

Nutzen der Teilnahme für Sie

- » Endlich den Schmerz und die psychische Komponente verstehen lernen und potentiell wieder selbstbestimmter leben können.
- » Sie erhalten die Möglichkeit, den 12-wöchigen Selfapy Online-Kurs **kostenlos** zu nutzen und leisten damit einen **wichtigen Beitrag zur Erforschung** von innovativen Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit chronischen Schmerzen.

Zusätzlich zur kostenlosen Kursteilnahme erhalten Sie als Aufwandsentschädigung einen **Amazon-Gutschein über 30€**.

Teilnahmevoraussetzungen

- » Sie leiden seit mindestens **3 Monaten** unter Schmerzen im Rücken- oder Nackenbereich.
- » Sie sind mindestens **18 Jahre** alt.
- » Sie verfügen über gute deutsche Sprachkenntnisse und einen Internetzugang.
- » Sie sind bereit, nach einem diagnostischen Interview den 12-wöchigen Kurs zu absolvieren und zu verschiedenen Zeitpunkten an anonymen Online-Befragungen teilzunehmen.

Wie können Sie an der Studie teilnehmen?

Sie finden unter dem unten stehenden Link weitere Informationen zur Studie sowie zu unserem **Online-Screening**. Durch das Screening können Sie herausfinden, ob Sie die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen.

Studienleitung:

Prof. Dr. Isabel Dziobek
Sandra Naumann
Lea Prengel

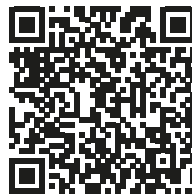
Humboldt-Universität zu Berlin

Sie haben Fragen?

kontakt@selfapy.com

Hier geht es zur Registrierung:

www.selfapy.com/partner/chronischer-schmerz



Selfapy



**Sie leiden unter
chronischen
Rückenschmerzen?
Jetzt digitale
Schmerztherapie starten!**

Es ist uns ein wichtiges Anliegen, Menschen mit unseren **Online-Kursen** bestmöglich bei **psychischen Belastungen** zu unterstützen.

Um die Wirksamkeit und Qualität unserer Online-Kurse sicherzustellen und optimal an die Bedürfnisse Betroffener anzupassen, ist wissenschaftliche Begleitforschung essentiell.

Daher vergeben wir aktuell Plätze für die Teilnahme an einer unserer Wirksamkeitsstudien.

Evaluationsstudie

Selfapys Online-Kurs bei chronischen Schmerzen

Sie leiden seit mindestens drei Monaten unter Rücken- oder Nackenschmerzen?

Die Schmerzen beeinträchtigen Ihren Alltag?
Sie fühlen sich manchmal niedergeschlagen,
ängstlich oder gestresst aufgrund der
Schmerzen?

Dann melden Sie sich noch heute für einen der
Plätze unserer **Evaluationsstudie zum Selfapy
Online-Kurs bei chronischen Schmerzen** an.
Wir untersuchen gemeinsam mit der **Humboldt-
Universität** zu Berlin, ob durch unseren Online-
Kurs Schmerzsymptome reduziert und das
Wohlbefinden der Betroffenen dadurch
gesteigert werden können.

Erste Wirksamkeit gezeigt!

In einer Machbarkeitsstudie konnte bereits
gezeigt werden, dass sich die
Schmerzsymptome der Teilnehmenden des
Selfapy Online-Kurses **signifikant reduziert**
haben. Unser Anliegen ist es, diese Ergebnisse
nun in einer **großen klinischen Studie** zu prüfen.

Wie läuft die Studie ab?

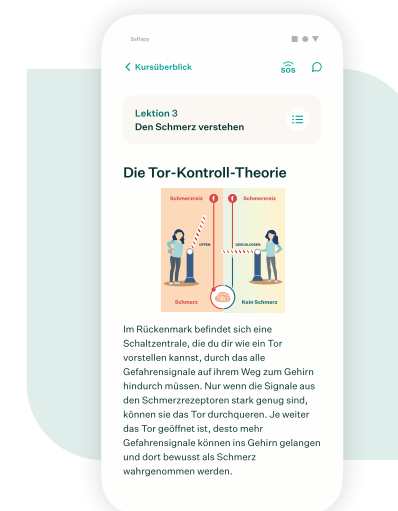
- 1 Sie gehen auf die unten stehende
Webseite und füllen zunächst einen
Online-Fragebogen aus.
- 2 Im Anschluss führen wir ein
telefonisches Interview mit Ihnen durch,
um die Teilnahmevoraussetzungen zu
überprüfen.
- 3 Bei einem Einschluss in die Studie
erhalten Sie einen weiteren Online-
Fragebogen und nach einer zufälligen
Wartezeit Zugang zum Selfapy
Online-Kurs.
- 4 Zu zwei Zeitpunkten erhalten Sie weitere
Online-Fragebögen per E-Mail.
- 5 Zum Abschluss laden wir Sie zu einem
kurzen Feedback-Telefonat ein, um zu
hören, wie es Ihnen mit dem Online-Kurs
ging. Sie erhalten zudem Ihren Gutschein
für die Teilnahme.

Webseite zur Teilnahme:

[www.selfapy.com/partner/
chronischer-schmerz](http://www.selfapy.com/partner/chronischer-schmerz)



Selfapy



Ihr Selfapy-Kurs

Selfapy ist ein über **12 Wochen** andauernder
Online-Kurs, der Betroffene dazu befähigen
soll, ihre Schmerzsymptomatik durch die
Umsetzung von wissenschaftlich fundierten
Übungen zu verringern.

Selfapy wird über die Selfapy-App oder den
Internetbrowser aufgerufen und bietet
Anleitungen zu **evidenzbasierten Methoden**
und Übungen aus den Bereichen der
kognitiven Verhaltenstherapie, der
Akzeptanz- und Commitment-Therapie sowie
achtsamkeitsbasierten Therapiebausteinen
über Text-, Bild-, Audio- und Videoelemente.