



**Zwei Wochen nach dem Einführungstermin** findet für **alle** Teilnehmerinnen und Teilnehmer das erste von zehn wöchentlichen Gruppentreffen statt. Gemeinsame Aktivitäten und verschiedene Themen stehen dann im Mittelpunkt. Dazu gehören zum Beispiel eine ausgewogene Ernährung und Stressregulation.

**Nach 11 Wochen** sowie **9 Monate nach Ihrem ersten Termin** werden wir Sie erneut bitten, einen Fragebogen auszufüllen und dazu einladen, erneut den Aktivitäts-Sensor über einen Zeitraum von 7 Tagen zu tragen. Die Teilgruppe wird erneut an Aufgaben zur Erfassung ihrer körperlichen und mentalen Fitness teilnehmen.

### Mögliche Vor- und Nachteile für Sie als Teilnehmerinnen und Teilnehmer

#### Vorteile:

Sie werden bei der Aufnahme bzw. Aufrechterhaltung eines aktiven Lebensstils unterstützt. Außerdem erfahren Sie viel über Ihre körperliche sowie mentale Fitness. Damit leisten Sie einen Beitrag sowohl für Ihre eigene Gesundheit als auch für die Forschung zu gesundem Altern.

#### Nachteile:

Mit der Teilnahme am ‚Fit im Nordwesten‘-Bewegungsprogramm sind keine erkennbaren Risiken verbunden. Es kann vorkommen, dass es Sie ein bisschen Überwindung kostet, wenn Übungen ungewohnt erscheinen. Das ist ganz normal und wir helfen Ihnen dabei.

#### Art der Finanzierung des Projektes:

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) finanziert.

#### Angaben über Art und Ausmaß einer allfälligen Entschädigung:

Leider können wir für die Projektteilnahme keine Aufwandsentschädigung auszahlen. Jedoch erhalten Sie die Gelegenheit, an einem Aktivitätsprogramm teilzunehmen, das speziell für Erwachsene ab 60 Jahren entwickelt und auf Ihre individuellen Voraussetzungen abgestimmt ist.

#### Hinweis auf Rücktrittsrecht:

Ihre Teilnahme am ‚Fit im Nordwesten-Bewegungsprogramm‘ ist freiwillig. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit, ohne Angabe von Gründen, zurückziehen und ohne dass hierdurch Nachteile für Sie entstehen.

#### Hinweise auf Datenschutz:

Wir versichern Ihnen, dass wir Ihre persönlichen Informationen und alle Ergebnisse streng vertraulich behandeln. Alle Informationen zu Ihrer Teilnahme werden ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke und in Übereinstimmung mit den deutschen Gesetzen genutzt. Nur Mitglieder der Forschungsgruppe werden Zugang zu Ihren anonymisierten Antworten und Ergebnissen haben. Namen und Adressen werden getrennt von den anderen Untersuchungsdaten aufbewahrt. Sie werden sicher verschlossen und zu keinem Zeitpunkt mit den Ergebnissen zusammengebracht.

Alle Daten werden *pseudonymisiert*. Das bedeutet, dass alle Informationen aus den Fragebögen und Untersuchungen in einer, von Ihren Kontaktdaten getrennten Datei gespeichert werden. Diese Datei wird nicht mit Ihrem Namen, sondern nur mit einer Identifikations-Nummer

(ID-Nummer) versehen. Auch die Einverständniserklärung wird mit einer ID verbunden und getrennt von den Erhebungs- und den Kontaktdaten sicher verwahrt. Nur ausgewählte Mitglieder des Projektteams können die beiden Dateien kombinieren und Ihre ID Ihrem Namen zuordnen. Dies geschieht nur, falls die Daten aus Ihren Fragebögen und Untersuchungen gelöscht werden sollen, z.B. weil Sie Ihr Einverständnis widerrufen.

Im Rahmen der Studie kann Ihnen ein Schrittzähler (FitBit©) zur Verfügung gestellt werden. Die mit diesem Gerät erhobenen Daten sind ebenfalls pseudonymisiert (also nicht mit Ihrem Namen verknüpfbar). Falls Sie solch einen FitBit©-Schrittzähler nutzen, werden dann neben ‚Fit im Nordwesten‘ auch Daten an die Server des Geräteherstellers in die USA übertragen. Die Speicherung und Weitergabe der übertragenen Daten unterliegt den Datenschutzvereinbarungen des Geräteherstellers sowie den für diesen Hersteller geltenden Datenschutzgesetzen. Wir weisen Sie daher ausdrücklich darauf hin, dass die von Ihnen in digitaler Form bereitgestellten Daten des Schrittzählers teilweise auch von Dritten erfasst werden. Auf dies kann das Forscherteam keinen Einfluss nehmen. Falls Sie damit nicht einverstanden sind, dann geben Sie uns den Schrittzähler FitBit© einfach wieder zurück.

Die Auswertung der erhobenen Daten und die Darstellung der Ergebnisse erfolgen ausschließlich auf Gruppenniveau. So sind keine Rückschlüsse auf einzelne Personen möglich. Ihr Name wird in keinem Bericht erwähnt oder auf sonstigem Wege veröffentlicht. Das ‚Fit im Nordwesten‘-Team beabsichtigt, zu einem späteren Zeitpunkt eventuell weitere Untersuchungen und Befragungen durchzuführen. Um Sie dafür wieder einladen zu können, bitten wir um Ihr Einverständnis, Ihre Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefon, Email) ohne zeitliche Begrenzung aufbewahren zu dürfen. Sie haben jederzeit das Recht, dieses Einverständnis zu widerrufen. Wenn Sie Ihre Einwilligung widerrufen, werden alle personenidentifizierenden Angaben unverzüglich gelöscht. Auf Wunsch werden auch die bis dahin erhobenen Daten aus dem Fragebogen und Untersuchungen gelöscht.

Die Ethikkommission der Ärztekammer Bremen hat die Studie für ethisch unbedenklich befunden. Anja Stahmann, die Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport, unterstützt ‚Fit im Nordwesten‘ als Schirmherrin.

#### Angabe über Kontaktpersonen bei Fragen und beim Auftreten von Schwierigkeiten:

Bei Fragen oder auftretenden Schwierigkeiten können Sie das Team jederzeit unter der Telefonnummer oder Email-Adresse kontaktieren. Schauen Sie dazu bitte auf **Seite 1** der Studieninformation.

Bremen, im November 2018



**Prof. Dr. Claudia Pischke** (BIPS)  
Projektleitung



**Prof. Dr. Sonia Lippke** (Jacobs University)  
Projektleitung