

# Studieninformation und Einwilligungserklärung: „Gemeinsam Aktiv! – Mehr Bewegung in der Partnerschaft“

Sehr geehrte Studieninteressierte, sehr geehrter Studieninteressierter

Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an unserer Studie. Im Folgenden erhalten Sie detaillierte Informationen über die Inhalte und Ziele der Studie. Bitte lesen Sie diese aufmerksam durch und kontaktieren Sie bei Fragen das Studienteam.

## Allgemeine Informationen und Ziele der Studie

---

Diese Studie wird unter der Verantwortung von Prof. Dr. Urte Scholz und Dr. Robert Tobias und der Leitung von Pascal Küng MSc, Patrick Höhener MSc und Dr. Jim Allen vom Lehrstuhl für Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie der Universität Zürich durchgeführt. Die Studie wird vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF) finanziert und ist somit unabhängig von wirtschaftlichen oder politischen Interessen.

Ein ausreichendes Ausmass an Bewegung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Beim Steigern der körperlichen Aktivität spielt oft auch der Partner / die Partnerin eine wichtige Rolle. Dieser Einfluss wurde jedoch bislang noch wenig erforscht. Die Studie untersucht deshalb, wie Paare gemeinsam versuchen, ihre körperliche Aktivität zu steigern.

**Hinweis:** Bei dieser Studie handelt es sich um eine rein wissenschaftliche Untersuchung und nicht um ein Fitness-Programm, eine psychologische Beratung oder Ähnliches.

## Teilnahmevoraussetzungen

---

Um an dieser Studie teilnehmen zu können, müssen Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin sind derzeit **deutlich weniger** als 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv (Atem und Puls leicht erhöht, leichtes Schwitzen).
- Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin sind in einer festen Partnerschaft, wohnen seit mindestens 6 Monaten zusammen und werden auch die nächsten 6 Monate noch zusammenwohnen.
- Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin haben den Wunsch, sich mehr zu bewegen.
- Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin sprechen flüssend Deutsch.
- Es sind bei Ihnen und bei Ihrem Partner / Ihrer Partnerin keine gesundheitlichen Gründe bekannt, welche dagegen sprechen würden, körperlich aktiv zu sein. Im Zweifelsfall wurde dies mit einem Arzt / einer Ärztin abgesprochen.
- Sie beide besitzen ein Smartphone (iPhone oder Android), welches Sie regelmässig benutzen.

## Ablauf und Inhalt der Studie

---

### Erhalt der Fitness-Uhr

Nach der definitiven Anmeldung erhalten Sie kurz vor Beginn der Studie per E-Mail einen Link zu einem Online-Fragebogen, damit wir den Start der Studie optimal planen können (Dauer ca. 10-20 Minuten). Danach erhalten Sie per Post eine Fitness-Uhr (Insight Watch) zur Aufzeichnung Ihrer körperlichen

Aktivität, welche Sie während der gesamten Studiendauer (55 Tage) tragen werden. Die Uhr kann, muss aber nicht, zum Schlafen und Duschen abgelegt werden. Zur Inbetriebnahme dieser Uhr leiten wir Sie am Telefon an. Das Gerät muss ca. 2-mal während der Studie per USB an einen Windows 10 Computer angeschlossen werden, um den Speicher zurückzusetzen. Dafür muss auf dem Computer ein Programm installiert werden. Sie erhalten die Anleitung dazu per E-Mail oder bei Bedarf am Telefon. Die Insight Watch verbindet sich während der Studie regelmässig per Bluetooth mit Ihrem Smartphone und synchronisiert die gesammelten Daten über Ihre mobile Internetverbindung.

Weiter werden wir Sie bitten, zwei Apps auf Ihrem Smartphone zu installieren, eine für die Insight Watch und eine, die extra für diese Studie entwickelt wurde.

## **Ablauf und Aufwand**

Nachdem Sie die Insight Watch per Post erhalten haben, bekommen Sie über die App einen kurzen Input über gegenseitige Unterstützung, den Sie gemeinsam durcharbeiten sollen (Dauer ca. 15-25 Minuten).

Danach erhalten Sie neben einem abendlichen Fragebogen (ca. 5-10 Minuten täglich) pro Tag maximal 1-3 kleine Nachrichten von der App. Auch wird es Tage und Wochen geben, in denen es wenige bis gar keine Nachrichten gibt. Hinzu kommt, dass Sie zusammen mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin wöchentlich kurz (ca. 5-10 Minuten) Ihre Aktivitäten für die kommende Woche planen. Wie viel Zeit diese Aktivitäten benötigen, können Sie zu zweit selbst bestimmen und Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten anpassen.

Nach Abschluss der Studie senden Sie die Insight Watch mit dem beigelegten vorfrankierten Rücksendeumschlag an uns zurück. Danach bitten wir Sie, einen abschliessenden Fragebogen auszufüllen (Dauer ca. 10-15 Minuten).

Ihr Beitrag zur Studie ist sehr wertvoll. Wir bitten Sie deshalb, unabhängig vom Erfolg Ihrer Bewegungssteigerung, die Insight Watch bis ans Ende der Studie zu tragen und die Fragebogen auszufüllen.

## Rechte und Pflichten der Teilnehmenden

---

Sie und Ihre Partnerin / Ihr Partner nehmen freiwillig an der Studie teil und haben das Recht, Ihre Teilnahme jederzeit und ohne Angaben von Gründen zu beenden. Durch Nichtteilnahme oder Abbruch entstehen Ihnen keine Nachteile. Bei Fragen zur Studie können Sie die Studienleitung jederzeit kontaktieren.

Wir bitten Sie, die Instruktionen jeweils zu lesen und so gut wie möglich zu befolgen. Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie die Fragebogen sorgfältig und wahrheitsgetreu ausfüllen.

Die Insight Watch bleibt Eigentum der Universität Zürich und muss nach Studienabschluss mit dem beigelegten vorfrankierten Umschlag zurückgesendet werden.

Sie installieren für die Dauer der Studie zwei Apps auf Ihrem Smartphone. Damit die Apps korrekt funktionieren, sollten Bluetooth und die mobile Datenverbindung Ihres Smartphones stets eingeschaltet sein. Die Apps sollten ausserdem immer im Hintergrund aktiv sein. Folgende Berechtigungen sind den Apps zu gewähren: Zugriff auf Bluetooth und Standortdienste (zur Lokalisierung der Insight Watch, Ihr tatsächlicher Standort wird nicht abgerufen), Erlaubnis für das Anzeigen von Push-Benachrichtigungen und die Erlaubnis, dass die App im Hintergrund offenbleiben darf.

## Nutzen und Entschädigung für die Teilnehmenden

---

Bei einer erfolgreichen Steigerung Ihrer körperlichen Aktivität kann sich Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern. Ausserdem leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Forschung.

Zudem wird Ihre **vollständige** Teilnahme als Paar nach der Rücksendung der Insight Watch mit 300.- CHF, resp. ca. 280.- EUR, vergütet (150.- CHF, bzw. ca. 140.- EUR, pro Person separat ausgezahlt).

Pro Monat werden ca. 300MB Daten verwendet, um die Daten der Insight Watch in die Cloud zu synchronisieren. Falls Sie keine Flatrate haben, empfehlen wir Ihnen, rechtzeitig Datenpakete zu kaufen. Die dafür entstehenden Kosten vergüten wir Ihnen natürlich gegen einen Nachweis.

## Risiken und Belastungen für die Teilnehmenden

---

Sport und körperliche Aktivität sind immer mit gewissen Risiken verbunden. In dieser Studie wählen Sie die Art und Intensität Ihrer Aktivitäten frei und bestimmen somit auch das Risiko selbst. Von einer Teilnahme an dieser Studie raten wir ab, falls bei Ihnen gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen vorliegen, welche durch Sport verschlimmert werden könnten. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Die Entscheidung für oder gegen eine Teilnahme liegt in Ihrer eigenen Verantwortung. Ansonsten sind keine Risiken oder Belastungen bei einer Teilnahme zu erwarten.

## Datenschutz

---

Alle Daten werden in **anonymisierter** Form ausgewertet und publiziert. Dabei ist kein Rückschluss auf Ihre Person möglich. Persönliche Daten werden nicht weitergegeben und nicht für andere Zwecke als für diese Studie verwendet (bspw. Zusenden der Insight Watch, Auszahlen der Entschädigung, Kontaktierung und Unterstützung bei Problemen etc.). Nach Abschluss der Studie werden die persönlichen Daten gelöscht. Alle Teilnehmenden können ohne Angabe von Gründen das Löschen all ihrer Daten verlangen, ohne dass für sie Nachteile entstehen. Dies ist allerdings nur möglich, bevor die persönlichen Daten gelöscht wurden, da danach keine Zuordnung zu Personen mehr gemacht werden kann.

Die Bewegungsdaten der Insight Watch und Ihre Antworten aus den Fragebögen werden auf verschiedenen Servern verarbeitet. Nach Abschluss der Studie werden alle Daten von diesen Servern gelöscht. Die vollständig anonymisierten Daten werden dann langfristig auf einem Server der Universität Zürich gespeichert, um die Auswertung der Studie vornehmen zu können. Alle Server befolgen strenge Datenschutzrichtlinien und sind geschützt. Zugriff auf die Server haben nur die Studienleitung und bei technischen Problemen das Support-Team des jeweiligen Servers.

Gemäss guten wissenschaftlichen Standards kann der anonymisierte Datensatz zu Forschungszwecken an andere Forschende herausgegeben werden, welche ebenfalls dazu verpflichtet sind, die Daten streng vertraulich zu behandeln. Zu keinem Zeitpunkt werden Ihre persönlichen Daten (Name, Adresse, E-Mail etc.) weitergegeben.

Ihr Partner / Ihre Partnerin erhält keine direkten Informationen über Ihre Antworten in den persönlichen Fragebogen.

## Kontaktdaten

---

### **Studienleitung:**

Pascal Küng, MSc  
Universität Zürich  
Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie  
Binzmühlestrasse 14 / Box 14  
CH-8050 Zürich  
Tel: +41 77 407 65 95  
E-Mail: [gemeinsam-aktiv@psychologie.uzh.ch](mailto:gemeinsam-aktiv@psychologie.uzh.ch)

### **Zuständige Ethikkommission**

Ethikkommission der Philosophischen Fakultät der  
Universität Zürich  
Prof. Dr. Lilly Shanahan  
Universität Zürich  
Jacobs Center for Productive Youth Development  
Andreasstrasse 15, P.O. Box 12  
CH-8050 Zürich

# Einwilligungserklärung

---

Bitte lesen Sie das folgende Formular sorgfältig durch und kontaktieren Sie das Studienteam bei Fragen.

## **Schriftliche Einwilligungserklärung zur Teilnahme an der Studie „Gemeinsam Aktiv! – Mehr Bewegung in der Partnerschaft“**

- Ich wurde von der Studienleitung schriftlich über den Zweck, Ablauf der Studie, über [mögliche Vorteile](#) sowie über [eventuelle Risiken](#) informiert.
- Ich habe die schriftlichen Studieninformationen zur oben genannten Studie gelesen und verstanden.
- Falls bei Ihnen oder Ihrer Partnerin / Ihrem Partner gesundheitliche Gründe bekannt sind, welche dagegen sprechen, sich körperlich zu betätigen, oder falls Sie diesbezüglich unsicher sind, haben Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin abgeklärt, ob und in welchem Rahmen Sie Sport treiben können. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung.
- Ich weiss, dass durch den Upload von Daten im Hintergrund über die Apps, je nach Vertrag mit einem Netzanbieter, Kosten entstehen können. Mir werden diese zusätzlichen Kosten von der Studienleitung erstattet.
- Ich nehme an dieser Studie freiwillig teil. Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen meine Zustimmung zur Teilnahme widerrufen, ohne dass mir deswegen Nachteile entstehen.
- Ich bin über die [Datenschutzmassnahmen](#) der oben genannten Studie informiert worden und stimme zu, dass meine Daten für die beschriebenen Zwecke verwendet und gespeichert werden dürfen.
- Ich weiss, dass ich jederzeit (bis zum Löschen aller Kontaktdaten) ohne Angabe von Gründen das Löschen aller meiner Daten verlangen kann, ohne dass mir dabei Nachteile entstehen.
- Ich hatte genügend Zeit, meine Entscheidung zu treffen.