



Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. 79085 Freiburg

Studieninformation

InterAKTIV: Internetbasiertes Training zum Aktivitätsaufbau

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns sehr, dass Sie Interesse an unserer Studie haben, um in Ihrem Alltag aktiver zu werden und Ihre Stimmung zu verbessern. Hier erhalten Sie einige Informationen zu Inhalt und Ablauf der Studie sowie zu den Rahmenbedingungen.

Was sind die Hintergründe der Studie?

Depressionen zählen zu den am weitesten verbreiteten psychischen Erkrankungen in Deutschland und werden oft als sehr einschneidend und belastend erlebt. Betroffene leiden unter Niedergeschlagenheit, Interessenlosigkeit, Sorgen und Selbstzweifeln und ziehen sich häufig aus ihren früheren Aktivitäten zurück.

In wissenschaftlichen Studien hat sich gezeigt, dass Online-Trainings, d.h. internetbasierte Selbsthilfe-Trainings, wirksam sind, um Depressionen zu bewältigen und die Lebensqualität zu steigern. Sie werden daher zunehmend eingesetzt, um die Versorgung von Menschen mit depressiven Erkrankungen zu verbessern.

Vor diesem Hintergrund führt das Institut für Psychologie der Universität Freiburg eine wissenschaftliche Studie durch, um die Wirksamkeit des Online-Trainings InterAKTIV bei Depressionen zu untersuchen.

Die Bewerbung der Studie wird in Kooperation mit der AOK Baden-Württemberg über verschiedene Online- und Print-Medien der AOK Baden-Württemberg durchgeführt.

Worum geht es in dem Online-Training?

Unser Online-Training wurde von PsychologInnen entwickelt und verwendet Methoden, die sich in der psychologischen Forschung als wirksam erwiesen haben. Es handelt sich um ein kostenloses begleitetes Selbsthilfe-Training, das auf einer verschlüsselten Internetseite bereitgestellt wird. Es umfasst sieben Sitzungen, deren Bearbeitung jeweils circa 45 Minuten Zeit beansprucht. Es ist vorgesehen, dass Sie jeweils eine Sitzung pro Woche bearbeiten. Das Training soll Menschen mit depressiven Erkrankungen dabei unterstützen, im Alltag (wieder) aktiver zu werden und Ihre Stimmung zu verbessern.

Albert-Ludwigs-Universität
Freiburg

Institut für Psychologie

Abteilung für
Rehabilitationspsychologie
und Psychotherapie

Projekt:
„InterAKTIV: Internetbasiertes Training zum Aktivitätsaufbau bei Depressionen“

Abteilungsleitung:
Prof. Dr. Dr. Jürgen Bengel
Projektleitung:
Dr. Lena Krämer

Anmeldung und Information:
M.Sc. Claudia Mueller-Weinitschke
Tel: 0761-203-9439
Email: interaktiv@psychologie-uni-freiburg.de

Abt. für Rehabilitationspsychologie
und Psychotherapie
Engelbergerstr. 41
D-79085 Freiburg

Konkret können Sie sich im Training mit Ihren persönlichen Werten und Zielen auseinandersetzen und Ihre Motivation steigern. Das Training kann Ihnen außerdem dabei helfen Aktivitäten konkret zu planen und Hindernisse zu bewältigen. Wochenübungen zwischen den Sitzungen helfen Ihnen das Gelernte zu vertiefen und im Alltag zu erproben. Zu jeder Sitzung, die Sie bearbeiten, erhalten Sie schriftliche Rückmeldungen von einem E-Coach. Der E-Coach ist ein/e PsychologIn aus dem Projektteam dieser Studie, der Ihnen während der gesamten Zeit des Trainings mit Rückmeldungen zur Seite steht. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, sich zusätzlich kostenlos durch tägliche motivierende SMS unterstützen zu lassen.

Hilft Ihnen das Online-Training?

Wir sind zuversichtlich, dass Ihnen das Training helfen kann, Ihre Stimmung und Lebensqualität zu verbessern. Zahlreiche internationale, nationale und auch eigene Studien haben gezeigt, dass internetbasierte Depressionstrainings wirksam sind. Natürlich hängt der Trainingserfolg aber von vielen Einflüssen ab, sodass ein Erfolg wahrscheinlich ist, aber nicht garantiert werden kann.

Was sind die Ziele der Studie?

Ziel dieser Studie ist es, zu prüfen, in welchem Ausmaß das Online-Training Betroffenen mit einer depressiven Erkrankung dabei hilft, ihre Stimmung und ihr Aktivitätslevel zu verbessern. Außerdem wird untersucht, wie sich ihre Motivation, ihre Aktivitäten, und ihr Verhalten im Alltag verändern.

Wie läuft die Studie ab?

Als Studienteilnehmende/r füllen Sie zu Beginn der Untersuchung zunächst einen Online-Fragebogen aus. Die Befragungen beziehen sich im Wesentlichen auf Ihre aktuelle Befindlichkeit, Ihr Aktivitätslevel und Ihre Aktivitätsplanungen. Anschließend werden wir Sie telefonisch kontaktieren, um mit Ihnen einen Telefontermin zu vereinbaren. Der Telefontermin wird von einer Psychologin geführt und dauert circa 60 Minuten. In dem Telefonat werden Sie genauer zu Symptomen psychischer Erkrankungen befragt und inwiefern diese auf Sie zutreffen. Die Psychologin prüft abschließend, ob das Online-Training eine geeignete Maßnahme für Sie darstellt. Wenn Sie in die Studie eingeschlossen werden, werden Sie nach dem Zufallsprinzip einer von zwei Untersuchungsgruppen zugewiesen. Die eine Gruppe erhält innerhalb weniger Tage Zugang zum Online-Training (Gruppe A). Die andere Gruppe erhält verzögert Zugang zum Online-Training (Gruppe B). Nach zwei sowie nach insgesamt sechs Monaten füllen alle Studienteilnehmenden weitere Online-Fragebögen aus und werden erneut für eine kurze Telefonbefragung kontaktiert (ca. 30 Minuten). Diese Befragungen beziehen sich erneut im Wesentlichen auf Ihre Befindlichkeit, Ihr Aktivitätslevel und Ihre Aktivitätsplanung. Im Anschluss an die Befragungen erhalten auch die Teilnehmenden der Gruppe B Zugang zum Online-Training. Dieses Vorgehen ist nötig, um eine Vergleichsgruppe zu schaffen, welche die Zwischenzeit so verbringt, wie sie es sonst – ohne das Online-Training –, auch getan hätte. Wenn Sie sich für eine Teilnahme entscheiden, ist es sehr wichtig, dass Sie an allen Befragungen teilnehmen, unabhängig davon, welcher Gruppe Sie zugeteilt wurden.

Welcher Aufwand ist mit der Studienteilnahme verbunden?

Für die Studienteilnahme benötigen Sie einen Internetzugang, eine E-Mail-Adresse, einen Festnetz- oder Handyanschluss und einen Computer. Als Teilnehmende/r können Sie das Online-Training in Anspruch nehmen und werden zusätzlich gebeten, an den drei Telefon- und Online-Befragungen teilzunehmen.

Welchen Nutzen haben Sie durch die Studienteilnahme?

Als Studienteilnehmende/r erhalten Sie kostenlosen Zugang zu InterAKTIV, einem psychologischen Online-Training, das auf modernsten psychologischen Verfahren aufbaut. Sie lernen Techniken kennen, die Sie auch im Alltag anwenden und in der Zeit nach dem Training vertiefen können,

um Ihre Stimmung nachhaltig zu verbessern und (wieder) aktiver zu werden.

Für den erhöhten Zeitaufwand bei der Teilnahme an den Fragebögen und Telefoninterviews erhalten Sie insgesamt eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 30,- € (je 10€ pro Befragungszeitpunkt). Für die Aufwandsentschädigung per Banküberweisung werden Sie im Rahmen der Studieneinwilligung gebeten Ihre IBAN und BIC, sowie Ihren Namen und Ihre Anschrift anzugeben. Darüber hinaus können Sie das Online-Training kostenfrei nutzen.

Welche Nebenwirkungen kann die Teilnahme am Training haben?

Im Rahmen der Studienteilnahme füllen Sie Fragebögen aus und nehmen an Interviews teil. Die Auseinandersetzung mit den Themen kann belastend für Sie sein. Insbesondere im Rahmen des Online-Trainings befassen Sie sich mit psychologischen Themen. Wie bei jeder psychologischen Intervention kann es dadurch in Einzelfällen zu einer Verschlechterung der Symptomatik oder auch zu Verschlechterungen in verschiedenen Lebensbereichen (z.B. Beruf, Partnerschaft) kommen.

Ist die Teilnahme freiwillig?

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Wenn Sie an der Studie nicht teilnehmen möchten, entstehen Ihnen hieraus keine Nachteile. Sie können jederzeit – auch bei schon gegebener Einwilligung – ohne Angabe von Gründen aus der Studie ausscheiden und die sofortige Löschung Ihrer Daten veranlassen. Auch hierdurch entstehen Ihnen keinerlei Nachteile. Es wird ausdrücklich versichert, dass die Studie nicht von Kostenträgern (z.B. Krankenkassen) oder sonstigen Dritten (z.B. Arbeitgebern) veranlasst wurde. Es werden keine Angaben über die Studienteilnahme an die AOK Baden-Württemberg weitergegeben, das heißt die AOK erfährt nicht ob Sie an der Studie teilnehmen oder nicht.

Wie schützen wir Ihre Daten?

Der Schutz persönlicher Daten hat Priorität für uns! Ihre Daten werden vertraulich behandelt. Ausführliche Informationen zur Erhebung, Nutzung, Speicherung und Weitergabe Ihrer Daten gemäß Artikel 13 DSGVO entnehmen Sie bitte den Datenschutzzinformationen (ebenfalls im Anhang Ihrer E-Mail).

Die Studie wurde vom Datenschutzbeauftragten des Universitätsklinikums Freiburg sowie der Ethikkommission der Universität Freiburg geprüft: Gegen die Studie bestehen keine datenschutzrechtlichen oder ethischen Bedenken. Die Studie wurde im Deutschen Register Klinischer Studien (DRKS) registriert; Zielsetzung, Planung und vorgeschlagene praktische Durchführung entsprechen den Anforderungen, die an ein solches Projekt zu stellen sind.

Wenn Sie an der „InterAKTIV-Studie“ teilnehmen möchten, klicken Sie bitte auf den Link in der E-Mail, um zur Plattform des Trainings zu gelangen und sich dort zu registrieren. Nach Abschluss der Registrierung und Ihrer Einwilligungserklärung in die Studienteilnahme und den Datenschutz erhalten Sie Zugang zur ersten Online-Befragung.

Für die Teilnahme an dieser Studie danken wir Ihnen sehr herzlich!

M.Sc. Claudia Mueller-Weinitschke

Dr. Lena Krämer

Prof. Dr. Dr. Jürgen Bengel

[This study information sheet is distributed to all participants via e-mail before study inclusion. Informed consent is given via an online form by agreeing with the study information and the additional information on data protection as per Art. 13 GDPR.]