

Informatiebrief over deelname aan onderzoek

Inleiding

Beste lezer,

Wij vragen u om mee te doen aan een wetenschappelijk onderzoek '*De invloed van het lopen van de Camino de Santiago op ervaren mentaal welzijn van pelgrims*'. Deelname aan dit onderzoek is volledig vrijwillig. Om mee te doen, hebben wij wel uw online toestemming nodig. Voordat u beslist of u wilt meedoen aan dit onderzoek, krijgt u uitleg over wat het onderzoek inhoudt. Lees deze informatie rustig door en vraag de onderzoeker uitleg als u vragen heeft. Contactgegevens vindt u onderaan deze brief.

1. Doel van het onderzoek

Het doel van deze studie is om te onderzoeken of het lopen van de Camino de Santiago invloed heeft op (bepaalde aspecten van) mentaal welzijn van pelgrims. De Camino is voor veel mensen een unieke en vaak levensveranderende ervaring. Toch is er nog relatief weinig bekend over de mogelijke psychologische effecten van deze tocht. Door beter te begrijpen welke invloed het lopen van de Camino op het mentale welzijn van pelgrims heeft, kan dit onderzoek bijdragen aan nieuwe inzichten in factoren die het mentale welzijn, sociale verbinding, en de kwaliteit van leven van mensen kunnen bevorderen.

2. Achtergrond van het onderzoek

De Camino de Santiago is een eeuwenoude pelgrimsroute die jaarlijks door honderdduizenden mensen wordt gelopen. Hoewel de tocht oorspronkelijk een religieus karakter had, lopen tegenwoordig ook veel mensen de route vanuit andere motieven, zoals spiritualiteit, zingeving, en persoonlijke reflectie. De Camino wordt vaak omschreven als een unieke mix van fysieke uitdaging, nieuwe ervaringen, contact met de natuur en sociale ontmoetingen.

De aanleiding voor dit onderzoek komt deels voort uit mijn eigen ervaring. Ik heb zelf de Camino Frances gelopen en merkte daarbij veranderingen op in mijn mentale welbevinden, die ik ook dacht terug te zien bij de mensen die ik onderweg ontmoette. Deze persoonlijke observaties

hebben mij geïnspireerd om deze mogelijke effecten op een systematische en wetenschappelijke manier te onderzoeken, zodat er meer onderbouwde kennis komt over de psychologische impact van de Camino.

Dit is belangrijk omdat veel mensen tegenwoordig te maken krijgen met psychische uitdagingen, wat een grote belasting kan zijn voor henzelf en hun omgeving. Meer inzicht in activiteiten die bijdragen aan mentaal welbevinden is daarom waardevol. De Camino, met al zijn unieke ervaringen, biedt hiervoor een bijzonder en veelzijdig onderzoeksobject.

3. Wat meedoen inhoudt en wat wordt er van u verwacht

- U bent van plan om minimaal 100 km te voet af te leggen.
- U bent woonachtig in Nederland en spreekt Nederlands.
- U bent van plan om te vertrekken in maart, april, mei, juni, of juli 2026 en verwacht uiterlijk 30 september 2026 terug te zijn.
- Als u meedoet met het onderzoek wordt u gevraagd om op twee momenten (een week voor de start van de tocht- en in de week na terugkomst) een vragenlijst in te vullen. Vragen gaan onder andere over uw stemming, (sociale) verbinding, mentaal welzijn en kwaliteit van leven.
- Er worden geen gegevens gevraagd die naar u terug kunnen leiden, deelname is volledig anoniem.
- In totaal bent u ongeveer 10 à 15 minuten per meetmoment bezig met het invullen van de vragenlijsten.

4. Mogelijke voor- en nadelen

Voordelen

- Uw deelname bevordert onze kennis over mentaal welbevinden en kwaliteit van leven.
- U draagt bij aan kennisontwikkeling rondom de Camino.
- U helpt een medepelgrim bij het afronden van zijn masterthese.

Nadelen

- We vragen een investering van uw tijd. U bent ongeveer 2 keer 10 à 15 minuten bezig als u besluit om deel te nemen aan het onderzoek.
- Sommige vragen over uw geestelijke gezondheid of kwaliteit van leven kunt u wellicht als vervelend ervaren, bijvoorbeeld als u momenteel veel last heeft van bepaalde geestelijke gezondheidsklachten.

5. Als u niet wilt meedoen of wilt stoppen met het onderzoek

U beslist zelf of u meedoet aan het onderzoek. Deelname is volledig vrijwillig. Als u besluit om niet deel te nemen, heeft dit geen enkele nadelige gevolgen voor u. Als u wel meedoet, kunt u zich altijd bedenken en toch stoppen, ook tijdens invullen van de vragenlijsten. Dat kunt u doen door de vragenlijst te sluiten. U hoeft hiervoor geen reden op te geven. De gegevens die tot dat moment zijn verzameld kunnen wel worden gebruikt voor het onderzoek.

6. Einde deelname

Uw deelname aan het onderzoek eindigt nadat u de tweede vragenlijst heeft ingevuld, in de week na uw terugkomst van de Camino.

7. Gebruik en bewaren van uw gegevens

Voor dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van uw e-mailadres om de vragenlijsten te versturen. Uw e-mailadres wordt via een uniek nummer aan de vragenlijsten gekoppeld. Uw e-mailadres en antwoorden op de vragenlijsten worden apart van elkaar opgeslagen op beveiligde servers. Hierdoor is uw privacy en anonimiteit gewaarborgd. Daarnaast vragen wij enkele algemene achtergrondgegevens (demografische gegevens). Het gaat daarbij onder andere om leeftijd, opleiding, gender, religie, nationaliteit, en leefsituatie. Deze gegevens zijn niet naar u persoonlijk te herleiden. U blijft ten alle tijden anoniem. Ook in rapporten en publicaties over het onderzoek zijn de gegevens niet tot u te herleiden.

De gegevens kunnen gedeeld worden met andere onderzoekers zodat zij hiermee verder onderzoek kunnen verrichten. De gegevens die worden gedeeld bevatten geen informatie die tot u te

herleiden is. Verder onderzoek zal dus voor u geen enkel gevolg hebben en u blijft volstrekt anoniem. E-mailadressen zullen verwijderd worden na afloop van het onderzoek.

7.1 Vertrouwelijkheid van uw gegevens

Uw gegevens worden veilig opgeslagen op een beveiligde server van de Open Universiteit. Personen die toegang hebben tot de informatie zijn: Ivo Duursma, MSc (hoofdonderzoeker), dr. Pieter Rohrbach (universitair docent, onderzoeker en scriptiebegeleider) en dr. Nicole Gunther (universitair docent, onderzoeker en scriptiebegeleider).

7.2 Bewaartermijn gegevens

De onderzoeksgegevens worden conform de richtlijnen minimaal 10 jaar bewaard door de Open Universiteit.

8. Heeft u vragen?

Bij vragen kunt u voor, tijdens en na het onderzoek contact opnemen met de hoofdonderzoeker, Ivo Duursma. Email: Camino.onderzoek@ou.nl.

9. Ondertekening toestemmingsformulier

Wanneer u voldoende informatie heeft gelezen, en besluit deel te nemen aan dit onderzoek, wordt u gevraagd om online toestemming te geven. Door deze toestemming te geven bevestigt u dat u de informatie heeft gelezen en begrepen en dat u instemt met deelname aan het onderzoek.