Auch Unterstützende brauchen Hilfe

Gut zureden oder in Ruhe lassen? Mit Samthandschuhen anfassen oder sich so wie immer verhalten? Viele Menschen fühlen sich hilflos im Umgang mit depressiv erkrankten Angehörigen. **Eine schwierige Situation** – insbesondere für Partner*in und Familie.

Wichtig ist, dass sich Angehörige durch die Dauerbelastung nicht überfordern und selbst krank werden. Denn langfristig helfen kann nur, wer gut auf seine **eigene psychische Gesundheit** achtet.

Wie das am besten gelingt und welche Hilfestellungen dafür nötig sind, untersuchen wir derzeit im Rahmen einer Studie, zu der wir Sie herzlich einladen.

Kontakt & Anmeldung

Jetzt anmelden auf:
www.gemeinsam-durch-die-depression.de

Bei Fragen kontaktieren Sie uns unter:
psy.onlinehilfe-depression@uniklinik-freiburg.de

UNIVERSITÄTS KLINIKUM FREIBURG

STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONS HILFE

Gefördert durch:
Gemeinsamer Bundesausschuss Innovationsausschuss

Gemeinsam durch die Depression

Studie zu Online-Hilfe für Angehörige

Jetzt mitmachen!

Studie zu Online-Programm für Angehörige

Ziel der Studie ist es, ein **Online-Selbsthilfe-programm** weiterzuentwickeln, das speziell auf die **Bedürfnisse von Bezugspersonen** depressiver Menschen zugeschnitten ist.

Das Online-Programm bietet Ihnen Informationen dazu, wie Sie Ihren erkrankten Angehörigen unterstützen und sich selbst **vor Überlastung schützen** können.

Während der Studie bearbeiten Sie verschiedene Themen im Online-Programm, nehmen an Befragungen Teil und erhalten **unterstützende Nachrichten** per E-Mail.

Welche Voraussetzungen zur Teilnahme gibt es?

Sie können an der Studie teilnehmen, wenn Sie **enge Bezugsperson** (verwandt oder befreundet) eines depressiven Erwachsenen sind, mindestens 18 Jahre alt sind und deutsch sprechen. Sie benötigen lediglich eine E-Mail-Adresse.

Was sind Ihre Vorteile?

Sie erhalten durch Ihre Teilnahme zusätzlich zum Online-Programm **unterstützende Nachrichten** per E-Mail. Für Ihre Teilnahme an den Befragungen erhalten Sie eine **Aufwandsentschädigung.**

Wie läuft die Studie ab?

- Sie werden einer von drei Studiengruppen mit unterschiedlichen Unterstützungsvarianten zugelost.
- Die Bearbeitung des Online-Programms läuft über 4 Wochen.
- Zu drei Zeitpunkten füllen Sie eine Befragung von ca. 45 Minuten aus.

Jetzt anmelden

Unter *www.gemeinsam-durch-die-depression.de* können Sie sich für die Studie anmelden.