

## MEDIENINFORMATION

Greifswald, 6. Dezember 2017

### Studienteilnehmer für computergestützte Hilfsangebote zur Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit gesucht

Die Universitätsmedizin Greifswald hat in Kooperation mit den Universitätskliniken Tübingen und Lübeck innovative computergestützte Beratungsangebote zur Förderung eines gesunden Lebensstils entwickelt. Solche arzentlastenden Systeme ermöglichen eine breitere Verfügbarkeit von Gesundheitsberatung. Die entwickelten Beratungsangebote haben bereits eine Testphase durchlaufen und wurden von den bisherigen Teilnehmern als hilfreich bewertet. Nun werden Interessierte zwischen 18 und 64 Jahren gesucht, um die Wirksamkeit der Angebote wissenschaftlich zu überprüfen. Für die Teilnahme an den Studien ist eine Aufwandsentschädigung vorgesehen.

Am Institut für Sozialmedizin und Prävention der Universitätsmedizin Greifswald liegt der Schwerpunkt des Beratungsangebots auf der Förderung des seelischen Wohlbefindens. Viele Menschen kennen Phasen von Niedergeschlagenheit, Traurigkeit oder Antriebslosigkeit. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass langfristig viele Lebensgewohnheiten helfen können, seelisch im Gleichgewicht zu bleiben. So hat es sich zum Beispiel als hilfreich erwiesen, für ausreichend körperliche Bewegung zu sorgen oder sich bewusst Zeit für Dinge zu nehmen, die einem wichtig sind.

Das entwickelte Angebot motiviert Teilnehmer, mittels Briefen und SMS-Kurznachrichten Strategien in ihrem Alltag auszuprobieren. Die für jeden Einzelnen erfolgversprechendsten Empfehlungen werden dabei über ein Computerprogramm ermittelt, das auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse die persönlichen Bedürfnisse und Lebensgewohnheiten berücksichtigt.

Interessierte können unter [www.aktiv-und-gesund.org](http://www.aktiv-und-gesund.org) an einer 10-minütigen Gesundheitsbefragung teilnehmen. Bei Eignung erhalten diese anschließend die Möglichkeit, an einem der innovativen Programme teilzunehmen.



*Foto UMG: Hilfe übers Smartphone? – Für innovative Beratungsangebote werden Testpersonen gesucht.*

Universitätsmedizin Greifswald  
Institut für Sozialmedizin und Prävention  
Direktor: Prof. Dr. phil. Ulrich John  
Studienleiter: apl. Prof. Dr. Christian Meyer  
Walther-Rathenau-Straße 48, 17475 Greifswald  
T +49 3834-86 77 23  
E [chmeyer@uni-greifswald.de](mailto:chmeyer@uni-greifswald.de)  
[www.medizin.uni-greifswald.de](http://www.medizin.uni-greifswald.de)  
[www.facebook.com/UnimedizinGreifswald](https://www.facebook.com/UnimedizinGreifswald)  
Twitter @UMGreifswald



Vielen Dank für die Teilnahme an unserer telefonischen Befragung. In den nächsten Wochen werden Sie von uns regelmäßig Ideen und Anregungen zur Förderung eines gesunden Lebensstils erhalten.

Ihr Gesünder Leben Team



10:41

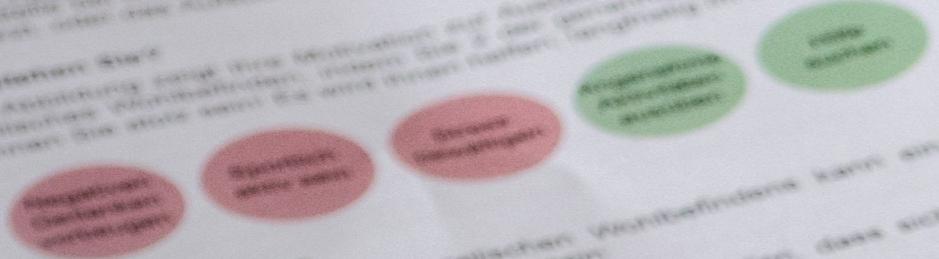
Nachricht schreiben



2. Sie sind dazu aufgefordert, einen Zusammenhang zwischen dem seelischen Wohlbefinden und dem Verhalten zu beschreiben. Ist es Ihnen gelungen, einen Zusammenhang zu beschreiben? Wenn ja, wie? Wenn nein, warum nicht?

### Wie stehen Sie?

Die Abbildung zeigt Ihre Motivation zur Ausübung der Strategien. Sie hat bereits einige seelische Wohlbefinden. In dem Sie 2 der genannten Strategien in Ihren Alltag integrieren können Sie diese auch in Ihren Alltag langfristig in seelischen Wohlbefinden zu integrieren.



### Was treibt Sie an?

Die Verbesserung Ihres seelischen Wohlbefindens kann ein entscheidender Faktor für die Veränderung Ihrer Gewohnheiten sein.



Insgesamt können Sie sich vorstellen, dass sich die fünf Strategien auf Ihr seelisches Wohlbefinden auswirken. Dass sich die Strategien, die Sie bereits anwenden, positiv auf Ihr seelisches Wohlbefinden auswirken. Dies wird Ihnen helfen, die Strategien, die Sie bereits anwenden, sind nicht nur positiv, sondern auch bei anderen Strategien einen nächsten Schritt zu machen. Inwieweit Sie Verbesserungen Ihres seelischen Wohlbefindens erwarten.

Die Abbildung zeigt Ihnen, inwieweit Sie Verbesserungen Ihres seelischen Wohlbefindens erwarten. Inwieweit Sie Verbesserungen Ihres seelischen Wohlbefindens erwarten.

Zurzeit halten Sie positive Auswirkungen der Strategien auf Ihr seelisches Wohlbefinden für:

- Negativen Gedanken vorbeugen
- Sportlich aktiv sein
- Stress bewältigen
- Angenehme Aktivitäten ausüben
- Hilfe suchen

sehr unwahrscheinlich

### Machen Sie sich weitere Vorteile bewusst

Es kann nützlich sein sich zu überlegen, welche weitere Vorteile die Strategien für Sie persönlich bereithalten. Sie können sich auch vorstellen, dass Sie sich diese Vorteile zu schaffen können.

Studien belegen einen Zusammenhang zwischen der erfolgreichen Anwendung von Strategien zur Förderung des seelischen Wohlbefindens und der Förderung des seelischen Wohlbefindens. Sie können sich vorstellen, dass Sie sich diese Vorteile zu schaffen können.