

Pressemitteilung

Universität Witten/Herdecke

Kay Gropp

27.04.2022

<http://idw-online.de/de/news792485>

Forschungs- / Wissenstransfer, Forschungsprojekte
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin, Psychologie
überregional



Teilnehmende gesucht: Zwei Programme, die depressive Stimmung online bessern, im Vergleich

Eine Studie der Universität Witten/Herdecke vergleicht „Body Breath & Mind“ mit „Moodgym“ in ihrer Wirkung

In einer Studie möchte die Universität Witten/Herdecke Online-Selbsthilfeprogramme für Menschen, die unter negativer und depressiver Stimmung leiden, in ihrer Wirkung vergleichen. Für die Studie werden noch Teilnehmende gesucht! Verglichen werden ein Programm, das Übungen aus dem chinesischen Qi Gong mit Elementen aus der westlichen Psychotherapie verbindet und ein Programm, das auf den Methoden und Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie basiert.

Beide Programme werden online durchgeführt, die Teilnahme ist kostenlos und die Module können zu selbstgewählten Zeiten bearbeitet werden.

Interessierte können weitergehende Informationen und Hinweise zur Anmeldung auf der Seite www.uni-wh.de/bodybreathmind finden und das Team unter der E-Mail-Adresse bbm@uni-wh.de erreichen.

Zum Hintergrund:

Eines der beiden Online-Programme, „Body Breath & Mind“, wurde an der Universität Witten/Herdecke entwickelt. Es verbindet Übungen aus dem Qi Gong mit Elementen aus der westlichen Psychotherapie. Qi Gong ist ein chinesisches Heilsystem, das Übungen für Körper, Atmung und Geist miteinander kombiniert. „Body, Breath & Mind“ besteht aus insgesamt acht Modulen, in welchen die Teilnehmenden in wöchentlichen Abständen unterschiedliche Qi Gong Übungen praktizieren und Elemente zur wertebasierten Verhaltensaktivierung durchführen (z.B. Tätigkeiten im Alltag, die die Teilnehmenden ihren je persönlichen Werten näherbringen). Auch zwischen den Sitzungen werden täglich Übungen (ca. 30-40 Minuten) praktiziert.

Prof. Johannes Michalak, Leiter der Studie, sagt: „Die in dem Programm enthaltenen Übungen sollen die Teilnehmenden dabei unterstützen, das Empfinden von Lebendigkeit und Vitalität zu fördern und so die Stimmung zu verbessern. Aus dem Bereich der westlichen Psychotherapie enthält das Programm Elemente, die die Teilnehmenden dabei unterstützen sollen, Ihr Leben wieder stärker an für sie persönlich bedeutsamen Werten auszurichten, aus negativen Grübelprozessen auszusteigen und achtsamer im Hier-und-Jetzt zu sein.“

Das zweite Online-Programm, „Moodgym“, wurde von Prof. Helen Christensen und Prof. Kathy Griffiths von der Australian National University entwickelt. Es beruht auf den Methoden und Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie und umfasst fünf Module, welche ebenfalls in einem wöchentlichen Abstand bearbeitet werden. In diesen Modulen erhalten die Teilnehmenden Informationen über den Zusammenhang von Gedanken und Gefühlen, über Beziehungsprobleme und Stressbewältigung. Im Anschluss an jedes Modul haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, Erkenntnisse und Übungen im Alltag auszuprobieren und zu trainieren. Die im Programm enthaltenen

Übungen und Selbsttest können zudem in einem Arbeitsbuch-Bereich gespeichert werden, wodurch die Teilnehmenden lernen negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue Gedankenmuster zu ersetzen.

Prof. Johannes Michalak: „Dieses Programm setzt vor allem an den oft negativen Gedankenmustern von Menschen an, die an depressiver Stimmung leiden. Es soll die Teilnehmenden dabei unterstützen, verzerrte Wahrnehmungen und negative Gedanken zu hinterfragen und so zu verändern, dass sich die Stimmung und die Fähigkeit zur Bewältigung von Alltagsproblemen verbessern.“

In der Studie der Universität Witten/Herdecke sollen nun beide Online-Programme miteinander verglichen werden. Prof. Johannes Michalak: „Wir interessieren uns für die unmittelbaren Effekte beider Programme, aber auch für längerfristige Wirkungen. Außerdem wollen wir schauen, ob Personen mit bestimmten Eigenschaften eher von dem einen oder von dem anderen Programm profitieren“. Dazu werden noch Teilnehmende gesucht.

Weitere Informationen bei: Prof. Dr. Johannes Michalak, johannes.michalak@uni-wh.de

Ansprechpartner Pressteam: Kay Gropp, kay.gropp@uni-wh.de, 02302/926-805

Über uns:

Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nimmt seit ihrer Gründung 1982 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein: Als Modelluniversität mit rund 2.700 Studierenden in den Bereichen Gesundheit, Wirtschaft und Kultur steht die UW/H für eine Reform der klassischen Alma Mater. Wissensvermittlung geht an der UW/H immer Hand in Hand mit Werteorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.

Witten wirkt. In Forschung, Lehre und Gesellschaft.

www.uni-wh.de / blog.uni-wh.de / [#UniWH](https://twitter.com/UniWH) / [@UniWH](https://twitter.com/UniWH)



Prof. Dr. Johannes Michalak
Foto: UW/H