



**UNIVERSITÄT
BIELEFELD**

Fakultät für Psychologie
und Sportwissenschaft

Gefördert durch

DFG Deutsche
Forschungsgemeinschaft

**AE03 – Entwicklungspsychologie
und Entwicklungspsychopathologie
YourSleep**

Projektleitung

Prof. Dr. Sakari Lemola
Prof. Dr. Arnold Lohaus

Projektmitarbeiterinnen

Dr. Anika Werner
Dr. Jana-Elisa Rüth
Tel.: 0521-106-4321
Mail: yoursleep@uni-bielefeld.de
www.uni-bielefeld.de/yoursleep

Universität Bielefeld
Universitätsstraße 25
33615 Bielefeld

Informationen für Teilnehmende

YourSleep – Deine Schlafprobleme meistern

Studienteil 1

Liebe*r Teilnehmer*in,

im Folgenden erfahren Sie Details zu unserer Studie YourSleep, damit Sie Ihre persönliche Entscheidung über eine Teilnahme treffen können. Bitte lesen Sie sich die Informationen sorgfältig durch und besprechen Sie eventuell verbleibende Fragen gerne mit den zuständigen Projektmitarbeitenden, die Ihnen selbstverständlich für weitere Informationen und Fragen zur Verfügung stehen (Kontaktdaten siehe unten). Die Studie wird nur dann durchgeführt, wenn Sie dazu freiwillig und schriftlich Ihre Einwilligung erklären (Art. 6 Abs. 1 a DSGVO i.V.m. Art. 9 Abs. 2 a). Sofern Sie nicht an der Studie teilnehmen möchten oder es sich später nochmal anders überlegen, entstehen Ihnen daraus keine Nachteile.

Verantwortliche für diese Studie

Die Studie YourSleep wird durch die Universität Bielefeld von der Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft, Arbeitseinheit für Entwicklungspsychologie und Entwicklungspsychopathologie durchgeführt. Sie wird gefördert durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG).

Studienzweck

Das Forschungsprojekt YourSleep besteht aus zwei Teilen. Dieser erste Studienteil dient dazu, Personen für den zweiten Studienteil (Hauptstudie) zu finden. Das Ziel unserer Studie ist es, Jugendliche und junge Erwachsene mit Schlafproblemen im Alter zwischen 16 und 21 Jahren zu unterschiedlichen schlafrelevanten Themen zu befragen und zu untersuchen, wie sie schlafen, wie sie stressige Situationen erleben und wie das miteinander und mit der psychischen Gesundheit zusammenhängt. Das ist wichtig, weil ein Fünftel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen von Problemen beim Schlafen berichtet, was zu unangenehmen Folgen wie Müdigkeit oder Konzentrationsstörungen am Tag, z.B. in der Schule oder in der Universität, führen kann.

Studienablauf – Was genau erwartet Sie in dieser Studie?

Diese Studie umfasst insgesamt zwei Teile. Die aktuelle Studienaufklärung bezieht sich lediglich auf den ersten Studienteil, der dazu dient, Personen zu finden, die unsere Teilnahme-kriterien (siehe unten) für den zweiten Teil der Studie erfüllen.

Studienteil 1: In Online-Fragebögen (Dauer: ca. 30 Minuten) werden Sie gebeten, Auskünfte zu soziodemographischen Variablen (z.B. Alter, Geschlecht), zu Ihrem Schlaf und zu Ihrer psychischen und körperlichen Gesundheit (z.B. Größe, Gewicht) zu geben. Sollten Sie nach den Online-Fragebögen weiterhin für unsere Hauptstudie in Frage kommen, führen wir im Anschluss ein kurzes Interview per Telefon oder Zoom mit Ihnen (Dauer: ca. 30 Minuten). Zum Interview werden daher alle Personen, die die Teilnahme-kriterien unserer Studie erfüllen, eingeladen. In diesem Interview wird dann final überprüft, ob Sie alle Teilnahme-kriterien erfüllen und wir Sie für den zweiten Studienteil einladen.

Im Rahmen des ersten Studienteils erfassen wir weiterhin personenbezogene Daten (z.B.

Kontakt Daten). Eine ausführliche Auflistung aller Daten sowie Informationen über die datenschutzkonforme Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie in der beigefügten Datenschutzerklärung, die Sie auch auf unserer Homepage herunterladen können (www.uni-bielefeld.de/yoursleep).

YourSleep: Überblick zu Studienteil 1

- **Online-Erfassung schlaf- und gesundheitsbezogener Aspekte mittels Fragebögen**
 - Dauer: ca. 30 Minuten
 - Dankeschön: 5€-Gutschein
- **Ggfs. Interview per Telefon oder Zoom**
 - Dauer: ca. 30 Minuten
 - Dankeschön: 10€-Gutschein

Folgende **Teilnahmekriterien** müssen erfüllt sein. Der/die Teilnehmer*in

- muss zwischen 16 und 21 Jahren alt sein
- hat Schlafprobleme; d.h. Ein- oder Durchschlafstörungen bzw. frühmorgendliches Erwachen
- sollte frei über ihre/seine Bettzeiten bestimmen können
- sollte keine extremen Bettzeiten haben (nicht extrem früh/spät)
- flüssig Deutsch verstehen, um die Fragen gut verstehen zu können

Aus Sicherheitsgründen können Sie leider **nicht** an unserer Studie teilnehmen, wenn Sie

- schwanger sind und/oder
- akut suizidal sind und/oder
- aktuell psychisch oder körperlich sehr belastet sind.

Dazu stellen wir Ihnen im Rahmen der Studie nochmals Fragen und laden Sie nur ein, weiter teilzunehmen, wenn dies nicht auf Sie zutrifft.

Studienteil 2: In der Hauptstudie fokussieren wir im Rahmen einer vierwöchigen Längsschnittstudie noch stärker Ihren Schlaf und vergleichen zwei Gruppen mit verschiedenen schlafbezogenen Instruktionen (bzw. Maßnahmen, die Sie selbst durchführen sollen) miteinander. Dafür soll beispielsweise der Schlaf über ein Armband (Aktigraph) und über ein Schlaftagebuch erfasst werden. Wir messen außerdem mit einem Brustgurt die Herzratenvariabilität. Sollten Sie für den zweiten Studienteil in Frage kommen, werden Sie dazu eingeladen und Sie geben nochmals gesondert Ihre Einwilligung zur Teilnahme für diesen zweiten Studienteil.

Was sind die Nutzen und Risiken der Studie?

Mit Ihrer Teilnahme tragen Sie dazu bei, den Kenntnisstand der Schlafforschung zu erweitern. Für das Ausfüllen des Online-Fragebogens erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 5€ als Dankeschön und Entschädigung für Ihren Aufwand. Sollten Sie zum Interview per Telefon/Zoom eingeladen werden, erhalten Sie für die Teilnahme daran einen weiteren Gutschein im Wert von 10€. Anstelle der Vergütung mit Gutscheinen können Studierende der Psychologie eine Gutschrift von 1,5 Versuchspersonenstunden erhalten. Auch wenn Sie die Studie vorzeitig abbrechen oder zwischenzeitlich unterbrechen, haben Sie Anspruch auf entsprechende Versuchspersonenstunden für den bis dahin erbrachten Zeitaufwand.

Die Teilnahme ist nicht mit bekannten Risiken verbunden. Alle Tests sind nicht-invasiv, das heißt sie führen bei Ihnen zu keinerlei Verletzungen. Die meisten Fragebögen enthalten keine Fragen, die sensible Themen betreffen und negative Gefühle auslösen sollten. Jedoch werden Ihnen im Online-Fragebogen einige wenige Fragen gestellt, die Ihre aktuelle psychische Verfassung betreffen und die akute Suizidalität abklären und daher negative Gefühle auslösen könnten. Falls Sie dadurch merken, dass Sie Hilfe brauchen könnten, weil es Ihnen nicht gut geht, können Sie uns gerne kontaktieren. Wir stellen Ihnen dann Kontaktdaten zur Verfügung, bei denen Sie sich melden können.

Freiwilligkeit, Datenschutz und Datennutzung

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Sie können jederzeit und ohne Angabe von Gründen die Teilnahme an dieser Studie beenden, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen. Die im Rahmen dieser Studie erhobenen Daten werden vertraulich behandelt. Der Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten wird ausführlich in der beigefügten Datenschutzerklärung erläutert. Die Studienergebnisse werden in zusammengefasster Form z.B. in

wissenschaftlichen Zeitschriften, Vorträgen oder Lehrveranstaltungen veröffentlicht. Nach Abschluss der Studie werden die erhobenen Forschungsdaten in anonymisierter Form über ein geeignetes Datenarchiv öffentlich zugänglich gemacht. Zweck, Art und Umfang der potentiellen Nachnutzung sind derzeit noch nicht absehbar. Die Daten werden nur in einer Form veröffentlicht, die zu keinem Zeitpunkt Rückschlüsse auf einzelne/konkrete Personen zulässt. Mit diesem Vorgehen folgt die Studie den Empfehlungen der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) zur Qualitätssicherung der Forschung.

Informationen über die Ergebnisse der Studie

Sie erhalten nach Abschluss der Studie einen Bericht über die Ergebnisse, die wir gewonnen haben. Dieser Bericht umfasst nicht Ihre persönlichen bzw. individuellen Ergebnisse. Alle berichteten Ergebnisse werden zusammengefasst auf Gruppenebene, also bezogen auf alle teilnehmenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen, angegeben. Daher können die Werte nicht auf einzelne Teilnehmende zurückgeführt werden und sind anonym.

Kontaktdaten

Bei Fragen zur Teilnahme, Freiwilligkeit und Datennutzung melden Sie sich gerne bei den Projektmitarbeiterinnen.

Dr. Anika Werner
Dr. Jana-Elisa Rüth
Tel.: 0521-106-4321
Mail: yoursleep@uni-bielefeld.de

Einwilligung in die Teilnahme und Verarbeitung meiner Daten im Forschungsprojekt YourSleep (Studienteil 1)

Ich habe die Teilnahmeinformation und die Datenschutzerklärung im Rahmen der Studie YourSleep zur Kenntnis genommen. Ich bin ausreichend informiert worden und hatte die Möglichkeit, vor Weiterführung der Studie per Mail oder telefonisch Fragen zu stellen. Mir ist bewusst, dass meine Teilnahme an der Studie freiwillig ist und ich bei einer Verweigerung meiner Einwilligung keinerlei Nachteile erleide. Meine Einwilligung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Für einen Widerruf der Einwilligung bedarf es keiner Begründung und daraus entstehen keinerlei Nachteile. Im Fall eines Widerrufs werden meine personenbezogenen Daten unmittelbar gelöscht. Durch den Widerruf meiner Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Das bedeutet konkret: Die Daten müssen aus bereits vorliegenden Studienergebnissen nicht nachträglich gelöscht werden, dürfen aber ab dem Zeitpunkt des Widerrufs nicht mehr verwendet werden und sind zu löschen. Zur Ausübung des Widerrufs kann ich mich jederzeit an yoursleep@uni-bielefeld.de wenden.

Mir wurde mitgeteilt, dass besondere Kategorien personenbezogener Daten erhoben werden: schlafbezogene Parameter, aktuelle psychische Gesundheit (inklusive Abfrage akuter Suizidalität), Vorliegen psychischer/körperlicher Erkrankungen, Abfrage aktueller psychotherapeutischer/schlaftherapeutischer/psychiatrischer Behandlung, Alltagsbeeinträchtigung durch psychische/körperliche Erkrankungen, aktuelle Medikation, Schwangerschaft (ja/nein), Gewicht, Größe. Diese werden nur im Rahmen dieser Studie auf die oben beschriebene Art und Weise verarbeitet. Ich bin ausdrücklich damit einverstanden, dass meine Zustimmung sich auch hierauf erstreckt.

Eine Kopie der Informationsschrift, der Datenschutzerklärung und dieser Einwilligungserklärung habe ich auf der Homepage heruntergeladen und somit erhalten.

Ich habe die dort gemachten Angaben zur Kenntnis genommen und willige hiermit in die Studienteilnahme und die damit verbundene Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten ein. Ich bestätige außerdem, mindestens 16 Jahre alt zu sein. Weiterhin willige ich ein, dass das Studienteam mich für eine Teilnahme an Studienteil 2 kontaktieren und meine Kontaktdaten dazu speichern und nutzen darf.

Name in Druckbuchstaben:	
Telefonnummer:	
E-Mail-Adresse:	
Anschrift:	

Wir danken Ihnen für Ihre Mitwirkung und Ihr Vertrauen!