Geachte heer/mevrouw,

Graag nodigen wij u uit om mee te doen aan onderzoek naar de vorming van goede gewoontes en het effect daarvan op wilskracht.

**Waarom dit onderzoek?**

We willen en moeten tegenwoordig van alles: Gezonder eten en minder snoepen, meer aandacht hebben voor anderen en ons niet laten afleiden door berichtjes op onze telefoon, of meer geld sparen terwijl we een gat in onze hand hebben. Goede voornemens, maar doe het maar eens! Vaak lukt het wel voor een tijdje, maar houden we het niet vol.

In dit onderzoek gaan we uit van het principe *"Wie niet sterk is moet slim zijn"*. Hoe maken we van goede voornemens goede gewoontes? Hoe kunnen goede gewoontes ons helpen bij het behalen van onze voornemens? En houden we meer wilskracht over doordat gewoontes weinig moeite kosten? Om dit te onderzoeken zullen we u helpen bij het vormen van een gewoonte op het gebied van gezondheid, relaties, duurzaamheid, of geldzaken. Vervolgens zullen we een half jaar lang meten hoe een goede gewoonte ontstaat over tijd.

**Waarom meedoen?**

Als u meedoet aan dit onderzoek helpen wij u bij het vormen van een goede gewoonte. Daarmee vergroot u de kans dat u uw goede voornemen behaalt. Ook draagt u bij aan wetenschappelijke kennis, waarmee we meer mensen kunnen helpen bij het behalen van hun goede voornemens. Bovendien houden wij u op de hoogte van de nieuwste weetjes en maakt u elke maand kans op een waardebon van €25 of op een rondleiding in ons lab.

**Doet u mee?**

U kunt zich t/m 10 oktober aanmelden op onze website [www.nietsterkmaarslim.nl](http://www.nietsterkmaarslim.nl/)

Bij aanmelding zullen we u een enkele vragen stellen om in kaart te brengen op welk gebied u het meeste heeft aan het vormen van een gewoonte. *Op de achterzijde vindt u meer informatie over deelname.*

We kijken er naar uit u te verwelkomen in ons onderzoek!

Met vriendelijke groet, het onderzoeksteam

Denise de Ridder

Anouk van der Weiden

Marleen Gillebaart

Jeroen Benjamins

Universiteit Utrecht - Afdeling Psychologie

Email: [nietsterkmaarslim@uu.nl](mailto:nietsterkmaarslim@uu.nl)

Website: [www.nietsterkmaarslim.nl](http://www.nietsterkmaarslim.nl/)

**Na aanmelding**

* Het onderzoek begint met een informatiebijeenkomst in oktober aan de Universiteit Utrecht. Hiervoor kunt u zich inschrijven bij aanmelding. In deze informatiebijeenkomst zullen wij u meer uitleg geven over het onderzoek en kunt u bij ons terecht met vragen. We hebben tijdens deze bijeenkomst ook een aantal testjes en vragenlijsten voor u. Zo kunnen we bijvoorbeeld meten in hoeverre uw gedrag al een gewoonte is. De bijeenkomst duurt ongeveer 1 uur.
* Vervolgens bestaat het onderzoek voor 6 maanden (oktober 2016 – april 2017) uit:
  + Een dagelijks testje van ongeveer 2 minuten op uw smartphone.
  + Eén keer per week een vragenlijst van ongeveer 5 minuten op uw smartphone.
* In april 2017 nodigen we u uit op de Universiteit Utrecht voor een aantal extra testjes en vragenlijsten (30 minuten), waarbij we onder andere uw wilskracht zullen meten.
* Tot slot willen we u vragen om in juli 2017 nog één keer op uw smartphone een testje te doen en een vragenlijst in te vullen, om te zien of de goede gewoontes nog steeds aanwezig zijn (15 minuten).

**Wat u verder nog moet weten**

Deelname aan dit onderzoek is geheel vrijwillig. Als u niet meer mee wilt doen, kunt u op elk moment stoppen. Hiervoor hoeft u geen reden op te geven. Als u twijfelt over deelname of vragen heeft over het onderzoek, kunt u altijd naar [nietsterkmaarslim@uu.nl](mailto:nietsterkmaarslim@uu.nl) mailen.

Bij alle onderzoeken van de afdeling Psychologie wordt gewerkt volgens de ethiek-code van het NIP (Nederlands Instituut voor Psychologen). Dit betekent dat uw gegevens niet tot u als persoon kunnen worden herleid. Uw gegevens worden namelijk gekoppeld aan een anonieme code, en de resultaten uit dit onderzoek worden alleen op groepsniveau gerapporteerd. Mocht u op de hoogte gebracht willen worden van de resultaten van dit onderzoek, dan kunt u bij de informatiebijeenkomst uw emailadres doorgeven. Terugkoppeling van de resultaten gebeurt na afronding van dit onderzoek en kan enkele maanden duren.

