

Information zur Studienteilnahme und Einverständniserklärung

„Offtober“ – Hin zu einem bewussten Smart Device Konsum

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, über Ihr Interesse an einer Teilnahme am Offtober und dessen wissenschaftlicher Begleitung. Untenstehend informieren wir Sie kurz über die Motivation und das Ziel einer systematischen Begleitung des Offtobers, den Ablauf, sowie auch über ethische und datenschutzbezogene Aspekte.

Worum geht's?

Die zunehmende Nutzung neuer, digitaler Technologien und die virtuelle Kommunikation verändern unsere täglichen Gewohnheiten. Was passiert, wenn diese ständigen Begleiter (Smart Devices etc.) uns in eine (un-)bewusste Abhängigkeit treiben, wir uns tagtäglich rund um die Uhr damit umgeben bzw. „erreichbar“ sein wollen? Erwiesenermaßen fehlt vielen von uns jegliches Bewusstsein rationaler oder irrationaler Nutzung bzw. über die Risiken, die diese Entwicklungen generieren. Ein gesellschaftliches Ziel sollte sein, das Bewusstsein im Umgang mit Smart Devices zu fördern. Der Tourismus kann diesbezüglich eine wichtige Rolle spielen, um als „Initialzündung“ einen nachhaltig achtsameren Umgang mit Smart Devices und Social Media zu erlernen.

In einem ersten Schritt ist es wichtig ein solches, gesundheitstouristisches Produkt zu entwickeln und das gemeinsam mit der späteren Nutzergruppe. Die Zielgruppe wird damit direkt in die Entwicklung des Produktes eingebunden, welches dann evaluiert wird, um erste Hinweise für Effekte von Urlaub ohne oder auch mit angeleiteter Smart Device Konsum zu erhalten. Als eine Möglichkeit zur Entwicklung eines solchen Produktes, wird der von Linda Meixner im Jahr 2021 ins Leben gerufene „Offtober“ genutzt. Ziel ist es im Offtober, zunächst einen Monat ohne Social Media auszuprobieren, die eigene Smart Device Nutzung zu reflektieren und zu schauen, ob es mit Hilfe kleiner unterstützender Maßnahmen möglich ist einen achtsameren Umgang mit dem Smart Device zu erlernen. Gemeinsam wollen wir so mit der Zielgruppe, die ein entsprechendes gesundheitstouristisches Produkt nutzen könnten, an dessen Inhalten arbeiten und dieses im Juni 2023 in Gargellen im „Offline Dorf“ umsetzen und evaluieren.

Wie laufen der Offtober und die wissenschaftliche Begleitung ab?

Sie, als Teilnehmer:in, werden von der Studienleitung in eine von vier Gruppen eingeteilt. Die Einteilung richtet sich nach den Basisinformation bezüglich Ihrer angegebenen Bildschirmzeit und Ihrer Herzratenvariabilitätsmessung (HRV, wenn Sie an diesem Angebot teilnehmen). Sie werden je nach Gruppe verschiedene „Aufgaben“ bekommen (Details, siehe Gruppencharakteristiken). Die von Ihnen subjektiv empfundenen und objektiv gemessenen Auswirkungen des Offtobers generell (ein Monat ohne Social Media), sowie die der Aufgaben, die Sie gestellt bekommen, auf Ihr Wohlbefinden, werden von uns wissenschaftlich erhoben.

Subjektive empfundene Auswirkungen – Fokusgruppen und Selbstreflexion

Wir werden zu vier Zeitpunkten Gruppengespräche (Fokusgruppen) mit Ihnen führen. Vor Beginn des Offtobers (Ende September), in der Hälfte des Offtobers (Mitte Oktober), am Ende des Offtobers (Anfang November) und Ende November, um zu erfahren ob und was Sie in Ihren Alltag integrieren konnten. Da es erwiesenermaßen Auswirkungen auf das Verhalten von Personen haben kann, wenn diese wissen, dass sie anschließend zu ihrem Verhalten befragt werden, werden insgesamt acht Teilnehmer:innen für die Fokusgruppen zu den drei Zeitpunkten in der Mitte und am Ende des Offtobers, sowie Ende November, zufällig ausgewählt. Ziel ist es, dass am Ende alle Teilnehmer:innen, die freiwillig möchten bezüglich ihrer Erfahrungen zu Wort kommen können.

Einzig die vorab Fokusgruppe wird mit allen Teilnehmer:innen durchgeführt um ein möglichst ganzheitliches Bild zu bekommen. Diese Fokusgruppen werden verbal aufgenommen und von uns inhaltlich ausgewertet und reflektiert. Die jeweiligen Knergebnisse der vorangegangenen Fokusgruppe spiegeln wir Ihnen zu Beginn der nächsten Fokusgruppe zurück, sodass wir aufbauende Gespräche führen können. Gleichzeitig bekommen Sie einen „Reflexionslink“ zu 2-3 einfachen, offenen Frage wo es darum geht, Ihre Smart Device Nutzung zu reflektieren und somit eine mögliche Änderung festzuhalten. Die Kontaktaufnahme zur Fokusgruppe erfolgt über Ihre E-Mail-Adresse, die Sie bei der Anmeldung hinterlegt haben. Auch den Reflexionslink werden wir dorthin senden.

Objektive, gemessene Auswirkungen – Herzratenvariabilität (nur für die Teilnehmer:innen, die dieses Paket gebucht haben).

Zusätzlich zu den Fokusgruppen, werden zu den gleichen Zeitpunkten (vor, Mitte, Ende des Offtobers und Ende November) jeweils 72-stündige HRV Messungen durchgeführt (selbstständig von Ihnen mit Hilfe eines Anleitungsvideos). Parallel zur Aufzeichnung Ihrer HRV werden Sie in diesen 72 Stunden zusätzlich ein angeleitetes Aktivitätsprotokoll über eine App an Ihrem Handy ausfüllen. Für die HRV Messung werden zwei Elektroden an Ihrem Oberkörper befestigt in deren Mitte sich der Sensor befindet. Die Messung ist nicht invasiv und absolut schmerzfrei. Durch die minimale Größe des Sensors sind Sie in der Ausübung Ihrer gewohnten Tätigkeit nur minimal, wenn überhaupt, beeinträchtigt. Nutzer:innen bestätigen, dass Sie die Elektroden und den Sensor innerhalb kurzer Zeit „vergessen“ und nicht mehr wahrnehmen. Die HRV Geräte senden wir Ihnen an die von Ihnen bei der Anmeldung hinterlegten Adresse.

Gruppencharakteristiken und Kosten:

- Kontrollgruppe: nimmt am Offtober, den Fokusgruppen und den HRV Messungen (falls angegeben) teil und bekommt keine weiteren Instruktionen,
- Raumgruppe: wie Kontrollgruppe, jedoch zusätzlich zu Beginn einer jeden Woche ein Kurzvideo mit der Aufgabe das Smartphone aus bestimmten Räumen zu entfernen und dort nicht zu nutzen. Die Räume bauen aufeinander auf, sodass das Smart Device am Ende des Offtobers aus insgesamt vier Räumen entfernt wurde.
- Aktivitätsgruppe: wie Kontrollgruppe jedoch zusätzlich zu Beginn einer jeden Woche ein Kurzvideo mit der Aufgabe einer bestimmten Aktivität innerhalb dieser Woche nachzugehen.
- Alles Gruppe: eine Kombination aus der Raum- und Aktivitätsgruppe.

Die Kontrollgruppe bekommt am Ende der Studie – Anfang Dezember – alle Videos und Informationen, welche die anderen Gruppen während der Studie bekommen haben.

Die Teilnahme, egal in welcher Gruppe kostet pro Person **50€**, die Nutzung und Auswertung der HRV Messung kostet zusätzlich **100€** (insgesamt **150€**). Inkludiert sind hier alle oben beschriebenen Leistungen, sowie die Ausleihe und Messgebühr der HRV Geräte, eine personenspezifische, allgemein verständliche Auswertung der HRV, sowie für alle eine Zusammenfassung aller Ergebnisse und Vorrang zur Teilnahme am touristischen Produkt in Gargellen im Juni 2023 (wen gewünscht)

Wer kann an der Studie teilnehmen?

Die unten genannten Kriterien sind zu erfüllen, um an der Studie teilnehmen zu können:

- ✓ Ich bin mindestens 18 Jahre alt
- ✓ Ich bin bereit mich auf einen Monat ohne Social Media Konsum einzulassen
- ✓ Ich bin bereit mich auf die Durchführung verschiedener Aufgaben, die mir von der Studienleitung vorgegeben werden, einzulassen
- ✓ Ich bin bereit an mindestens einer Fokusgruppe teilzunehmen
- ✓ Ich bin bereit, insgesamt vier HRV Messungen über jeweils 72 Stunden sowie das Führen eines Aktivitätsprotokolls auszuführen (nur wenn Sie sich für die HRV Variante angemeldet haben)
- ✓ Ich bin bereit 50€, respektive 150€ für die HRV Gruppe, zu zahlen

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Eine Absage oder ein Abbruch zu jeglichem Zeitpunkt wird keinerlei negative Konsequenzen nach sich ziehen. Auch seitens des Studienteams kann die Studie jederzeit und ohne eine Nennung von Gründen beendet werden. Sollte die Studienteilnahme Ihrerseits nach Beginn der Studie (nach der ersten Fokusgruppe/nach der ersten HRV Messung) beendet werden behalten wir uns vor, die vorgeschriebene Gebühr einzubehalten.

Was ist der Nutzen und was sind die Risiken einer Teilnahme an der Studie?

Eine Teilnahme an dieser Studie ist eine wichtige, wertvolle und nützliche Unterstützung zur Entwicklung eines zu evaluierenden gesundheitstouristischen Produktes, welches im Juni 2023 im Urlaubsort Gargellen (Offline Dorf) zum Einsatz kommen soll. Mit Ihrer Unterstützung gewinnen wir wertvolle Informationen über mögliche Inhalte und deren Effekt auf die Gesundheit (subjektiv über die Fokusgruppen, objektiv über die HRV Messungen). Auch Ihre Einschätzung zur Umsetzbarkeit oder bezüglich möglicher Adaptierungen von Inhalten sind für uns und das Produkt von großem Nutzen. Ein weiterer Nutzen für die Teilnehmer:innen sind laienverständliche Rückmeldungen zu den Ergebnissen dieser Studie, ein Vorzugsrecht zur Teilnahme am Offline Dorf im Juni 2023 (wenn gewünscht), sowie die persönlichen Ergebnisse der HRV-Messung (falls daran teilgenommen wird).

Neben der Aufwendung Ihrer Zeit und Ihres freiwilligen Commitments die Aufgaben gewissenhaft durchzuführen hat diese Studie keinerlei negative Auswirkungen. Auch die Messung der HRV ist nicht invasiv und absolut schmerzfrei. Die HRV Messung allein stellt kein diagnostisches Instrument dar und wird immer in der Zusammensetzung mehrerer Parameter analysiert. Somit können hiermit allein keinerlei Rückschlüsse auf mögliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen gezogen werden. Sollte Sie dennoch im Rahmen dieser Studie medizinische Fragen haben, können Sie sich jederzeit an den medizinischen Leiter der Studie wenden. Sollten Sie sich auf Grund des Entzugs von Sozialen Medien und/oder Ihres Smart Devices zu egal welchem Zeitpunkt unwohl oder bedrückt fühlen können Sie sich ebenfalls an den medizinischen Leiter der Studie wenden, der sodann anonym einen Kontakt zur psychologischen Beratung herstellt, an den Sie sich wenden können. Aufgrund der Tatsache, dass wir auf technische Unterstützung angewiesen sind, kann ein Datenverlust nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir versichern jedoch zu jeder Zeit sämtliche erforderlichen organisatorischen und technischen Maßnahmen zum Datenschutz zu ergreifen. Damit kann das Risiko auf ein Minimum reduziert werden.

Das Forschungsvorhaben wurde vorab dem institutionellen Ethical Review Board (Research Committee for Scientific Ethical Questions der UMIT und fhg) vorgelegt und nach Prüfung zur Durchführung freigegeben.

In welcher Art und Weise werden die Daten geschützt?

Die Daten werden bezüglich der HRV Messung in erster Linie pseudonymisiert, das bedeutet Ihnen wird für die HRV Messung ein Code zugeordnet erhoben. Die Daten der Fokusgruppen werden

anonym erhoben, es wird darauf geachtet während der Fokusgruppen niemals Namen zu nennen. Einzig das Geschlecht lässt sich unter Umständen bei den audio-aufgenommenen Daten der sprechenden Person zuordnen. Teilnehmer:innen der HRV Messung können ihre Daten jederzeit mit Hilfe der App einsehen. Teilnehmer:innen der Fokusgruppen erhalten die Transkripte der Fokusgruppen zur Durchsicht, Ergänzung und/oder Änderung (wenn gewünscht). Die Transkripte der Fokusgruppen werden mit Hilfe der reflektiven Interpretation ausgewertet. Außer dem Geschlecht werden keine Angaben zu soziodemographischen Merkmalen in die Auswertung mit einbezogen.

Alle Mitglieder des Forschungsteams sind zum sorgfältigen Umgang mit den Daten angewiesen und zum Stillschweigen darüber verpflichtet. Über das Forschungsteam hinaus hat niemand Zugang zu den Daten. Alle Daten der Fokusgruppen werden auf einem sicheren Server der UMIT TIROL gespeichert und können nur passwortgeschützt von Mitgliedern des Forschungsteams eingesehen werden. HRV Daten werden auf einem gesicherten Server der Firma Firstbeat (Finnalnd) verschlüsselt gesichert. Zugang zu den unverschlüsselten Rohdaten hat nur das Studienteam.

Für Forschungszwecke erhobene Daten dürfen vom Verantwortlichen grundsätzlich unbeschränkt verarbeitet (z.B. gespeichert) werden (2d Abs. 5 FOG in Verbindung mit Art. 89 Abs.1 DSGVO). Zum Zwecke des Nachweises der guten wissenschaftlichen Praxis werden wir die verschriftlichten Transkripte, sowie die unterzeichneten Einverständniserklärungen für 10 Jahre in einem versperrten Schrank aufbewahren. Die digitalen Aufzeichnungen der Gespräche werden mit Abschluss der wissenschaftlichen Auswertung unwiderruflich gelöscht. Aus datenschutzrechtlichen Gründen besteht im Hinblick auf personenbezogene Daten das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit und Widerspruch, sofern dies die Erreichung des Forschungszweckes nicht unmöglich macht oder ernsthaft beeinträchtigt (2d Abs. 6 FOG). Weiter besteht das Recht auf Widerruf einer erteilten Einwilligung, wobei Daten, die bis zu diesem Zeitpunkt verarbeitet oder bereits anonymisiert wurden, in der Regel rechtskonform sind und nicht gelöscht werden müssen.

Für allgemeine datenschutzrechtliche Fragen in Zusammenhang mit Forschung, steht die/der Datenschutzbeauftragte der Institution zur Verfügung [UMIT: datenschutz@umit.at]. Sofern Bedenken im Hinblick auf die Verarbeitung von Daten bestehen, ersuchen wir um Kontaktaufnahme, sodass darauf eingegangen werden kann. Es besteht aber auch das Recht, eine Beschwerde an die Datenschutzbehörde zu richten. Die österreichische Datenschutzbehörde kann über folgende Webseite erreicht werden: <https://www.dsb.gv.at/>

Mit der Bestätigung auf der Anmelde-Website, dass Sie die Informationen gelesen und verstanden, sowie keine weiteren Fragen haben, geben Sie Ihre Einwilligung zur Teilnahme an der Studie und zur Verarbeitung Ihrer Daten, wie oben angeführt. Falls weitere Fragen auftreten – zur Studie und/oder zu medizinischen/psychologischen Fragen – können Sie sich jederzeit an die Studien- und/oder medizinische Leitung wenden. Die Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite dieses Informationsschreibens.

Wir bedanken uns für Ihre wertvolle Unterstützung und verbleiben mit freundlichen Grüßen

Ihr Studienteam

Kontakt

Sollten noch Fragen bestehen, so können Sie uns jederzeit kontaktieren.

Wissenschaftliche Studienleitung	Ao. Univ.-Prof. Dr. Cornelia Blank <i>Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus</i> <i>UMIT TIROL - Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften und -technologie, Hall in Tirol, Österreich</i> <i>cornelia.blank@umit-tirol.at</i> Philipp Schlemmer, BSc. BSc. MSc. PhD. <i>Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus</i> <i>UMIT TIROL - Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften und -technologie, Hall in Tirol, Österreich</i> <i>philipp.schlemmer@umit-tirol.at</i>
Medizinische Leitung	Univ. Prof. Dr. Wolfgang Schobersberger <i>Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus</i> <i>UMIT TIROL - Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften und -technologie, Hall in Tirol, Österreich</i> <i>wolfgang.schobersberger@tirol-kliniken.at</i>
Datenschutz der UMIT	<i>datenschutz@umit-tirol.at</i>