



## CharitéCentrum für Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie

Charité | Campus Mitte | 10098 Berlin

**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Arbeitsgruppe Affektive Störungen**

Leitung: PD Dr. med. Mazda Adli

Charitéplatz 1 | 10117 Berlin  
Bonhoefferweg 3

Forschungsprojekt ChronoStress  
Tel. 030 450517296  
chronostress@charite.de  
<http://chronostress.charite.de>

Berlin, den 29.06.2015

Herzlich willkommen zu unserem neuen Studienangebot an der Charité:

**... Nachteule oder Lerche - wie tickt eigentlich Ihre biologische Uhr?  
Und verträgt sich Ihr innerer Zeitgeber mit Ihrem Alltagsleben?**

**In Zusammenarbeit mit der Ludwig-Maximilians-Universität und Max-Planck-Institut für Psychiatrie (München)**

Im **Projekt ChronoStress** untersuchen wir den Einfluss von biologischen und sozialen Zeitvorgaben im Alltag auf das Wohlbefinden von Menschen und ihren individuellen Umgang mit stressigen Alltagsereignissen.

Wenn Sie auf den folgenden Link klicken, so öffnet sich ein weiteres Browserfenster mit unserem Fragebogen. Füllen Sie ihn vollständig aus, erhalten Sie von uns im Anschluss eine kostenlose individuelle Auswertung und Erläuterung Ihres persönlichen Chronotyps, die ggf. auch Veränderungsvorschläge beinhaltet.

Ihr individuelles Feedback erhalten Sie in der Regel innerhalb weniger Minuten per E-Mail. Vielleicht haben Sie Fragen zu den Ergebnissen? Dann können Sie uns unter der Adresse [chronostress@charite.de](mailto:chronostress@charite.de) kontaktieren.

### **Wichtig:**

Füllen Sie unseren Fragebogen nicht aus, wenn Sie innerhalb der letzten 3 Monate in Schichtarbeit tätig waren oder noch tätig sind! In diesem Fall können Sie an der ChronoStress-Studie leider nicht teilnehmen.

Beantworten Sie bitte ALLE Fragen, auch wenn manche Fragen schwierig zu beantworten scheinen. Spontane Antworten sind meistens die besten Antworten! Achten Sie bitte darauf, eindeutige Uhrzeiten anhand der 24 Stunden Skala anzugeben (also 23:00 Uhr anstatt 11:00 Uhr abends). Ihren Namen benötigen wir nur als Anrede, Sie brauchen ihn nicht vollständig angeben, wenn Sie dies nicht wünschen.

Wir bitten Sie auch Ihre genaue Postleitzahl und den korrekten Namen Ihres Wohnortes anzugeben. Dies ermöglicht es uns, geographisch-bedingte (Breitengrad und Längengrad) Unterschiede in der Chronotyp-Verteilung zu untersuchen. Bitte geben Sie an entsprechender Stelle auch Ihr Alter, Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht an, da wir untersuchen, ob und wenn ja, in welcher Weise diese Eigenschaften den Chronotyp beeinflussen.

**Herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserer Studie und Ihre Unterstützung!**

 [Ich möchte zum Chronostress-Fragebogen](#) << bitte hier klicken

**Bitte beachten Sie die Informationen zum Umgang mit Ihren Eingaben auf der nächsten Seite!**

### **Formale Grundlagen unserer Datenerhebung und -auswertung:**

- Ziel unseres Projekts ist die Erforschung von **'Sozialem Jetlag'**. Damit ist eine Abweichung der tatsächlichen Schlaf- und Wachzeiten eines Menschen von seinen individuellen chronobiologischen Präferenzen gemeint. Bisher wissen wir kaum Genaues darüber, welche Auswirkungen eine solche Abweichung auf die Stressverarbeitung hat, obwohl über 80% aller Arbeitnehmer zumindest eine moderate Abweichung zwischen chronobiologischen Präferenzen und tatsächlichen Schlaf- und Wachzeiten erleben.
- Die Trägerinstitution dieser Studie ist die **Charité – Universitätsmedizin Berlin**. Es besteht eine Kooperation mit der **Ludwig-Maximilians-Universität München**, der auch die Speicherung der Daten obliegt, die im unten verlinkten Fragebogen (Munich Chronotype Questionnaire) erhoben werden. Die auf den Servern der Ludwig-Maximilians-Universität München gespeicherten Eingaben werden den Mitarbeitern im Projekt ChronoStress an der Charité – Universitätsmedizin Berlin ausschließlich zur weiteren Durchführung der Studie „ChronoStress“ zur Verfügung gestellt. Nach statistischer Auswertung werden die erhobenen Daten umgehend datenschutzgerecht gelöscht.
- Ihre persönlichen Daten werden immer anhand eines **alphanumerischen Codes anonymisiert** und getrennt von Ihren restlichen Angaben aus dem Fragebogen gespeichert. Die persönlichen Daten werden selbstverständlich **nicht an Dritte weitergegeben** und nach dem Ende der Studie vernichtet. Alle Ergebnisse der Befragung werden ausschließlich in anonymisierter Form dargestellt. Das bedeutet, niemand kann aus den Ergebnissen erkennen, von welcher Person die Angaben gemacht worden sind.
- Ihre Teilnahme ist **freiwillig** und mit keinerlei Nachteilen verbunden, ebenso entstehen keine Nachteile aus einer Nichtteilnahme.
- Nehmen Sie an der Onlinebefragung teil, so erhalten Sie von uns nach Abschluss der Eintragungen eine **individuelle Analyse ihrer Alltagszeitstruktur** (insbesondere Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus betreffend), die ggf. auch Veränderungsvorschläge beinhaltet. Dieser Service ist nur möglich, wenn Sie uns Ihre **E-Mail Adresse mitteilen**, und ist für Sie kostenfrei.
- Falls Sie aufgrund Ihres Chronotyps als Studienteilnehmer in späteren Projektphasen in Frage kommen, möchten wir Ihnen sehr gern die Teilnahme an einer weiteren Fragebogenerhebung bzw. an einer unserer Laboruntersuchungen zum Zusammenhang von Chronobiologie und Stressverarbeitung anbieten. **Mit der Angabe Ihrer E-Mail Adresse stimmen Sie daher zu, zu einem späteren Zeitpunkt betreffend weiterer Projektphasen von uns per E-Mail angeschrieben zu werden. Selbstverständlich bezieht sich Ihre Einverständniserklärung zur schriftlichen Kontaktaufnahme ausschließlich auf die späteren Phasen im Projekt ChronoStress und nicht auf andere Studien, die von der Charité – Universitätsmedizin Berlin bzw. den kooperierenden Einrichtungen durchgeführt werden. Von der Einverständniserklärung unberührt bleibt Ihr Recht, von jeder weiteren Studienbeteiligung abzusehen, wann immer Sie dies wünschen. Zudem können Sie Ihr Einverständnis zur schriftlichen Kontaktaufnahme jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen. Senden Sie dafür eine formlose E-Mail an: [chronostress\(at\)charite.de](mailto:chronostress(at)charite.de).** Ihre Angaben und personenbezogenen Daten werden in diesem Fall umgehend gelöscht.

### **Rechtliche Grundlagen unserer Datenerhebung und -auswertung:**

- Unsere Forschung dient **allein wissenschaftlichen Zwecken**, und ist auf die freiwillige Teilnahme interessierter Personen angewiesen. Die Teilnahme an späteren Studienphasen, die Testungen in unseren Labors mit einschließen, wird mit einer **Aufwandsentschädigung** honoriert. In erster Linie aber unterstützen Sie uns dabei, medizinische Forschung in alltagsnahen Anwendungsbereichen voranzutreiben. Daher schon an dieser Stelle vielen Dank für Ihre Angaben!
- Gemäß den Grundsätzen guter wissenschaftlicher Praxis unterliegen Ihre eingegebenen Daten **strengen datenschutzrechtlichen Bestimmungen sowie den Regelungen zur ärztlichen Schweigepflicht**, die vom Datenschutzbeauftragten und der [Ethikkommission der Charité](#) verabschiedet worden sind. Unter anderem sind die **rein forschungsbezogene Nutzung und strenge Anonymisierung** hier geregelt.
- Bei Fragen können Sie gern mit uns Kontakt aufnehmen. Bitte nutzen Sie dafür die E-Mail Adresse [chronostress\(at\)charite.de](mailto:chronostress(at)charite.de).