

Studienteam

Studienleitung:

Prof. Dr. Harald Baumeister

Studienkoordination und Projektteam:

Eileen Bendig, M. Sc.

Pauline Meyer, M.Sc. cand

Lisa Biermann, B.Sc. cand.

Mitarbeit:

Dr. Andreas Schmitt

Prof. Dr. Bernhard Kulzer

Prof. Dr. Norbert Hermanns



Kontakt

Eileen Bendig, M. Sc.

Universität Ulm, Abteilung Klinische Psychologie
und Psychotherapie

Institut für Psychologie und Pädagogik

Albert-Einstein Allee 47

89073 Ulm

Interesse?

✉ act-on-diabetes@uni-ulm.de

Besuchen Sie unsere Homepage:

<https://esano.klips-ulm.de/de/trainings/diabetes/actondiabetes/>



Nachsorge

Ihr Online-Gesundheitstraining für
Zuhause



Bleiben Sie dran!

Die Universität Ulm bietet für unsere Patientinnen und Patienten im Rahmen eines Forschungsprojektes das psychologische Online-Gesundheitstraining **ACTonDiabetes** an. Es kann Sie darin unterstützen, den Umgang mit Belastungen im Alltag zu verbessern und Ihr Wohlbefinden zu steigern.



ulm university universität
uulm

in Zusammenarbeit mit



diabetes klinik

Was genau ist ein Online-Gesundheitstraining?

Das Online-Training besteht aus mehreren Einheiten, die über gesicherte Internetseiten aufrufbar sind. Dort melden Sie sich an, um Zugriff auf die Inhalte zu bekommen. Ein großer Vorteil für Sie, denn: Sie können es von Zuhause aus absolvieren und individuell in Ihren Tagesablauf einbinden.



Um was geht es bei ACTonDiabetes?

Sie lernen Methoden kennen, um Schritt für Schritt besser mit diabetesbezogenen Belastungen im Alltag umzugehen und so an Ihrem Wohlbefinden zu arbeiten. ACTonDiabetes basiert auf wissenschaftlich überprüften Techniken der Psychotherapie.

Mit ACTonDiabetes können Sie..

 **Lernen**, wie Sie mit schwierigen Gedanken, Gefühlen und Sorgen umgehen können.

 **Erkennen**, was Ihnen im Leben wichtig ist und wie Sie sich dem wieder stärker widmen.

 **Erfahren**, was hinter der Idee von Achtsamkeit steckt und sich im Alltag darin üben.

Wie ist ACTonDiabetes aufgebaut?

Es besteht aus sieben Lektionen und einer Auffrischungslektion. Pro Woche bearbeiten Sie eine Lektion. Die Bearbeitung einer Lektion dauert etwa 45-60 Minuten. Sie können dabei jederzeit Pausen einlegen. Während des Trainings werden Sie von einem „e-Coach“ unterstützt, der Ihnen Rückmeldungen zu den bearbeiteten Lektionen gibt.

Hilft das Online-Gesundheitstraining?

Ergebnisse wissenschaftlicher Studien zeigen, dass Online-Gesundheitstrainings das Wohlbefinden von Menschen mit Diabetes verbessern können. Ergebnisse der Vorstudie zu ACTonDiabetes zeigen, dass das Online-Training sehr hilfreich sein kann.

Wer kann teilnehmen?

Sie können an ACTonDiabetes teilnehmen, wenn Sie

- mindestens 18 Jahre alt sind
- Diabetes Typ 1 oder Typ 2 haben
- über Internetzugang und eine Emailadresse verfügen
- erhöhte diabetesbezogene Belastungen aufweisen

WICHTIG: Um ACTonDiabetes wissenschaftlich überprüfen zu können, gibt es zwei Gruppen. Über die Gruppenzugehörigkeit entscheidet das Los. 50% erhalten ACTonDiabetes-Informationsmaterial zum Umgang mit diabetesbezogenen Belastungen. 50% erhalten Zugang zum Online-Gesundheitstraining.

Kommen Kosten auf Sie zu?

Nein. Sowohl das Online-Gesundheitstraining als auch das Material zum Umgang mit diabetesbezogenen Belastungen ist kostenfrei.



Was bedeutet es, an der Studie teilzunehmen?

1. Sie werden einer von zwei Gruppen zugeteilt. Über die Zuteilung entscheidet das Los.
2. Eine Gruppe erhält Zugang zum Online-Training, die andere Gruppe erhält ACTonDiabetes-Informationsmaterial.
3. Unabhängig von Ihrer Gruppenzugehörigkeit sind Sie bereit, zu fünf Zeitpunkten innerhalb von zwölf Monaten einen Online-Fragebogen auszufüllen (Dauer zwischen 20-45 Minuten).
4. Alle im Rahmen der Studie erhobenen Daten werden vertraulich behandelt. Darüber, wie wir Ihre Daten schützen, erhalten Sie bei Interesse an der Studie ausführliche Informationen.
5. Sie leisten in beiden Gruppen einen sehr wichtigen Beitrag für die Versorgung von Menschen, die mit Diabetes leben.