

## Liebe Interessenten,

gerne würden wir Ihnen das von uns entwickelte Online-Training **Make It** vorstellen. Das **Make It** Training soll Patientinnen und Patienten, die an Krebs erkrankt sind, eine Unterstützung im Umgang mit krankheitsbezogenen Belastungen bieten. Das **Make It** Training steht für „**Mindfulness and Skills based distress reduction training in oncology**“.

Das Ziel des **Make It** Trainings ist es, Ihnen Unterstützung und Hilfe während der Erkrankung zu bieten, damit Sie mit den krankheitsbezogenen Belastungen und Gefühlen besser umgehen können.

## Das Online-Training

Haben Sie einen Computer, ein Smartphone oder ein Tablet und surfen Sie ab und zu im Internet? Dann können Sie das webbasierte **Make It** Training mithilfe Ihres Gerätes und einer Internetverbindung durchführen. Am Ende einer Sitzung haben Sie die Möglichkeit, Übungsmaterialien abzuspeichern und auszudrucken, um diese zu sammeln. Das **Make It** Training ist für Sie selbstverständlich kostenfrei.

Das **Make It** Training begleitet Sie über vier Monate und alle zwei Wochen wird eine neue Sitzung für Sie freigeschaltet. Eine Sitzung dauert ca. 30 Minuten.



## Die Studie

Wir möchten herausfinden, ob ein eigenverantwortliches Online-Training im Umgang mit Ihrer Krebserkrankung hilft und so eine Unterstützung im Rahmen der Krankheitsbewältigung sein kann. Wenn dies der Fall sein sollte, können zukünftig viele Menschen von unserem Online-Training profitieren. Hierzu erheben wir im Verlauf der Studie mithilfe von vier kurzen Online-Fragebögen Daten zum psychischen Befinden sowie zu Ihrer Zufriedenheit mit dem **Make It** Training. Selbstverständlich werden alle erhobenen Daten streng vertraulich behandelt.

## Die kostenfreie Teilnahme

Falls Sie unser **Make It** Training ausprobieren und uns bei unserer Studie unterstützen möchten, würden wir uns sehr freuen. Gerne können Sie uns jederzeit bei Fragen kontaktieren oder für weitere Informationen auf unserer Internetseite vorbeischaun!

Am Training/an der Studie teilnehmen kann jeder, der von einer Krebserkrankung betroffen ist, 18 Jahre oder älter ist und gute Deutschkenntnisse besitzt.

<https://makeit-essen.medizin.uni-tuebingen.de>



## Wer führt die Studie durch?

Das **Make It** Training ist ein Projekt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Essen und der Abteilungen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Tübingen und Erlangen. Das interdisziplinäre Team besteht aus Psychologen, Psychoonkologen, Wissenschaftlern, Fachärzten für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Das Team beschäftigt sich schon lange intensiv mit dem Fachgebiet der Psychosomatik und psychischen Belastungen bei Patienten mit schweren körperlichen Erkrankungen.



## Wen kann ich bei Fragen kontaktieren?

Gerne können Sie uns über unser Kontaktformular, direkt auf unserer Website kontaktieren. Darüber hinaus stehen Ihnen gerne unsere Studienleitung Alexander Bäuerle (Alexander.baeyerle@uni-due.de) und Caterina Schug (Caterina.Schug@uk-erlangen.de) bei Fragen jederzeit zu Verfügung.