

Studieninformation: „Support Now“ (SNow) Studie

Sehr geehrte Studieninteressierte, sehr geehrter Studieninteressierter

Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an unserer Studie «Support Now» (SNow). Gerne informieren wir Sie im Folgenden detailliert über die Inhalte und Ziele der Studie. Bitte lesen Sie die folgenden Informationen genau durch, bevor Sie zustimmen, an der Studie teilzunehmen. Wenn Sie mit den Studieninformationen und den Teilnahmebedingungen einverstanden sind, können Sie danach Ihre Zustimmung geben und sich für die Studie anmelden. Bei allfälligen Unklarheiten wenden Sie sich bitte an die Studienleitung (siehe Punkt 9).

1. Allgemeine Informationen und Ziele der Studie

Bei diesem Projekt handelt es sich um eine wissenschaftliche Studie, welche vom Lehrstuhl für Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie der Universität Zürich durchgeführt wird. Die Verantwortung zur Studie liegt bei Dr. Timon Elmer. Das Projekt wird vom Schweizerischen Nationalfonds finanziert und verfolgt keinerlei wirtschaftliche oder politische Interessen. Das **Ziel der Studie ist es, besser zu verstehen, wie man mithilfe von Smartphone-basierten Interventionen soziale Unterstützung im Alltag fördern kann.** Das Projekt ist von hoher praktischer Relevanz, denn soziale Unterstützungsprozesse können bei vielen psychischen Problemen enorm hilfreich sein.

In der aktuellen Studie werden die Teilnehmer:innen über eine Smartphone-App Fragebögen ausfüllen, sowie zu unregelmässigen Zeitpunkten gezielte Hinweise erhalten, welche darauf abzielen, die Teilnehmenden zu motivieren spezifische Personen aus ihrem Umfeld um soziale Unterstützung anzufragen. Unter **sozialer Unterstützung verstehen wir die nicht-professionelle Hilfe, die Sie von Partner:innen, Familienmitglieder:innen, Freund:innen oder anderen Bekannten erhalten.** Diese Unterstützung kann in verschiedenen Formen auftreten, wie z.B. emotionale Unterstützung (z.B. Trost, Aufmunterung), praktische Unterstützung (z.B. Hilfe bei der Erledigung von Aufgaben) oder informative Unterstützung (z.B. Ratschläge). Ein Beispiel für soziale Unterstützung wäre, wenn eine Person nach einem stressigen Arbeitstag mit einem engen Freund telefoniert und sich über den Tag austauscht oder wenn jemand in einer schwierigen Situation von einem Familienmitglied praktische Hilfe erhält.

In dieser Machbarkeitsstudie versuchen wir herauszufinden, wie die Teilnehmenden auf diese Fragebögen und Hinweise zur Aktivierung von Unterstützungsnetzwerken reagieren und ob diese als hilfreich empfunden werden.

Bei dieser Studie handelt es sich um eine wissenschaftliche Untersuchung und nicht um eine psychologische Beratung oder Ähnliches.

2. Teilnahmevoraussetzungen

Um an dieser Studie teilnehmen zu können, sollten Sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Sie sind zwischen 18 und 70 Jahre alt.
- Sie beherrschen die deutsche Sprache.
- Sie besitzen ein Smartphone (iOS oder Android), welches Sie regelmässig benutzen.
- Sie sind auf der Suche bzw. auf der Warteliste für ambulante Psychotherapie oder haben einen Psychotherapietermin in mehr als 5 Wochen.
- Sie weisen milde oder moderate Werte in einem Screening Fragebogen für depressive Symptome auf (wird im Screening Fragebogen erfragt).
- Sie haben keine Suizidgedanken (wird im Screening Fragebogen erfragt).

3. Ablauf und Inhalt der Studie

Die Studie besteht aus drei Teilen: einem Einführungstermin (inkl. Basisfragebogen), Smartphone-Fragebögen und Interventionsmomenten.

Einführungstermin (inkl. Basisfragebogen): Für die Basisfragebogen werden die Teilnehmer:innen zu einem Termin ans psychologische Institut der Universität Zürich eingeladen. Bei diesem Termin werden die Teilnehmer:innen nochmals detailliert über den Ablauf der Studie informiert und erhalten die Möglichkeit, offene Fragen zur Studie beantwortet zu bekommen. Danach füllen die Teilnehmer:innen den Basisfragebogen aus.

Smartphone-Fragebögen: Nach Abschluss der Basiserhebung erhalten die Teilnehmer:innen an 21 aufeinanderfolgenden Tagen zu sechs zufälligen Zeitpunkten während des Tages sowie am Ende des Tages Umfragen auf ihr Smartphone gesendet. Um die Umfragen auf dem Smartphone ausfüllen zu können, bitten wir Sie darum, die [m-Path](#) App zu installieren. Dabei werden wir den Teilnehmer:innen beim Einführungstermin helfen und gemeinsam einen Testfragebogen ausfüllen. In den Smartphone-Fragebögen werden die Teilnehmer:innen nach ihrem momentanen Empfinden und Erleben sowie zu sozialen Interaktionen befragt.

Interventionsmomente: Während der Studie werden die Teilnehmer:innen zu unregelmässigen Zeitpunkten über ihre Smartphones Hinweise und Tipps zur Aktivierung von sozialer Unterstützung erhalten. Die Teilnehmer:innen werden dabei ermutigt, bestimmte Personen aus ihrem sozialen Unterstützungsnetzwerk zu aktivieren.

Nach der 21-tägigen Periode mit Smartphone-Fragebögen und Interventionsmomenten erhalten Sie den Abschlussfragebogen und werden zu einem persönlichen Gespräch am psychologischen Institut eingeladen, in welchem Sie zu Ihrem Erleben während der Studienperiode befragt werden.

Zeitaufwand

Der Einführungstermin wird ca. 1-2 h dauern. Danach erhalten Sie 6x pro Tag den Smartphone Fragebogen (ca. 1-2 Min.), sowie abends einen weiteren kurzen Smartphone Fragebogen (ca. 2 Min.). Der Zeitaufwand pro Woche beläuft sich also auf ca. 90 Minuten. Der Abschlussfragebogen und das Abschlussgespräch werden ca. 60 Minuten in Anspruch nehmen.

4. Rechte der Teilnehmenden

Ihre Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Wenn Sie sich zu einer Teilnahme entschliessen, können Sie diesen Entscheid jederzeit zurücknehmen. Sie müssen in diesem Fall nicht begründen, warum Sie aus der Studie aussteigen wollen. Es entstehen für Sie keine Nachteile bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Studie. Bei Fragen zur Studie dürfen Sie die Studienleitung jederzeit kontaktieren.

5. Nutzen für die Teilnehmenden

Mit Ihrer Teilnahme leisten Sie einen wichtigen Beitrag für die Erforschung eines gesellschaftlich und gesundheitlich hochrelevanten und aktuellen Themas. Für Sie persönlich kann die Teilnahme an der Studie dabei helfen, ihre sozialen Unterstützungsnetzwerke besser zu verstehen und vermehrt zu aktivieren. Das kann sich förderlich auf Ihre psychische Gesundheit, Ihr Wohlbefinden, sowie Ihre Beziehungen auswirken.

Sie bekommen ausserdem nach vollständiger Teilnahme an der Studie 160 bis 250.- CHF ausgezahlt. Dieser Betrag wird anhand Ihrer konstanten Teilnahme an den Smartphone-Fragebögen errechnet. Für eine vollständige Teilnahme an der Studie sind mindestens das Ausfüllen des Basisfragebogens, 50% der Smartphone Fragebögen, sowie des Abschlussfragebogen notwendig.

6. Risiken und Belastungen für die Teilnehmenden

Grundsätzlich ist dies eine Studie mit geringem Risiko und geringen Belastungen für alle Teilnehmenden. Bei dieser Studie werden die Teilnehmenden mittels Fragebogen befragt und zeitweise dazu animiert, ihr soziales Unterstützungsnetzwerk zu aktivieren. Während wir hoffen, dass diese Intervention hilfreich sein wird, ist es möglich, dass die Teilnehmenden während der Nutzung der App negative Gefühle oder Gedanken erleben. Darüber hinaus kann die Teilnahme an dieser Studie von den Teilnehmenden verlangen, über ihre psychische Gesundheit nachzudenken und zu diskutieren, was für einige Personen unangenehm oder beunruhigend sein könnte. Wir werden jedoch Kontakte und Ressourcen zur Verfügung stellen, die im Falle negativer Erfahrungen Unterstützung bieten können. Wir werden auch Massnahmen ergreifen, um die Privatsphäre der Teilnehmenden bestmöglich zu schützen.

7. Datenschutz

Alle Daten werden in anonymisierter Form abgespeichert. Alle ihre Kontaktangaben werden vom Datensatz getrennt gespeichert und der Schlüssel zur Zuordnung der Teilnehmenden zu den Daten ist nur einem Studienmitarbeitenden zugänglich, welcher unter Schweigepflicht steht. Dieser Schlüssel wird nur verwendet, wenn für die Studie nötig, zum Beispiel um Sie bei Problemen kontaktieren und unterstützen zu können, um nach Abschluss der Studie die Teilnahmeentschädigung zu überweisen, oder um auf Anfrage Ihrerseits Ihre Daten löschen zu können. Die persönlichen Daten werden nicht weitergegeben und nicht für andere Zwecke als für diese Studie verwendet. Nach Abschluss der Studie (Ende 2025) werden alle persönlichen Daten gelöscht. Jeder Teilnehmer / jede Teilnehmerin kann ohne Angabe von Gründen das Löschen seiner/ ihrer Daten verlangen, ohne dass ihm / ihr dabei Nachteile entstehen. Dies ist allerdings nur möglich, solange die persönlichen Daten noch nicht gelöscht wurden, da danach keine Zuordnung der Daten zu Personen mehr möglich ist.

Die erhobenen Daten werden analysiert und die Resultate in Form wissenschaftlicher Artikel und Präsentationen publiziert. Teile des anonymisierten Datensatzes werden auf wissenschaftlichen Servern veröffentlicht, sodass andere Wissenschaftler:innen die Analysen nachvollziehen können. Dabei ist aber nie ein Rückschluss auf Ihre Person möglich.

Die gesammelten Daten werden auf verschiedenen Servern gespeichert und analysiert. Alle Server befolgen strenge Datenschutzrichtlinien und sind geschützt. Zugriff auf die Server hat nur das Studienteam und bei technischen Problemen das Support-Team des jeweiligen Servers.

Die anonymisierten Daten werden auf einem *Server der Universität Zürich* langfristig gespeichert, um die Auswertung der Studie vornehmen zu können. Die anonymisierten Daten, welche über die Software m-Path erhoben werden, sind auf einem Server der Katholischen Universität Löwen (Belgien) gespeichert. Über einen geschützten Download mittels der m-Path Plattform gelangen die Daten auf einen Server der Universität Zürich. Der anonymisierte Datensatz wird nur zur Überprüfung der vorgenommenen statistischen Analysen an andere Forschende herausgegeben, welche ebenfalls dazu verpflichtet sind, die Daten streng vertraulich zu behandeln. Zu keinem Zeitpunkt werden Ihre persönlichen Daten (Name, Adresse, etc.) weitergegeben.

8. Entschädigung der Teilnehmenden

Sie erhalten nach vollständiger Teilnahme an der Studie 160 bis 250.- CHF. Dieser Betrag wird anhand Ihrer konstanten Teilnahme an den Smartphone-Fragebögen errechnet. Für das erfolgreiche Abschliessen der Studie sind mindestens der Basisfragebogen, 50% der Smartphone Fragebögen, sowie der Abschlussfragebogen notwendig.

Ein Anrecht auf zusätzliche Kompensation oder Entschädigung besteht nicht.

9. Erreichbarkeit des Studienteams

Zögern Sie bei Fragen oder Problemen nicht, die Studienleitung telefonisch oder per E-Mail zu kontaktieren. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Studienleitung:

Dr. Timon Elmer
Universität Zürich
Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie
Binzmühlestrasse 14 / Box 14
CH-8050 Zürich

Tel. +41 79 766 77 89

E-Mail: snow.studie@psychologie.uzh.ch

Falls Sie (ethische) Beschwerden zu dieser Studie haben, können Sie sich an die Ethikkommission der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich wenden (chair.ethics.committee@phil.uzh.ch).