



Dein Resilienz-Training für zu Hause

Du möchtest lernen, besser mit Alltagstress umgehen zu können?
Um Deine Resilienz zu stärken kannst Du im Rahmen dieser Online-Studie kostenfrei unser neu entwickeltes Resilienz-Trainingsprogramm testen.
Klingt gut?
Melde Dich heute zur Teilnahme an!

Hier das Wichtigste in Kürze:

Studie zur Wirksamkeit von resiliR: Online-Intervention zur Resilienzförderung

- Beginnt Ende März/Anfang April 2023
- Ist online von überall und zeitlich flexibel durchführbar
- Dauert ca. 1h pro Befragung, bei insgesamt 6 Befragungen über einen Zeitraum von 14 Monaten zusätzlich zum Trainingsprogramm
- Bringt Dir nicht nur einen **kostenfreien Zugang** zu unserem Online-Resilienz-Trainingsprogramm, sondern zusätzlich eine **Aufwandsentschädigung**

Gut zu wissen:

Verglichen wird die Resilienz von Menschen, die an der Intervention teilnehmen mit denjenigen, die noch nicht an der Intervention teilgenommen haben.

Interventionsgruppe ↔ Wartelisten-Kontrollgruppe

Die Zuteilung zur Interventions- oder Kontrollgruppe erfolgt zufällig. Der einzige Unterschied ist, dass Personen in der Kontrollgruppe 5 Monate später Zugriff auf das Trainingsprogramm haben werden.

Wer kann teilnehmen?



Du bist mindestens 18 Jahre alt.



Du sprichst fließend Deutsch.



Du hast Lust, für sechs Wochen regelmäßig das Trainingsprogramm zu nutzen und Fragebögen auszufüllen.



Du besitzt ein Smartphone und hast zusätzlich Zugang zu einem internetfähigen Gerät (Tablet/ Laptop/ Computer).



Du befindest Dich aktuell nicht in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung und leidest an keiner der folgenden Erkrankungen: Schizophrenie oder andere psychotische Störung, Bipolare Störung, Posttraumatische Belastungsstörung, neurodegenerative Erkrankung.



Du befindest Dich aktuell nicht in einer akuten psychischen Krise.



Du arbeitest mindestens 10h/Woche in einem Gesundheitsfachberuf.*

Du erfüllst alle Kriterien?

Dann melde Dich unter dem folgenden Link an:

<https://s2survey.net/resilir/>

Wenn Du Dich erfolgreich angemeldet hast, werden wir Dir weitere Informationen zukommen lassen, sobald sich ausreichend Teilnehmende angemeldet haben. Dies kann ggf. einige Tage bis wenige Wochen dauern.

***Definition Gesundheitsfachkräfte:** Gesundheitsfachkräfte sind speziell ausgebildete, oftmals regulierte Professionen, die Gesundheitsleistungen erbringen und formell dazu ausgebildet sind. Hierzu zählen z. B. Ärzt:innen, Krankenpfleger:innen, Physiotherapeut:innen, Logopäd:innen, Psychotherapeut:innen, Zahnärzt:innen, Medizinisch-technische Assistent:innen, Altenpfleger:innen...



Deine Vorteile

Du kannst bis zu 83€* verdienen, abhängig davon, wie gewissenhaft und vollständig Du die Fragebögen ausfüllst. Die Vergütung ist unabhängig davon, welcher Gruppe Du zugeteilt wirst.

Du hast die Möglichkeit, kostenfrei an einem wissenschaftlich fundierten Resilienz-Training teilzunehmen.

Du unterstützt die Forschung und Weiterentwicklung von Angeboten zur Resilienzförderung.

* Um die Auszahlung durchzuführen, wird Dir nach der 3. Befragung ein Formular zugeschickt, auf dem Du Deine Kontodaten angeben kannst, damit Du die erste Teilauszahlung erhalten kannst.





resiLR Healthcare Professionals: Das Trainingsprogramm speziell für Gesundheitsfachkräfte

Das Online-Trainingsprogramm zielt darauf ab, wissenschaftlich etablierte Resilienzfaktoren spielerisch zu trainieren, wobei der Fokus auf den Themen Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge liegt. Außerdem wirst Du einiges über Stress sowie Achtsamkeit lernen und kannst weitere Resilienzfaktoren, wie Optimismus oder Akzeptanz vertiefend trainieren.

Hierfür nimmt Dich ein:e virtuelle:r Mentor:in mit in das resilienteste Städtchen der Welt: Resitra. Bei einem Stadtrundgang lernst Du in mehreren Etappen die verschiedenen Resilienzfaktoren kennen. In den ersten zwei Wochen wirst Du die theoretischen Grundlagen kennenlernen, ab der dritten Woche dann täglich Übungen im Alltag durchführen. Das Prinzip dahinter ist ganz einfach: häufig wissen wir, was uns guttut oder haben Ideen, wie wir (besser) für uns sorgen können. Oft bleibt es dann aber bei der Intention, und wir denken nicht daran, dies umzusetzen. Hierfür bekommst Du täglich eine Erinnerungs-E-Mail, die Du am besten direkt auf Deinem Smartphone aufrufst. So werden Dir diverse Übungen an die Hand gegeben, die Du direkt im Alltag ausprobieren kannst. Du solltest also prinzipiell die Bereitschaft haben, in der Praxisphase (ab Woche 3) täglich im Alltag kleine Übungen (5-10 min) für Dich durchzuführen.

Es ist vorgesehen, dass Du ca. eine Stunde Zeit pro Woche in Dein Resilienztraining in Resitra investierst. Da alles online stattfindet, kannst Du Dir Deine Teilnahme zeitlich und örtlich flexibel einplanen. Damit Du genügend Zeit hast, das Gelernte anzuwenden, sollte in etwa ein Modul pro Woche absolviert werden.

Zur Erstellung der Trainings haben wir uns einiger Methoden bedient, die sich in verschiedenen Kontexten als wirksam bewiesen haben. Hierzu gehören achtsamkeitsbasierte Ansätze, Methoden aus der positiven Psychologie und Compassion-Focused Therapy sowie systemischer, kognitiv-behavioraler und Acceptance-and-Commitment Therapie.

Was bedeutet es für mich, an der Studie teilzunehmen?

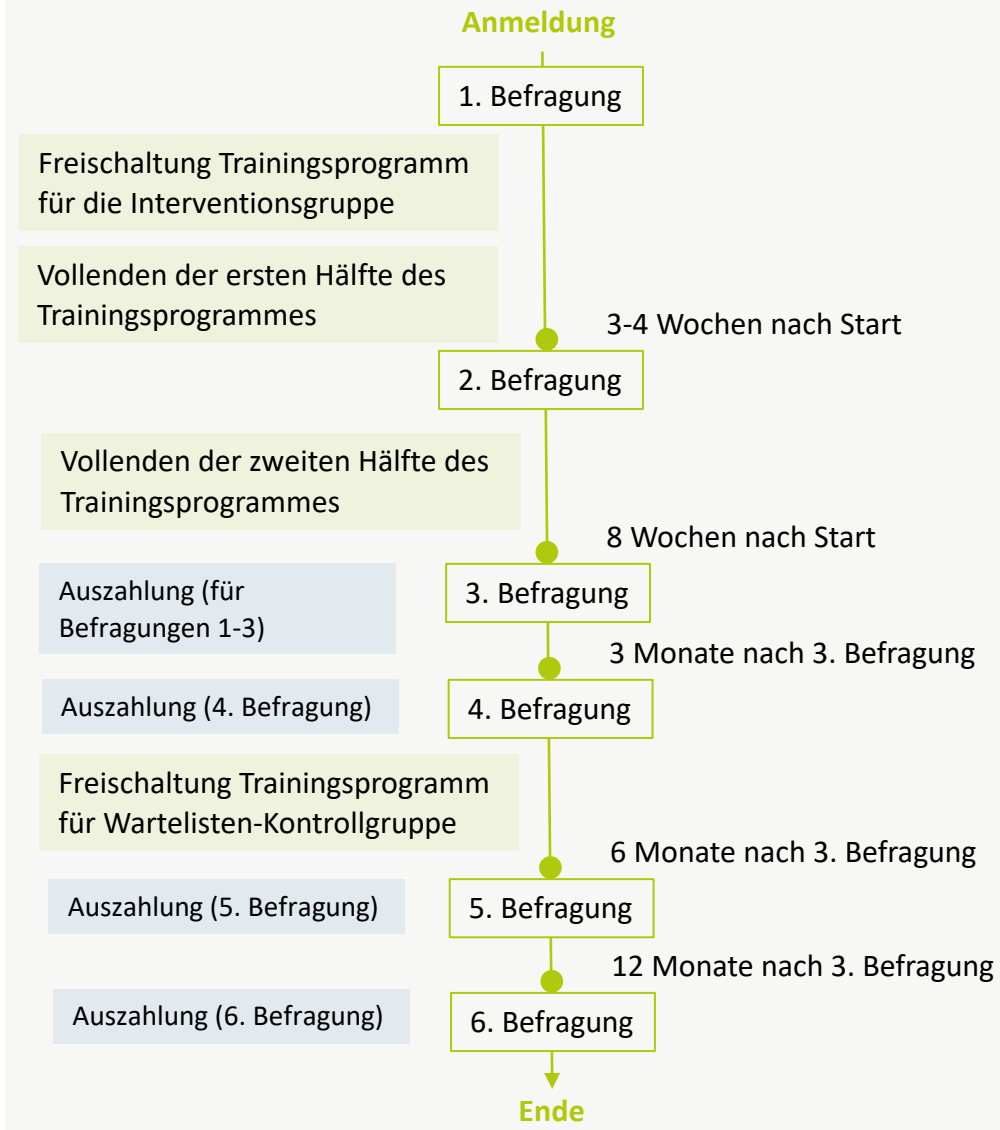
Eine Teilnahme geht mit mehreren ca. einstündigen Befragungen vor, während und nach dem Training einher, welche online im Fragebogenformat stattfinden. Dabei werden die daraus entstehenden Daten pseudonymisiert, das bedeutet, dass die personenbezogenen Daten ohne Hinzuziehung zusätzlicher Informationen nicht mehr einer spezifischen betroffenen Person zugeordnet werden können. Du solltest daher so ehrlich wie möglich auf die Fragen antworten.

Aufgrund von wissenschaftlichen Fragestellungen werden Teilnehmer und Teilnehmerinnen zufällig der Interventions- und der Kontrollgruppe zugeteilt. Das heißt, sie starten nach der ersten Befragung entweder direkt mit der Intervention oder etwa fünf Monate später. Beide Gruppen füllen jedoch gleichzeitig die jeweiligen Befragungen aus.

Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollten Zugang zu einem Laptop, PC oder Tablet sowie Internet haben und genügend Zeit, um das Trainingsprogramm gewissenhaft zu absolvieren. Darüber hinaus solltest Du ein Smartphone besitzen, auf dem Du Deine E-Mails abrufen kannst. Dies ist ab der dritten Woche der Intervention wichtig, da Dir dann täglich kleine Übungen per E-Mail zugesendet werden, die im Du Alltag durchführen kannst. Außerdem solltest Du bereit sein, über den Zeitraum der Nutzung des Trainingsprogrammes hinaus an den drei Nachbefragungen teilzunehmen.



Studienablauf





Noch Fragen?
Dann wende Dich an
resilir@lir-mainz.de

Anmeldung zur Studie unter
<https://s2survey.net/resilir/>