

Beste mindfulness beoefenaar,

U bent van harte uitgenodigd om deel te nemen aan een onderzoek dat peilt naar verschillende aspecten van mindfulness. Het onderzoek wordt uitgevoerd aan de KU Leuven, in samenwerking met onderzoekers van het Radboud Centrum voor Mindfulness (Nijmegen, Nederland).

Via dit onderzoek willen we nagaan welke aspecten van mindfulness meetbaar zijn via het invullen van een vragenlijst en kunnen gebruikt worden om het proces dat men ervaart bij het volgen van een mindfulness training zo volledig mogelijk te omschrijven. Dit is belangrijk om het onderzoek naar mindfulness verder te helpen en de werkzame bestanddelen te achterhalen.

Wanneer u interesse heeft om mee te doen aan dit onderzoek, vragen we u om één maal online een vragenlijst in te vullen. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 30 tot 40 minuten. U hoeft dit niet in één keer te doen maar u kan bijvoorbeeld gedurende een aantal dagen 10 min de tijd nemen om een deel van de survey te vervolledigen. Van zodra u start blijft de vragenlijst gedurende 7 dagen beschikbaar voor verdere aanvullingen.

U kan inloggen door op onderstaande link te klikken:

https://kuleuvenpsychology.az1.qualtrics.com/SE/?SID=SV_5dxlShHpeycMVH7

Om het onderzoek degelijk te kunnen uitvoeren is het belangrijk een groot aantal deelnemers te hebben. Daarom vragen we u deze uitnodiging verder te verspreiden naar vrienden, kennissen die een mindfulness training hebben gevolgd.

Alvast van harte dank!

Katleen Van der Gucht & Filip Raes

PS: Gezien we deelnemers rekruteren via “snowball sampling” waarbij gevraagd wordt deze uitnodiging verder te verspreiden kan het gebeuren dat u deze mail meer dan één keer ontvangt. Onze excuses daarvoor.