



Probandeninformation zur Pilotierung eines App-basierten Trainings zur Verbesserung des wahrgenommenen Stresses bei Studierenden

„Bachelor of Stress“

Wir freuen uns über Ihr Interesse am Bachelor of Stress und laden Sie zur Teilnahme an einer wissenschaftlichen Untersuchung ein, in der untersucht werden soll, ob ein App-basiertes Training zur Verbesserung der Stressbewältigungskompetenz und damit zur Reduktion des wahrgenommenen Stresses bei Studierenden beitragen kann.

Die Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Studie entstehen für Sie keinerlei Kosten. Wenn Sie sich entscheiden, die Studienteilnahme abzubrechen, entstehen dadurch keinerlei Nachteile für Sie. Sie können die Teilnahme an der Studie jederzeit vorzeitig beenden, indem Sie sich an die Studienleitung wenden. Kontaktdaten hierzu finden sie unter Punkt 6.

Dieses Informationsblatt klärt Sie über wichtige Punkte auf, die Sie vor der Teilnahme an unserer Studie wissen müssen. Im Folgenden möchten wir Sie über den Zweck und Ablauf der Studie informieren, über mögliche Risiken der Teilnahme und über Datenschutzbestimmungen aufklären.

1 Ablauf

Sollten Sie sich für eine Studienteilnahme interessieren und am Ende dieser Seite Ihre Einwilligung geben, werden wir Sie auf den nächsten Seiten zunächst bitten, einige Eingangsfragebögen zu bearbeiten, in dem wir Näheres über Ihr Stresserleben und Ihre Bewältigungskompetenzen erfragen. Der Fragebogen beinhalten außerdem Fragen zu Ihrem aktuellen Befinden, ihre Überzeugung bezüglich der Kontrolle über ihr Leben und ihr Selbstwirksamkeitsempfinden und ihrer Resilienz, dh. Inwieweit sie nach belastenden Situationen wieder zu ihrer vorherigen Verfassung zurück finden.

Solche Befragungen finden zu **zwei** Hauptmesszeitpunkten statt: Jetzt zur Vorbefragung und in sechs Wochen, nach Abschluss des Programms.

Zu der Befragung in sechs Wochen erfragen wir außerdem noch Ihre Zufriedenheit mit dem Training. Das Ausfüllen der Befragungen dauert etwa 25 Minuten.

Während der Programmnutzung werden wir Sie außerdem bitten, mehrmals die Woche ein Stresstagebuch zu führen, was pro Ausfüllen etwa 5 Minuten in Anspruch nimmt.

Nach der Eingangsbefragung bekommen Sie Zugang zu unserem Programm.

Postadresse (Briefe)
TU Dresden, 01062 Dresden
Postadresse (Pakete u.ä.)
TU Dresden
Helmholtzstraße 10
01069 Dresden

Besucheradresse
Sekretariat:
Chemnitz Str. 46
Zimmer 264A
01187 Dresden

Steuernummer
(Inland)
203/149/02549
Umsatzsteuer-Id-Nr.
(Ausland)
DE 188 369 991

Bankverbindung
Commerzbank AG
Filiale Dresden
Konto 800 400 400
BLZ 850 400 00



Zufahrt
Rampe Seiteneingang, gekennzeichnet.
Parkfläche im Innenhof



**DRESDEN
concept**
Exzellenz aus
Wissenschaft
und Kultur

Internet
<http://www.psychologie.tu-dresden.de/i2/klinische/index.html>

Als Dankeschön für die Teilnahme verlosen wir unter allen Teilnehmenden der Abschlussbefragung vier (4) Amazongutscheine im Wert von je 25 Euro.

2 Das Training „Bachelor of Stress“

Ziel des Programms ist es, Sie bei der Entwicklung von zusätzlichen Stressbewältigungskompetenzen zu unterstützen

Das Training besteht aus sechs Sitzungen. Wir empfehlen, eine Sitzung pro Woche zu absolvieren, Sie können das Tempo aber frei bestimmen und das Training auch schneller oder langsamer durchlaufen. Sie lernen mehr darüber, welche Stressoren im universitären Alltag auftreten, welche körperlichen Abläufe bei der Stressreaktion beteiligt sind und wie ihre persönliche Reaktion auf Stress aussieht. Sie werden angeleitet diese zu beobachten und haben die Möglichkeit in vier Modulen auf studentische Inhalte angepasste Strategien wie z.B. Entspannungsübungen, Zeitmanagement, Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen auszuprobieren.

Der erforderliche zeitliche Aufwand für das Training hängt von Ihren Bedürfnissen und Interessen ab. Sie sollten etwa mit einem Aufwand von 25 Minuten pro Sitzung rechnen. Die Sitzungen können jederzeit unterbrochen werden und müssen nicht am Stück bearbeitet werden.

Bitte beachten Sie, dass das vorliegende Programm allein zur Verbesserung der Stressbewältigungskompetenzen im Sinne der Stressprävention gedacht ist. Dies ist nicht hinreichend für eine Diagnostik und stellt keine Behandlung von möglicherweise zugrundeliegenden psychischen Störungen, wie beispielsweise Depressionen oder Angststörungen, dar.

3 Mögliche Risiken der Programmteilnahme

Aus ähnlichen Studien sind keinerlei Risiken oder negative Folgen im Zusammenhang mit der Teilnahme an einem Training zur Verbesserung der Stressbewältigungskompetenz bekannt.

Da das Training unbegleitet ist, können akute psychische Krisen nicht durch die Studienmitarbeiter aufgefangen werden. Daher müssen wir zu diesem Zeitpunkt Interessenten die an starken Depressionen, einer Posttraumatischen Belastungsstörung, Anpassungsstörungen oder sehr starken Prüfungsbezogenen Ängsten leiden von der Teilnahme am Bachelor of Stress ausschließen.

Interessenten in einer solchen Lage, empfehlen wir sich in Krisensituationen an einen Therapeuten, den Sozialpsychiatrischen Dienst vor Ort, den psychiatrischen Notdienst, oder an die Telefonseelsorge zu wenden, um über mögliche Sorgen und Probleme zu sprechen. Die Telefonseelsorge erreichen Sie unter 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 (kostenfrei).

4 Versicherungsschutz

Im Rahmen der vorliegenden Studie besteht grundsätzlich kein Versicherungsschutz gegenüber Studienteilnehmern.

5 Was geschieht mit meinen Daten?

Wir unterliegen bezüglich Ihrer Teilnahme an der Studie Schweigepflicht und dem deutschen Datenschutzgesetz, das es verbietet, persönliche oder gesundheits-bezogene Informationen an unbeteiligte Dritte weiterzugeben.

Ihre Angaben werden nur in Übereinstimmung mit den in der Einwilligungserklärung genannten Bedingungen und den entsprechenden Datenschutzbestimmungen verwendet. Ihre Einwilligung in die Datenerhebung bzw. –nutzung können Sie jederzeit widerrufen.

Wir möchten Ihnen im Folgenden darlegen, wie Ihre Daten erhoben und weiterverarbeitet werden.

Im Rahmen der Studie erheben wir verschiedene Daten zu Ihrer Person. Dazu gehören:

- Kontaktdaten (Ihre E-Mail-Adresse),
- Gesundheitsdaten (psychologische Fragebögen),
- Nutzungsdaten der Onlineplattform, insbesondere die Häufigkeit und Dauer der Nutzung der App-basierten Intervention,
- Sowie weitere soziodemografische Daten.

Alle diese Informationen helfen uns, die Machbarkeit des angebotenen Programms bestmöglich zu bewerten.

Alle Daten werden über die Internetplattform Minddistrict (<http://www.minddistrict.com>) und LimeSurvey (auf einem Server der TU Dresden) (<http://www.limesurvey.org>) erhoben und verwaltet. Ihre Kontaktdaten sind ausschließlich den Mitarbeitern der Studie zugänglich und werden nur für die Kontaktaufnahme im Rahmen der Studie verwendet. Es ist nicht nötig, dass Sie uns Ihren Namen nennen. Die E-Mail-Adresse, die Sie angeben, kann anonym sein.

Für alle weiteren Zwecke, z.B. die wissenschaftliche Auswertung, werden Ihre Daten pseudonymisiert, d.h. einem Nummerncode zugeordnet. Aus dem Nummerncode alleine lässt sich keine Zuordnung zu Ihrer Person herstellen. Diese Zuordnung ist nur dem Studienpersonal möglich.

Um diese Pseudonymisierung vollständig gewährleisten zu können, möchten wir Sie bitten, bei möglichen Freitexteingaben in der App keine Namen zu verwenden, sondern Umschreibungen, wie z.B. „ein Freund“, „mein Mann“.

6 Wer hat Zugang zu Ihren Informationen?

Folgende, an der Studie beteiligte Personen, haben Zugang zu Ihren Kontaktdaten im Zusammenhang mit dieser Studie:

- Mitarbeiter der Online-Plattform Minddistrict
- Die Studienleitung (Dr. Ina Beintner)
- Das Studienteam (Corinna Klitzke)

Darüber hinaus hat die Ethikkommission der TU Dresden die Befugnis, Einsicht in die Unterlagen zu nehmen, um bei Bedarf die ordnungsgemäße Durchführung der Studie zu prüfen.

Die im Rahmen der Studie erhobenen Daten werden zentral bei der Firma

Minddistrict B. V.
Vliegbasis de Huygens
Jan Evertsenstraat 749
1061 XZ Amsterdam
Niederlande

verwaltet. Des Weiteren werden die Studiendaten im Rahmen des Forschungsprojektes an folgender Stelle verarbeitet und ausgewertet:

Professur für Klinische Psychologie und E-Mental-Health
(Studienzentrale)
Klinische Psychologie und Psychotherapie
TU Dresden
Chemnitzer Str. 46
01187 Dresden
Deutschland

Einzelheiten zum Umfang der Einwilligung in die Datenerhebung und –verwendung entnehmen Sie bitte der Einwilligungserklärung, die im Anschluss an diese Teilnehmerinformation abgedruckt ist. Bei weiteren Fragen können Sie jederzeit die Studienzentrale kontaktieren.

Beschränkung des Zugangs zu Ihren Daten:

Solange die Untersuchung noch nicht abgeschlossen ist, können Sie Angaben aus Ihren Akten im Zusammenhang mit Ihrer Teilnahme an dieser Untersuchung nicht einsehen oder kopieren. Nach Abschluss der Studie ist eine Einsicht möglich.

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich gern an uns wenden. Auch zu einem späteren Zeitpunkt stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung. Ansprechpartnerin für weitere Fragen ist:

Frau Dr. Corinna Jacobi (Corinna.jacobi@tu-dresden.de)

Datenerhebende Stelle i. S. der einschlägigen Bestimmungen zum Datenschutz

Sie erklären Ihre Einwilligung gegenüber der in der Einwilligung als Studienzentrale bezeichneten Einrichtung. Diese trägt für die Teilstudie alleinig die Verantwortung für die Zulässigkeit der Datenverarbeitung sowie für die Umsetzung der getroffenen Maßnahmen zum Schutz Ihrer personenbezogenen Daten. Gegenüber der Studienzentrale ist der mögliche Widerruf der Einwilligung geltend zu machen.