

Studie zu Schlaf und psychischer Gesundheit bei Kindern

Wir brauchen deine Hilfe!

Wir führen eine Forschungsstudie durch, um die Rolle des Schlafes für die psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter zu untersuchen.

Eine Teilnahme beinhaltet Folgendes :

- Messung deiner Hirnströme - du kannst sogar Bilder dieser spannenden Aufnahmen bekommen!
- Interviews und Fragebögen
- Tragen eines Armbandes, das deine Aktivitäten misst und uns hilft, dein Schlafverhalten und deinen Schlafrhythmus zu verstehen
- Entschädigung für deine Zeit und deinen Aufwand

Hast du Lust mitzumachen oder möchtest du gerne mehr über die Studie erfahren? Dann melde dich bei unserer Doktorandin oder besuche unsere

Website: www.schlafgutbern.ch

E-Mail: salome.wild@upd.unibe.ch

Telefon: 031 932 86 16/ 077 452 32 69

Über uns

Wir sind Wissenschaftler*innen und Psycholog*innen, die den Zusammenhang zwischen Schlaf und psychischer Gesundheit im Kindes- und Jugendalter untersuchen. Wenn wir die Rolle des Schlafs für die psychische Gesundheit besser verstehen, können wir auch wirksame Massnahmen zur Vorbeugung und Behandlung von psychischen Erkrankungen entwickeln.

Ziel der Studie

Wir untersuchen, ob es einen Zusammenhang zwischen Schlaf und psychischer Gesundheit gibt und welche neurobiologischen Mechanismen dahinter stehen. Auch interessiert uns, ob und wie verschiedene psychische Krankheiten miteinander zusammenhängen. Während der Pubertät verändern sich viele Dinge, und viele psychische Erkrankungen haben ihren Ursprung in dieser Entwicklungsperiode. Damit wir mit unserer Studie etwas zur optimalen Behandlung dieser Probleme beitragen können, suchen wir dich: Deine Daten können uns helfen, neue Erkenntnisse zu gewinnen!

Ablauf und Dauer der Studie

Wenn du dich für eine Teilnahme entscheidest, werden deine Eltern einen Online-Fragebogen mit einigen grundlegenden Angaben ausfüllen. Wenn du die Kriterien zur Teilnahme nicht erfüllst, werden wir von dir keine persönlichen Daten erheben. Erfüllst du sie, werden wir dich und deine Eltern telefonisch kontaktieren, um euch einige Fragen zu stellen. Nach diesem Telefonat werden wir ein Gespräch mit dir und deinen Eltern vereinbaren. Nach diesem Gespräch erhältst du ein Schlaf- und Bewegungsmessgerät (ohne GPS Tracker!), das so aussieht:



Schlaf- und Bewegungsmessgerät

Du solltest das Schlaf- und Bewegungsmessgerät ein Jahr lang tragen. Ausserdem bekommst du einmal pro Monat einen kurzen Fragebogen zum Ausfüllen (Dauer ca. 15 Minuten). Am Anfang deiner Teilnahme und nach einem Jahr werden wir zudem während zwei Nächten ein Schlaf-EEG durchführen, um deine Hirnströme zu messen. Das EEG ist harmlos und tut nicht weh, und es erlaubt uns, deinem Gehirn beim Schlafen zuzuschauen. Jeder einzelne Schritt deiner Teilnahme ist für uns sehr hilfreich, und selbst wenn du nach der ersten Untersuchung keine Lust mehr haben solltest, ist das für uns bereits eine wichtige Unterstützung. Detailliertere Informationen findest du auf unserer Homepage (www.schlafgutbern.ch). Falls du oder deine Eltern Fragen habt, dürft ihr uns auch jederzeit kontaktieren. Wir freuen uns darauf, von euch zu hören!

Aufwandsentschädigung

Als Dank für deine Teilnahme bekommst du Gutscheine für Migros oder Coop und alle dazugehörigen Geschäfte im Wert von insgesamt 600 CHF:

- Einen Gutschein im Wert von 100 CHF für die ersten beiden Schlafaufzeichnungen
- Zwölf Gutscheine im Wert von 25 CHF für die 12 Monate Schlafaufzeichnung (inkl. monatliches Ausfüllen der Fragebogen, 1 Gutschein pro Monat)
- Einen Gutschein im Wert von 200 CHF für die zweiten Schlafaufzeichnungen

Allgemeine Information

Alle Daten werden vertraulich behandelt. Für die Versuchspersonen ergibt sich kein medizinischer Nutzen. Bitte nimm zur Kenntnis, dass deine Daten bei Zustandekommen eines telefonischen Kontakts mit unserem Team registriert werden. Solltest du danach an einer Studienteilnahme nicht interessiert sein, werden deine Daten unverzüglich gelöscht.