



## ICare Prevent - Das Online-Training zur Stärkung Ihres psychischen Wohlbefindens

Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg  
Studienkoordinatorinnen:  
Kiona K. Weisel, M.Sc.  
Dipl.-Psych. Anna-Carlotta Zarski  
Nägelsbachstr. 25a, 91052 Erlangen  
E-Mail: [klips-team-icare@fau.de](mailto:klips-team-icare@fau.de)  
Telefon: 09131 – 85 – 67570

### ZIEL DER STUDIE

Psychische Belastungen sind keine Seltenheit. Viele Menschen leiden unter anhaltender niedergeschlagener Stimmung, belastenden Sorgen oder Ängsten oder verspüren eine allgemeine Unzufriedenheit. Das Online-Training ICare Prevent zielt darauf ab, durch das systematische Trainieren hilfreicher und bewährter Strategien wie Problemlösen und Aktivitätenplanung zur Stärkung wichtiger Lebensbereiche im Alltag, das psychische Wohlbefinden zu stärken und psychische Beschwerden zu reduzieren.

### VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

- Sie sind mindestens 18 Jahre alt.
- Sie sind motiviert, an einem 7-wöchigen Online-Training plus Auffrischungslektion teilzunehmen.
- Sie haben einen Internet-Zugang.
- Sie sind bereit, an mehreren Befragungen teilzunehmen.
- Sie sind bereit, eine E-Mail-Adresse an das Forscherteam weiterzugeben.

### WAS GEGEN EINE TEILNAHME SPRICHT

- Bei Ihnen wurden in der Vergangenheit eine Psychose diagnostiziert.
- Sie leiden unter einer veränderten Wahrnehmung der eigenen Person, des Identitätsbewusstseins, der Wahrnehmung unmittelbarer Empfindungen sowie der Kontrolle von Körperbewegungen.
- Sie sind derzeitig (oder waren innerhalb der letzten sechs Monaten) in psychotherapeutischer Behandlung oder haben einen Wartelistenplatz für eine Therapie auf Grund von Angst- oder depressiven Erkrankungen.

### ABLAUF DER STUDIE

1. Zunächst überprüfen wir, ob Sie die Eingangsvoraussetzungen für diese Studie erfüllen. Diese Überprüfung geschieht mithilfe von Fragebögen, die Sie online ausfüllen können, sowie einem Telefon-Interview.
2. Sie erhalten per E-Mail eine Rückmeldung darüber, ob Sie an der Studie teilnehmen können. Daraufhin geben Sie Ihr Einverständnis zur Studienteilnahme.
3. Anschließend werden Sie zufällig einer von zwei Studiengruppen zugelost. Damit die Wirksamkeit des Trainings wissenschaftlich untersucht werden kann, können leider nicht alle Studienteilnehmende zum gleichen Zeitpunkt Zugang zum Training erhalten.

## TEILNAHMEGRUPPE A (2/3 DER TEILNEHMENDEN)

Das Training besteht aus sieben Lektionen, für deren Bearbeitung Sie jeweils etwa 45-60 Minuten brauchen. In den Lektionen werden Sie u.a.:

- lernen, wie unerfüllte Bedürfnisse und psychisches Wohlbefinden zusammenhängen.
- wie anhaltend niedergeschlagene, depressive Stimmung, Ängste, Sorgen und andere negative Gefühle entstehen und wie sie diese reduzieren können.
- auf Sie persönlich abgestimmte Strategien zur Bewältigung individueller Beschwerden (z.B. gezielte Entspannung, erholsamer schlafen, weniger Grübeln) erlernen. Das Training wurde mit der Absicht erstellt, dass Sie jede Woche eine bis zwei Lektionen durcharbeiten und die Gelegenheit haben, in der Zeit zwischen den Lektionen Erfahrungen durch Übungen in Ihrem Alltag zu sammeln. Insgesamt brauchen Sie also maximal sieben Wochen für das Training.

## TEILNAHMEGRUPPE B

Als Teilnehmende der Gruppe B erhalten Sie nach einer Wartezeit von 12 Monaten Zugang zu demselben Training wie die Teilnehmenden, die direkt mit dem Training begonnen haben.

4. Nach ca. 5 Wochen sowie nach 9 Wochen beantworten alle Studienteilnehmenden erneut einen Fragebogen zu ihrem Befinden. Nach sechs und nach 12 Monaten erfolgt eine weitere Befragung, die für die Untersuchung der Wirksamkeit des Trainings notwendig ist.

## IHR NUTZEN DURCH DIE TEILNAHME

- Sie können das Online-Training kostenfrei nutzen, um Ihr psychisches Wohlbefinden zu verbessern. Durch das erfolgreiche Absolvieren des Trainings erlernen Sie Techniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um auch langfristig noch von diesem Programm zu profitieren.

## RISIKEN & NEBENWIRKUNGEN DER TEILNAHME

Risiken, Gefahren und unerwünschte Nebenwirkungen sind nicht bekannt, ein Trainingserfolg kann jedoch nicht garantiert werden. Im Falle einer vorübergehenden Zunahme emotionaler Beschwerden können Sie sich jederzeit an das Studienmanagement-Team (Projekt@ICarePrevent.com) wenden, das bei Bedarf auch auf weiterführende Hilfsangebote verweisen kann.

## FREIWILLIGKEIT DER TEILNAHME

Die Teilnahme an dieser Studie erfolgt auf freiwilliger Basis. Es besteht jederzeit die Möglichkeit, die Teilnahme ohne Angabe von Gründen zu beenden. Dadurch entstehen Ihnen keine Nachteile. Mit der Studienteilnahme sind keine Kosten verbunden.

## DATENSCHUTZ

Ihre im Rahmen der wissenschaftlichen Untersuchung erhobenen Daten werden vertraulich behandelt. Die für die wissenschaftliche Untersuchung wichtigen Daten werden in verschlüsselter Form, ohne Namensnennung, gespeichert. Dazu wird Ihnen ein Codewort zugewiesen, das aus einer Kombination von Buchstaben und Zahlen besteht. Für die Anmeldung auf der Internetplattform ist eine E-Mail-Adresse notwendig. Sie haben die Möglichkeit, sich vorab eine anonyme E-Mail-Adresse anzulegen, die keine Rückschlüsse auf Ihren Namen zulässt. Weiterhin wird die E-Mail-Adresse getrennt von den übrigen Daten aufbewahrt. Die Übertragung der Daten, die im Rahmen der Internetplattform ermittelt werden, wird nach aktuellen Sicherheitsstandards verschlüsselt. Die Daten werden für die Dauer von 10 Jahren aufbewahrt. Auf Ihren Wunsch hin können die Daten aber auch jederzeit, ohne Angabe von Gründen, gelöscht werden. Sollten Sie von der Studie zurücktreten, können Sie entscheiden, ob die bereits vorliegenden Daten vernichtet werden müssen oder weiterverwendet werden dürfen.

Falls Sie Interesse haben, an dem oben genannten Programm teilzunehmen, senden Sie uns bitte ein unterschriebenes Exemplar der **Einverständniserklärung** zu. Anschließend wird sich das Studienmanagement-Team per E-Mail mit Ihnen in Verbindung setzen.

## AN WEN KÖNNEN SIE SICH BEI FRAGEN WENDEN

Für Fragen und Anregungen steht Ihnen unser Studienteam gerne telefonisch unter 09131-85-67570 oder per E-Mail unter Training@ICarePrevent.com zur Verfügung.

Wir würden uns freuen, Sie in unserer Studie begrüßen zu dürfen!



Dr. David Ebert  
Studienleitung



Prof. Dr. Thomas Berger  
Studienleitung



Dr. Michael Schaub  
Studienleitung



Kiona K. Weisel, M.Sc.  
Studienkoordinatorin



Dipl.-Psych. Anna-Carlotta Zarski  
Studienkoordinatorin

- Schritt 1: Sie bekunden Ihr Interesse am Training über die Studien-Website oder per E-Mail an die Studien-E-Mail-Adresse ([Training@ICarePrevent.com](mailto:Training@ICarePrevent.com)).
- Schritt 2: Vom Studienteam erhalten Sie per E-Mail ausführliche Informationsmaterialien über das Training und die Studie und werden zu der Eingangsbefragung freigeschaltet.
- Schritt 3: Sie füllen die Eingangsbefragung aus und senden eine unterschriebene Einverständniserklärung an das Studienteam zurück.
- Schritt 4: Wenn eine Studienteilnahme grundsätzlich für Sie in Frage kommt, nehmen Sie anschließend an einem telefonischen Interview und einer weiteren Online-Befragung teil.
- Schritt 5: Vom Studienteam erhalten Sie eine Rückmeldung darüber, ob das Training zu Ihrer gesundheitlichen Situation passt und Sie in die Studie aufgenommen werden können.
- Schritt 6: Per Los wird entschieden, ob Sie direkt am Training teilnehmen können oder nach einer Wartezeit von 12 Monaten mit dem Training beginnen.
- Schritt 7: Sie nehmen entweder sofort oder nach 12 Monaten am Training teil. Nach ca. 5 Wochen, 9 Wochen, 6 und 12 Monaten füllen Sie erneut eine Online-Befragung aus und nehmen an einem telefonischen Interview teil.