

Supplement A - Fragebogen

Die in Klammern angegebenen Texte stellen die vorgegebenen Antwortoptionen dar, während leere Klammern für Freitextantworten vorgesehen waren.

Einführungstext

Vielen Dank für Ihr Interesse an dieser Befragung!

Sie sind eingeladen, an dieser Befragung zum Thema Achtsamkeitskurse für Beschäftigte im Gesundheitswesen teilzunehmen. Mit dieser Umfrage wollen wir die Implementierung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz im Gesundheitswesen verbessern. Ihre Erfahrung kann dazu einen entscheidenden Beitrag leisten!

Die Teilnahme an dieser Befragung wird etwa 20 Minuten Zeit beanspruchen.

Bitte lesen Sie zunächst die folgenden Informationen:

Bearbeiten Sie diese Befragung bitte an einem Stück, es ist nicht möglich, den Fragebogen zwischenzuspeichern und zu einem anderen Zeitpunkt weiterzuarbeiten.

Bitte bearbeiten Sie diese Studie an einem Computer oder Laptop. Verwenden Sie keine Smartphones, Tablets, etc., da hier die Darstellung nicht vollständig sein kann.

Herzlichen Dank!

Erklärung zum Datenschutz

Die Datenverarbeitung dieser Befragung geschieht nach datenschutzrechtlichen Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) sowie des Hessischen Datenschutz- und Informationsfreiheitsgesetzes (HDSIG). Die Daten werden ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke verwendet. Die aus der Erhebung gewonnenen Daten und die Forschungsergebnisse werden in wissenschaftlichen Publikationen oder auf Tagungen veröffentlicht. Die Veröffentlichung erfolgt ausschließlich in anonymisierter Form und lässt zu keinem Zeitpunkt Rückschlüsse auf Sie als Person zu.

Vertraulichkeit und Aufbewahrung

Alle im Rahmen dieser Studie erhobenen Daten sind selbstverständlich vertraulich und werden nur in anonymisierter Form genutzt. Demographische Angaben wie Alter oder Geschlecht lassen keinen eindeutigen Schluss auf Ihre Person zu. Zu keinem Zeitpunkt im Rahmen der Untersuchung werden wir Sie bitten, Ihren Namen oder andere eindeutige Informationen zu nennen.

Die Daten der Studie werden so gespeichert und aufbewahrt, dass kein Rückschluss auf Ihre Person möglich ist. Auf alle im Rahmen der Studie erhobenen Primärdaten werden nur Personen Zugriff haben, die unmittelbar mit der Datenauswertung betraut sind. Die Löschung der Primärdaten erfolgt nach den für wissenschaftliche Daten üblichen Verwahrungsfristen.

Freiwilligkeit & Rechte der Versuchspersonen

Ihre Teilnahme an dieser Befragung ist freiwillig. Es steht Ihnen zu jedem Zeitpunkt dieser Befragung frei, Ihre Teilnahme abubrechen und damit diese Einwilligung zurückzuziehen (Widerruf), ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen. Körperliche oder seelische Schädigungen als Folge der Teilnahme sind ausgeschlossen. Wenn Sie die Teilnahme abbrechen, werden keine Daten von Ihnen gespeichert und alle bisher von Ihnen vorliegenden Daten vernichtet. Sie haben das Recht, auch nach der Teilnahme an der Befragung die verantwortlichen Personen zu kontaktieren und Auskunft über die Sie betreffenden Daten zu erhalten sowie ggf. deren Berichtigung oder Löschung zu verlangen, sofern der Rückschluss auf Ihre Dateneinträge (noch) möglich ist.

Verantwortliche Personen

Die Befragung wird durchgeführt von Prof. Dr. Antje Miksch (EH Darmstadt).

Bei Fragen, Anregungen oder Beschwerden können Sie sich gerne an die verantwortlichen Personen (antje.miksch@eh-darmstadt.de) oder direkt an folgende E-Mail-Adresse wenden: (achtsamkeit@eh-darmstadt.de).

(Hiermit bestätige ich, dass ich mindestens 18 Jahre alt bin, den Aufklärungsbogen sorgfältig durchgelesen und verstanden habe, diesem zustimme und mich einverstanden erkläre, an der Studie teilzunehmen.)

Teil A: Soziodemographische Daten

A1. Alter (18–99)

A2. Geschlecht (weiblich) (männlich) (divers)

A3. Wie sind Sie auf den Fragebogen aufmerksam geworden? ()

A4. Ausbildung / Studium: *ggf. ergänzende Angaben im Kommentar (z.B. Fachrichtung, Weiterbildungen)*

Medizin, Kommentar ()

Psychologie, Kommentar ()

Psychotherapie, Kommentar ()

Pflege, Kommentar ()

Physiotherapie, Kommentar ()

Sozialpädagogik / Sozialarbeit, Kommentar ()

Weiteres, ()

A5. Aktuelle Berufstätigkeit ()

Teil B: Aus- und Weiterbildungen im Bereich Achtsamkeit

B1. Haben Sie eine / mehrere abgeschlossene Aus- und / oder Weiterbildung(en) als Achtsamkeitslehrende*r? (Ja) (Nein)

B2. Welche achtsamkeitsbasierte(n) Aus- und/oder Weiterbildung(en) haben Sie absolviert?
(Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), mit Zertifikat)
(Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), mit Zertifikat)
(Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL), mit Zertifikat)
(Mindful Self-Compassion (MSC), mit Zertifikat)
(Weitere ())

B3. In welchem Jahr haben Sie Ihre (erste) Achtsamkeitsausbildung abgeschlossen?
(Jahreszahlen 1980–2024) (Sonstiges ())

B4. Sind Sie Mitglied im MBSR-MBCT-Verband? (Ja) (Nein)

Teil C: Kontext

C1. Bieten Sie aktuell Achtsamkeitskurse für Mitarbeitende im Gesundheitswesen an? *(falls ja, beziehen Sie die nachfolgenden Fragen bitte auf den aktuellen Kurs)* (Ja) (Nein)

C2. Haben Sie in der Vergangenheit Achtsamkeitskurse für Mitarbeitende im Gesundheitswesen angeboten? *(falls ja, beziehen Sie die nachfolgenden Fragen bitte auf den Kurs, den Sie in der Vergangenheit angeboten haben)* (Ja) (Nein)

[Wurde die Antwortoption ‚nein‘ gewählt, wurde der Fragebogen an dieser Stelle beendet. Anschließend wurden Abschnitt L sowie der Abschlusstext eingeblendet.]

C3. Warum bieten Sie die Kurse aktuell nicht mehr an? ()

C4. In welchem Kontext bieten Sie achtsamkeitsbasierte Kurse für Mitarbeitende im Gesundheitswesen bzw. für Menschen im Studium / in Ausbildung zu Gesundheitsberufen an?

(Universität)
((Berufs-)/Schule)
(Alten-/Pflegeheim)
(Krankenhaus)
(Praxis)
(Weiteres ())

C5. In welcher Funktion/Rolle bieten Sie den Achtsamkeitskurs an?

(Intern in der eigenen Institution)
(Extern in einer Institution im Gesundheitswesen)
(Im Rahmen einer Selbstständigkeit)
(Im Rahmen einer Anstellung)
(Weiteres ())

Teil D: Kursformat – Kompakte Angebote

In welchem Kursformat bieten Sie Achtsamkeitskurse (kompakte Angebote) an oder haben Sie diese angeboten (z. B. Schnupperkurse, Kompaktkurse, Infoveranstaltungen)?

D1. Grundlagenseminar achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung am Arbeitsplatz (Ja) (Nein)

D2. Kompaktkurs Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode (Ja) (Nein)

D3. Anderes Format:

Name des Kurses ()

Wie viele Stunden (60 Min.) geht der Kurs? ()

Durch welche veröffentlichten Kurskonzepte ist Ihr Angebot inspiriert? ()

Beschreibung der eigenen Gestaltung des Kurses ()

Teil E: Kursformat – Mehrwöchige Angebote

In welchem Format bieten Sie Achtsamkeitskurse (mehrwöchige Angebote) an oder haben Sie diese angeboten?

E1. MBSR 8-Wochenkurs (Ja) (Nein)

E2. Anderes Format:

Name des Kurses ()

Wie viele Stunden (60 Min.) geht der Kurs? ()

Wie viele Wochen geht der Kurs? ()

Durch welche veröffentlichten Kurskonzepte ist Ihr Angebot inspiriert? ()

Beschreibung der eigenen Gestaltung des Kurses ()

Teil F: Rahmenbedingungen

Unter welchen Rahmenbedingungen findet Ihr Achtsamkeitskurs statt?

F1. Gruppengröße: Gibt es eine Mindestteilnehmerzahl? (Ja) (Nein)

F2. Wie viele Personen sollten mindestens teilnehmen? (1–45)

F3. Gruppengröße: Gibt es eine maximale Teilnehmeranzahl? (Ja) (Nein)

F4. Wie viele Personen können maximal an dem Kurs teilnehmen? (1–45)

F5. Zu welcher Uhrzeit wird der Kurs angeboten? (Morgens) (Mittags) (Nachmittags)
(Abends) (Ganztags)

F6. Weshalb haben Sie diese Uhrzeit gewählt? ()

F7. Führen Sie den Kurs in Präsenz, Online oder Hybrid durch? (Präsenz) (Online) (Hybrid)

Teil G: Finanzierung

Wer zahlt die Kursgebühr?

G1. Falls Sie mehrere Kursformate anbieten: Auf welches Kursformat beziehen Sie sich? ()

G2. Die Kursgebühr wird vollständig vom Arbeitgeber übernommen. (Ja) (Nein)

G3. Wie hoch ist Ihr Gesamthonorar für den Kurs gewesen? (freiwillige Angabe, in Euro) ()

G4. Wie wurde der Kursbetrag errechnet? (freiwillige Angabe) (Pauschal) (Pro Kurseinheit) (Pro Kursteilnehmer*innen)

G5. Die Kursgebühr wird teilweise vom Arbeitgeber übernommen. (Ja) (Nein)

G6. Wie hoch ist Ihr Gesamthonorar für den Kurs gewesen? (freiwillige Angabe, in Euro) ()

G7. Wie hoch war der Eigenanteil, den der/die einzelne Teilnehmende übernommen hat? (freiwillige Angabe, in Euro) ()

G8. Die Teilnehmenden bezahlen die Kursgebühr vollständig selbst. (Ja) (Nein)

G9. Wie hoch ist die Kursgebühr pro Teilnehmer*in? (freiwillige Angabe, in Euro) ()

G10. Falls Sie weitere Kursformate anbieten: wie gestaltet sich hier die Finanzierung? ()

Teil H: Barrieren

Im Gesundheitssystem finden sich verschiedene Barrieren und Förderfaktoren für die Umsetzung von Achtsamkeitskursen. Einige wurden hier auf Basis von Literatur und Erfahrungen formuliert. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, gerne eigene Aspekte zu ergänzen.

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen Ihrer Erfahrung oder Ihrer Vermutung nach zu? Beziehen Sie gerne auch Rückmeldungen von Kursteilnehmenden und Seiten der Institution mit ein.

H1. Barrieren auf Seiten der Teilnehmenden

(hier ankreuzen: trifft gar nicht zu, trifft eher nicht zu, trifft eher zu, trifft genau zu, kann ich nicht einschätzen)

- Die Teilnehmenden finden in ihrem Alltag keine Zeit für das regelmäßige Praktizieren der Achtsamkeitsübungen.
- Der Dienstplan erschwert die regelmäßige Teilnahme an den Kurseinheiten (z. B. Schichtdienst).
- Potenzielle Teilnehmende haben Bedenken, sich vor Kolleg*innen persönlich/verletzlich zu zeigen und damit angreifbar zu machen.

- Die Teilnahme einer Führungskraft im Kurs hemmt einen offenen Austausch unter den Teilnehmenden.
- Teilnehmende haben den Eindruck, durch Achtsamkeit noch „produktiver und effizienter“ werden zu müssen.
- Pflichtgefühl gegenüber Kolleg*innen und Patient*innen erschwert Freistellung innerhalb der Arbeitszeit.
- Kraftlosigkeit/Erschöpfung erschwert Mitarbeitenden die Teilnahme.
- Das Gefühl, dass die Verantwortung für Veränderungen beim System liegt und nicht beim Einzelnen.
- Mitarbeitende nehmen Teilnahme an dem Kurs als überflüssig wahr, da sie z.B. eine „Meditations-App“ nutzen.
- Widerwille, Systemmängel durch eigene Anstrengung zu kompensieren.
- Skepsis, dass Achtsamkeit bei den wahrgenommenen Problemen hilfreich sein kann.

H2. Barrieren auf Seiten der Institution

(hier ankreuzen: trifft gar nicht zu, trifft eher nicht zu, trifft eher zu, trifft genau zu, kann ich nicht einschätzen)

- Die Kurszeit lässt die Dienstplanung (also: typische Arbeitszeiten von verschiedenen Berufsgruppen) unberücksichtigt.
- Die Teilnahme an dem Kurs wird nicht bei der Einplanung der Teilnehmenden in den Dienstplan berücksichtigt.
- Die Kursteilnahme wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.
- Personalmangel und/oder Krankenstand führen zu spontanen Dienstplanänderungen sowie Überstunden und erschweren so die regelmäßige Kursteilnahme.
- Personalmangel und/oder Krankenstand verhindert Freistellung der Teilnehmenden.
- Sorge seitens des Arbeitsgebers, der Kurs könnte „negative“ Auswirkungen für das Unternehmen haben (Kündigungen, Krankmeldungen, Reduktion der Arbeitszeit etc.).

H3. Ergänzungen / Kommentare / Weitere Barrierefaktoren ()

Teil I: Förderfaktoren

Welche besonderen Förderfaktoren nehmen Sie im Hinblick auf die Umsetzung von Achtsamkeitskursen im Gesundheitssystem wahr?

I1. Förderfaktoren auf Seiten der Teilnehmenden

(hier ankreuzen: trifft gar nicht zu, trifft eher nicht zu, trifft eher zu, trifft genau zu, kann ich nicht einschätzen)

- Die Inhalte des Kurses greifen eigene Gesundheitsthemen auf (z. B. „Was bedeutet Gesundheit/Selbstfürsorge für mich?“).
- Die Inhalte des Kurses sind für die eigene Arbeit in der Versorgung relevant (z.B. Verbesserung der Beziehungsgestaltung zu Patient*innen / Wie kann das Wissen über Achtsamkeit an Patient*innen vermittelt werden?).
- Erlernen eines hilfreichen Umgangs mit Stresssituationen.
- Freundlichkeit sich und anderen gegenüber in herausfordernden Situationen bewahren zu können.

- Das Erleben von Selbstwirksamkeit und eigenen Gestaltungsmöglichkeiten in stressigen Situationen.
- Die Kursteilnahme unterstützt die Fähigkeit, sich um das eigene Wohl und das der anderen zu kümmern.

I2. Förderfaktoren auf Seiten der Institution

(hier ankreuzen: trifft gar nicht zu, trifft eher nicht zu, trifft eher zu, trifft genau zu, kann ich nicht einschätzen)

- Empfehlung der Einrichtung, einen Achtsamkeitskurs zu besuchen.
- Ermutigung zur Kursteilnahme durch Führungskräfte (z.B. Pflegedienstleitung, Stationsleitung etc.).
- Glaubhaftes Vorleben von Achtsamkeit seitens der Führungsebene.
- In der Institution gibt es einen geeigneten/schönen/ruhigen Raum, in dem der Kurs stattfinden kann.
- Der Kurs wird innerhalb der Arbeitszeit angeboten.
- Der Kurs wird außerhalb der Arbeitszeit angeboten und die Kursteilnahme wird als Arbeitszeit angerechnet (voll oder zumindest anteilig).
- Die Kursteilnahme wird als Teil der Aus-/Weiterbildung anerkannt (für Studierende / Auszubildende: die Teilnehmenden erhalten Creditpoints / der Kurs ist als Studien-/Ausbildungsleistung anrechenbar; für Ärzt*innen: die Teilnehmenden erhalten CME-Punkte).

I3. Ergänzungen / Kommentare / Weitere Förderfaktoren ()

Teil J: Besondere Themen bei Achtsamkeitskursen im Gesundheitssystem

J1. Gibt es bestimmte Themen, die von den Teilnehmenden häufig angesprochen werden? (Ja)
(Nein)

J2. Welche Themen werden genannt? ()

Teil K: Ihre eigene Erfahrung als Kursleitende

K1. Wie geht es Ihnen persönlich mit der Gestaltung der Kurse? (freiwillige Angabe) ()

K2. Welche weiteren Barrieren und Förderfaktoren nehmen Sie als Kursleitende persönlich wahr? (freiwillige Angabe) ()

K3. Was wünschen Sie sich – welche Lösungsideen oder Unterstützungsmöglichkeiten sehen Sie? (freiwillige Angabe) ()

Teil L: Weitere Projekte/Lehrende (falls Frage C2 mit „Nein“ beantwortet wurde)

L1. Kennen Sie weitere Projekte / Lehrende, die Achtsamkeit für Mitarbeitende im Gesundheitswesen fördern? Wir freuen uns, wenn Sie uns darauf aufmerksam machen. Bitte nennen Sie konkrete Ansprechpartner*innen / Links. Vielen Dank! ()

L2. Raum für Anmerkungen ()

Teil M: Vernetzung

Über diese Befragung hinaus möchten wir gerne die Vernetzung von Achtsamkeitslehrenden im Gesundheitssystem fördern. Dazu möchten wir auch die Ergebnisse dieser Befragung nutzen und diskutieren. Wenn Sie an einer weiteren Vernetzung interessiert sind, finden Sie am Ende dieser Umfrage einen Link, über den Sie Ihre E-Mail-Adresse mit uns teilen können.

Teil N: Weitere Projekte / Lehrende

N1. Kennen Sie weitere Projekte / Lehrende, die Achtsamkeit für Mitarbeitende im Gesundheitswesen fördern? Wir freuen uns, wenn Sie uns darauf aufmerksam machen. Bitte nennen Sie konkrete Ansprechpartner*innen / Links. Vielen Dank! ()

N2. Raum für Anmerkungen ()

Abschlusstext

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Teilnahme!

Sie leisten hierdurch einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der Implementierung von Achtsamkeitskursen im Gesundheitswesen.

Leiten Sie den Fragebogen gerne an weitere Anbieter*innen von achtsamkeitsbasierten Kursen für Mitarbeitende im Gesundheitswesen weiter:

<https://umfragen.eh-darmstadt.de/index.php/189416?lang=de>

Vernetzung

Wenn Sie an weiterer Netzwerkarbeit und den Ergebnissen dieser Befragung interessiert sind, können Sie uns unter folgendem Link Ihre E-Mail-Adresse nennen:

<https://umfragen.eh-darmstadt.de/index.php/413452?lang=de>

(Sie werden auf eine andere Seite weitergeleitet, sodass Ihre E-Mail-Adresse separat abgespeichert wird und Ihre Antworten weiterhin anonym bleiben)