

Teilnehmerinformationen: „Gelassen im Referendariat“



Leuphana Universität Lüneburg
Abteilung für Gesundheitspsychologie
Studienleiterin Hanna Heckendorf
Universitätsallee 1
21335 Lüneburg
gelassen@leuphana.de

- Ihre Fähigkeiten zu stärken, systematisch und effektiv private und berufliche Probleme zu lösen
- gelassener mit Stress und schwierigen Emotionen (wie z.B. Angst oder Ärger) im Berufs- und Privatleben umzugehen.
- Ihre Klassenführungskompetenzen zur Prävention von Disziplinstörungen zu stärken.

TEILNAHMEINFORMATIONEN ZUR STUDIE „GELASSEN IM REFERENDARIAT“

ZIEL DER STUDIE

Das Lehramtsreferendariat stellt für viele Referendare/innen eine besondere Belastungssituation dar, die mit erhöhtem Stress einhergeht: Nicht wenige fühlen sich dauerhaft angespannt, die neuen Herausforderungen und Probleme scheinen Überhand zu nehmen und die Zuversicht schwindet, wie man dem allen gerecht werden kann. Gelassenheit war einmal. Stattdessen machen sich Anspannung, Sorge oder Enttäuschung breit. Dies wird manchmal noch dadurch verschärft, dass sich die Führung der Klasse schwieriger gestaltet, als man dies erwartet hatte. Bisherige Studien aus unserem Forschungsteam konnten zeigen, dass ein Online-Training Lehrkräften, die schon länger berufstätig sind, helfen kann, Stress substanziell zu reduzieren.

„Gelassen im Referendariat“ ist ein Online-Trainings zur Stressreduktion, das speziell für Referendare/innen weiterentwickelt wurde. Ziel dieser Studie ist es seine Wirksamkeit zu untersuchen.

DAS TRAINING MÖCHTE IHNEN HELFEN

- Ihre persönlichen Stressoren klarer und schneller zu erkennen und wirksame Bewältigungsstrategien auszuwählen

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

- Sie befinden sich im Lehramtsreferendariat.
- Sie leiden unter Stress
- Sie sind motiviert, an einem 7-wöchigen Online-Training teilzunehmen, um Ihren Stress zu reduzieren
- Sie sind bereit, an 4 Online-Befragungen (à 30 Minuten) teilzunehmen.
- Sie sind bereit, an 2 Verlaufs-Befragungen (à 1 Minute) teilzunehmen.
- Sie können uns eine E-Mail-Adresse angeben (ggf. legen Sie sich eine neue E-Mail-Adresse an, in der nicht Ihr Vor- und Nachname steht).

WAS GEGEN DIE TEILNAHME AN DIESER STUDIE SPRICHT:

- Sie sind aktuell in psychotherapeutischer Behandlung oder stehen auf einer Warteliste für eine solche Behandlung oder beabsichtigen in kurzer Zeit eine Psychotherapie zu beginnen.
- Sie haben innerhalb der letzten 4 Wochen eine medikamentöse Behandlung wegen Stress, Angst-, oder depressiven Beschwerden begonnen oder diese in der Dosis verändert. Eine über mehrere Wochen stabile und gleichbleibende medikamentöse Therapie spricht nicht gegen eine Teilnahme. Selbstverständlich steht es Ihnen jederzeit frei, auch während der Studienteilnahme medizinische oder psychotherapeutische Versorgungsangebote in Anspruch zu nehmen.

ABLAU DER STUDIE

1. Nachdem Sie Ihr Studieninteresse bekundet haben, kontaktieren wir Sie und überprüfen zunächst, ob das Training zu Ihren Bedürfnissen passt und Sie an der Studie teilnehmen können. Diese Überprüfung geschieht mithilfe eines Fragebogens, den Sie online ausfüllen können und dauert ca. 5 Minuten.
2. Sie erhalten per E-Mail eine Rückmeldung darüber, ob Sie an der Studie teilnehmen können und erhalten dann Zugang zur ersten Online-Befragung.
3. Sobald Sie die erste Online-Befragung ausgefüllt haben und Ihr Einverständnis zur Studienteilnahme gegeben haben, werden Sie zufällig einer von zwei Teilnehmergruppen zugelost. Damit die Wirksamkeit des Trainings wissenschaftlich untersucht werden kann, können leider nicht alle Teilnehmer/innen sofortigen Zugang zum Training erhalten. Sie haben eine 50:50 Chance, der Teilnehmergruppe A bzw. der Teilnehmergruppe B zugelost zu werden.

TEILNEHMERGRUPPE A

In dieser Gruppe erhalten Sie sofort Zugang zum Training. Das Training besteht aus 7 Einheiten, für deren Bearbeitung Sie jeweils etwa 45-60 Minuten brauchen. Während des Trainings werden Sie durch einen eCoach unterstützt.

TEILNEHMERGRUPPE B

In Gruppe B erhalten Sie nach einer Wartezeit von 3 Monaten den Zugang zu demselben Training wie Teilnehmer/innen der Gruppe A.

4. Nach 3 und nach 6 Wochen wird bei allen Studienteilnehmern/innen das Befinden über eine kurze Zwischenbefragung (à 1 Minute) erfasst.
5. Nach 8 Wochen und nach 3 Monaten erhalten alle Studienteilnehmer/innen einen weiteren Fragebogen zu Ihrem Befinden. Teilnehmer/innen der Gruppe A erhalten zusätzlich nach 6 Monaten eine weitere Befragung zu Ihrem Befinden. Die Befragungen dauern jeweils ca. 30 Minuten.

IHR NUTZEN ALS TEILNEHMER/IN:

- Die Teilnahme an unserem Online-Training ist für Sie kostenlos.
- Sie können das Training nutzen, um Stress zu reduzieren und einen positiven Umgang damit zu stärken.
- Alle Teilnehmer/innen, die mindestens 6 der 7 Lektionen bearbeitet haben, erhalten von uns ein Zertifikat zur Teilnahme an einem Stressmanagementkurs.
- Alle Teilnehmer/innen, die mindestens an 5 der Befragungen teilgenommen haben, erhalten (sofern gewünscht) nach Beendigung der Studie eine individuelle Rückmeldung zum Verlauf ihres Stresserlebens.

RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN DER TEILNAHME.

Risiken, Gefahren und unerwünschte Nebenwirkungen sind nicht bekannt, doch kann ein Trainingserfolg nicht garantiert werden.

FREIWILLIGKEIT DER TEILNAHME:

Die Teilnahme an dieser Studie erfolgt auf freiwilliger Basis. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, die Teilnahme ohne Angabe von Gründen zu beenden. Dadurch entstehen Ihnen keine Nachteile.

DATENSCHUTZ

Im Rahmen der wissenschaftlichen Untersuchung werden durch das Forscherteam diagnostische Daten erhoben. Diese Daten werden absolut vertraulich behandelt. Die erhobenen Daten werden ohne Nennung Ihres Namens, sondern mit einer Zahlen- Buchstabenkombination gespeichert. Für die Anmeldung zur Studie ist eine E-Mail- Adresse notwendig. Über diese E-Mail-Adresse kommunizieren wir während der Studie mit Ihnen (im Rahmen der Studienadministration und des eCoachings). Sie haben die Möglichkeit, sich vorab eine anonyme E-Mail-Adresse anzulegen, die keine Rückschlüsse auf Ihren Namen zulässt. Ihre persönlichen Daten (E-Mail-Adresse) werden getrennt von den diagnostischen Daten aufbewahrt. Eine Zuordnung der persönlichen Daten mit den diagnostischen Daten ist nur über eine Code-Liste möglich, die getrennt von allen weiteren erhobenen Daten durch die Studienleitung aufbewahrt wird. Diese Code-Liste wird nach Abschluss der Studie vernichtet.

Die Übertragung der Daten, die im Rahmen der Online-Befragungen ermittelt werden, wird nach aktuellen Sicherheitsstandards verschlüsselt. Die Daten werden für die Dauer von 10 Jahren aufbewahrt. Auf Ihren Wunsch hin können die Daten aber auch jederzeit, ohne Angabe von Gründen, gelöscht werden. Sollten Sie von der Studie zurücktreten, können Sie entscheiden, ob die bereits vorliegenden Daten vernichtet werden müssen oder weiterverwendet werden dürfen.

AN WEN KÖNNEN SIE SICH BEI FRAGEN WENDEN?

Für Fragen und Anregungen steht Ihnen unser Studienteam gerne per E-Mail unter gelassen@leuphana.de zur Verfügung.

Wir würden uns freuen, Sie als Teilnehmer/in begrüßen zu dürfen!



Hanna Heckendorf