

Über IMAGIN

Wir - die Arbeitsgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie der Bergischen Universität Wuppertal (BUW) - haben auf Grundlage des bisherigen Forschungsstandes ein internetbasiertes Programm zur Behandlung von aussehensbezogenen Sorgen entwickelt. Das IMAGIN Programm basiert auf einem mehrwöchigen internetbasierten Training, bei dessen Durchführung die Personen über regelmäßige individuelle Rückmeldungen unterstützt werden. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie möchten wir Ihnen unser Programm anbieten, um Ihnen damit effektiv im Umgang mit Ihrer Unzufriedenheit mit Ihrem Aussehen zu helfen und um Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Teilnehmen kann jeder, der unter anhaltenden aussehensbezogenen Sorgen leidet. Das Vollbild einer Körperdysmorphen Störung muss nicht vorliegen. In der Regel zweifeln Personen mit aussehensbezogenen Sorgen zunächst daran, unter einem psychischen Problem zu leiden. Das ist normal und Teil des Problems. Haben Sie keine Scheu und probieren Sie es einfach aus.

Was ist mit „aussehensbezogene Sorgen“ gemeint

Viele Menschen kümmern sich um ihr Aussehen. Manche Menschen sorgen sich jedoch mehr als andere um bestimmte Aspekte ihres Aussehens. Meist ist damit die Angst verbunden von anderen abgelehnt oder ausgeschlossen zu werden. Häufig schämen sich Betroffene über ihre Sorgen zu sprechen. Um möglichen Abwertungen „vorzubeugen“ achten sie zum Beispiel stark auf Körperpflege, Kleidung oder überprüfen Sie das eigene Aussehen häufig. Auch gedanklich spielt das Aussehen meist eine große Rolle. Häufig wird das eigene Bild von sich in Gedanken mit anderen oder mit Idealen verglichen.

Die Sorgen beziehen sich i.d.R. nicht ausschließlich auf ein zu hohes Gewicht - sonst würde man von einer Essproblematik sprechen. Es ist jedoch durchaus üblich, dass eine zu geringe Muskelmasse oder der Körperbau Teil der Sorgen sind. Meist beziehen sich die Sorgen auf spezifische Bereiche (sogenannte Makel) wie z.B. die Haare, die Haut, die Nase oder die Größe oder Form von anderen Körperteilen. Es können generell alle Körperteile betroffen sein.

Näheres zum IMAGIN Programm

Das IMAGIN Programm beruht auf der Methode der kognitiven Verhaltenstherapie. Diese Form der Behandlung hat sich bei Personen, die unter dem Vollbild der Körperdysmorphen Störung leiden, bereits in mehreren Studien als wirksam erwiesen und wird in der Praxis von Psychotherapeuten erfolgreich eingesetzt. Die kognitive Verhaltenstherapie setzt am Verhalten und an den Gedanken an.

Im Rahmen des IMAGIN Programms ist es unser Ziel, Ihr Selbstbild positiv zu verändern. Das bedeutet zum einen Zusammenhänge zwischen der Wahrnehmung Ihres Aussehens und Ihrem Befinden aufzudecken und zum anderen ungünstige gedankliche Beschäftigungen mit Ihrem Aussehen langfristig positiv zu verändern. Das Programm bietet Hilfestellungen auch in der Veränderung des eigenen Verhaltens, so dass Sie bislang unterlassene Aktivitäten wieder aufnehmen können und sich mehr Selbstvertrauen entwickeln kann.

Näheres zur IMAGIN Studie

Die Teilnahme am IMAGIN Programm setzt die Teilnahme an der dazugehörigen Studie voraus. In der Studie soll die Wirksamkeit einer durch Therapeuten unterstützten internetbasierten psychologischen Intervention für Personen mit anhaltend aussehensbezogenen Sorgen überprüft werden. Das Projekt findet im Rahmen einer Kooperation zwischen der Bergischen Universität Wuppertal mit einem größeren Projekt namens StudiCare der Universitäten Erlangen (PD Dr. David Ebert) und Ulm (Prof. Dr. Harald Baumeister) statt.

Für andere Problembereiche liegen bereits zahlreiche Studien vor, welche eine vergleichbare Wirksamkeit von internetbasierten Therapieprogrammen und face-to-face Therapien zeigen. Für die Körperdysmorphie Störung gibt es bislang eine Studie einer schwedischen Arbeitsgruppe. Diese belegte eine signifikante Reduktion der Symptomatik durch die internetbasierte Behandlung der Körperdysmorphie Störung und erwies sich darüber hinaus einer rein supportiven Behandlung überlegen.

Voraussetzungen zur Teilnahme

Um am IMAGIN Programm und der dazugehörigen Studie teilnehmen zu können, müssen Sie mindestens 18 Jahre alt sein. Die aussehensbezogene Sorgen sollten bei einem Gespräch mit unseren Mitarbeitern als Hauptproblembereich identifiziert werden. Falls ein anderer Problembereich im Vordergrund steht, können Sie leider nicht an der Studie teilnehmen. Sie sollten sich aktuell nicht in psychotherapeutischer Behandlung befinden und innerhalb der letzten sechs Monate keine ambulante oder stationäre psychotherapeutische Behandlung aufgrund der Körperdysmorphie Störung erhalten haben. Falls Sie psychopharmakologische Medikation einnehmen, sollte diese in den letzten zwei Monaten stabil gewesen sein.

Für eine mögliche Wartezeit von drei Monaten und für die gesamte Zeit des Programms von ca. 10 Wochen müssten Sie bereit sein, folgende Punkte zu erfüllen:

- Falls Sie eine psychopharmakologische Medikation (z.B. Antidepressiva) einnehmen, muss diese konstant gehalten werden. Es sollte keine Medikation begonnen werden.
- Sie sollten keine anderweitig ambulante oder stationäre psychotherapeutische Behandlung planen oder in Anspruch nehmen, auch nicht aufgrund einer anderen komorbiden Störung.
- Sie sollten immer wahrheitsgetreu Auskunft über lebensmüde Gedanken geben. Sie sollten darüber hinaus zusichern können, für den Zeitraum der Wartezeit und der Intervention keine suizidalen Handlungen durchzuführen und sich in einer Krise sofortige Hilfe unter dem Notruf 112 holen.

Eine Änderung der oberen Punkte könnte unerwartete Einflüsse auf die Überprüfung der Wirksamkeit des Programms haben, weshalb es wichtig ist diese konstant zu halten. Es kann jedoch zu Situationen kommen, in denen eine Änderung für Sie trotzdem dringend notwendig ist, beispielsweise wenn eine depressive Symptomatik in den Vordergrund rückt, oder wenn lebensmüde Gedanken auftreten. Falls eine solche Situation eintritt, bitten wir Sie die Studienleitung direkt zu informieren. Bitte informieren Sie die Studienleitung ebenfalls, wenn Sie die Behandlung länger als eine Woche unterbrechen müssen (z.B. wegen Urlaub oder Erkrankung o.ä.) oder wenn Sie die Teilnahme beenden möchten.

Ablauf vor Programmstart

Zunächst bitten wir Sie diese **Teilnehmerinformationen** (1.) sorgfältig durchzulesen und zu prüfen. Falls Fragen offenbleiben, wenden Sie sich gerne per E-Mail oder Telefon an die Studienleitung oder klären Sie diese im Interview im nächsten Schritt. Lesen Sie sich bitte ebenfalls die Einverständniserklärung durch. Diese müssten Sie vor Programmstart ausgefüllt und unterzeichnen an uns senden (4.). Auf unserer Webseite finden Sie den Link zum ersten online **Screening Fragebogen** (2.).

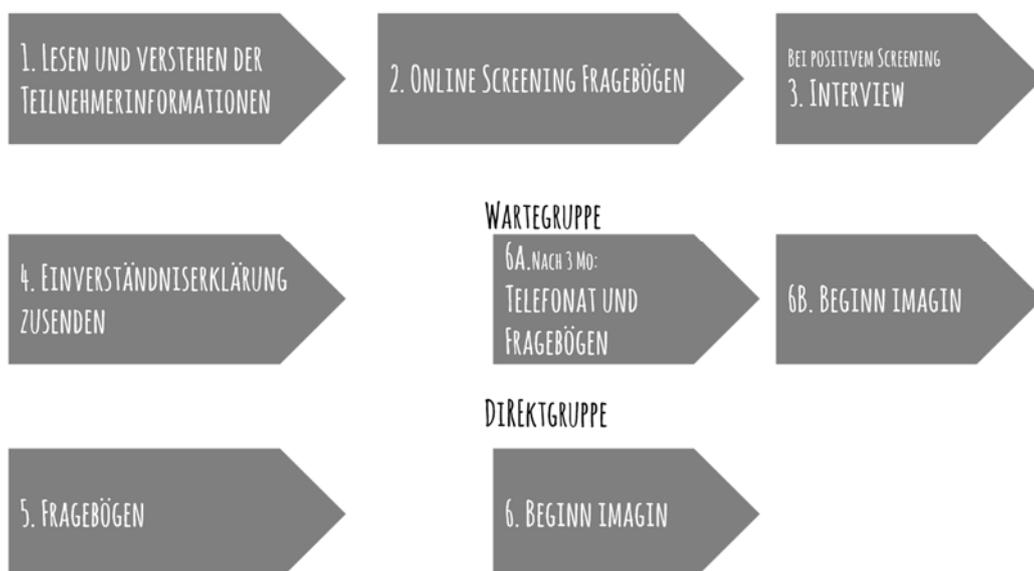
Im Screening werden Sie gebeten, einen siebenstelligen Zugangsschlüssel zu erstellen. Bitte bewahren Sie diesen Zugangsschlüssel gut auf. Sie werden ihn bis zum Ende des Programms für alle Fragebögen zu Identifizierung benötigen.

Falls Ihre Angaben im Screening auf das Vorliegen von aussehensbezogenen Sorgen hinweisen, laden wir Sie im Anschluss zu einem standardisierten und halbstrukturierten **Interview** (3.) mit einem Mitarbeiter der Psychotherapieambulanz der Universität Wuppertal ein.

Das Gespräch wird ca. 1,5 Stunde in Anspruch nehmen und kann per Telefon/gesicherte Videoverbindung oder persönlich erfolgen. Bei erhöhter Belastung kann im Anschluss an das Interview ein kurzer Kontakt per gesicherter Videoverbindung zur diagnostischen Absicherung notwendig werden. Zum Abschluss des Interviews werden wir gemeinsam entscheiden, ob das IMAGIN Programm für Sie aufgrund Ihrer Problematik passt.

Im Anschluss senden Sie uns die **Einverständniserklärung** (4.) ausgefüllt und unterzeichnet per Brief oder per Foto im Anhang einer E-Mail zu. Sie werden ebenfalls gebeten weitere online **Fragebögen** (5.) auszufüllen. Für die Fragebögen erhalten Sie einen Link per E-Mail. Alle Fragebögen, die Sie im Rahmen der Studie ausfüllen, werden auf geschützten Servern der Universität Wuppertal gespeichert.

ABLAUF VOR PROGRAMMSTART



Sobald uns die Einverständniserklärung vorliegt und Sie die Fragebögen beantwortet haben, werden Sie **zufällig** von einer unabhängigen Institution einer Gruppe zugeteilt (6.). Sie können dann entweder **direkt** mit dem IMAGIN Programm beginnen (Direktgruppe), **oder** Sie **können nach drei Monaten** Wartezeit **beginnen** (Wartegruppe). Falls Sie in der Wartegruppe sind, müssten Sie das Interview und die Fragebögen (6A.) in kürzerer Form ein weiteres Mal nach der Wartezeit durchlaufen. Bitte fühlen Sie sich nicht benachteiligt, wenn Sie zunächst warten müssen. Dieses Vorgehen ist unbedingt notwendig, um die Wirksamkeit der Intervention gut bestimmen zu können. Sie können sich darauf verlassen, dass Sie die Intervention in gleicher Weise durchlaufen können.

Ablauf des Programms

Das Programm an sich dauert ca. **10 Wochen** und gliedert sich in **7 Module** verschiedener thematischer Schwerpunkte. Jedes Modul umfasst einen Wissensteil, in dem Sie Informationen und Hintergründe erhalten. Im Anschluss sollen Sie für sich anhand von Beobachtungsaufgaben überprüfen, welche Relevanz das Thema für Sie hat. Im dritten Teil jedes Moduls, stellen wir Ihnen Übungen zur Verfügung, um Ihr Verhalten probeweise zu verändern und dadurch neue Erfahrungen zu machen. Diese Übungen sollen Sie jeweils dokumentieren, damit wir Ihnen am Ende des Moduls Rückmeldung und Hinweise zu weiteren Verbesserungen geben können. Zum Abschluss eines Moduls folgen zusammenfassende Fragen darüber, was Sie für sich aus dem entsprechenden Modul mitnehmen. Die Bearbeitung eines Moduls wird je nach Umfang des Moduls eine bis zwei Wochen dauern, wobei Sie für den Wissensteil ca. 1 Stunde einplanen sollten und täglich Übungen und deren Dokumentation benötigen. Nach Beenden eines Moduls erhalten Sie ein individuelles Feedback durch einen Therapeuten und das nächste Modul wird für Sie frei geschaltet.

Nach Beenden jedes Moduls (7.) werden wir Sie bitten einen kurzen Fragebogen zu Ihrem Befinden, Ihrem Eindruck zum Modul und zu technischen Schwierigkeiten auszufüllen. Dies hilft uns, Ihre Entwicklung besser verfolgen zu können und die Wirkung der einzelnen Elemente der Therapie besser zu verstehen.

Nach Beenden des Programms (8.) sowie drei Monate nach Beenden des Programms (9.) warten ein weiteres **Interview** (in gekürzter Form) und **Fragebögen** auf Sie. Diese beiden Schritte im Anschluss sind sehr wichtig, um die Wirksamkeit des Programms zu erfassen.

ABLAUF DES PROGRAMMS



Freiwilligkeit der Teilnahme

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig und kann zu jedem Zeitpunkt ohne Angabe von Gründen und ohne, dass Ihnen daraus Nachteile entstehen, beendet werden.

Datenerhebung

Die von Ihnen angegebenen Studiendaten werden unter einer Pseudonymisierung Zugangsschlüssel gespeichert und sind somit nicht direkt auf Sie zurückführbar. Die Screening-Daten stellen diesbezüglich eine Ausnahme dar, sie werden für die Laufzeit der Studie gemeinsam mit Ihrer E-Mail-Adresse abgespeichert. Im ersten Interview wird eine Kodierliste erstellt, die Ihren Namen, Ihre Anschrift und weitere Kontaktdaten (E-Mail-Adresse, optional auch Mobilnummer) mit Ihrem Zugangsschlüssel verbindet. Die Kodierliste wird sicher verwahrt und ist ausschließlich den Studienmitarbeitern zugänglich.

Ihre E-Mail-Adresse wird im Rahmen der Studie zur Kommunikation verwendet. Die E-Mail-Adresse wird ebenfalls für das IMAGIN Programm und die Anmeldung auf der Plattform benötigt. Während dem Programm ist es, im Fall von auftretender Suizidalität oder anderer deutlicher Verschlechterungen der Symptomatik, gestattet, die E-Mail-Adresse einzusehen und ein Projektmitarbeiter darf Sie kontaktieren. Darüber hinaus würden wir Sie per E-Mail kontaktieren, wenn Sie längere Zeit nicht aktiv am Programm teilgenommen haben und unklar ist, ob Sie weiterhin teilnehmen möchten.

Die Kodierliste wird nach Abschluss der Datenauswertung gelöscht. Genauso wird Ihre E-Mail-Adresse aus den Screening-Daten gelöscht. Ihre Daten sind dann vollkommen anonymisiert. Die anonymisierten Daten werden zu Forschungszwecken ausgewertet und die Ergebnisse veröffentlicht. Sie werden mindestens 10 Jahre gespeichert.

Offene Fragen

Bitte nutzen Sie die Möglichkeit, weitere offene Fragen oder Unsicherheiten im Interview mit uns zu klären. Wenn zuvor bereits wichtige Fragen auftauchen, können Sie sich gerne vorab per Telefon oder E-Mail an uns wenden.

Kontaktdaten

Bergische Universität Wuppertal
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Max-Horkheimer-Straße 20
42119 Wuppertal

Telefon: 0202 - 439 2824
Fax: 0202 - 439 5052
E-Mail: imagin@uni-wuppertal.de