



**Universität
Zürich^{UZH}**

**Psychotherapeutisches Zentrum
des Psychologischen Instituts**

Psychotherapeutische Nachsorge

**Langfristig einem depressiven
Rückfall entgegenwirken**



Ein Forschungsprojekt der
Universität Zürich zur
wissenschaftlichen Untersuchung einer
telefonischen psychotherapeutischen
Erhaltungstherapie für Menschen mit Depression.

Rückfallprävention bei langandauernden Depressionserkrankungen

Das Psychotherapeutische Zentrum des Psychologischen Instituts der Universität Zürich bietet neu ein Behandlungskonzept an, um Rückfällen bei depressiven Erkrankungen entgegenzuwirken.

Das Risiko eines Rückfalls ist für Depressionserkrankungen hoch. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die **Weiterführung einer Psychotherapie** im Anschluss an eine Akuttherapie **den Rückfall in eine erneute depressive Episode verringern kann**. Solch eine Behandlung per Telefon durchzuführen hat viele Vorteile: sie ist individuell auf die Vorbehandlung anpassbar, durch einen Therapeuten angeleitet und betreut, flexibel in der Durchführung (Zeit, Raum) und gut in den Alltag integrierbar.

Wir haben eine **telefonbasierte psychotherapeutische Erhaltungstherapie** konzipiert, mit dem Ziel, Ihnen eine individuell auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Psychotherapie **im Anschluss an Ihre eigentliche Psychotherapie** (Akuttherapie) anzubieten. Während 6 Monaten werden Sie mit Unterstützung einer Therapeutin daran arbeiten, **in der Vorbehandlung erlernte Strategien in Ihren Alltag zu integrieren**, um den Herausforderungen Ihrer Erkrankung adäquat zu begegnen und damit einem erneuten Rückfall in eine depressive Episode entgegenzuwirken. Wir möchten die Wirksamkeit dieses Behandlungskonzeptes wissenschaftlich überprüfen, weshalb die gleichzeitige Teilnahme an einer Studie eine Voraussetzung darstellt.

Unser Angebot

... ist geeignet für Menschen mit:

- einer depressiven Erkrankung mit chronischem Verlauf und/oder mehreren depressiven Episoden in der Vorgeschichte
- einer vor kurzem abgeschlossenen Psychotherapie; aktuell sollte die Depression daher abgeklungen sein oder nur noch leichte Symptome zeigen
- Motivation, während 6 Monaten regelmässig an sich zu arbeiten
- Bereitschaft, an einer wissenschaftlichen Studie teilzunehmen

... beinhaltet:

- Kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierte Erhaltungstherapie, durchgeführt per Telefon:
 - 8 Telefonkontakte (je 30-50 Minuten) mit der Therapeutin während 6 Monaten
 - inkl. persönliches Erstgespräch am Psychotherapeutischen Zentrum
 - d.h. ca. 1 Telefonat pro Monat
 - Zwischen den Telefonaten können Übungen gemacht werden, um das Erlernte in den Alltag zu integrieren
- Studienteilnahme, um die Wirksamkeit der Behandlung zu untersuchen (dies beinhaltet u.a. Ausfüllen von Fragebögen)

Kostenübernahme

Die Behandlungskosten werden durch das Psychotherapeutische Zentrum der Universität Zürich übernommen.

Kontaktaufnahme

Haben Sie Interesse und/oder Fragen?

Rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns ein Email, um sich über das Angebot genauer zu informieren. Wir melden uns dann bei Ihnen und vereinbaren ggf. einen Termin für ein Vorgespräch bei uns am Psychotherapeutischen Zentrum.

Kontaktieren Sie uns bitte:

Psychotherapeutisches Zentrum
Praxisstelle Psychotherapie
Frau MSc Katja Machmutow
Telefon 044 635 73 40
Telefonnachsorge@psychologie.uzh.ch