

## Mach mit!

Wir suchen Familien mit Kindern und Jugendlichen, deren Nutzung digitaler Medien (Gaming, Social Media oder Streaming) zu Problemen im alltäglichen Leben führt. Um einen gesünderen Umgang mit digitalen Medien in der Familie zu erlernen, empfehlen wir eine Teilnahme an der **Res@t-Studie**.

Voraussetzung zur Teilnahme ist das Vorliegen einer unterzeichneten Einverständniserklärung.

Die Teilnahme an der Studie ist **freiwillig** und **kostenfrei**. Die Einwilligung zur Teilnahme kann jederzeit widerrufen werden. Dies muss nicht begründet werden und es entstehen auch keine Nachteile dadurch.

Bei Fragen zur Res@t-Studie, wende Dich bzw. wenden Sie sich bitte jederzeit an das Studienteam mit einer E-Mail an:

[resat@med.uni-rostock.de](mailto:resat@med.uni-rostock.de)

## Sichere Datenverwaltung

Die in dieser Studie erhobenen Daten werden sicher verwaltet. Befragungen werden über die an der Universitätsmedizin Rostock verwendete Plattform „PsychoEQ“ erhoben. Die App wird über die zertifizierte E-mental-Health Plattform von Embloom bereitgestellt.

## Förderung

Die deutschlandweite Wirksamkeitsstudie wird durch den Innovationsfonds des Gemeinsamen Bundesausschusses öffentlich gefördert.



**Gemeinsamer  
Bundesausschuss**  
Innovationsausschuss

## Studienleitung

Klinik für Psychiatrie, Neurologie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter

PD Dr. Olaf Reis  
Gehlsheimer Str. 20 | 18147 Rostock  
Telefon: 0381- 494 9518  
E-Mail: [olaf.reis@med.uni-rostock.de](mailto:olaf.reis@med.uni-rostock.de)

## Konsortialpartner

Das Projekt wird in Zusammenarbeit mit den folgenden Konsortialpartnern durchgeführt:



Informationen zur Studienteilnahme  
**Res@t — App-basiertes  
Trainingsprogramm**

**Ressourcenstärkendes Adoleszenten- und Eltern-Training bei medienbezogenen Störungen**



<https://kjpp.med.uni-rostock.de/forschung/resat-studienteilnahme>

Herzlich willkommen  
bei Res@t!



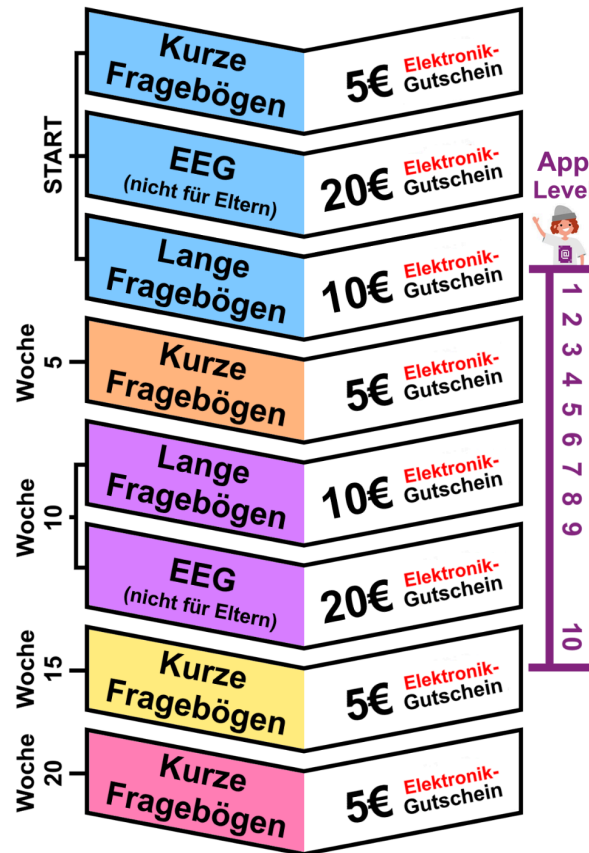
**Res@t** ist ein App-basiertes Trainingsprogramm zur Stärkung von Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten sollen einen gesunden Umgang mit der Nutzung von digitalen Spielen, sozialen Netzwerken oder Streamingdiensten ermöglichen. Das Training ist für **Kinder und Jugendliche** im Alter von 10 bis 19 Jahren und für ihre **Eltern** erhältlich.

Das Training besteht aus **10 Trainingseinheiten**. Über 9 Wochen lang wird in der **Res@t-App** jede Woche ein neues Modul freigeschaltet, in dem ein bestimmtes Thema behandelt wird. Sind alle Module geschafft, gibt es 5 Wochen später eine **Auffrischung**. Jede Trainingseinheit dauert etwa 20 Minuten. Am Anfang liegt der Fokus auf der Entstehung der problematischen Mediennutzung. Danach wird sich auf das Training verschiedener Fähigkeiten konzentriert. Ziel ist es, die Kontrolle über den Medienkonsum zurückzugewinnen.

Die Wirksamkeit der Res@t-App wird in dieser Studie noch untersucht, weshalb der Zugang zur App auf Teilnehmende der Studie beschränkt ist.

## Ablauf und Vergütung

Um herauszufinden, wie gut die App funktioniert, stellen wir in Abständen einige **Fragen** (4x kurz und 2x lang) und erheben 2x ein **EEG**. Der Zufall entscheidet, ob die App sofort oder erst nach einer Wartezeit freigeschaltet wird. Als Gegenleistung für die Mühe gibt es **Gutscheine!**

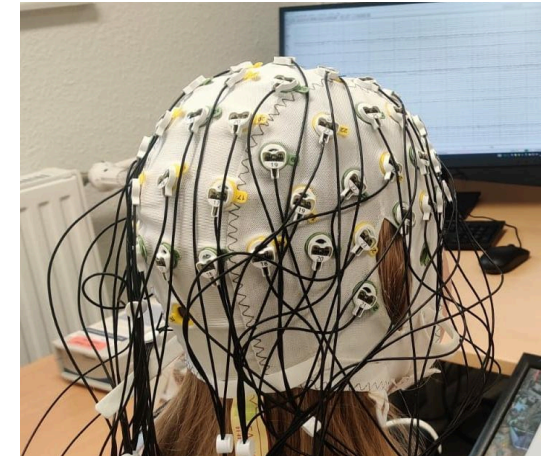


+ Nach vollständiger Teilnahme:  
**3 Jahreskarten für  
Karls Erlebnis-Dorf!**



## EEG

Als Elektroenzephalogramm (**EEG**) bezeichnet man eine **sichere** und **nicht-invasive** Methode, um Gehirnaktivität zu messen, indem Elektroden auf der Kopfhaut platziert werden. Das EEG wird bereits seit über 100 Jahren durchgeführt und hat keine schädlichen Auswirkungen.



## App für Sorgeberechtigte

Für Eltern und Sorgeberechtigte wird ebenfalls die Teilnahme empfohlen. Mit der **Res@t-App für Eltern** werden spezielle Inhalte und Übungen zur Unterstützung in der Erziehung und im Umgang mit der problematischen Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen vermittelt. Eltern und Sorgeberechtigte nutzen die Res@t-App parallel im selben Zeitraum wie ihr Kind und nehmen ebenfalls an den Befragungen teil. Bei ihnen wird kein EEG erhoben und sie erhalten keine zusätzliche Vergütung. Nur die Teilnahme eines Kindes berechtigt zur Teilnahme.