## **DAS TEAM**

- Univ.-Prof. Dr. med. Eva-Maria Skoda, Leitung Psychoonkologie und Somatopsyche, stellv. Klinikdirektorin Klinik Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (LVR-Universitätsklinik Essen)
- PD Dr. rer. nat. Miriam Götte, Leiterin Sportund Bewegungstherapie Westdeutsches Tumorzentrum (WTZ) Essen
- Univ.-Prof. Dr. med. Uta Dirksen,
  Kommissarische Direktorin Klinik für
  Kinderheilkunde III, Universitätsmedizin Essen
- Univ.-Prof. Dr. med. Annalen Bleckmann,
  Bereichsleiterin Internistische Onkologie,
  Direktorin Westdeutsches Tumorzentrum (WTZ)
  Münster
- Patientenbeirat des WTZ Netzwerks

# Teilnahme-Voraussetzungen

- Alter zwischen 18 und 39 Jahren
- Überstandene Krebserkrankung im Kindes- o. jungen Erwachsenenalter
- Internetverbindung und internetfähiges Gerät
- Depressive Symptomatik und/oder Fatigue (Erschöpfung)
- Die Fähigkeit eine App zu bedienen

## **INTERESSE / FRAGEN?**

# Meldet euch gerne - wir freuen uns auf euch!

inspire@uni-due.de

### **Anschrift**

Universitätsklinikum Essen Westdeutsches Tumorzentrum Hufelandstraße 55 45147 Essen

## Scan mich!



https://inspire.psm-essen.de/

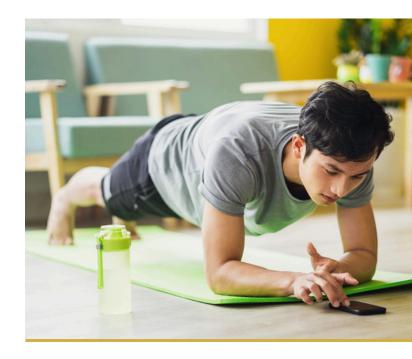
Die INSPIRE-Studie wurde gemeinsam mit dem Team der WTZ-Patientenbeteiligung für Patienten entwickelt.











Gemeinsam stärker: Eine digitale Unterstützung für deine Zukunft nach Krebs







## **INSPIRE-Studie**

INSPIRE-Studie – Digitale Unterstützung für deine Zukunft nach Krebs

Ihr habt eine Krebserkrankung im Kindes- oder jungen Erwachsenenalter überstanden und leidet unter Fatigue und/oder psychischer Belastung in Form von Depressionen?

Unsere hybride INSPIRE-Intervention kombiniert eine App mit Videokonferenzen und bietet:

- Psychoonkologische & bewegungstherapeutische Unterstützung
- Übungen, Videos, Meditationen & Trainingspläne
- Austausch in der Gruppe & gemeinsame sportliche Aktivitäten
- Begleitung durch Expertinnen und Experten
- Teilnehmende geben regelmäßig Feedback zur Zufriedenheit & Akzeptanz des Trainings



# Was ist das Ziel der INSPIRE-Studie?

- Mehr Energie und höhere Belastbarkeit im Alltag
- Bessere Stimmung und Konzentrationsfähigkeit
- Reduktion von Fatigue (Erschöpfung) und depressiven Symptomen
- Untersuchung der Wirksamkeit eines internetbasierten Trainings für Personen nach einer Krebserkrankung im Kindes- oder jungen Erwachsenenalter
- Langfristiges Ziel: Durch digitale Intervention möglichst viele Betroffene unterstützen zu können

# **INSPIRE Training**

#### **INSPIRE**

Internetbasiertes, kostenloses Training zur Unterstützung von Patientinnen und Patienten

## Ziel

Begleitung im Umgang mit krankheitsbezogenen Belastungen

#### Methoden

Kognitive Verhaltenstherapie, Sporttherapie, Akzeptanztherapie

### Inhalte

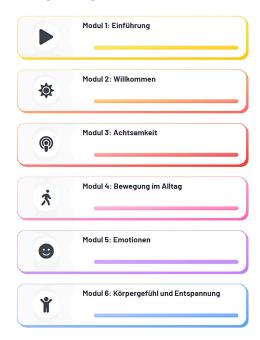
Übungen, Audiodateien, Videos zur Vermittlung von Bewältigungsstrategien ("Skills")

#### Skillsbox

Individuelle Sammlung erlernter Strategien mit dauerhaftem Zugriff

# Zwölf Haupt- und vier Zusatz-Module erwarten euch!

Darin verbessert ihr eure Skills im Umgang mit psychosozialen Belastungen, übt Achtsamkeit und bewegt euch gemeinsam.



## Wie läuft die Studie ab?

Die Studie beginnt mit eurer Anmeldung über den QR-Code oder die Webseite. Anschließend erhaltet ihr Zugang zum 12-wöchigen Trainingsprogramm, das freigeschaltete Module und Trainingsinhalte enthält. Während dieser Phase finden auch Videokonferenzen mit Gesprächen und Live-Bewegungsangeboten statt. Im Studienverlauf werdet ihr befragt, um die Akzeptanz des Programms sowie euer Wohlbefinden zu erfassen. Dies umfasst Befragungen zu Beginn, während und nach der Intervention. Nach drei Monaten gibt es eine Abschlussbefragung. Darin könnt ihr eure persönlichen Erfahrungen und Eindrücke teilen.