



# Beat-It

## Meer grip op je emoties met Beat-It?



### Waarom krijg ik deze folder?

Er wordt onderzoek gedaan naar het effect van het gebruik van de applicatie (app) Beat-It op het omgaan met emoties.

Jongeren met een aandachts- en/of gedragsprobleem hebben vaak moeite grip te krijgen en houden op hun emoties. Jij hebt deze folder gekregen omdat je tussen de 12 en 18 jaar bent, er bij jou sprake is van een aandachts- en/of gedragsprobleem en diegene van wie je de folder gekregen hebt denkt dat de app jou misschien kan helpen bij het onder controle krijgen en houden van je emoties.

### Wat is Beat-It?

Beat-It is een app voor je smartphone en kan je helpen om beter te leren omgaan met emoties zoals stress, spanning en boosheid. Het doel van deze app is dat je door middel van je eigen gekozen muziek en beweging kan ontspannen in een moeilijke situatie.

### Is mijn telefoon geschikt?

Om de app te kunnen gebruiken, en deel te kunnen nemen aan het onderzoek, heb je een smartphone met een Android besturingsplatform nodig. Voorbeelden van fabrikanten die dergelijke smartphones produceren zijn: Samsung, HTC, Huawei, Motorola, LG, Sony Ericsson en Acer.

### Hoe werkt Beat-It?

Door je telefoon te schudden op momenten van stress, spanning of boosheid worden muzieknnummers gestart die je zelf vooraf hebt gekozen en die je kunnen helpen bij een bepaalde spanning (niveau van 1 tot 10, weinig tot zeer gespannen).

Tijdens het spelen van de muziek wordt een apart ritme (beat) afgespeeld die je moet volgen door met je telefoon mee te schudden. Door de beat te 'pakken' krijg je punten en kun je je hopelijk beter ontspannen. Aan het einde hoor je ingesproken teksten die je kunnen helpen in een moeilijke situatie. Deze teksten heb je eerder zelf, met je vriend(in) of met je ouder(s) bedacht en ingesproken.

## Hoe werkt het onderzoek?

Wanneer jij aan het onderzoek mee wilt doen en je ouders het goed vinden, worden jij en je ouders uitgenodigd voor een afspraak.

Om te meten of de app de gewenste effecten heeft, vullen jij en je ouders tijdens deze afspraak een aantal vragenlijsten in.

Er zijn twee groepen waarbinnen jij kunt vallen en tijdens de afspraak wordt door middel van loting bekend in welke groep jij valt. Als je in de eerste groep terecht komt kun je de app direct gebruiken. Kom je in de tweede groep terecht dan moet acht weken wachten totdat je de app kan gaan gebruiken.

Als je in de eerste groep zit gebruik je de app gedurende acht weken en tijdens deze periode worden sommigen wekelijks gebeld door een onderzoeker die een aantal vragen stelt. Na die acht weken wordt er een tweede afspraak gemaakt waarbij jij en je ouders wederom vragenlijsten invullen.

Zit je in de tweede groep dan vinden er geen telefonische gesprekken plaats, maar wordt wel na acht weken een tweede afspraak gemaakt om de vragenlijsten in te vullen. Hierna kun je dan alsnog de app gaan gebruiken.

Als je op dit moment een behandeling volgt kun je deze tijdens het onderzoek gewoon blijven volgen.

## Wat moet ik doen?

Je mag zelf kiezen of je aan het onderzoek mee wil doen en wanneer je besluit mee te doen mag je op elk moment stoppen.

Wanneer je interesse hebt in het onderzoek, je ouders het goed vinden en je een geschikte telefoon denkt te hebben, kunnen jij of je ouders contact opnemen met één van de onderzoekers. Vervolgens ontvangen jullie meer informatie over het onderzoek en op basis hiervan kunnen jij en je ouders besluiten of jullie daadwerkelijk deel willen nemen aan het onderzoek. Nadat jullie de informatie ontvangen hebben zal door een van de onderzoekers contact met jullie opgenomen worden en wanneer jullie besluiten deel te nemen zal een afspraak gemaakt worden.

## Kosten?

Er zijn geen kosten verbonden aan het gebruik van Beat-It en eventuele reiskosten worden vergoed.



## Aanmelden?

Wanneer je in behandeling bent binnen Lucertis, dan neem je contact op met Theo van Rijnsoever.

E-mail: [t.vanrijnsoever@lucertis.nl](mailto:t.vanrijnsoever@lucertis.nl)

Telefoon: 088-3585342

Wanneer je in behandeling bent binnen Yulius, dan neem je contact op met B.J. van Pelt.

E-mail: [b.vanpelt@yulius.nl](mailto:b.vanpelt@yulius.nl)

Telefoon: 088-4056979

## Vragen?

Wanneer je vragen hebt kun je natuurlijk ook contact opnemen met Theo van Rijnsoever of B.J. van Pelt (Yulius Academie)

[b.vanpelt@yulius.nl](mailto:b.vanpelt@yulius.nl)

088 - 405 6979

