

## Toestemming voor een onderzoek

Research Institute of Child Development and Education  
Universiteit van Amsterdam  
UvA *minds* Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind  
Universiteit van Amsterdam  
en  
Zilveren Kruis verzekeringen

**Projecttitel:** *Mothering with Mind*

**Onderzoeker:** Irena Veringa, MSc en Moniek Zeegers, MSc

**Onderzoeksassistente:** Jorien de Wandeler, MSc

**Adres:** Nieuwe Achtergracht 127, 1018 WS Amsterdam

**Telefoon:** 06 53184197

**E-mail:** [I.K.Veringa@uva.nl](mailto:I.K.Veringa@uva.nl)

### **Mothering with Mind**

*Deelnemersinformatie ten behoeve van een wetenschappelijk onderzoek naar de stressreductie bij moeders van kinderen tussen 3 en 18 maanden oud door middel van mindfulness training.*

Geachte mevrouw,

Momenteel wordt vanuit de Universiteit van Amsterdam en UvA *minds* in samenwerking met Zilveren Kruis verzekeringen een onderzoek gedaan naar stressreductie bij moeders van kinderen tussen 3 en 18 maanden door middel van mindfulness training. Bent u een moeder van een baby of dreumes tot 18 maanden, die stress in het moederschap ervaart? Dan kunt u deelnemen aan dit wetenschappelijk onderzoek en kosteloos het *Mindful met je baby* programma volgen.

Wij vragen u vriendelijk om mee te doen aan dit wetenschappelijk onderzoek. Uiteraard beslist u zelf of u mee wilt doen. Voordat u de beslissing neemt, is het belangrijk om meer te weten over het onderzoek. Lees daarom deze informatiebrief rustig door. Bespreek het met uw partner, vrienden of familie. Ook kunt u gebruik maken van de informatie van een onafhankelijke persoon, zie verderop in deze brief. Heeft u na het lezen

van de informatie nog vragen? Dan kunt u terecht bij de onderzoekers, hun contactgegevens vindt u onderaan deze pagina.

### **Achtergrond en onderzoeksdoel**

Er is veel onderzoek gedaan naar ouderlijke stress. Hieruit is gebleken dat moeders die hier last van hebben meer stress in het dagelijkse leven en in de relatie tot hun kind ervaren. Dit maakt dat de kinderen van de moeders met stress ook zelf meer stress gaan ervaren en een verhoogde kans om zich minder goed aan hun moeders te kunnen hechten. Wij willen benadrukken dat het gaat om een *verhoogde kans* op deze problemen, dat betekent dat deze problemen dus niet bij alle moeders met ouderlijke stress zullen ontstaan. Daarom willen we een onderzoek doen, om te kijken of het op mindfulness gebaseerde programma – *Mindful met je baby* de moederlijke stress kan reduceren en de relatie tussen moeder en haar kind kan verbeteren. Het *Mindful met je baby* programma is gebaseerd op het op mindfulness gebaseerde stressreductie programma (ook wel MBSR genaamd). MBSR is een wereldwijd bekende en effectieve behandeling bij het ervaren van stress en negatieve emoties in het algemeen.

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

#### *Uw toestemming en vragenlijsten*

Als u akkoord gaat om deel te nemen aan dit onderzoek dan stellen we u een aantal vragen over uw verdere psychische gezondheid. Op deze manier kunnen wij er achter komen of deze training voor u geschikt is. We zullen ook de gegevens van uw huisarts bij u opvragen om de eventuele psychische problematiek bij uw huisarts te kunnen melden. U kunt alleen aan het *Mindful met je baby* programma deelnemen als u ons hiervoor toestemming geeft.

Nadat u heeft gehoord dat u aan dit onderzoek deel kunt nemen wordt u gevraagd om twee keer (negen weken en één week) voor de aanvang van het *Mindful met je baby* programma een aantal vragenlijsten via een link op uw computer thuis in te vullen. Via deze vragenlijsten willen wij stress en verschillende emoties maar ook het algemeen welzijn van u en uw kind meten. Het invullen van deze vragenlijsten neemt per keer ca. 45 minuten in beslag. Vragenlijsten die negen weken voor het programma ingevuld worden noemen wij de wachtlijstmeting en één week ervoor de voormeting. De wachtlijstmeting is belangrijk om te kunnen zien of dit programma of het verloop van de tijd uw stress mogelijk deed veranderen. Voordat u voor het eerst de vragenlijsten gaat invullen vragen we u om eerst digitaal via een aanklik systeem uw vrijwillige deelname aan dit onderzoek te bevestigen. Daarna wordt u via een telefonisch gesprek gevraagd naar uw verdere mentale gezondheid. Nadat u voor de tweede keer de vragenlijsten hebt ingevuld volgt een telefonisch intakegesprek met de mindfulness trainer die het *Mindful met je baby* programma zal geven. Daarna worden u en uw kindje uitgenodigd voor een speelkwartiertje en een interview met

u over uw kindje. Dit kan bij u thuis of op een locatie van de Universiteit van Amsterdam plaatsvinden. Nadat de twee metingen (wachtlijstmeting en voormeting), het speelkwartiertje en het interview zijn afgerond gaat u, met uw kindje, het voor u geheel gratis *Mindful met je baby* programma volgen. Daarna ontvangt u één en negen weken na dit programma weer een link naar dezelfde vragenlijsten. In totaal vult u dus de digitale vragenlijsten vier keer in een tijdsbestek van 27 weken. Binnen een week na het programma worden u en uw kindje weer uitgenodigd voor een speelkwartiertje en u voor het interview over uw kindje.

### *Speelkwartiertje en interview*

Naast het invullen van de vragenlijsten, houdt de deelname aan het onderzoek in dat er video-opnamen worden gemaakt van u en uw kind samen. Deze opnamen vinden plaats vlak vóór en na de behandeling en bestaan uit een speelkwartiertje en een kort interview van 2 tot 3 minuten. Uit deze opnames, net als uit de vragenlijsten, kunnen wij verschillende emoties van u en uw kind waarnemen. De onderzoekers zullen telefonisch contact met u opnemen om een afspraak te maken voor dit bezoek. U bepaalt zelf de locatie van de opnamen; thuis of op UvA *minds*. Het videomateriaal wordt na afloop digitaal naar u toegezonden. Wij gebruiken de video's uitsluitend voor onderzoeksdoeleinden en bewaren deze op een beveiligde server van de UvA. Voor verdere vragen over de opnamen kunt u contact opnemen met Moniek Zeegers.

### *Partner*

Nadat u uw toestemming hebt gegeven over uw deelname aan dit onderzoek vragen wij uw partner, die medeopvoeder is van uw kindje, om mee te doen aan deze studie. De deelname van uw partner zal bestaan uit het invullen van een vragenlijst via een link op de computer op dezelfde meetmomenten als die van u. Voordat uw partner voor het eerst de vragenlijsten gaat invullen vragen we uw partner om eerst digitaal via een aanklik systeem de vrijwillige deelname aan dit onderzoek te bevestigen.

### **Het programma**

Het *Mindful met je baby* programma wordt u gratis aangeboden. Dit programma bestaat uit acht wekelijkse groepsbijeenkomsten van ruim twee uur. Een groep zal variëren van vier tot zes moeders met hun kindje. Mindfulness meditatie is een aandachts- en concentratieoefening, die o.a. de innerlijke kalmte vergroot. In de bijeenkomsten leert u via mindfulness meditaties, en krijgt u uitleg over omgaan met stress door middel van mindfulness. Ook oefent u met het toepassen van mindfulness bij het zijn met je kindje, waardoor u aandachtiger wordt met uw kindje en mindfulness zult leren toepassen op stressvolle momenten. U leert vriendelijker voor uzelf te worden en beter voor uzelf te zorgen. U gaat ook oefeningen doen die gericht zijn op het contact met uw kindje. U wordt ook gevraagd om thuis te oefenen.

Het *Mindful met je baby* programma wordt in Amsterdam bij UvA *minds* en in Den Haag in het Centrum voor Mindfulness gegeven. Beide locaties bevinden zich in het centrum van Amsterdam en Den Haag en zijn goed met openbaar vervoer te bereiken. Te zijner tijd ontvangt u de precieze adressen en een route omschrijving.

### **Mogelijke voor- en nadelen voor u**

Wanneer u deelneemt aan dit onderzoek, wordt er iets gedaan met de stress, die u ervaart, en met de daarbij behorende klachten zoals bijvoorbeeld vermoeidheid, slecht slapen of het vele huilen van uw kind, die daardoor mogelijk afnemen. Eventuele andere klachten zullen mogelijk eerder onderkend worden met behulp van de vragenlijsten. Daarnaast wordt uw kindje bij het onderzoek betrokken, wat mogelijk door u als een verrijking ervaren kan worden. Deelname aan het *Mindful met je baby* programma is voor u geheel **kosteloos** maar neemt wel enige tijd in beslag; het telefonisch intake gesprek zal ca. 20 minuten duren, het invullen van de vragenlijsten zal naar schatting ongeveer 45 minuten per keer kosten. Het op tijd invullen van deze vragenlijsten is van groot belang voor het onderzoek. Voor de deelname aan de hele studie ontvangt u een **vergoeding van 35 euro**.

### **Wie kunnen er meedoen?**

Aan dit onderzoek kunnen alle Nederlands sprekende vrouwen, die moeder zijn van een kindje tussen de 3 en 18 maanden, en die stress ervaren deelnemen.

### **Opgave voor deelname**

Indien u aangeeft mee te willen doen aan dit onderzoek dan kunt een e-mail naar [I.K.Veringa@uva.nl](mailto:I.K.Veringa@uva.nl) sturen. Daarna ontvangt u een link naar het digitale toestemmingsformulier en via telefoon worden aan u nog een aantal vragen over uw mentale gezondheid gesteld. Het invullen en terugsturen van het toestemmingsformulier verplichten u tot niets.

### **Privacy en vrijwilligheid van deelname**

Uw gegevens zullen vertrouwelijk en volledig anoniem behandeld worden. We koppelen de verkregen informatie over u los van uw persoonsgegevens, zodat uw anonimiteit gewaarborgd blijft. U kunt op elk moment besluiten niet meer mee te doen met het onderzoek, u hoeft hier geen reden voor op te geven of daarvoor te tekenen.

Wij vragen uw toestemming om met uw huisarts in contact te kunnen komen in geval uw klacht ernstig blijkt te zijn. U moet hiervoor toestemming geven. Als u dat niet wilt dan kunt u niet meedoen aan dit onderzoek.

### **Proefpersonenverzekering**

Omdat dit onderzoek geen risico's voor de gezondheid of veiligheid van u of uw kind met zich meebrengt, gelden de voorwaarden van de reguliere aansprakelijkheidsverzekering van de Universiteit van Amsterdam.

### **Rapportage**

De resultaten van dit onderzoek worden vastgelegd in wetenschappelijke artikelen. We willen nogmaals benadrukken dat namen van u en uw kind hierin niet genoemd zullen worden. Indien u daarop prijs stelt, ontvangt u te zijner tijd een samenvattend verslag van de belangrijkste conclusies van het onderzoek.

### **Klachten**

Als u klachten heeft over het wetenschappelijk onderzoek, dan kunt u zich wenden tot het lid van de Commissie Ethiek, mevrouw dr. Henny Bos (tel.: 020 525 1206; e-mail: [H.M.W.Bos@uva.nl](mailto:H.M.W.Bos@uva.nl), Nieuwe Prinsengracht 127, 1018 WS Amsterdam).

### **Vragen**

Mocht u naar aanleiding van deze informatie nog vragen hebben met betrekking tot het onderzoek dan kunt u contact met ons opnemen. Onze contactgegevens staan hieronder. Heeft u de behoefte uw vragen voor te leggen aan een onafhankelijke persoon, dan kunt u uw vragen betreffende dit onderzoek stellen aan Drs. Dorreke Peijnenburg (gezondheidszorgpsycholoog), die niet betrokken is bij de uitvoering van dit onderzoek. Zij is te bereiken via telefoonnummer; 020 5251441 of e-mail: [DPeijnenburg@uvaminds.nl](mailto:DPeijnenburg@uvaminds.nl)

**Met vriendelijke groet,**

**Het onderzoeksteam**

Irena Veringa, MSc  
Universiteit van Amsterdam  
[I.K.Veringa@uva.nl](mailto:I.K.Veringa@uva.nl)  
Tel. 0653184197

Moniek Zeegers, MSc  
Universiteit van Amsterdam  
[M.A.J.Zeegers@uva.nl](mailto:M.A.J.Zeegers@uva.nl)  
Tel. 0641348119