
Jugendliche Patient:innen zwischen 13-18 Jahren mit Schlafproblemen gesucht

Prüferin: PD Dr. Christin Lang, Universität Basel

Für eine wissenschaftliche Studie suchen wir jugendliche Patient:innen im Alter zwischen 13 und 18 Jahren, die gerade in psychotherapeutischer Beratung sind und gleichzeitig auch etwas Mühe mit dem Schlaf haben.

Ziel der Studie

Wir möchten untersuchen, ob Schlafqualität und körperliche Aktivität im Alltag einen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden und Konzentrationsfähigkeit hat. Zusätzlich wollen wir herausfinden, ob und wie verschiedene Therapieformen einen Einfluss hierauf haben.

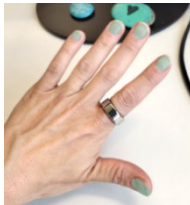
Ablauf und Dauer der Studie

Wenn Du Dich dafür entscheidest, an unserer Studie teilzunehmen, dann führen wir mit Dir drei Mal die gleiche Untersuchung im Abstand von jeweils drei Monaten durch. Die Tests sind in zwei Teile gegliedert:

1: Besuch in einem unserer Studienzentren in Bern oder Basel

- Konzentrationstest am Computer (10 min)
- Fragebogen zur Einschätzung deiner Schlafqualität, Schlafproblemen und des psychischen Befindens (15-20 min)
- An der 1. Messung führen wir noch ein Interview durch (30-45 min)

2: Zu Hause: Messung von Schlaf und Bewegung



7 Tage Schlaf- &
Bewegungstracker
Oura Smart Ring Gen3



1 Nacht Schlaf-EEG bei dir
zu Hause

*Diese Messung wird nur zweimal
durchgeführt an der 1.+ 2. Messung*

Die Schlafintervention

Nach der 1. Messung wirst du per Los in eine von 2 Gruppen eingeteilt:

Gruppe 1: Du machst mit deiner Therapie weiter wie bisher (Psychotherapie oder Medikamente oder beides)

Gruppe 2: Du nimmst zusätzlich an unserem SLEEPAC-Programm teil. Die insgesamt 6 Termine sind flexibel über 3 Monate verteilt und zur Hälfte Online. SLEEPAC kombiniert verschiedene Therapieansätze zur Behandlung von Schlafproblemen.

Aufwandsentschädigung CHF 120,- (zzgl. Reisespesen)

Alle Daten werden **vertraulich** behandelt. Die Eingangs-, Zwischen- und Abschlussuntersuchung haben **keinen** direkten Nutzen für Dich. Vielleicht aber findest Du es spannend, durch das Schlaf-EEG und den Oura-Ring mehr über Deinen Schlaf zu erfahren.

Falls Du an einer Studienteilnahme **interessiert** bist und oben genannte Kriterien auf Dich zutreffen, freuen wir uns auf Deine **Kontaktaufnahme** mit Frau Dr. Christin Lang, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel, Grosse Allee 6, 4052 Basel, E-mail: christin.lang@unibas.ch, Mobil: 079 109 22 74 (*Anruf oder WhatsApp*)