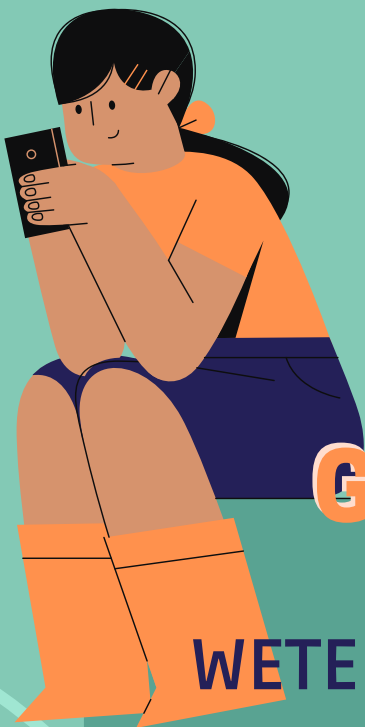


Hou je van een challenge? Speel dan de Grow It! app

INFORMATIEFOLDER
VOOR JONGEREN
(10 T/M 18 JAAR)



GROW IT! SOPHIA

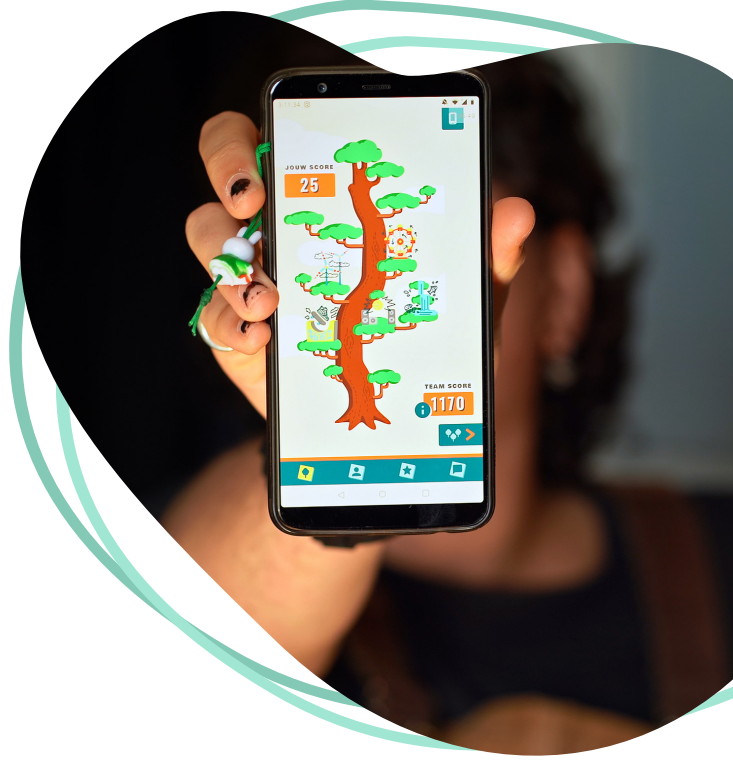
WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK
VOOR KINDEREN EN JONGEREN UIT
HET SOPHIA KINDERZIEKENHUIS

De Grow It! app

Het is niet niets om een lichamelijke aandoening te hebben. Je moet vaker naar het ziekenhuis, bent misschien vaker vermoeid of hebt vaker pijn en zorgen. Dit overkomt meer jongeren met een lichamelijke aandoening, je bent niet de enige!

In het Sophia kinderziekenhuis worden ieder jaar honderden kinderen en jongeren met een lichamelijke aandoening behandeld. Zij geven aan dat ze, naast de lichamelijke klachten, ook last kunnen hebben van stress en onzekerheid. Sommige jongeren zijn daardoor verdrietig, voelen zich eenzaam of schamen zich wel eens. Wij willen jongeren die onder behandeling zijn in het Sophia ondersteunen met een speciale app: de Grow It! app.

In de app werk je (anoniem) samen met je team tegen andere teams om de boom in de app zo hoog mogelijk te laten groeien. De boom groeit door punten die je in de app kan verdienen.



Dit doe je door dagelijks een korte vragenlijst in de app in te vullen en leuke challenges te doen. Hierdoor leer je meer over je emoties en begrijp je beter hoe je je voelt en waarom dat zo is. Door het doen van challenges, zoals 'bak iets lekkers voor een vriend(in)' of 'geef iemand een compliment' word je actiever en verveel je je minder.

Het onderzoek

Het onderzoek naar de smartphone app heet de Grow It! Sophia smartphone studie. Met dit onderzoek willen wij te weten komen hoe het gaat met jongeren die onder behandeling zijn in het Sophia kinderziekenhuis. Ook willen we jongeren emotioneel een steuntje in de rug geven door middel van de app.

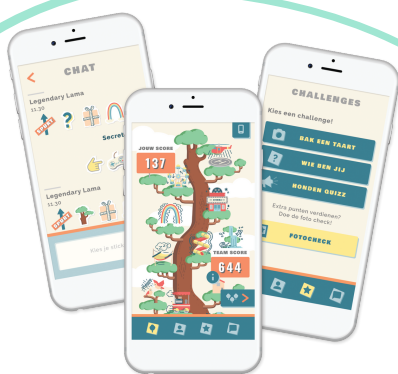


Wat houdt mee doen in?

Om de app te downloaden en in te loggen met een speciale code die je van ons krijgt vragen we jou en een van je ouders om een online vragenlijst van 20 minuten in te vullen. Daarnaast vragen we je de Grow It! app voor 4 weken te gebruiken. In de app ontvang je 5 keer per dag een melding om een korte vragenlijst in te vullen. De vragen gaan over waar je bent, met wie en hoe je je voelt op dat moment. Jouw antwoorden op deze vragen kun je terugzien in een overzicht van jouw emoties.

Het invullen van een korte vragenlijst kost ongeveer 2 tot 3 minuten. Per dag kun je daarnaast ook een leuke challenge uit de app doen. In de app kun je door middel van stickers praten met je teamleden en spaar je samen voor vette cadeaus om de teamboom mee te versieren.

Na afloop van de studie ontvang je een rapport op basis van de ingevulde vragenlijsten.



Hierin kun je zien hoe je je hebt gevoeld in de weken van het invullen van de app. Ook ontvang je een cadeaubon ter waarde van 15 euro.

Wil je meedoen met de studie?

Lijkt het je leuk om mee te doen aan de Grow It! Sophia Smartphone studie? Dat kan als je tussen de 10 en 18 jaar bent en onder behandeling bent in het Sophia kinderziekenhuis. Geef je samen met je ouders op voor het onderzoek. Jij of jouw ouders kunnen ons bellen (06-31145085) of mailen (growitsophia@erasmusmc.nl).

Meer informatie of vragen?

Voor meer informatie of vragen kan jij of je ouders Michelle Aukes mailen of bellen:

Telefoonnummer:

06-31145085

E-mailadres:

growitsophia@erasmusmc.nl

Voor meer informatie over het onderzoek ga naar www.growitapp.nl en klik op 'Sophia'.



**Michelle Aukes, MSc.
Dr. Jeroen Legerstee
Prof. Dr. Manon Hillegers**

**Erasmus MC Sophia Kinderziekenhuis
Afdeling Kinder- en Jeugdpsychiatrie/psychologie**