



Schreiben gegen Burnout

in der Altenpflege

Studieninformation

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

wir bitten Sie, an einer wissenschaftlichen Studie teilzunehmen. In dieser Probandeninformation finden Sie alles Wesentliche zu der Studie. Bitte lesen Sie diese Information sorgfältig durch. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beantworten gerne Ihre Fragen.

Diese Studie wird von der Universität Leipzig, Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie geplant und durchgeführt. Sie wird durch Gelder der Roland Ernst Stiftung für Gesundheitswesen gefördert.

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Wenn Sie nicht teilnehmen wollen oder wenn Sie später Ihre Einwilligung widerrufen, werden Ihnen daraus keine Nachteile entstehen.

Warum wird diese Studie durchgeführt?

Im Altenpflegeberuf gibt es ein erhöhtes Risiko, Burnout zu entwickeln. Burnout ist zwar keine Erkrankung, aber ein durch Stress verursachter Erschöpfungszustand, der das Risiko für Erkrankungen (z. B. Depression, Angststörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen) erhöht.

Internetbasierte Programme können psychische Belastung reduzieren. Sie können räumlich und zeitlich flexibel genutzt werden und sind deswegen besonders gut geeignet, um z. B. neben dem Schichtdienst durchgeführt zu werden. Wir haben ein internetbasiertes Programm für Altenpflegekräfte entwickelt, das Stress und Burnout verringern soll. In dieser Studie soll die Wirksamkeit des Programms wissenschaftlich überprüft werden.

Wie ist der Ablauf der Studie?

Wie melde ich mich an?

Sie können sich für die Studie anmelden, indem Sie unseren Eingangs-Fragebogen ausfüllen. In diesem Fragebogen geht es um Stress und Burnout, und um die Einschlusskriterien unserer Studie. Mit dem Eingangs-Fragebogen können wir beurteilen, ob unser Schreib-Programm für Sie geeignet ist.

Sie können an der Studie teilnehmen,

- wenn Sie 18 Jahre oder älter sind und in der Altenpflege arbeiten,
- wenn Sie Anzeichen für Burnout haben,

- wenn aktuell keine schwere Depression, Suizidalität oder Missbrauch von Alkohol, Medikamenten oder Drogen vorliegt,
- wenn Sie aktuell nicht in Psychotherapie sind, und nicht in den letzten 6 Wochen begonnen haben, Psychopharmaka einzunehmen, bzw. nicht in den letzten 6 Wochen die Dosis geändert haben.

Wie läuft das Programm ab?

Das Schreib-Programm dauert insgesamt 7 Wochen. Während dieser Zeit können Sie selbst Termine festlegen, zu denen Sie an den Modulen arbeiten. Es gibt insgesamt 12 Einheiten, und wir bitten sie, ca. 2 Einheiten pro Woche einzuplanen. Für jede Einheit sollten Sie sich etwa 45 Minuten Zeit nehmen. Zu jedem Termin erhalten Sie Informationen zum Umgang mit Burnout und Stress, und eine Anleitung für eine Schreibaufgabe. Nachdem Sie die Schreibaufgabe erledigt haben, schicken Sie den entstandenen Text an Ihre persönliche Beraterin / Ihren persönlichen Berater. Von ihr / ihm bekommen Sie binnen 48 Stunden eine individuelle Rückmeldung. Sie können Ihre Beraterin / Ihren Berater auch kontaktieren, wenn Sie Fragen haben oder es Schwierigkeiten gibt.

Das Schreib-Programm findet unter Supervision von Prof. Dr. Anette Kersting statt.

Wie wird die Wirksamkeit des Programms überprüft?

Damit die Wirksamkeit des Schreib-Programms überprüft werden kann, ist es nötig, eine sogenannte Randomisierung durchzuführen: Dabei werden Sie per Zufall in eine von zwei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe erhält das Schreib-Programm sofort, die zweite Gruppe erhält das Schreib-Programm nach einer 7-Wöchigen Wartezeit. Sie können also am Programm „Schreiben gegen Burnout“ teilnehmen, egal in welche Gruppe Sie kommen.

Sie erhalten zu mehreren Zeiten weitere Online-Fragebögen, in denen es um Ihr psychisches Befinden, Angaben wie Alter und Geschlecht, und ihre berufliche Situation geht.

Sie werden zu Online-Befragungen eingeladen:

- Vor und nach dem Schreib-Programm bzw. nach der Wartezeit
- 3, 6 und 12 Monate nach Abschluss des Programms.

Gibt es einen persönlichen Nutzen durch die Teilnahme an der Studie?

Aufgrund unserer bisherigen Erfahrungen erwarten wir, dass das Schreib-Programm ihr psychisches Wohlbefinden verbessert. Sie können im Schreib-Programm hilfreiche Strategien im Umgang mit arbeitsbezogenem Stress erlernen.

Es ist allerdings möglich, dass Sie durch Ihre Teilnahme keinen direkten Nutzen haben, z. B., wenn das Schreib-Programm Ihnen persönlich wider Erwarten nicht hilft. Die Ergebnisse der Studie können trotzdem in Zukunft anderen Menschen helfen.

Welche Risiken sind mit einer Teilnahme an der Studie verbunden?

Die Teilnahme an der Studie ist mit keinen Risiken verbunden. Während des Programms könnte es aber vorübergehend zu einer Verschlechterung der Stimmung oder auch zu einer akuten Krise kommen. In einem solchen Fall bitten wir Sie, uns umgehend zu kontaktieren:

Prof. Dr. Anette Kersting

Tel. 0341 97 18850 (Bürozeiten Montag bis Freitag 9.00 bis 16.30 Uhr)

Schreiben-gegen-Burnout@medizin.uni-leipzig.de

In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Hausarzt/ Ihre Hausärztin oder den regionalen Krisendienst.

Entstehen zusätzliche Kosten?

Durch die Teilnahme an der Studie entstehen Ihnen keine Kosten.

Was wird von mir erwartet?

Als Teilnehmende bitten wir Sie,

- über einen Zeitraum von sieben Wochen zweimal pro Woche eine jeweils 45-minütige Schreibsitzung durchzuführen,
- die Online-Fragebögen auszufüllen,
- Ihre Beraterin / Ihren Berater zu informieren, wenn sich Ihr Befinden verschlechtert, wenn Sie wegen psychischer Probleme einen Arzt oder Therapeuten aufsuchen oder wenn Sie beginnen, aufgrund psychischer Beschwerden Medikamente einzunehmen.

Ist es möglich, im Verlauf aus der Studie auszuschneiden?

Ihre Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Sie können jederzeit die Teilnahme beenden. Sie müssen dies nicht begründen. Es entstehen für Sie dadurch keine Nachteile.

Ein Ausschluss aus der Studie ist auch möglich, wenn dies medizinische oder organisatorische Gründe notwendig machen.

Information zum Datenschutz

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist die Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Leipzig. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung ist die persönliche Einwilligung (Art. 6 Abs. 1a, Art. 9 Abs. 2a DSGVO).

Die Daten werden ausschließlich zum Zweck der oben beschriebenen Studie erhoben und nur in diesem Rahmen verwendet.

Die erfassten Daten beinhalten auch personenidentifizierende Daten wie Kontaktdaten und sensible personenbezogene Gesundheitsdaten.

Alle Daten, durch die Sie unmittelbar identifiziert werden könnten, z. B. Ihr Name oder Ihre E-Mail-Adresse, werden durch einen Code ersetzt (pseudonymisiert). Damit ist es Unbefugten fast unmöglich, Sie zu identifizieren.

Die Daten werden in der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Leipzig verschlüsselt gespeichert.

Wir bewahren die personenbezogenen Daten nur solange auf, wie dies für den oben genannten Zweck erforderlich ist. Nach Abschluss der Datenerhebung werden alle Daten, durch die Sie

identifiziert werden können gelöscht, sodass die Daten ab diesem Zeitpunkt anonymisiert sind. Sämtliche Daten werden nach Ablauf von 10 Jahren gelöscht.

Wir übermitteln die personenbezogenen Daten nur dann an Dritte, wenn dies gesetzlich erlaubt ist und Sie Ihre Einwilligung dazu gegeben haben.

Empfänger sind:

- Die Firma Questback GmbH (Gustav-Heinemann-Ufer 72, 50968 Köln; stellt die Software für die Online-Fragebögen bereit)
- Die Firma Die Medialen GmbH (Colmantstraße 39, 53115 Bonn; stellt die Software für das Schreib-Programm bereit)

Zur technischen Durchführung der Online-Befragungen und der Intervention ist es nötig, dass auf den Servern der beiden Firmen personenbezogene Daten wie E-Mail-Adressen in verschlüsselter und passwortgesicherter Form gespeichert werden.

Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer Daten ist freiwillig. Sie können jederzeit die Einwilligung ohne Angabe von Gründen und ohne Nachteile für Sie widerrufen.

Auf Wunsch können Ihre Daten gelöscht werden. Sie haben das Recht, Auskunft über die Daten zu erhalten, auch in Form einer unentgeltlichen Kopie. Darüber hinaus können Sie die Berichtigung, Sperrung oder Löschung der Daten verlangen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung wird hiervon nicht berührt.

Wenden Sie sich in diesen Fällen an:

Prof. Dr. med. Anette Kersting
Universität Leipzig
Medizinische Fakultät
Department für Psychische Gesundheit
Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Simmelweisstr. 10
04103 Leipzig
Tel. +49 341 97 18850
Schreiben-gegen-Burnout@medizin.uni-leipzig.de

Da die Daten nach Abschluss der Erhebung anonymisiert werden, ist ab diesem Zeitpunkt keine Lösung, Änderung, Auskunft oder Berichtigung mehr möglich.

Bei Rückfragen zur Datenverarbeitung und zur Einhaltung des Datenschutzes wenden Sie sich bitte an den Datenschutzbeauftragten Ronald Speer (ronald.speer@imise.uni-leipzig.de).

Sie haben ebenfalls das Recht, sich bei dem sächsischen Datenschutzbeauftragten zu beschweren. Wenden Sie sich an: Sächsischer Datenschutzbeauftragte, Kontor am Landtag, Devrientstraße 1, 01067 Dresden, Tel.: 0351 493-5401, E-Mail: saechsdsb@slt.sachsen.de.