

teen.sleep.stress

Liebe/r Jugendliche/r,

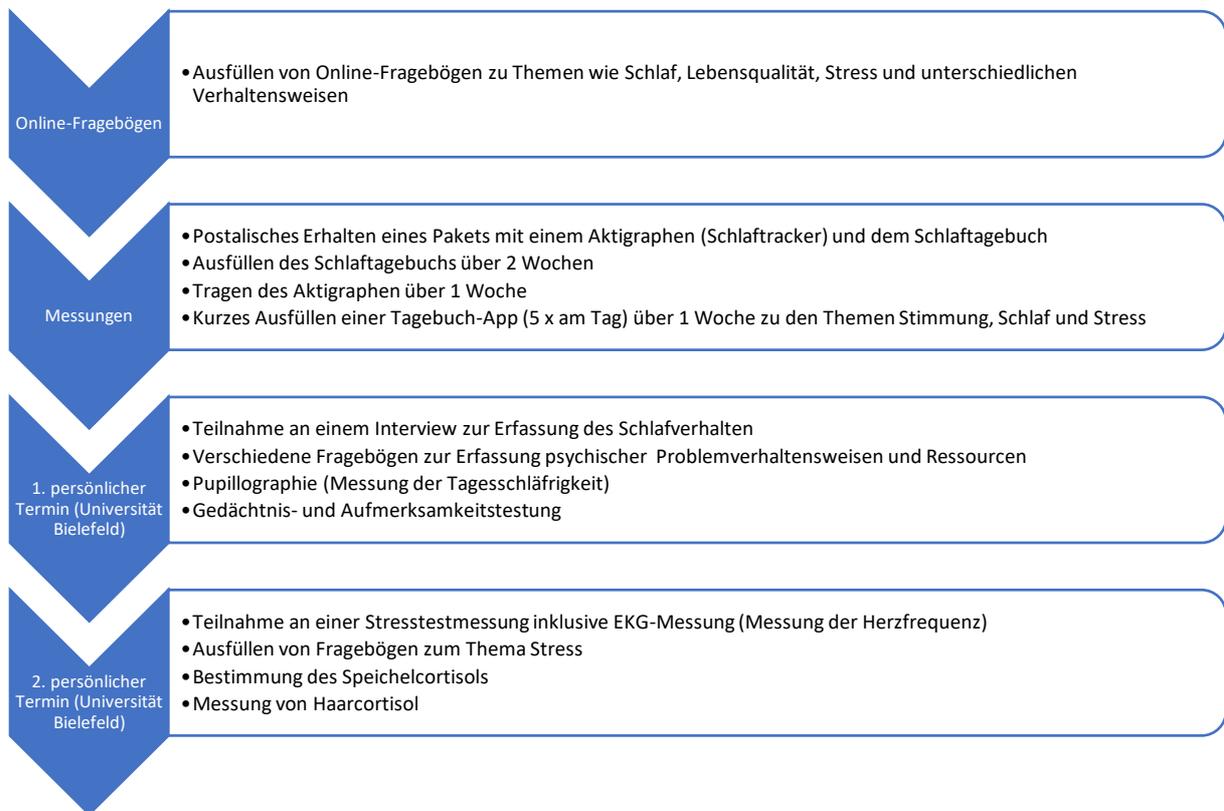
schön, dass du dich für eine Teilnahme an der Studie **#teen.sleep.stress** interessierst. Wir möchten dich im Folgenden gerne detailliert darüber informieren, was im Rahmen des Projekts auf dich zukommen würde. Bitte lies daher dieses Informationsschreiben kurz durch.

Da es für das Jugendalter kaum Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Stress und Schlaf gibt, wollen wir dies mit deiner Hilfe im Projekt **#teen.sleep.stress** untersuchen! Eine Studie in Deutschland hat gerade gezeigt, dass jeder dritte Jugendliche Schlafprobleme hat und tagsüber müde ist. Vielleicht gehörst auch du dazu? Abends liegt man wach und kann nicht schlafen, während man sich morgens aus dem Bett quälen muss. In der Schule kurz ein Schläfchen auf dem Tisch. Wer kennt das nicht...

Ziel des Projekts ist es, circa 220 Jugendliche im Alter zwischen 11 und 17 Jahren zu unterschiedlichen schlaf-relevanten Themen zu befragen. Dadurch können Programme entwickelt werden, um Betroffenen zu helfen. Es werden bei uns unter anderem Fragebögen, Tagebücher und Messmethoden wie die Aktigraphie (Messung des Schlafs mithilfe eines Armbands) eingesetzt.

Insgesamt stellt die Studie eine längsschnittliche Untersuchung dar. Das bedeutet, dass du an drei Zeitpunkten an der Studie teilnehmen würdest. Nach dem ersten Zeitpunkt noch an zwei weiteren, die jeweils 6 Monate auseinanderliegen. Natürlich wirst du extra belohnt, wenn du bis zum Ende dabei bist! Wir würden uns besonders freuen, wenn möglichst viele Jugendliche teilnehmen und an allen drei Messzeitpunkten dabei sind!

Damit Du bestens über den Ablauf des ersten Messzeitpunkts informiert bist, folgt nun ein kurzer **Überblick über die Studie** und die erforderlichen Schritte zur Teilnahme:



Bei dem zweiten und dritten Messzeitpunkt würde der zweite persönliche Termin wegfallen, auch gibt es weniger Fragebögen zum Ausfüllen. Außerdem ist der Ablauf dann schon geübt und viel einfacher und schneller zu durchlaufen. Natürlich wirst du für deinen Aufwand angemessen in Form von Gutscheinen entschädigt.

Am Ende bekommst du, wenn du möchtest, natürlich gerne Rückmeldung über die Ergebnisse unserer Studie.

Folgende Kriterien musst du für eine Teilnahme erfüllen:

- Du bist zwischen 11 und 17 Jahre alt
- Du hast keine diagnostizierte psychische Störung
- Du hast keine kardiologischen Probleme
- Du verstehst flüssig Deutsch, um die Instruktionen gut verstehen zu können

Die gesamte Studie unterliegt strengsten Datenschutzrichtlinien gemäß der neuesten DSGVO. Alle Daten werden nur zu wissenschaftlichen Zwecken erhoben und in pseudonymisierter Form verwendet. Weitere Hinweise zum Datenschutz von **#teen.sleep.stress** findest du ebenfalls auf der Website.

Geschafft!

Bei weiteren Fragen kannst du gerne auch persönlich Kontakt zu uns aufnehmen. Wir rufen dich bei Nachrichten auf dem Anrufbeantworter auch gerne zurück!

Projektleitung: Prof. Angelika Schlarb und Prof. Arnold Lohaus

Projektmitarbeiterinnen: Maren-Jo Kater und Sarah Bernotat

E-Mail: teen.sleep.stress@uni-bielefeld.de

Telefon: +49 521 106 67574

Facebook: teen.sleep.stress

Adresse

Uni Bielefeld

Abteilung Psychologie AE03 und AE07

Postfach 100131

33501 Bielefeld

Vielen Dank für dein Interesse und deine Teilnahme!