

### **Praktikumsstelle am Zentrum für Chronobiologie (UPK, Basel)**

Die CIEL-Studie wird am Zentrum für Chronobiologie der UPK Basel durchgeführt. Es handelt sich um eine Interventionsstudie mit dem Ziel, die Schlafqualität bei älteren Menschen mit Schlafproblemen langfristig zu verbessern. Im Rahmen der Studie werden für die Studienteilnehmenden personalisierte Interventionen erarbeitet, die verschiedene alltagstaugliche Massnahmen aus den Bereichen Schlafhygiene, Lichtexposition, körperliche Aktivität und Essenszeiten umfassen. Die Studie ist als Feldstudie konzipiert, die Interventionsmassnahmen werden von den Studienteilnehmenden selbstständig 6 Monate lang zuhause umgesetzt. Dabei werden sie vom Studienteam begleitet und regelmässig zuhause besucht.

#### **Wir bieten:**

- Einblick in die Bereiche der Schlafforschung und der Chronobiologie
- Teilnahme an Seminaren und Arbeitsgruppentreffen
- Mitarbeit in einem stimulierenden, aufgestellten Team
- Erlernen neuer Methoden
- Betreuung durch ausgebildete Psychologin / ausgebildeten Psychologen

#### **Tätigkeiten im Rahmen eines Praktikums:**

- Mithilfe bei der Rekrutierung, bei Screenings am Zentrum für Chronobiologie und bei Hausbesuchen bei den Studienteilnehmenden
- Kommunikation und Terminplanung mit Studienteilnehmenden
- Mithilfe bei der Interventionsplanung
- Unterstützung beim Datenmanagement und der Datensicherung
- Mithilfe bei der Datenprozessierung (z.B. Schlafanalysen)

#### **Techniken und Messungen die in dieser Studie durchgeführt werden und die während des Praktikums erlernt werden können:**

- Aktimetrie (Erfassung des Ruhe-Aktivitätszyklus und der Lichtexposition)
- Pupillometrie (Messung der Pupillenreaktion auf Lichtreize)
- Spektroradiographie (Erfassung der Lichtintensität und der spektralen Zusammensetzung einer Beleuchtung)
- Verschiedene kognitive Tests
- Messung von: Hormonkonzentrationen (Speichel) und von Altersmarkern (Blut)
- Einschätzungen mittels validierter Fragebögen
- Qualitative Erhebungen

**Ihr Profil:** Da eine kompetente, freundliche Instruktion und Begleitung der Studienteilnehmenden unabdingbar ist, sollten Sie viel Freude und Geduld im Umgang mit älteren Menschen mitbringen und gut Deutsch/Schweizerdeutsch sprechen. Daneben sind Teamgeist, Interesse an wissenschaftlicher Arbeit sowie Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit essentiell. Eine gute Portion an Organisationstalent ist ebenfalls hilfreich.

**Praktikumsbeginn:** Nach Vereinbarung. Da die Studie keine Schlafmessungen im Labor beinhaltet, wird generell tagsüber gearbeitet, die Arbeitszeiten sind flexibel. Pensum und Dauer des Praktikums nach Absprache. Das Praktikum wird nicht monetär vergütet.

**Studienteam:** Dr. Mirjam Münch (Leitung), Johanna Otte (Psychologin, Doktorandin), Sophie, Reckels (Psychologin, Doktorandin), Gunnar Deuring (Psychologe, Biostatistiker), Masterstudent\*innen und Praktikant\*innen.

**Kontakt:** Falls Sie an dieser Praktikumsstelle interessiert sind schicken Sie bitte Ihre Bewerbung (CV, Motivationsschreiben) an: [mirjam.muench@unibas.ch](mailto:mirjam.muench@unibas.ch).

**Weitere Informationn** finden Sie unter: [www.chronobiology.ch](http://www.chronobiology.ch) und [www.ihcdp.org](http://www.ihcdp.org)