

Informatie voor deelnemers aan het onderzoek naar geluksoefeningen

Bent u gemotiveerd om het plezier in uw leven en uw geluk een blijvende impuls te geven? Wilt u zelfstandig aan de slag om uw welbevinden te vergroten en bent u minimaal 18 jaar? Doe dan mee aan dit onderzoek van de Universiteit Twente!

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. Heeft u na het lezen van de informatie nog vragen? Dan kunt u terecht bij de onderzoeker dr. Marijke Schotanus-Dijkstra. Onderaan deze brief vindt u haar contactgegevens.

Doel van het onderzoek

De Universiteit Twente wil op basis van nieuwe wetenschappelijke inzichten de effectiviteit van enkele geluksoefeningen uittesten onder een grote steekproef uit de Nederlandse bevolking. De geluksoefeningen die in dit onderzoek onderzocht worden zijn bedoeld 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 uitvoeren van deze oefeningen kan helpen bij het vergroten van duurzaam geluk en welbevinden.

Wie kunnen deelnemen aan het onderzoek?

U kunt meedoen aan het onderzoek als u 18 jaar of ouder bent, een goede internetverbinding heeft, beschikt over een e-mailadres en in de periode tussen 16-09-2017 en 19-11-2017 niet meer dan vier aaneengesloten dagen op vakantie zijn. Het onderzoek is bedoeld voor mensen die een verminderd welzijn of geluk ervaren. U heeft behoefte aan ondersteuning bij het vergroten van plezier en betekenis in uw leven en bij de ontwikkeling van duurzaam geluk. U mag lichte klachten ervaren, zoals somberheid of slaapproblemen. U mag geen ernstige psychische klachten hebben of voor de somberheidsklachten medicatie gebruiken.

De geluksoefening

Het is de bedoeling dat u **gedurende 6 weken** met een 'geluksoefening' aan de slag gaat. Meestal kunt u deze oefening op één dag van de week uitvoeren. We verwachten dat de oefening u ongeveer 30-60 minuten per week kost. Ter ondersteuning ontvangt u elke week op zondag een email van de onderzoekers met instructies voor de oefening. Het is de bedoeling dat u de oefening uitvoert op een doordeweekse dag. Dit zal ook in de instructies vermeld staan. U wordt tevens gevraagd om in een soort online geluksdagboekje op te schrijven wat u gedaan heeft op de dag nadat u de oefening heeft uitgevoerd. Ook dit staat aangegeven in de instructies die u elke week per email ontvangt. We zullen u helpen herinneren door 1 á 2 keer per week een "reminder" te sturen per email.

Hoe werkt het onderzoek?

Een **handig overzicht** van het onderzoek hebben we onderaan deze informatiebrief schematisch weergegeven.

Aanmelding en toestemmingsverklaring

Als u mee wilt doen aan het onderzoek vragen wij u zich aan te melden door het aanmeldformulier op de website <https://www.utwente.nl/nl/bms/geluksoefeningen/> in te vullen. U ontvangt na aanmelding binnen 5 werkdagen een e-mail op het door u opgegeven e-mailadres. In deze e-mail vindt u een uitnodiging naar een korte screeningsvragenlijst zodat wij kunnen bepalen of u mee kunt doen aan het onderzoek. Aan het begin van deze screeningsvragenlijst dient u toestemming te geven voor deelname aan het onderzoek. U gaat dan akkoord met de voorwaarden voor deelname. Deze toestemmingsverklaring vindt u onderaan deze informatiebrief.

Korte screeningsvragenlijst

Nadat u toestemming heeft gegeven voor deelname aan het onderzoek kunt u de korte screeningsvragenlijst invullen. Het invullen duurt ongeveer 5-10 minuten. Vervolgens ontvangt u binnen 5 werkdagen per e-mail bericht van ons of u mee kunt doen.

Vragenlijstonderzoek en loting

In totaal duurt het onderzoek 12 maanden. Voor het onderzoek vult u 4 keer een vragenlijst in. De eerste vragenlijst ontvangt u bij de start van het onderzoek (nadat u bericht hebt ontvangen of u mag deelnemen). De andere vragenlijsten ontvangt u 6 weken, 3 maanden en 12 maanden na de start van het onderzoek. Deze vragenlijsten vult u online in, bijvoorbeeld thuis op uw computer. Het invullen van de vragenlijst duurt per keer ongeveer 20 tot 30 minuten. Bij het geluksdagboekje van week 2 en week 4 ontvangt u tevens een paar korte vragen (zie het handige schema aan het einde van deze brief). Het invullen daarvan zal ongeveer 5 minuten duren.

Als u mee kunt doen aan het onderzoek ontvangt u de eerste vragenlijst bij de start van het onderzoek op een door u opgegeven e-mailadres. Na het invullen van deze eerste vragenlijst vindt de loting plaats. Omdat de loting voor alle deelnemers op hetzelfde moment plaatsvindt, kan er vanaf het moment van uw aanmelding voor het onderzoek tot het daadwerkelijk starten met de geluksoefening een aantal weken wachttijd zitten.

Vrijwilligheid deelname

Als u besluit niet mee te doen, hoeft u verder niets te doen. U hoeft ook niet te zeggen waarom u niet wilt meedoen. Als u wel meedoet, kunt u zich altijd bedenken en toch stoppen, ook als u daarvoor geen reden wilt opgeven. Dit kan ook tijdens het onderzoek.

Wat wordt er van u verwacht?

Voor het onderzoek vragen wij u vier keer een vragenlijst in te vullen (en drie keer een korte vragenlijst á 5 minuten). Verder is het van belang dat u gemotiveerd bent om de geluksoefening gedurende 6 weken te doorlopen en dat u in deze periode ongeveer 30 á 60 minuten per week met de oefening aan de slag gaat.

Voor- en nadelen van deelname aan dit onderzoek

Als u deelneemt aan het onderzoek levert u een belangrijke bijdrage aan de kennis over het effect van de geluksoefeningen in Nederland. Voor de toekomst kan het onderzoek nuttige gegevens opleveren. Meedoen aan het onderzoek kan leiden tot een beter (geestelijk) welzijn. Deelname aan het onderzoek heeft voor u geen nadelen. Wel kost het u de tijd die nodig is om de vragenlijsten in te vullen.

Privacy

Uw persoonlijke gegevens, uw antwoorden op de vragenlijsten en uw wekelijks geschreven tekst over de oefening die u gedaan hebt (gedurende 6 weken) in het online geluksdagboekje zullen vertrouwelijk worden behandeld en gecodeerd worden opgeslagen. Dit betekent dat er een code wordt gegeven aan uw gegevens, die niet naar u herleidbaar is. Alle ingevulde vragenlijsten en het online geluksdagboekje zullen los van uw persoonlijke gegevens bewaard worden. Wij zijn verplicht uw onderzoeksgegevens en uw 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.

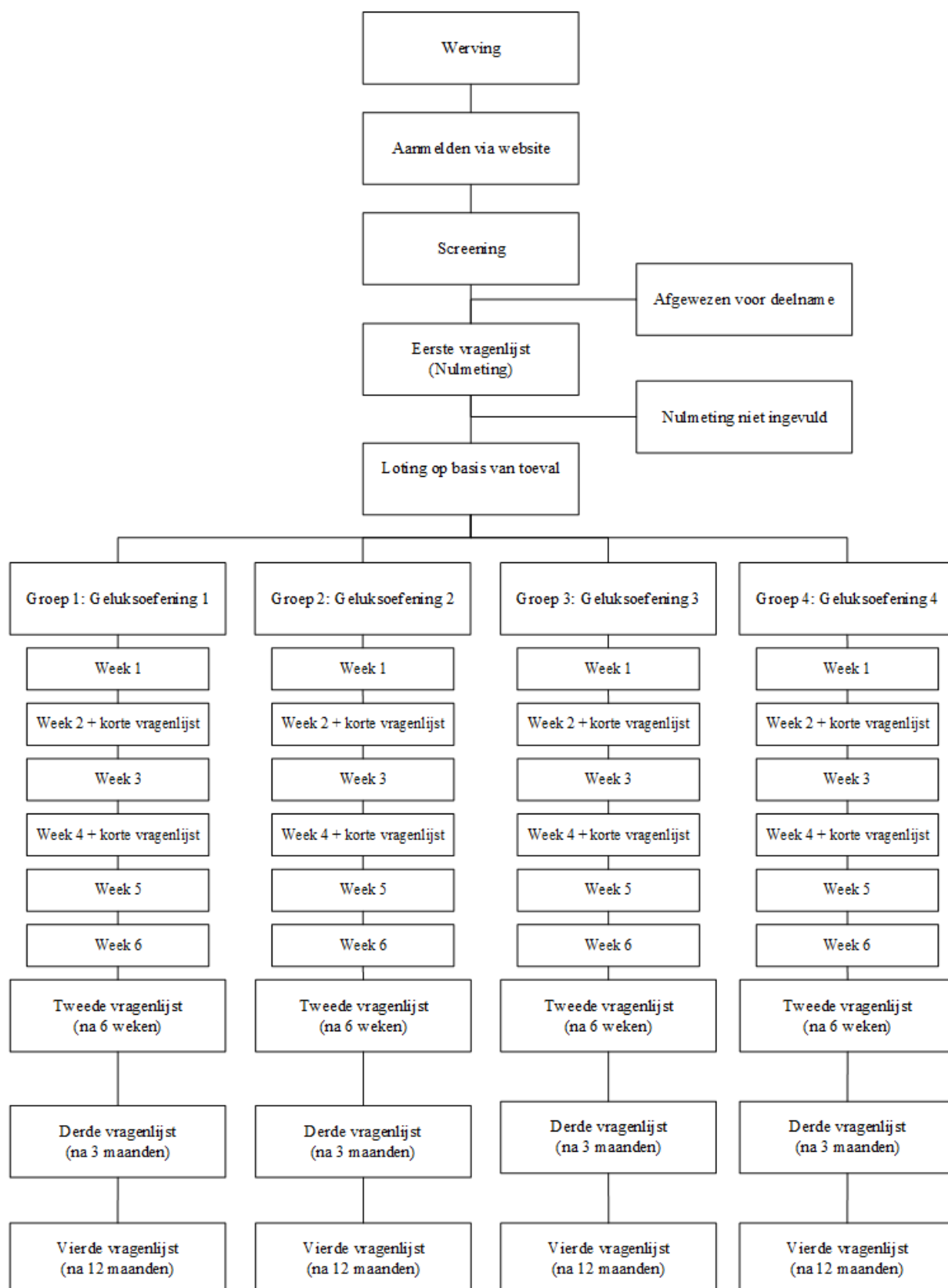
Goedkeuring onderzoek

De Ethische Commissie van de Universiteit Twente heeft haar goedkeuring verleend voor dit onderzoek. Dit betekent dat het onderzoek voldoet aan internationaal vastgestelde richtlijnen die nauwkeurig in acht worden genomen.

Verdere informatie

Mocht u nog vragen hebben dan kunt u altijd contact opnemen met dr. Marijke Schotanus-Dijkstra, de uitvoerder van het onderzoek (zie hieronder voor haar contactgegevens). Wilt u graag een onafhankelijk advies over meedoen aan dit onderzoek? Dan kunt u terecht bij een onafhankelijk deskundige. Hij is niet direct bij het onderzoek betrokken, maar wel voldoende op de hoogte om uw vragen te kunnen beantwoorden. Zijn gegevens zijn: Prof. Dr. Gerben Westerhof, e-mail: g.j.westerhof@utwente.nl, telefoon: 053-489 6074.

Dr. Marijke Schotanus-Dijkstra
Onderzoeker Universiteit Twente
m.schotanus@utwente.nl
053-4893491 (*Di. Do.*)



Toestemmingsverklaring

Welkom bij het onderzoek naar geluksoefeningen

Door een vinkje te zetten voor elk van de volgende voorwaarden gaat u akkoord met de voorwaarden voor deelname aan het onderzoek:

- Ik bevestig dat ik de informatiebrief voor deelnemers aan het onderzoek naar geluksoefeningen heb gelezen en ik begrijp de informatie.
- Ik heb voldoende tijd gehad om over mijn deelname na te denken. Ik ben in de gelegenheid geweest om vragen te stellen. Deze vragen zijn naar tevredenheid beantwoord.
- Ik geef toestemming voor deelname aan dit onderzoek naar geluksoefeningen.
- Ik weet dat mijn deelname geheel vrijwillig is en dat ik mijn toestemming op ieder moment kan intrekken zonder dat ik daarvoor een reden hoef op te geven.
- Ik stem in met het gebruik van mijn onderzoeksgegevens op de wijze zoals in de informatiebrief staat omschreven, onder het kopje "privacy".

U hoeft nu niks te doen met dit formulier. U krijgt een link toegestuurd naar de screeningsvragenlijst waarin u eerst akkoord dient te gaan met deze toestemmingsverklaring.