
Durchführbarkeit und Wirkung eines Bewegungscoachings für jugendliche Patient:innen begleitend zur ambulanten Therapie

TRANSPAC Studie



Für eine wissenschaftliche Studie suchen wir jugendliche Patient:innen im Alter zwischen 12 und 17 Jahren und guten Deutschkenntnissen.

Warum gerade Du?

Wir möchten Dich um Deine Teilnahme bitten, weil Du Dich in einer psychotherapeutischen Praxis vorgestellt hast. Aktuell hast Du auch etwas Mühe mit dem Schlaf.

Was wird gemacht und warum?

Wir möchten untersuchen, ob körperliche Aktivität im Alltag einen Einfluss auf Deine Schlafqualität, Dein psychisches Wohlbefinden, und Deine Konzentrationsfähigkeit hat. Zusätzlich wollen wir herausfinden, wie sich ein Bewegungskoching begleitend zur Therapie auf deine Gesundheit auswirkt.

Was kommt auf Dich zu?

Wenn Du dich dafür entscheidest, an unserer Studie teilzunehmen, dann führen wir mit Dir zwei Untersuchungen im Abstand von drei Monaten durch. Die Tests sind in zwei Teile gegliedert:

A: Besuch am Department für Sport, Bewegung & Gesundheit (1½ Std.)

- Kognitiver Test am Computer (10 min)
- Diagnose-Interview (15 min)
- Fragebogen zur Einschätzung der Schlafqualität und psychischen Befindens (15-20 min)
- Fitness-Test auf dem Fahrradergometer (10 min)

B: Zu Hause: Die Messung des Schlafes und Aktivitätsniveaus

- 1 Woche Schlafstagebuch mit Schlafracker (Handgelenk)
- 1 Woche Bewegungstagebuch mit Bewegungstracker (Hüftgürtel)
- Einmalige Schlafmessung mit einem Schlaf-EEG bei Dir zu Hause

Das Bewegungscoaching

Du erhältst entweder nach der ersten oder nach der zweiten Untersuchung ein individuelles Bewegungscoaching für 12 Wochen. Bei den insgesamt 6 Terminen können Deine Eltern selbstverständlich mit dabei sein.

Was nützt es Dir, wenn Du an der Studie teilnimmst?

Die Eingangs- und Abschlussuntersuchung haben keinen direkten Nutzen für Dich. Vielleicht aber findest Du es spannend, durch das Schlaf-EEG mehr über Deinen Schlaf zu erfahren.

Das Bewegungscoaching hilft Dir vielleicht dabei, Freude an der Bewegung (wieder) zu erfahren. Gemeinsam werden wir Pläne machen, wie wir Schritt für Schritt mehr körperliche Bewegung in Deinen Alltag bringen können. Oder, falls Du vielleicht schon sehr aktiv bist, dies regelmässiger zu machen, oder die körperliche Aktivität ganz bewusst zur Entspannung aber auch Aktivierung einzusetzen.

Aus Studien mit Erwachsenen wissen wir, dass regelmässige körperliche Aktivität einen positiven Einfluss auf die Schlafqualität, die psychische Befindlichkeit, und die Konzentrationsfähigkeit haben kann. Ob das auch bei jugendlichen Patient:innen so ist, können wir noch nicht sagen. Die Ergebnisse der Studie werden uns aber dabei helfen, die Therapie von zukünftigen Patient:innen zu verbessern.

Aufwandsentschädigung

CHF 120,- für beide Termine und das Schlaf-EEG zusammen.

Musst Du mitmachen?

Du und Deine Eltern entscheiden frei, ob Du an der Studie teilnimmst oder nicht. Entscheidest Du Dich dagegen, entsteht für Dich kein Nachteil. Ausserdem musst Du es nicht begründen, wenn Du nicht teilnehmen möchtest.

An wen kannst Du dich wenden?

Kontaktperson: Dr. Christin Lang

Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit
Universität Basel

Grosse Allee 6, 4052 Basel

Email: christin.lang@unibas.ch

Telefon: +41 61 207 61 45

Mobil: +41 79 109 22 74

