

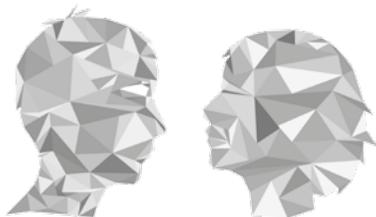
Wer kann teilnehmen?

- › Frauen ab 20 mit depressiver Erkrankung (aktuell leicht oder mittelgradig)
- › Seit mindestens zwei Jahren oder länger in einer festen, aktuellen, heterosexuellen Partnerschaft
- › Bereitschaft des Paares an allen studienbedingten Erhebungen teilzunehmen (Fragebögen, Speichel- und Blutproben, Pulsgurt sowie Video- und Blickbewegungsmessungen zwei Mal innerhalb von 10–12 Wochen)
- › Bei zufälliger Zuteilung Bereitschaft des Paares an einer achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierten Gruppenintervention für max. 7 Paaren über einen Zeitraum von 10 Wochen teilzunehmen
- › ohne **schwerwiegende** chronische psychische oder körperliche Erkrankungen

Vorteile für die TeilnehmerInnen

- › **Aufwandsentschädigung von 200 € pro Paar**
- › Bei Teilnahme am 10-wöchigen gruppentherapeutischen CBC-Trainings für Paare vollständige Übernahme der Kosten (ca. 300 € pro Person)
- › Überbrückung der ggf. vorliegenden Wartezeit auf einen Einzelpsychotherapieplatz
- › Bei Nicht-Zuteilung in die Gruppenintervention besteht die Möglichkeit, am CBC-Training für Paare nach Abschluss aller studienbedingten Fragebogenbefragungen und Labormessungen teilzunehmen. Hierfür werden die Teilnahmekosten in Höhe von ca. 300€ p.P. ebenfalls vollständig übernommen.

Wir freuen uns über Ihr Interesse an einer Studienteilnahme!



Wegbeschreibung und Lageplan

Mit dem Auto: Ab Autobahnkreuz Heidelberg Richtung Heidelberg; die Verlängerung der Autobahn A 656 ist die Bergheimer Straße. Nach ca. 1,5 km liegt auf der linken Seite die Nummer 20.

Parkmöglichkeiten: Parkhaus „Klinikum“ P15, „ATOS-Klinik“ P14 oder „Darmstädter-Hof-Zentrum“ P4.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Die Bergheimer Straße beginnt am zentralen Verkehrsknotenpunkt Bismarckplatz, von dort aus sind es nur noch etwa 200 m zum Institut.

Die Hausnummer befindet sich über dem mittleren Eingang des Gebäudes, das Institut für Medizinische Psychologie liegt aber im linken Gebäudeteil (Ecke Hospitalstraße). Das Gebäude ist nicht rollstuhlgerecht.



UniversitätsKlinikum Heidelberg

Paartherapie bei Depression

Achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte gruppentherapeutische Intervention für Paare



Institut für Medizinische Psychologie
Zentrum für Psychosoziale Medizin
UniversitätsKlinikum Heidelberg

Bergheimer Straße 20, 69115 Heidelberg
Telefon +49 6221 56-8135

www.medpsych.uni-hd.de



Die Depression gehört zu den am weitesten verbreiteten psychischen Störungen weltweit. Nachgewiesen sind bei der Depression Veränderungen von Aufmerksamkeits-, Wahrnehmungs- und Denkprozessen. Diese könnten daran beteiligt sein, dass sich Erkrankte zurückziehen und Gefühle der Unverbundenheit und Einsamkeit auftreten.

Ein relativ neuer Therapieansatz bei Depressionen sind Trainings, die auf Achtsamkeit und Mitgefühl fokussieren. Da zentrale soziale Beziehungen wie zum Beispiel in Partnerschaft oder Ehe, bei einer Depression häufig beeinträchtigt sein können, berichten oft auch die Partner von psychischen Belastungen (z. B. Stress).

Paartherapie bei Depression: Achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte gruppentherapeutische Intervention für Paare – Was bieten wir an?

Um die Symptome der Depression zu vermindern und die Partnerschaftsqualität zu verbessern sowie mögliche negative Auswirkungen der Depression auf die eigene körperliche Gesundheit (beispielsweise Stressreaktion) zu reduzieren, bieten wir eine achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Gruppenintervention an (sog. CBC-Training, entwickelt an der Emory Universität in Atlanta, USA: aus dem Englischen = „Cognitively-Based Compassion Training“ – kognitiv-basiertes Mitgeföhlsstraining). Hierbei werden Sie Methoden erlernen, die sich auf ein positives Miteinander in der Partnerschaft beziehen. Die darin beinhalteten Praktiken unterstützen die Entwicklung einer Vielzahl von positiven Qualitäten, Erfahrungen und Verhaltensweisen, wie z. B. Freundlichkeit, Dankbarkeit, wie auch Empathie und Mitgeföhlsgefühl. Die fundamentale Grundannahme ist, dass Mitgeföhlsgefühl als eine Persönlichkeitseigenschaft entwickelt und erweitert werden kann. Diese Annahme wird durch aktuelle Forschungsergebnisse unterstützt.

Die Intervention kombiniert gedankliche Komponenten und Übungen (u.a. Istzustandsanalyse, Achtsamkeits- und Mitgeföhlsmeditationen) und solche, die die Partnerschaft und das soziale Miteinander betreffen (z. B. Empathietraining). In standardisierten Labortests wurde bereits gezeigt, dass eine solche Intervention die psychische und körperliche Stress- und Immunantwort bei gesunden Individuen verbessert.

Therapieangebot

- › 10 zweistündige, wöchentliche Sitzungen in einer Gruppe von max. 7 Paaren (Nachmittag- bzw. Abendtermine)
- › Geleitet wird die Gruppe von Diplom-Psychologen bzw. psychologischen Psychotherapeuten mit Weiterbildung in Paartherapie sowie qualifizierte CBC-Trainer
- › Wo: Institut für Medizinische Psychologie
- › Kosten: Durch die Teilnahme entstehen Ihnen keine Kosten – bitte bringen Sie eine Überweisung an unsere Institutsambulanz mit.

Studienteilnahme

Bei Inanspruchnahme unseres beschriebenen Therapieangebotes haben Sie die Möglichkeit, an einem Forschungsprojekt teilzunehmen. Wir wollen untersuchen, ob sich das Miteinander und das individuelle Wohlbefinden von belasteten gegenüber nicht-belasteten Paaren voneinander unterscheidet.

Bei den belasteten Paaren wollen wir zusätzlich überprüfen, ob die Gruppenintervention für Paare die Partnerschaftsqualität und das Miteinander verbessert – im Vergleich zu Paaren, die nicht an dem Gruppentraining teilnehmen.

Bei allen teilnehmenden Paaren untersuchen wir das konkrete Verhalten von Paaren während einer instruierten, sozialen Interaktion bei uns im Institut insgesamt zwei Mal in einem Zeitraum von 10–12 Wochen.

Bei Interesse wenden Sie sich an:
projekt.cbct@med.uni-heidelberg.de

Leitung der Studie

Dr. Corina Aguilar-Raab
corina.aguilar-raab@med.uni-heidelberg.de

Dr. Marc Jarczok
marc.jarczok@med.uni-heidelberg.de

Tel.: 06221 56-8135