



Probandeninformation

zur Studie

„Evaluation eines App-basierten Maßnahmenbündels zur Förderung psychischer Gesundheit in universitären Lebenswelten“ im Projekt

„Bedarfsorientierte und zielgruppenspezifische Prävention arbeits- und studienbedingter Belastungen und Beanspruchungen in universitären Lebenswelten“ **(TUDo!)**

Liebe Studienteilnehmerin, lieber Studienteilnehmer,

wir freuen uns über Ihr Interesse an der **Nutzung App-basierter Trainingsmodule zur Prävention und Gesundheitsförderung**.

Wir laden Sie zur Teilnahme an einer wissenschaftlichen Studie ein, in der untersucht werden soll, inwiefern App-basierte Trainingsmodule zur Gesundheitsförderung von Beschäftigten und Studierenden genutzt werden und zur Verbesserung der Gesundheit beitragen können. Vorab möchten wir Sie ausführlich über den Ablauf der Studie, den Umgang mit den Forschungsdaten und Ihr Widerrufsrecht informieren.

Ihre Teilnahme an dieser Studie ist natürlich **freiwillig**. Im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Studie entstehen für Sie **keinerlei Kosten**. Wenn Sie sich entscheiden, nicht an dieser Studie teilzunehmen, entstehen dadurch **keinerlei Nachteile** für Sie. Sie können die Teilnahme an der Studie jederzeit vorzeitig beenden.

An der Studie können nur Studierende und Beschäftigte der TU Dresden teilnehmen, ausgenommen der Medizinischen Fakultät der TU Dresden.

1. Wer sind wir und wer führt das Projekt durch?

Die Studie wird vom Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie (IKPP) an der TU Dresden in Zusammenarbeit mit dem Institut und der Poliklinik für Arbeits- und Sozialmedizin (IPAS) durchgeführt, unterstützt durch die AOK Plus. Wir arbeiten eng mit dem Universitären Gesundheitsmanagement der TU Dresden zusammen.

Eine Mitgliedschaft bei der AOK Plus ist ausdrücklich NICHT erforderlich, um an der Studie teilzunehmen.

2. Warum wird diese Studie durchgeführt?

Das Ziel des Projekts ist die langfristige Unterstützung und Einrichtung von arbeitsplatzbezogenen und individualisierten Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung an der TU Dresden. Diese Maßnahmen sollen an Ihren Bedarfen als Hochschulbeschäftigte und Studierende orientiert sein. Angestrebt wird eine Verbesserung der gesundheitlichen

Situation von Angehörigen der Universität.

In einem ersten Schritt wurde dazu die gesundheitliche Situation der Beschäftigten und Studierenden der TU Dresden erfasst, im zweiten Schritt erfolgte die Entwicklung bedarfsorientierter, App-basierter Selbsthilfe-Module.

Im Rahmen der Studie möchten wir nun die Reichweite, Nutzung, Akzeptanz und Wirksamkeit dieser Selbsthilfe-Module bei verschiedenen universitären Zielgruppen (Beschäftigte und Studierende) sowie die Veränderungen der wahrgenommenen Belastungen erfassen.

3. Wie läuft die Studie ab?

Nach der Einwilligung in die Studie (online über REDCap) beantworten Sie zunächst ein kurzes **Vorscreening**, in welchem wir prüfen, ob Sie für die Teilnahme in Frage kommen. Ist dies der Fall, erhalten Sie Zugang zu den Fragebögen der **Eingangsbefragung**, in der wir Näheres über Sie und Ihr gesundheitsbezogenes Befinden erfahren. Der Fragebogen beinhaltet außerdem Fragen zu Ihrer aktuellen allgemeinen Lebenssituation.

Nach dem Ausfüllen der Eingangsbefragung werden Sie nach dem Zufallsprinzip (Randomisierung) einer von zwei Gruppen („**Selbstzuweisung**“ oder „**Verordnung**“) zugeordnet und Sie erhalten einen Account (Registrierung per E-Mail) auf der Programmplattform „Minddistrict“. Den Zugang zu den App-basierten Trainingsmodulen erhalten Sie je nach zugewiesener Gruppe wie folgt:

(1) Gruppe „Selbstzuweisung“

Wenn Sie die Befragung ausgefüllt haben, können Sie sich aus einem Katalog mit App-basierten Trainingsmodulen zu den Themen Stressmanagement, Schlaf, Entspannung, Ernährung, Bewegung, Selbstwert, Perfektionismus, Umgang mit Suchtmitteln, soziale Kompetenz, Problemlösekompetenz und Emotionsregulation die Module auswählen, die zu Ihren individuellen Bedürfnissen passen. Wir empfehlen, sich maximal 3 Module aus dem Katalog auszuwählen.

(2) Gruppe „Verordnung“

Basierend auf Ihren Eingaben in der Eingangsbefragung weisen wir Ihnen aus dem Katalog mit App-basierten Programmen zu den Themen Stressmanagement, Schlaf, Entspannung, Ernährung, Bewegung, Selbstwert, Perfektionismus, Umgang mit Suchtmitteln, soziale Kompetenz, Problemlösekompetenz und Emotionsregulation die für Sie individuell passenden Module zu. Insgesamt erhalten Sie maximal 3 dieser Module.

In beiden Gruppen findet nach etwa 3 Monaten eine **Nachbefragung** statt. Zu der Befragung über die Befragungsplattform REDCap werden Sie zum entsprechenden Zeitpunkt per Email eingeladen.

Zusätzlich finden Sie innerhalb der Module kurze Fragen zur Bewertung des jeweiligen Moduls. Ihre Angaben helfen uns dabei, die Nutzung, Akzeptanz und Wirksamkeit der Programme beurteilen zu können. Wir danken Ihnen im Voraus, dass Sie sich die Zeit für das Ausfüllen der Fragen nehmen.

!! Sonderfall: Sollte sich bei Ihnen in keinem der ausgefüllten Fragebögen ein Bedarf zur Teilnahme an den Modulen zur Gesundheitsförderung zeigen, erhalten Sie die Empfehlung zur Teilnahme an unserem App-basierten Programm „**bounce**“, einem spezifisch für eine Pandemie zugeschnittenem Training zur Förderung Ihrer Widerstandsfähigkeit (Resilienz).

App-basierte Programme

Unsere App-basierten Programme sollen dazu beitragen, ihre gesundheitliche Situation zu stärken. Die Programme sind nur für die Beschäftigten und Studierende der TU Dresden (ausgenommen der Medizinischen Fakultät) zugänglich und werden für diese im Rahmen der Studie kostenlos bereitgestellt.

Themen der Programme sind Stressmanagement und Entspannung, Schlaf, Ernährung, Bewegung, Selbstwert, Perfektionismus, Umgang mit Suchtmitteln, Soziale Kompetenz, Problemlösekompetenz und Emotionsregulation sowie die Förderung der Resilienz in Zeiten einer Pandemie.

Jedes Modul besteht aus 4-8 verschiedenen Kapiteln und wir empfehlen die Bearbeitung eines Kapitels pro Woche (je Modul). Der erforderliche zeitliche Aufwand für das Programm hängt von Ihren Bedürfnissen und Interessen ab. Eine konkrete Übersicht zu den Inhalten sowie eine Nutzungsempfehlung finden Sie jeweils im ersten Kapitel eines Moduls.

4. Gibt es einen Nutzen und/oder Risiken für mich, wenn ich teilnehme?

Mit Ihrer Teilnahme an unserer Studie unterstützen Sie uns bei der Ermittlung der Reichweite, Nutzung, Akzeptanz und Wirksamkeit der von der TU Dresden entwickelten App-basierten Selbsthilfeprogramme zu den oben genannten Themen und leisten somit einen **wichtigen Beitrag** zur (Weiter-)Entwicklung und Integration von arbeitsplatzbezogenen und individualisierten Präventionsangeboten. Insgesamt kann Ihre Studienteilnahme dazu beitragen, **Ihre psychische und physische Gesundheit** und die Gesundheit anderer Hochschulbeschäftigter **zu stärken und zu verbessern**.

Möglicherweise kann die Auseinandersetzung mit verschiedenen Inhalten der Fragebögen und Programmmodule für Sie unangenehm und belastend sein. Wir empfehlen Ihnen, die Fragebögen und Module in Ihrem eigenen Tempo zu bearbeiten, was es für Sie erleichtern mag. Die in dieser Studie verwendeten Fragebögen sind weit verbreitet und verursachen üblicherweise keine Sorgen.

Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie nicht teilnehmen, wenn Sie aktuell an einer psychischen Erkrankung leiden, insbesondere einer psychotischen Störung, einer bipolaren Störung oder einer Depression. Wenn Sie an einer anderen Erkrankung leiden, halten Sie bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt.

5. Freiwilligkeit und Vertraulichkeit

Die Teilnahme an diesem Projekt ist freiwillig. Sie können jederzeit und ohne Angaben von Gründen die Teilnahme an diesem Projekt beenden, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen. Die im Rahmen dieser Studie erhobenen Daten werden streng vertraulich behandelt und nur für wissenschaftliche Zwecke ausgewertet. Alle Projektmitarbeiter*innen unterliegen der Schweigepflicht.

Ihr Arbeitgeber erhält zu keinem Zeitpunkt Informationen, ob Sie an der Studie teilgenommen haben oder nicht; ebenso erhält Ihr Arbeitgeber auch keinen Zugang zu Ihren Angaben in den Befragungen sowie den Programmmodulen. Gleiches gilt für die AOK Plus.

6. Was geschieht mit meinen Daten?

Alle im Rahmen der Studie erhobenen Daten werden ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Nach Abschluss der Datenerhebung und -auswertung finden die Daten – vollständig anonymisiert – innerhalb wissenschaftlicher Veröffentlichungen und Berichten Verwendung. Ihre personenbezogenen Daten werden entsprechend „Guter Epidemiologischer Praxis“ für 10 Jahre aufbewahrt und anschließend vernichtet. Die Daten sind gegen unbefugten Zugriff gesichert.

Alle Mitarbeiter*innen des Studienteams sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Die Bestimmungen des Datenschutzgesetzes in der geltenden Fassung werden eingehalten. Das bedeutet, dass persönliche oder gesundheitsbezogene Informationen nicht an unbeteiligte Dritte weitergegeben werden.

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 Trainingsprogramme,
- sowie weitere soziodemografische Daten.

Alle diese Informationen helfen uns, die Reichweite, Nutzung, Akzeptanz und Wirksamkeit der angebotenen Programme bestmöglich bewerten zu können.

Alle Daten werden über die Programmplattform Minddistrict (<http://www.minddistrict.com>) und die Fragebogenplattform REDCap der TU Dresden (<https://redcap.zih.tu-dresden.de/redcap/>) erhoben und verwaltet. Ihre Kontaktdaten sind ausschließlich den Studienmitarbeiter*innen zugänglich und werden nur für die Kontaktaufnahme im Rahmen

der Studie verwendet. Es ist nicht nötig, dass Sie uns Ihren Namen nennen. Die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse kann anonym sein. Ihre Kontaktdaten werden nach Abschluss des Forschungsprojektes gelöscht.

Sollten Sie Ihre TU-Email-Adresse verwenden wollen, bietet das ZIH eine pseudonymisierte Email-Adresse an, die im Self-Service-Portal (<https://selfservice.zih.tu-dresden.de/>) unter „Mein Profil“ angezeigt wird. Grundsätzlich muss jedoch nicht die TU-Email-Adresse verwendet werden.

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 die 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“ etc..

Daten, die mittels der Minddistrict-Anwendung erhoben werden, werden ebenso bei der Firma Minddistrict gespeichert, welche auch Betreiber der App ist.

7. Wie kann ich an der Studie teilnehmen?

Wenn Sie an der Studie teilnehmen möchten, bestätigen Sie bitte die nachfolgende Einwilligungserklärung mit einem Klick in das vorgesehene Kästchen. Sie können die Teilnahme jederzeit abbrechen. Wenn Sie die Teilnahme an diesem Projekt beenden möchten, entstehen Ihnen daraus keine Nachteile. Eine Übermittlung Ihrer Daten aus den Befragungen erfolgt erst nach Ihrer abschließenden Bestätigung (per Klick) am Ende der Befragung.

8. An wen wende ich mich bei weiteren Fragen?

Wenn Sie Rückfragen haben oder weitere Informationen wünschen, können Sie sich gern wenden an e-mental-health@tu-dresden.de oder:

Dipl.-Psych. Bianka Vollert
Professur für Klinische Psychologie und
E-Mental Health
Technische Universität Dresden
Chemnitzer Str. 46
01187 Dresden
E-Mail: bianka.vollert@tu-dresden.de

Dipl. Psych. Barbara Nacke
Professur für Klinische Psychologie und
E-Mental Health
Technische Universität Dresden
Chemnitzer Str. 46
01187 Dresden
E-Mail: barbara.nacke@tu-dresden.de