



## SmUV

### Sozial-motivationale Unterstützung bei der Umsetzung eigener Vorhaben zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens im Alltag

Liebe Studienteilnehmerin, lieber Studienteilnehmer

Im Folgenden stellen wir Ihnen das Forschungsprojekt „Sozial-motivationale Unterstützung bei der Umsetzung eigener Vorhaben zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens im Alltag (SmUV)“ vor. Die Studie wird durchgeführt von MSc Catherine Irniger am Lehrstuhl Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Psychotherapieforschung (Leitung Prof. Dr. Birgit Watzke) des Psychologischen Instituts der Universität Zürich.

#### 1. Ziel der Studie

In dieser Studie möchten wir mehr über die Handhabbarkeit, Nutzung und Wahrnehmung eines zu testenden Vorhabentools erfahren. Dabei interessiert uns auch, inwiefern das Vorhabentool als unterstützend bei der Umsetzung eigener Vorhaben zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens im Alltag wahrgenommen wird und welche Rolle dabei der Chat-Bot – eine begleitende, fiktive Figur – spielt. Dazu werden wir Sie bitten, zwei Fragebögen im Abstand von ca. einer Woche auszufüllen und in der Zeit dazwischen dieses Vorhabentool zu nutzen. Einen Teil der Teilnehmenden werden wir zudem für ein Interview per Telefon anfragen, bei dem einige zusätzliche Fragen zur begleitenden Figur, dem Chat-Bot, gestellt werden.

#### 2. Teilnahmevoraussetzungen:

- Sie sind mindestens 18 Jahre alt.
- Sie fühlen sich emotional stabil.
- Sie verfügen über Zugang zu einem Computer mit Internetanschluss.
- Sie verfügen über solide Deutschkenntnisse.

#### 3. Allgemeine Informationen

- Die Studie ist ein von der Universität Zürich initiiertes Projekt.
- Die Teilnahme an der Studie ist für Sie kostenlos.
- Die Dauer der Teilnahme an der Studie wird sich insgesamt über einen Zeitraum von 7-9 Tagen erstrecken und einen Gesamtzeitaufwand von ca. 3 Stunden umfassen. Einige Teilnehmende werden zusätzlich für ein ca. 30-minütiges Telefoninterview angefragt. Dieses findet möglichst innerhalb einer Woche nach Beendigung des zweiten Fragebogens statt.
- Die Anzahl der Teilnehmenden wird insgesamt ca. 40 Personen umfassen. Davon soll mit ca. 15-20 Personen zusätzlich ein Telefoninterview durchgeführt werden.
- Die Projektlaufzeit ist für Dezember 2019 bis Dezember 2020 geplant.
- Wir führen diese Studie so durch, wie es die Gesetze in der Schweiz vorschreiben. Ausserdem beachten wir alle international anerkannten Richtlinien. Die zuständige Ethikkommission der Universität Zürich hat die Studie geprüft und bewilligt.
- Eine Beschreibung dieser Studie finden Sie auch auf der Internetseite des Lehrstuhls für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Psychotherapieforschung des Psychologischen Instituts der Universität Zürich unter:  
[www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/hea/klipfor/forschung/forschungsprojekte/SmUV.html](http://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/hea/klipfor/forschung/forschungsprojekte/SmUV.html)

#### 4. Ablauf der Studie

Der Ablauf der Studie beginnt mit einigen einleitenden Informationen zur Studie und einem kurzen Fragebogen. Dieser soll sicherstellen, dass alle ethischen Standards eingehalten werden und zum Zeitpunkt der Studienteilnahme Personen mit sehr starker psychischer Beeinträchtigung keiner zusätzlichen Belastung ausgesetzt werden. Diese Personen werden von der Studienteilnahme



ausgeschlossen. Alle anderen Personen werden um ihr Einverständnis zur Teilnahme gebeten. Nach Ausfüllen der Einverständniserklärung, werden wir Sie bitten, einen Fragebogen zu beantworten. Dies beansprucht ca. 20 Minuten und soll uns einen Einblick in Ihre aktuelle Lebenssituation ermöglichen. Anschliessend erhalten Sie per E-Mail den Zugang zum Vorhabentool und können dieses während einer Woche testen. Das Vorhabentool ist dabei per Internet über einen Link nutzbar. Bei diesem Vorhabentool werden Sie von einer Figur - einem Chat-Bot - begleitet und haben die Möglichkeit, eigene Vorhaben systematisch zu erfassen. In Form einer Übersicht können Sie diese dann jederzeit einsehen und deren Erledigungsstatus festhalten. Dies nimmt je nach Vorhaben täglich durchschnittlich ca. 5-10 Minuten in Anspruch. Nach Ablauf einer Woche werden wir Sie dann bitten, den zweiten Fragebogen auszufüllen, um zu erfahren, wie es Ihnen in der Zwischenzeit ergangen ist. Dies wird erneut ca. 20 Minuten dauern. Die Studie nimmt insgesamt ca. 3 Stunden über 7-9 Tage hinweg verteilt in Anspruch. Ein Teil der Studienteilnehmenden wird nach dem zweiten Fragebogen zusätzlich für ein 30-minütiges telefonisches Interview zur Wahrnehmung des Chat-Bots angefragt. Für die systematische Auswertung der Interviews werden diese in Form einer Audioaufnahme aufgezeichnet. Die Aufnahme startet aber erst nach einigen einleitenden Informationen und wird explizit angekündigt. Die Teilnahme daran wird zusätzlich entschädigt.

## 5. Nutzen

Wenn Sie bei dieser Studie mitmachen, kann Ihnen das möglicherweise helfen, sich selbst und Ihre Art der Umsetzung eigener Vorhaben zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens im Alltag besser und bewusster zu werden sowie effektiver zu gestalten. Dank Ihrer Teilnahme leisten Sie zudem einen wichtigen Beitrag zur Forschung und Weiterentwicklung des Vorhabentools. Selbstverständlich lassen wir Ihnen auf Wunsch nach Ende der Studie gerne die Ergebnisse zukommen.

## 6. Rechte

Sie nehmen freiwillig an der Studie teil. Wenn Sie nicht mitmachen oder später Ihre Teilnahme zurückziehen wollen, müssen Sie dies nicht begründen und es entstehen für Sie dadurch keine Nachteile. Sie dürfen jederzeit Fragen zur Ihrer Studienteilnahme stellen, auch ohne Angabe Ihres Namens. Wenden Sie sich dazu bitte an das Studienteam (siehe unter 15. Kontaktangaben).

Sie haben zudem das Recht, die Löschung Ihrer Daten während der Datenerhebung der Studie zu verlangen. Nach Beendigung der Datenerhebung werden aufgrund der Aufbewahrungspflicht keine Daten mehr gelöscht. Sie haben allerdings das Recht, die irreversible Anonymisierung Ihrer Daten zu verlangen. Wenden Sie sich in beiden Fällen bitte direkt an das Studienteam und geben Sie Ihren persönlichen Zuordnungscode an. Dieser setzt sich zusammen aus dem 2. und 3. Buchstaben Ihres Vornamens (z.B. bei Sarah → „ar“), dem 1. und 3. Buchstaben Ihres Nachnamens (z.B. bei Müller → „m“), Ihrem zweistelligen Geburtsjahrgang (z.B. bei 1973 → „73“) sowie der Hausnummer Ihrer Wohnadresse zum Zeitpunkt der Studie (z.B. bei Bahnhofstrasse 24 → „24“). Der vollständige Code für unser Beispiel würde „srml7324“ lauten. Sie brauchen für die Löschung bzw. Anonymisierung Ihrer Daten keinen Namen oder andere persönliche Informationen preisgeben, sondern nur Ihren persönlichen Zuordnungscode sowie den Wunsch zur Löschung bzw. irreversiblen Anonymisierung der Daten dem Studienteam gegenüber (siehe unter 15. Kontaktangaben) zu nennen.

## 7. Pflichten

Als Teilnehmende/r ist es wichtig, dass Sie sich an die notwendigen Anforderungen der Studie halten, die durch den Studienplan vorgegeben sind. Diese beinhalten:

- Wir bitten alle Teilnehmenden zu Beginn des ersten Erhebungszeitpunktes einige Fragebögen auszufüllen, um einen Eindruck Ihrer aktuellen Lebenssituation zu erhalten.
- Nach dem ersten Fragebogendurchlauf erhalten Sie von uns per E-Mail den Zugang zum Vorhabentool. Sobald Sie das erste Vorhaben eintragen, haben Sie 7 Tage Zeit, das Tool zu nutzen. Die Teilnehmenden werden dazu angehalten, das Tool in dieser Woche möglichst regelmässig (ca. einmal täglich) und aktiv zu nutzen. Wenn innerhalb der ersten 3 Tage nach Erhalt des Zuganges zum Tool kein Vorhaben eingetragen wird, wird der Zugang aus Kapazitätsgründen deaktiviert und an eine neue Person vergeben. Zudem soll das Tool dem Studienzweck entsprechend ausschliesslich für die Umsetzung von eignen Vorhaben zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens genutzt werden. Wenn während der Toolnutzung



Vorhaben eingetragen werden, welche mit diesem Studienzweck im Konflikt stehen und destruktiven Charakter haben, behält sich das Studienteam vor, den Toolzugang zu deaktivieren.

- Eine Woche nach Start der Nutzung des Vorhabentools werden Sie gebeten, erneut einige Fragebögen auszufüllen, damit wir einen Eindruck bekommen können, wie es Ihnen in der Zwischenzeit ergangen ist und wie Sie das Vorhabentool wahrgenommen haben.
- Ein Teil der Studienteilnehmenden wird nach dem zweiten Fragebogen zusätzlich für ein Interview zur Wahrnehmung des Chat-Bots angefragt. Dabei handelt es sich um eine zusätzliche, über die für alle Teilnehmenden vorgesehene Beteiligung hinausgehende Studienteilnahme. Die Interviews werden per Telefon durchgeführt, per Audioaufnahme aufgezeichnet und dauern ca. 30 Minuten.

### **8. Risiken und Belastungen für die Teilnehmenden**

Das Forschungsprojekt wird von Wissenschaftlern der Universität Zürich im Einklang mit den ethischen Richtlinien der Institution durchgeführt. Zum jetzigen Kenntnisstand sind uns keine vorhersehbaren Risiken oder Nachteile bekannt, die mit der Teilnahme an dieser Studie verbunden sein könnten.

Wie bereits erwähnt, wird ein Teil der Studienteilnehmenden für ein zusätzliches Telefoninterview angefragt. Teilnehmende, die sich für ein Telefoninterview bereit erklären, werden am Interviewtermin vom Studienteam über eine schweizerische Festnetznummer kontaktiert. Je nach Telefonanbieter und -vertrag können bei den Teilnehmenden dabei dennoch Kosten entstehen. Bitte beachten Sie, dass allfällige Kosten von Seiten der Teilnehmenden durch diese selbst getragen werden müssten.

### **9. Ergebnisse der Studie**

Das Studienteam wird Sie während der Studie über alle neuen Erkenntnisse informieren, die den Nutzen der Studie oder Ihre Sicherheit und somit Ihre Einwilligung zur Teilnahme an der Studie beeinflussen könnten. Sie werden diese Informationen schriftlich erhalten. Wenn Sie nicht informiert werden möchten, nehmen Sie bitte mit dem Studienteam Kontakt auf (siehe 15. Kontaktangaben). Falls Sie Informationen zu Ergebnissen der Studie wünschen, wenden Sie sich bitte ebenfalls an das Studienteam.

### **10. Vertraulichkeit der Daten**

Für diese Studie werden Ihre persönlichen Daten erfasst. Bezugsdaten, die Sie identifizieren könnten (z.B. E-Mail-Adresse) werden dabei von den Studiendaten getrennt erfasst und gespeichert. Um Ihre Angaben zu verschiedenen Zeitpunkten der Studie miteinander kombinieren zu können, werden Sie jeweils gebeten, einen persönlichen Zuordnungscode anzugeben (siehe Punkt 6). Dadurch werden die Daten nach einem einheitlichen Muster pseudonymisiert. So können die verschiedenen Angaben durch das Pseudonym einander zugeordnet werden, ohne dass ein Rückschluss auf Ihre Person möglich ist. Es kann im Verlauf der Studie zudem notwendig sein, dass Ihnen personenspezifische Informationen zugestellt werden müssen und damit eine Verbindung Ihrer Studiendaten mit der von Ihnen angegebenen E-Mail-Adresse indirekt möglich ist. Dabei werden die Daten aber über einen Code verschlüsselt. Nur ausgewählte Mitglieder des Studienteams werden Ihre unverschlüsselten Daten sehen und zwar ausschliesslich, um Aufgaben im Rahmen der Studie zu erfüllen. Verschlüsselung bedeutet, dass die Daten mit einem Code versehen werden, der über einen Schlüssel mit einer bestimmten Person verknüpft ist. Die Schlüsselliste bleibt immer sicher in der Institution verwahrt. Nach Abschluss der Studie werden die Schlüsselliste sowie Bezugsdaten (z.B. E-Mail-Adresse), die Sie identifizieren könnten, gelöscht. Bitte geben Sie dennoch immer möglichst eine E-Mail-Adresse resp. für das allfällige Interview eine Telefonnummer an, die keinen Rückschluss auf Ihre Person erlaubt. Alle Personen, die Einsicht in Ihre Daten haben, unterliegen der Schweigepflicht. Alle Vorgaben des Datenschutzes werden eingehalten und wir werden Ihren Namen weder in einer Publikation noch im Internet öffentlich machen. Es ist möglich, dass im Rahmen der qualitativen Auswertung der Daten Zitate von Teilnehmenden publiziert werden. Diese werden so gewählt, dass sie keinen Rückschluss auf die Person zulassen. Wenn Sie dennoch nicht möchten, dass direkte Zitate von Ihnen publiziert werden, wenden Sie sich bitte an das Studienteam



### **11. Rücktritt**

Sie können die Teilnahme jederzeit unterbrechen oder beenden sowie von der Studie zurücktreten. Die bis dahin erhobenen Daten werden pseudonymisiert ausgewertet.

### **12. Entschädigung für Teilnehmende**

Teilnehmende haben nach Abschluss des zweiten Fragebogens die Möglichkeit, an der Verlosung von 3 Thalia-Gutscheinen im Wert von je 40 CHF (resp. dem korrespondierenden Eurobetrag von 35€) teilzunehmen. Falls Sie nach dem zweiten Fragebogen zusätzlich am telefonischen Interview teilnehmen, erhalten Sie zudem einen Thalia-Gutschein im Wert von 15 CHF (resp. dem korrespondierenden Eurobetrag von 15€). Für Studierende kann alternativ der Nachweis von 3 Versuchspersonenstunden, respektive zusätzlich 0.5 Versuchspersonenstunden für das Interview ausgestellt werden. Für Personen, welche ihre Teilnahme vor Beendigung des zweiten Fragebogens auf eigene Initiative oder durch Nicht-Nutzung des Vorhabentools beenden, werden keine Teilentschädigungen oder Versuchspersonenstunden ausgestellt.

### **13. Haftung**

Falls Sie durch die Studie einen Schaden erleiden, haftet die Institution (Universität Zürich), welche die Studie veranlasst hat und für die Durchführung der Studie verantwortlich ist. Die Voraussetzungen und das Vorgehen sind gesetzlich geregelt.

### **14. Finanzierung**

Die Studie wird vom Lehrstuhl für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Psychotherapieforschung des Psychologischen Instituts der Universität Zürich finanziert.

### **15. Kontaktangaben**

Bei Fragen, die während der Studie auftreten, können Sie sich auch ohne Nennung Ihres Namens telefonisch unter +41 44 635 73 40 oder per E-Mail unter [smuv@psychologie.uzh.ch](mailto:smuv@psychologie.uzh.ch) an das Studienteam wenden. Wir empfehlen dazu grundsätzlich die Kontaktaufnahme per Telefon oder über eine E-Mail-Adresse, die keinen Rückschluss auf Ihre Person erlaubt. Bitte beachten Sie, dass durch die Nennung Ihres Namens am Telefon oder im Rahmen einer E-Mail-Konversation in Kombination mit bestimmten Informationen ggf. die Zuordnung Ihrer Person zu Forschungsdaten möglich wird. Nach Beendigung der Studie werden allerdings alle E-Mail-Konversationen und jegliche Angaben, die einen Rückschluss auf die Person ermöglichen gelöscht.

Bei Fragen oder Beschwerden können Sie sich neben dem Studienteam auch an die zuständige Ethikkommission der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich wenden (Prof. Dr. Klaus Oberauer, [k.oberauer@psychologie.uzh.ch](mailto:k.oberauer@psychologie.uzh.ch), +41 44 635 74 70).



## 16. Einwilligungserklärung

Für die Teilnahme am Studienprojekt „Sozial-motivationale Unterstützung bei der Umsetzung eigener Vorhaben zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens im Alltag (SmUV)“ ist Ihre Einwilligung online im Rahmen des ersten Fragebogens notwendig.

Die Einwilligung lautet dabei wie folgt:

### **Einwilligungserklärung zur Teilnahme am Studienprojekt „Sozial-motivationale Unterstützung bei der Umsetzung eigener Vorhaben zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens im Alltag (SmUV)“**

Ich habe den Text der Studieninformation gelesen und bin damit einverstanden. Ich hatte die Gelegenheit Fragen zu stellen und diese wurden mir in zufriedenstellender Weise beantwortet. Ich erfülle alle Teilnahmevoraussetzungen und mir ist bewusst, dass ich meine Teilnahme jederzeit und ohne Konsequenzen abbrechen kann.

- Auf der Grundlage der erhaltenen Informationen nehme ich freiwillig an der Studie teil.
- Nein, ich möchte nicht an der Studie teilnehmen.

Sollten Sie noch Fragen zur Studie oder zur Einverständniserklärung haben, wenden Sie sich bitte direkt an unser Studienteam unter [smuv@psychologie.uzh.ch](mailto:smuv@psychologie.uzh.ch) oder +41 44 635 73 40. Die ausführlichen Studieninformationen sowie die Einverständniserklärung finden Sie zum Download unter folgendem Link:

[Klicken Sie hier für den Download der ausführlichen Studieninformation und Einverständniserklärung](#)

Vielen herzlichen Dank!

Ihr SmUV-Studienteam

Bitte bestätigen Sie online in Form der Einwilligungserklärung vor dem Beginn der ersten Befragung, dass Sie die Teilnahmebedingungen erfüllen, die Studieninformation gelesen haben und sich mit der freiwilligen Teilnahme an der Studie einverstanden erklären.