

Teilnahmeinformationen



Informationen zur Teilnahme an der Studie

Fit im Stress – ganz individuell oder gemeinsam stark

KENNEN SIE DAS?

- Sie gehen oft angespannt durch den Tag.
- Sie fühlen sich durch die Arbeit erschöpft.
- Ständige Gedanken um Probleme rauben Ihnen die Zeit, um angenehme Dinge zu genießen.
- Sorgen und Ärger machen Ihnen den Berufsalltag schwerer als nötig.
- Leistungsfähigkeit und Lebensfreude sind durch Stress beeinträchtigt.

Wenn Sie einiges davon bei sich wiedererkennen, dann könnte die Teilnahme unserem Training zur Stressreduktion etwas für Sie sein.

UM WAS GEHT ES IN DEM TRAINING?

In dem Training

- lernen Sie, Auslöser von Stress klarer und schneller zu erkennen und effektive Bewältigungsmethoden anzuwenden,
- stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Probleme systematisch und effektiv zu lösen,
- üben Sie, wie Sie gelassener mit Stress und mit schwierigen Emotionen wie Ärger oder Angst und mit stressverstärkenden Gedanken im Berufs- und Privatleben umgehen können.

ZIEL DER STUDIE

Das Training wird im Rahmen eines wissenschaftlichen Projekts zur Stressprävention angeboten, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wird. Ziel dieser Studie ist es, die Wirkung eines **Live-Online-Trainings in der Gruppe** mit einem **individuellen Online-Training** zu vergleichen.

Teilnahmeinformationen

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

- Sie sind aktuell erwerbstätig und mind. 18 Jahre alt.
- Sie möchten etwas tun, um Stress langfristig zu reduzieren.
- Sie sind motiviert und in der Lage, an 7 wöchentlich stattfindenden Trainingseinheiten von jeweils bis zu 90 Minuten Dauer teilzunehmen.
- Sie sind bereit, vor Beginn und nach dem Ende des Trainings an einer Online-Befragung zu Ihrem Befinden teilzunehmen.
- Sie verfügen über eine E-Mail-Adresse, eine stabile Internetverbindung (Empfohlen: mind. 50 Mbit/s) sowie ein Headset und eine Webcam.
- Sie sind aktuell nicht in psychotherapeutischer Behandlung oder stehen auf einer Warteliste für eine solche Behandlung.

ABLAUF DER STUDIE

1. Nach Ihrer Anmeldung für die Studie erhalten Sie nach einigen Tagen eine E-Mail mit Zugangsdaten zur ersten der beiden Online-Befragungen. Zu Beginn der Befragung erhalten Sie erneut die Teilnahmeinformationen und können Ihr Einverständnis zur Studienteilnahme mitteilen. Daraufhin werden Ihnen Fragen gestellt, mit denen wir überprüfen, ob Sie an der Studie teilnehmen können. Wenn alle Voraussetzungen erfüllt sind, werden Ihnen weitere Fragen gestellt, die der wissenschaftlichen Überprüfung des Trainings dienen. Diese Befragung dauert ca. 15 Min.
2. Nachdem Sie die erste Online-Befragung ausgefüllt haben, werden Sie zufällig einer von zwei Trainingsgruppen zugelost. Damit die Wirksamkeit der beiden Trainings wissenschaftlich untersucht werden kann, können Sie sich leider nicht aussuchen, ob Sie am Live-Online-Training in einer Kleingruppe oder am individuellen Online-Training teilnehmen.

Sie haben eine 50:50 Chance, das eine oder das andere Training zugelost zu bekommen:

Live-Online-Training in einer Kleingruppe

Sie trainieren gemeinsam mit anderen Teilnehmenden in Kleingruppen nach einem in der Praxis bewährten Gruppentraining zur Stressbewältigung. Die Kleingruppensitzungen finden an insgesamt 7 wöchentlichen Terminen von je 90 Minuten Dauer statt. Jede Sitzung wird von einer erfahrenen Trainerin geleitet. Es werden verschiedene Terminoptionen angeboten. Alle Termine finden online über ein Videokonferenzsystem statt.

ODER

Individuelles Online-Training mit E-Coaching

Sie erhalten Zugang zu einem bewährten Online-Training, um selbstständig und ganz in Ihrem Tempo Lösungen zur Stressbewältigung zu trainieren. Das Training besteht aus 7 Einheiten, für deren Bearbeitung Sie jeweils ca. 45-90 Minuten Zeit benötigen. Nach dem Abschluss jeder Trainingseinheit erhalten Sie ein individuelles, schriftliches Feedback von einer erfahrenen Trainerin (E-Coach).

3. Nach Abschluss des Trainings erhalten alle Studienteilnehmenden einen weiteren Online-Fragebogen zu ihrem Befinden. Die Beantwortung dauert ca. 15 Minuten. Zusätzlich würden wir mit einzelnen Teilnehmenden im Rahmen eines kurzen Telefon-Interviews (ca. 30 Min.) über ihre Erfahrungen mit dem Training sprechen.

IHR NUTZEN ALS TEILNEHMER/IN:

- Sie können an einem wissenschaftlich bewährten Stressbewältigungstraining teilnehmen.
- Sie können das Training nutzen, um Stress zu reduzieren und Ihre mentale Widerstandsfähigkeit fördern.
- Die Teilnahme am Training ist für Sie kostenlos.

RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN DER TEILNAHME

Risiken, Gefahren und unerwünschte Nebenwirkungen durch die Trainings sind nicht bekannt. Jedoch kann nicht ausgeschlossen werden, dass im Verlaufe der Trainingsteilnahme unangenehme Gedanken oder Gefühle auftreten. Ein Trainingserfolg kann nicht garantiert werden.

Sollten Sie unerwünschte Nebenwirkungen durch das Training feststellen, steht Ihnen die Studienleitung als Ansprechpartnerin unter der angegebenen E-Mail-Adresse zur Verfügung.

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.

VERTRAULICHKEIT UND ANONYMITÄT

Die im Rahmen dieser Studie erhobenen Daten und persönlichen Mitteilungen werden vertraulich behandelt. So unterliegen diejenigen Projektmitarbeiter/-innen, die durch direkten Kontakt mit Ihnen über personenbezogene Daten verfügen, der Schweigepflicht. Des Weiteren wird die Veröffentlichung der Ergebnisse der Studie in anonymisierter Form erfolgen, d. h. ohne dass Ihre Daten Ihrer Person zugeordnet werden können.

DATENSCHUTZ

Die Zustimmung zur Verarbeitung Ihrer Daten ist eine Voraussetzung zur Teilnahme an der Studie. Über die Nutzung Ihrer Daten haben wir Sie während des

Anmeldeprozesses zur Studie auf <https://www.geton-training.de> informiert. Mit der Anmeldung zur Studie haben Sie diesen zugestimmt. Die Datenschutzerklärung können Sie jederzeit unter https://geton-training.de/datenschutz_gruppentraining/ abrufen.

Ihre erhobenen Kontaktdaten (E-Mail-Adresse, Name, Anschrift) werden vorübergehend elektronisch gespeichert. Zusätzlich wird zu Ihrer E-Mail-Adresse ein Code aus Buchstaben und Zahlen generiert und in einer Kodierliste gespeichert. Ihre erhobenen Fragebogendaten werden ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke mit diesem Code verknüpft aufbewahrt und ausgewertet. Damit sind Ihre Fragebogendaten pseudonymisiert. Die Kodierliste ist ausschließlich für die Studienleitung zugänglich, das heißt, nur diese Person kann die erhobenen Fragebogendaten mit Ihrem Namen in Verbindung bringen. Die Kodierliste wird nach Ablauf der Studie vernichtet und Ihre Kontaktdaten gelöscht. Danach sind Ihre Daten anonymisiert. Damit ist es niemandem mehr möglich, die erhobenen Daten mit Ihrem Namen in Verbindung zu bringen. Solange die Kodierliste existiert, können Sie die Löschung aller von Ihnen erhobenen Daten verlangen. Ist die Kodierliste aber erst einmal gelöscht, können wir Ihren Datensatz nicht mehr identifizieren.

SUDIENLEITUNG



Leuphana Universität Lüneburg
Abteilung für Gesundheitspsychologie
Dr. Leif Boß
Universitätsallee 1
21335 Lüneburg
boss@leuphana.de