

Informatiebrief

MijnKoers Praktijkonderzoek

MijnKoers - Minderen met Drinken is een online training die is ontwikkeld om mensen die kanker hebben (gehad) te helpen bij het minderen of stoppen met drinken. Deze training is ook beschikbaar gesteld voor mensen die geen kanker hebben gehad.

In dit document leest u meer over het bijbehorende MijnKoers Praktijkonderzoek. Dit bestaat uit een korte vragenlijst van ongeveer 5 minuten voordat u aan de training begint.

Dit onderzoek is goedgekeurd door de Trimbos Ethische Toetsingscommissie.

Doel van het MijnKoers Praktijkonderzoek

De vragenlijst meet uw drinkgedrag en we vragen of u kanker heeft gehad voordat u begint aan de training.. Met deze vragenlijst 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. Deze vragenlijst verschijnt direct na uw inschrijving.

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 training is gemaakt 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 www.Alcoholinfo.nl voor de mogelijkheden.

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.