



Teilnahmeinformation zur Studie „Ahimsa: Yoga-basierte Intervention bei Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper



Ausführende Institution:

Professur für Behaviorale Epidemiologie
Institut für klinische Psychologie und Psychotherapie
Technische Universität Dresden

Studienleitung: Dr. Sophia Fürtjes

Guten Tag!

Wir freuen uns, dass du dich für die Teilnahme an unserer Studie „Ahimsa“ interessierst.

Was sind Inhalt und Ziel der Studie?

Die Studie untersucht den Einfluss von Yoga auf die Symptomatik von Essstörungen. Zu dieser Symptomatik zählen beispielsweise Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, häufiges Diäthalten, oder emotionales Essen. Solche Symptome sind in der Allgemeinbevölkerung weit verbreitet und treten häufig auch bei Personen auf, die keine Essstörung haben, aber möglicherweise ein Risiko aufweisen eine Essstörung zu entwickeln.

An der Studie kann jede Person teilnehmen, die mindestens 18 Jahre alt ist, den Einschlusskriterien der Studie entspricht (siehe Details weiter unten) und die deutsche Sprache ausreichend gut versteht – bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Studie aktuell leider nicht in weiteren Sprachen zur Verfügung steht.

Was ist Yoga?

Bei Yoga handelt es sich um eine körperorientierte Praxis. Yoga besteht aus Achtsamkeits- und Atemübungen, sowie aus bestimmten Körperhaltungen/Posen. Diese Posen werden dynamisch miteinander verbunden, sodass ein fließender Bewegungsablauf im Einklang mit der Atmung entsteht.

Wer kann teilnehmen?

Wenn Du nach diesen Informationen weiter klickst, wird anhand einiger online-Fragebögen geprüft, ob Du an der Studie teilnehmen kannst. Ein wichtiges Kriterium dafür ist, dass du dazu bereit bist, am vollständigen Studienprogramm teilzunehmen: Das Programm besteht aus acht Yoga-Einheiten á 45min, die einmal pro Woche in acht aufeinander folgenden Wochen vor Ort in der Chemnitzer Str. 46, 01187 Dresden stattfinden. Da das Studienprogramm spezifisch für Personen konzipiert wurde, die sich mit ihrem Körper nicht vollständig wohl fühlen, stellt auch Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper (erhoben anhand der nachfolgenden Fragebögen) ein Einschlusskriterium für die Studienteilnahme da. Personen, die sich aktuell in psychotherapeutische/psychiatrischer Behandlung befinden, können leider nicht an der Studie

teilnehmen. Schwangere sind von der Teilnahme bedauerlicherweise ebenfalls ausgeschlossen.

Muss ich Vorerfahrung mit Yoga haben?

Nein. Die Teilnahme ist sowohl für Personen möglich, die noch nie Yoga gemacht haben, als auch für erfahrene Yogis. Die Yogelehrer:innen können immer Variationen anbieten, die für alle Level und auch für alle möglicherweise bestehende körperliche Einschränkungen geeignet sind.

Wie läuft die Studie ab?

Zunächst sind die oben erwähnten Fragebögen zur Vor-Erhebung auszufüllen. Das Ausfüllen der Eingangsfragebögen wird ca. 20-25min in Anspruch nehmen.

Nach dem Ausfüllen der online-Fragebögen werden die Personen, die zur Studienteilnahme eingeschlossen werden, zufällig entweder dem Yoga-Programm oder der wartenden Kontrollgruppe zugeteilt. Die Kontrollgruppe ist erforderlich, um die Wirksamkeit des Programms überprüfen zu können. Nachdem die zufällige Zuweisung erfolgt ist, erhältst du per E-Mail die Information dazu, welcher Gruppe du zugeteilt wurdest.

Für die Teilnehmenden des Yoga-Programms folgen acht Wochen, in denen du einmal pro Woche an der 45-minütigen Einheit teilnimmst. Die Yoga-Einheiten werden in Gruppen von fünf bis max. zehn Teilnehmenden vor Ort in der Chemnitzer Str. 46 durchgeführt. Vor und nach jeder Einheit sind wenige kurze Fragebögen auszufüllen, die Ausfülldauer beträgt max. 5min. Du erhältst nach jeder Einheit ein neues Übungsvideo, mit dem du an den Tagen zwischen den Einheiten eigenständig weiter üben sollst. Nach der letzten Einheit erfolgt eine Abschlussbefragung, die ca. 15min. in Anspruch nimmt. Für Teilnehmende der Wartelisten-Kontrollgruppe erfolgt die online-Abschlussbefragung ca. 10 Wochen nach Ausfüllen der Eingangsfragebogen.

Sechs Wochen und 12 Wochen nach der letzten Einheit, bzw. 16 und 22 Wochen nach Ausfüllen der Eingangsfragebögen für Teilnehmende der Wartelisten-Kontrollgruppe, erfolgen zwei Nachbefragungen. Das Ausfüllen wird jeweils ca. 15min dauern. Da die Erhebung der Langfristigkeit möglicher Effekte und der Vergleich zwischen den Versuchsgruppen besonders wichtig zur Überprüfung der Wirkung des Studienprogramms ist, können nur Personen an der Studie teilnehmen, die dazu bereit sind auch die Nachbefragungen auszufüllen.

Teilnehmende, die der wartenden Kontrollgruppe zugewiesen wurden, erhalten nach den Nachbefragungen selbstverständlich ebenfalls alle Übungsvideos, sowie die Möglichkeit auf Wunsch an Yoga-Einheiten vor Ort teilzunehmen.



Besondere Hinweise:

Grundsätzlich besteht bei Yoga keine erhöhte Verletzungsgefahr. Dennoch ist nicht auszuschließen, dass manche der Übungen/Posen von einzelnen Personen als unangenehm oder schmerzhaft empfunden werden können. Solltest du beim Durchführen der Übungen Schmerzen empfinden, unterbrich die Durchführung bitte unmittelbar und wende dich an die Person, die die Yoga-Einheit leitet. Für die Teilnehmenden besteht kein Versicherungsschutz.

Ein Teil der Fragebögen bezieht sich auf psychisches Befinden, auf Essverhalten und auf Körperzufriedenheit. Die Beantwortung solcher Fragen kann von manchen Menschen als Belastung empfunden werden. Solltest Du dich nicht in der Lage dazu fühlen, solche Fragen zu beantworten, nimm bitte nicht an der Studie teil. Nach Abschluss der Studie erhalten Teilnehmer:innen eine Rückmeldung über die eigenen Ergebnisse der Fragebögen, sofern diese Ergebnisse auffällig sein sollten. Solltest du mit der Rückmeldung auffälliger Ergebnisse nicht einverstanden sein, kannst du leider nicht an der Studie teilnehmen.

Die Studienteilnahme wird mit 15€ vergütet, nachdem die letzten Fragebögen ausgefüllt wurden. Studierende der Fakultät Psychologie können für die vollständige Teilnahme stattdessen 10 (Interventionsgruppe) bzw. 2 (Kontrollgruppe) Versuchspersonenstunden erhalten.

Freiwilligkeit:

Deine Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig. Es entsteht dir daraus kein unmittelbarer individueller Nutzen. Deine Einwilligung zur Studienteilnahme sowie zur Speicherung und Verarbeitung deiner Daten kannst du jederzeit ohne Angabe von Gründen zurückziehen, ohne dass dir dadurch ein Nachteil entsteht. Deine Daten werden in dem Fall umgehend gelöscht. Dies ist jedoch nur möglich, bevor die vollständige Anonymisierung erfolgt ist (was ca. 4 Wochen nach Ende der Studie der Fall sein wird). Nach erfolgter Anonymisierung ist dies nicht mehr möglich, da deine Daten nicht mehr mit deinem individuellen Code in Verbindung gebracht werden können.

Fragen und Kontakt:

Solltest du Fragen haben, sind wir gerne für dich da. Wende dich hierzu bitte an die Studienleitung:

E-Mail: sophia.fuertjes@tu-dresden.de

Telefon: 0351 463 38538

