

## Teilnehmendeninformationen

Lieber Teilnehmer, liebe Teilnehmerin,  
wir freuen uns sehr, Sie in diesem Schreiben über unsere Studie informieren zu dürfen. Wir möchten sie einladen, uns dabei zu unterstützen die Wirkung von zwei Online-Selbsthilfeprogrammen in Bezug auf negativer und depressiver Stimmung – (1) *Body, Breath & Mind* und (2) *Moodgym* – zu untersuchen.

Die Wissenschaft zeigt, dass negative und depressive Stimmung häufig mit einem gestörten Erleben der eigenen Vitalität (Lebenskraft) zusammenhängt. Dies kann sich folgendermaßen zeigen:

- Antriebslosigkeit
- man fühlt sich körperlich schwer oder niedergedrückt
- die Kraft für anstehende Tätigkeiten fehlt
- körperliche Unruhe
- der Körper fühlt sich angespannt oder blockiert an
- man hat wenig oder gesteigerten Appetit
- vermindertes sexuelles Interesse

Beide Programme wurden speziell für Menschen entwickelt, die unter diesen oder ähnlichen Symptomen leiden – mit dem Ziel, diese zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

Im Folgenden möchten wir Ihnen zunächst einen kurzen Überblick über unsere Behandlungsangebote geben (für eine ausführlichere Beschreibung siehe S.5) Darauf folgen Informationen zum Ziel, den Teilnahmebedingungen sowie dem Ablauf der Studie.

**A. *Body, Breath & Mind*** verbindet Übungen aus dem Qi Gong mit Elementen aus der westlichen Psychotherapie und umfasst acht Module:

- Qi Gong ist ein chinesisches System, das Übungen für Körper, Atmung und Geist miteinander kombiniert. Die in dem Programm enthaltenen Übungen sollen Sie dabei unterstützen, das Empfinden von Lebendigkeit und Vitalität zu fördern und Ihre Stimmung zu verbessern.
- Aus dem Bereich der westlichen Psychotherapie enthält das Programm Elemente, die Sie dabei unterstützen sollen, Ihr Leben wieder mehr an für Sie persönlich bedeutsamen Werten auszurichten, aus negativen Grübelprozessen auszusteigen und achtsamer im Hier-und-Jetzt zu sein.

**B. *Moodgym*** beruht auf den Methoden und Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie und umfasst fünf Module:

- Sie erhalten Informationen über den Zusammenhang von Gedanken und Gefühlen, Beziehungsprobleme und Stressbewältigung.
- Sie lernen, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Dadurch kann sich auch Ihr Befinden zum Positiven verändern.

Beide Kurse sind **kostenlos** und werden ausschließlich via Internet durchgeführt. Das Programm Body, Breath & Mind kann innerhalb von acht Wochen, Moodgym in fünf Wochen vollständig absolviert werden. Wir bitten Sie um Verständnis, dass die Zuteilung zu einem der beiden Programme aus wissenschaftlichen Gründen zufällig erfolgt. Wenn Sie sich für eine Teilnahme entscheiden, können Sie entweder unmittelbar oder erst nach einer Wartezeit von acht Wochen mit dem Programm beginnen. Ihr individueller Startzeitpunkt wird Ihnen von uns mitgeteilt. Ihre persönlichen Daten handeln wir streng vertraulich. Selbstverständlich ist es Ihnen jederzeit möglich, die Teilnahme am Projekt ohne Angabe von Gründen zu beenden.

### **Ziele**

Das Ziel der Behandlungsangebote besteht darin, Sie bei der Bewältigung von negativer und depressiver Stimmung zu unterstützen. Das Programm Body, Breath & Mind wurde von Prof. Johannes Michalak von der Universität Witten/Herdecke in Zusammenarbeit mit dem Qi Gong Lehrer und Sportwissenschaftler Tobias Puntke entwickelt. Moodgym wurde von Wissenschaftlern der Australian National University entwickelt. Die deutsche Version des Programms wurde von Prof. Dr. med. Steffi Riedel Heller und ihrem Team an der Universität Leipzig erstellt.

### **Wichtige Hinweise**

Bitte beachten Sie, dass diese Seiten **nicht darauf ausgelegt sind, psychische Erkrankungen wie eine Depression zu diagnostizieren oder zu behandeln**. Hierzu bedarf es eines qualifizierten Psychotherapeuten oder eines Arztes. Dementsprechend kann die Teilnahme an dieser Studie auch **keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen**. Adressangaben zu solchen Fachpersonen finden Sie zum Beispiel hier: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe>. Auch falls Sie im Verlauf oder nach Abschluss der Programme bemerken sollten, dass sich Ihr emotionaler Zustand verschlechtert, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe einzuholen. Personen unter 18 Jahren, die unter depressiven Symptomen leiden, wird empfohlen, mit ihren Eltern über Hilfe bei Depressionen durch eine qualifizierte Fachkraft zu sprechen.

- **Suizidgedanken**

Vor allem wenn Sie daran denken, sich selbst etwas anzutun, ist es wichtig, dass Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Es gibt viele Anlaufstellen, an die Sie sich in einer solchen Notsituation wenden können. Auf schnellstem Weg erhalten Sie Hilfe, wenn Sie den Notruf wählen (**112**). Auch wenn Sie sich in einem Krankenhaus in der Notaufnahme melden und dort von Ihren Selbstmordgedanken erzählen, werden Sie sofort Hilfe erhalten.

Ihr Hausarzt, ein Psychiater oder ein Psychotherapeut sind ebenfalls Ansprechpartner, an die Sie sich wenden können. Und auch in einer psychiatrischen Institutsambulanz wird man Ihnen helfen.

Ein anderes Hilfsangebot, das Sie nutzen können, ist die Telefonseelsorge. Die Telefonseelsorge ist kostenlos, anonym und Tag und Nacht erreichbar. Dazu müssen Sie nur die **0800 1110111** wählen. Auch dieses Hilfsangebot kann jedoch keine psychotherapeutische Behandlung ersetzen.

- **Innere Unruhe im Rahmen einer Depression**

Die Behandlungsangebote sind weniger für Menschen geeignet, bei denen die negative Stimmung vor allem mit starken Gefühlen innerer Unruhe, Rastlosigkeit und Getriebenheit verbunden ist.

- **Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit**

Wenn Sie durch körperliche Erkrankungen oder Behinderungen in Ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind, ist eine Teilnahme an Body, Breath and Mind dennoch möglich. Sie sollten allerdings prüfen, welche der vorgeschlagenen Qi Gong-Übungen Sie durchführen können und wie Sie die Übungen Ihren entsprechenden Möglichkeiten und Grenzen entsprechend abwandeln können. Wir geben Ihnen während des Programms auch Hinweise hierzu.

### **Ausschlusskriterien**

Wenn einer oder beide der folgenden Punkte auf Sie zutreffen, bitten wir Sie, von einer Teilnahme abzusehen:

- Suizidgedanken
- Starke Gefühle innerer Unruhe und Ruhelosigkeit in Verbindung mit depressiver Stimmung

Sollten Sie Fragen haben oder unsicher sein, ob das Programm für Sie geeignet ist, können Sie sich jederzeit per E-Mail bei uns melden (bbm@uni-wh.de). Vor Programmbeginn werden wir mit jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin ein telefonisches Vorgespräch führen. Auch hier werden wir noch einmal abklären, ob das Programm das Richtige für Sie ist und Ihnen ausreichend Gelegenheit geben, Rückfragen zu stellen.

### **Risikobelehrung und Haftungsausschluss**

Wir weisen zudem darauf hin, dass die Teilnehmenden die Verantwortung für die Ausführungen der in den Programmen gezeigten Übungen tragen. Das Risiko von gesundheitlichen Gefahren ist bei den gezeigten Übungen gering, kann aber nicht vollkommen ausgeschlossen werden. Sollten Sie sich unsicher sein, ob die Übungen für Sie geeignet sind, konsultieren Sie bitte ärztliches Fachpersonal.

Die Universität Witten/Herdecke schließt gegenüber der/m Teilnehmer/in jegliche Haftung für einen Schaden aus, soweit dies gesetzlich zulässig ist.

Der Kurs wurden von der Ethikkommission der Universität Witten/Herdecke als **ethisch unbedenklich** eingestuft.

## **Ablauf**

Wenn Sie an dieser Studie teilnehmen möchten, erwartet Sie folgender Ablauf:

1. Einverständniserklärung zur Übermittlung der Kontaktdaten bestätigen
2. Termin für ein persönliches Telefongespräch (Dauer ca. 30 Minuten) vereinbaren
3. Telefongespräch: Hier stellen wir Ihnen Fragen zu Ihrem Befinden (Dauer circa 30 Minuten).
4. Bestätigung der Einverständniserklärung und Informationen zum weiteren Verlauf.
5. Teilnahme an einem Programm (Startzeitpunkt sofort oder in acht Wochen)
  - A. Body Breath & Mind: acht Module
    - Ein Modul pro Woche, Bearbeitungszeit pro Modul ca. 60 Minuten
    - Tägliches Praktizieren der gezeigten Übungen (ca. 30-40 Minuten)
  - B.. Moodgym: fünf Module
    - Ein Modul pro Woche, Bearbeitungszeit pro Modul ca. 25 Minuten
    - Übungen und Integration in den Alltag mittels Online-Arbeitsbuch (optional)
6. Online-Befragungen: Vier kurze Online- Befragungen (Dauer ca. zehn Minuten). Die erste Befragung erfolgt direkt nach Ihrer Registrierung. Zwei weitere folgen zur Mitte und am Ende des Programms. Eine letzte Befragung erfolgt nach circa acht Monaten. Sie erhalten von uns zu gegebenen Zeitpunkten per Email einen Link zur jeweiligen Online-Befragung.

Wir begleiten Ihre Teilnahme während des gesamten Zeitraums, um die Wirksamkeit der Programme wissenschaftlich zu erforschen und Sie bestmöglich zu unterstützen.

## **Behandlungsangebote (ausführlich)**

### **A. Body, Breath & Mind**

Der Kurs besteht aus acht Modulen, die bestenfalls in einem wöchentlichen Rhythmus absolviert werden. Die Bearbeitungszeit eines Moduls nimmt ca. 60-80 Minuten in Anspruch. Nehmen Sie sich zwischen den Sitzungen Zeit, eigenständig Übungen durchzuführen und Erlerntes in den Alltag zu integrieren. Die empfohlene Übungszeit beträgt ca. 30 bis 40 Minuten pro Tag.

In den Modulen möchten wir Ihnen Qi Gong Übungen vermitteln. Dabei erlernen Sie Bewegungsübungen, Übungen für die Atmung und Übungen mit Vorstellungsbildern (Imaginationen). Qi Gong ist ein jahrtausendealtes Übungssystem aus China, das Ihre Vitalität steigern soll. Es soll Ihnen helfen, indem es Sie dabei unterstützt:

- sich auf eine positive und gesunde Art zu bewegen
- die Art, wie Sie atmen zu verbessern
- sich geistig auf eine positive und gesunde Art auszurichten.

Außerdem beinhaltet das Programm Elemente aus der westlichen Psychotherapie. Diese Elemente sollen Ihnen helfen, wieder mehr Dinge in Ihrem Alltag zu machen, die Ihnen am Herzen liegen und Ihrem Leben Sinn und Richtung geben. Sie werden dabei unterstützt:

- Sich darüber klarer zu werden, was wichtige Dinge und Werte in Ihrem Leben sind, nach denen Sie sich ausrichten möchten
- Ziele für Ihren Alltag zu formulieren, mit denen Sie diese Werte und Herzensanliegen umsetzen können
- Aus negativen Grübel-Prozessen auszusteigen
- Achtsamer im Hier-und-Jetzt zu sein

Das folgende Schema soll Ihnen einen Eindruck davon vermitteln, was Sie in den einzelnen Modulen dieses Programms erwartet:



## B. Moodgym

Moodgym besteht aus fünf Modulen, die bestenfalls in einem wöchentlichen Rhythmus absolviert werden. Die Bearbeitungszeit eines Moduls nimmt circa 30 Minuten in Anspruch. Nehmen Sie sich nach jedem Modul Zeit, um die Erkenntnisse und Übungen im Alltag auszuprobieren und zu trainieren. Die im Programm enthaltenen Übungen und Selbsttests können Sie in einem Arbeitsbuch-Bereich speichern. Sie sollen Ihnen helfen, negative und wenig hilfreiche Gedankenmuster zu erkennen und mit der Zeit durch positive zu ersetzen. Durch die Möglichkeit Begebenheiten aus Ihrem eigenen Leben in die Übungen einfließen zu lassen, können Sie an konkreten, für Sie relevanten Beispielen arbeiten. In den Modulen möchten wir Ihnen Wissenswertes über den Zusammenhang von Gedanken und Gefühlen, Beziehungsprobleme und Stressbewältigung vermitteln und Sie dabei unterstützen:

- Ihre Wahrnehmung von Situationen zu erkennen und daran zu arbeiten
- Ihre Bedürfnisse, Ansprüche und Denk-Schemata zu erkennen
- Alternative Gedanken zu entwickeln, z.B. lernen so sein zu dürfen, wie Sie sind
- Die Ursachen für Stress zu erkennen und Möglichkeiten für einen besseren Umgang damit zu finden, z.B. durch Entspannungstechniken
- Ihre Gedanken und Gefühle in Beziehungen bearbeiten und neue Problemlösestrategien zu entwickeln

Das folgende Schema soll Ihnen einen Eindruck davon vermitteln, was Sie in den einzelnen Modulen dieses Programms erwartet:

