



Mehr Widerstandskraft beim Umgang mit Ihrer MS gewünscht? Dann nehmen Sie an unserer Machbarkeitsstudie (nur online!) teil!

Worum geht es?

Im Rahmen der Entwicklung und Evaluation des **Online-Programms "READY for MS" zur Förderung von Resilienz**, also der psychischen Widerstandsfähigkeit, möchten wir MS-Betroffene dazu einladen, uns bei der Entwicklung unseres psychotherapeutischen Online-Programms zu begleiten.

Wie funktioniert das?

Sie erhalten von uns einen Zugang zu den **8 digitalen Modulen** von READY for MS, die Sie in insgesamt **12 Wochen** durchlaufen. In den 8 Wochen, in denen pro Woche ein Modul absolviert werden sollte, planen Sie ca. 40-60 Minuten für das Programm ein. Nach Bearbeitung des 7. Moduls wird eine 5-wöchige Pause eingelegt, erst dann wird Modul 8 freigeschaltet. Vor und nach dem Programm werden Sie jeweils gebeten, Fragebögen auszufüllen, dies geschieht ebenfalls online.

Wer kann daran teilnehmen?

Sie können teilnehmen, wenn Sie eine

- (1) **gesicherte MS-Diagnose haben und**
- (2) **mindestens 18 Jahre alt sind**
- (3) **Zugang zu einem internetfähigen Gerät haben** (Computer, Laptop oder Tablet mit Internetanschluss)

Die Teilnahme an der Studie erfolgt ausschließlich ONLINE, Besuche im UKE sind nicht erforderlich! Schicken Sie eine Mail an readyms@uke.de oder rufen Sie an unter 040 / 7410 52266.

Stress, Krisen, Krankheit: Sind Sie psychologisch flexibel?

Wir suchen **300 Personen, um einen Fragebogen zu erproben!** Sie erhalten auf Wunsch individuelles Feedback zu Ihrer psychologischen Flexibilität (nach Ende der Studie, voraussichtlich Mitte 2025). Ihre Teilnahme hilft uns dabei, **Menschen im Umgang mit z. B. Stress, Krisen oder auch chronischen Krankheiten** besser zu unterstützen.

Wer kann daran teilnehmen?

Sie können teilnehmen, wenn Sie

- (1) **mindestens 18 Jahre alt sind und gut Deutsch sprechen** und verstehen. Risiken gibt es für Sie keine.

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Handy oder Tablet. Die Umfrage startet dann direkt und dauert ca. 20 Minuten.



Oder folgen Sie diesem Link,
dann sind Sie direkt in der Umfrage:



Rauchfrei und MS



Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr: Rauchfrei werden!

Rauchen aufzugeben ist eine Herausforderung – aber auch eine große Chance, ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen. Besonders für Menschen mit Multipler Sklerose gibt die Forschung eindeutige Hinweise: Ein Rauchstopp kann den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen und Ihre Lebensqualität verbessern!

Wir wissen: Ein Rauchstopp kann schwer sein. Deshalb haben wir ein Programm entwickelt, das Ihnen den Weg in ein rauchfreies Leben erleichtern soll.

*Wir laden Sie herzlich ein, an unserer **Online-Studie „Rauchfrei und MS“** teilzunehmen. Die Studie ist speziell auf die Bedürfnisse von MS-Betroffenen abgestimmt und begleitet Sie dabei, den Rauchstopp erfolgreich und nachhaltig zu meistern.*

Was erwartet Sie?

- **5 Online-Gruppentreffen:** Gemeinsam mit anderen MS-Betroffenen, begleitet von zertifizierten Rauchfrei-Trainer:innen
- **Persönliches Telefon-Beratungsgespräch:** Ein individueller Austausch mit Ihrem/Ihrer Trainer:in
- **Exklusive Inhalte:** Zugang zu einer Online-Plattform mit MS-spezifischen Videos, Handouts und Umfragen

„Rauchfrei und MS“ beruht auf dem erfolgreichen Rauchfrei-Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) und wurde vom wissenschaftlichen Team am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) in Zusammenarbeit mit dem Institut für Therapieforschung (IFT, München) speziell für MS-Betroffene angepasst und weiterentwickelt.

Teilnehmen können alle, die...

- (1) **eine gesicherte MS-Diagnose haben,**
- (2) **mindestens 18 Jahre alt sind, und**
- (3) **zurzeit (Tabak-) Zigaretten rauchen.**



Jetzt anmelden und im Januar starten!

Nutzen Sie die Chance, mit guten Vorsätzen ins neue Jahr zu gehen und rauchfrei zu werden!

Hier gelangen Sie ebenfalls direkt zur Anmeldung: tinyurl.com/rauchfreiMS