

Studieninformation für Jugendliche



Universitätsklinikum
Tübingen

Studie „eatappie“

Studieninformation für Jugendliche

Version 1 vom 10.07.2025

Hallo!

Schön, dass du dich für „eatappie“ und die damit verbundene Online-Studie interessierst. Im Folgenden findest du viele wichtige Infos. Solltest du Fragen haben oder etwas unklar sein, melde dich gerne jederzeit per E-Mail bei uns. Gerne können wir auch einen Telefontermin vereinbaren, um alle deine Fragen zu besprechen.

Kontakt:

Universitätsklinik Tübingen

Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter

Osianderstraße 14

72076 Tübingen

E-Mail: eatappie@med.uni-tuebingen.de

Verantwortliche Studienleiterin: Dr. Daniela Hagmann (daniela.hagmann@med.uni-tuebingen.de)

Was ist „eatappie“?

Das Medizinprodukt eatappie ist eine digitale Anwendung (App) für Personen, die unter Anorexia oder Bulimia Nervosa leiden. eatappie bietet Jugendlichen ein digitales psychotherapeutisches Programm zur selbstständigen Nutzung, basierend auf bekannten medizinischen Leitlinien und verhaltenstherapeutischen Techniken. Das Programm umfasst die Vermittlung von gesundheitsrelevanten Informationen (Aufklärung), den Zugang zu geeigneten Therapietechniken und -übungen, sowie Mahlzeitenplanung und -protokollierung. Nutzende lernen so Fähigkeiten für den Umgang mit der jeweiligen Essstörung. Die Methoden und Techniken sind in drei Phasen unterteilt, die hintereinander bearbeitet werden:

- **Aufklärung:** eatappie vermittelt dir wichtige Informationen zu Auftretenswahrscheinlichkeit, Symptomen und körperliche Folgen einer Essstörung.
- **Verhaltensveränderung:** Du lernst hier unter anderem Techniken zur Entspannung und Emotionsregulation, den Umgang mit schädlichen Gedanken und achtsamem Essen.
- **Stabilisierung:** Du bekommst Unterstützung bei der Entwicklung deines Selbstwertgefühls und eines ausgewogenen Energiehaushalts, dem Umgang mit Sozialen Medien sowie weiteren

Stressfaktoren und erarbeitest persönliche Strategien für den Umgang mit zukünftigen Risikosituationen.

Mit dieser Studie möchten wir untersuchen, ob die Selbsthilfe-Smartphone-App **eatappie** dabei helfen kann, die Hauptsymptome einer Essstörung (z. B. Magersucht, Bulimie oder ähnliche Formen) zu stabilisieren.

Wer kann an der begleitenden Studie teilnehmen?

Teilnehmen können Jugendliche, die Symptome einer Essstörung haben oder die Kriterien für Anorexia oder Bulimia nervosa erfüllen, einschließlich atypischer Formen. Voraussetzung ist neben Deiner Einwilligung in die Studie auch die Einwilligung deiner Eltern. Du solltest zwischen 12 und 17 Jahre alt sein, ein Smartphone und Internetzugang haben, bereit sein, die App 12 Wochen zu nutzen und drei Online-Befragungen auszufüllen. Du musst eine (Studien-)E-Mail-Adresse angeben und ausreichend Deutsch sprechen. Auch wenn Du bereits auf einer Warteliste für eine Behandlung stehst oder während der Studie einen Therapieplatz angeboten bekommst, kannst Du teilnehmen.

Nicht teilnehmen kannst Du, wenn:

- Dein BMI unter der 3. Altersperzentile liegt (berechnen wir automatisch, hier musst Du nichts aktiv tun),
- Du aktuell stationär behandelt wirst,
- Du eine psychotische oder bipolare Erkrankung hast,
- akute Selbstmordgedanken bestehen,
- Du eine körperliche Erkrankung hast, die eine besondere Diät erfordert,
- aktuell eine schwere depressive Episode vorliegt
- oder eine geistige Behinderung besteht.

Wie läuft die Studie ab?

Wenn deine Eltern schriftlich einwilligen, dass du an der Studie teilnehmen kannst und das Einwilligungsformular absenden, werden wir uns per E-Mail bei euch melden und über das weitere Vorgehen informieren. Wir laden deine Eltern zu einem kurzen Telefonat (oder Videocall) ein. Du kannst bei diesem Gespräch dabei sein, musst es aber nicht. Gerne kannst Du bei diesem Termin all Deine Fragen zur Studie stellen. Danach bitten wir auch Dich um deine schriftliche Einwilligung. Sobald diese vorliegt, erhältst Du einen Link mit einem Online-Fragebogen, der prüft, ob die Teilnahmevoraussetzungen erfüllt sind. Wenn alle Voraussetzungen erfüllt sind, erhältst du einen Link

mit einem etwas längeren Online-Fragebogen (ca. 25 Minuten; siehe Infos weiter unten). Im Anschluss wirst du zufällig in eine von zwei Gruppen zugelost.

Die eine Gruppe erhält für 12 Wochen direkt Zugang zu „eatappie“ und füllt im Anschluss noch einmal die Befragung aus (ca. 25 Minuten). Nach weiteren 6 Wochen erhältst Du eine Follow-up-Befragung, die überprüft, ob die Effekte der App länger anhalten.

Die zweite Gruppe muss zunächst 12 Wochen warten, dann noch einmal eine Befragung (ca. 25 Minuten) ausfüllen und erhält dann erst den Zugang zu „eatappie“. Die beiden Gruppen werden vom Studienteam am Ende miteinander verglichen.

Alle Befragungen finden digital statt. Die Themen der Befragung sind: Grundlegende persönliche und soziale Angaben (wie Alter oder Schule), deinem Essverhalten, deiner psychischen Verfassung, deiner Motivation Therapie zu nutzen sowie deine allgemeine Lebensqualität und dein psychisches Wohlbefinden.

Die Teilnahme an der Studie ist absolut freiwillig. Das Einverständnis kann jederzeit ohne Angaben von Gründen formlos durch Information an das Projektteam widerrufen werden.

Sollen/ Wollen/ Können deine Eltern auch teilnehmen?

Ja, auch deine Eltern können durch Befragungen ihre Meinung äußern!

Die Eltern werden direkt gefragt, ob sie sich beteiligen möchten. Teilnehmende Eltern werden so wie du zu zwei Befragungen vor und nach „eatappie“ bzw. vor und nach der Wartezeit eingeladen. Deine Eltern bekommen allerdings keinen Zugang zu „eatappie“ und auch sonst keine Informationen oder Empfehlungen von uns. Es geht mehr darum auch ihre Perspektive auf deine Symptome der Essstörung zu erfassen. Weitere Informationen dazu, wie deine Rechte zu den Informationen aussehen, die deine Eltern über dich preisgeben, findest du in der Datenschutzzinformation.

Risiko und Nutzen:

Die Teilnahme an der Studie bietet Dir kostenfreien Zugang zur App und die Möglichkeit, Deine Symptome zu stabilisieren. Gleichzeitig trägst Du dazu bei, dass Hilfsangebote für Jugendliche mit Essstörungen verbessert werden. Außerdem erhältst Du nach Abschluss der **zweiten Befragung** nach 12 Wochen einen Wunschgutschein im Wert von 30 € per E-Mail.

Es liegen keine Hinweise dafür vor, dass die Selbsthilfe-Smartphone-App schädlich sein könnte. Dennoch können negative Effekte, wie z.B. eine emotionale Belastung, nicht vollkommen ausgeschlossen werden. Dies ist selbstverständlich nicht beabsichtigt. Die App enthält Triggerwarnungen und fordert Dich regelmäßig zu Pausen auf. Du kannst die Nutzung jederzeit pausieren oder beenden. Bitte wende dich in diesem Fall auch an deine Eltern oder andere Bezugspersonen, an Beratungsstellen oder ärztliche Versorger in deiner Umgebung. Außerdem kannst du anonym und kostenfrei die „Nummer gegen Kummer“ per Telefon (116 111) oder per Messenger (www.nummergegenkummer.de) erreichen. Zusätzlich steht das Infotelefon Essstörungen unter 0221 892031 zur Verfügung (Mo–Do 10–22 Uhr, Fr–So 10–18 Uhr).