



Forschungsprojekt zu Achtsamkeits-Meditation bei chronischen Depressionen

Forschungsprojekt zu Achtsamkeits-Meditation bei chronischen Depressionen
Für die Therapiestudie suchen die Frankfurter Psychologen noch Menschen, die seit mindestens zwei Jahren chronisch depressiv sind. "Die Achtsamkeits-Meditation ist besonders bei Depressionen hilfreich, da Betroffene häufig zu starkem Grübeln neigen und hierdurch Gefühle von Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit erleben", so Stangier. In anderen Studien konnte bereits gezeigt werden, dass sich depressive Symptome durch achtsamkeitsbasierte Therapien deutlich reduzieren lassen. Der Frankfurter Psychologe ergänzt: "Wir wollen in unserer Studie diese Prinzipien durch Methoden erweitert, die eine positivere Selbstsicht fördern, da Betroffene oft zu Selbstabwertung neigen." Die Therapiestudie beginnt Mitte April 2014. An der Studie können sich Betroffene beteiligen, die Interesse haben, an diesem achtwöchigen Gruppentherapie-Programm teilzunehmen. Der eigentlichen Behandlung geht eine ausführliche Diagnostik voraus. Für den Zeitraum des Gruppenprogramms sollte parallel keine psychotherapeutische Behandlung laufen, und chronische Depression sollte im Vordergrund der Problematik stehen. Unter einer chronischen Depression verstehen die Experten, dass sich Betroffene über mindestens zwei Jahre durchgängig an mehr als der Hälfte der Tage niedergeschlagen oder antriebslos fühlen. Dazu können häufig Schlaf- und Konzentrationsstörungen, aber auch Gefühle der Hoffnungs- oder Wertlosigkeit auftreten. Trotz psychotherapeutischer und medikamentöser Therapie können die Symptome in einigen Fällen nicht ausreichend gelindert werden.
Informationen: Ansprechpartnerin für Teilnahme an der Studie: MSc cand. Claudia Richter, Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie, Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaften, Kontaktaufnahme per Email an meditationsstudie@gmail.com oder auf den Anrufbeantworter mit umgehendem Rückruf. Tel.: (069) 798 25107.
Ansprechpartner für Journalisten: Prof. Stangier, Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie, Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaften, Telefon: 069/798-22848; stangier@psych.uni-frankfurt.de
Goethe-Universität Frankfurt am Main
Senckenberganlage 31
60325 Frankfurt am Main
Telefon: 069/798-22472
Telefax: 069/798-28530
Mail: presse@uni-frankfurt.de
URL: [www.uni-frankfurt.de](http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=561042)

Pressekontakt

Goethe-Universität Frankfurt am Main

60325 Frankfurt am Main

uni-frankfurt.de
presse@uni-frankfurt.de

Firmenkontakt

Goethe-Universität Frankfurt am Main

60325 Frankfurt am Main

uni-frankfurt.de
presse@uni-frankfurt.de

Die Goethe-Universität ist eine forschungsstarke Hochschule in der europäischen Finanzmetropole Frankfurt. Lebendig, urban und weltoffen besitzt sie als Stiftungsuniversität ein einzigartiges Maß an Eigenständigkeit.