

Teilnahmeinformationen



Informationen zur Teilnahme an der Studie zum Training

Fit im Stress

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

Ziel dieser Studie ist es, die Wirksamkeit eines **Online-Trainings zur Stressbewältigung mit der eines Gruppentrainings vor Ort zu vergleichen.**

Bisherige Studien konnten zeigen, dass sowohl Online-Trainings auch Gruppentrainings vor Ort Menschen helfen können, um Stress zu reduzieren. Die Trainingsteilnahme ist für Sie im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie kostenfrei. Die Studie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wird.

Teilnahmeinformationen

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

- Sie sind aktuell erwerbstätig und wohnen in der Region Köln oder Düsseldorf
- Sie möchten etwas tun, um Stress langfristig zu reduzieren.
- Sie sind motiviert, an einem 7-wöchigen Online-Training oder an einem Gruppentraining in Düsseldorf oder Köln teilzunehmen.
- Sie sind bereit, an insgesamt 4 Online-Befragungen (je ca. 20 Minuten) teilzunehmen.
- Sie verfügen über eine E-Mail-Adresse und eine stabile Internetverbindung.
- Sie sind aktuell nicht in psychotherapeutischer Behandlung oder stehen auf einer Warteliste für eine solche Behandlung.
- Sie haben innerhalb der letzten 4 Wochen keine 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.

ABLAUF DER STUDIE

1. Nachdem Sie Ihr Einverständnis zur Teilnahme gegeben haben, überprüfen wir, 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 der ca. 5 Minuten dauert.
2. Sie erhalten per E-Mail eine Rückmeldung darüber, ob Sie an der Studie teilnehmen können und erhalten dann Zugang zur ersten von vier Online-Befragungen, die der wissenschaftlichen Überprüfung des Trainings dienen.

3. Sobald Sie die erste Online-Befragung ausgefüllt haben, werden Sie zufällig einer von zwei Teilnehmergruppen zugelost. Damit die Wirksamkeit der beiden Trainings wissenschaftlich untersucht werden kann, können Sie sich leider nicht aussuchen, ob Sie am Online-Training oder am Gruppentraining vor Ort teilnehmen. **Sie haben eine 50:50 Chance, der einem oder der anderen Trainingsvariante zugelost zu werden:**

Online-Training mit E-Coaching: In dieser Gruppe erhalten Sie Zugang zum **Online-Training Fit im Stress**. Das Training besteht aus 7 Einheiten, für deren Bearbeitung Sie jeweils ca. 45 Minuten benötigen. Nach dem Abschluss jeder Trainingseinheit erhalten Sie ein schriftliches Feedback von einem E-Coach.

ODER

Gruppentraining vor Ort: In dieser Gruppe nehmen Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmenden in einer Kleingruppe am **Gruppentraining Fit im Stress** in Düsseldorf oder Köln teil.

Das Gruppentraining findet an 3 Terminen mit einem Abstand von ca. zwei Wochen dazwischen statt. Für jeden Termin sind 3 Stunden angesetzt, die in der Regel an einem Freitagnachmittag stattfinden.

4. Nach 3 Monaten und nach 6 Monaten erhalten alle Studienteilnehmenden einen weiteren Online-Fragebogen zu ihrem Befinden, dessen Beantwortung jeweils ca. 25 Minuten dauert.

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 Online-Training bzw. am Gruppentraining ist für Sie kostenlos. Fahrtkosten, die ggf. im Falle einer Zulosung des Gruppentrainings anfallen, können wir jedoch nicht erstatten. Auch wird von der Studienleitung keine Wegeunfallversicherung abgeschlossen, sodass Sie im Falle eines Unfalls auf dem Weg zum Gruppentraining und von dort zurück nicht durch uns versichert sind.

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://geton-training.de/fit-im-stress/> informiert. Mit der Anmeldung zur Studie haben Sie diesen zugestimmt. Die Datenschutzerklärung können Sie jederzeit unter <https://geton-training.de/datenschutz-fit-im-stress/> abrufen.

Ihre erhobenen Kontaktdaten (E-Mail-Adresse, Name, Anschrift) werden vorrübergehend elektronisch gespeichert. Ihre erhobenen Fragebogendaten werden bis zum Abschluss der letzten Befragung ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke mit Ihrer E-Mail-Adresse verknüpft aufbewahrt. Nachdem alle Studienteilnehmenden die letzte Befragung beantwortet haben, werden die Fragebogendaten anonymisiert. Ihre Kontaktdaten werden in diesem Zuge gelöscht. Damit ist es niemandem mehr möglich, die erhobenen Daten mit Ihrer Person in Verbindung zu bringen. Bis dies erfolgt, können Sie die Löschung aller von Ihnen erhobenen Daten verlangen. Nach der Anonymisierung der Daten kann Ihr persönlicher Datensatz nicht mehr identifiziert werden.

STUDIENLEITUNG



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