

Hoe zelfredzaam bent u?

En hoe belangrijk is dat?



Help ons en uzelf om

dat te begrijpen.

Laten we elkaar helpen!

POINTR

Online studie naar de rol van zelfredzaamheid bij psychische aandoeningen

Wat gaan we onderzoeken?

Veel mensen voelen zich minder zelfredzaam zodra ze psychische klachten ervaren. Maar hoe snel en onder welke omstandigheden herstelt zelfredzaamheid zich weer? Wat is de invloed daarvan op psychische klachten? En is zelfredzaamheid wel voor iedereen even belangrijk?

POINTR onderzoekt verschillen tussen mensen in hun ervaring van zelfredzaamheid, en hoe die verandert vóór en tijdens de behandeling van psychische aandoeningen. Deze kennis draagt bij aan effectievere behandeling.

Hoe kunt u ons helpen?

Voor POINTR is het van groot belang om uw ervaren zelfredzaamheid en psychische klachten regelmatig te meten.

Daarom sturen we u gedurende één jaar maandelijks een online vragenlijst. Deze duurt meestal ongeveer 15 minuten. U vult ze in op momenten die u het beste uitkomen!

We vragen ook aan een naaste en uw behandelaar om twee keer een vragenlijst in te vullen. Deze gaat over hun indruk van uw zelfredzaamheid. Alle gegevens worden anoniem verwerkt.

Wat hebt u er zelf aan?

U ontvangt tweemaal een cadeaubon van €20 en de mogelijkheid om tijdens een eindgesprek uw eigen resultaten in te zien.

Op basis van uw eigen ingevulde vragenlijsten maken wij een gepersonaliseerd diagram dat de rol van zelfredzaamheid bij uw herstel laat zien.

Tijdens het optionele gesprek met een onderzoeker en een ervaringsdeskundige krijgt u aan de hand van dat diagram inzicht in de relatie tussen uw psychische klachten en uw zelfredzaamheid.

Wie kan meedoen?

Iedereen van 18 jaar en ouder met de diagnose:

- Depressie
- Angststoornis
- Bipolariteit

Tijdsduur?

Verspreid over een jaar vult u maandelijks één vragenlijst in. Het invullen duurt meestal 15 minuten, en een enkele keer 35 minuten.

Aanmelden?

Stuur een e-mail naar:

pointr@amsterdamumc.nl, bel **020-444 8100** (di, do, vr).

Of geef door aan uw intaker of behandelaar dat u mee wilt doen!



ggz
CENTraal



Amsterdam UMC

[www.psychiatryamsterdam.nl/
project-pointr](http://www.psychiatryamsterdam.nl/project-pointr)