - Diagnostisches Interview
 - Durchsprechen der Einverständniserklärung + organisatorischer Fragen

→ Direkte Mitteilung, ob Sie in die Studie aufgenommen werden und wie es weiter geht

Umgang mit Suizidalität

- Anti-Suizid-Abkommen im diagnostischen Interview als Voraussetzung für die Teilnahme an der Studie

„Können Sie für den Zeitraum der Therapie versprechen, dass Sie Ihr Leben nicht absichtlich in Gefahr bringen werden? Können Sie versprechen, dass Sie sich für den Fall, dass Sie dies nicht mehr garantieren können, an eine Notfallnummer, zum Bsp der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik oder des Krisendienst Mittelfranken wenden?“

Aktuelle Hygienebestimmungen

- Bitte beachten Sie für die Präsenzmessung und die Therapie die aktuellen Hygienebestimmungen!
 - Zugang in die Boulderhalle evtl. unter 2G-Bestimmungen
 - Maskenpflicht in geschlossenen Räumen

Wie geht`s los?

Ich will mitmachen!

1. Buchen Sie Ihren Termin für ein Videointerview (Terminart 01 Screening) über die Plattform Samedia
2. Unterschreiben Sie die Einverständniserklärung

Ich will es mir noch überlegen!

1. Buchen Sie Ihren Termin für ein Videointerview (Terminart 01 Screening) später über die Plattform Samedia
2. Nehmen Sie die Einverständniserklärung mit und lesen sie in Ruhe zu Hause durch

Ich will nicht mitmachen!

- Danke für Ihr Interesse und alles Gute!



Wie kann ich mitmachen?

Registrierung für ein Video-Interview mit Samed

Anleitung



Friedrich-Alexander-Universität
Medizinische Fakultät

**Universitätsklinikum
Erlangen**



Was ist Samedi?

Wie finde ich die Terminbuchungsseite?

- **Was ist Samedi?**

ein Service der es Arztpraxen und Kliniken ermöglicht, ihren Patient*innen eine Online-Terminbuchung anzubieten, d.h. Sie können Termine verbindlich online buchen, verwalten, verschieben und absagen
- **Wo finde ich Samedi?**
 - **Homepage:** www.depression-neuwege.de
 - Informationen aus dieser Infoveranstaltung
 - Einverständniserklärung zum Download
 - Anmeldelink zu Samedi
 - **Buchungswidget:** <https://termin.samedi.de/b/universitatsklinikum-erlangen-psychiatrische-klinik-studie-neue-wege-aus-der-depression>
 - Chrome, Firefox oder Edge verwenden (Internet Explorer funktioniert nicht)



Terminbuchungsseite Samed:

Wie buche ich einen passenden Termin?

Erstmalige Buchung

Behandler/Kategorie



Studie Neue-Wege-aus-der-Depression, Universitätsklinikum Erlangen - Psychiatrische Klinik

Bitte buchen Sie die Termine entsprechend der numerischen Abfolge. Außerdem buchen Sie Bitte jede Terminart nur 1x.

Terminart



01 Screening

Online Videosprechstunde ⓘ

Dies ist nur ein Ausschnitt. Auf der Website werden mehrere Terminarten angezeigt, von denen Sie die für Sie passende auswählen können.

Datum und Uhrzeit

14. März 2022 - 20. März 2022

14. Mo.	15. Di.	16. Mi.	17. Do.	18. Fr.	19. Sa.	20. So.
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

15:10	08:00	08:00	08:00	08:00
15:30	08:30	08:30	08:30	08:30
16:00	09:00	09:00	09:00	09:00

In unserem Beispiel wurde nun ein Screening-Termin am 16. März um 10:30 ausgewählt.

Erstmalige Buchung

Online-Terminbuchung — Universitätsklinikum Erlangen - Psychiatrische Klinik - Studie Neue-Wege-aus-der-Depression

1 Terminart & Zeit auswählen 2 Anmeldung 3 Termin bestätigen

Behandler/Kategorie Studie Neue-Wege-aus-der-Depression, Universitätsklinikum Erlangen - Psychiatrische Klinik

Terminart 01 Screening

Datum und Uhrzeit Mi, 16. März 2022, 10:30 Uhr

[Weiter zur Terminbuchung](#)

Alle buchungsrelevanten Inhalte werden bereitgestellt und verantwortet von der Institution "Universitätsklinikum Erlangen - Psychiatrische Klinik - Studie Neue-Wege-aus-der-Depression".

Ein Service von **samedi**

© 2022 samedi GmbH | [Impressum](#) | [AGB](#) | [Datenschutz](#)

Falls Sie neu bei Samedi sind, müssen Sie sich einmalig registrieren.
Ansonsten melden Sie sich einfach mit Ihren Nutzerdaten an.

Erstmalige Buchung

Online-Terminbuchung

https://termin.samedi.de/b/universitatsklinikum-erlangen-psychiatrische-klinik-studie-neue-wege-aus-der-depress...

1 Terminart & Zeit auswählen

2 Anmeldung

3 Termin bestätigen

Zur verbindlichen Terminbuchung bitte Anmelden oder Registrieren

Welche Vorteile bietet ein samedi-Konto?

Melde Dich mit Deinem samedi-Konto an

E-Mail *

Passwort *

Passwort vergessen?

Anmelden

Noch kein samedi-Konto?

Kostenlos Registrieren

Wie erstelle ich mein Samedi Konto?

Erstmalige Buchung

Zur verbindlichen Terminbuchung bitte Anmelden oder Registrieren

 Welche Vorteile bietet ein samedi-Konto?

Zugangsdaten

E-Mail *

jan.wallner@fau.de

Passwort *

.....

Passwort wiederholen *

.....

Persönliche Daten

Vorname *

Jennifer

Name *

Mustermann

Rechtliches

* Die AGB habe ich gelesen und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

* Die Datenschutzerklärung habe ich gelesen und erkläre mich damit einverstanden.

Ich möchte den samedi Newsletter für Patienten abonnieren.

[Kostenlos Registrieren](#)

[Abbrechen](#)



Welche persönlichen Daten werden erfasst?

Erstmalige Buchung

Persönliche Daten

Anrede *

Geburtsdatum *

 Mobilfunknummer *

Patientenadresse

Straße Hausnummer *

Postleitzahl *

Ort *



3 Häkchen: Zustimmung zu Dokumentenaustausch, Benachrichtigungen & Datenweitergabe

Erstmalige Buchung

Zusätzliche Daten

* Hiermit stimme ich einem eventuell notwendigen Dokumentenaustausch während der Videosprechstunde zu.

Termin buchen

Kommentare

* Ich erlaube der Institution "Universitätsklinikum Erlangen - Psychiatrische Klinik - Studie Neue-Wege-aus-der-Depression " und samedi GmbH mir zu meinen gebuchten Terminen Benachrichtigungen zu senden. Dies ist eine notwendige Voraussetzung für die Verwendung der Videosprechstunde. Die Benachrichtigungseinstellung kann jederzeit von der Institution geändert werden.

* Ich stimme zu, dass meine persönlichen Daten an die Institution "Universitätsklinikum Erlangen - Psychiatrische Klinik - Studie Neue-Wege-aus-der-Depression " weitergegeben werden.

 [Welche persönlichen Daten werden weitergegeben?](#)

Weitere Terminbuchungen: Melden Sie sich mit Ihren Login-Daten an

Weitere Buchungen

Online-Terminbuchung — Universitätsklinikum Erlangen - Psychiatrische Klinik - Studie Neue- DE

1 Terminart & Zeit auswählen 2 **Anmeldung** 3 Termin bestätigen

Zur verbindlichen Terminbuchung bitte Anmelden oder Registrieren

[i Welche Vorteile bietet ein samedi-Konto?](#)

Melde Dich mit Deinem samedi-Konto an

E-Mail *

Passwort *

[Passwort vergessen?](#)

Noch kein samedi-Konto?



Alle buchungsrelevanten Inhalte werden bereitgestellt und verantwortet von der Institution "Universitätsklinikum Erlangen - Psychiatrische Klinik - Studie Neue-Wege-aus-der-

Hat die Buchung geklappt?

The screenshot shows a confirmation page for an online appointment. At the top, a blue navigation bar contains a home icon, the text "Online-Terminbuchung — Universitätsklinikum Erlangen - Psychiatrische Klinik - Studie Neue-", and "DE" with a globe icon. Below the navigation bar, there are three steps in a progress bar, each with a checkmark icon: "Terminart & Zeit auswählen", "Anmeldung", and "Termin bestätigen". To the right of the progress bar, there is a link "Abmelden".

The main content area features a white box with the heading "Der Termin wurde für Sie gebucht!". Below this heading is a text input field with the placeholder text "Wie hat Ihnen die Online-Terminbuchung über samedi gefallen?". Underneath the input field is a "Trustpilot" logo.

Below the white box is a large blue section with the heading "Ihr Termin" and the appointment details: "Mittwoch, 16. März 2022" and "15:05 Uhr".

Below the blue section is another white box with the heading "Studie Neue-Wege-aus-der-Depression, Universitätsklinikum Erlangen - Psychiatrische Klinik" and a sub-heading "01 Screening". Below this is an information icon and a paragraph of text: "Sie können die Online Videosprechstunde bereits wenige Minuten vor dem geplanten Termin starten. Bitte vergewissern Sie sich vor Ihrem Termin, dass Sie die technischen Voraussetzungen erfüllen um einen Videoanruf durchführen zu können. Wenn Sie Fragen zur samedi Videosprechstunde haben, schauen Sie gerne in die FAQ's (<https://patient.samedi.de/faq>).

In the bottom right corner of the page, there is a blue circular icon with a white speech bubble and a fingerprint icon.

Bestätigung per E-Mail: Einladung zu Videosprechstunde



Universitätsklinikum Erlangen - Psychiatrische Klinik Studie Neue-Wege-aus-der-Depression <no-reply@secure-mail.samedi.de>

Kind, Leona

Ihre Videosprechstunde bei Universitätsklinikum Erlangen - Psychiatrische Klinik - Studie Neue-Wege-aus-der-Depression

Herzlich Willkommen zu Ihrer Videosprechstunde

Hiermit bestätigen wir Ihnen die Videosprechstunde am **28.02.2022 um 10:00** mit Uker Neue-Wege2.

Zum Starten der Videosprechstunde klicken Sie bitte wenige Minuten vor dem Termin auf folgenden Link oder geben Sie diesen in Ihren Browser ein:

<https://patient.samedi.de/access-video-consultation/Ehyr1xvpD6PXM0S4B8ayrA>

Beachten Sie: Für eine erfolgreiche Durchführung kann dieser Link nur vom einem Endgerät gleichzeitig genutzt werden!

Zur Durchführung benötigen Sie ein internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera. Prüfen Sie bitte auch, dass die Einstellungen Ihres Browsers dafür aktiviert sind. Um die Funktionalität zu prüfen, können Sie bereits vorab Ihre Hardware unter <https://video.samedi.de/hardware-test> prüfen. Hilfe und Antworten zu häufig gestellten Fragen finden Sie hier: <https://patient.samedi.de/faq>

Bitte achten Sie auf eine ruhige und gut beleuchtete Umgebung zur störungsfreien Durchführung. Die Teilnahme an der Videosprechstunde ist freiwillig und die Nutzung der Software ist für Sie kostenlos.

Mit freundlichen Grüßen,

Universitätsklinikum Erlangen - Psychiatrische Klinik - Studie Neue-Wege-aus-der-Depression

Sollten Sie den Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie, diesen frühzeitig über <https://p.samedi.de/TZLvHKuLICcu800Mzv9ozA> abzusagen.

Kontaktieren Sie uns gerne!

Falls Probleme bei der Anmeldung
auftreten, helfen wir gerne jederzeit!
Schreiben Sie uns unter:
NeueWege.PS@uk-erlangen.de