

# Studie: Mindfulness & het verbeteren van de levenskwaliteit/welzijn bij infertiliteitsproblemen



**Mindfulness?** Mindfulness is een aan populariteit winnende interventie die je leert om op een gezonde manier om te gaan met negatieve gedachten en gevoelens. Onderzoek laat zien dat mensen die mindfulness beoefenen een betere mentale gezondheid hebben.

**Waarom deze studie?** Recent onderzoek toont aan dat mindfulness de levenskwaliteit bij vrouwen met fertiliteitsproblemen kan verhogen. Via dit onderzoek vanuit KU Leuven willen we nagaan of een mobiele mindfulness applicatie de levenskwaliteit en het emotioneel welzijn kan verbeteren bij koppels met infertiliteitsproblemen.

**Voor wie?** koppels met infertiliteitsproblemen

**Wat?** Afhankelijk van in welke groep je terechtkomt, krijg je onmiddellijk of na drie maanden toegang tot de mindfulness applicatie. Hierin vind je verschillende soorten mindfulness oefeningen terug met korte uitleg van een expert. Tijdens het onderzoek vul je over drie maanden heen op drie verschillende momenten een aantal vragenlijsten in. Ook vragen we je om vier dagen lang op de verschillende momenten een soort mini-dagboekje bij te houden op de applicatie.

**Geïnteresseerd?** Mail naar [nele.willaert@student.kuleuven.be](mailto:nele.willaert@student.kuleuven.be) of bel 0479 566 999.