

Neue Studie der SVLFG zur Prävention bei Stress, Erschöpfung und psychischen Belastungen

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

Ziel der Studie

Im Rahmen der Kampagne „Mit uns im Gleichgewicht“ möchte die SVLFG ihren Versicherten leicht zugängliche Hilfe bei psychischen Belastungen bieten und führt deshalb in Kooperation mit den Universitäten Erlangen-Nürnberg und Ulm eine Studie zur Wirksamkeit von telefonbasierten Einzelfallcoachings in den Agrarberufen (TEC-A) durch. Dabei wird das neue Angebot des intensiven Telefon-Coachings im Vergleich mit dem der Regelversorgung untersucht.

Aufgrund der steigenden psychischen und physischen Belastung in den grünen Berufen steigt auch das Risiko für psychische Erkrankungen. Wenn Sie jedoch frühzeitig aktiv werden und psychischen Belastungen, die beispielsweise durch Stress 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 angebotene telefonische Einzelfallcoaching bietet Ihnen das Handwerkszeug, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Was bietet mir die Teilnahme an der Studie/Welche Vorteile habe ich?

- Kostenloser Zugang zu einem telefonischen Einzelfall-Coaching/ Infomaterialien
- Zeitlich und örtlich flexible Nutzung des Angebots
- Ihren individuellen Alltagsbedürfnissen angepasst
- Einfach umzusetzen – telefonisch oder bei Bedarf persönlich
- Erfahrene, speziell geschulte Psychologen an Ihrer Seite
- Eine finanzielle Aufwandsentschädigung

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Sie sind mindestens 18 Jahre alt.
- Sie als Unternehmer oder Mitarbeitender Familienangehöriger bei der Landwirtschaftlichen Alterskasse versichert oder als Altenteiler bei der Landwirtschaftlichen Krankenkasse versichert sind.
- Sie befinden sich aktuell nicht in Psychotherapie.
- Sie verfügen über einen Computer/Laptop mit Internet-Zugang, ein Telefon/Handy und eine E-Mail-Adresse.
- Sie sind bereit, an 4 wissenschaftlichen Online-Befragungen über einen Zeitraum von 18 Monaten teilzunehmen (Dauer: ca. 45-60 Minuten).

Wie läuft die Studie ab?

1. Zunächst stellen Sie, mithilfe der Eingangsbefragung „TEC-A-Selbsttest“, die Sie online ausfüllen können (10-15 Minuten), fest, ob das Angebot zu Ihnen passt. 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 einem Einzelfall-Coaching zu erhalten. Bitte beachten Sie, dass wir keinen Erfolg des Coachings garantieren können.

Teilnehmergruppe A: Zugang zu einem telefonbasierten Einzelfallcoaching

Sie erhalten ein intensives telefonisches Einzelfallcoaching durch qualifizierte und geschulte Psychologen, welches bei Bedarf durch Gespräche vor Ort ergänzt werden kann. Die Intensivbetreuung dauert in der Regel zwischen 3 und 6 Monaten. Zu Beginn des Coachings steht ein Erstgespräch zur Klärung der individuellen Bedürfnisse und Problemlagen. In Einzelfällen kann bei besonders schwerwiegender oder veränderter Problemlage eine erneute Bedarfsabklärung erfolgen. Die individuelle Dauer der Gespräche und Anzahl der Kontakte richtet sich dabei nach Ihrem individuellen Bedarf.

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

Die Teilnehmer der Gruppe B haben uneingeschränkten Zugang zur Regelversorgung. Darüber hinaus erhalten Sie eine E-Mail mit Informationsmaterial bezüglich Stress, Erschöpfung und psychische Beschwerden in Form einer PDF-Datei. Zudem erhalten Sie eine weitere PDF-Datei mit Informationen über ein kostenlos verfügbares Online-Hörbuch zum Thema Stress sowie über alternative Gesundheitsangebote und über weitere Möglichkeiten der Regelversorgung.

Welche Kosten kommen auf mich zu?

Im Rahmen dieser wissenschaftlichen Studie erhalten Sie als Teilnehmer der Teilnehmergruppe A einen kostenfreien Zugang zu einem telefonischen Einzelfall-Coaching und als Teilnehmer der Teilnehmergruppe B kostenfreien Zugang zu Informationsmaterial. Durch die Studienteilnahme entstehen Ihnen keinerlei Kosten. Sie müssen lediglich Zeit für die Durchführung des Coachings 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 4 Online-

Befragungen über eine Dauer von 18 Monaten eingeladen. Hierdurch ermöglichen Sie uns, die Wirksamkeit des telefonischen Einzelfall-Coachings über einen längeren Zeitraum hinweg zu untersuchen. Die Online-Befragungen werden eine Dauer von 50-60 Minuten umfassen. Ihre Teilnahme ist uns wichtig. Aus diesem Grund erhalten Sie ab der 2. Online-Befragung eine Aufwandsentschädigung von je 15 € für jede abgeschlossene Befragung.

Hilft telefonisches Coaching?

Allgemein ist das Telefoncoaching zur Vorbeugung und Behandlung von Stress und depressiver Stimmung eine anerkannte Methode. Das Coachingangebot in dieser Studie wurde spezifisch für häufiger auftretende Problemlagen im Bereich der Landwirtschaft ausgewählt und soll stressbezogene Belastungen, Erschöpfung und depressive Stimmung verringern.

Möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit tun?

Dann nehmen Sie einfach an unserer Eingangsbefragung „TEC-A-Selbsttest“ auf ww2.unipark.de/uc/teca-selbsttest/ teil und erhalten Sie anschließend weitere Informationen per E-Mail. Oder scannen Sie den QR-Code:



An wen können Sie sich bei Fragen wenden?

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich gerne telefonisch (Tel.: 09131-85 67563 – Mo-Do 10-13 Uhr) oder per Mail (projekt-teca@fau.de) an unser Studienteam.

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

Ihr Studienteam der Universität Erlangen-Nürnberg



Ingrid Titzler, M.Sc.
Projektleitung



Dr. Claudia Buntrock
Studienleitung



Janika Thielecke, M.Sc.
Studienkoordination

Studienkoordinatorin:

Janika Thielecke, M.Sc.

Institut für Psychologie, Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg

Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie

E-Mail: projekt-teca@fau.de

Diese Studie ist ein Projekt der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und der Universität Ulm statt. Die Studie findet im Rahmen des Modellprojekts „Mit uns im Gleichgewicht“ der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) statt.