

Was ist das Bergen 4-Day Treatment?

Die Expositionstherapie ist bei der Behandlung von Panikstörungen hochwirksam und wird in internationalen Leitlinien als Behandlung der Wahl empfohlen. Bei Expositionen helfen Therapeut:innen Patient:innen, sich systematisch und geplant mit individuell relevanten und häufig schon lange Zeit vermiedenen Situationen oder Gedanken auseinanderzusetzen.

Das Bergen 4-Day Treatment (B4DT) ist eine konzentrierte Behandlung für Menschen mit Panikstörungen auf der Grundlage von Expositionsprinzipien. Sie wurde in Norwegen entwickelt und hat sich in mehreren norwegischen Studien als äußerst wirksam erwiesen. Auf Basis dieser Ergebnisse wurde das norwegische Behandlungssystem für z.B. Zwangsstörungen reformiert und das B4DT erlangte weltweit große Aufmerksamkeit.

In der hier vorgestellten Studie soll die Wirksamkeit des B4DT in unserer Tagesklinik für Angst- und Zwangsstörungen (PA7) untersucht werden.

Wie ist der Ablauf der Studie?

Um festzustellen, ob Sie für die Behandlung in Frage kommen, laden wir Sie zu diagnostischen Gesprächen (einschließlich strukturierter Interviews und Fragebögen) mit einer unserer Mitarbeitenden ein. Außerdem erhalten Sie ausführliche Informationen über die Behandlung, damit Sie entscheiden können, ob die Behandlung für Sie die richtige ist. In diesen Gesprächen haben Sie ausreichend Zeit alle Fragen zur Behandlung zu stellen, um eine informierte Entscheidung dafür oder dagegen zu treffen.

Das B4DT erfolgt an vier aufeinanderfolgenden Wochentagen in unserer Klinik, in einer Gruppe von drei bis vier Personen mit Panikstörung und einer gleichen Anzahl von Therapeut:innen.

Während der vier Tage werden wir Ihnen Informationen über Panikstörungen vermitteln, bevor Sie zusammen mit den Therapeut:innen individuell zugeschnittene Sitzungen planen und durchführen. Zudem laden wir Ihre Angehörigen zu einer Informationsveranstaltung ein, in der es darum geht, wie sie Sie am besten unterstützen können.



Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

HAMBURG



Studie

Das Bergen 4-Day Treatment (B4DT): Konzentrierte Behandlung für Panikstörungen

Konzentrierte Expositionstherapie an vier aufeinanderfolgenden Tagen



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Wie kann ich teilnehmen?

Sie können teilnehmen, wenn Sie

- zwischen 18 und 75 Jahre alt sind
- unter einer Panikstörung leiden, mit oder ohne Agoraphobie
- über ausreichende deutsche Sprachkenntnisse verfügen
- sich während der vier Tage vollständig auf die Behandlung konzentrieren können (d.h. keine anderen Termine oder Verpflichtungen haben, einschließlich anderer Psychotherapiesitzungen)
- keine psychische Störung haben, die zunächst eine andere Behandlung erfordert (z.B. häufig der Fall bei einer psychotischen oder bipolaren Störung, einer Substanzkonsumstörung oder akuter Suizidgefahr)
- keine neurologische Störung haben
- Ihre psychopharmakologische Behandlung (sofern Sie eine erhalten) innerhalb der letzten sechs Wochen vor dem B4DT nicht umgestellt wurde

Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie die Teilnahmebedingungen erfüllen, wenden Sie sich gerne an uns!

Unser Behandlungsteam



Luisa Tegtmeier



Jakob Scheunemann



Holger Zapf



Kim Juckoff



Lena Jelinek



Amir Yassari

Und viele mehr!

Sie sind interessiert oder haben Fragen?

Bitte kontaktieren Sie:

Kim Juckoff, Psychologin

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Zentrum für Psychosoziale Medizin

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie

und Psychotherapie

Spezialambulanz für Angst- und Zwangsstörungen

Gebäude W37

Martinstraße 52

20246 Hamburg

E-Mail: b4dt@uke.de

www.uke.de

