

De effectiviteit van veelgebruikte programma's van Therapieland en Gezondeboel

Op basis van voor en nametingen met gevalideerde klachtenlijsten

Achtergrond: Wij vinden het belangrijk om de effectiviteit van onze online programma's inzichtelijk te maken. Recentelijk hebben we daarom de effectiviteit van zes van onze veelgebruikte programma's geëvalueerd, op basis van voor- en nametingen met gevalideerde klachtenlijsten. Door een verschilscore te berekenen tussen de metingen kunnen we aantonen in welke mate klachten zijn afgenomen na het doorlopen van het programma. De betrokken programma's zijn: Somberheid, Alcohol onder controle, Zelfcompassie, Stressles, Sociale angst en Rouw (voor meer gedetailleerde resultaten, raadpleeg de individuele [factsheets](#)).

Methode: Om een overkoepelend inzicht te verkrijgen in de effectiviteit van deze programma's, hebben we de gegevens gestandaardiseerd door het percentage klachtenvermindering per individu te berekenen (van degenen die minstens 3 weken tussen de voor- en nameting hadden) en deze gegevens samen te voegen. Vervolgens hebben we een meta-analyse uitgevoerd op deze gecombineerde gegevens (N=2771). Om te beoordelen of de afname van klachten (gedeeltelijk) toe te schrijven is aan het online programma, hebben we de resultaten van de gevalideerde vragenlijsten gecombineerd met de uitkomsten van de prestatie-indicator 'Door dit programma zijn mijn klachten afgenomen'.

Resultaten: Bij 82% zien we een afname in klachten op de nameting tov de voormeting, deze klachten nemen gemiddeld af met 32% (SD=20), zie Fig 1. De categorie 'lage klachten' neemt toe en de categorie 'hoge klachten' neemt af, zie Fig 2. Van degenen met een afname van klachten, rapporteert 70% dat klachten zijn afgenomen door het programma. Dit wijst erop dat klachtafname ten minste gedeeltelijk is toe te schrijven aan het volgen van een online programma.

Fig 1: Beloop klachten

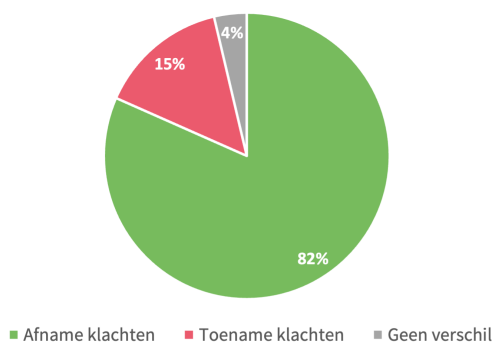


Fig 2: Verdeling mate van klachten

