

Studieninformation

Vorvida – webbasiertes Selbsthilfeprogramm zur Reduktion des Alkoholkonsums: Eine randomisiert-kontrollierte Wirksamkeitsstudie

Sehr geehrter Leser, sehr geehrte Leserin,

das Institut für Medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf führt derzeit eine wissenschaftliche Untersuchung durch. Allgemeines Ziel unserer wissenschaftlichen Arbeit ist es, neue Erkenntnisse über Versorgungsbedingungen von psychischen und somatischen Erkrankungen zu gewinnen und bestehende Therapieangebote zu verbessern.

Um die Wirksamkeit eines neuen webbasierten Selbsthilfeprogrammes (*Vorvida*) für die Behandlung von problematischem Alkoholkonsum zu überprüfen, möchten wir dieses Programm in der vorliegenden wissenschaftlichen Studie untersuchen. Das Angebot von *Vorvida* ist für Sie im Rahmen der Studienteilnahme kostenlos. Die Studie wurde von der Ethikkommission der Ärztekammer Hamburg ethisch und fachrechtlich beraten.

Was ist Vorvida?

Vorvida ist ein webbasiertes Selbsthilfeangebot, für Menschen die ihren Alkoholkonsum als problematisch empfinden. Das *Vorvida* Programm beinhaltet verschiedene Module, die inhaltlich auf evidenzbasierten (also wissenschaftlich als wirksam erachteten) Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie basieren. Das Selbsthilfeprogramm soll Menschen helfen, die gerne weniger trinken möchten und/oder einen riskanten Alkoholkonsum, Alkoholmissbrauch oder auch einer Alkoholabhängigkeit leiden, ein Verständnis für den Umgang mit Alkohol und den damit verbundenen Risiken zu entwickeln. Mithilfe des Programmes können Sie lernen schwierige Verhaltensweisen oder Denkmuster, die mit einem problematischen Alkoholkonsum einhergehen, zu erkennen und an diesen zu arbeiten. Die Kommunikation zwischen Ihnen und dem *Vorvida* Programm erfolgt über Online-Dialoge, bei denen Sie auf Textangebote durch Anklicken von Antwortmöglichkeiten reagieren können. So ist es möglich speziell für Sie angepasste Übungen im Programm zu absolvieren. Wir empfehlen dabei eine regelmäßige Nutzungsdauer von ca. zwei Stunden pro Woche über einen Zeitraum von sechs Monaten. Diese kann aber individuell kürzer oder länger sein. Sie sollten *Vorvida* jedoch mindestens für drei Monate möglichst intensiv nutzen.

Wie sieht der Ablauf der Studie aus?

Wenn Sie sich für eine Studienteilnahme entscheiden und Ihre Einwilligung dazu gegeben haben, werden Sie gebeten, zunächst an einer Eingangsbefragung teilzunehmen.

Diese wird über das Internet anonym durchgeführt und beinhaltet insbesondere Fragen zu Ihrem Alkoholkonsum, Ihrem Befinden und Ihrer Nutzung von weiteren Behandlungsangeboten. Insgesamt dauert die Eingangsbefragung ca. **5 Minuten**.

Im Anschluss wird im Studienzentrum ausgewertet, ob Sie die Einschlusskriterien für die Studie erfüllen.

Nach ca. einer Woche erhalten Sie eine E-Mail mit der Information, ob Sie an der Studie teilnehmen können. Wenn Sie in die Studie aufgenommen werden erhalten Sie einen weiteren ausführlicheren Fragebogen.

Nachdem Sie diesen Fragebogen ausgefüllt haben, werden Sie nach dem Zufallsprinzip einer von zwei Gruppen zugelost.

1. **Vorvida-Gruppe:** Sie erhalten sechs Monate Zugang zum webbasierten Selbsthilfeprogramm *Vorvida*. **Drei und sechs Monate** nach Beginn der *Vorvida* Nutzung werden Sie erneut gebeten, jeweils einen Fragebogen zu beantworten, welcher neben Ihrer Einstellung zum Alkohol und Ihrem konkreten Trinkverhalten (Menge), auch Ihre Zufriedenheit mit dem *Vorvida* Programm erfragt. Der Aufwand für diese zwei Fragebögen liegt jeweils bei **ca. 15 Minuten**.
2. **Wartelistekontrollgruppe:** Sie erhalten zunächst keinen *Vorvida* Zugang. **Drei und sechs Monate** nach Ihrer Zusage zur Studienteilnahme erhalten Sie dieselbe Befragung wie die *Vorvida*-Gruppe. Selbstverständlich entfällt in Ihrem Fall die Bewertung des *Vorvida*-Programms. Nach Ablauf der Studie erhalten Sie „nachträglich“ einen kostenlosen, *Vorvida* Zugang den Sie sechs Monate lang, genauso wie die *Vorvida*-Gruppe, nutzen können.

Unabhängig davon in welcher Studiengruppe Sie sind, können Sie selbstverständlich anderweitige Behandlungen und Maßnahmen in Anspruch nehmen (z.B. persönliche Beratung, Psychotherapie, Selbsthilfegruppe).

Wenn Sie erfolgreich an der Studie teilgenommen haben und alle drei Befragungen beantwortet haben, erhalten Sie außerdem einen 10€ Amazon Gutschein, als kleine Belohnung für Ihre Mitarbeit.

Wer kann an der Studie teilnehmen?

Es können Personen an der Studie teilnehmen, die

1. ihren Alkoholkonsum als problematisch einschätzen und/oder unter einem riskanten Alkoholkonsum, Alkoholmissbrauch oder einer Alkoholabhängigkeit leiden. Es ist dabei nicht notwendig, dass dies bereits von einem Arzt, Psychologen oder Psychotherapeuten diagnostiziert wurden,
2. mindestens 18 Jahre alt sind,
3. sich damit einverstanden erklären, das webbasierte Selbsthilfeprogramm *Vorvida* auf ihre eigene Verantwortung durchzuführen, falls sie der *Vorvida*-Gruppe zugelost werden. Es kann sein, dass Sie persönlich nicht von dem Angebot profitieren. Obwohl es bisher keine Hinweise auf negative Auswirkungen des Programms gibt, können wir negative Effekte – wie eine Verschlimmerung der Symptomatik – nicht ausschließen. Eine Probandenversicherung besteht nicht,
4. einen Internetzugang besitzen,
5. die deutsche Sprache verstehen,
6. sich bereit erklären, an drei Online-Befragungen teilzunehmen,
7. sich bereit erklären, eine E-Mail-Adresse zu hinterlassen.

Was spricht gegen eine Studienteilnahme?

1. Das Vorliegen einer anderen schweren, akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung (z.B. einer bipolaren Störung oder einer Psychose / Schizophrenie).
2. Das Vorliegen einer anderen schweren, akut behandlungsbedürftigen körperlichen Erkrankung.
3. Das Vorliegen von Suizidgedanken und / oder -tendenzen. Falls diese bei Ihnen bestehen, begeben Sie sich bitte umgehend in ärztliche Behandlung und zögern Sie auch nicht, ggf. einen Notarzt (Telefon **112**) zu rufen! Unterstützung erhalten Sie zudem auf der folgenden Webseite bzw. unter den genannten Notfallnummern:

Notfallseelsorge, Weißer Ring, Beratungsstellen:

<https://www.weisser-ring.de/internet/>

<http://www.notfallseelsorge.de/>

Telefon-Hotline (kostenfrei, 24h), auch Auskunft über lokale Hilfsdienste:

- **0800 - 111 0 111**
- **0800 - 111 0 222**
- **0800 - 111 0 333** (für Kinder / Jugendliche)

Email: unter **www.telefonseelsorge.de**

Die Nummern der Telefonseelsorge sind sowohl aus dem Festnetz als auch von Handys aus kostenlos erreichbar.

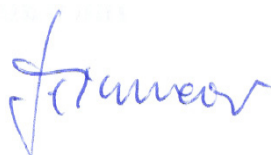
Ist die Teilnahme freiwillig?

Ihre Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Ihre Daten werden nur verwendet, wenn Sie die Einwilligungserklärung unterschrieben haben. Wenn Sie nicht teilnehmen möchten, entstehen Ihnen dadurch keinerlei Nachteile.

Für Ihre Bereitschaft danken wir Ihnen bereits an dieser Stelle ganz herzlich!



Prof. Dr. Dr. Martin Härter
(Projektleiter)



Dr. Jörg Dirmaier
(Projektleiter)



Jödis Zill, Dipl. Psych.
(Projektkoordinatorin)