

Onderzoek naar een online zelfhulpcursus voor het vergroten van veerkracht en welbevinden

Informatie voor deelnemers

Enschede, oktober 2015

Geachte heer, mevrouw,

Wij vragen u vriendelijk om mee te doen aan een wetenschappelijk onderzoek naar een zelfhulpcursus om mensen te helpen bij het vergroten van hun veerkracht en welbevinden. U beslist zelf of u wilt meedoen aan dit onderzoek. Deelname is vrijwillig. Voordat u de beslissing neemt, is het belangrijk om meer te weten over het onderzoek. Lees deze informatiebrief rustig door. Bespreek de inhoud met uw partner, vrienden of familie. Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben, dan kunt u deze stellen aan de onderzoeker, mw. Marion Spijkerman. Onderaan deze brief vindt u haar contactgegevens. Als u besluit niet mee te doen, hoeft u verder niets te doen. Als u wel meedoet, kunt u zich tijdens het onderzoek altijd bedenken en toch stoppen, u hoeft daarvoor geen reden op te geven.

Over dit onderzoek heeft de Ethische Commissie van de Universiteit Twente een positief oordeel uitgebracht. Dit betekent dat het onderzoek voldoet aan internationaal vastgestelde richtlijnen die nauwkeurig in acht worden genomen.

Doel van het onderzoek

De Universiteit Twente heeft een online zelfhulpcursus ontwikkeld die bedoeld is om mensen te helpen om een plezierig, betrokken en betekenisvol leven te leiden. Het doel van dit onderzoek is om vast te stellen of het volgen van deze online zelfhulpcursus kan helpen bij het vergroten van veerkracht en welbevinden. We willen daarbij 2 varianten van dezelfde cursus vergelijken. Deze zijn inhoudelijk hetzelfde en verschillen enkel qua vormgeving.

Wie voert het onderzoek uit?

Het onderzoek wordt uitgevoerd door de Universiteit Twente.

Wie kunnen deelnemen aan het onderzoek?

Het onderzoek is bedoeld voor mensen die het gevoel hebben met meer plezier te kunnen leven, bijvoorbeeld doordat ze niet lekker in hun vel zitten, en behoefte hebben aan ondersteuning bij het vergroten van hun veerkracht en welbevinden. U kunt meedoen aan het onderzoek als u 18 jaar of ouder bent en een verminderd welbevinden heeft. Omdat de interventie online aangeboden wordt, is het wel noodzakelijk dat u toegang heeft tot een computer, laptop of tablet/iPad met een goede internetverbinding. Verder heeft u een e-mailadres nodig. Tot slot is het belangrijk dat u de Nederlandse taal in voldoende mate beheerst (lezen en schrijven) om de interventie zelfstandig te kunnen doorlopen.

Wie kunnen niet deelnemen aan het onderzoek?

De zelfhulp cursus is niet bedoeld voor mensen met ernstige angst- of depressieve klachten. In dat geval adviseren we u om contact op te nemen met uw huisarts. Mensen die al een optimaal welbevinden ervaren (floreren) kunnen ook niet meedoen.

Drie groepen

Het onderzoek bestaat uit het vergelijken van drie groepen. Als u deelneemt aan het onderzoek, kunt u in één van de volgende drie groepen terecht komen:

- Groep 1:* U volgt variant A van de online zelfhulp cursus.
Groep 2: U volgt variant B van de online zelfhulp cursus.
Groep 3: U komt op een wachtlijst en ontvangt de zelfhulp cursus (de variant die het meest effectief is gebleken) zes maanden nadat het onderzoek van start is gegaan.

Via een loting bepalen we in welke groep u zit. De kans dat u in groep 1 komt is even groot als de kans dat u in groep 2 of 3 komt. U heeft dus 2/3 kans dat u de interventie direct kunt volgen. Tijdens het onderzoek bent u vrij om een andere (psychologische) cursus of behandeling te volgen als u dat zou willen.

De zelfhulp cursus

De online zelfhulp cursus bestaat uit 8 lessen die in 8 weken doorlopen kunnen worden. Als deelnemer aan dit onderzoek krijgt u 12 weken de tijd om de online cursus te doorlopen. De cursus is gratis voor deelnemers aan het onderzoek. De lessen gaan over het belang van positieve emoties, het onderkennen en gebruiken van uw sterke kanten, optimisme en hoop, vriendelijk zijn voor uzelf, omgaan met tegenslag, het ontwikkelen van positieve relaties, en verbondenheid. Het doel van deze lessen is dat ze u helpen om een plezierig, betrokken en betekenisvol leven te leiden.

Elke les begint met informatie over het onderwerp, waarin de deelnemer leest waarom het onderwerp belangrijk is voor zijn of haar welbevinden en veerkracht. Vervolgens is het de bedoeling dat u in ieder geval één of twee van de door ons aangereikte oefeningen doet. Daarnaast kunt u ook andere oefeningen doen die u aanspreken. U hoeft dus niet alle oefeningen uit de online zelfhulp cursus uit te voeren, maar kunt investeren in de oefeningen waarvan u merkt dat die helpen bij het vergroten van uw veerkracht en welbevinden.

Geen therapie

Het is belangrijk om te beseffen dat het niet om therapie gaat, maar om een (online) zelfhulp cursus. U bent zelf verantwoordelijk voor hoe het met u gaat en om eventueel andere hulp te zoeken wanneer u die nodig heeft.

Hoe kunt u zich aanmelden voor het onderzoek?

Als u mee wilt doen aan het onderzoek vragen wij u zich aan te melden door het aanmeldformulier op de website www.ditishouwleven.com in te vullen. In dit formulier dient u toestemming te geven voor deelname aan het onderzoek. U gaat dan akkoord met de voorwaarden voor deelname. Daarnaast wordt u gevraagd om een aantal vragen in te vullen om te kijken of u binnen de doelgroep valt. Na het invullen krijgt u direct bericht of u kunt meedoen. Indien u mee mag doen met het onderzoek, kunt u gelijk verder gaan met de eerste vragenlijst.

Uitslag van de loting

Direct na de loting krijgt u via e-mail bericht in welke groep (zie boven) u bent ingedeeld. Aan de uitslag van de loting kunnen wij niets veranderen.

Wanneer begint de cursus?

Deelnemers in groep 1 en 2 krijgen direct na hun aanmelding toegang tot de online zelfhulp cursus. Deelnemers in groep 3 krijgen de zelfhulp cursus aangeboden 6 maanden na de start van het onderzoek.

Wat wordt er van u verwacht?

De cursus

Het is belangrijk dat u gemotiveerd bent om de online zelfhulp cursus in 8 tot 12 weken te doorlopen en dat u in deze periode ongeveer 4 uur per week (op voor u geschikte tijden) met de cursus aan de slag gaat.

Vragenlijsten

Voor het onderzoek vragen wij deelnemers maximaal 4 keer om een vragenlijst in te vullen. U ontvangt de onderzoeksvragenlijsten digitaal op een door u opgegeven e-mailadres. De eerste vragenlijst vult u in direct na uw aanmelding. De andere vragenlijsten ontvangt u 3 maanden, 6 maanden en (indien u in groep 1 of 2 zit) 12 maanden na de start van het onderzoek. Het invullen neemt per keer ongeveer 20 tot 30 minuten in beslag.

Voor- en nadelen van deelname aan dit onderzoek

Voordelen van deelname zijn:

- U krijgt gratis de online zelfhulp cursus voor het vergroten van veerkracht en welbevinden aangeboden.
- U levert een belangrijke bijdrage aan de kennis over de werkzaamheid van de online zelfhulp cursus.
- We verwachten dat de cursus uw veerkracht en welbevinden zal vergroten.

Nadelen van deelname zijn:

- Wanneer u in groep 3 komt, moet u zes maanden wachten voordat u de online zelfhulp cursus aangeboden krijgt.
- Deelname aan het onderzoek heeft tot gevolg dat u op drie of vier momenten een vragenlijst moet invullen. Dit kost gemiddeld 20 à 30 minuten per keer.

Privacy

Uw persoonlijke gegevens en uw antwoorden op de vragenlijsten worden vertrouwelijk behandeld en gecodeerd opgeslagen. Dit betekent dat er een code wordt gegeven aan uw gegevens, die niet naar u herleidbaar is. De antwoorden op de vragenlijsten worden los van uw persoonlijke gegevens bewaard. Wij zijn verplicht uw onderzoeksgegevens en persoonsgegevens 15 jaar te bewaren (dus los van elkaar). Daarvoor geeft u toestemming als u meedoet aan dit onderzoek. Gedurende de looptijd van het onderzoek kunt u altijd contact opnemen met de onderzoeker wanneer u inzage in uw gegevens wilt hebben. Uw gegevens worden alleen voor dit onderzoek gebruikt en met niemand anders gedeeld.

Onafhankelijk advies

Wilt u graag een onafhankelijk advies over deelname aan dit onderzoek? Dan kunt u terecht bij een onafhankelijk deskundige, mw. Karlein Schreurs. Zij is niet direct bij het onderzoek betrokken, maar wel voldoende op de hoogte om uw vragen te beantwoorden.

E-mail: k.m.g.schreurs@utwente.nl

Tel: 053 – 489 5347 (wo, do)

Klachten

Wij proberen het onderzoek zo goed mogelijk uit te voeren. Toch kan het voorkomen dat u klachten heeft over het onderzoek. U kunt dit melden bij mw. Saskia Kelders.

E-mail: s.m.kelders@utwente.nl

Tel: 053 – 489 6055

Vragen

Mocht u nog vragen hebben na het lezen van deze brief, dan kunt u altijd contact opnemen met de uitvoerder van het onderzoek, mw. Marion Spijkerman.

E-mail: m.p.j.spijkerman@utwente.nl

Tel: 053 – 489 6545 (di, do, vr)