

## Studie zur Wirksamkeit von Online-Trainings bei psychischer Belastung

Ein angeborener Herzfehler stellt Betroffene und ihr Umfeld von Anbeginn vor große Herausforderungen, die emotional stark belastend sein können. Auch im Erwachsenenalter fordert der Alltag mit der Erkrankung die Widerstandsfähigkeit der Psyche heraus. Ein neu entwickeltes Online-Angebot zur psychologischen Behandlung soll helfen.

Studien zufolge leiden Patienten mit angeborenen Herzfehlern überdurchschnittlich häufig an psychischen Erkrankungen. **kinderherzen**-Experten befürchten, dass ihr psychisches Wohlbefinden in der Corona-Pandemie zusätzlich beeinträchtigt wird. Eine Umfrage unter Teilnehmern des Nationalen Registers für angeborene Herzfehler e. V. zu den Auswirkungen der Pandemie auf ihr Alltagserleben ergab, dass ein großes Interesse an leicht zugänglichen Online-Angeboten zur psychologischen Behandlung und Unterstützung besteht.

### Neu entwickeltes Angebot – Online

Am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg wird jetzt ein solches Angebot speziell für Erwachsene mit angeborenen Herzfehlern entwickelt.

Das digitale sogenannte Emotionsregulationstraining umfasst Anleitungen und Übungen, die auf bewährten Methoden aus der modernen Verhaltenstherapie beruhen und nachweislich dabei helfen, belastende Situationen und dadurch ausgelöste Gefühle wie Angst, Unsicherheit oder Trauer besser zu bewältigen. Die kurzen Trainingseinheiten können via Computer, Tablet oder Smartphone absolviert werden. **kinderherzen** untersucht in einer bundesweiten Studie an der Universität Heidelberg mit Unterstützung des Nationalen Registers, wie gut das niederschwellige Unterstützungsangebot wirkt. Ziel ist die Schaffung eines attraktiven und wirksamen Online-Trainings, das jederzeit zugänglich ist und sich leicht in den Alltag einbauen lässt, um die Widerstandskraft der Psyche zu stärken und psychischen Erkrankungen vorzubeugen.

### Vergleich soll Klarheit bringen

Können speziell für Menschen mit angeborenen Herzfehlern entwickelte Online-Trainings dabei helfen, noch besser Stress abzubauen und die Lebenszufriedenheit zu steigern? Sind die Ängste und Unsicherheiten, die durch die Erkrankung des Herzens entstehen, mit Online-Trainings leichter zu überwinden als mithilfe allgemeiner Emotionsregulationstrainings? Um das herauszufinden, vergleichen die Wissenschaftler die kurz- und mittelfristige Wirksamkeit des neu entwickelten Trainings mit der eines herkömmlichen Emotionsregulationstrainings.



© Nationales Register für angeborene Herzfehler e.V., iStockphoto.com Marjan Apostolovic

Eine schwere Krankheit wie ein Herzfehler kann auch die Seele belasten.

Zugleich untersuchen sie, wie es einer Kontrollgruppe, die mit dem Programm zeitversetzt etwas später beginnt, während der Wartezeit ergeht. Dabei werden auch die medizinischen Daten der Studienteilnehmenden aus dem Nationalen Register und der jeweilige Schweregrad des angeborenen Herzfehlers berücksichtigt.

### Fünf Minuten Online-Training pro Tag und drei Patientenbefragungen

Die Studienteilnehmenden werden per Zufallsprinzip entweder einer der beiden Testgruppen oder der Kontrollgruppe zugeordnet. Sie nehmen im Rahmen von zwei Testphasen jeweils an einem vierwöchigen Training teil. Die Trainings bestehen aus einer kurzen Einführung und verschiedenen daraus abgeleiteten interaktiven Übungen, die maximal bis zu fünf Minuten täglich in Anspruch nehmen. Das Trainingsprogramm setzt sich aus Texten, Videomaterial, Audiodateien und konkreten Alltagsübungen zum Umgang mit Emotionen in bestimmten Situationen zusammen.

Zusätzlich finden während der Laufzeit der Studie – ebenfalls online – drei Patientenbefragungen statt, einmal vor Beginn der Trainings und dann jeweils nach Ablauf einer Trainingseinheit. Die Beantwortung der zu diesem Zweck entwickelten Onlinefragebögen dauert etwa 20 bis 30 Minuten.

**kinderherzen-Experte Dr. Paul C. Helm, Nationales Register für angeborene Herzfehler e. V.:**

*„Angst vor Ansteckung, Selbstisolation, Homeschooling, verschobene OPs und Routineuntersuchungen: Die Corona-Pandemie bedeutet gerade für Patientinnen und Patienten mit angeborenen Herzfehlern zusätzlichen psychischen Stress. Daher ist die genaue Erforschung möglicher Hilfsprogramme unerlässlich.“*

**Daten & Fakten**

**Wichtiges auf einen Blick**

Projektnummer:  
W-B-014/2021

Ausführlicher Projekttitlel:  
Wirksamkeit eines  
Emotionsregulationstrainings bei Personen mit  
angeborenem Herzfehler

Projektlaufzeit:  
01.12.2021 – 30.11.2022

Kosten:  
94.330,00 €

Projektstandort:  
Nationales Register für angeborene Herzfehler  
e.V. (NR AHF), Psychologisches Institut der  
Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg

**Therapieziele auf einen Blick:**

- Verbesserung der Lebenszufriedenheit und Verringerung der psychischen Belastung bei angeborenen Herzfehlern
- Entwicklung niedrigschwelliger psychosozialer Unterstützungsangebote für Personen mit angeborenen Herzfehlern
- Schaffung einer empirischen Grundlage für die weitere Forschung zur psychologischen Krankheitsbewältigung bei angeborenen Herzfehlern zur langfristigen Verbesserung der psychosozialen Unterstützung

**Verantwortlich für das Projekt:**

Dr. med. Ulrike Bauer, Nationales Register für angeborene Herzfehler e. V.,  
Dr. rer. medic. Paul C. Helm, Nationales Register für angeborene Herzfehler e. V.,  
M.Sc. Luise Prüßner, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg,  
B.Sc. Anna-Lena Ehmann, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg

**Ansprechpartnerin:**

Tanja Schmitz  
Projektkoordinatorin  
Telefon: 0228 – 422 80 24  
E-Mail: tanja.schmitz@kinderherzen.de  
www.kinderherzen.de



Ihre Hilfe macht den Unterschied  
Spenden Sie für **kinderherzen**

Die Erkenntnisse der Studie werden dazu beitragen, das psychosoziale Beratungsangebot um ein niederschwelliges Angebot für Patienten zu ergänzen. Unterstützen Sie uns, die Lebensqualität von Menschen mit angeborenem Herzfehler zu erhöhen.

**Ihre Spende macht den Unterschied!**

**Spendenkonto**

**kinderherzen Fördergemeinschaft**  
**Deutsche Kinderherzzentren e.V.**  
**Bank für Sozialwirtschaft**  
**IBAN: DE47 3702 0500 0008 1242 00**  
**BIC: BFSWDE33XXX**