

# SCHLAF- UND DEPRESSIONSSTUDIE

## JUGENDLICHE MIT UND OHNE DEPRESSION GESUCHT

WIR FÜHREN EINE FORSCHUNGSSTUDIE DURCH, UM DEN ZUSAMMENHANG ZWISCHEN SCHLAF UND DEPRESSION IM JUGENDALTER ZU UNTERSUCHEN.

# WIR BRAUCHEN DEINE HILFE!

### DIE TEILNAHME WIRD FOLGENDES ENTHALTEN:

- Messung deiner Hirnströme (du kannst sogar Bilder dieser spannenden Aufnahmen bekommen!)
- Interviews und Fragebögen
- Tragen eines Armbandes, das deine Aktivität misst, um mehr über dein Schlafverhalten und deinen Schlafrhythmus zu lernen
- Intervention, um dir zu helfen (noch) besser zu schlafen



u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

Interfaculty Research Cooperation:  
Decoding Sleep

Für weitere Informationen kannst du unsere Internetseite besuchen:



[schlafgutschweiz.ch](http://schlafgutschweiz.ch) oder uns direkt kontaktieren



031 932 86 16

## ÜBER UNS

Wir sind eine Gruppe von Wissenschaftlern und Psychologen, welche den Zusammenhang zwischen Schlaf- und Depression im Jugendalter untersuchen.

## ZIEL DER STUDIE

Wir möchten untersuchen, ob es einen Zusammenhang zwischen Schlaf und Depression gibt. Während der Pubertät geschehen viele Veränderungen. Es ist aber leider eine Tatsache, dass viele psychische Erkrankungen ihren Ursprung in dieser Entwicklungsperiode haben. Psychische Probleme, die sich während der Jugend entwickeln sind meistens verbunden mit Schlafstörungen. Wir hoffen deshalb, dass du uns hilfst, damit wir mit unserer Studie etwas zur optimalen Behandlung dieser Probleme beitragen können.

## ABLAUF UND DAUER DER STUDIE

Wenn du dich für eine Teilnahme entscheidest, werden wir dich und deine Eltern zu Beginn 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  
BEWEGUNGSMESS-  
GERÄT**

Wir werden dich bitten dieses ein Jahr lang zu tragen. Ausserdem wirst du einmal pro Monat einen kurzen Fragebogen ausfüllen dürfen (Dauer ca. 15 Minuten). Am Anfang deiner Teilnahme und nach einem Jahr werden wir zudem je eine Nacht ein Schlaf-EEG durchführen, um deine Hirnströme in der Nacht zu messen. 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 in Ordnung und es war uns dann bereits eine sehr grosse Hilfe. Detailliertere Informationen erhältst du auf unserer Homepage. Falls du oder deine Eltern Fragen habt, dürft ihr uns auch jederzeit kontaktieren. Wir würden uns freuen, von euch zu hören.

## AUFWANDSENTSCHÄDIGUNG

Als Dank für deine Teilnahme bekommst du Gutscheine im Wert von **550 CHF**:

- Einen Gutschein im Wert von **100 CHF** für die erste Schlafaufzeichnung
- Zwölf Gutscheine im Wert von **25 CHF** für die 12 Monate Schlafaufzeichnung (inkl. monatliches Ausfüllen der Fragebogen)
- Einen Gutschein im Wert von **150 CHF** für die zweite Schlafaufzeichnung

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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 Frau Dr. Tarokh oder Frau M. Sc. Fontanellaz-Castiglione registriert werden. Solltest du an einer Studienteilnahme nicht interessiert sein, werden deine Daten unverzüglich wieder gelöscht.