

Im Studium auf Kurs bleiben – ein Training zur Stärkung der Stressresilienz

Liebe Studentin, lieber Student,

wir bedanken uns sehr für Ihre Bereitschaft zur Teilnahme an unserem Training sowie an unserer Studie. Mit Ihrer Teilnahme unterstützen Sie ein Forschungsprojekt des Deutschen Resilienz Zentrums (DRZ), einer Einrichtung, in der Neurowissenschaftler/-innen, Psychologen/-innen, Mediziner/-innen und Sozialwissenschaftler/-innen zusammenarbeiten. Das DRZ schließt eine wichtige Lücke in der deutschen Forschungslandschaft und ist europaweit das erste Zentrum dieser Art. Unsere interdisziplinäre Gesundheitsforschung bricht mit dem alten Muster, erst dann etwas zu unternehmen, wenn eine stressbedingte Erkrankung bereits ausgebrochen ist. Gemeinsam entwickeln wir Ideen, Krankheiten vorzubeugen und Gesundheit zu erhalten. Eine dieser Ideen ist das Projekt *Im Studium auf Kurs bleiben*!

Das Programm

Im Studium auf Kurs bleiben ist einerseits ein Training für Studenten, andererseits ein Forschungsprojekt, welches die langfristige Wirksamkeit dieses Trainings untersucht. Das Training wurde vom DRZ entwickelt und hat das Ziel Ihre Stressresilienz zu stärken! Das heißt wir stärken die Kompetenz trotz Belastungen psychisch gesund zu bleiben (= Resilienz). Gemeinsam mit der Hochschulleitung und den Fachbereichen führen wir unser Pilotprojekt durch und ermöglichen Ihnen somit kostenlos am Training teilzunehmen. Außerhalb des universitären Rahmens sind solche Trainings meist sehr teuer. Unsere Kooperation sieht vor, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Trainings im Gegenzug auch an unserer Studie teilnehmen.



Das Training – Workshop und Online Booster

Das Studium stellt eine aufregende neue Lebensphase dar, die oft von vielfältigen Herausforderungen begleitet wird. Erfahrungsgemäß gehört dazu auch eine höhere Stressbelastung. **Ziel des Trainings ist es, Sie effektiv in dieser Phase des Lebens zu unterstützen!** Wir vermitteln Ihnen Strategien, Ihre Stressreaktion besser zu verstehen, fürsorglicher mit sich umzugehen und damit auch insgesamt zuversichtlicher in die Zukunft zu blicken. Dazu nehmen Sie an drei aufeinanderfolgenden Wochen für jeweils zwei Stunden an einem Workshop teil. Der Workshop findet in Kleingruppen statt. Danach erhalten Sie Zugang zu unserem webbasierten Online Booster, der die Inhalte des Workshops aufgreift und vertieft. Der Online Booster besteht aus acht interaktiven Lektionen, die Sie alleine zu Hause durchführen können.

Die Studie

Im Studium auf Kurs bleiben beinhaltet eine Langzeitstudie. Ein genaues Bild von der Wirksamkeit unseres Trainings können wir **nicht mit einer einmaligen Befragung** erhalten, weshalb wir Sie **im Laufe Ihres Studiums begleiten** möchten. Für jede Testung erhalten sie eine finanzielle Aufwandsentschädigung.

Wir laden Sie über den Verlauf von zwei Jahren zu insgesamt vier „**großen**“ **Testungen** ein, die meist **60 Minuten** dauern. Für Ihre Teilnahme werden Sie mit jeweils 15 Euro entschädigt. Darüber hinaus nehmen Sie an sechs weiteren „**kleinen**“ **Testungen** teil, die sie bequem von zu Hause aus absolvieren können. Die kleinen Testungen dauern meist nur **20 Minuten**, wir vergüten sie aber trotzdem mit 10 Euro. Die Aufwandsentschädigung wird in bar ausgezahlt und zwar immer im Rahmen der großen Testungen (Zeitplanung siehe Zeitstrahl unten). Für uns ist es wichtig, dass Sie möglichst an allen Testungen teilnehmen, daher verlosen wir am Ende des Trainings unter allen, die an jeder Testung teilgenommen haben, noch eine Überraschung!

Insgesamt erhalten Sie für die Teilnahme an allen Testungen **120 Euro**.

Datenschutz

Mit allen Informationen, die Sie preisgeben, wird streng vertraulich umgegangen:

- Ihre Angaben dienen **ausschließlich wissenschaftlichen Forschungszwecken** und haben in keiner Weise einen Einfluss auf spätere Noten oder Beurteilungen. Persönliche Daten, die Sie hier angeben, werden sofort von allen weiteren Angaben getrennt und separat aufbewahrt.
- Die Übermittlung, Speicherung und Nutzung der vollständig anonymisierten Daten erfolgt **ausschließlich an der JGU**. Es werden keine Daten an Dritte weitergegeben.
- Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse verwenden wir nur, um Sie über den Studienverlauf und über Ihre Entlohnung zu informieren. **Ein Rückschluss von Untersuchungsergebnissen auf einzelne Personen ist nicht möglich.**
- Die Ergebnisse der Studie können ausschließlich in anonymisierter Form dargestellt werden. Um die Anonymität zu gewährleisten, werden von Beginn an sämtliche Daten nur unter einem Code gespeichert. Das bedeutet: **Niemand** kann aus den Ergebnissen erkennen, von welcher Person die Angaben gemacht worden sind.

Die Teilnahme an der Studie ist absolut freiwillig. Sie können jederzeit von der Studie zurücktreten oder nach Beendigung der Studie durch Kontaktaufnahme mit untenstehender Kontaktadresse die Löschung Ihrer Daten verlangen. Hieraus, sowie aus einer Nichtteilnahme am Projekt, entstehen für Sie keinerlei Nachteile.

Falls Sie weitere Fragen zu dieser Untersuchung haben, stehen wir gerne zur Verfügung.

Telefon: 06131 3939 228

E-Mail: aufkursbleiben@uni-mainz.de

Durch Ihre Teilnahme unterstützen Sie innovative, zukunftsweisende Forschung des Deutschen Resilienz Zentrums und der Johannes Gutenberg-Universität. Dafür danken wir Ihnen bereits heute. Wir hoffen auch, dass Sie durch diese Studie gleich zu Beginn Ihrer Studienzzeit einen ersten Einblick in die Forschungstätigkeit bekommen und damit ein wenig neugierig auf die vor Ihnen liegenden Studienjahre werden, in denen Sie selbst auch wissenschaftlich arbeiten werden. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude für Ihr Studium.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Auf-Kurs-bleiben-Team



Studienleitung:
Univ.-Prof. Dr. Michèle Wessa

Deutsches Resilienz Zentrum (DRZ)
Langenbeckstraße 1
D – 55131 Mainz

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Psychologisches Institut
Wallstraße 3
D – 55122 Mainz

Ihre Teilnahme im Überblick

Vorbereitung

1

Sie melden sich an auf www.jetztstarten.uni-mainz.de, wählen dort einen Workshop-Termin aus und bekommen ein Feedback, ob unser Training zu Ihnen passt.

2

Sie nehmen an der ersten **großen Testung** teil.
Wo? MABELLA-Verhaltenslabor auf dem Campus
Wann? Termine im November 2018

Trainingsphase

3

Sie nehmen am **Workshop** (drei Termine) zur Stärkung Ihrer Stressresilienz teil
Wo? Auf dem Campus oder in der Nähe vom Hauptbahnhof
Wann? November bis Dezember 2018

4

Sie erhalten Zugang zum **Online Booster**, der wichtige Inhalte des Workshops aufgreift.
Wo? Überall. Sie können den Booster bequem zu Hause oder unterwegs bearbeiten.
Wann? Dezember 2018 bis Februar 2019

Langzeitstudie

5

Sie nehmen an der zweiten **großen Testung** teil.
Wo? MABELLA-Verhaltenslabor auf dem Campus
Wann? Termine im Februar 2019

6

Sie nehmen an drei **kleinen Testungen** teil.
Wo? Bequem zu Hause vom Rechner oder Laptop aus.
Wann? Termine im Mai, August und November 2019

7

Sie nehmen an der dritten **großen Testung** teil.
Wo? MABELLA-Verhaltenslabor auf dem Campus
Wann? Termine im Februar 2020

8

Sie nehmen an drei **kleinen Testungen** teil.
Wo? Bequem zu Hause vom Rechner oder Laptop aus.
Wann? Termine im Mai, August und November 2020

9

Sie nehmen an der letzten **großen Testung** teil.
Wo? MABELLA-Verhaltenslabor auf dem Campus
Wann? Termine im Februar 2021



Einverständniserklärung zur Teilnahme am Training ***Im Studium auf Kurs bleiben***

Ich, Frau/Herr _____, bin über das Ziel sowie über den Inhalt und den Ablauf des Trainings „Im Studium auf Kurs bleiben“ informiert worden. Ich erkläre auch, dass ich alle Informationen vollständig gelesen und verstanden habe. Sofern ich Fragen zum Training hatte, wurden sie vom Studienteam vollständig und zu meiner Zufriedenheit beantwortet. Ich weiß, dass die Teilnahme am Training freiwillig und kostenlos ist. Ich kann meine Teilnahme jederzeit ohne die Angabe von Gründen beenden. Im Falle eines Abbruchs entstehen mir weder Kosten noch Verpflichtungen oder andere Nachteile.

Ich verpflichte mich, über alles, was ich im Workshop über die anderen Teilnehmer an vertraulichen, persönlichen Informationen erfahre, Stillschweigen gegenüber Dritten zu bewahren. Mir ist bewusst, dass diese Verpflichtung auch über das Abschließen des Workshops hinaus besteht.

Mir ist bekannt, dass genauso wie alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch alle Trainerinnen und Trainer und Projektmitarbeiterinnen und -mitarbeiter den Richtlinien des Datenschutzes und einer Schweigepflicht unterliegen.

Ich erkläre mich hiermit zur Teilnahme am Workshop einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift



Einverständniserklärung zur Teilnahme an den Testungen und zur Datennutzung

Hiermit erkläre ich mich zur Teilnahme an der Studie *Im Studium auf Kurs bleiben* bereit:

Teilnehmerin/ Teilnehmer: _____

Ich bin über den Ablauf und Inhalt der Studie sowie die Datenschutzbestimmungen informiert worden. Ich bin darauf hingewiesen worden, dass ich die Teilnahme jederzeit abbrechen kann oder die Löschung meiner Daten verlangen kann, ohne dass mir dadurch Nachteile entstehen.

Ort, Datum Unterschrift

Mein Code für die Teilnahme

Ihre Daten werden nur unter einem von Ihnen selbst erstellten Code gespeichert. Bitte tragen Sie ihren persönlichen Code hier ein. In allen folgenden Teilen der Studie werden Sie gebeten, diesen persönlichen Code erneut anzugeben. Ihre E-Mail-Adresse verwenden wir nur, um Sie über den weiteren Verlauf der Studie und über Ihre Entlohnung zu informieren.

Bitte erstellen Sie ihren individuellen Code für Ihre Teilnahme:

- 1) 2. und 3. Buchstabe des Vornamens Ihrer Mutter,
- 2) Tagesangabe Ihres eigenen Geburtsdatums, z.B. 05, wenn Sie am 5. März Geburtstag haben
- 3) 1. und 2. Buchstabe Ihres Geburtsortes
- 4) 1. Und 2. Buchstabe Ihres Vornamens

Beispiel:

Vorname Mutter:	Geburtsdatum:	Geburtsort:	Vorname:
Marianne	05.03.1996	Hamburg	Lotta

Code: AR 05 HA LO

Ihr persönlicher Code: 1) 2) 3) 4)
|_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

Ihre E-Mail-Adresse: _____