



Vereinbaren Sie Ihr **persönliches Beratungsgespräch!**

■ Kontakt

MSc Psych. Melanie Schwefel
Dr. Dipl.-Psych. Romy Henze
Mobil: 01590 3150475
Email: psyspeed@hu-berlin.de



Aktiv aus der **Depression** mit **Psychotherapie** und **Gesundheitssport**

■ Aktiv aus der Depression

4

Auch **langfristig** können Sie sich so gegen depressive Symptome wappnen.

Durch **Psychotherapie** lassen sich neue Denk- und Verhaltensweisen erlernen.

3

2

Stimmung und Wohlbefinden steigen mit dem Anstieg des Aktivitätsniveaus.

1

Sporttherapie fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.



Beratung & Psychotherapie:

Zentrum für Psychotherapie der HU Berlin,
Klosterstr. 64, 10179 Berlin,
Haltestelle U2 Klosterstraße
(2 Minuten vom Alexanderplatz)

Sporttherapie:

Sport-Gesundheitspark, Fritz-Lesch-Str. 29, 13053 Berlin, Haltestelle Sportforum, Tram M13 oder Haltestelle Hohenschönhauser Str./ Weißenseer Weg, Tram M5, M6 (17 Minuten vom Alexanderplatz)



Projektleitung

Dr. Andreas Heißel
Sport- und Gesundheitswissenschaften, Universität Potsdam
Prof. Dr. Stephan Heinzel
Klinische Psychologie und Psychotherapie, Freie Universität Berlin

SPeED

Sporttherapie und Psychotherapie -
eine Evaluationsstudie mit Depressionspatienten



■ Depression bewältigen

- Sie leiden unter einer **Depression** und möchten etwas **dagegen** tun?
- Dann könnte Ihnen die **Teilnahme** an unserem Angebot **helfen!**
- Sowohl **Psychotherapie** (kognitive Verhaltenstherapie) als auch **Sporttherapie** haben sich als **wirksam** bei der Behandlung von Depressionen erwiesen.
- Wir prüfen die **Kombination** von **Sporttherapie und Psychotherapie**.
- Die Studie soll dazu beitragen, besser zu **verstehen**, durch welche **Mechanismen** Sport und Psychotherapie sich positiv auf die Depression auswirken.

Wir freuen uns über Ihren Anruf oder Ihre E-Mail!

Prof. Dr. S. Heinzl & Dr. A. Heißel
Projektleitung

Kosten

Die kognitive Verhaltenstherapie wird von Ihrer Krankenkasse bezahlt. Dementsprechend fallen keine Kosten für Sie an.

■ Informationen zum Angebot

Was wir anbieten

- Sporttherapie - angeleitetes, abwechslungsreiches Ausdauertraining in kleinen Gruppen (12 Wochen, 24 Termine)
- Psychotherapie - kognitive Verhaltenstherapie (13 Wochen, 25 Sitzungen)
- Diagnostische Untersuchungen zu zwei bzw. drei Messzeitpunkten mit sportmedizinischer Leistungsdiagnostik, Belastungs-EKG, Blutuntersuchung und Kernspintomographie des Gehirns.

Wer kann mitmachen?

Menschen zwischen 18 und 65, die

- ✓ an Depressionen leiden
- ✓ nicht alkohol- oder drogenabhängig sind
- ✓ sich bereiterklären an allen Terminen und Untersuchungen der Studie teilzunehmen

Ablauf:



*Zwei Gruppen erhalten die Sporttherapie vor der Psychotherapie, eine Gruppe danach.

■ Über uns

Die Studie ist ein Kooperationsprojekt zwischen:

- Department für Sport- und Gesundheitswissenschaften der Universität Potsdam



- Zentrum für Psychotherapie am Institut für Psychologie der Humboldt-Universität zu Berlin



ZPHU - Zentrum für Psychotherapie am Institut für Psychologie

- Sport-Gesundheitspark Berlin e.V. / Zentrum für Sportmedizin



- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Campus Charité Mitte, Charité - Universitätsmedizin Berlin



- Klinische Psychologie und Psychotherapie, Freie Universität Berlin



Die Studie wird gefördert durch die:

Emanuela Dalla Vecchia Stiftung



Deutsche Forschungsgemeinschaft

