

## **Informatie over het onderzoek naar het omgaan met emoties**

Geachte heer/mevrouw,

Wij vragen u vriendelijk om mee te doen aan een wetenschappelijk onderzoek naar het omgaan met emoties. Voordat u de beslissing neemt, is het belangrijk om meer te weten over het onderzoek. Lees deze informatiebrief rustig door. Bespreek het met partner, vrienden of familie. Ook is er een onafhankelijk persoon, die veel weet van het onderzoek. Lees ook de algemene brochure over deelname aan wetenschappelijk onderzoek die door VWS is uitgegeven (folder 'medisch-wetenschappelijk onderzoek'). Op onze website [www.cursusemoties.nl](http://www.cursusemoties.nl) vindt u uitgebreide informatie over de onlinecursussen en het onderzoek. Hebt u na het lezen van de informatie nog vragen? Dan kunt u terecht bij de onderzoeker. Op bladzijde 3 vindt u de contactgegevens.

### **1. Wat is het doel van het onderzoek?**

Ieder mens zit wel eens niet lekker in zijn vel: we zijn somber, we voelen ons gespannen of leeg, we voelen ons vermoeid of onzeker. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat hoe we omgaan met negatieve emoties een belangrijke rol speelt bij angst en depressie. Bij negatieve emoties kunt u bijvoorbeeld denken aan verdriet, somberheid, gespannenheid, onzekerheid, twijfel, boosheid. Deze gevoelens zijn vervelend, ze belemmeren ons: ze staan ons geluk in de weg. Daarom doen we er van alles aan om deze gevoelens niet te ervaren en om er vanaf te komen. Recente onderzoeksresultaten laten zien dat deze strategieën op termijn tot meer depressie en angst kunnen leiden. Het alternatief is negatieve emoties te onderkennen en te accepteren.

De Universiteit Twente wil onderzoeken of het onderkennen en accepteren van negatieve emoties inderdaad tot minder psychische klachten leidt. In het onderzoek vergelijken we twee onlinecursussen met een groep mensen die tijdelijk op een wachtlijst staat.

### **2. Welke onlinecursussen worden onderzocht?**

De Universiteit Twente heeft twee onlinecursussen ontwikkeld waarin dit onderkennen en accepteren van emoties centraal staat: een onlinecursus Mindfulness en een onlinecursus Expressief schrijven.

#### *Cursus Mindfulness*

Mindfulness is het vermogen om aandachtig en zonder oordeel op te merken wat zich in het hier en nu voordoet. In de cursus Mindfulness leert u negatieve emoties te accepteren en meer met aandacht te leven in het hier en nu. In de onlinecursus leert u aan de hand van voorbeelden en korte meditatie-oefeningen stapsgewijs om met aandacht in het nu en vanuit persoonlijke waarden te leven.

#### *Cursus Expressief schrijven*

Expressief schrijven is het verlenen van betekenis en het accepteren van emotionele gebeurtenissen, door over de situaties en uw emoties te schrijven. In de onlinecursus leert u betekenis te verlenen aan emotionele gebeurtenissen waardoor u minder lang last heeft van negatieve emoties.

### **3. Hoe wordt het onderzoek uitgevoerd?**

In het onderzoek vergelijken we de groep mensen die de onlinecursus Mindfulness en de groep mensen die de onlinecursus Expressief schrijven volgt met een groep mensen die tijdelijk op een wachtlijst staat.

De mensen die op een wachtlijst komen te staan ontvangen na zes maanden alsnog een onlinecursus naar keuze. Het staat de mensen van de wachtlijst vrij om in de tussentijd een andere behandeling te volgen. Om deze vergelijking eerlijk te maken, zal voor elke deelnemer aan het onderzoek via loting worden bepaald in welke groep hij of zij wordt geplaatst. Als u deelneemt aan het onderzoek kunt u dus in één van deze drie groepen terecht komen:

1. U volgt de onlinecursus Mindfulness elke week gedurende 9 weken.
2. U volgt de onlinecursus Expressief schrijven elke week gedurende 9 weken.
3. U komt op een wachtlijst en volgt een onlinecursus naar keuze na zes maanden.

Elke deelnemer heeft evenveel kans om in een bepaalde groep te komen. De kans om in één van de onlinecursussen of op de wachtlijst te komen is even groot, namelijk 33 procent. Dat betekent dat u ongeveer 70 procent kans heeft om in één van de cursussen te komen. Aan de uitslag van de loting kunnen wij niets veranderen.

### *Hoe werkt het onderzoek?*

1. Als u geïnteresseerd bent in het onderzoek, dan kunt u zich aanmelden op de website [www.cursusemoties.nl](http://www.cursusemoties.nl).
2. U kunt op de website aanvullende informatie over het onderzoek lezen. Als u besluit aan het onderzoek deel te nemen, kunt u op de website akkoord gaan met deelname aan het onderzoek en een korte vragenlijst invullen.
3. Binnen een week zal er aan de hand van een telefonisch interview worden beoordeeld of u definitief kunt deelnemen aan het onderzoek.
4. Na afloop ontvangt u een email met een link naar een tweede vragenlijst. U wordt gevraagd om de vragenlijst binnen twee dagen in te vullen.
5. Na ontvangst van uw vragenlijst vindt de loting plaats. U ontvangt per email de uitslag van de loting: of u volgt de onlinecursus Mindfulness, of de onlinecursus Expressief schrijven, of u komt tijdelijk op een wachtlijst te staan.

### **4. Wat wordt er van u verwacht?**

De onlinecursus kunt u thuis (of op een andere gewenste locatie) en op voor u geschikte tijden volgen. U hebt alleen baat bij de cursus als u gedurende de 9 weken zelf aan de slag gaat met de onlinecursussen. Per week bent u gemiddeld 1½ à 4 uur zelfstandig bezig met de oefeningen.

Voor het onderzoek maken we gebruik van onlinevragenlijsten. Het is van belang dat de deelnemers van de onlinecursussen én de deelnemers die eerst op een wachtlijst komen te staan, de vragenlijsten invullen. De vragenlijsten vragen onder andere naar uw stemming, mate van gespannenheid en welbevinden. Het invullen van de vragenlijsten kost ongeveer een half uur tot drie kwartier per keer. U zult op vier momenten worden gevraagd om een vragenlijst in te vullen: voorafgaand aan de start van het onderzoek, na 3 maanden, na 6 maanden en na 12 maanden. Ook als u eerst op de wachtlijst komt te staan wordt u gevraagd de vragenlijsten online in te vullen.

### **5. Wat zijn de mogelijke voor- en nadelen en bijwerkingen van deelname aan dit onderzoek?**

Voordelen van deelname aan het onderzoek zijn:

- U krijgt een gratis onlinecursus aangeboden. Ook wanneer u geplaatst wordt in de wachtlijstgroep krijgt u van ons de mogelijkheid om na afloop van het onderzoek (6 maanden) alsnog een onlinecursus naar keuze te volgen.
- U kunt met behulp van de onlinecursus leren meer grip te krijgen op uw leven.

- We verwachten dat de onlinecursus u minder psychische klachten zal geven en meer psychologische flexibiliteit.
- U levert een belangrijke bijdrage aan de verbetering van de gezondheidszorg.

Nadelen van deelname aan het onderzoek:

- Wanneer u in de wachtlijstgroep terecht komt, kunt u pas na 6 maanden een onlinecursus volgen.
- Deelname aan het onderzoek brengt met zich mee dat u tijd moet besteden aan de oefeningen en het invullen van vragenlijsten (zie kopje '4. Wat wordt er van u verwacht?').
- De onlinecursussen kunnen confronterend zijn.
- Het is mogelijk dat uw problemen eerst erger worden voordat ze beter worden.

### **6. Wat gebeurt er als de klachten toenemen?**

Het is de bedoeling dat u de onlinecursus zelfstandig doorloopt. Het is uw eigen verantwoordelijkheid om te melden als het niet goed met u gaat. U kunt hiervoor altijd contact opnemen met de begeleider van de onlinecursus. Wacht daar niet te lang mee. De begeleider zal vervolgens met u overleggen en eventueel verwijzen naar uw huisarts. U beslist dan zelf of u met het onderzoek wilt stoppen of doorgaan.

### **7. Wat gebeurt er als u niet wenst deel te nemen aan dit onderzoek?**

U beslist zelf of u mee wilt doen aan dit onderzoek. Deelname is vrijwillig. Als u besluit niet mee te doen, hoeft u verder niets te doen. U hoeft niets te tekenen. U hoeft ook niet te zeggen waarom u niet wilt meedoen. Als u wel meedoet, kunt u zich altijd bedenken en toch stoppen. Ook tijdens het onderzoek.

### **8. Bent u verzekerd wanneer u aan het onderzoek meedoet?**

Het onderzoek is goedgekeurd door de Medisch-ethische Toetsingscommissie Instellingen Geestelijke Gezondheidszorg (METiGG). Aangezien deelname aan het onderzoek geen risico's met zich brengt en de belasting gering is, heeft de METiGG ontheffing verleend van de verplichting om een proefpersonen-verzekering af te sluiten.

### **9. Wat gebeurt er met uw gegevens?**

In de Algemene brochure van het VWS staat beschreven hoe er met uw gegevens wordt omgegaan. Leest u de informatie goed door. Hoewel wij de grootste zorgvuldigheid nastreven, kan het voorkomen dat u klachten heeft over het onderzoek of de betrokken medewerkers. U kunt in dat geval contact opnemen met de Klachtencommissie van de Universiteit Twente (Postbus 217, 7500 AE te Enschede, tel. 053-489 2016).

### **Contactgegevens**

Het onderzoek wordt uitgevoerd door de Universiteit Twente in Enschede ([www.utwente.nl/gw/pcgr](http://www.utwente.nl/gw/pcgr)). Mocht u nog vragen hebben, kunt u contact opnemen mevrouw W.T.M. Pots, onderzoeker of de heer E.T. Bohlmeijer, projectleider van dit onderzoek (Universiteit Twente, Afdeling GW/PCGR, Postbus 217, 7500 AE te Enschede, tel.: 053-4894470, e-mail: [w.t.m.pots@utwente.nl](mailto:w.t.m.pots@utwente.nl); [e.t.bohlmeijer@utwente.nl](mailto:e.t.bohlmeijer@utwente.nl)). Ook kunt u te allen tijde contact opnemen met een onafhankelijk deskundige, de heer dr. H. Boer. Hij is niet betrokken bij het onderzoek, maar wel op de hoogte van het onderzoek. Hij is te bereiken via telefoonnummer 06-51070285 of per e-mail: [h.boer@utwente.nl](mailto:h.boer@utwente.nl).