

## Information für Teilnehmende

### zur Studie

» Internetbasiertes Selbsthilfeprogramm zur Bewältigung problematischer  
Internetnutzung «

---

#### *Studienkoordinatorin*

Karina Saruhanjan, M.Sc. Psyc.  
Lehrstuhl für Klinische Psychologie  
und Psychotherapie (KliPs)  
Friedrich-Alexander-Universität  
Erlangen-Nürnberg (FAU)  
Nägelsbachstr. 25a, 91052 Erlangen  
E-Mail: karina.saruhanjan@fau.de  
Telefon: 09131/85-67568

#### *Projektleiter*

PD Dr. David Daniel Ebert  
Lehrstuhl für Klinische Psychologie  
und Psychotherapie (KliPs)  
Friedrich-Alexander-Universität  
Erlangen-Nürnberg (FAU)  
Nägelsbachstr. 25a, 91052 Erlangen  
E-Mail: david.ebert@fau.de  
Telefon: 09131 - 85 - 67566

### Ziel der Studie

Viele Menschen leiden häufig unter einem unkontrollierten Internetgebrauch oder haben den Wunsch weniger Zeit im Internet zu verbringen. Unser Online-Programm zielt darauf ab, den Internetgebrauch wieder selbstbestimmt lenken zu können und damit das psychische Wohlbefinden zu verbessern, indem hilfreiche und bewährte Strategien für den Alltag trainiert werden. Außerdem erfahren Teilnehmende auch mögliche Hintergründe und Ursachen für die Entstehung von problematischem Internetgebrauch. Das Training hilft bei der Bewältigung unerwünschten, unkontrollierten oder problematischem Internetgebrauchs und der Bewältigung eventuell damit einhergehender Einschränkungen des Wohlbefindens.

### Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Sie sind mindestens 18 Jahre alt.
- Sie sind motiviert, an einem 6-wöchigen Onlineprogramm plus Auffrischungslektion teilzunehmen.
- Sie haben einen Internet-Zugang.
- Sie sind bereit, an mehreren Befragungen teilzunehmen.
- Sie sind bereit, eine E-Mail-Adresse an das Forscherteam weiterzugeben.

## Was gegen eine Teilnahme an dieser Studie spricht:

- Bei Ihnen wurden in der Vergangenheit eine Psychose oder eine bipolare Störung diagnostiziert.
- Sie sind derzeit in psychotherapeutischer Behandlung oder haben einen Wartelistenplatz für eine Therapie auf Grund Ihrer problematischeren Internetnutzung.

## Ablauf der Studie

1. Zunächst überprüfen wir, ob Sie die Eingangsvoraussetzungen für diese Studie erfüllen. Diese Überprüfung geschieht mithilfe eines Fragebogens, den Sie online ausfüllen können.
2. Sie erhalten per E-Mail eine Rückmeldung darüber, ob Sie an der Studie teilnehmen können. Nachdem Sie Ihr Einverständnis zur Studienteilnahme erklärt haben, erfolgt eine weitere Online-Befragung.
3. Anschließend werden Sie zufällig einer von zwei Studiengruppen zugelost. Damit die Wirksamkeit des Trainings wissenschaftlich untersucht werden kann, können leider nicht alle Studienteilnehmende zum gleichen Zeitpunkt Zugang zum Training erhalten.

### *Teilnahmegruppe A: (1/2 aller Teilnehmer)*

Das Training besteht aus sechs Lektionen, für deren Bearbeitung Sie jeweils etwa 45-60 Minuten brauchen. Dabei werden sie durch eine geschulte Mitarbeiterin bei der Durchführung unterstützt. In den Lektionen werden Sie u.a.:

- Lernen wie sie wieder kontrolliert und selbstbestimmt im Internet surfen können
- Wie unerwünschte, unkontrollierte oder problematische Internetnutzung entsteht und wie sie diese reduzieren können
- Auf Sie persönlich abgestimmte Strategien erlernen zur Bewältigung individueller Beschwerden (z.B. Entspannungsverfahren, erholsamer schlafen, weniger Grübeln) Das Training wurde mit der Absicht erstellt, dass Sie jede Woche eine bis zwei Lektionen durcharbeiten und die Gelegenheit haben, in der Zeit zwischen den Lektionen Erfahrungen durch Übungen in Ihrem Alltag zu sammeln. Insgesamt brauchen Sie also maximal sechs Wochen für das Training.

### *Teilnehmergruppe B:*

Als Teilnehmende der Gruppe B erhalten Sie nach einer Wartezeit von 12 Monaten Zugang zu demselben Training wie die Teilnehmenden mit direktem Zugang zum Training.

4. Nach Abschluss des Trainings beantworten alle Studienteilnehmende erneut einen Fragebogen zu ihrem Befinden. Nach je sechs und 12 Monaten erfolgt eine weitere Befragung, die für die Untersuchung der Wirksamkeit des Trainings notwendig ist.

### Ihr Nutzen durch die Teilnahme:

- Sie können das Training kostenfrei nutzen, um an der Bewältigung Ihrer problematischen Internetnutzung zu arbeiten. Durch das erfolgreiche Absolvieren des Trainings erlernen Sie Techniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um auch langfristig noch von diesem Programm zu profitieren.

### Risiken und Nebenwirkungen der Teilnahme

Risiken, Gefahren und unerwünschte Nebenwirkungen sind nicht bekannt, doch kann ein Trainingserfolg nicht garantiert werden. **Im Falle einer vorübergehenden Zunahme Ihrer Beschwerden können Sie sich jederzeit an die Studienleitung wenden, die bei Bedarf auch auf weiterführende Hilfsangebote verweisen kann.**

### 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. Mit der Studienteilnahme sind keine Kosten verbunden.

### Datenschutz

Ihre im Rahmen der wissenschaftlichen Untersuchung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt. Die für die wissenschaftliche Untersuchung wichtigen Daten werden in verschlüsselter Form, ohne Namensnennung, gespeichert. Dazu wird Ihnen ein Codewort zugewiesen, das aus einer Kombination von Buchstaben und Zahlen besteht. Für die Anmeldung auf der Internetplattform ist eine E-Mail-Adresse notwendig. Sie haben die Möglichkeit, sich vorab eine anonyme E-Mail-Adresse anzulegen, die keine Rückschlüsse auf Ihren Namen zulässt. Weiterhin wird die E-Mail-Adresse getrennt von den übrigen Daten aufbewahrt. Die Übertragung der Daten, die im Rahmen der Internetplattform 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.

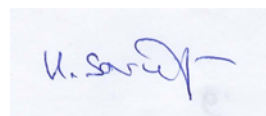
### An wen können Sie sich bei Fragen wenden?

Für Fragen und Anregungen steht Ihnen unser Studienteam gerne telefonisch unter 09131/85-67568 oder per E-Mail unter (Angabe der Studien-E-Mail-Adresse) zur Verfügung.

Wir würden uns freuen, Sie als Teilnehmende begrüßen zu dürfen!



PD Dr. David Ebert  
Projektleiter



Karina Saruhanjan, M.Sc.Psych.  
Studienkoordinatorin

## Studienablauf

- Schritt 1:** Sie bekunden Ihr Interesse am Training per E-Mail an die Studien-E-Mail-Adresse oder melden sich über die Studien-Website an.
- Schritt 2:** Vom Studienteam erhalten Sie per E-Mail ausführliche Informationsmaterialien über das Training und die Studie.
- Schritt 3:** Sie bestätigen den Wunsch an einer Teilnahme, nachdem Sie die ausführlichen Informationsmaterialien gelesen haben. Sie füllen den Eingangsfragebogen aus.
- Schritt 4:** Vom Studienteam erhalten Sie eine Rückmeldung darüber, ob das Training zu Ihrer gesundheitlichen Situation passt und eine Teilnahme grundsätzlich möglich wäre.
- Schritt 5:** Sie senden eine unterschriebene Einverständniserklärung an das Studienteam zurück.
- Schritt 6:** Per Los wird entschieden, ob Sie direkt am Training teilnehmen können oder nach einer Wartezeit von 12 Monaten mit dem Training starten.
- Schritt 7:** Sie nehmen entweder sofort oder nach 12 Monaten am Training teil. Nach 7 Wochen und nach 6- und 12 Monaten füllen Sie erneut einen Fragebogen aus.