

Informatiebrief

MijnKoers Praktijkonderzoek

U voldoet niet aan alle voorwaarden voor deelname aan het grote onderzoek naar de MijnKoers trainingen. Dit zijn heel specifieke voorwaarden die vastgesteld zijn om risico's voor deelnemers te beperken. Bijvoorbeeld dat u in de afgelopen 10 jaar kanker heeft gehad.

Wij willen u de kans bieden om de training toch te volgen. Daarvoor doet u mee aan een kleiner onderzoek met slechts 2 in plaats van 4 online vragenlijsten: MijnKoers Praktijkonderzoek.

U ontvangt geen €25 per vragenlijst, maar u maakt wel kans op het winnen van een bol.com cadeaubon van €150.

Op deze pagina leest u meer over het MijnKoers Praktijkonderzoek.

Doel van het MijnKoers Praktijkonderzoek

De vragenlijsten meten hoe uw **drinkgewoonten** zijn veranderd en hoe tevreden u bent. Met deze vragenlijsten willen we de trainingen verbeteren.

Het hele onderzoek vindt op internet plaats, u hoeft dus nergens naartoe te gaan. U vult voordat u begint aan de training een online vragenlijst in. Na 3 maanden ontvangt u automatisch per email de tweede vragenlijst. Onder de deelnemers verloten wij een bol.com cadeaubon van €150.

Doel van de training

De online training kunt u zelfstandig vanuit huis volgen. De trainingen zijn gebaseerd op bestaande behandelingen waarvan al is bewezen dat ze helpen bij **het minderen of stoppen met drinken**.

In deze behandelingen zitten onderdelen van belangrijke stromingen binnen de psychologie van gedrag: cognitieve gedragstherapie (CGT), en ACT. CGT helpt je begrijpen wanneer je rookt of drinkt en welke omstandigheden daartoe hebben geleid. ACT leert om vervelende

gevoelens toe te staan, zodat je tegelijkertijd aan je doel blijft werken (zoals stoppen met roken of minder alcohol drinken). Samen met een groep (ex-)kankerpatiënten en deskundigen hebben we de trainingen aangepast.

De trainingen zijn met name geschikt voor mensen die kanker hebben gehad in de afgelopen 10 jaar. We raden de training af als u zwanger bent of met ernstige psychiatrische problematiek te maken heeft.

Deze laatste groepen adviseren we om meer formele hulp te gebruiken. Het staat u vrij om de trainingen te gebruiken op eigen risico. Dat wil zeggen dat deze vorm van online hulp voor u mogelijk onvoldoende is en u mogelijk beter geholpen kunt worden met meer begeleiding, bijvoorbeeld door gesprekken met een (verslavings)behandelaar. Kijk bijvoorbeeld op **Alcoholinfo.nl** voor de mogelijkheden. We weten nog niet wat het effect van de training is.

Wat gebeurt er met uw gegevens

Uw gegevens worden alleen gebruikt voor de doelen van deze studie. Al uw gegevens blijven vertrouwelijk. Alleen de uitvoerend onderzoeker en projectleider weten welke code u heeft. Wij geven uw gegevens door aan de opdrachtgever van het onderzoek, maar alleen met die code, nooit met uw naam. De sleutel voor de code blijft bij de onderzoeker. Ook in rapporten over het onderzoek wordt alleen die code gebruikt. De gegevens worden minimaal 10 jaar bewaard.

U kunt te allen tijde met het onderzoek stoppen. U hoeft daarvoor geen reden te geven.

Mocht u nog meer vragen hebben dan kunt u ze stellen aan de onderzoekscoördinator, Ajla Mujcic amujcic@trimbos.nl.