

Unser Leitungsteam



Frances Bohnsack

Pflegerische Stationsleitung



Prof. Dr. phil. Lena Jelinek

Wissenschaftliche Leitung



Dr. med. univ.

Amir H. Yassari, MSc.

Klinische Leitung

Über Ihre Teilnahme würden wir uns sehr freuen!

Sie sind interessiert oder haben Fragen?

Bitte kontaktieren Sie:

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Zentrum für Psychosoziale Medizin
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Spezialambulanz für Angst- und Zwangsstörungen
Gebäude W37 | Martinistraße 52 | 20246 Hamburg

✉ b4dt@uke.de | www.uke.de

Bei Interesse an einer Studienteilnahme beantworten Sie bitte die Fragen der nachfolgenden digitalen Umfrage und geben dort Ihre Kontaktdaten an. Wir melden uns dann bei Ihnen.

Link für Studieninteressierte:
https://qeuropa.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_aVPQyEtjreZPq9o



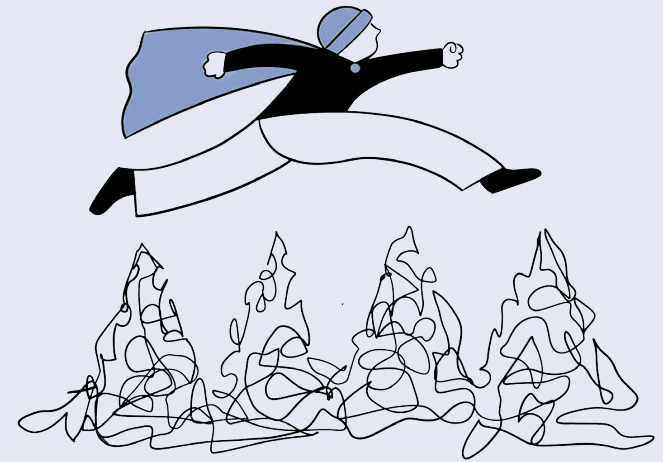
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Psychiatrische Institutsambulanz
EG Neubau | Gebäude W 37



Klinik und Poliklinik für
Psychiatrie und Psychotherapie

Impressum: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Martinistr. 52, 20246 Hamburg | Gestaltung: KZL, CH | Fotos: EH, Heike Günther | Illustrationen: Björn von Schlippe | Stand: 07.2024



Wissenschaftliche Studie

Zwänge selbst beherrschen

Bergen-4-Day Treatment Hamburg
Online-Selbsthilfeprogramm oder Kompakttherapie

Wie läuft die Studie ab?

Seit Mai 2024 führen wir – unterstützt durch die großzügige Förderung der Peter Möhrle Stiftung – eine randomisierte klinische Studie durch. In der Studie vergleichen wir zwei wirksame, verhaltenstherapeutische (VT) Behandlungen für Zwangsstörungen: eine konzentrierte Expositionstherapie für Zwangsstörungen im Gruppensetting (Kompakttherapie) und ein online Selbsthilfeprogramm („Zwanglos“). Beide Behandlungen werden in den deutschen Behandlungsleitlinien für Zwangsstörungen empfohlen und haben sich in Studien als wirksam erwiesen.

Bei Interesse an der Studie erfolgt zunächst ein Gespräch, vorzugsweise persönlich in unserer Ambulanz für Angst- und Zwangsstörungen. In diesem erhalten Sie ausführliche Informationen über die beiden Behandlungen. Wenn Sie anschließend entscheiden an der Studie teilzunehmen, erfolgt eine ausführliche Untersuchung mittels Interviews und Fragebögen. Anschließend werden Sie per Zufall einer der zwei Gruppen zugewiesen.

der Kompakttherapie für Zwangsstörungen

oder

dem online Selbsthilfeprogramm Zwanglos zur Bewältigung von Zwangssymptomen.

Jede Person, die sich bereit erklärt an der Studie teilzunehmen, erhält Zugang zu einer der beiden Behandlungen. Unabhängig von der Gruppenzuteilung sind weitere Untersuchungen nach sechs, acht Wochen sowie zum Abschluss nach 20 Wochen vorgesehen. **Für die Teilnahme an allen Untersuchungen erhalten Sie 30 € .**

Mehr Informationen finden Sie unter uke.de/kompakttherapie

Was erwartet Sie beim online Selbsthilfeprogramm Zwanglos?

Das spezifisch auf Zwangsstörungen zugeschnittene online Selbsthilfeprogramm „Zwanglos“ ist bereits etabliert und hat sich in vergangenen Studien als wirksam erwiesen. Zwanglos basiert auf verhaltenstherapeutischen Methoden und beinhaltet Informationen über Zwangsstörungen. Es unterstützt Sie mit interaktiven Übungen dabei, an Ihrem Denken und zwanghaftem Verhalten zu arbeiten, sowie Achtsamkeit, Selbstwert und soziale Skills zu steigern. Die Themen sind auf 8 Module von je 45 Minuten aufgeteilt. Sie arbeiten selbstständig, ohne therapeutische Begleitung, in Ihrem eigenen Tempo, zu den für Sie passenden Tageszeiten. Personen in der „Zwanglos“ Gruppe brauchen nur zu den Befragungen in die Klinik kommen. In dieser Gruppe haben Sie weiterhin Zugang zu Ihrer regulären Behandlung, d. h., dass Sie Ihre reguläre Therapie wie gewohnt wahrnehmen können.

Was erwartet Sie bei der Kompakttherapie?

Die Kompakttherapie ist ein Therapieverfahren für Menschen mit Zwangsstörungen auf der Grundlage von Expositions Prinzipien. In der Exposition helfen Therapeut:innen Patient:innen, sich systematisch und geplant mit individuell relevanten und häufig schon lange Zeit vermiedenen Situationen oder Gedanken zu konfrontieren. Die Kompakttherapie wurde in Norwegen entwickelt (Bergen-4-day-treatment) und hat sich in mehreren Studien als wirksam erwiesen.

Die Kompakttherapie besteht aus zwei Vorbereitungsgesprächen und 3,5 zusammenhängenden Behandlungstagen (Kompakttage). Die Behandlung erfolgt in einer

Gruppe von vier Personen und der gleichen Anzahl an Behandler:innen. Während der Kompakttage werden wir Ihnen Informationen über Zwangsstörungen und Exposition vermitteln, bevor Sie zusammen mit den Therapeut:innen individuell zugeschnittene Übungen planen und durchführen. Zudem laden wir Ihre Angehörigen zu einer Informationsveranstaltung ein, in der es darum geht, wie diese Sie am besten unterstützen können.

Wie kann ich teilnehmen?

Es können Personen an der Studie teilnehmen,

- die an einer Zwangsstörung leiden
- die zwischen 18 und 75 Jahre alt sind
- die sich dazu bereit erklären, an insgesamt vier Befragungen teilzunehmen
- die während der Behandlungstage keine anderen Termine oder Verpflichtungen haben (einschließlich anderer Psychotherapiesitzungen); da Sie zufällig in eine der beiden Gruppen gelost werden, gilt dies für alle Teilnehmenden
- die keine psychische Störung haben, die zunächst eine andere Behandlung erfordert
- die keine neurologische Störung haben, die im Zusammenhang mit Ihren Zwangssymptomen steht
- bei welchen die psychopharmakologische Behandlung (sofern Sie eine erhalten) sechs Wochen vor der ersten Untersuchung nicht umgestellt wurde oder zeitnah umgestellt werden muss