

KONTAKT

Department für Psychische Gesundheit

Dr. phil. Katja Linde

Klinik und Poliklinik für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie
Universitätsklinikum Leipzig
Simmelweisstraße 10, Haus 13
04103 Leipzig

Gefördert von: Roland-Ernst-Stiftung

SO ERREICHEN SIE UNS (HAUS 13)

mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Straßenbahnlinien 2, 16
zur Deutschen Nationalbibliothek
- Linie 15 zum Technischen Rathaus



KLINIK UND POLIKLINIK
FÜR PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN
UND PSYCHOTHERAPIE LEIPZIG

Der
Schwangerschaftsdepression
davon spazieren

Hilfe bei Schwangerschaftsdepression und
Übergewicht

UNIVERSITÄT LEIPZIG

Medizinische Fakultät

Sind Sie schwanger und

- leiden an Gefühlen der Niedergeschlagenheit und Traurigkeit?
- haben häufig Stimmungsschwankungen oder weinen häufig?
- haben das Interesse oder die Freude an Dingen verloren, die Ihnen bisher Spaß machten?
- haben festgestellt, dass Ihr Appetit stark zu- oder abgenommen hat?
- haben Probleme beim Ein- oder Durchschlafen?
- können sich schwerer konzentrieren als früher?
- machen sich große Sorgen um Ihre Gesundheit, den Verlauf der Schwangerschaft oder die Gesundheit Ihres Kindes?
- grübeln häufig darüber nach, ob Sie eine gute Mutter sein werden oder wie Sie Familie, Beruf, Karriere, Partnerschaft und Freizeit unter einen Hut bekommen sollen?
- haben Schuldgefühle oder das Gefühl weniger Wert zu sein als Andere?

Wenn einige Punkte dieser Aufzählung auf Sie zutreffen, kann es sein, dass Sie unter einer Schwangerschaftsdepression leiden.

Schwangerschaftsdepressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen während einer Schwangerschaft. Sie haben einen starken Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und können sich u.U. auch auf Ihr ungeborenes Kind auswirken. Es ist wichtig, dass Sie sich in diesem Falle Unterstützung suchen. Wir können Ihnen im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie therapeutische Hilfe anbieten.

Die Behandlung:

- erfolgt ausschließlich über das Internet
- hat das Ziel Ihr körperliches Aktivitätsniveau durch eine stetige Erhöhung der täglichen Schrittzahl zu steigern und parallel dazu die depressive Symptomatik anhand von Therapieeinheiten zu bearbeiten
- dauert insgesamt 8 Wochen
- wird von speziell ausgebildeten Psychologinnen durchgeführt, von denen Sie regelmäßiges Feedback erhalten
- besteht aus einem internetbasierten Bewegungsprogramm und einem internetbasierten Depressionsprogramm

Durch das **Bewegungsprogramm** werden Sie dabei unterstützt, jede Woche etwa 500 Schritte pro Tag mehr zu gehen, bis Sie eine tägliche Schrittzahl von 10.000 Schritten erreichen. Sie erhalten einen Schrittzähler, den Sie jeden Tag tragen sollen, um Ihre Schrittzahl bestimmen zu können. Zusätzlich erhalten Sie internetbasierte Informationseinheiten zu dem Thema Bewegung sowie dazu passende Übungsaufgaben, die Sie einmal pro Woche an einem festen Termin bearbeiten sollen.

Das **Depressionsprogramm** besteht aus acht internetbasierten Informationseinheiten zum Thema Schwangerschaftsdepression und entsprechenden Übungs- und Schreibaufgaben, die Sie ebenfalls einmal pro Woche an einem festen Termin bearbeiten sollen.

Sie können an unserer Studie teilnehmen, wenn Sie:

- mindestens 18 Jahre alt und körperlich gesund sind (keine Beschwerden des Herz-Kreislauf- und Atemsystems)
- in der 14.-22. Schwangerschaftswoche sind
- vor Beginn Ihrer Schwangerschaft übergewichtig waren ($BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$)
- über Deutschkenntnisse verfügen
- über einen Internetzugang verfügen
- Interesse daran haben, körperlich aktiver zu werden

So sieht der Ablauf unserer Studie aus:

- ausführliche Diagnostik
- achtwöchige Internettherapie in Form eines internetbasierten Bewegungsprogramms und/oder eines internetbasierten verhaltenstherapeutischen Depressionsprogramms
- Beantworten von Fragebögen nach der Therapie und 8 Wochen nach Geburt

Was wir gemeinsam erreichen wollen:

- Reduktion der depressiven Symptomatik/ Niedergeschlagenheit
- Verbesserung Ihrer Lebensqualität
- Vorbeugen einer starken Gewichtszunahme während der Schwangerschaft

Das Therapieangebot ist für Sie kostenlos.

Weitere Informationen zur internetbasierten Bewegungstherapie und Hinweise zur Anmeldung finden Sie unter dem Punkt „Studienteilnehmer gesucht“ auf unserer Homepage:

<http://psychsom.uniklinikum-leipzig.de/>