

Onderzoek naar een zelfhulp cursus voor het vergroten van zelfcompassie en welbevinden

Informatie voor deelnemers

Enschede, september 2015

Geachte heer, mevrouw,

Wij vragen u vriendelijk om mee te doen aan een wetenschappelijk onderzoek naar een zelfhulp cursus om mensen te helpen bij het vergroten van hun zelfcompassie 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 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. De voor dit onderzoek internationaal vastgestelde richtlijnen zullen nauwkeurig in acht worden genomen.

Doel van het onderzoek

De Universiteit Twente heeft op basis van nieuwe wetenschappelijke inzichten een zelfhulp cursus ontwikkeld. Deze cursus is bedoeld voor mensen vanaf 18 jaar die zelfstandig aan de slag willen om compassie (vriendelijkheid en mildheid) voor henzelf en voor anderen te vergroten. Het doel van dit onderzoek is om vast te stellen of het volgen van deze zelfhulp cursus, met e-mail begeleiding, kan helpen om een plezierig, betrokken en betekenisvol leven te leiden en minder stress te ervaren.

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 en kalmte te kunnen leven, bijvoorbeeld omdat ze nu stress en spanning ervaren of kritisch zijn op zichzelf. U heeft behoefte aan ondersteuning bij het vergroten van uw welbevinden en/of het verminderen van stress. En u vindt dat u best wat milder en vriendelijker voor u zelf kunt worden. U kunt meedoen aan het onderzoek als u 18 jaar of ouder bent en een verminderd welbevinden heeft. Omdat de begeleiding online plaatsvindt, is het wel noodzakelijk dat u toegang heeft tot een computer, laptop of tablet/iPad met een goede internetverbinding en beschikt over een e-mailadres.

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 een optimaal welbevinden ervaren (floreren) kunnen ook niet meedoen.

Twee groepen

Om te kunnen onderzoeken of de zelfhulp cursus werkt verdelen we de deelnemers aan het onderzoek in twee groepen. Als u deelneemt aan het onderzoek, kunt u in één van de volgende twee groepen terecht komen:

Groep 1: U volgt de zelfhulp cursus en heeft wekelijks e-mailcontact met een begeleider.

Groep 2: U komt op een wachtlijst en ontvangt de zelfhulp cursus (zonder e-mail begeleiding) 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 komt. Tijdens het onderzoek bent u vrij om een andere (psychologische) cursus of behandeling te volgen als u dat zou willen.

De zelfhulp cursus

De zelfhulp cursus bestaat uit 7 lessen die in 7 weken doorlopen kunnen worden. Als deelnemer aan dit onderzoek krijgt u 9 weken de tijd om de cursus te doorlopen. In deze lessen leert u uw compassie voor uzelf en anderen te vergroten. Zelfcompassie is het vermogen om meer kalmte te ontwikkelen, vriendelijker voor onszelf en anderen te worden en ons eigen lijden en het lijden van anderen te verminderen. Het doel van deze lessen is dat ze u helpen om een plezierig, betrokken en betekenisvol leven te leiden en minder stress te ervaren.

Elke les begint met informatie over het onderwerp. U leest dan waarom het onderwerp belangrijk is voor uw zelfcompassie en welbevinden. Vervolgens is het de bedoeling dat u in ieder geval één of twee door ons aangereikte oefeningen doet. Daarnaast kunt u ook andere oefeningen doen die u aanspreken.

E-mailbegeleiding

Als u in de eerste groep terecht komt heeft u wekelijks e-mailcontact met een persoonlijk begeleider. Deze begeleiders zijn psychologen van de Universiteit Twente. Zij zijn getraind in het geven van de e-mailbegeleiding. De persoon die u begeleidt zal altijd dezelfde persoon zijn.

Voordat de e-mailbegeleiding van start gaat, ontvangt u een uitgebreide e-mail van uw persoonlijk begeleider. Daarin stelt hij/zij zich voor en staat de procedure beschreven. Daarnaast wordt van u verwacht dat u elke zondag of maandag een e-mail stuurt naar uw persoonlijk begeleider. Daarin kunt u iets schrijven over uw ervaringen en vragen stellen. De begeleider stuurt u elke woensdag een e-mail terug. Daarin ontvangt u feedback op uw ervaringen en vragen, staan vragen over de vorderingen van de afgelopen week en vragen over mogelijke knelpunten en problemen. De verstuurd e-mails van de begeleider en de ontvangen e-mails van u zullen anoniem opgeslagen worden voor eventuele analyse na afloop van het onderzoek (zie verder onder kopje "privacy").

Geen therapie

Het is belangrijk om te beseffen dat het niet om therapie gaat, maar om een zelfhulpcursus. U bent zelf verantwoordelijk voor hoe het met u gaat en om eventueel andere hulp te zoeken wanneer u die nodig heeft. De begeleider kunt u beschouwen als een coach die u ondersteunt bij het doorlopen van de cursus.

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.utwente.nl/zelfcompassie 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. Ter informatie vindt u deze toestemmingsverklaring ook op de website. Daarnaast wordt u gevraagd om een aantal screeningsvragen in te vullen om te kijken of u binnen de doelgroep valt. Het invullen neemt ongeveer 5 à 10 minuten. U ontvangt binnen 5 werkdagen per e-mail bericht van ons of u mee kunt doen.

Uitslag van de loting

Omdat de loting voor alle deelnemers op hetzelfde moment plaatsvindt, kan er vanaf het moment van uw aanmelding tot de uitslag van de loting maximaal vier weken wachttijd zitten. U ontvangt per e-mail de uitslag van de loting, u krijgt dan te horen in welke groep u bent ingedeeld. Aan de uitslag van de loting kunnen wij niets veranderen.

Wat wordt er van u verwacht?

De cursus

Het is belangrijk dat u gemotiveerd bent om de zelfhulpcursus in 7 tot 9 weken te doorlopen en dat u in deze periode ongeveer 2 à 4 uur per week (op voor u geschikte tijden) met de zelfhulpcursus aan de slag gaat. Ook bent u bereid gedurende 7 keer (na elke les) e-mailcontact te hebben met de begeleider, voor het geval u in de eerste groep wordt ingedeeld.

Vragenlijsten

In een periode van 12 maanden, vragen we u 4 keer een vragenlijst in te vullen voor het onderzoek. Dit geldt voor beide groepen. U ontvangt de vragenlijsten op een door u opgegeven e-mailadres. De eerste vragenlijst ontvangt u bij de start van het onderzoek, de andere vragenlijsten ontvangt u 3 maanden, 6 maanden en 12 maanden na de start van het onderzoek. Alle vragenlijsten vult u online in, bijvoorbeeld thuis op uw computer. Het invullen neemt per keer ongeveer 20 tot 30 minuten in beslag.

Wanneer begint de cursus?

Deelnemers in groep 1 krijgen de zelfhulpcursus half oktober per post toegestuurd (nadat de uitslag van de loting bekend is). Deelnemers in groep 2 ontvangen de zelfhulpcursus nadat zij de derde vragenlijst hebben ingevuld (dus na 6 maanden).

Voor- en nadelen van deelname aan dit onderzoek

Voordelen van deelname zijn:

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

Nadelen van deelname zijn:

- Wanneer u in groep 2 komt, moet u zes maanden wachten voordat u de zelfhulp cursus kunt doen.
- Deelname aan het onderzoek heeft tot gevolg dat u op vier momenten een vragenlijst moet invullen. Dit kost circa 20 tot 30 minuten per keer.

Beloning

Alle deelnemers aan het onderzoek krijgen de zelfhulp cursus **gratis** thuisgestuurd ter compensatie voor de tijd die het kost om de vragenlijsten in te vullen. Daarnaast maken alle deelnemers die vier keer de vragenlijst invullen (+ de korte screeningsvragenlijst) kans op één van de volgende prijzen:

- 50 x bol.com waardebon ter waarde van 10 euro
- 20 x bol.com waardebon ter waarde van 20 euro
- 5 x bol.com waardebon ter waarde van 50 euro

De waardebonnen worden aan het eind van het onderzoek per e-mail toegestuurd.

Privacy

Uw persoonlijke gegevens, uw antwoorden op de vragenlijsten en uw e-mails aan de begeleider (voor deelnemers in de eerste groep) 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, dhr. Peter ten Klooster (e-mail: p.m.tenklooster@utwente.nl, tel: 053 – 489 6056). Hij is niet direct bij het onderzoek betrokken, maar wel voldoende op de hoogte om uw vragen te beantwoorden.

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 dhr. Ernst Bohlmeijer (e-mail: e.t.bohlmeijer@utwente.nl, tel: 053 – 489 6046)

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: zelfcompassie-bms@utwente.nl, tel: 053 – 489 6545).