

UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



Mathematisch-Naturwissenschaftliche Fakultät
Institut für Psychologie
Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie
Leitung: Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier
Franz-Mehring-Straße 47
17489 Greifswald

Studienleitung:
Florian Kuhlmeier, M. Sc

Ansprechpartner für Rückfragen:
Florian Onur Kuhlmeier (M.Sc.)
E-Mail: memnun@uni-greifswald.de

Allgemeine Information für Teilnehmende

Influence of digitally-administered transcultural training on stress management and resilience

Deutsch: Einfluss eines digital durchgeführten transkulturellen Trainings auf Stressbewältigung und Resilienz

Ziel der Studie

Unsere Studie hat zum Ziel herauszufinden, wie die Smartphone-App 'Memnun' Menschen dabei helfen kann, besser mit Stress umzugehen. Diese App bietet einen Präventionskurs für Mentale Gesundheit namens 'Memnun durch Resilienz', der von einem Team aus multikulturellen ÄrztInnen und PsychologInnen entwickelt wurde. Die App enthält unter anderem gesprochene Inhalte dieser Experten. Inhalte wurden so gestaltet, dass sie kulturell sensibel sind und individuelle Bedürfnisse berücksichtigen. Ziel ist es, Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund dabei zu unterstützen, Stress zu bewältigen und die Erholung zu fördern.

Der Kurs "memnun durch Resilienz" besteht aus fünf Teilen, die jeweils unterschiedliche Schwerpunkte haben. Wir verwenden verschiedene Methoden wie gesprochene Monologe, Dialoge, Selbstreflexionsübungen und Atemübungen, um die Interaktion und aktive Teilnahme der Kursteilnehmer zu fördern. Die Kurs besteht aus den folgenden Modulen:

- Leben Life Hayat – Über Stress, seine Folgen und Resilienz
- Community Power – Stärke in dir und deiner Gemeinschaft
- Self-Care – Pass auf dich auf
- Du bist es Wert – Selbstwert stärken und Leistungsdruck bewältigen
- Hoffnung – Akzeptanz und Gesunder Optimismus

Allgemeine Informationen für Teilnehmende (Version 1.0)

In unserer Studie liegt der Fokus darauf zu verstehen, wie sich der Kurs auf das mentale Wohlbefinden auswirkt, indem wir Stress, Ängste und die allgemeine mentale Belastung betrachten. Wir möchten auch verstehen, wie alltägliche Diskriminierungserfahrungen Einfluss auf Einzelpersonen haben, wie Menschen Stress wahrnehmen, ihre Resilienz bewerten, Achtsamkeit praktizieren, ihr Selbstwertgefühl messen und mit Herausforderungen umgehen. Resilienz bedeutet, schwierige Zeiten mit Hilfe von persönlichen Stärken zu meistern. In solchen Momenten ist es wichtig, positive Ressourcen zu erkennen, die uns unterstützen. Resilienz hilft uns, mit belastenden Gefühlen umzugehen und Krisen zu überwinden, ohne uns davon überwältigen zu lassen. Es stärkt unsere Fähigkeit, trotz Herausforderungen standhaft zu bleiben. Durch die Berücksichtigung all dieser Aspekte hoffen wir, ein umfassendes Verständnis dafür zu gewinnen, wie 'memnun durch Resilienz' das mentale Wohlbefinden und die Gesundheit der Nutzer positiv beeinflussen kann.

Berechtigung zur Teilnahme

Sie sollten bereit sein, eine schriftliche Einwilligung zur Teilnahme an der Studie zu geben. Außerdem ist es wichtig, dass Sie zwischen 18 und 70 Jahre alt sind, Ihren Wohnsitz in Deutschland haben und ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache besitzen.

Es ist außerdem erforderlich, dass Sie einen Migrationshintergrund haben. Das bedeutet laut der Definition des Statistischen Bundesamtes, dass Sie oder mindestens ein (Groß-)Elternteil nicht mit deutscher Staatsangehörigkeit geboren wurde.

Es ist notwendig, dass Sie über angemessene Seh- und Hörfähigkeiten verfügen und im Besitz eines iOS- oder Android-Mobilgeräts mit Internetzugang sind. Während des Studienzeitraums sollten keine weiteren Präventionskurse oder psychiatrische Behandlungen geplant sein.

Ablauf der Studie

Interessierte Probandinnen können ihre Bereitschaft zur Teilnahme an der Studie entweder durch Zusendung einer E-Mail oder durch Nutzung des Online-Anmeldeformulars bekunden. Im Anschluss werden sie mündlich aufgeklärt, um Details der Studie zu besprechen und eventuelle Fragen zu beantworten. Zusätzlich werden Ihnen Fragen zu Ihrer allgemeinen physischen und mentalen Gesundheit gestellt. Sollten Sie für die Studie geeignet sein, bestätigen Sie Ihre Einwilligung über ein Online Formular.

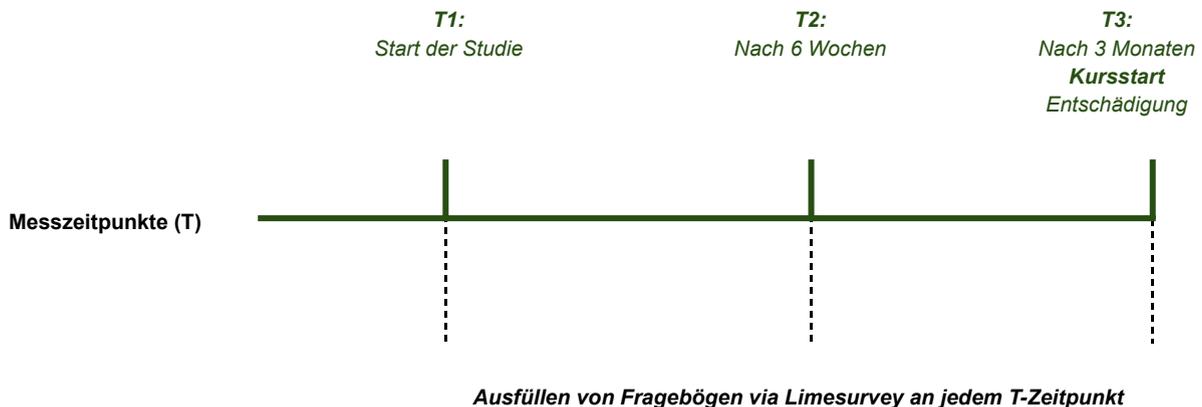
Sie werden dann nach dem Zufallsprinzip in eine von zwei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe (I), darf die Memnun App während des Versuchszeitraums (3 Monate) nutzen, während die zweite Gruppe (W) erst nach drei Monaten Zugang bekommt. Die Zuteilung wird Ihnen nach dem Ausfüllen des ersten Fragebogens (T1, siehe unten) mitgeteilt. Die regulären Kosten (99,99 EUR) der App entfallen für alle Teilnehmende.

Unabhängig von der Einteilung sind beide Gruppen dazu aufgefordert, zu vordefinierten Zeitpunkten über einen Zeitraum von 3 Monaten Online-Fragebögen (Limesurvey) auszufüllen. Die Umfragen dienen der Untersuchung der wahrgenommenen

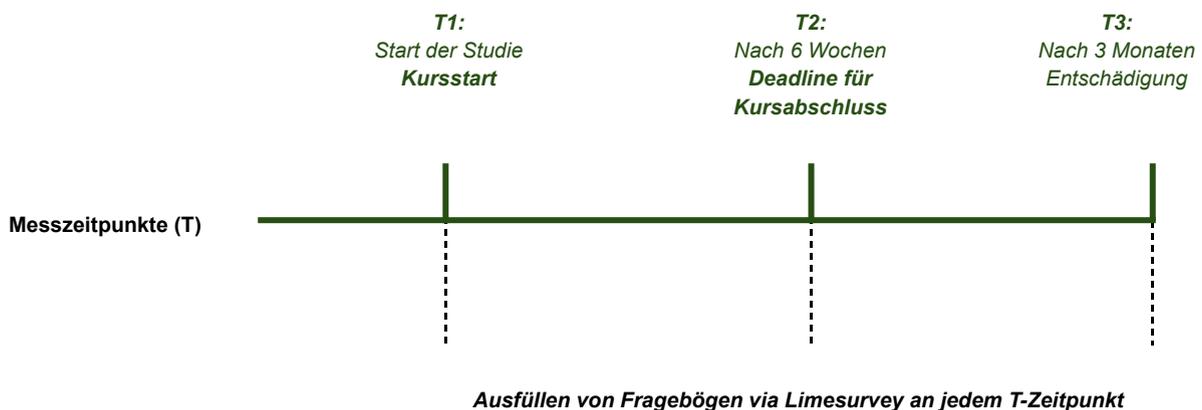
Allgemeine Informationen für Teilnehmende (Version 1.0)

Stressbelastung, der Beurteilung der individuellen Resilienz, der Erfassung verschiedener Aspekte der Achtsamkeit, der Messung des individuellen Selbstwertgefühls und der Erfassung von Bewältigungsstrategien. Nach dem Start der Studie hat die I-Gruppe 6 Wochen (vor T2) Zeit, den Kurs abzuschließen. Der Ablauf ist in den Folgenden Grafiken erläutert:

Wartelisten-Gruppe (W)



Interventions-Gruppe (I):



Der Kurs "memnun durch Resilienz" besteht aus 5 Modulen, die jeweils mit 5 Tagen Abstand zueinander beginnen. Insgesamt dauert der Kurs also mindestens 25 Tage. Die Gesamtdauer aller Audioinhalte beträgt 155 Minuten, im Durchschnitt 31 Minuten pro Einheit. Es ist ausdrücklich erwünscht, dass Sie die in der App integrierten Achtsamkeitsübungen (Meditation, Atmung, Tagebuchfunktion) parallel in Ihrer freien Zeit nutzen. Wie häufig Sie diese nutzen, wird in der Studie abgefragt.

Allgemeine Informationen für Teilnehmende (Version 1.0)

Als Anerkennung für die vollständige Teilnahme an der Studie erhalten alle Probandinnen neben dem Zugang zur Memnun App einen Amazon Gutschein im Wert von 25 Euro nach Vollendung der Studie (T3).

Mögliche Risiken oder Belastungen

Die Studienteilnahme birgt **keine** erwartbaren körperlichen, psychischen, sozialen oder wirtschaftlichen Risiken für Sie. Die Online-Fragebögen und andere Verfahren wurden entwickelt, um Informationen zu sammeln, ohne physische oder psychische Belastungen zu verursachen. Die Datensammlung erfolgt unter strenger Einhaltung der Datenschutzbestimmungen, mit fortschrittlichen Sicherheitsmaßnahmen zum Schutz der Datenintegrität. Sie können zudem das Studienteam jederzeit über die App oder per E-Mail kontaktieren, falls Sie Fragen haben.

Freiwilligkeit und Anonymität

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig, und jede Person hat das Recht, ihre Teilnahme jederzeit ohne Angabe von Gründen zu beenden. Sollten erhobene Daten zum Zeitpunkt des Widerrufs noch nicht anonymisiert worden sein, so werden wir diese gelöscht. Persönliche Informationen werden vertraulich und gemäß den Datenschutzbestimmungen behandelt. Ihre Daten werden pseudonymisiert erhoben und verarbeitet, wobei eine Kodierliste Ihren Namen mit einer Nummer verknüpft. Die Kodierliste wird nach Abschluss der Datenerhebung (spätestens zum 31.12.2025) gelöscht. Danach werden sie anonymisiert und dauerhaft in Servern des Open Science Framework in Deutschland gespeichert.

Datenschutz

Die Studie wird gemäß den Vorgaben der DSGVO durchgeführt. Die verwendete Software, insbesondere Limesurvey, speichert Umfrage- bzw. Antwortdaten pseudonymisiert auf DSGVO-konformen Servern in Deutschland. Mit Limesurvey wurde bereits eine Vereinbarung zur Auftragsverarbeitung gemäß Art. 28 DSGVO abgeschlossen. Nach Abschluss der Datenerhebung werden diese Daten von den Servern gelöscht und pseudonymisiert und auf einem von der Datenschutzerklärung abgedeckten Server gespeichert. Nach Abschluss der Datenerhebung werden diese Daten von den Servern gelöscht und pseudonymisiert und auf einem von der Datenschutzerklärung abgedeckten Server gespeichert. Die App selbst basiert auf DSGVO-konformen Systemen, und persönliche Daten werden nur für die notwendigen Zwecke gespeichert.

Die App selbst basiert ausschließlich auf DSGVO-konformen Systemen und Prozessen. Die Journal-Einträge der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden ausschließlich lokal auf ihren Smartphones gespeichert, ohne dass selbst die Forschenden darauf Zugriff haben. Die Speicherung beschränkt sich auf die notwendigen persönlichen Daten, wie Name, Geburtsdatum, E-Mail-Adresse und einige weitere Daten im Zusammenhang mit der App-Nutzung. Weitere Informationen sind in der Datenschutzerklärung zu finden.

Die Mitarbeiter der Studie sind im Hinblick auf die erhobenen Daten an die Verschwiegenheitspflicht nach § 203 StGB und an das Datengeheimnis nach § 53 BDSG gebunden.

Aufbewahrungsfrist für die anonymisierten Daten

Pseudonymisierte Daten werden bis zum 31.12.2025 aufbewahrt. Gemäß DFG-Leitlinie 13 und Empfehlungen des Rats für Sozial- und Wirtschaftsdaten zum Datenmanagement sollen anonymisierte Datensätze und Studienmaterialien für Forschungszwecke und zur Qualitätssicherung nach den FAIR-Prinzipien (Findable, Accessible, Interoperable, Re-Usable) dauerhaft verfügbar gemacht werden. Demnach werden sie nach dem 13.12.2024 anonymisiert und dauerhaft in Servern des Open Science Framework in Deutschland gespeichert. Dies dient ausschließlich wissenschaftlichen Zwecken.

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse an dieser Studie. Bei weiteren Fragen oder Interesse an der Teilnahme kontaktieren Sie bitte das Studienteam unten. Ihre Teilnahme kann einen wertvollen Beitrag zur transkulturellen Gesundheitsförderung leisten.

Ansprechpartner für Rückfragen

Florian Onur Kuhlmeier (M.Sc.)
Universität Greifswald
Fachbereich Psychologie
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Franz-Mehring-Straße 47, 17489 Greifswald

E-Mail: memnun@uni-greifswald.de