

Online-Training zum Stress- und Schmerzmanagement

Lernen Sie neue Techniken für Ihren persönlichen Umgang mit Stress und Schmerzen kennen!

Schön, dass Sie sich für das Online-Training interessieren!

Personen, die regelmäßig unter Schmerzen leiden, sind im Alltag häufig besonderen Belastungen und Stress-Situationen ausgesetzt.

Um Sie in Ihrem Alltag zu unterstützen, bieten wir in einem Projekt der Goethe Universität Frankfurt in Kooperation mit dem Schmerzzentrum Rhein-Main ein **Online-Training zum Stress- und Schmerzmanagement** an.

Um die **Behandlung von Schmerzpatient*innen weiter zu verbessern**, untersuchen wir die Effekte dieses Online-Trainings auf das Stress- und Schmerzerleben der Teilnehmenden.



© Mohamed Hassan/Pixabay

Wer kann teilnehmen?

- Personen, die an länger andauernden Schmerzen leiden (z.B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Nervenschmerzen, Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen, Migräne etc.),
- die zwischen 18 und 80 Jahre alt sind
- und über ausreichende Deutschkenntnisse verfügen.

Das erwartet Sie

Das **Online-Training** besteht aus **vier Sitzungen** (Dauer: jeweils ca. 30–60 Minuten), in welchen Sie Techniken zum Umgang mit Stress und Schmerzen im Alltag kennenlernen.

Die Sitzungen beinhalten **Videsequenzen** und **kleine Übungen**, die Sie ganz bequem von zu Hause aus online durchführen können.

Sie benötigen für die Durchführung lediglich **einen Computer oder Laptop** und müssen **keine zusätzliche App oder Software** installieren. Wir empfehlen Ihnen, nicht über Ihr Smartphone teilzunehmen, da es hier ggf. zu Wiedergabeproblemen bei den Videos kommen kann.

Zeitlich und räumlich sind Sie flexibel: Sie entscheiden, wann und wo Sie die Sitzungen durchführen.

Der empfohlene Abstand zwischen den Sitzungen beträgt etwa eine Woche.

Das Training ist für all diejenigen, die bis zum 31. Januar 2021 mit der ersten Sitzung starten, kostenfrei.

Während der Teilnahme werden Sie zu insgesamt vier Zeitpunkten darum gebeten, einen **kurzen Online-Fragebogen** (10–20 Minuten) auszufüllen. Vier Wochen nach dem Training erhalten Sie noch einen letzten, kurzen Fragebogen.

So können wir das Stress- und Schmerzerleben der Teilnehmer*innen über den Trainingsverlauf hinweg untersuchen und das Online-Training weiterentwickeln.

Die Fragebögen sind direkt im Online-Training eingebettet, das heißt Sie haben keinen weiteren Aufwand oder lästigen Papierkram – alles geht ganz bequem von zu Hause aus.

Die Umfrage ist **anonym** und die erhobenen Daten werden **streng vertraulich** behandelt sowie ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke verwendet.

Sie möchten teilnehmen?

Teilnehmen können Sie ganz einfach und ohne weitere Formalitäten.

Über den folgenden Link ww3.unipark.de/uc/Onlinetraining-Start/ gelangen Sie auf die Startseite.

Dort stellen wir Ihnen einige Fragen, um sicherzustellen, dass das Training für Sie passend ist. Und dann können Sie auch schon direkt mit der ersten Sitzung beginnen.

Alternativ können Sie uns auch gerne eine E-Mail schreiben an schmerztraining@web.de, wir senden Ihnen dann den Zugangslink zu.

Auch bei Fragen schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an schmerztraining@web.de.

Alles auf einen Blick

- ▶ **Worum geht es?**
Online-Training mit vier Sitzungen zum Umgang mit Stress und Schmerzen im Alltag – flexibel, online und ohne große Formalitäten!
- ▶ **Das benötigen Sie:**
Für 4 Wochen ca. 30–60 Minuten Zeit pro Woche und einen Computer oder Laptop (ein Smartphone ist nicht geeignet).
- ▶ **Schnell sein lohnt sich!**
Das Training ist für alle, die bis zum 31. Januar 2022 mit dem Training starten, komplett kostenfrei.
- ▶ **Unterstützung der Forschung**
Durch das Ausfüllen von kurzen Fragebögen während und nach dem Training unterstützen Sie die Forschung und tragen zur Verbesserung der Behandlung von chronischen Schmerzen bei!
- ▶ **Datenschutz ist wichtig**
Alle Daten werden anonym erhoben und streng vertraulich behandelt.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Ansprechpartner*innen:

Dr. Antonia Kaluza, Delia Dörr

Albert Fuchs & Prof. Dr. Rolf van Dick

(Goethe Universität Frankfurt)

