

Studie der SVLFG zur Verringerung von psychischen Belastungen bei chronischen Schmerzen



Gesundheitsangebote speziell für Unternehmer, mitarbeitende
Familienangehörige und Altenteiler in den grünen Berufen

Ziele der Studie

Im Rahmen der Kampagne „Mit uns im Gleichgewicht“ möchte die SVLFG ihren Versicherten leicht zugängliche Hilfe bei chronischen Schmerzen und damit einhergehenden psychischen Belastungen bieten und führt deshalb in Kooperation mit den Universitäten Ulm und Erlangen-Nürnberg unter anderem eine Studie zur Wirksamkeit des online-basierten Gesundheitstraining „GET.ON Chronische Schmerzen“ in den grünen Berufen durch.

Gerade wenn Sie bereits durch andauernde oder wiederkehrende Schmerzen sehr belastet sind und sich hierdurch im Alltag stark beeinträchtigt fühlen, steigt das Risiko für Folgeerkrankungen. Wenn Sie jedoch frühzeitig aktiv werden und psychischen Belastungen, die durch chronische Schmerzen verursacht werden können, präventiv entgegenwirken, können Sie langfristig nicht nur Ihr Wohlbefinden steigern, sondern auch Ihre Leistungs- und Arbeitsfähigkeit dauerhaft erhalten. Das im Rahmen dieser Studie angebotenen online-basierte Gesundheitstraining bietet Ihnen das Handwerkszeug, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Ist das Online-Training GET.ON Chronische Schmerzen für mich geeignet?

Wir bieten Ihnen im Rahmen der vorliegenden Studie die Chance einen kostenfreien Zugang zu dem online-basierten Gesundheitstraining GET.ON Chronische Schmerzen zu erhalten. Das Online-Training ist spezifisch an die grünen Berufe angepasst. Wenn Sie sich in einer der nachfolgenden Fragen wiedererkennen, stellt das Online-Training eine gute Option zur Verbesserung Ihres psychischen und körperlichen Wohlbefindens dar:

- Leiden Sie seit einigen Monaten unter chronischen Schmerzen?
- Fühlen Sie sich durch die Schmerzen im Alltag stark belastet?
- Haben Sie das Gefühl die Schmerzen rauben Ihnen die Lebensfreude?

Das Programm kann von jedem in Anspruch genommen werden, der aktiv etwas tun möchte, um sein körperliches und seelisches Wohlbefinden trotz der ständigen oder wiederkehrenden Schmerzen zu stärken und seine Vitalität zu fördern.

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Sie sind mindestens 18 Jahre alt.
- Sie sind als Unternehmer, mitarbeitende Angehörige oder Altenteiler bei der Landwirtschaftlichen Alterskasse (LAK) oder der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK) versichert.
- Sie befinden sich aktuell nicht in psychotherapeutischer Behandlung.

- Sie verfügen über einen Computer/Laptop mit Internet-Zugang und eine E-Mail-Adresse. Es ist möglich, sich für die Studienteilnahme eine E-Mail-Adresse anzulegen, die keine Rückschlüsse auf Ihren Vor- und Nachnamen zulässt.
- Sie sind bereit, an mehreren wissenschaftlichen Online-Befragungen über einen Zeitraum von 3 Jahren teilzunehmen (Dauer: ca. 45-60 Minuten).

Wie ist das Online-Training GET.ON Chronische Schmerzen aufgebaut?

Das Online-Training besteht aus sieben Lektionen, die in einem wöchentlichen Rhythmus absolviert werden sollen, so dass Sie etwa sieben Wochen für die Durchführung des gesamten Online-Trainings benötigen. Für die Bearbeitung einer Lektion benötigen Sie etwa 30-60 min. **Dabei werden Sie von einem qualifizierten Psychologen als Coach bei der Durchführung unterstützt und erhalten regelmäßig Rückmeldungen.** Die Lektionen können Sie bequem zu Hause an Ihrem Laptop oder PC durchführen und sich die Zeit dafür frei einteilen. Nach Abschluss des Online-Trainings können Sie für 12 weitere Monate auf die Plattform zugreifen und von ihrem Coach auch weiterhin begleitet werden, sodass sich Ihre Therapiefortschritte verfestigen können.

Helfen Online-Trainings bei schmerzbezogenen Belastungen?

Mehrere wissenschaftliche Studien haben bereits gezeigt, dass Online-Trainings wirksam schmerzbezogene Belastungen verringern können. Nun soll die Wirksamkeit des Online-Trainings GET.ON Chronische Schmerzen bei Unternehmern in den grünen Berufen, mitarbeitenden Familienangehörigen und Altenteilern untersucht werden.

Ablauf der Studie

1. Zunächst überprüfen wir, ob Sie die Einschlusskriterien für unsere Studie erfüllen. Diese Überprüfung erfolgt mithilfe der Eingangsbefragung „Selbsttest“, die Sie online ausfüllen können (10-15 min). Unmittelbar danach erhalten Sie eine Rückmeldung darüber, ob Sie an der Studie teilnehmen können.
2. Nachdem Sie Ihr Einverständnis zur Studienteilnahme gegeben haben, werden Sie von uns zur 1. Online-Befragung eingeladen.
3. Anschließend werden Sie einer der beiden Teilnehmergruppen A und B nach dem Zufallsprinzip zugeteilt und von uns über Ihre Gruppenzugehörigkeit informiert.

Um den gesundheitlichen Nutzen der Online-Trainings wissenschaftlich zu untersuchen, ist es notwendig, dass die Studienteilnehmer nach dem Zufallsprinzip den unterschiedlichen Studienbedingungen (Teilnehmergruppe A und B) zugeteilt werden. Für Sie bedeutet dies, dass Sie eine 50%ige Chance haben, einen **kostenlosen** Zugang zu dem Online-Training zu erhalten.

Teilnehmergruppe A: Zugang zu dem online-basierten Gesundheitstraining GET.ON Chronische Schmerzen

Bei Vorliegen von langanhaltenden chronischen Schmerzen haben Sie im Rahmen dieser Studie die 50%ige Chance, einen kostenlosen Zugang zu dem Online-Training GET.ON Chronische Schmerzen zu bekommen.

Teilnehmergruppe B: Zugang zu spezifischen Informationen zu psychischen Beschwerden und eine Hilfestellung beim Zugang in die Regelversorgung

Für die Prävention von stressbezogenen Belastungen, depressiver Stimmung, Erschöpfung oder psychischen Belastungen bei chronischen Schmerzen gibt es eine Reihe an Präventionsangeboten in der Regelversorgung,

welche bereits standardmäßig genutzt werden können. Sie erhalten Zugang zu Informationsmaterial über Risikofaktoren und Folgen von dauerhaftem Stress, Erschöpfung und psychischen Beschwerden und von anhaltenden oder wiederkehrenden Schmerzen. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über Zugangswege in die Regelversorgung und bestehende Gesundheitsangebote, welche Sie individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt nutzen können, z.B. ein kostenlos verfügbares Online-Hörbuch zum Thema Stress oder vor-Ort Angebote in Ihrer näheren Umgebung.

Welche Kosten kommen auf mich zu?

Im Rahmen dieser wissenschaftlichen Studie erhalten Sie als Teilnehmer der Teilnehmergruppe A einen kostenfreien Zugang zu dem Online-Training GET.ON Chronische Schmerzen. Durch die Studienteilnahme entstehen Ihnen keine monetären Kosten. Sie müssen lediglich Zeit für die Durchführung des Online-Trainings aufbringen. Diese Zeit kann jedoch eine gute Investition für Ihr Wohlbefinden sein.

Darüber hinaus wird die Teilnahme an den Online-Befragungen zusätzlich Zeit in Anspruch nehmen. Im Rahmen der Studie werden alle Teilnehmer in regelmäßigen Abständen zu insgesamt **6 Online-Befragungen über eine Dauer von 36 Monaten** eingeladen. Hierdurch ermöglichen Sie uns, die Wirksamkeit des Online-Trainings über einen längeren Zeitraum hinweg zu untersuchen. Die Online-Befragungen werden eine Dauer von 45 - 60 min umfassen. Um Ihnen für Ihre Zeit zu danken, erhalten Sie ab der 2. Online-Befragung eine **Aufwandsentschädigung von je 10 €** für jede abgeschlossene Befragung.

Möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit tun? Unsere Studie bietet Hilfe!

Nehmen Sie hierzu einfach an unserer Eingangsbefragung „SVLFG-Selbsttest“ teil und erhalten Sie anschließend weitere Informationen per E-Mail:

<https://www.unipark.de/uc/selbsttest/>

Oder scannen Sie den QR-Code:



An wen können Sie sich bei Fragen wenden?

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich gerne telefonisch (Tel.: 0731 / 50 328 13 - Mo, Di, Mi: 10-12 Uhr, Do: 8-10 Uhr) oder per Mail (im-gleichgewicht@uni-ulm.de) an unser Studienteam.

Wir würden uns freuen, Sie als Teilnehmer oder Teilnehmerin begrüßen zu dürfen!

Studienkoordination:

M.Sc. Lina Braun

Institut für Psychologie und Pädagogik, Universität Ulm

Abteilung: Klinische Psychologie und Psychotherapie

E-Mail: im-gleichgewicht@uni-ulm.de

Diese Studie ist ein Projekt der Universität Ulm und der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und wird gefördert durch die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG).