**Doel en achtergrond van het onderzoek**De mentale gezondheid met inbegrip van het mentaal welbevinden in de westerse landen en dus ook in Nederland is laag en voor verbetering vatbaar. Leefstijl en inname van voedingsmiddelen zijn een factor die steeds vaker in de aandacht staat. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat mensen die enkele koppen koffie per dag drinken een lager risico op een depressie hebben dan mensen die geen of weinig koffie drinken. En het lijkt erop dat vooral koffie met cafeïne gerelateerd is aan een lager risico op een depressie, en decafé koffie minder. Maar of er ook een significante relatie is tussen koffie- en cafeïneconsumptie en mentaal welbevinden (ons goed voelen) is nog niet bekend. Wij willen dit graag onderzoeken en jij kan ons helpen door mee te doen aan ons onderzoek

**Wie kan deelnemen met het onderzoek?**
Alle Nederlandse mensen tussen 18 en 65 jaar

**Wat wordt er verwacht?**
We vragen je één keer een online vragenlijsten in te vullen over koffie- en cafeïne-consumptie en over je mentale welbevinden. In totaal zal het invullen van de vragenlijsten maximaal 10 minuten duren.

**Hoe meldt je je aan?**
Als je aan het onderzoek mee wilt doen, kan je via deze link de toestemmingsverklaring invullen. Je ontvang vervolgens een e-mail om je account te bevestigen en een wachtwoord in te stellen. Daarna kan je direct de vragenlijsten online invullen.

**Voor- en nadelen van meedoen aan het onderzoek**
Met dit onderzoek zorg je voor een bijdrage aan de wetenschappelijke kennis over de relatie tussen koffie- en cafeïne-consumptie en mentaal welbevinden. Meedoen aan het onderzoek zal geen nadelige gevolgen voor jou hebben. Het kan zijn dat de vragen over je mentale welbevinden en je koffie- en cafeïneconsumptie confronterend zijn of vragen oproepen. Mocht je dit ervaren dan kan je altijd contact opnemen met de onderzoekers. En als je tijdens of na het invullen van de vragenlijsten opmerkt dat je mentaal welbevinden niet optimaal is dan kun je dit altijd bespreken met jouw huisarts. Wanneer dat nodig is kan jouw huisarts je doorverwijzen naar een professional die kan helpen om je mentaal welbevinden te verbeteren. Ditzelfde geldt voor de vragenlijst over de consumptie van koffie en cafeïne. Indien je de indruk krijgt dat je hier meer informatie en advies over wilt, kan je eveneens richten tot je huisarts. Deze kan dan zelf voedingsadviezen geven of doorverwijzen naar voorbeeld een diëtist.

**Niet mee willen doen of stoppen met het onderzoek**
Deelname is geheel vrijwillig, dus als je niet wilt meedoen hoef je niks te doen. Daarnaast mag je ten alle tijde stoppen met het onderzoek zonder hiervoor een reden te hoeven opgeven. Als je wilt stoppen met het onderzoek kun je in O4U of je deelname aan het onderzoek stoppen of je account verwijderen.

**Einde onderzoek**
Als je de vragenlijsten hebt ingevuld, is het onderzoek klaar voor jou.

**Welke gegeven worden verzameld?**
Om de relatie tussen consumptie van koffie en cafeïne en het mentaal welbevinden te onderzoeken worden de volgende gegevens verzameld:

* Persoonsgegevens: leeftijd en geslacht
* Consumptie van koffie en cafeïne-houdende producten
* Informatie over mentaal welbevinden via een vragenlijst.

**Vertrouwelijkheid van uw gegevens**
Om vragen die in dit onderzoek worden gesteld te kunnen beantwoorden, zullen we je gegevens verzamelen, gebruiken en bewaren. De uitkomsten van het onderzoek zullen worden gedeeld met docenten aan de Open Universiteit. En de gegevens die worden gedeeld bevatten geen informatie die tot jou te herleiden is. Personen die toegang hebben tot de anonieme informatie zijn: studenten van de OU, Dr. Inge van der Wurff (Open Universiteit).

**Toegang tot uw gegevens voor controle**
Leden van de visitatiecommissie kunnen toegang krijgen tot de informatie om te kunnen beoordelen of het onderzoek op een betrouwbare manier is uitgevoerd.

**Bewaartermijn gegevens**
De gegevens die door jou zijn ingevuld, moeten 10 jaar worden bewaard door de Open Universiteit. Je kan meer informatie vinden omtrent de rechten bij verwerking van persoonsgegevens op de website van de Autoriteit Persoonsgegevens. En de privacy disclaimer van de Open Universiteit vindt u via www.ou.nl/privacy.

**Deelnemen aan het onderzoek?**
Indien je alle informatie hebt doorgelezen en alles duidelijk is, en je wilt graag meedoen aan het onderzoek, dan kun je toestemming geven via het toestemmingsformulier op O4U.

**Heb je vragen?**
Indien je nog vragen hebben over het onderzoek dan kun je deze ten aller tijden stellen aan het onderzoeksteam. De onderzoekers zijn per mail te bereiken op onderstaande e-mailadres:

Anne van Tongeren- Verwoerd (student OU)
850026338@student.ou.nl

Inge van der Wurff (hoofdonderzoeker)
inge.vanderwurff@ou.nl