

DAS TEAM

- **Univ.-Prof. Dr. med. Eva-Maria Skoda**, Leitung Psychoonkologie und Somatopsychie, stellv. Klinikdirektorin Klinik Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (LVR-Universitätsklinik Essen)
- **PD Dr. rer. nat. Miriam Götte**, Leiterin Sport- und 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

gefördert durch



Deutsche Krebshilfe
HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

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/>

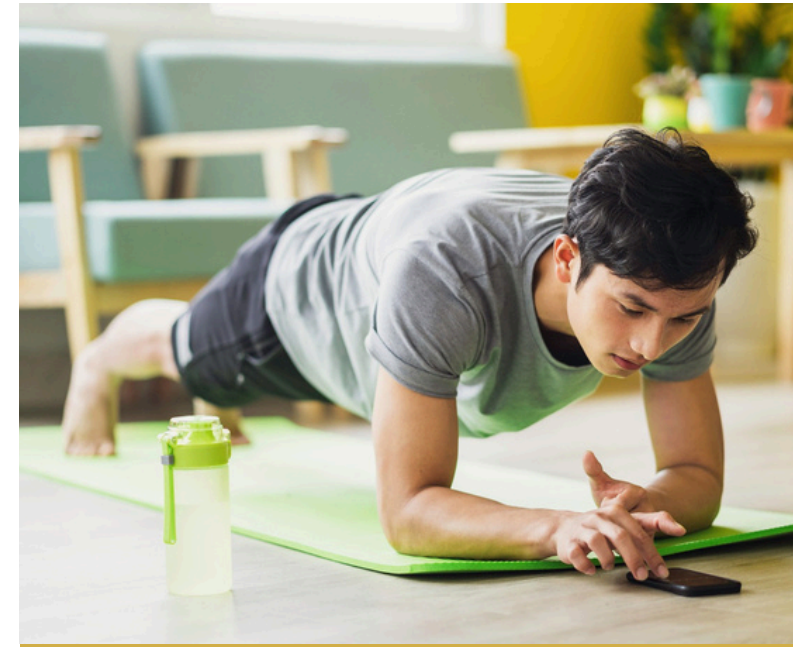
Die INSPIRE-Studie wurde gemeinsam mit dem Team der WTZ-Patientenbeteiligung für Patienten entwickelt.



Universitätsmedizin Essen



**Universitätsklinik
Essen**



**Gemeinsam stärker: Eine digitale
Unterstützung für deine Zukunft
nach Krebs**

INSPIRE
Skills and Sports Intervention



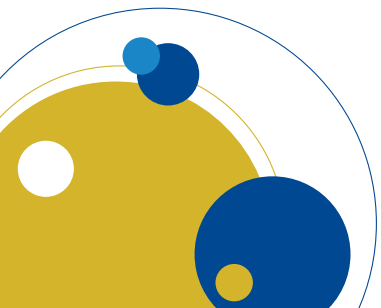
INSPIRE-Studie

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

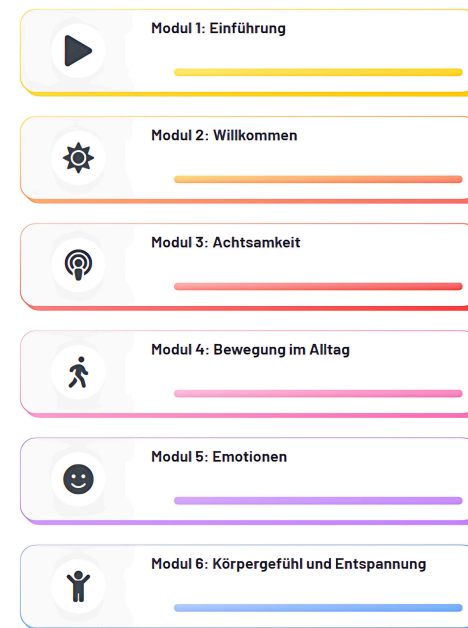
Übungen, Audiodateien, Videos zur Vermittlung von Bewältigungsstrategien („Skills“)

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.