



## Studienteam

### Studienleitung:

Dr. Klaus Hönig  
Prof. Dr. Harald Baumeister

### Studienkoordination:

M.Sc. Daniela Bodschwinn

### Mitarbeiter:

Dipl.-Psych. Inga Lorenz  
M.Sc. Natalie Bauereiß



## Kontakt

M.Sc. Daniela Bodschwinn

Klinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Universitätsklinikum Ulm

E-Mail: [partner-care@uni-ulm.de](mailto:partner-care@uni-ulm.de)

Tel.: +49 (0)731-50 32815

Homepage: <https://esano.klips-ulm.de/de/trainings/krebserkrankung/partnercare/>

Für Informationen zur Teilnahme besuchen Sie unsere Homepage oder kontaktieren Sie uns per Email oder telefonisch.



Partner**CARE**



Pilotstudie

## Partner**CARE**

Online-Training für Partner von Menschen mit einer Krebserkrankung

Comprehensive Cancer Center Ulm

Klinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Ulm

Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Universität Ulm

## Hintergrund zum Online-Training:

Nicht nur Menschen mit einer Krebserkrankung, sondern auch deren Partner leiden unter psychischen Belastungen sowie Sorgen und Ängsten. Durch die vielseitigen Aufgaben im Alltag eines Partners (z.B. Job, Pflege und Unterstützung des erkrankten Partners) bleibt nicht viel Zeit für sich selbst.

**Als Partner können Sie nur eine gute Ressource für den Patienten sein, wenn es Ihnen selbst auch gut geht.**

## Um was geht es in dem Training?

Das Online-Training PartnerCARE richtet sich an Partner von Menschen mit einer Krebserkrankung. Sie werden im Training wirksame Methoden erlernen, um Ihr psychisches Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität Schritt für Schritt zu verbessern.

Sie lernen zum Beispiel, wie Sie:

- mit schwierigen Gedanken, Gefühlen und Sorgen umgehen können
- für sich klar formulieren können, was Ihnen im Leben wichtig ist und wie Sie sich diesen Dingen widmen können
- positive Aktivitäten im Alltag umsetzen

## Wie ist das Training aufgebaut?

Das Training wird auf einer gesicherten Internetseite bereitgestellt und besteht aus sechs wöchentlichen Lektionen. Die Lektionen sind interaktiv aufgebaut und beinhalten Informationen, praktische Übungen und Entspannungsübungen. Für die Bearbeitung einer Lektion werden Sie ca. 60 Minuten Zeit benötigen.

## Gibt es psychologische Unterstützung?

Sie erhalten während des Trainings Unterstützung durch Ihren persönlichen „Online-Trainer“ (Psychologe/in). Dieser steht mit Ihnen schriftlich in Kontakt und gibt Ihnen Rückmeldungen zu den Übungen des Trainings.

## Hilft das Training?

Die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien zeigen, dass Online-Trainings die Lebensqualität verbessern können. Aus diesem Grund sind wir zuversichtlich, dass das Training sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken und Ihnen im Umgang mit Ihren Belastungen nachhaltig helfen kann.



## Wer kann mitmachen?

Mitmachen kann jeder, der Partner eines Menschen mit einer Krebserkrankung ist und den Wunsch verspürt, etwas zur Verbesserung seiner Lebensqualität zu tun.

## Kommen Kosten auf Sie zu?

Nein.

Da wir Ihnen dieses Training im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie anbieten, können wir es für Sie kostenfrei zur Verfügung stellen.

## Was bedeutet es, an der Studie teilzunehmen?

1. Sie nehmen am Online-Training teil.
2. Sie sind dazu bereit zu drei Zeitpunkten (vor, nach und 2 Monate nach dem Training) einen Online-Fragebogen auszufüllen (ca. 30 Minuten).
3. Die wissenschaftliche Überprüfung erfordert, dass die Studienteilnehmer in unterschiedliche Gruppen eingeteilt werden. Eine Gruppe erhält sofort Zugang zum Training, die andere Gruppe nimmt zunächst nur an den Befragungen teil und erhält nach einer Wartezeit von etwa vier Monaten Zugang zum Training. In welcher Gruppe Sie sind, entscheidet das Los.

**Vielen Dank für Ihre Teilnahme!**