



Projektleiter und Ansprechpartner für Rückfragen:
Martin Wittkamp (M.Sc.)
Universität Hamburg
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Tel.: 040 42838 8087
martin.wittkamp@studium.uni-hamburg.de

Teilnehmerinformation über unser Angebot: Training zum Umgang mit belastenden Gefühlen & Stress

Diese Teilnehmerinformation soll Sie über unser Angebot und den Ablauf der begleitenden Studie aufklären. Sollten nach Durchsicht dieser Informationen noch Fragen offengeblieben sein, finden Sie oben auf dieser Seite die Kontaktdaten der Projektleitung, die Sie in diesem Fall gerne kontaktieren dürfen.

Das Trainingsangebot wird im Rahmen einer Studie wissenschaftlich begleitet. In dieser Studie möchten wir gerne untersuchen, ob das Training Emotionaler Kompetenzen wirksam ist für die Reduktion der psychischen Belastung und der Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Dafür suchen wir Teilnehmer mit einer leichten psychischen Belastung.

Da wir bei unserer Teilnehmersauswahl darauf achten müssen, eine bestimmte Personengruppe in unsere Studie zu integrieren, können wir leider nur einen Teil der Personen, die an einer ersten Vorstudie teilnehmen, auch zu unserem Training einladen. Die Personengruppe wird entsprechend ihrer Antworten in einem Fragebogen ausgewählt werden.

Ablauf der begleitenden Studie

Unser Angebot umfasst ein achtwöchiges Gruppentraining bzw. ein lektürebasiertes Training zum Umgang mit belastenden Gefühlen und Stress. Durch eine begleitende Studie möchten wir untersuchen, ob das Training bei Ihnen tatsächlich zu positiven Veränderungen führt. Der erste Teil dieser Studie umfasst einen Fragebogen. Der zweite Teil wird an einem individuell vereinbarten Termin an der Universität Hamburg (Von-Melle-Park 5, 20146 Hamburg) stattfinden und insgesamt bis zu 60 Minuten in Anspruch nehmen. Bei diesem Termin führen wir mit Ihnen zwei Interviews zur psychischen Belastung durch.

Der Hauptteil der Studie beinhaltet wissenschaftliche Befragungen vor Beginn, direkt im Anschluss an das Training, sowie nach sechs und nach zwölf Monaten. Des Weiteren erfolgen während des achtwöchigen Trainings alle zwei Wochen verkürzte Online-Befragungen, um Veränderungen über die Zeit besser verfolgen zu können. Um zu überprüfen, ob das Training auch zu Veränderungen im Alltag führt, würden wir Sie zudem gerne bitten, jeweils einmal vor und nach dem Training an einer sechstägigen Smartphone-Befragung teilzunehmen. Weitere Informationen hierzu, insbesondere eine ausführliche Teilnehmerinformation und Einwilligungserklärung erhalten Sie nach erfolgter Terminvereinbarung. Bitte beachten Sie, dass zur Terminvereinbarung ein Email-Konto vorhanden sein muss.

Zuteilung zur Kontroll- und Trainingsgruppe

Es entscheidet sich per Zufall, ob Sie als Teilnehmer in einer Trainingsgruppe oder in einer Kontrollgruppe an der Studie teilnehmen. Teilnehmer in der Trainingsgruppe erhalten das Gruppentraining Emotionaler Kompetenzen, während Teilnehmer der Kontrollgruppe eine Ratgeberlektüre zum selbstverantwortlichen Training erhalten. Warum ist das so? Um festzustellen, ob das Gruppentraining mehr verändert (bewirkt) hat als das selbstverantwortliche Training, braucht man den Vergleich zu einer Kontrollgruppe. Die Zuteilung zur Trainings- oder Kontrollgruppe geschieht mit Hilfe eines Computerprogramms und ist zufällig.

Das Training Emotionaler Kompetenzen

Teilnehmern in der Trainingsgruppe werden im Training Emotionaler Kompetenzen über acht wöchentliche Gruppensitzungen Strategien vermittelt, die Ihnen helfen konstruktiv mit Stress und belastenden Gefühlen umzugehen. Die Gruppen zu je zehn Teilnehmern werden angeleitet von klinischen Psychologen/innen. Zunächst erhalten Sie Informationen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Stress und belastenden Gefühlen und wie Sie diese beeinflussen können. Im Anschluss erlernen Sie sieben Kernkompetenzen, wie z.B. die bewertungsfreie Wahrnehmung. Das Ziel des Trainings besteht darin, dass Sie diese Kompetenzen in belastenden Situationen hintereinander abrufen können.

Die Trainingslektüre "Emotionen verstehen. Gefühle im Griff!"

Teilnehmer in der Kontrollgruppe bekommen das Buch „Emotionen verstehen. Gefühle im Griff!“ kostenfrei ausgehändigt und haben die Chance, Ihre Emotionsregulation anhand eines in der Lektüre angeleiteten achtwöchigen Trainings zu schulen. Hier werden Ihnen Kompetenzen zum Umgang mit Stress und belastenden Gefühlen vermittelt.

Vergütung für wissenschaftliche Erhebungen

Sie erhalten eine Vergütung in Höhe von bis zu 50€ für die wissenschaftlichen Untersuchungen (min. 40€ je nach Menge beantworteter Fragen). Diese Vergütung wird Ihnen in bar ausgezahlt oder auf Ihr Konto überwiesen.