

„Erholungskompass – Ausgeglichen in Arbeit und Privatleben“



Erwerbstätige Eltern für eine Studie gesucht!

WER SIND WIR?

Wir sind ein Team der Arbeits- und Organisationspsychologie der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, das sich schon seit mehreren Jahren mit den Themen Stress, Erholung und Gesundheit bei der Arbeit beschäftigt.

WORUM GEHT ES?

Wie und wobei erholen sich berufstätige Eltern von der Arbeit, um somit langfristig ausgeglichen, zufrieden und leistungsfähig im Berufs- und Familienalltag zu bleiben?
Ob und inwiefern unterscheiden sich hierbei berufstätige Eltern von kinderlosen Berufstätigen?

WER KANN TEILNEHMEN?

Eltern, die **mindestens 20 Stunden pro Woche** einer Erwerbstätigkeit nachgehen, **keine Schichtarbeit leisten** und **deren jüngstes Kind noch nicht zur Schule geht**.

WIE LÄUFT DIE TEILNAHME KONKRET AB?

Sie beantworten **fünf Arbeitstage lang vor der Arbeit, nach der Arbeit und kurz vor dem Zu-Bett-Gehen** jeweils einen kurzen Online-Fragebogen (ca. 5-10 Minuten).
Wenn Sie in Teilzeit oder nicht jeden Wochentag arbeiten, können diese fünf Tage auch auf zwei Wochen verteilt sein.
Außerdem füllen Sie einmalig einen **Willkommens-Fragebogen** aus (ca. 20 Minuten).
Die Beantwortung erfolgt ganz bequem per Smartphone, Tablet oder am PC.

WERBEN SIE EINE KOLLEGIN ODER EINEN KOLLEGEN FÜR DIE STUDIE

Da wir gerne das Erholungserleben von Eltern mit der Situation von Erwerbstätigen ohne Kinder vergleichen möchten, bitten wir Sie, eine Arbeitskollegin oder einen Arbeitskollegen ohne Kinder für die Teilnahme an der Studie zu gewinnen. Das Werben eines Kollegen/einer Kollegin ist freiwillig und keine Voraussetzung für die Teilnahme an der Studie. Als Dankeschön für Ihre Mühe **spenden wir 5 €** für einen sozialen Zweck für die Teilnahme eines/r kinderlosen Kollegen/in.

IHR NUTZEN

- ✓ Nach Abschluss der Studie erhalten Sie auf Wunsch eine **Rückmeldung über die wichtigsten Studienergebnisse** mit Tipps und Tricks zur Erholung.
- ✓ Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern verlosen wir Einkaufsgutscheine. **Jeder 10. Teilnehmer gewinnt einen Einkaufsgutschein im Wert von 25 €.**

ANMELDUNG ZUR STUDIE

Melden Sie sich ganz bequem online für die Teilnahme an unserer Studie an über folgenden Link:

www.erholungskompass.de

Alternativ können Sie auch den QR-Code einscannen, um so zur Anmeldung zu gelangen.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine E-Mail mit genaueren Infos zum weiteren Studienablauf.



DATENSCHUTZ

Die Daten werden streng vertraulich und anonymisiert behandelt, wobei kein Rückschluss auf einzelne Personen möglich ist.

WIR FORSCHEN FÜR IHRE GESUNDHEIT!

Jun.-Prof. Dr. Verena Haun
Prof. Dr. Thomas Rigotti
B.Sc. Elena Büdenbender
Zoé Kröckel
Sabine Müller



Fragen?

erholungskompass@uni-mainz.de

JOHANNES GUTENBERG
UNIVERSITÄT MAINZ

