

Hilfreiche Angebote bei Depression STUDIEN-TEILNEHMER GESUCHT

Für mehr Bewegung: Programm „ImPuls“

Die überragende Bedeutung, die körperlicher Aktivität bei der Bewältigung einer depressiven Erkrankung zukommt, ist in zahlreichen Studien nachgewiesen worden.

Doch vielen Betroffenen gelingt der Einstieg in eine sportliche Aktivität nicht, weil fehlende Energie ein typisches Merkmal der Erkrankung ist. Speziell für Menschen mit psychischen Erkrankungen haben Psychologen und Sportwissenschaftler der Universität Tübingen das Programm „ImPuls“ erarbeitet (weitere Projektpartner: DVGS – Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V (Bewegungszentren), LMU – Ludwig-Maximilian-Universität München (Evaluation), TU – Technische Universität München (Evaluation), TK – Techniker Krankenkasse). Es soll Betroffenen die Aufnahme und Beibehaltung sportlicher Aktivitäten ermöglichen. Auch dieses Programm wird durch eine vom Innovationsfonds geförderte Studie begleitet, an der 600 Patienten teilnehmen können.

An wen wendet sich die Studie?

Teilnehmen können von Februar 2021 bis Februar 2022 AOK-Versicherte zwischen 18 und 65 Jahren, die an mindestens einer der folgenden Erkrankungen leiden: mittelgradige bis schwere depressive Verstimmung, Ängste, Panikattacken, Posttraumatische Belastungs- oder Schlafstörung.

Wie läuft das Programm ab?

„ImPuls“ wird an zehn regionalen (Sport-)Therapiezentren in Tübingen, Bietigheim-Bissingen, Heilbronn, Crailsheim, Freiburg, Karlsruhe, Göppingen, Ulm, Weingarten, Heidelberg angeboten und erstreckt sich über sechs Monate. Die ersten 13 Sitzungen finden unter therapeutischer Anleitung statt, danach wird eigenständig mit regelmäßiger telefonischer Unterstützung durch den Sport- und Bewegungstherapeuten trainiert.

Wie meldet man sich an?

Sprechen Sie Ihren Hausarzt oder Psychotherapeuten auf eine kostenlose Teilnahme an der Studie mittels grünem Rezept an oder wenden Sie sich an das Studientelefon unter **07071 - 29 72758**. Nähere Informationen auch unter impuls.uni-tuebingen.de

Veröffentlicht durch die AOK Baden-Württemberg im AOK-Gesundheitsmagazin, Ausgabe 1/2021