

Information für Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer an der Studie zur wissenschaftlichen Überprüfung des Online-Trainings „FlexAbility – Flexibel und gesund arbeiten“ [FlexAbility 2]

Ausgangssituation

Flexible Arbeitszeitmodelle und Mobilität, also orts- und zeitflexibles Arbeiten, werden durch den Wandel der Arbeit und die Möglichkeiten der Digitalisierung immer verbreiteter. Dies bietet Chancen für Berufstätige (z. B. Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Gestaltung der Arbeitszeit gemäß eigener Zeitbedarfe) und auch Arbeitgeber (z. B. höhere Mitarbeiterzufriedenheit, gesteigerte Produktivität). Verschwimmende Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben können jedoch auch Risiken für Berufstätige mit sich bringen, wie zum Beispiel Konflikte zwischen den Lebensbereichen, Arbeitsintensivierung, Nicht-Abschalten können oder unzureichende Erholung. Negative Auswirkungen auf Wohlbefinden, Work-Life-Balance und Leistung können die Folge sein.

Trainingsinhalte und Ziel der Studie

In unserem Training lernen Sie Strategien, um die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben bewusst zu gestalten, sich besser selbst zu organisieren, sich bewusst zu erholen und persönliche Kompetenzen und Stärken zur Gestaltung Ihrer flexiblen Arbeit besser einzusetzen. Mit Hilfe von kurzen inhaltlichen Impulsen und Übungen erweitern und trainieren Sie Ihre Kompetenzen und lernen so, mit den vielfältigen Herausforderungen von Flexibilität umzugehen. Das Training basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

In dieser Studie untersuchen wir, inwiefern das von uns entwickelte Online-Training orts- und zeitflexibel arbeitenden Berufstätigen hilft, ihren orts- und zeitflexiblen Arbeitsalltag gesund und effektiv zu gestalten.

Ihr Nutzen als Teilnehmer/Teilnehmerin

Sie...

- nehmen im Rahmen einer Studie kostenlos an einem Training teil, das speziell für Berufstätige entwickelt worden ist, die orts- und zeitflexibel arbeiten, und das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und Theorien basiert.
- können in diesem Online-Training Strategien zum Umgang mit den Herausforderungen orts- und zeitflexiblen Arbeitens erwerben.
- erhalten Informationen über Themen wie Abgrenzung von der Arbeit und Erholung oder das Finden der eigenen Work-Life-Balance.
- erhalten nach vollständiger Teilnahme an der Studie ein Zertifikat zur Teilnahme an einem Training zum Thema Selbstorganisation, Work-Life-Balance und Erholung.
- unterstützen unsere Forschung für Gesundheit bei der Arbeit und leisten somit einen wichtigen Beitrag, um das Online-Training für orts- und zeitflexibel arbeitende Berufstätige weiterzuentwickeln.
- erhalten auf Wunsch nach Ende der Projektlaufzeit Information über die Projektergebnisse.

Ablauf der Studie

Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt in einem Webformular. Während der Registrierung erstellen Sie einen individuellen Code, unter Angabe dessen Sie im weiteren Verlauf der Studie an dem Training und den Befragungen teilnehmen.

Beantwortung von Fragebögen: Damit wir das Training wissenschaftlich überprüfen können, bitten wir Sie, an einigen wissenschaftlichen Befragungen vor und nach dem Training teilzunehmen. Sie erhalten die Einladungen zu insgesamt 3 Online-Fragebögen per Mail vor und bis zu 4 Wochen nach Beendigung des Online-Trainings. Zusätzlich werden wir Ihnen während des Trainings einige kurze Fragen stellen, um die Inhalte des Trainings zu reflektieren und zu bewerten. Im letzten

Fragebogen haben Sie die Möglichkeit anzugeben, ob Sie nach Ende der Projektlaufzeit Informationen zu den Projektergebnissen erhalten wollen.

Trainingsbeginn: Das Online-Training startet zu verschiedenen Zeitpunkten ab Anfang Oktober, die Zuweisung zu den Gruppen erfolgt aus wissenschaftlichen Gründen per Zufall. Sie können sich also nicht aussuchen, in welchem Zeitraum Sie teilnehmen wollen. Sie erhalten nach der Teilnahme am ersten Fragebogen eine genaue Information über den Zeitplan Ihres Trainings.

Trainingsablauf: Die Teilnahme an dem Online-Training erstreckt sich über einen Zeitraum von 6 Wochen und beinhaltet die Reflexion der eigenen Situation. Die Bedienung ist einfach und intuitiv, Sie können das Training von Ihrem PC aus oder mit mobilen Endgeräten sowie mit allen gängigen Betriebssystemen nutzen. Einmal wöchentlich erhalten Sie eine E-Mail mit der Information, dass die nächste zu bearbeitende Einheit nun freigeschaltet ist, die Sie am besten zwischen Freitag und Sonntag eigenständig bearbeiten können. Zusätzlich sollten Sie versuchen, die verschiedenen Übungen und Strategien von Anfang an in Ihren Alltag zu integrieren. Auch daran erinnern wir Sie mit Erinnerungs-E-Mails.

Zeitlicher Aufwand für die Teilnahme an der Studie

Wir rechnen damit, dass Sie wöchentlich etwa 60 Minuten brauchen werden, um die neuen Inhalte zu erarbeiten. In den folgenden Werktagen sollten Sie nach einigen Einheiten außerdem versuchen, die verschiedenen Übungen und Strategien täglich 5-10 Minuten zu üben. Das Ausfüllen der 3 Online-Fragebögen wird zusätzlich jeweils etwa 30 Minuten dauern. Selbstverständlich können die Intensität des Trainings und der benötigte Zeitaufwand je nach Ihren persönlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen individuell unterschiedlich ausfallen. Die Studie erstreckt sich insgesamt über einen Zeitraum von etwa 5 Monaten, wobei Sie davon 6 Wochen lang an dem Training teilnehmen.

Voraussetzungen für die Teilnahme

Sie...

- gehen hauptberuflich einer Beschäftigung nach, die (teilweise) orts- und zeitflexibles Arbeiten erfordert.
- sind motiviert, an einem Training teilzunehmen, um Ihre persönlichen Kompetenzen in der Gestaltung orts- und zeitflexibler Arbeit zu erweitern und zu steigern.
- sind bereit, sich die Zeit zu nehmen, um sich einmal wöchentlich mit den neuen Inhalten auseinanderzusetzen und die Übungen in Ihren Alltag zu integrieren.
- sind bereit, an 3 Online-Befragungen (jeweils etwa 30 Minuten) teilzunehmen und insgesamt sechs wöchentliche Reflexionen im Rahmen des Trainings zu beantworten.
- sind mindestens 18 Jahre alt.
- verfügen über gute deutsche Sprachkenntnisse.
- beginnen in den nächsten 6 Monaten mit keiner anderen Trainingsmaßnahme zur Gesundheitsförderung.

Risiken und Nebenwirkungen

Obwohl das Training basierend auf bisheriger Forschung entwickelt wurde, kann ein Trainingserfolg nicht garantiert werden. Mit der Studienteilnahme sind keine außergewöhnlichen Belastungen, Risiken, Gefahren oder unerwünschte Nebenwirkungen verbunden. Sie erhalten keine Aufwandsentschädigung für die Studienteilnahme.

Auftraggeber und Finanzierung des Projektes

Der Auftraggeber der Studie ist die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), sie wird auch durch diese finanziert. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) ist

eine Ressortforschungseinrichtung des Bundes, die das Bundesministerium für Arbeit und Soziales in allen Fragen von Sicherheit und Gesundheit berät und zur menschengerechten Gestaltung der Arbeit beiträgt. Die Ethikkommission der BAuA hat die Studie für ethisch unbedenklich befunden.

Freiwilligkeit der Teilnahme

Die Teilnahme an dieser Studie ist selbstverständlich freiwillig. Sie können die Studie jederzeit, auch ohne Angabe von Gründen, abbrechen. Sie können Ihre Einwilligung zur Teilnahme jederzeit widerrufen, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen. Ihre Kontaktdaten und die Zuordnungsdaten werden im Falle eines Widerrufs gelöscht. Die Rechtmäßigkeit der bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird davon nicht berührt. Bis zu diesem Zeitpunkt erhobene Forschungsdaten werden für die Zwecke der Studie anonymisiert weiterverwendet.

Des Weiteren möchten wir Sie auf folgende Punkte hinweisen:

1. Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten basiert auf Art. 6 Unterabsatz 1 Buchstabe a) der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Bitte beachten Sie dazu das beigefügte Informationsblatt „Datenschutzrechtliche Informationen“, in dem wir Sie über den datenschutzkonformen Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten informieren.
2. Zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten bedarf es Ihrer schriftlichen Einwilligung, die wir – wenn Sie sich für eine Teilnahme entscheiden – rechtzeitig vor Erhebung, Speicherung und Weiterverarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten benötigen. Ferner bitten wir Sie um eine schriftliche Bestätigung, dass wir Sie hinreichend über alle mit der Studie im Zusammenhang stehenden datenschutzbezogenen Fragestellungen aufgeklärt haben.
3. Die für die vorstehend genannten Zwecke auszufertigenden Dokumentationen haben wir Ihnen zum Download bereitgestellt. Wenn Sie mit unserem Vorhaben und dem Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten einverstanden sind, bestätigen Sie dies, indem Sie während der Registrierung Ihr Einverständnis erklären.
4. Die Bundesrepublik Deutschland übernimmt die Haftung für Schäden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die im Zusammenhang mit der Untersuchung entstehen, lediglich bei vorsätzlichen oder fahrlässigen Fehlverhalten ihrer Bediensteten. Dabei trägt der Geschädigte grundsätzlich die Beweislast.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Projektteam:

Corinna Knaus corinna.knaus@stud.uni-heidelberg.de

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Projektteam „Flexibel und gesund arbeiten“