

# **Informatiebrochure ‘Project TOP-trainingen!’**

## **Training van Onbewuste processen en Probleemgebruik**

Geachte meneer of mevrouw,

Wij willen u graag uitnodigen om deel te nemen aan het onderzoek: ‘Project TOP-trainingen’, een samenwerkingsproject van MinderDrinken.nl (van het Trimbos-instituut) en de Universiteit van Amsterdam. Voordat het onderzoek begint, is het belangrijk dat u weet wat het onderzoek precies inhoudt. Leest u daarom onderstaande informatie zorgvuldig door.

### **Doel van het onderzoek**

MinderDrinken.nl is een bewezen effectief zelfhulpprogramma voor mensen die hun alcoholgebruik willen verminderen. Dit programma richt zich op de bewuste redenen waarom mensen alcohol gebruiken. Veel mensen geven echter aan dat hun alcoholgebruik niet altijd een bewuste keuze is: soms lijkt het ze meer te overkomen. Onderzoek heeft laten zien dat spontane en soms ook onbewuste processen hierbij een belangrijke rol spelen. Aan de Universiteit van Amsterdam zijn drie computertrainingen ontwikkeld die als doel hebben om u meer controle te geven over uw alcoholgebruik. Wij verwachten dat een combinatie van deze computertrainingen en MinderDrinken.nl mensen nog beter kan helpen om hun alcoholgebruik te verminderen

In Project TOP-trainingen willen wij onderzoeken welke combinatie van Minderdrinken.nl en de computertrainingen het meest effectief is. Om dit te onderzoeken zijn er van alle trainingen twee versies: één versie waarvan wij veel effect verwachten en één versie waarvan wij geen of weinig effect verwachten. De twee versies van elke training lijken veel elkaar, dus u zult zelf niet kunnen zien welke versie u krijgt. Omdat de computertrainingen anders zijn dan de meeste zelfhulpprogramma's, denken mensen die de werkzame training doen vaak ten onrechte dat ze de niet-werkzame versie doen. De kans dat u minstens één naar verwachting effectieve training krijgt is 80%.

## **Inhoud van het onderzoek**

Het onderzoek vindt geheel via internet plaats bestaat uit drie onderdelen:

### **1) Screening**

Wij verwachten dat bepaalde mensen meer baat zullen hebben bij Project TOP-trainingen dan anderen. Als eerste zullen wij u een aantal vragen stellen om te bepalen of u aan Project TOP-trainingen kunt deelnemen. Dit onderdeel duurt ongeveer 5 minuten.

### **2) Meting**

Voorafgaand aan de eerste training en na afloop van de laatste training zullen wij u vragen om een aantal vragenlijsten in te vullen en computertaakjes te doen. Dit onderdeel duurt ongeveer een uur. Drie, zes, negen en twaalf maanden na de training zullen wij u nogmaals vragen een vragenlijsten in te vullen.

### **3) Training**

Op de tweede dag van het onderzoek begint de training. Deze bestaat uit 12 sessies, die in ongeveer 5 weken afrond. Wij zullen u iedere drie dagen uitnodigen om een trainingssessie uit te voeren. Tijdens de training krijgt op het beeldscherm plaatjes te zien van alcoholische dranken en frisdrank. U wordt gevraagd om bepaalde toetsen in te drukken op het toetsenbord. Voorafgaand aan de training zult u nog uitgebreide uitleg krijgen, zodat u de training goed begrijpt en goed zal kunnen uitvoeren. De training duurt ongeveer een drie kwartier per keer. Het is belangrijk dat u alle trainingen uitvoert. Onderzoek heeft aangetoond dat de training het best werkt als deze vaker wordt gedaan.

## **Vrijwilligheid**

Deelname aan het onderzoek is geheel vrijwillig. Als u nu, of tijdens de training, besluit af te zien van deelname aan dit onderzoek, kunt u alsnog deelnemen aan het reguliere zelfhulpprogramma van MinderDrinken.nl, zonder de trainingen. U bent dus vrij om uw medewerking te allen tijde te staken, zonder opgave van redenen. Tevens kunt u tot 24 uur na dit onderzoek alsnog uw toestemming om gebruik te maken van uw gegevens intrekken. Mocht u uw toestemming intrekken, dan zullen uw gegevens worden verwijderd uit onze bestanden en worden vernietigd.

## **Verzekering**

Uit ervaring met voorgaande, vergelijkbare onderzoeken is gebleken dat er voor deelnemers geen sprake is van ongemak. Omdat dit onderzoek geen risico's voor uw gezondheid of veiligheid met zich meebrengt, is er geen speciale verzekering afgesloten.

## **Vertrouwelijkheid van onderzoeksgegevens**

De gegevens van dit onderzoek zullen door de onderzoekers alleen worden gebruikt voor groepsanalyses en voor eventuele publicatie in wetenschappelijke tijdschriften. Hierbij worden uw persoonsgegevens niet gebruikt, zodat nooit bekend wordt van wie die onderzoeksgegevens afkomstig waren. Uw anonimiteit blijft onder alle omstandigheden gewaarborgd.

Wij zullen u bij voorkeur per mail uitnodigen voor de verschillende onderdelen van het onderzoek. Als wij u per mail niet kunnen bereiken, zullen wij telefonisch contact met u opnemen.

## **Nadere inlichtingen**

Mocht u vragen hebben over dit onderzoek, dan kunt u deze nu stellen. Mocht u achteraf nog vragen hebben dan kunt u zich wenden tot de hoofdonderzoeker van de Universiteit van Amsterdam, Denise van Deursen MSc., e-mail [D.S.vanDeursen@uva.nl](mailto:D.S.vanDeursen@uva.nl), tel 020-5256212. Voor eventuele klachten over dit onderzoek kunt u zich richten tot Dr. Van den Wildenberg, e-mail [W.P.M.vandenWildenberg@uva.nl](mailto:W.P.M.vandenWildenberg@uva.nl), tel 020-5256686, lid van de Commissie Ethiek van de afdeling Psychologie van de Universiteit van Amsterdam voor de afdeling ontwikkelingspsychologie.