

zwei leben

ist ein Internet-basiertes Behandlungsangebot für Menschen, die eine intensivmedizinische Behandlung, z. B. bei schwerer Sepsis, erhalten haben und durch diese unter Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden. Da häufig auch die Partnerinnen bzw. Partner von Betroffenen durch das Miterlebte psychisch belastet sind, richtet sich unser Angebot gezielt an Paare. Die Teilnehmenden werden von einer Psychotherapeutin individuell dabei unterstützt, die Symptome besser zu verstehen und diese zu bewältigen. Die Behandlung findet ausschließlich über das Internet statt.

Weitere Informationen zur Studie finden Sie im Internet unter

www.zweileben.net

Für Rückfragen und bei Interesse an unserer Studie stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Ihre Ansprechpartnerin

Romina Gawlytta, M.Sc. Psychologin
Telefon: 03641 / 9-35482
E-Mail: zweileben@med.uni-jena.de

zwei leben ist ein Angebot im Rahmen des



Universitätsklinikum
Am Klinikum 1
07747 Jena
www.csccl.uniklinikum-jena.de

Studienleitung

PD Dr. Jenny Rosendahl
Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie
Universitätsklinikum Jena
Stoyst. 3, 07743 Jena

Prof. Dr. Christine Knaevelsrud
AB Klinische Psychologie und Psychotherapie
Freie Universität Berlin
Habelschwerdter Allee 45, 14195 Berlin



Psychologische
Unterstützung bei
posttraumatischer
Belastungsstörung nach
intensivmedizinischer
Behandlung

Ein Behandlungsangebot für
Betroffene und ihre
Partner/innen





Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Die PTBS kann als eine psychische Reaktion auf ein extrem belastendes, außergewöhnlich bedrohliches Ereignis, ein Trauma, auftreten.

Als Folge sind das körperliche und psychische Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit, die familiäre Situation und das gesamte Lebensgefühl unmittelbar betroffen.

Das Erleben einer lebensbedrohlichen Erkrankung bzw. einer intensivmedizinischen Behandlung kann ein Trauma darstellen. Dabei kann es auch vorkommen, dass man selbst nicht unmittelbar von dem Ereignis betroffen war, sondern miterlebt hat, wie ein nahestehendes Familienmitglied, zum Beispiel der Lebenspartner oder die Lebenspartnerin, einer solchen Situation ausgesetzt war.

Symptome einer PTBS nach intensivmedizinischer Behandlung

- Ungewolltes Wiedererleben der Erlebnisse auf der Intensivstation
- Schlafstörungen und Alpträume
- Gedrückte Stimmung
- Schreckhaftigkeit
- Bedürfnis, sich zurückzuziehen
- Gereiztheit oder Stimmungsschwankungen
- Schlechtes Gewissen, Selbstvorwürfe, Schuldgefühle
- Körperliche Anspannung (Muskelverspannungen)

Internet-basierte Schreibtherapie

Psychologische Behandlung per Internet hat sich seit einigen Jahren zunehmend etabliert und wird aktuell in verschiedenen Forschungsprojekten weiterentwickelt. Der therapeutische Kontakt findet dabei per Computer statt. Eine besonders wirksame Behandlungsform ist die Internet-basierte Schreibtherapie.

Die hier angebotene Behandlung dauert insgesamt etwa fünf Wochen. Dabei werden meist zwei Texte pro Woche geschrieben. Eine persönliche Psychotherapeutin gibt nach jedem Text eine Rückmeldung auf das Geschriebene und Instruktionen für die folgenden Texte. Die Partnerin oder der Partner wird unterstützend in die Therapie eingebunden.

Wenn die Partnerin bzw. der Partner auch unter einer PTBS leidet, ist eine eigene Behandlung ebenfalls möglich.

Teilnahmevoraussetzungen

- Intensivmedizinische Behandlung
- Partnerschaft, die mindestens seit dem Zeitpunkt der intensivmedizinischen Behandlung besteht
- Computer mit Internetzugang
- Mindestalter 18 Jahre

Ihre Vorteile

- Keine lange Wartezeit auf psychologische Hilfe
- Fachkundige Behandlung durch erfahrene Psychotherapeutinnen
- Teilnahme von zu Hause aus
- Flexible Zeiteinteilung
- Kostenfreies Angebot

Begleitstudie

Das Behandlungsangebot **zwei leben** wird von einer wissenschaftlichen Studie begleitet, in der die Wirksamkeit der Internet-basierten Schreibtherapie nach traumatisierender intensivmedizinischer Behandlung überprüft wird. Sie werden daher in regelmäßigen Abständen gebeten, Ihr aktuelles Befinden anhand von Fragebögen einzuschätzen.

