



European Research Council
Established by the European Commission



Universiteit
Leiden

Informatie voor deelname aan onderzoek

WARN-D: Een onderzoek naar stress in het dagelijks leven van studenten

Beste deelnemer,

Bedankt voor je interesse in deelname aan ons 2-jarig onderzoek naar stress en mentale gezondheid bij studenten, WARN-D.

Om uitgenodigd te worden voor ons onderzoek moet je minimaal 18 jaar oud zijn; vloeiend Nederlands of Engels kunnen lezen; en studeren aan een Nederlandse onderwijsinstelling die MBO-, HBO- of WO/universitaire diploma's aanbiedt. Je moet een Europese (bijvoorbeeld Nederlandse) bankrekening hebben zodat we je voor je deelname kunnen compenseren, en een smartphone die draait op Android of iOS (iPhone).

Deelname aan het onderzoek wordt vergoed per ingevulde vragenlijst (tot €90 in totaal) en via twee extra loterijen van elk €500.

Mochten er na het lezen van onderstaand informatieblad en toestemmingsformulier nog vragen zijn, neem dan contact met ons op via WARN-D@fsw.leidenuniv.nl.

Dr. Eiko Fried, in naam van het WARN-D onderzoeksteam

Universitair Hoofddocent

Universiteit Leiden, Instituut Psychologie, Sectie Klinische Psychologie

Wassenaarseweg 52, 2333 AK Leiden, kamer 2B31

WARN-D@fsw.leidenuniv.nl

(1) INFORMATIEBLAD

1. Het WARN-D onderzoek: doel en procedure

Studeren kan een stressvolle tijd zijn en sommige studenten ervaren psychische problemen zoals depressie. We willen beter begrijpen welke soorten stress studenten ervaren en hoe ze daarmee omgaan. Hiervoor zoomen we in op het dagelijks leven van studenten, en volgen we gedurende drie maanden hun dagelijkse activiteiten en ervaringen op de voet. Hiervoor combineren we korte dagelijkse vragenlijsten via smartphones en activity tracking via smartwatches. Na deze drie maanden van dagelijkse metingen zullen we de ervaringen van studenten om de drie maanden volgen via online vragenlijsten, gedurende een totale studieperiode van twee jaar. Het onderzoek is goedgekeurd door de ethische commissie van de European Research Council (ERC) en door de Commissie Ethiek Psychologie (CEP) van de Universiteit Leiden.

De verzamelde gegevens zullen ons helpen *WARN-D* te bouwen, een systeem voor vroegtijdige waarschuwing met als doel mentale gezondheidsproblemen zoals depressie bij studenten te voorspellen voordat ze zich voordoen - vergelijkbaar met onweer-waarschuwingen. Inzicht in welke individuele studenten het risico lopen psychische problemen te ontwikkelen is een noodzakelijke eerste stap naar gepersonaliseerde preventieprogramma's. In tegenstelling tot stormen, waarvoor we alleen kunnen vluchten of beschutting zoeken, is er een reële kans dat we geestelijke gezondheidsproblemen helemaal kunnen voorkomen - als we de eerste tekenen begrijpen.

2. Wat houdt deelname in?

Dit is een 2-jarig online onderzoek en er kan zowel in het Nederlands als in het Engels aan mee worden gedaan. Het onderzoek wordt in 3 fasen uitgevoerd; deelname aan fase 1 is noodzakelijk voor deelname aan fase 2 en 3. Het onderzoek wordt op afstand afgenomen, je hoeft de onderzoekers nooit persoonlijk te ontmoeten voor deelname. De deelname duurt in totaal twee jaar.

- **Fase 1:** Het onderzoek begint met een online vragenlijst die ongeveer 90 minuten duurt. Denk hierbij aan vragen over je sociaal-demografische achtergrond, stress en (geestelijke) gezondheid. Ook ontvang je instructies voor verdere deelname, bijvoorbeeld hoe je de twee vereiste smartphone-apps installeert.
- **Fase 2:** Na het voltooien van fase 1 sturen we je een smartwatch (een zwarte Garmin VivoSmart4) die je 3 maanden zult dragen, indien mogelijk te allen tijde, behalve wanneer je hem moet opladen. De smartwatch verzamelt activiteitsgegevens, zoals je dagelijkse stappentelling of slaapduur, via de *GarminConnect* app die je op je smartphone installeert. In fase 2 zullen we ook de *Ethica* app die je op je smartphone installeert gebruiken om je 4 keer per dag zeer korte vragenlijsten te sturen. Deze

vragenlijsten duren slechts een paar minuten en richten zich op je huidige stemming, activiteiten en stressniveaus.

- **Fase 3:** Nadat fase 2 is afgelopen, stuur je de smartwatch per post naar ons terug (verzendkosten worden door ons betaald) en kun je de smartphone-apps van je telefoon de-installeren. Vanaf dat moment sturen we je elke 3 maanden korte online vragenlijsten via e-mail, om te zien hoe het met je gaat. Deze onderzoeken duren elk ongeveer 15 minuten. Aan het einde van het eerste en tweede jaar van het onderzoek zullen de vragenlijsten iets langer duren, ongeveer 30 minuten in plaats van 15 minuten. Om je te belonen voor je voortdurende inspanningen, kun je deelnemen aan twee jaarlijkse loterijen van € 500 door deze vragenlijsten van 30 minuten te beantwoorden.

Gezien het aantal vragenlijsten dat we je gedurende het onderzoek sturen, is het normaal en oké om af en toe een vragenlijst te missen. Als je een vragenlijst mist, krijg je die vragenlijst niet vergoed. Er zijn geen andere gevolgen en je kunt gedurende de resterende onderzoeksperiode blijven deelnemen aan andere vragenlijsten (behalve voor de fase 1-vragenlijst, die wel volledig moet worden ingevuld om aan verdere vragenlijsten deel te nemen).

3. Wie kan deelnemen?

Om voor dit onderzoek te worden uitgenodigd, moet je minimaal 18 jaar oud zijn; vloeiend Nederlands of Engels kunnen lezen; en studeren aan een Nederlandse onderwijsinstelling die MBO-, HBO- of WO/universitaire diploma's aanbiedt. Je moet een Europese (bijvoorbeeld Nederlandse) bankrekening hebben zodat we je kunnen compenseren voor je deelname, en een smartphone die draait op Android of iOS.

Er kunnen mensen zijn voor wie het onderzoek niet geschikt is, omdat ze last kunnen hebben van deelname. Om er zeker van te zijn dat dit onderzoek goed bij je past, zullen we je na het informatiemateriaal en de geïnformeerde toestemming een paar korte vragen stellen voordat we je voor het onderzoek kunnen uitnodigen.

4. Voordelen en nadelen van deelname

Er zijn verschillende voordelen aan deelnemen aan het onderzoek.

- We sturen je een Garmin VivoSmart4 smartwatch die je 3 maanden lang gratis kunt gebruiken. Met de *GarminConnect* app heb je toegang tot alle functies van de smartwatch en kun je deze gebruiken om je slaap en activiteiten te volgen, notificaties van je smartphone te ontvangen, enzovoorts.
- Na 3 maanden, aan het eind van fase 2, ontvang je een gratis, gedetailleerd, geïndividualiseerd rapport van alle dagelijkse vragenlijsten die je tijdens fase 2 hebt

ingevuld. Dit rapport is een gepersonaliseerde samenvatting van hoe je stemming en ervaringen zijn veranderd tijdens de 12 weken van fase 2, en het is gemaakt door onderzoekers die experts zijn op het gebied van stemmingsdynamiek en geestelijke gezondheid. Sommige inzichten die je uit dit rapport kunt halen, kunnen bijvoorbeeld zijn hoe je stemming wordt beïnvloed door je slaap of lichaamsbeweging. Voor voldoende kwaliteit van de rapportage dien je minimaal 50% van de dagelijkse vragen te hebben beantwoord.

- Voor elke vragenlijst die je invult, krijg je een financiële vergoeding. Het maximumbedrag is € 90. Daarnaast zullen er aan het einde van het eerste en tweede jaar van het onderzoek twee loterijen plaatsvinden onder deelnemers die vragenlijsten invullen. Hier kun je elke keer € 500 extra winnen.

Een mogelijk nadeel van deelname is dat het onderzoek nogal wat tijd van je vraagt. Verder, terwijl sommige studenten het leuk vinden om hun eigen stemming te bij te houden, vinden anderen het misschien ongemakkelijk om bepaalde vragen te beantwoorden, bijvoorbeeld over stress of geestelijke gezondheidsproblemen zoals depressie. We verwachten geen risico's voor je welzijn van deelname aan ons onderzoek. De smartwatch-band die je gaat dragen, is gemaakt van siliconen en huidreacties zijn zeer zeldzaam bij correct gebruik.

Dit is een puur observationeel onderzoek, geen interventieonderzoek. De inhoud van je antwoorden in de vragenlijsten wordt niet rechtstreeks gecontroleerd of geëvalueerd door het onderzoeksteam. Hoewel het uiteindelijke doel is om een waarschuwingssysteem te bouwen, zal dit niet worden gedaan als onderdeel van dit specifieke onderzoek waaraan je deelneemt. Je ontvangt dan ook geen waarschuwingen, diagnoses of counseling van het onderzoeksteam. Alle deelnemers ontvangen echter een informatiepakket met informatie over hoe je het beste hulp kunt vinden bij psychische problemen.

5. Wat als je wilt stoppen met deelname aan de studie?

Deelname is geheel vrijwillig. Het staat je vrij om op elk moment te stoppen met deelname, zonder dat je daarvoor een reden hoeft op te geven (al staat het je natuurlijk vrij om dat te doen). Als je stopt, krijg je een vergoeding voor je deelname tot dat moment. De eerder verzamelde gegevens worden nog steeds gebruikt voor ons onderzoek, tenzij je ons vraagt deze te verwijderen.

6. Vergoeding

Je krijgt een vergoeding tot € 90 voor deelname aan dit onderzoek; je kunt deze maximale vergoeding bereiken door alle vragenlijsten in de fasen 1, 2 en 3 volledig in te vullen. De vergoeding is evenredig met de tijd die je in het onderzoek investeert; dat betekent dat je meer betaald krijgt voor een langere vragenlijst dan voor een kortere vragenlijst, en je

krijgt alleen een vergoeding voor vragenlijsten die je volledig en op tijd invult.

We verwachten dat de vragenlijsten, in de loop van 2 jaar, in totaal ~16 uur in beslag nemen en je ontvangt gemiddeld € 5,30 per uur. Hieronder vind je een overzicht van welke vergoeding je kunt verwachten in welke fase van het onderzoek.

Fase	Tijd na start onderzoek	Activiteit	Financiële vergoeding	Extra vergoeding
1	Maand 0	Baseline vragenlijst en instructies (90 minuten)	€ 7,50	
2	Maanden 1-3	4 vragenlijsten per dag (2-5 minuten elk) voor een periode van 90 dagen	Tot € 45, afhankelijk van aantal ingevulde vragenlijsten	Gratis te gebruiken smartwatch, gepersonaliseerd rapport van dagelijkse vragenlijsten
3	Maanden 4-24	6 korte vragenlijsten (~15 minuten elk, om de drie maanden één) 2 langere vragenlijsten (~30 minuten elk, om de 12 maanden één)	Tot € 37,50, afhankelijk van aantal ingevulde vragenlijsten; € 3,75 per korte vragenlijst; € 7,50 & lot per lange vragenlijst	Twee loterijen van € 500 each

Houd er s.v.p. rekening mee dat alle minuten in de bovenstaande tabel benaderingen zijn. Sommige deelnemers vullen vragenlijsten misschien wat sneller in, anderen wat langzamer. De vergoeding wordt uitbetaald na fase 2, na het eind van jaar 1, en na het eind van jaar 2 van het onderzoek.

7. Vertrouwelijkheid, gebruik en opslag van je gegevens

Tijdens je deelname zullen we twee soorten gegevens verzamelen, opslaan en gebruiken: **persoonsgegevens** en **onderzoeksgegevens**. Deze twee soorten gegevens worden op verschillende manieren gebruikt en opgeslagen.

7.1 Persoonsgegevens

Persoonsgegevens zijn gegevens die direct aan je identiteit kunnen worden gekoppeld, zoals je naam, adres, telefoonnummer of bankrekening. We verzamelen en gebruiken deze gegevens om logistieke redenen. We moeten bijvoorbeeld je naam en adres opslaan om je de smartwatch te kunnen sturen; je bankrekening om je de financiële vergoeding te kunnen betalen; en je contactgegevens om je vragenlijsten te sturen en contact met je op te nemen in geval van technische problemen.

Je persoonlijke gegevens worden veilig opgeslagen. Sommige gegevens worden gedeeld met derden: je naam, adres en financiële gegevens worden gedeeld met de financiële afdeling van de Universiteit Leiden voor het verwerken van je betaling. De universiteit is wettelijk verplicht om betalingen van deelnemers aan de Belastingdienst te melden; je over deze betalingen belasting moet betalen hangt af van je persoonlijke situatie. Je persoonsgegevens worden na 10 jaar definitief verwijderd.

7.2 Onderzoeksgegevens

Onderzoeksgegevens zijn gegevens die we gebruiken om wetenschappelijke onderzoeksvragen te beantwoorden, bijvoorbeeld vragen over je welzijn en dagelijkse stress. Onderzoeksgegevens zijn niet direct gekoppeld aan je identiteit.

Wij zijn ons ervan bewust dat gegevens over geestelijke gezondheid gevoelige onderzoeksgegevens zijn en zullen de nodige technische en organisatorische maatregelen nemen om ervoor te zorgen dat deze niet tot jou herleidbaar zijn. In het begin krijgt elke deelnemer een code (pseudoniem) die aan de onderzoeksgegevens wordt gehecht om de herkenbaarheid en traceerbaarheid te minimaliseren. Vanaf dat moment gebruiken we alleen de gecodeerde, gepseudonimiseerde gegevens (dus zonder je persoonsgegevens) voor onderzoek. Deze geanonimiseerde onderzoeksgegevens worden voor onbepaalde tijd bewaard en openbaar gedeeld, zodat andere onderzoekers en de samenleving maximaal kunnen profiteren van je inspanningen als deelnemer van het onderzoek. Dit volgt de richtlijnen van de European Research Council en de Universiteit Leiden, die tot doel hebben onderzoeksgegevens Findable, Accessible, Interoperable and Reusable (FAIR) te maken om zo wetenschappelijke vooruitgang te bevorderen.

7.3 Betrokken derde partijen

Er zijn derde partijen betrokken in het onderzoeksproces, zij hebben toegang tot een deel van je gegevens en hebben allemaal strikte gegevensverwerkingsovereenkomsten of

onafhankelijke controller-controller-overeenkomsten met de Universiteit Leiden ondertekend over hoe je gegevens mogen worden verwerkt.

- In fasen 1 en 3 verzamelt *Qualtrics* je persoonsgegevens en onderzoeksgegevens uit de vragenlijsten voor ons
- In fase 2 verzamelt *Garmin* je smartwatch onderzoeksgegevens met behulp van de *GarminConnect* app op je smartphone; *Fitrockr* zal de onderzoeksgegevens van Garmin voor ons verzamelen en de *EthicaData*-app op je smartphone verzamelt de dagelijkse onderzoeksgegevens voor ons

7.4 Algemene informatie over gegevensgebruik en opslag

We gebruiken alleen methoden die zijn goedgekeurd door de IT-beveiliging van de Universiteit Leiden en de European Research Council en hanteren strikte organisatorische maatregelen op het gebied van toegangsrechten, encryptie en beveiliging. Alle gegevens worden volgens alle regels en richtlijnen van de Europese Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) op een goed beveiligde manier opgeslagen en verwerkt. Hoewel privacyrisico's zoals een datalek minimaal zijn, kunnen ze nooit volledig worden uitgesloten. Houd hier rekening mee bij je beslissing om deel te nemen aan het onderzoek. Wanneer je de toestemmingsverklaring ondertekent, stem je in met het verzamelen, opslaan en gebruiken van zowel je persoons- als onderzoeksgegevens op de hierboven beschreven manieren.

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door de Universiteit Leiden, die verantwoordelijk is voor de gegevensverwerking. Vragen, opmerkingen of klachten over de omgang met je gegevens kun je richten aan de verantwoordelijke onderzoekers (WARN-D@fsw.leidenuniv.nl), de Functionaris Gegevensbescherming van de Universiteit Leiden (privacy@bb.leidenuniv.nl), of de Nederlandse Autoriteit Persoonsgegevens (<https://autoriteitpersoonsgegevens.nl>).

Voor vragen of problemen tijdens het onderzoek kun je ons mailen of een bericht sturen per telefoon (sms) of *WhatsApp* naar 06-2831-9154. Houd er rekening mee dat als je *WhatsApp* gebruikt, de algemene voorwaarden van *WhatsApp* met betrekking tot de privacy van gegevens van toepassing zijn.

8. Wie financiert het onderzoek?

Dit onderzoek maakt deel uit van een 5-jarig project dat wordt gefinancierd door de European Research Council (ERC) in het kader van het Horizon 2020 onderzoeks- en innovatieprogramma van de Europese Unie (subsidieovereenkomst nr. 949059). Het onderzoek wordt uitgevoerd door dr. Eiko Fried en zijn onderzoeksteam aan de Universiteit Leiden.

9. Nog vragen?

Aarzel dan niet om contact op te nemen met het onderzoeksteam via WARN-D@fsw.leidenuniv.nl.



Dr. Eiko Fried, in naam van het WARN-D onderzoeksteam

Universitair Hoofddocent

Universiteit Leiden, Instituut Psychologie, Sectie Klinische Psychologie

Wassenaarseweg 52, 2333 AK Leiden, kamer 2B31

WARN-D@fsw.leidenuniv.nl