



Teilnahmeinformation

BEA-Projekt:

Bewegung und Embodiment am Arbeitsplatz

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

07.01.2025

wir bitten Sie Teil unseres BEA-Projektes zu werden. Hierbei haben Sie die Möglichkeit an einer oder zwei aufeinander aufbauenden Studien teilzunehmen.

In dieser Teilnahmeinformation werden Sie neben Zielen, Dauer, und Ablauf der Studien auch über Nutzen und Risiken aufgeklärt. Bitte lesen Sie diese Information sorgfältig durch. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Um eine möglichst große Zahl an Teilnehmenden zu erreichen, bitten wir Sie, diese Studien unter Ihren Kollegen und Kolleginnen bekannt zu machen. Diese Studie wird vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg geplant und durchgeführt. Finanziert wird die Studie aus Stiftung sowie lehrstuhleigenen Mitteln.

Die Studie wurde von der zuständigen Ethikkommission auf die Berücksichtigung und das Einhalten ethischer Grundprinzipien geprüft und genehmigt. Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Wenn Sie nicht teilnehmen wollen oder wenn Sie später Ihre Einwilligung widerrufen, werden Ihnen daraus keine Nachteile entstehen.

Teilnahmeinformation

Warum wird diese Studie durchgeführt?

Der Körper wird in unserer aktuellen Berufswelt, welche stark auf kognitive Leistung fokussiert ist, zum Großteil ignoriert oder als etwas „Störendes“ wahrgenommen. Dies führt zu einer Abnahme der körpereigenen Wahrnehmung. Die Folgen verringerter Körperwahrnehmung auf den Umgang mit Arbeitsbezogenen Stress, sowie der Zusammenhang beider Faktoren soll hierbei untersucht werden (Studie 1). Zusätzlich möchten wir Interventionen untersuchen, welche den Teilnehmenden helfen soll, die Körperwahrnehmung im Berufsalltag zu integrieren (Studie 2).

Wie läuft die Studie ab?

1. Informationen
2. Teilnahme Fragebogenerhebung (Studie 1)
3. Teilnahme Interventionsstudie (Studie 2)

Informationen

Über den Studien-Flyer erhalten sie eine Übersicht über das BEA-Projekt. Für mehr Informationen nutzen Sie die QR-Codes auf den Flyer um auf die Dokumente „ProbandInnen-Information“ und „Datenschutzerklärung“ zuzugreifen. Diese stehen Ihnen als PDF zur Verfügung. Darüber erhalten Sie alle wichtigen Informationen. Sollten weiter Fragen bestehen, haben Sie jederzeit die Möglichkeit sich an die zuständigen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zu wenden. Kontaktinformationen befinden sich am Ende dieses Dokuments, sowie auf dem Studien-Flyer.

Teilnahme Fragenbogenerhebung (Studie 1)

Der Zugang zur Fragebogenerhebung erfolgt über folgende Wege:

- QR-Code „Link zur Fragebogenerhebung“ auf dem Studien-Flyer
- QR-Code „Link zur Fragebogenerhebung“
- Klick Sie hier: [„Link zur Fragebogenerhebung“](#)



Nach einer kurzen Einführung und Abfrage der Einwilligungserklärung zur Studie 1 werden Sie zum Fragebogen weitergeleitet. Die Bearbeitungsdauer beträgt zwischen 10 und 15 Minuten.

Anmeldung und Teilnahme Interventionsstudie (Studie 2)

Nach erfolgreicher Beendigung der Fragebogenerhebung (Studie 1) haben Sie anschließend die Möglichkeit, sich für die darauf aufbauende Studie 2 anzumelden.

Mit der Anmeldung erhalten Sie eine E-Mail mit Einwilligungserklärung zur Studie 2 und eine kurze Abfrage zu Ihren Arbeitszeiten.

Anhand Ihrer Arbeitszeiten werden Sie einer von 3 Gruppen zugeteilt und über Zeit und Ort der Intervention informiert. Die Intervention von Gruppe 2 und 3 finden in den Räumlichkeiten Ihrer Hochschule statt und gehen über 10 Wochen.

Gruppe 1: Interventionsgruppe „bewegte Pause“, 1 Termin á 20min pro Woche

Gruppe 2: Interventionsgruppe „bewegte Pause+“, 1 Termin á 20min pro Woche

Gruppe 3: Kontrollgruppe. Keine Maßnahme.

Unabhängig der Gruppenzuteilung werden Sie gebeten zu 3 verschiedenen Zeitpunkten der Studie online-Fragebögen auszufüllen. Zugang erhalten Sie mittels E-Mail. Zusätzlich werden Sie gebeten während des Interventionszeitraumes von 10 Wochen täglich Aussagen über Ihren Arbeitsalltag zu machen. Hierzu bekommen Sie von Montag bis Freitag eine Mail mit Zugang zu einem Kurzfragebogen. Dieser kann innerhalb von 1-2 Minuten ausgefüllt werden. Diese Form eines elektronischen Tagebuches werden Sie mit dem Fragebogen 3 und 6 Monate nach Ende des Interventionszeitraumes. Die folgende Abbildung gibt einen Überblick über die zeitliche Reihenfolge der Fragebögen und des elektronischen Tagebuches.

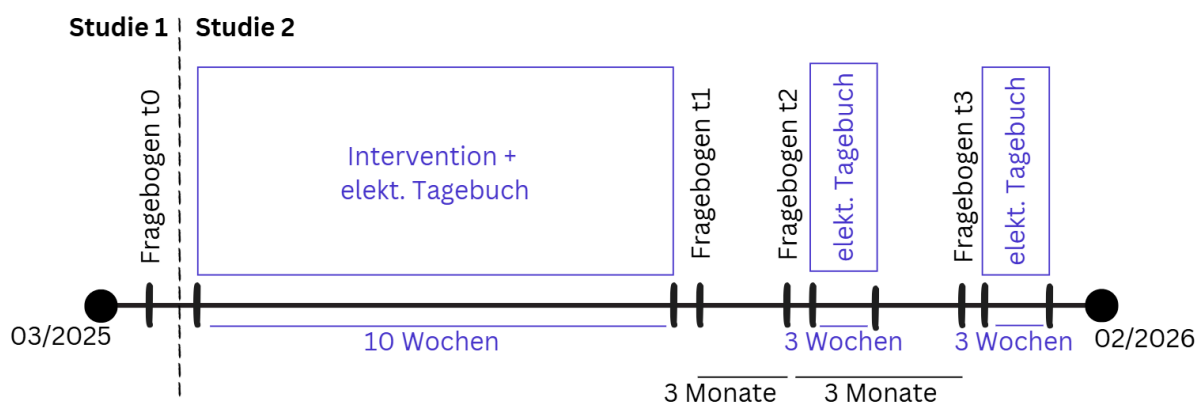


Abbildung 1. Zeitplan BEA-Projekt unterteilt in Studie 1 und 2

Gibt es einen persönlichen Nutzen durch die Teilnahme an der Studie?

Durch die Teilnahme an dieser Studie können Sie einen direkten Nutzen ziehen, indem Sie durch die Bearbeitung der Fragebögen dazu angeregt werden, Ihr Verhalten und Befinden zu reflektieren und sich so Ihrer Ressourcen und Stärken bewusst zu werden. Teilnehmende der Interventionsgruppen 1 und 2 können zusätzlich einen direkten Nutzen aus den Interventionen haben. Neben der kostenlosen Teilnahme werden Sie von qualifizierten Übungsleiter*innen angeleitet.

Sollten Sie durch die Teilnahme an der Studie keinen direkten Nutzen für sich erkennen, so leisten Sie für die Zukunft, dennoch einen Beitrag, um anderen Menschen zu helfen. Denn durch die Forschungsergebnisse können Programme zur betrieblichen Gesundheitsförderung weiterentwickelt und effektiver gestaltet werden.

Welche Risiken und Einschränkungen ergeben sich aus der Teilnahme an dieser Studie?

Bei Teilnahme an dieser Studie können zeitliche und sonstige Ressourcen investiert werden, die ggf. nicht mit einem Nutzen einhergehen, wenn sich die Maßnahmen als unwirksam erweisen oder Sie der Kontrollgruppe zugeordnet werden. Verletzungen während körperlichen Aktivitäten sind nicht auszuschließen, werden jedoch durch die professionelle Anleitung von hoch qualifizierten Übungsleiter*innen minimiert. Falls Sie sich im Verlauf der Studie dennoch unwohl fühlen sollten, haben Sie zu jeder Zeit die Möglichkeit die Studie, ohne Angaben von Gründen, und ohne, dass Ihnen Nachteile daraus entstehen, zu beenden.

Entstehen für Sie Kosten?

Bei Teilnahme an dieser Studie fallen für Sie keine finanziellen Kosten an.

Studie 1: Als Teilnehmende haben Sie für das Ausfüllen der Fragebögen einen einmaligen Zeitaufwand von ca. 10-15 Minuten.

Studie 2: Als Teilnehmende haben Sie durch das Ausfüllen des elektronischen Tagebuchs über die Zeiträume von 10 Wochen und zweimal 3 Wochen einen täglichen Zeitaufwand von 1 bis 2 Minuten. Zusätzlich kommen zu drei Zeitpunkten das Ausfüllen eines Fragebogens mit jeweils 5-10min hinzu.

Wurden Sie einer Interventionsgruppe zugeordnet haben Sie über den Interventionszeitraum von 10 Wochen einen zeitlichen Aufwand von 20min pro Woche.

Was wird von Ihnen erwartet?

Studie 2: Um qualitativ hochwertige Ergebnisse gewährleisten zu können, ist die Teilnahme an den vorgegebenen Terminen notwendig. Wir setzen somit voraus, dass Sie verlässlich zu den Terminen erscheinen, sofern sie nicht krank oder beruflich verhindert sind.

Information zum Datenschutz

Das Institut für Sport und Sportwissenschaft der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg übernimmt die Verantwortung für die Datenverarbeitung im Rahmen dieser Studie. Zu jeder Zeit werden die Daten vertraulich behandelt, sicher verwahrt und vor unbefugtem Zugriff geschützt. Die Erhebung erfolgt ausschließlich zum Zweck der oben beschriebenen Studie. Als Teil einer Promotion werden die Ergebnisse in wissenschaftlichen Artikeln sowie in der Dissertation analysiert und dargestellt.

Wir erfassen folgende personenbezogenen Daten: Alter, Geschlecht, Berufsbezeichnung, Arbeitsstunden, Arbeitsunfähigkeitstage-Tage.

Studie 1: Die Daten des Fragebogens werden anonymisiert erhoben, gespeichert und analysiert. Die anonymisierten Codes für die einzelnen Versuchspersonen werden von der Software SoSciSurvey automatisch durch die interne Verknüpfung der IP-Adressen zugeordnet. Von Seiten der Studienleitung gibt es keine Möglichkeit die Daten der Fragebögen einer Person zuzuordnen.

Studie 2:

Um an der Studie 2 teilzunehmen ist die Angabe einer E-Mail-Adresse notwendig. Diese wird bei Zustimmung zur Studie 2 am Ende des Fragebogens abgefragt. Von Seiten der Studienleitung wird eine Liste über E-Mail-Adressen und Anonymisierungs-Codes geführt. Nach Abschluss oder Abbruch der Studienteilnahme werden die E-Mail-Adressen der Teilnehmenden unmittelbar gelöscht, womit keine Zuordnung der Teilnehmenden möglich ist.

Die Daten aus Fragebögen und elektronischem Tagebuch werden auf passwortgeschützten Computer bzw. internen Server des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Freiburg exportiert und für 10 Jahre elektronisch gespeichert. Zugriff darauf haben ausschließlich Projektmitarbeitende, die mit der Auswertung der Daten beauftragt, damit vertraut und zur Vertraulichkeit verpflichtet wurden. Somit ist der Zugang für Dritte ohne Befugnis und Anwesenheit der Verantwortlichen sichergestellt. Zusätzlich ist der Zugang zu Computer und Büros außerhalb der Arbeitszeiten und Abwesenheiten der Projektmitarbeitenden verschlossen.

Die Rechtsgrundlage zur Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten bildet Ihre freiwillige Einwilligung gemäß EU-DSGVO. Bezüglich Ihrer Daten haben Sie unter anderem folgende Rechte (Artikel 13 ff. EU-DSGVO):

Sie haben das Recht auf Auskunft (Artikel 15 EUDSGVO) über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten, die im Rahmen der Studie erhoben, verarbeitet oder ggf. an Dritte übermittelt werden, indem Ihnen eine kostenfreie Kopie ausgehändigt wird. Sie haben das Recht, Sie betreffende unrichtige personenbezogene Daten berichtigen zu lassen (Recht auf Berichtigung, Artikel 16 und 19 EUDSGVO). Sie haben das Recht auf Löschung Ihrer personenbezogenen Daten, z. B. wenn diese Daten für den Zweck, für den sie erhoben wurden, nicht mehr notwendig sind (Artikel 17 und 19 EU-DSGVO). Unter bestimmten Voraussetzungen haben Sie das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung zu verlangen, d.h. die Daten dürfen nur gespeichert, nicht verarbeitet werden. Dies müssen Sie beantragen. Wenden Sie sich hierzu bitte an Ihren Prüfer oder an den Datenschutzbeauftragten des Prüfzentrums (Artikel 18 und 19 EU-DSGVO). Sie haben jederzeit die Möglichkeit, ohne Angabe von Gründen die Einwilligung zur Verarbeitung deiner personenbezogenen Daten zu widerrufen (Recht auf Widerruf, Art. 7 Abs. 3 EU-DSGVO). Die Rechtmäßigkeit, der bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung der personenbezogenen Daten wird dadurch nicht berührt. Im Falle der Berichtigung, Löschung, Widerruf, Einschränkung der Verarbeitung werden zudem all jene benachrichtigt, die Ihre Daten erhalten haben (Artikel 17 (2) und Artikel 19 EU-DSGVO). Sie haben das Recht, bei der zuständigen Datenschutz-Aufsichtsbehörde (poststelle@lfdi.bwl.de; <http://www.baden-wuerttemberg.datenschutz.de>) Beschwerde einzulegen, wenn Sie der Ansicht sind, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die EU-DSGVO verstößt (Artikel 77 EU-DSGVO).

Die Daten werden auf gesicherten Servern des Instituts für Sport und Sportwissenschaft gespeichert. Ihr Daten werden an keine Personen außerhalb des Forschungsprojekts weitergereicht. Alle, an der Auswertung beteiligte Personen unterliegen der absoluten Schweigepflicht.

Die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer Daten ist freiwillig. Sie können jederzeit die Einwilligung ohne Angabe von Gründen und ohne Nachteile für Sie widerrufen. Eine

weitere Teilnahme an der Studie ist dann nicht mehr gestattet. Dieses Widerrufsrecht erlischt mit der Anonymisierung der Daten am Ende der Datenerhebung und Transkription der Interviews.

Bei Rückfragen zur Datenverarbeitung und zur Einhaltung des Datenschutzes wenden Sie sich bitte an die Studienleitung oder den Datenschutzbeauftragten der Universität Freiburg:

Eva Steißlinger

Schwarzwaldstraße 175

79117 Freiburg

Tel. 0761 203 4560

eva.steisslinger@sport.uni-freiburg.de

Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

Der Datenschutzbeauftragte

Fahnenbergplatz

79085 Freiburg

datenschutzbeauftragter@uni-freiburg.de

Sie haben ebenfalls das Recht, sich bei jeder Datenschutz-Aufsichtsbehörde zu beschweren. Eine Liste der Aufsichtsbehörden in Deutschland finden Sie unter: https://www.bfdi.bund.de/DE/Infothek/Anschriften_Links/anschriften_links-node.html

Die für Sie zuständige Aufsichtsbehörde erreichen Sie unter:

Der Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Baden-Württemberg

Postfach 10 29 32

70025 Stuttgart

oder

Lautenschlagerstraße 20

70173 Stuttgart

Telefon: 07 11/61 55 41-0

E-Mail: poststelle@lfdi.bwl.de

Wir freuen uns Sie als Teilnehmer*in unserer Studie begrüßen zu dürfen!