



## Informatie over ons onderzoek

### Wie?

100 jongeren (12 t/m 16 jaar) samen met 100 ouders.

### Waarom?

20 procent van de jongeren zit niet lekker in zijn vel. Hoe kan dat? Daarover zijn nog veel vragen.

### Waarvoor?

Om de wetenschap verder te helpen.

### Hoe?

Door jou vragen te stellen. Wat maak je mee? Hoe voel je je? Hoe gaat het met jou en je ouders?

### 100 Dagen

Zolang hebben we nodig om een goed beeld te krijgen.

### 100 Vragen

Je vult elke dag een korte vragenlijst in op je telefoon en creëert een online dagboek.

### 100 Euro

Verdien €100 en leer jezelf veel beter kennen. Als dank binden we je dagboek in.

### Vragen?

Mail ons op [info@projectadapt.nl](mailto:info@projectadapt.nl) of stuur een app naar 06 38 67 84 55

# 100 | dagen vragen

## **Informatie over ons onderzoek**

Bedankt voor jullie interesse in ons onderzoek "100 dagen 100 vragen". Met deze brief willen we jullie meer informatie geven over dit onderzoek.

## **Waarom doen we dit onderzoek?**

Veel jongeren zitten niet zo lekker in hun vel. Ze voelen zich verdrietig, angstig, of eenzaam. Er is nog veel onduidelijk over hoe dat komt. Hieraan willen we graag iets doen. Jullie ook?

Met dit onderzoek onder 100 gezinnen proberen we beter te begrijpen hoe jongeren en ouders zich voelen in het dagelijkse leven. Waarom zijn sommige dagen zwaar, en andere juist fijn? Met deze wetenschappelijke kennis kunnen professionals zoals psychologen of docenten families beter ondersteunen.

## **Hoe zit het onderzoek in elkaar?**

### **100 dagen een dagboek**

Als jullie meedoen, installeren jullie een app op jullie telefoon waarin jullie 100 dagen lang elke dag een klein dagboek bijhouden, door middel van een kort vragenlijstje. Het online dagboek bijhouden kost ongeveer 3-5 minuten per dag. We stellen vragen over hoe de dag was, hoe je je voelt, en hoe het tussen jou en je ouder ging die dag.

### **Vragenlijsten (1 langere en 4 kortere)**

Ook vragen we jullie aan het begin van het onderzoek een langere vragenlijst in te vullen van 30 - 40 minuten. Zo weten we hoe het er op dat moment voor staat in jullie gezin. Omdat er veel verandert in het leven, volgen we jullie naast het dagboek een jaar lang met om de 3 maanden een kortere vragenlijst van ongeveer 15 - 20 minuten. Deze vragenlijsten gaan ook over hoe het dan met jullie gaat.

## Hoe werkt het?

Jullie krijgen de vragen via een onderzoeks-app, die je van tevoren installeert op je telefoon. Jullie kunnen de vragenlijsten dus invullen waar jullie maar willen. Het invullen van de vragen is niet ingewikkeld, en bij moeilijkheden helpen we jullie graag. Het duurt maar een paar minuten, soms wat langer. Alles bij elkaar opgeteld zijn jullie in totaal ongeveer 8 uur bezig met vragen beantwoorden. Als dank krijgen jij en je ouder daarom een financiële vergoeding.

## Wie kan meedoen?

We willen voor ons onderzoek weten hoe jongeren, maar ook hoe ouders het leven samen ervaren. Dus vragen we jullie samen mee te doen. We zijn dus op zoek naar jongeren (12 t/m 16 jaar) die met één van zijn/haar ouders/opvoeders meedoet. Je kan dus meedoen met je moeder of je vader, maar ook met je stiefmoeder, adoptievader, of andere ouder. Belangrijk is wel dat jullie elkaar bijna dagelijks zien, dus het liefst wonen jullie samen onder één dak.

## Waarom zouden jullie meedoen?

Er zijn verschillende redenen om aan ons onderzoek mee te doen.

- Je bent een held als je meedoet: jullie helpen de wetenschap. Daarmee weten we beter wat jongeren helpt in hun ontwikkeling en wat niet. Die algemene kennis is belangrijk voor professionals, zoals psychologen of mentoren.
- Je leert jezelf beter kennen: we geven jullie tijdens de studie feedback over de antwoorden die je hebt gegeven, bijv. hoe je je hebt gevoeld die dag. Aan het einde maken we een mooi herdenkingsboek voor je van 100 dagen van je leven. Dat is leuk om later nog eens terug te kijken, wie jij toen was, en wat je toen leuk vond. Je ouders krijgen jouw antwoorden niet in te zien en andersom. Je ouders ontvangen elke dag een 'puber weetje'. Zo snappen ze beter hoe jongeren in elkaar zitten (bijv. waarom ze zo veel kunnen eten elke dag, hoe de hersenen veranderen, en waarom ze zo goed kunnen uitslapen).

# 100 | dagen vragen

• Je krijgt een financiële beloning: door het invullen van alle vragenlijsten (5 vragenlijsten, 100 dagboeken) kan jij €100 verdienen en je ouders €50.

Jongeren verdienen

- €0.50 voor elk dagboekje van 3-5 minuten (max. €50)
- €2.50 voor de korte vragenlijsten (20 minuten), en €5 voor de langste vragenlijst (van 40 minuten, max. €15)
- €25 bonus als je alle 100 dagboeken hebt ingevuld
- €1 bonus voor een streak - als je 10 vragenlijsten achter elkaar invult (max €10)

Jongeren kunnen dus totaal €100 verdienen.

Ouders verdienen

- €0.25 voor elk dagboekje (max. €25)
- €2 voor elke vragenlijst (max. €10)
- €15 bonus als je alle 100 dagboeken hebt ingevuld

Ouders kunnen dus totaal €50 verdienen.

## Wetenschappelijke spelregels

Als wetenschappers van een universiteit willen en moeten we ons aan bepaalde regels houden om ervoor te zorgen dat jullie, als deelnemers, geen last hebben van het onderzoek. Dat zijn onze “wetenschappelijke spelregels”:

- Jouw deelname aan het onderzoek is helemaal vrijwillig. Dat houdt in dat je op elk moment met het onderzoek mag stoppen, zonder dat je moet uitleggen waarom je niet meer mee wilt doen.
- Je antwoorden zijn van jou, dus je mag ons altijd vragen welke informatie we over je hebben, hoe we deze verwerken, en aangeven als je vindt dat we jouw data moeten verwijderen.
- Je antwoorden worden vertrouwelijk behandeld en worden veilig opgeslagen. Dat betekent bijvoorbeeld dat alleen de onderzoekers van het ADAPT-team de namen van de deelnemers kunnen zien. Dus als we een samenvatting van alle antwoorden met andere wetenschappers delen weet niemand wat jouw antwoorden zijn.
- We moeten je antwoorden minimaal 10 jaar veilig bewaren.

# 100 | dagen vragen

## Deelnemen?

Superleuk! Jullie kunnen jullie samen opgeven op onze website [www.projectadapt.nl/hdhv](http://www.projectadapt.nl/hdhv). Dan maken we een afspraak om te videobellen en leggen we nog eens alles goed aan jullie uit. We laten je een voorbeeld zien van de vragen die we stellen. Vervolgens krijgen jullie ruim de tijd om te beslissen of jullie willen meedoen. Het onderzoek start in de herfst van 2020.

## Vragen?

Heb je nog vragen? Laat het ons weten. Dat kan door te e-mailen naar [info@projectadapt.nl](mailto:info@projectadapt.nl), of te bellen of te WhatsAppen naar 06 38 67 84 55. We proberen binnen een werkdag te reageren. Dit onderzoek is goedgekeurd door de Ethische Commissie van Tilburg University.

Voor eventuele opmerkingen of klachten over dit onderzoek kun je contact opnemen met de "Ethics Review Board" van Tilburg School of Social and Behavioral Sciences via [ERB@tilburguniversity.edu](mailto:ERB@tilburguniversity.edu)

Met vriendelijke groet,

Anne Bülow, MSc  
Dr. Loes Keijsers  
Savannah Boele, MSc  
Claire Laudij-van Koot, MSc



Anne Bülow

Loes Keijsers

Savannah Boele

Claire Laudij-van Koot