

## Positieve emoties in kaart met de PsyMate

Onderzoek naar het herstel van burn-out door meer inzicht in positieve emoties

### Inleiding

Positieve emoties zoals plezier, interesse, tevredenheid en geluk maken je weerbaarder tegen stress en negatieve ervaringen. Positieve emoties bevorderen ook het herstel van psychische klachten, bijvoorbeeld van een burn-out. Prettige ervaringen zorgen er bovendien voor dat we minder snel terugvallen. Deze kennis wordt steeds vaker gebruikt bij de behandeling en preventie van mensen met een burn-out. We trainen hen in het ervaren van positieve emoties. Om dit goed te kunnen doen, is het van doorslaggevend belang om te weten, waar, wanneer en onder welke omstandigheden we emotionele ervaringen beleven en hierop feedback ontvangen. Hiervoor is de PsyMate ontwikkeld. Dit is een handzaam apparaatje, dat waardevolle informatie geeft over de relatie tussen onze activiteiten, gedachten, gevoelens en omgeving. De PsyMate wordt gebruikt in ons huidige onderzoek. We onderzoeken of feedback op emotionele ervaringen mensen meer inzicht geeft, waardoor ze thuis en op het werk meer positieve emoties kunnen opzoeken en ervaren. Tevens kijken we of mensen met een burn-out hierdoor sneller herstellen en minder snel terugvallen in hun klachten.

In deze folder leest u meer over het onderzoek, deelname aan het onderzoek en het gebruik van de PsyMate.

### Wie kan er deelnemen aan het onderzoek?

Als u burn-out klachten heeft en daarvoor behandeld wilt worden bij Lavori (praktijk voor arbeidshulpverlening) of Prima Psychologen.

### Het onderzoek

Het onderzoek vindt plaats op alle vestigingen van Prima en Lavori, verspreid over heel Limburg. Wordt u voor burn-out klachten behandeld bij Prima of Lavori, dan wordt u gevraagd deel te nemen aan het onderzoek. Per toeval wordt bepaald of u de PsyMate interventie krijgt of niet (50% kans). In de praktijk betekent dit dat u gedurende zes weken (3 dagen per week) meerdere malen per dag met behulp van de PsyMate uw dagelijkse bezigheden bijhoudt. U krijgt wekelijks tijdens uw behandelsessie feedback over de relatie tussen uw positieve ervaringen en uw gedachten, activiteiten en omgeving. Wordt u niet ingedeeld voor de PsyMate interventie, dan krijgt u de behandeling die u normaal ook zou hebben gekregen, namelijk cognitieve gedragstherapie.

### Hoe werkt de PsyMate en wat verwachten wij van u?

De PsyMate is een kleine zakcomputer (soort van palmtop), die tien keer per dag een signaal geeft dat u een aantal korte vragen moet invullen op het apparaat. Vragen over hoe u zich voelt, wat u doet en waar en met wie u bent. Het invullen van de vragen neemt telkens twee tot drie minuten in beslag. Naast het meten van ervaringen in uw dagelijkse leven met de PsyMate, meten we ook een aantal andere zaken, waaronder: eerdere blootstelling aan stress in uw leven, het verloop van uw klachten, kwaliteit van leven, veranderingen in de werkproductiviteit en uw algehele gezondheid. Dit gebeurt via interviews en vragenlijsten. Ook wordt u gevraagd DNA af te staan d.m.v. een speekselmonster. Dit doen we in het kader van een groter onderzoek naar genetische aspecten van stressgevoeligheid.

### Belangrijk om te weten

Het onderzoek is vrijwillig. U kunt u op ieder moment stoppen, zonder opgaaf van redenen. Het onderzoek is goedgekeurd door de medisch ethische commissie. Het onderzoek valt onder de medisch geheimhouding, de resultaten worden anoniem gebruikt en verwerkt.

### Wie voert het onderzoek uit?

Het onderzoek is een samenwerkingsverband tussen de Universiteit Maastricht en Lavori, onderdeel van de Riagg Maastricht.

### Interesse?

Heeft u interesse in het onderzoek en wilt u meer weten, dan kunt u contact opnemen met Mark van Winkel, GZ-psycholoog en onderzoeker.

T 043 3101861

E [mark.vanwinkel@maastrichtuniversity.nl](mailto:mark.vanwinkel@maastrichtuniversity.nl) of [m.vwinkel@lavori.nl](mailto:m.vwinkel@lavori.nl)

- Cliënten: Behandeltrajecten bij Lavori worden gedeeltelijk door de ziekteverzekering en gedeeltelijk door de werkgever vergoed. Uw werkgever dient akkoord te gaan met het behandeltraject. Meer informatie over de aanmeldprocedure bij Lavori, is te verkrijgen bij het secretariaat van Lavori.
- Werkgevers: Bent u werkgever, heeft u interesse of wilt u meer informatie over het onderzoek en de mogelijkheden voor uw werknemers? Wij lichten graag het onderzoek en behandeltraject toe bij u op locatie.