

iSOMA – Online-Training für anhaltende und belastende Körperbeschwerden bei Studierenden

Interaktives Online-Training fördert Bewältigungsstrategien im Umgang mit anhaltenden körperlichen Beschwerden - Teilnehmer für Studie gesucht

Etwas bereitet Kopfzerbrechen, schlägt auf den Magen oder lastet auf den Schultern – wenn Körperbeschwerden immer wieder auftreten, können sie zur Belastung werden und den Alltag einschränken. Problematisch sind dabei nicht nur die körperlichen Beschwerden selbst, denn häufig wirken sich diese zudem negativ auf die Stimmung aus, führen zu Sorgen oder Ängsten. Viele Menschen kennen solche Belastungen – auch Studierende sind oft betroffen. Am häufigsten werden Rücken-, Kopf-, Bauch- oder Gelenkschmerzen sowie Schwindel, Schweißausbrüche, Herz- oder Atembeschwerden berichtet, aber auch Lähmungserscheinungen, Hautirritationen oder Seh- und Hörprobleme zählen zu typischen anhaltenden Beschwerden. Bei vielen Personen können diese Symptome zudem nicht ausreichend mit einer körperlichen Ursache erklärt werden, was Unsicherheit oder Frustration verstärken kann.

Dass körperliche Beschwerden zur Belastung werden, kann verschiedene Einflüsse haben. Eine rein medizinische Strategie hilft dann nicht immer weiter, weil der Fokus nur auf den Körper gerichtet bleibt. Hier können kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansätze helfen. Das Ziel dieser Verfahren ist die Förderung von Bewältigungsstrategien im Umgang mit den Beschwerden und damit verbundenen Belastungen. Zahlreiche Studien zeigen, dass dadurch Körpersymptome reduziert und das Wohlbefinden nachhaltig verbessert werden können.

Ein Team des Psychologischen Instituts der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) unter Leitung von Prof. Dr. Michael Witthöft hat mit „iSOMA“ ein achtwöchiges Online-Training entwickelt, welches in Kooperation mit Forschern der Universitäten Ulm, Erlangen-Nürnberg und Auckland nun in einer groß angelegten wissenschaftlichen Studie untersucht werden soll. Das Training ist Teil der Studicare-Plattform, die wissenschaftlich fundierte Interventionen für eine Reihe von Gesundheitsproblemen speziell für Studierende anbietet. Das Training bietet ein niedrigschwelliges und effektives Unterstützungsangebot für Studierende mit Körperbeschwerden. Ein Vorteil von Online-Trainings liegt generell darin, dass sie flexibel einsetzbar sind, also zu jeder Zeit und an jedem Ort mit einem Internetzugang bearbeitet werden können.

Das begleitete Selbsthilfe-Training der Mainzer Psychologie kann über eine geschützte Web-Plattform genutzt werden und besteht aus sieben wöchentlichen Lektionen. Anhand von wissenschaftlich fundierten Informationen, praktischen Übungen und Hilfestellungen lernen Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Reihe von Bewältigungsmöglichkeiten kennen, um körperliche Beschwerden und Belastungen von unterschiedlichen Seiten anzugehen und ihre Lebensqualität zu verbessern. Dabei werden die Teilnehmer von einem erfahrenen E-Coach begleitet. Das Training wird im Rahmen der Studienteilnahme kostenlos angeboten. Weitere Informationen zum Training und der Studie sind unter <https://isoma.uni-mainz.de/> zu finden.

Studierende für Studie zur Wirksamkeit des Online-Trainings bei Körperbeschwerden gesucht

Die Wirksamkeit des Trainings wird an deutschsprachigen Universitäten untersucht und richtet sich

bundesweit an alle volljährigen Studierenden mit anhaltenden körperlichen Beschwerden, die motiviert sind, über acht Wochen in wöchentlichen Lektionen verschiedene Bewältigungsmöglichkeiten zu erarbeiten, um körperliche Beschwerden und Belastungen zu reduzieren. Die wissenschaftliche Überprüfung erfordert, dass Studieninteressentinnen und -interessenten per Los in eine von zwei Gruppen eingeteilt werden, wobei ein Teil der Studieninteressenten zeitnah zur Anmeldung das Training beginnen kann und der andere nach einer Wartezeit von acht Wochen. Die Teilnehmer füllen zudem zu Studienbeginn und zu Studienende Fragebögen aus.

Interessenten für die Studie melden sich bitte per E-Mail an isoma@uni-mainz.de.

Weiterführende Links:

<https://www.youtube.com/watch?v=AjCU4NAO8dI> - Video zum iSOMA-Training auf YouTube

<http://www.studicare.com/isoma> - Infos Forschungsprojekt auf Studicare