

# WER KANN TEILNEHMEN?

## EINE STUDIENTEILNAHME IST MÖGLICH, WENN SIE...

- mindestens 18 Jahre alt sind,
- über einen Internetzugang und deutsche Sprachkenntnisse verfügen,
- einen Body Mass Index (BMI) ab 30 kg/m<sup>2</sup> haben,
- Anzeichen psychischer Belastung (wie zum Beispiel depressive Symptome) haben,
- aktuell **nicht** in regelmäßiger psychotherapeutischer Behandlung sind,
- **keine** Medikamente wegen psychischer Belastung einnehmen **oder** deren Dosierung seit mindestens sechs Wochen stabil ist.

## WIE HOCH IST MEIN AUFWAND?

Wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren, schicken wir Ihnen zunächst einen kurzen Fragebogen zur Studienteilnahme zu. Dadurch können wir feststellen, ob Sie an der Studie teilnehmen können.



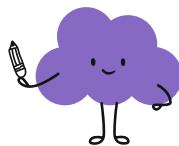
# KONTAKT

## SIE INTERESSIEREN SICH DAFÜR, AN UNSERER STUDIE TEILZUNEHMEN?

Falls Sie teilnehmen möchten oder weitere Informationen wünschen, wenden Sie sich bitte an:

**Antonia Buß, M.A.**, Wissenschaftliche Mitarbeiterin  
T 0341 97-15482 | F 0341 97-24569  
E-Mail: [aktivplus@medizin.uni-leipzig.de](mailto:aktivplus@medizin.uni-leipzig.de)

Kontakt-  
formular:



- **Studienleitung:** Prof. Dr. rer. med. Margrit Löbner, W2-Professur für Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt, Schwerpunkt Implementierungsforschung und online-basierte Interventionen
- **Institutsleitung:** Prof. Dr. med. Steffi G. Riedel-Heller, MPH

## WER FÜHRT DAS FORSCHUNGSPROJEKT DURCH?

Das Forschungsprojekt wird durch das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig durchgeführt und durch das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR) finanziell gefördert (Förderkennzeichen: 01GY2108). Der Studienzeitraum beläuft sich insgesamt auf fünf Jahre. Ein positives Votum der Ethikkommission der Universität Leipzig liegt vor.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Forschung, Technologie  
und Raumfahrt

## IMPRESSUM

Herausgeber: Universität Leipzig – Medizinische Fakultät  
Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP)  
Philipp-Rosenthal-Straße 55 | 04103 Leipzig  
T 0341 97-15418 | F 0341 97-24569  
Illustrationen: © Universität Leipzig



# UNIVERSITÄT LEIPZIG

Medizinische Fakultät  
Institut für Sozialmedizin,  
Arbeitsmedizin und Public Health



Deutschlandweites Forschungsprojekt

**NEUE ONLINE-HILFE  
ZUR STÄRKUNG DER  
PSYCHISCHEN  
GESUNDHEIT  
BEI MENSCHEN MIT  
ADIPOSITAS**

# PSYCHISCHE GESUNDHEIT BEI MENSCHEN MIT ADIPOSITAS

Adipositas und psychische Gesundheit sind eng miteinander verbunden.

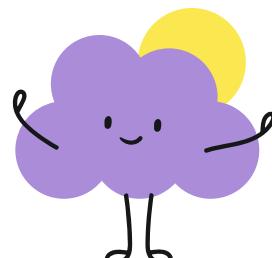


Menschen mit Adipositas erleben häufig auch Veränderungen in ihrer psychischen Gesundheit. Ihre Stimmung verschlechtert sich beispielsweise oder sie haben weniger Lust, etwas zu unternehmen.

Ebenso können Menschen, bei denen sich die psychische Gesundheit verschlechtert, Veränderungen ihres Gewichts erleben. Es kann vorkommen, dass sie zunehmen.

Menschen mit Adipositas erhalten nicht immer die Unterstützung, die sie brauchen und wollen, damit sie selbst etwas zur Verbesserung ihrer psychischen Gesundheit tun können.

Hier setzt das Forschungsprojekt @ktivPLUS an. Sie können uns dabei unterstützen!



## DAS FORSCHUNGSPROJEKT @KTIVPLUS

Wir haben am Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) an der Universität Leipzig zwei Unterstützungsangebote neu entwickelt: Programm A und Programm B.

Beide Programme richten sich speziell an Menschen mit Adipositas.

Das Forschungsteam setzt sich aus Expertinnen und Experten aus den Bereichen Psychologie, Psychotherapie, Psychiatrie, Gesundheitswissenschaften und Soziologie zusammen. Menschen mit Adipositas sowie Expertinnen und Experten aus der Gesundheitsversorgung wurden in die Entwicklung eingebunden.

### PROGRAMM A

stellt ein Online-Programm zur Stärkung der Selbsthilfe dar. Es vermittelt vielfältige Strategien, was man selbst zur Verbesserung der Stimmung tun kann. Es besteht aus mehreren Modulen, aus denen man frei auswählen kann, was man bearbeiten möchte.

### PROGRAMM B

beinhaltet eine Informationswebseite mit sorgfältig ausgewählten Informationen zum Zusammenhang von Gewicht und Stimmung. Sie stellt Strategien zur Verbesserung der Stimmung vor, die man selbstständig anwenden kann.

Die Zuteilung zu Programm A oder B erfolgt zufällig über ein computergestütztes Programm. Das Forschungsteam hat darauf keinen Einfluss.

Programm A und B können in einer selbstgewählten Geschwindigkeit und so intensiv, wie man möchte, flexibel genutzt werden.



Wir wollen nun überprüfen, wie diese Programme von Menschen mit Adipositas angenommen werden und wie nützlich sie sind.

## WARUM SOLLTE ICH MITMACHEN?

Mit Ihrer Teilnahme fördern Sie Ihre psychische Gesundheit: Sie bekommen vollständigen Zugang zu einer Unterstützungsmöglichkeit, welche Sie nach Ihren Vorstellungen und zeitlich flexibel nutzen können. Sie unterstützen uns dabei, deren Wirksamkeit für Menschen mit Adipositas zu untersuchen, und leisten einen wichtigen Beitrag zu einer verbesserten Gesundheitsversorgung.

## HILFE ZUR SELBSTHILFE

Beide Unterstützungsprogramme können selbstständig und in Ergänzung zu Angeboten genutzt werden. Sie dienen ausschließlich der Förderung der Selbsthilfe und des Selbstmanagements. Sie bieten keine Begleitung durch ärztliche oder therapeutische Ansprechpersonen, sondern werden eigenständig genutzt.

Die Programme stellen daher keinen Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung dar.

Aktuell ist eine Nutzung der Unterstützungsangebote nur im Rahmen einer Studienteilnahme möglich.