



Für Informationen
zur Teilnahme
besuchen Sie unsere
Homepage, oder
kontaktieren Sie uns
per E-Mail.



KONTAKT

Dipl. - Psych. Katja Reichert
Universitätsklinikum Ulm

Klinik für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie

katja.reichert@uni-ulm.de

[https://esano.klips-ulm.de/de/
trainings/schmerz/actonpain-sci/](https://esano.klips-ulm.de/de/trainings/schmerz/actonpain-sci/)

STUDIENTEAM

Studienleitung:
Dr. Klaus Hönig
Prof. Dr. Harald Baumeister

Kooperationspartner:
Dr. Yorck-Bernhard Kalke

Studienkoordination:
Dipl.-Psych. Katja Reichert

Projektmitarbeitende:
Dr. Katja Weimer
M.Sc. Daniela Bodschinna
B.Sc. Alice Armstrong



Klinik für Psychosomatische Medizin und
Psychotherapie, Universitätsklinikum Ulm

Abteilung für Klinische Psychologie und
Psychotherapie der Universität Ulm

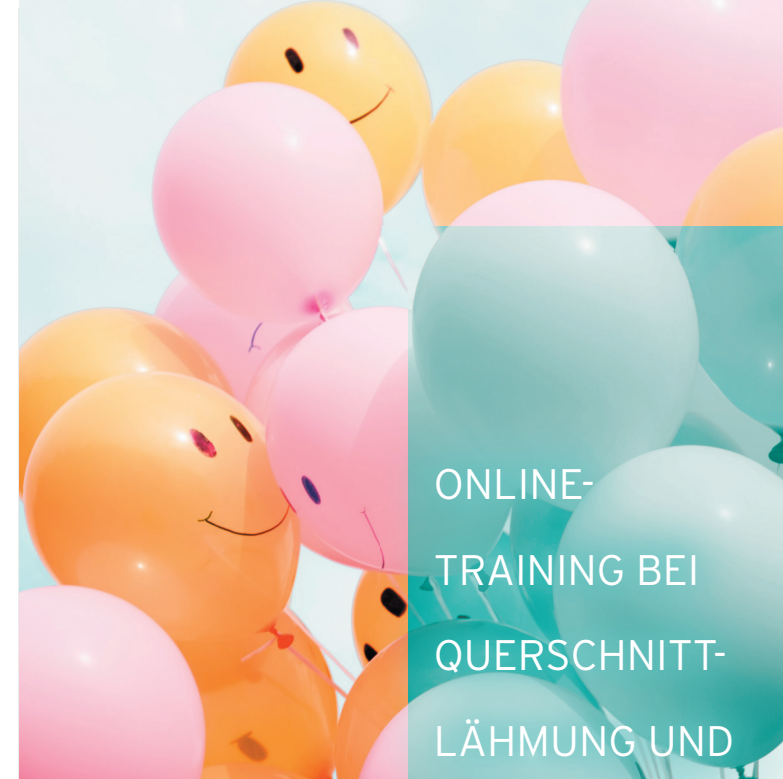
PROJEKTDURCHFÜHRUNG



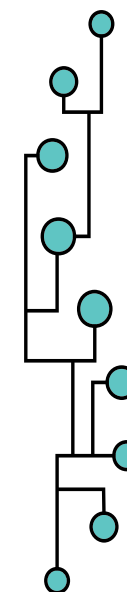
KOOPERATIONSPARTNER



PROJEKTFÖRDERUNG



ONLINE- TRAINING BEI QUERSCHNITT- LÄHMUNG UND CHRONISCHEN SCHMERZEN



SCI goes DIGITAL



HINTERGRUND

Chronische Schmerzen sind nach Auftreten einer Querschnittlähmung eine häufige und sehr belastende Folgekomplikation. Obwohl der Weg zu einer hilfreichen interdisziplinären Behandlung oft langwierig ist, sollten Sie nicht aufgeben. Dieses Programm kann Sie bei Ihrem Weg ein Stück begleiten und neue Impulse für Ihren Schmerzumgang geben.

UM WAS GEHT ES IN DEM TRAINING?

ACTonPain SCI vermittelt Methoden, mit deren Hilfe Sie Ihren Umgang mit Schmerzen verbessern und Ihre Lebensqualität steigern können. Das Programm basiert auf wissenschaftlich überprüften Techniken der Psychotherapie.

Sie lernen zum Beispiel, wie Sie:

- im Alltag mehr Distanz zu Ihren Schmerzen und negativen Wahrnehmungen aufbauen können
- reflektieren können, was Ihrem Leben Sinn verleiht
- trotz Schmerzen Ihre Ziele verfolgen können

WIE IST DAS TRAINING AUFGEBAUT?

Das aus sieben wöchentlichen Lektionen bestehende Online-Training wird auf einer gesicherten Internetseite bereitgestellt. Sie können es bequem von zu Hause aus bearbeiten und dabei Pausen einlegen.

HILFT DAS TRAINING?

Ergebnisse wissenschaftlicher Studien zeigen, dass Online-Trainings die Lebensqualität verbessern können. Daher sind wir zuversichtlich, dass das Training auch Ihnen helfen kann.

WER KANN MITMACHEN?

Sie können an ACTonPain teilnehmen, wenn Sie

- nach einer Querschnittlähmung mind. 3 Monate an chronischen Schmerzen leiden
- über einen Internetzugang sowie eine E-Mail-Adresse verfügen
- den Wunsch verspüren, etwas zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität zu tun



KOMMEN KOSTEN AUF SIE ZU?

Nein. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Untersuchung können wir unser Programm kostenfrei für Sie zur Verfügung stellen.

WAS BEDEUTET DIESE STUDIEN-TEILNAHME?

- Nehmen Sie am Programm teil, werden

Sie zu drei Zeitpunkten darum gebeten online Fragebögen auszufüllen (ca. 45min Zeitaufwand).

- Die wissenschaftliche Überprüfung erfordert, dass die Studienteilnehmenden per Los in zwei Gruppen eingeteilt werden. Eine Gruppe erhält sofort Zugang zum Training, die andere nimmt zunächst nur an den Befragungen teil und erhält erst nach einer Wartezeit Ihren Zugang.
- Sie leisten bei Ihrer Teilnahme unabhängig von Ihrer Gruppenzuteilung einen wichtigen wissenschaftlichen Beitrag für die künftige Versorgung von Menschen mit Querschnittlähmung.