

 **teen.sleep.stress**

**Sehr geehrte Schulleitung,
sehr geehrtes Lehrerkollegium,**

schön, dass Sie sich für unsere Studie **#teen.sleep.stress** interessieren. Wir möchten unsere teilnehmenden Jugendlichen und Sie gerne detailliert darüber informieren, was im Rahmen des Projekts auf Ihre SchülerInnen zukommt. Bitte lesen Sie daher dieses Informationsschreiben kurz durch.

Für das Jugendalter gibt es noch nicht sehr viele Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Stress und Schlaf. Beide Bereiche sind jedoch besonders hinsichtlich Schlafmangels und Schlafproblemen und dem vermehrten Stresserleben heutzutage besonders wichtig. Dies soll in unserer Studie **#teen.sleep.stress** detailliert untersucht werden. Eine aktuelle DAK-Studie, die deutschlandweit SchülerInnen zu ihrem Schlaf befragte, zeigte auf, dass fast jeder dritte Jugendliche Schlafprobleme hat, was zu vermehrter Müdigkeit am Tag führt. Auch zum Thema Stress zeigten sich dabei alarmierende Befunde: Fast die Hälfte der Mädchen und ein Drittel der Jungen gaben an, oft oder sehr oft unter Stress zu leiden (weiteres unter <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/praeventionsradar-2042446.html>). Diese Befunde zeigen, wie relevant das Thema für viele der SchülerInnen und damit auch für LehrerInnen tatsächlich ist. Zudem zeigen sie auch, wie notwendig Forschung für diesen Altersbereich ist, um darauf aufbauend mögliche Präventions- und auch Therapieprogramme entwickeln zu können. Nur dadurch kann diesen Jugendlichen langfristig geholfen werden. Hierzu wollen wir mit unserer Studie einen Teil beitragen und hoffen, dass Sie uns dabei unterstützen!

Wir wollen erfassen, wie viele Schüler zu wenig schlafen oder gar Schlafprobleme aufweisen und welche stresssensibel sind, um ein realistisches Bild zu erhalten. Häufig wird es als „normal“ angesehen, dass Jugendliche spät ins Bett gehen und morgens sowie tagsüber müde sind. Dies hängt jedoch oftmals mit einem Schlafmangel oder –problemen zusammen. Wird diese Problematik übersehen, erhalten sie oftmals keine Hilfe.

Das Ziel unserer Studie ist es, circa 220 Jugendliche im Alter zwischen 11 und 17 Jahren zu unterschiedlichen schlaf-relevanten Themen zu befragen. Dafür werden unter anderem Fragebögen, Tagebücher und objektive Verfahren wie die Aktigraphie (Messung des Schlafs mithilfe eines Armbands) eingesetzt. Insgesamt stellt die Studie eine längsschnittliche Untersuchung dar. Das bedeutet, dass wir das Schlafverhalten der Jugendlichen über einen Zeitraum von ca. 1 Jahr mit drei Messzeitpunkten begleiten wollen. Wir würden uns besonders freuen, wenn möglichst viele Jugendliche teilnehmen und an allen drei Messzeitpunkten dabei sind!

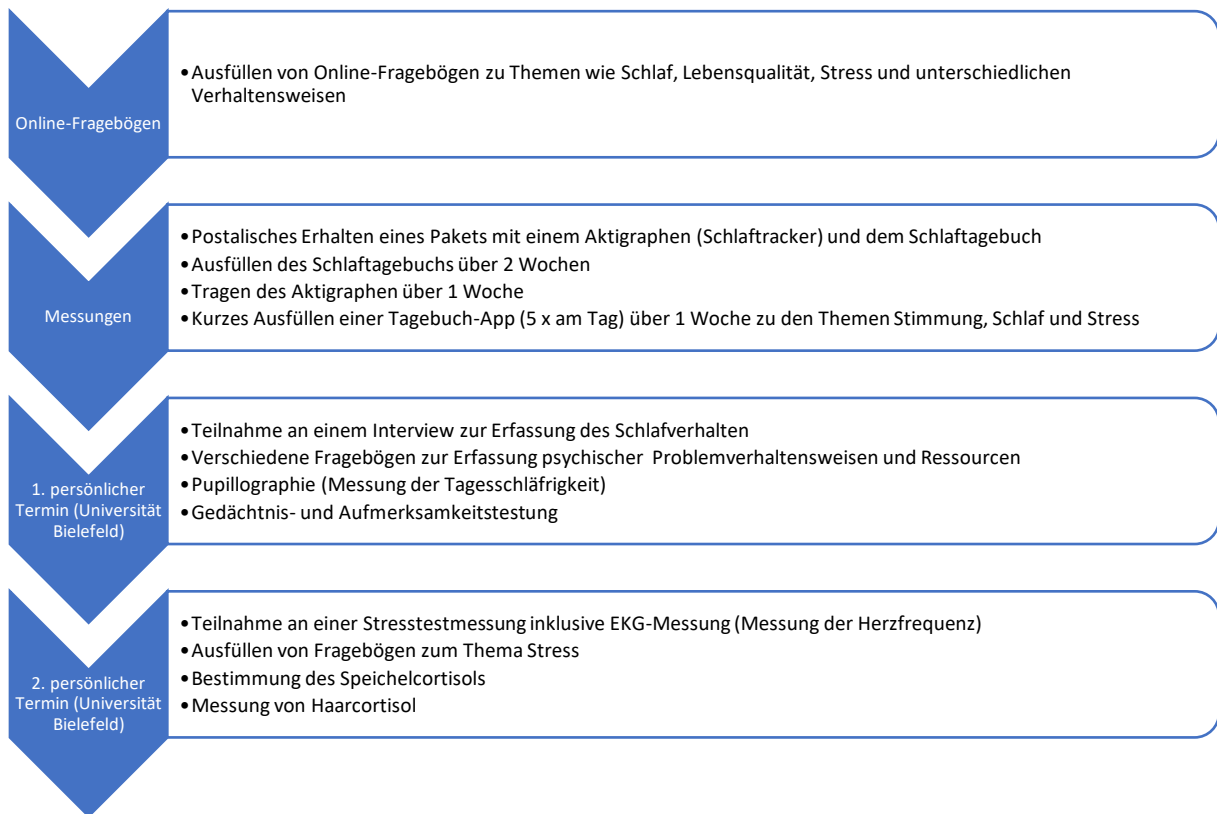
Dies ist relevant, um Aussagen über den Verlauf von Schlaf und Stress treffen zu können. Sind Schlafprobleme nach einem Jahr noch immer da, wenn diese beispielsweise am ersten Messzeitpunkt vorhanden sind? Nimmt das Ausmaß des Stresserlebens dadurch langfristig zu? Oder gehen die Schlafprobleme womöglich von alleine wieder weg?

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** finden Sie ebenfalls auf der Website.

Folgende Kriterien müssen für eine Teilnahme erfüllt sein:

- Die/er Jugendliche/r muss zwischen 11 und 17 Jahren sein
- Es darf keine diagnostizierte psychische Störung vorliegen
- Es darf keine kardiologische Problematik vorliegen
- Die/er Jugendliche/r sollte flüssig Deutsch verstehen, um die Instruktionen gut verstehen zu können

Damit Sie eine genauere Vorstellung über den Ablauf des ersten Messzeitpunkts erhalten, folgt nun ein **Überblick über die Studie**:



Am zweiten sowie dritten Messzeitpunkt werden weniger Aspekte erfragt. Der zweite persönliche Termin fällt weg, zudem ist der Ablauf routinierter und läuft dadurch schneller ab. Die Teilnehmenden werden für ihren Aufwand angemessen in Form von Gutscheinen entschädigt.

Was bedeutet eine Teilnahme für Ihre Schule?

Für Sie als Lehrer und für die Schule bedeutet das Projekt keinen großen Aufwand! Um später repräsentative Aussagen machen zu können, benötigen wir möglichst viele

TeilnehmerInnen. Wir würden uns daher sehr über die Möglichkeit freuen, unser Projekt in verschiedenen Schulklassen vorstellen zu dürfen und den interessierten SchülerInnen Informationsmaterial mitgeben zu dürfen. Dies würde etwa fünf Minuten einer Schulstunde einnehmen.

Das Projekt selbst findet dann bei den Teilnehmenden zuhause und bei uns in der Universität Bielefeld statt.

Gerne senden wir Ihrer Schule nach Beendigung der Studie einen Ergebnisbericht zu, um Sie über die neuen Erkenntnisse und mögliche Implikationen zu informieren.

Wir freuen uns, wenn wir Sie neugierig gemacht haben und Sie überlegen, bei Ihren Schülern ein gutes Wort für die Teilnahme an unserer Studie einzulegen. Bei weiteren Fragen nehmen Sie gerne auch persönlich Kontakt zu uns auf. Wir rufen Sie 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 Ihr Interesse!