

Kontaktaufnahme

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Oder haben Sie Fragen?

Dann melden Sie sich gerne bei Ihrem behandelnden Therapeuten oder bei den unten genannten Kontaktpersonen.

Kontakt vor Ort

Frau Dr. Tanja Roth
tanja.roth@psychologie.uzh.ch
Universität Zürich
Praxisstelle Psychotherapie

Oder kontaktieren Sie das Studienteam

Studienkoordination: Frau Dipl.-Psych. Savion Hesse
Universität Zürich
Klinische Psychologie mit
Schwerpunkt Psychotherapieforschung
Psychologisches Institut
Tel.: 044 635 73 34
E-Mail: savion.hesse@psychologie.uzh.ch

Studienleitung: Frau Prof. Dr. Birgit Watzke

Kostenübernahme

Die Erhaltungstherapie ist für Sie kostenlos.

Impressum

© 2017

Universität Zürich

Herausgeberin:

Frau Prof. Dr. Birgit Watzke

Universität Zürich

Psychologisches Institut

Klinische Psychologie mit

Schwerpunkt

Psychotherapieforschung

Redaktion:

Frau Dipl.-Psych. Savion Hesse

Gestaltung:

Frau Sévérine Suter

Bilder:

Front: Pixabay.com

Innenseite: Fotolia.com

Printed in Switzerland

Gefördert durch:



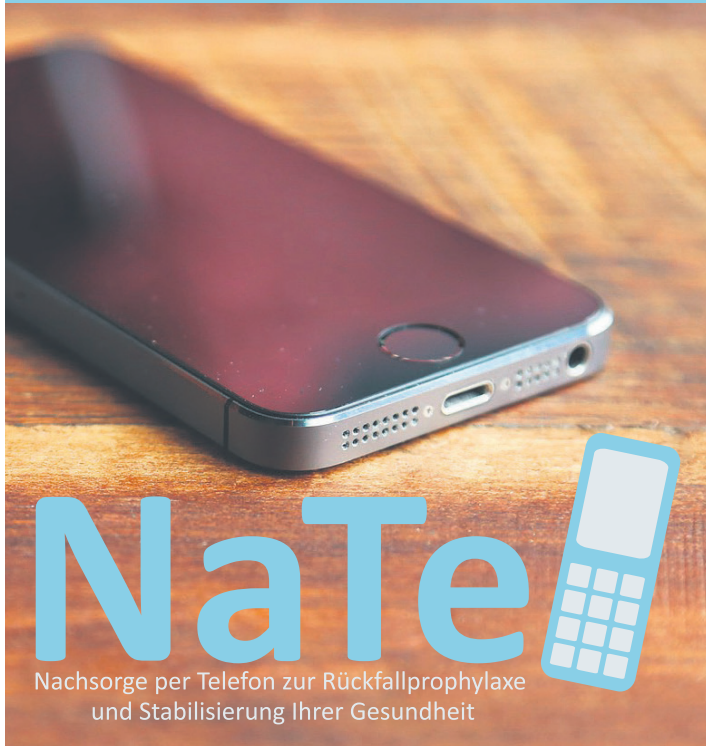
SCHWEIZERISCHER NATIONALFONDS
ZUR FÖRDERUNG DER WISSENSCHAFTLICHEN FORSCHUNG



Universität
Zürich^{UZH}

Psychotherapeutisches Zentrum
des Psychologischen Instituts

Psychotherapeutische
Nachsorge per Telefon
Langfristig einem Rückfall
entgegenwirken



NaTe



Nachsorge per Telefon zur Rückfallprophylaxe
und Stabilisierung Ihrer Gesundheit



Psychotherapeutische Nachsorge per Telefon (NaTel)

Die Praxisstelle Psychotherapie bietet aktuell in Kooperation mit der Universität Zürich eine neue Behandlungsform an, um Rückfällen bei depressiven Erkrankungen entgegenzuwirken.

Das Risiko eines Rückfalls ist bei Depressionen hoch. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine sogenannte „Erhaltungstherapie“, also die weiterführende Unterstützung im Anschluss an die eigentliche Psychotherapie, das Risiko für Rückfälle verringern kann.

Ziel der Nachsorge

Ziel der von uns entwickelten telefon-basierten Erhaltungstherapie ist es, Ihnen eine individuell auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete psychotherapeutische Nachsorge anzubieten. Die Erhaltungstherapie findet im Anschluss an Ihre momentane Psychotherapie statt. Weitere 6 Monate werden Sie in telefonischem Kontakt mit Ihrem Therapeuten bleiben. Sie arbeiten gemeinsam daran, die in der Vorbehandlung erlernten Inhalte in Ihren Alltag zu übertragen. Auf diese Weise möchten wir Sie dabei unterstützen, den Herausforderungen Ihrer Erkrankung gut zu begegnen. Damit können Sie einem depressiven Rückfall besser vorbeugen.

Vorteile einer Nachsorge per Telefon

Das Angebot ist flexibel in der Durchführung, wird individuell auf Ihre Vorbehandlung abgestimmt und kann gut in den Alltag integriert werden.

Studienteilnahme

Wir untersuchen aktuell die Wirksamkeit dieses neuen Behandlungskonzeptes, daher ist die gleichzeitige Teilnahme an unserer Studie eine wichtige Voraussetzung. Bei Teilnahme werden Sie am Ende Ihrer jetzigen Behandlung per Losverfahren einer von zwei Untersuchungsgruppen zugeteilt.

Ablauf

Zugeloste Teilnehmende der Gruppe „Erhaltungstherapie“ nehmen nach Abschluss der momentanen Behandlung an der telefonischen Erhaltungstherapie teil. Zugeloste Teilnehmende der anderen Gruppe „Standard“ erhalten kein zusätzliches Angebot von uns; diese Gruppe ist ebenso wichtig und dient dem wissenschaftlichen Vergleich. Beide Gruppen werden wir über einen Zeitraum von 18 Monaten zu verschiedenen Zeitpunkten kontaktieren und zu ihrem Befinden befragen.

NaTel ist geeignet für Menschen...

- zwischen 18 und 75 Jahren
- mit einer depressiven Erkrankung mit chronischem Verlauf und/oder mehreren depressiven Episoden in der Vergangenheit
- die momentan in psychotherapeutischer Behandlung sind
- mit der Motivation, während 6 Monaten regelmässig an sich zu arbeiten
- mit der Bereitschaft, an einer wissenschaftlichen Studie teilzunehmen

NaTel beinhaltet...

- für die Erhaltungstherapiegruppe eine kognitiv-verhaltenstherapeutische Erhaltungstherapie per Telefon
- 8 Telefonkontakte (je 50 Minuten) mit Ihrem Psychotherapeuten während 6 Monaten, d.h. ca. 1 Telefonat pro Monat
- Übungen, die zwischen den Telefonaten durchgeführt werden, um das Erlernete im Alltag zu verfestigen
- für beide Gruppen die Studienteilnahme, um die Wirksamkeit der Behandlung zu untersuchen, d.h. das Ausfüllen von Fragebögen sowie die Teilnahme an Telefoninterviews