



Worum geht es?



- Erforschung von Mechanismen zwischen Schlaf, Stress und psychischer Gesundheit
- Vergleich von zwei Gruppen mit verschiedenen schlafbezogenen Maßnahmen

Wie läuft die Studie ab?

Teil 1a: Kurzer Online-Fragebogen

Teil 1b: Telefon-/Zoom-Interview

Teil 2: Längsschnittstudie über 4 Wochen

*Alle Teilnehmer*innen erhalten abhängig vom zeitlichen Aufwand eine Belohnung in Form von Gutscheinen (zwischen 5€ und 240€).*

Wen suchen wir?



- Jugendliche und junge Erwachsene zwischen **16 und 21 Jahren**, die
- regelmäßig unter **Ein- und/oder Durchschlafproblemen** bzw. **frühmorgentlichem Erwachen** leiden
 - frei über ihre Bettzeiten bestimmen können
 - zu relativ normalen Zeiten ins Bett gehen, d.h. nicht extrem früh/spät
 - über ausreichende Deutschkenntnisse verfügen, um die Fragebögen und Instruktionen gut verstehen zu können

Hier geht es direkt zu
Studienteil 1a:



NEUGIERIG GEWORDEN?

Kontaktieren Sie uns gerne bei Fragen oder nehmen Sie direkt über den QR-Code oben teil.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!

Kontakt zum YourSleep-Team:

Mail: yoursleep@uni-bielefeld.de

Tel.: 0521-106-4321