

# Kontakt

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie an der Studie teilnehmen möchten.

Für ausführlichere Informationen und zur Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte telefonisch oder per Email:

---

Dr. Anne Katrin Külz (Studienleiterin)  
anne.katrin.kuelz@uniklinik-freiburg.de  
Tel.: 0761-270-69780

---

---

Anna Hasenmaile  
Anna.hasenmaile@uniklinik-freiburg.de  
Tel.: 0761-270-69780

---



## UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOSOMATIK

**Abt. Psychiatrie und Psychotherapie**

**Arbeitsgruppe Zwangsstörungen**

**Hauptstraße 5  
D-79104 Freiburg**



## Studie zu Gruppentherapie bei Zwangserkrankungen

## Liebe Interessenten,

an der Uniklinik Freiburg führen wir eine Studie zu neuen Therapieverfahren für Menschen mit Zwangserkrankungen durch.

Dabei vergleichen wir die Wirksamkeit eines achtsamkeitsbasierten Gruppenprogramms mit einem bewährten Verfahren zu Muskelentspannung und Stressabbau. Die Teilnehmer werden nach dem Zufallsprinzip einer der beiden Therapiegruppen zugeteilt.

Die Gruppentherapie umfasst 8 Sitzungen zu je 2 Stunden, die wöchentlich in der Uniklinik Freiburg in der Hauptstraße 5 stattfinden.

Die Teilnahme ist kostenlos. Im Vorfeld findet eine ausführliche diagnostische Untersuchung statt.

## Achtsamkeit und Entspannung

Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT) dient dazu, eine Haltung nicht wertender Aufmerksamkeit einzuüben, um auch schwierigen Erfahrungen mit Offenheit und Gelassenheit begegnen zu können.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson stellt ein bewährtes Verfahren zum Abbau von Stress und Unruhe dar, bei dem durch die willentliche An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen eine Entspannung von Körper und Geist bewirkt werden soll.

## Wer kann teilnehmen?

Zur Teilnahme an der Therapie suchen wir Menschen mit einer Zwangserkrankung, die die folgenden Kriterien erfüllen:

- Alter zwischen 18 und 65 Jahren
- Teilnahme an einer Verhaltenstherapie innerhalb der letzten 3 Jahre
- Motivation, 8 Sitzungen Gruppentherapie zu besuchen und zwischen den Sitzungen selbständig weiter zu üben

