

Ihre Ansprechpartner



Alexander Bäuerle, M.Sc.

Mitarbeiter in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Essen

0201 7227-323

Alexander.Baerle@uni-due.de



Dr. Johanna Ringwald

Mitarbeiterin der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Tübingen

07071-29867 01

Johanna.Ringwald@med.uni-tuebingen.de



Prof. Dr. med. Martin Teufel

Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Essen

0201 7227-500

Martin.Teufel@uni-due.de



Prof. Dr. med. Stephan Zipfel

Ärztlicher Direktor der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Tübingen

07071-29867 19

Stephan.Zipfel@med.uni-tuebingen.de

Adresse:

LVR-Klinikum Essen

Kliniken und Institut der Universität Duisburg-Essen
Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Virchowstr. 174, 45147 Essen
Alexander.Baerle@uni-due.de

Universitätsklinikum Tübingen

Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Tübingen
Osianderstraße 5, 72076 Tübingen
Johanna.Ringwald@med.uni-tuebingen.de

Weitere Informationen zu Make It finden Sie unter <https://makeit-essen.medizin.uni-tuebingen.de/>



LVR-Klinikum Essen

Kliniken und Institut der Universität Duisburg-Essen
Virchowstraße 174, 45174 Essen
klinikum-essen@lvr.de www.klinikum-essen.lvr.de



LVR-Klinikum Essen
Kliniken und Institut der
Universität Duisburg-Essen



Unterstützendes Online-Training für Krebserkrankte

LVR-Klinikverbund



Liebe Patientin, lieber Patient,

das **Make It** Training bietet an Krebs erkrankten Patientinnen und Patienten Unterstützung im Umgang mit krankheitsbezogenen Belastungen.

Make It Training steht für „**Mindfulness and Skills based distress reduction training in oncology**“, also Achtsamkeits- und Fähigkeitsbasiertes Training der Onkologie zur Reduzierung von Leiden.

Unser webbasiertes Unterstützungsangebot vermittelt krankheitsrelevante Informationen, Übungen zu Bewältigungsstrategien und Inhalten aus der Achtsamkeitslehre.

Ziel des **Make It** Trainings ist es, Ihnen Unterstützung und Hilfe während der Erkrankung zu bieten, damit Sie mit den krankheitsbezogenen Belastungen und Gefühlen besser umgehen können. Sie können sich im Verlauf des **Make It** Trainings hilfreiche Bewältigungsstrategien individuell erarbeiten. Hintergründe zu psychoonkologischen und psychologischen Themen wie Gefühlen, Kraftquellen, Stressmanagement und Selbstzuwendung werden anhand von interaktiven Arbeitsblättern, Audiodateien und Videos vermittelt.



Das Online-Training

Das **Make It** Training ist ein webbasiertes Unterstützungsangebot, das mit interaktiven Medien arbeitet. Webbasiert bedeutet, dass Sie eine Internetverbindung benötigen, um das Training durchzuführen. Das **Make It** Training können Sie an Ihrem Computer, Tablet oder Smartphone durchführen. Am Ende einer Sitzung können Sie die Übungsmaterialien ausdrucken und abspeichern. Das **Make It** Training ist für Sie selbstverständlich kostenfrei.

Die Studie

Wir möchten herausfinden, ob ein eigenverantwortliches Online-Training für Patientinnen und Patienten im Umgang mit Ihrer Krebserkrankung hilft und eine Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung sein kann. Wenn dies der Fall sein sollte, können zukünftig viele Menschen von unserem Online-Training profitieren. Damit es dazu kommt, sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen. Hierzu erheben wir im Verlauf einer Studie mit Hilfe von kurzen Online-Fragebögen Daten zum psychologischen Befinden sowie zu Ihrer Zufriedenheit mit dem **Make It** Training. Selbstverständlich behandeln wir alle erhobenen Daten streng vertraulich.



Die kostenfreie Teilnahme

Wir freuen uns sehr, wenn Sie unser **Make It** Training ausprobieren und uns bei unserer Studie unterstützen möchten. Gerne können Sie uns jederzeit bei Fragen kontaktieren oder für weitere Informationen auf unserer Internetseite vorbeischaun!

<https://makeit-essen.medizin.uni-tuebingen.de/>

Jeder und jede mit einer Krebserkrankung über 18 Jahre und guten Deutschkenntnissen kann am Training und an der Studie teilnehmen.

Das **Make It** Training begleitet Sie über vier Monate und alle zwei Wochen wird für Sie eine neue Sitzung freigeschaltet. Wichtig ist, dass Sie das gesamte Training absolvieren, um davon wirklich profitieren zu können. Eine Sitzung dauert ca. 30 Minuten.

Interesse?

Für Zugangsdaten zum **Make It** Training und Informationen bezüglich des weiteren Vorgehens schreiben Sie einfach eine kurze Mail an:

Alexander.Baeuerle@uni-due.de

