

----- English Version -----

Dear students,

We are currently looking for students who are interested in partaking in a sleep study. The study consists of one session where you have to fill out a short questionnaire in the beginning, then take a nap (20-90 minutes) while we're recording different polysomnographic data and afterwards we would ask you to fill out another questionnaire. In the study you will also be shown pictures that may contain emotional content. The session will take roughly 3h, and you will be rewarded 3 VP hours. The session will take place at the sleep lab of the student Initiative Sleep & Dream in 92/E12-13.

Requirements:

- Age: 18+
- preferably experienced/regular nappers
- not pregnant or breastfeeding
- not suffering from psychological or psychosomatic disorders, neurological diseases, hallucinations, or sleep disorders
- no intake of sleep drugs, psychotropic drugs (caffeine, cannabis, nicotine), pain killers, or antihistamines on the day of the experiment
- no habitual use of cannabis and/or alcohol
- no dreadlocks as EEG recordings are required in the study

We also advise you to not wear makeup (as it might impair the EEG recording) and most importantly wear comfortable clothes so you can have a nice nap :)

If you are interested in participating in our sleep study, please sign up for an appointment: <https://dud-poll.inf.tu-dresden.de/t7bxPuup-w/> - please only select one date and instead of your name enter your @uos.de mailing adress!

Feel free to contact kbreibach@uni-osnabrueck.de or jolemke@uni-osnabrueck.de in case of any further questions.

Thank you!

Best,

Kyra Breidbach (she/her) and Jona Lemke (they/them)

----- Deutsche Version -----

Liebe Studierende,

wir suchen derzeit nach Studierenden, die an einer Schlafstudie teilnehmen möchten. Die Studie besteht aus einer Sitzung, in der ihr zu Beginn einen kurzen Fragebogen ausfüllt, dann einen Mittagsschlaf (20-90 Minuten) macht, während wir verschiedene polysomnographische Daten aufzeichnen, und danach würden wir euch bitten, einen weiteren Fragebogen auszufüllen. In der Studie werden außerdem Bilder gezeigt, die

potenziell emotionale Inhalte enthalten können. Die Sitzung wird etwa 3 Stunden dauern, wofür dann auch 3 VP-Stunden ausgestellt werden. Die Sitzung findet im Schlaflabor in 92/E12-13 statt.

Auswahlkriterien für Teilnehmende:

- Alter: 18+
- vorzugsweise geübte Mittagsschläfer*innen
- darf nicht schwanger sein/stillen
- darf nicht an psychischen oder psychosomatischen Krankheiten, neurologischen Erkrankungen, Halluzinationen oder Schlafstörungen leiden
- keine Einnahme von Schlafmitteln, psychoaktiven Substanzen (Koffein, Cannabis, Nikotin), Schmerzmitteln oder Antihistaminika am Tag des Experiments
- kein gewohnheitsmäßiger Konsum von Alkohol und/oder Cannabis
- keine Dreadlocks, da für die Studie EEG-Aufzeichnungen erforderlich sind

Am besten tragt ihr am Tag des Experiments kein Make-up, weil dadurch die EEG Aufnahme gestört werden könnte. Und vor allem: tragt bequeme Kleidung, damit ihr gut schlafen könnt :)

Wenn du dich für die Teilnahme an unserer Schlafstudie interessierst, melde dich gerne für einen Termin an:

<https://dud-poll.inf.tu-dresden.de/t7bxPuup-w/> - bitte nur einen Termin auswählen & bei Name eure @uos.de Mailadresse angeben!

Bei weiteren Fragen kannst du dich gerne an kbreidbach@uni-osnabrueck.de oder jolemke@uni-osnabrueck.de wenden.

Herzlichen Dank!

Viele Grüße,
Kyra Breidbach (sie/ihr) und Jona Lemke (hen/er)