

# Teilnahmeinformationen



## Informationen zur Teilnahme an der Studie zum Training

### **get.calm and move.on**

#### **in 10 Schritten Sorgen angehen und Kraft für die Corona-Krise gewinnen**

Als einschneidendstes und herausforderndstes Ereignis in unserer Geschichte seit dem zweiten Weltkrieg wurde die Corona-Krise bezeichnet. Nach den Nachrichten von Erkrankungs- und Todesfällen, Einschränkungen des öffentlichen Lebens und überlasteten Krankenhäusern stehen inzwischen die wirtschaftlichen Nachwirkungen der Krise im Mittelpunkt.

Etwas subtiler und daher weniger im Fokus des öffentlichen Interesses sind die psychologischen Auswirkungen, die eine solche Krise nach sich zieht. Was macht diese schwierige Lage mit jedem Einzelnen von uns? Eine kürzlich in der Fachzeitschrift Lancet veröffentlichte Studie zeigt, dass Isolation und Quarantänemaßnahmen deutliche Spuren in unserer psychischen Gesundheit hinterlassen können.

Eine so starke Krise ist geprägt von der Sorge sich mit dem Virus zu infizieren, der Sorge um die Gesundheit der Menschen, die uns nahestehen und sehr vielen unbeantworteten Fragen, wie sich alles in der nächsten Zeit weiterentwickeln wird. Vielleicht sind der Arbeitsplatz und die finanzielle Lage unsicher geworden? Vielleicht ist der Arbeitsplatz verloren? All das kann Sorgen und Ängste machen.

Sorgen können manchmal so stark werden, dass wir uns wie gelähmt fühlen und den Mut verlieren, den nächsten Schritt zu gehen. Wenn die Sorgen zu stark werden wollen, dann ist

es wichtig etwas ruhiger zu werden. Scheinen die Probleme zu groß, dann kann es wichtig sein, Zuversicht für den nächsten Schritt zu gewinnen. Daher haben wir dem Training den Namen [get.calm and move.on](https://www.getcalmandmoveon.com) gegeben.

#### **UM WAS GEHT ES IN DEM TRAINING?**

In dem Training geht es darum, einen eigenen Weg zu finden, um mit Sorgen angemessen umzugehen. Es geht darum die nötige Zuversicht für die nächsten Schritte zu gewinnen, die im Umgang mit den Problemen der Krise anstehen. Dazu finden Sie zahlreiche bewährte Übungen, die Sie ausprobieren können: Sich auf das besinnen, was einem wirklich wichtig ist, sich manchen Sorgen bewusst zuzuwenden und sich von anderen distanzieren zu können, manche Probleme Schritt für Schritt anzugehen und bei anderen lernen sie anzunehmen und auszuhalten, bei all den großen Schwierigkeiten auch kleine erfreuliche Erlebnisse noch wahrzunehmen und wertzuschätzen zu können, Übungen zur Entspannung anzuwenden, für einen kräftigenden Schlaf zu sorgen und den Tag gut zu strukturieren ... alles das, ist wichtig, um in der Corona-Krise gut auf sich zu achten.

#### **WIE IST DAS TRAINING AUFGEBAUT?**

Das Online-Training umfasst 10 Schritte. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer nehmen sich 2-3 Tage Zeit, um eine der 10 Einheiten zu absolvieren werden.

Eine Einheit dauert ca. 40-50 Minuten, so lange, wie ein gutes Frühstück oder der morgendliche Besuch im Bad. In jeder Einheit werden praktische Übungen vorgestellt, die Sie ausprobieren können.

# Teilnahmeinformationen



## VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

- Sie sind motiviert, das 10-Schritte Online-Training zu absolvieren.
- Sie sind mindestens 18 Jahre alt.
- Sie sind bereit 3 Online-Befragungen zu Ihrem Befinden auszufüllen. Jede Befragung dauert ca. 30 Minuten.

## WAS GEGEN EINE TEILNAHME AN DIESER STUDIE SPRICHT

- Wenn Sie ausgeprägte psychische Beschwerden haben, dann kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt oder wenden sich an eine/n Psychotherapeuten/in.

## ABLAUF DER STUDIE

1. Zunächst erklären Sie online vor der ersten Befragung ihr Einverständnis zur Studie. Mit Ihrem

Einverständnis findet dann die erste Befragung statt (ca. 30 Minuten).

2. Anschließend werden Sie automatisch und zufällig einer von zwei Varianten des Trainings [get.calm](#) and [move.on](#). Diese unterscheiden sich in einer Übung, sind aber im Wesentlichen identisch.
3. Dann können Sie mit der ersten Einheit des Trainings beginnen.
4. Alle Studienteilnehmer\_Innen erhalten nach 6 Wochen und 6 Monaten einen Online-Fragebogen (ca. 30 Minuten) zu ihrem Befinden. Diese Fragebögen sind für die Untersuchung der Wirksamkeit des Trainings notwendig und sehr wichtig.

# Teilnahmeinformationen



## **IHR NUTZEN ALS TEILNEHMER\_IN:**

- Die Teilnahme an unserem Training **get.calm and move.on** ist für Sie kostenlos.
- Sie können das Training nutzen um Sorgen zu reduzieren und Ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu fördern.

## **RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN DER TEILNAHME**

Sollten Sie unerwünschte Nebenwirkungen durch das Training feststellen, steht Ihnen Ihre Studienleitung als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

## **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.

Leuphana Universität Lüneburg  
Abteilung für Gesundheitspsychologie  
**GET.ON**  
GesundheitsTrainings.Online  
Studienleiterinnen  
Sandy Hannibal und Natalie Slawik  
Universitätsallee 1  
21335 Lüneburg  
[getcalm-moveon@leuphana.de](mailto:getcalm-moveon@leuphana.de)