

Praktika

am Lehrstuhl für Angewandte Psychologie

Studie zur Veränderung von **Stimmung**
durch **Bewegungs-/Sportinterventionen**
bei **Studierenden mit Erkrankungen im depressiven Spektrum**

Der Lehrstuhl für Angewandte Psychologie (Leitung: Prof. Dr. Ulrich Ebner-Priemer) bietet Sportstudierenden eine kompetente Betreuung von Praktika (60h) im genannten Themenbereich. Detaillierte Infos zur Studie finden Sie auf der nachfolgenden Seite.

Voraussetzungen:

- Erfahrung mit Laufgruppen
- Freude an Anleitung von Bewegungsgruppen
- Interesse an exaktem wissenschaftlichen Arbeiten

Tätigkeitsbereiche:

- Lauffreizeitbetreuung
- Mitarbeit bei der Datenaufbereitung u. -auswertung



Ansprechpartner: Markus Reichert (markus.reichert@partner.kit.edu)

Ablauf der Studie

In der geplanten Studie erhalten 40 Studierende, die die Psychotherapeutische Beratungsstelle Karlsruhe (PBS) aufgrund von Beschwerden im depressiven Spektrum aufsuchten, neben der psychologischen Betreuung durch die PBS ein zehnwöchiges Bewegungstreatment (Laufen outdoor, 3* 45 Minuten pro Woche) und werden mittels psychophysiologischem ambulanten Monitoring untersucht (prä/post, jeweils 3 Tage). Dabei werden die Alltagsaktivität (mittels Beschleunigungssensoren) sowie Stimmung (mit elektronischen Tagebüchern via Smartphone) erhoben.

Abstract

Der Einsatz von Sportinterventionen im Rahmen der Behandlung von Erkrankungen im depressiven Spektrum wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen untersucht (vgl. zusammenfassend bspw. NICE-guidelines, 2010). Während die generelle Wirksamkeit weitgehend nachgewiesen ist (ebd.) und die exakten Dosis-Wirk-Zusammenhänge in aktuellen Studien untersucht werden (vgl. Stanton & Reburn, 2013), liegen kaum Erkenntnisse über Zusammenhänge zwischen physischer Alltagsaktivität und Stimmung bei Menschen mit Erkrankungen im depressiven Spektrum vor. Untersuchungen im letztgenannten Bereich werden seitens der scientific community gefordert (vgl. bspw. Kim et al., 2013). Um dieser Forderung nachzukommen, sollen die physische Aktivität von Probanden (über Accelerometer) sowie deren Stimmung (per elektronischem Stimmungstagebuch auf einem Smartphone) vor und nach einer 10-wöchigen Intervention (adäquates Sportprogramm & Gesprächstherapie) für jeweils 3 Tage erhoben werden. Für diese Art der Bewegungs- und Stimmungsmessung im Alltag prädestiniert sich die Methode des interaktiven ambulanten Assessments, bei der die Erfassung der Parameter realitätsnah und gezielt erfolgt. Als Teilnehmer der Studie werden Studierende des Karlsruher Instituts für Technologie ausgewählt (n=40), die aufgrund einer Erkrankung im depressiven Spektrum die Psychotherapeutische Beratungsstelle Karlsruhe (PBS) aufsuchten. Das Verständnis um den Zusammenhang von physischer Aktivität und Stimmung bei Erkrankungen im depressiven Spektrum ist ein zentraler Bestandteil zur Anpassung der Behandlung dieser Erkrankungen.