

Die nächsten Schritte

Sie möchten teilnehmen?
Melden Sie sich per Email unter:

schuld-scham-studie@uni-frankfurt.de

oder per Telefon unter

069-798 23994

(Die telefonischen Sprechzeiten sind montags und donnerstags 9 bis 13 Uhr)

Nachdem Sie mit uns Kontakt aufgenommen haben, findet eine diagnostische Abklärung statt. Hierbei wird geprüft, ob das angebotene Behandlungsprogramm für Sie geeignet ist.

Ist eine Teilnahme an dem Programm nicht möglich, beraten wir Sie bezüglich alternativer Behandlungsmöglichkeiten.

Die Diagnostik und die Therapie finden am Zentrum für Psychotherapie statt.

Verantwortliche der Therapiestudie

Studienleitung:

Dipl. Psych. Dr. Meike Müller-Engelmann

Studienkoordination:

M. Sc. Stella Kümmerle



So finden Sie uns!

Goethe-Universität Frankfurt am Main
Institut für Klinische Psychologie und
Psychotherapie
Varrentrappstraße 40-42
60486 Frankfurt am Main



Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit den Straßenbahn-Linien 16 und 17 bis zur Haltestelle „Varrentrappstraße“.

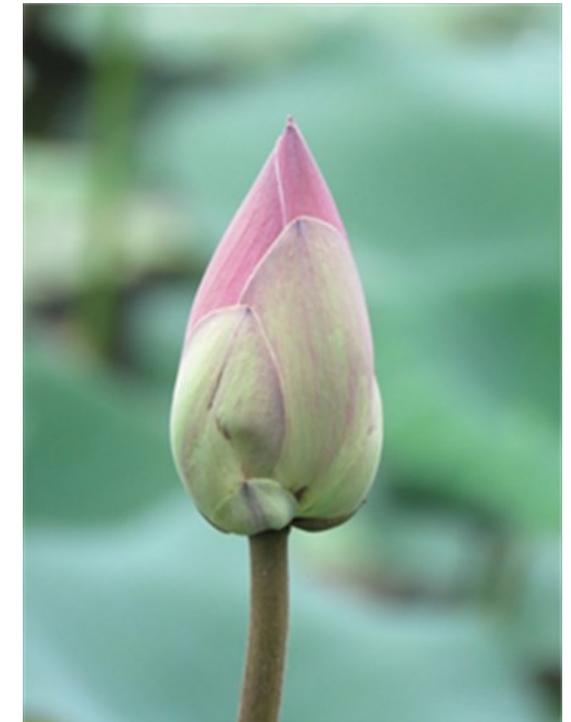
Mit den U-Bahn Linien U4, U6 und U7 bis „Bockenheimer Warte“.

Mit den Bus-Linien 32, 36, 50 oder 75 bis zur Haltestelle „Bockenheimer Warte“.



Therapiestudie

Buddhistische Metta Meditationen zur Reduktion von Schuld- und Schamgefühlen nach traumatischen Lebensereignissen



Der Hintergrund

Traumatische Lebensereignisse

Mehr als jeder zweite Mensch erlebt in seinem Leben ein traumatisches Ereignis wie z. B. einen schweren Autounfall, körperliche oder sexuelle Gewalt. Daraufhin können sich unterschiedliche psychische Störungen wie eine posttraumatische Belastungsstörung, Depressionen oder Angststörungen entwickeln.

Schuld- und Schamgefühle

Viele Betroffene leiden in der Folge unter belastenden Schuld- und Schamgefühlen. Sie machen sich Vorwürfe für das, was sie während des traumatischen Ereignisses getan haben oder befürchten, von anderen für das, was sie erlebt haben, abgelehnt zu werden.

Metta Meditationen

Metta Meditationen (deutsch: Liebende Güte Meditationen) stammen aus dem Buddhismus und zielen darauf ab, sich selbst und anderen Menschen bedingungsloses Wohlwollen und Freundlichkeit entgegen zu bringen. Durch das Üben von Metta Meditationen kann Selbstkritik verringert und das Gefühl der Verbundenheit gefördert werden.

Die Behandlung

Das Behandlungsprogramm

Die Behandlung findet im Rahmen von sechs wöchentlichen Einzelsitzungen (je 100 Minuten) mit eine*r Psychotherapeut*in statt. Gemeinsam werden Sie dabei zunächst über den Inhalt Ihrer Schuld- und Schamgefühle reflektieren. Danach werden Sie verschiedene Metta Meditationsübungen kennenlernen. Zwischen den Sitzungen sind tägliche Übungen für zu Hause vorgesehen. Die Behandlung wird über Ihre Krankenkasse finanziert.

Wissenschaftlicher Rahmen

Das Behandlungsprogramm wird im Rahmen einer Therapiestudie durch diagnostische Untersuchungen und Fragebögen wissenschaftlich begleitet. Hierbei werden Sie zu Beginn Ihrer Teilnahme zufällig einer von zwei Bedingungen zugeordnet. Bei der einen kann die Behandlung sofort beginnen, während die andere Bedingung mit einer Wartezeit von 6 Wochen verbunden ist.

Förderer der Therapiestudie



Wer kann teilnehmen?

Wenn Sie ein traumatisches Ereignis erlebt haben und in dessen Folge unter Schuld- und Schamgefühlen leiden, nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf. Zusätzlich sollten die folgenden Kriterien auf Sie zutreffen:

- ◇ Sie sind zwischen 18 und 65 Jahren alt.
- ◇ Sie werden aktuell nicht psychotherapeutisch behandelt.
- ◇ Sie bringen eine Bereitschaft zur Teilnahme an wöchentlichen Einzelsitzungen und zum täglichen Üben der Meditation (ca. 30 Min.) zuhause mit.
- ◇ Sie leiden unter keinen körperliche Einschränkung, die einer Teilnahme an längeren Meditationsübungen im Weg steht.
- ◇ Sie sind nicht abhängig von Drogen, Alkohol oder Medikamenten.

