

Studienteam:

Studienleitung:

Prof. Dr. Harald Baumeister

Mitarbeiter:

Matthias Domhardt, Dipl.-Psych.

Agnes Geirhos, M.Sc. Psych.

Frederike Lunkenheimer, M.Sc. Psych.



Kontakt und Informationen:

Du möchtest an der Studie teilnehmen oder hast noch weitere Fragen? Dann kontaktiere uns gerne - wir freuen uns auf Deine Nachricht.

Auf www.coach.klips-ulm.de erhältst Du weitere Informationen zum Training.

Kontakt zum Studienteam:

Universität Ulm
Abteilung Klinische Psychologie und
Psychotherapie
Institut für Psychologie und Pädagogik
Albert-Einstein-Allee 47
D-89081 Ulm

E-Mail: coach@uni-ulm.de



Das youthCOACH_{CE} Online-Training

Eine psychologische Unterstützung für Jugendliche
und junge Erwachsene mit chronischen körperlichen
Erkrankungen und psychischen Belastungen

**Information für
Patienten**



Für wen ist youthCOACH_{CE}?

Leidest Du an einer chronischen Erkrankung (CE) wie Diabetes (Typ 1), juveniler idiopathischer Arthritis oder Mukoviszidose? Machst Du Dir Sorgen oder fühlst Du Dich manchmal ängstlich? Diese und ähnliche Gedanken und Gefühle kennen viele Jugendliche und junge Erwachsene. Sie berichten davon, dass ihre Stimmung schlecht sei und sie sich überfordert fühlen von all den alltäglichen Aufgaben, die das Erwachsenwerden ihnen stellt. Sie haben teilweise weniger Freude am Leben und ziehen sich zurück. Kennst Du das auch von Dir? Dann ist das Online-Training youthCOACH_{CE} genau das Richtige für Dich. youthCOACH_{CE} bietet Dir eine Hilfestellung im Umgang mit Deiner chronischen Erkrankung. Du lernst mit den Herausforderungen im Alltag und den daraus resultierenden psychischen Belastungen leichter umzugehen und mehr Selbstsicherheit zu gewinnen. Auch in den Punkten Sorgen, Ängste und Stimmungstiefs erhältst Du Unterstützung. So hast Du die Möglichkeit Dich und Deine Erkrankung neu kennenzulernen und neue Möglichkeiten und Stärken im Umgang zu entdecken. Die Teilnahme ist natürlich freiwillig und kostenlos.

Was bedeutet COACH?

COACH ist ein Verbundprojekt mit sieben Projektpartnern, das über vier Jahre vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wird. Gemeinsam verfolgen die Teilprojekte das Ziel psychische Belastungen chronisch erkrankter Jugendlicher frühzeitig zu erkennen, besser zu verstehen und optimiert zu behandeln.

Worum geht es im Online-Training?

Das Online-Training im Rahmen des COACH-Projekts basiert auf wissenschaftlich überprüften psychologischen Methoden.

Das Training kann Dir helfen, Antworten auf folgende Fragen zu finden:



Kann das Training helfen?

Wissenschaftliche Untersuchungen konnten bereits zeigen, dass Trainings wie diese Jugendlichen helfen können ihr psychisches Wohlbefinden zu verbessern und mehr Freude an ihrem Leben zu haben. Dabei ist es wichtig, dass Du regelmäßig die Trainingseinheiten bearbeitest.

Wie läuft das Online-Training ab?

Das Online-Training hält sieben spannende Trainingseinheiten für Dich bereit. Angedacht ist, dass Du jede Woche eine dieser Einheiten bearbeitest.

Dafür brauchst Du circa 60 Minuten Zeit. Viele interaktive Elemente, wie Videos, Audiodateien und Aufgaben sorgen für eine Menge Spaß bei der Bearbeitung.

youthCOACH_{CE} steht Dir rund um die Uhr zur Verfügung. Während des Online-Trainings begleitet Dich Dein E-Coach, der Dir Feedback gibt und Dir jederzeit zur Verfügung steht. Das Training wird auf einer gesicherten Internetplattform zur Verfügung gestellt, die Dir eine pseudonyme Teilnahme ermöglicht.

Wer kann teilnehmen?

Am Online-Training können Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 21 Jahren teilnehmen, die an Diabetes (Typ 1), juveniler idiopathischer Arthritis oder Mukoviszidose erkrankt sind und sich für den Umgang mit ihrer psychischen Belastung Unterstützung wünschen. Dein behandelnder Arzt spricht Dir eine Empfehlung aus, ob Dir das Online-Training helfen könnte. Da es sich um eine wissenschaftliche Studie handelt und die Wirksamkeit des Online-Programms untersucht werden soll, wirst Du zufällig dem Online-Training oder Deiner Standardbehandlung plus hilfreichen Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten zugeteilt. Wir stehen gerne für weitere Fragen zur Verfügung. Melde Dich!

Unser Dankeschön für Dich

Mit der Teilnahme am Online-Training tust Du nicht nur Dir selbst etwas Gutes, sondern Du leistest einen großen Beitrag für die Forschung und hilfst so auch anderen. Dafür möchten wir Dich belohnen! Du wirst zu mehreren Zeitpunkten innerhalb eines Jahres und gegebenenfalls im weiteren Verlauf aufgefordert einen Fragebogen auszufüllen, der feststellen soll, ob Dir das Online-Training geholfen hat. Für jede abgeschlossene Befragung überweisen wir Dir 10€. Außerdem kannst Du bei einer Verlosung am Ende der Studie teilnehmen.