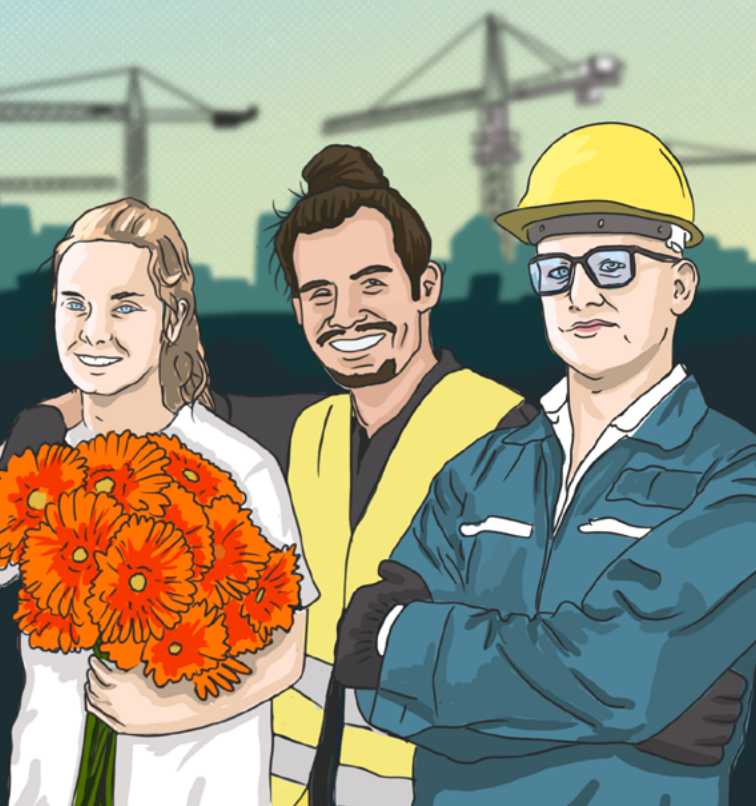




RESPOND

ONDERZOEKSPROJECT

Psychische steun voor arbeidsmigranten
die in Nederland wonen





ZORGEN VOOR DIEGENEN DIE VOOR WERK NAAR NEDERLAND ZIJN GEKOMEN

Uit onderzoek komt naar voren dat de COVID-19-pandemie de **geestelijke gezondheid** en het **welzijn** van **arbeidsmigranten** heeft verslechterd. Korte interventies zouden symptomen van stress, angst en depressie kunnen helpen verminderen.



STEPPED-CARE INTERVENTIE

Stepped-care interventies geven ondersteuning waarbij de **intensiteit van de interventie toeneemt**, afhankelijk van iemands mate van verbetering. In het RESPOND-project onderzoeken we zo'n korte, stepped-care interventie. De hele interventie is individueel en wordt online aangeboden door getrainde helpers die jouw taal spreken (zoals Pools).



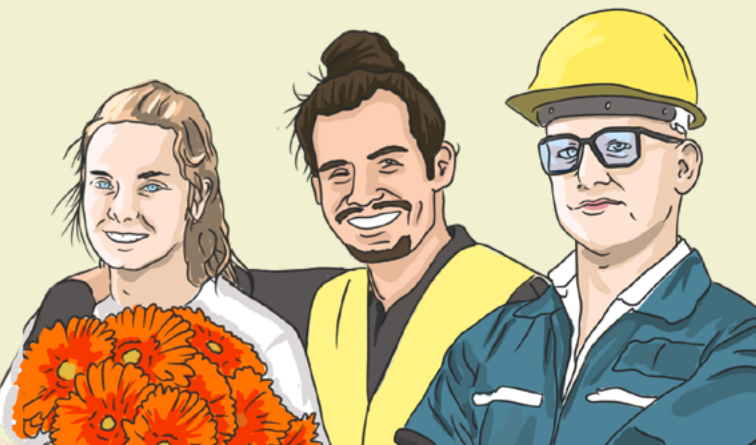
STAP 1: DOEN WAT TELT IN TIJDEN VAN STRESS

De eerste stap van de interventie is een mobiele app die bestaat uit een **stressvermindercursus**. De cursus bestaat uit **5 modules** met informatie over uw stress, angst of depressie klachten. Het bevat ook oefeningen met verschillende technieken die kunnen helpen uw symptomen te verminderen. Elke week wordt er een nieuwe module ontgrendeld. Bovendien zal een helper elke week contact met u opnemen om te bespreken wat u heeft geleerd en om u te helpen obstakels te overwinnen die zich tijdens de cursus kunnen voordoen.



STAP 2: PROBLEEM MANAGEMENT

De tweede stap is een **probleem management training** welke bestaat uit 5 wekelijkse sessies waarin u met een helper praat door te videobellen. Elke sessie duurt ongeveer 60 minuten. Tijdens deze gesprekken leert u strategieën die u kunnen helpen om uw dagelijkse problemen het hoofd te bieden.



KAN IK DEELNEMEN?

Als u symptomen van stress, angst of depressie ervaart en u bent 18 jaar of ouder, dan is dit onderzoeksproject misschien iets voor u. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het onderzoeksteam.

AANVULLENDE INFORMATIE

- * Deelname is gratis en vrijwillig
- * Flexibele tijden; op een moment dat u uit komt
- * Volledig op afstand; op uw eigen telefoon, laptop, of computer
- * Het programma is aangepast voor arbeidsmigranten die in Nederland wonen
- * De helft van de mensen die meedoet aan het RESPOND project zal de stepped-care interventie krijgen. De andere helft wordt toegewezen aan de controle groep. Dit wordt door loting bepaald; u heeft 50% kans om de stepped-care interventie te krijgen.
- * Alle deelnemers vullen op 4 verschillende momenten 4 (korte) vragenlijsten over stress, angst, en depressie klachten.

E-MAIL

respond.project.fgb@vu.nl

TELEFOON

+31 (0)6 - 43 21 49 64

WEBSITE

www.respond-project.eu

FACEBOOK

www.facebook.com/RESPOND.project.VU

HOOFDONDERZOEKER

Prof. dr. Marit Sijbrandij, hoogleraar bij de afdeling Klinische Psychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam

COÖRDINATOR

Rinske Roos, PhD student bij de afdeling Klinische Psychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam



Het RESPOND-project wordt gefinancierd door de Europese Unie via het Horizon 2020 Onderzoeks- en Innovatieprogramma onder subsidieovereenkomst nr. 101016127