

# Een definitie van “De Geholpen Persoon” binnen Therapieland

Een mixed methods studie

## Hoofdconclusie

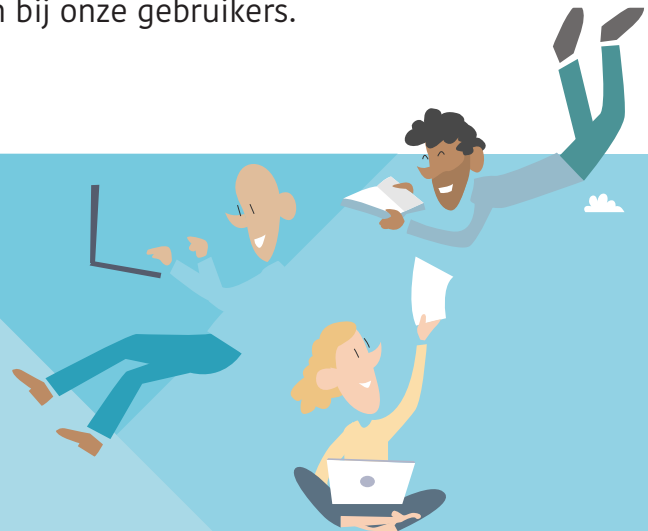
Ruim de meerderheid van de gebruikers (83%) voelt zich geholpen na het doorlopen van een module van Therapieland. Mensen die zich geholpen voelen zijn gemiddeld genomen meer engaged (betrokken) bij de module. De geholpen persoon ervaart bij het doorlopen van programma's van Therapieland een vooruitgang op verschillende gebieden, zoals het dichterbij doelen komen, het verkrijgen van nieuwe inzichten, een afname van klachten en het beter kunnen omgaan met klachten. Daarnaast voelt de geholpen persoon zich gesteund door het programma.

## Achtergrond

Therapieland heeft als missie zoveel mogelijk mensen te helpen door het aanbieden van e-mental health modules. In deze mixed method studie brengen wij de geholpen persoon zo volledig mogelijk in kaart. Wat maakt dat een persoon geholpen is, en hoe kunnen we iemand begeleiden om de kans hierop te vergroten? Inzicht hierin helpt ons de van programma's Therapieland nog beter te laten aansluiten bij onze gebruikers.

Therapieland onderzoekers:

Sietske van der Knijff, Matthijs Spruijt, Maaïke Meurs



# Onderzoeksmaten

## De geholpen persoon

- In kaart brengen van eigenschappen van de geholpen persoon, met behulp van semi-gestructureerde interviews met mensen die een programma van Therapieland hebben gevolgd.
- In kaart brengen van het percentage gebruikers dat zich geholpen voelt, met behulp van “De geholpen vraag: Dit programma heeft me geholpen [ja-nee]”. Deze vraag wordt (optioneel) ingevuld 6 weken na het starten met een programma.



## Engagement

De betrokkenheid van gebruikers met de e-Health module.

- We onderzoeken of de mate van engagement verschillend is voor gebruikers die zich wel en niet geholpen voelen.
- Engagement wordt gemeten met de TWEETS vragenlijst (Twente Engagement with Ehealth Technologies Scale), ontwikkeld door Universiteit van Twente. Deze lijst kan optioneel worden ingevuld binnen een aantal programma's van Therapieland en meet 3 componenten van engagement:



### Gedrags component:

mate van gebruik  
(is het een routine?)



### Cognitieve component:

motivatie voor het gebruik  
(behaal ik mijn doelen?)



### Affectieve component:

ervaring met het gebruik  
(vind ik het leuk?)

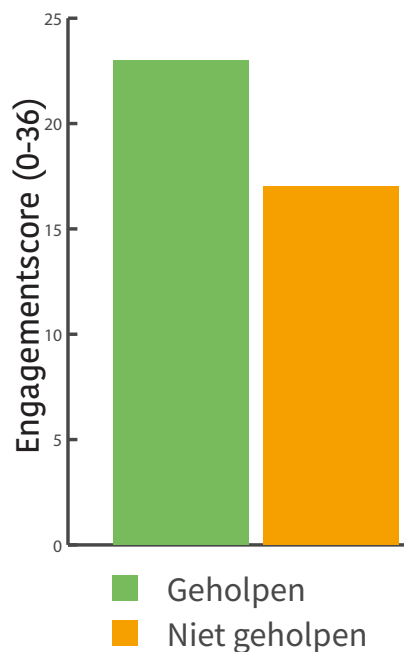
## Deelnemers

- Kwantitatieve analyse: 2410 gebruikers die zowel de “geholpen vraag” als de TWEETS invulden.
- Interviews: 11 gebruikers die een programma binnen Therapieland hebben gevolgd.

## Bevindingen

### Kwantitatieve analyse

- 83% gebruikers voelt zich geholpen na het afronden van een programma.
- Gebruikers die zich geholpen voelen hebben een significant hogere engagement score ( $M=23$ ,  $sd=4.4$ ,  $N=1999$ ) dan gebruikers die zich niet geholpen te voelen ( $M=17$ ,  $sd=5.3$ ,  $N=411$ );  $p<0.001$ ,  $F=540$ ;  $Eta^2=0.183$ .
- Leeftijd en geslacht spelen geen rol in geholpen zijn.



# Interviews

## Definitie Geholpen persoon

Uit de interviews komt naar voren dat mensen zich geholpen kunnen voelen met betrekking tot twee overkoepelende thema's:

1. De geholpen persoon ervaart vooruitgang op verschillende gebieden na het doorlopen van een programma:
  - Afname in klachten
  - Beter om kunnen gaan met klachten
  - Meer positieve kijk op dingen
  - Dichterbij doelen komen
  - Nieuwe inzichten krijgen
  - Meer controle op eigen situatie
2. De geholpen persoon voelt zich begeleid en gesteund door het programma:
  - Merken niet de enige te zijn in de situatie
  - Het gevoel er niet alleen voor te staan



## Factoren die bijdragen aan geholpen zijn

Uit de interviews komen eigenschappen van de gebruiker, de interactie met de behandelaar en het online programma naar voren die bijdragen aan geholpen zijn:

### De gebruiker

- Houding gebruiker: De geholpen persoon is gemotiveerd om met de modules aan de slag te gaan.
- Gedrag gebruiker: doorloopt het programma geheel of grotendeels door. Het tijdsbestek waarover hij/zij dit doet varieert.



## Interactie met de behandelaar

- Het sparren en reflecteren op de opdrachten met de behandelaar wordt als motiverend ervaren.



## Het online programma

- Aansluiting programma: deze sluit goed aan bij de gebruiker en bij de fase van de therapie:
  - » Geeft passende informatie, adviezen en nieuwe inzichten
  - » Gebruiker herkent zich in de inhoud
  - » Keuzemogelijkheden m.b.t. de te volgen onderdelen en video-therapeut
- Handvatten: het programma biedt inspirerende, praktische en concrete handvatten om toe te passen in het dagelijks leven
  - » De bibliotheek en opdrachten worden als helpend ervaren
  - » Afwisseling van informatie (tekst, video, opdrachten) wordt als prettig ervaren.
- Eigen-regie: het op een zelfgekozen moment en in eigen tempo zelf aan de slag kunnen gaan
- Gebruiksvriendelijkheid: het programma is toegankelijk en makkelijk te gebruiken:
  - » Kort en bondig met een logische structuur en opbouw
  - » Progressiebalken (is motiverend)
  - » Het onthoudt waar je bent gebleven na uitloggen
  - » Het maakt mogelijk op en neer te kunnen navigeren
  - » Het maakt mogelijk veilig alles te kunnen opschrijven op een plek
  - » Het maakt mogelijk opdrachten te delen met behandelaar
  - » Het ontvangen van reminders en notificaties



## Discussie

De resultaten uit de kwantitatieve analyse laten zien dat ruim de meerderheid van de gebruikers (83%) zich geholpen voelt na het doorlopen van een module van Therapieland. Daarbij zien we dat mensen die zich geholpen voelen gemiddeld meer engaged zijn bij de module. Dit is in lijn met bevindingen in de literatuur en met **eerder onderzoek** dat is uitgevoerd binnen Therapieland.

Uit de interviews blijkt dat de geholpen persoon een vooruitgang op verschillende gebieden ervaart, zoals het dichterbij persoonlijke doelen komen, nieuwe inzichten krijgen en het beter leren omgaan met klachten. Daarnaast ervaart de geholpen persoon steun en begeleiding van de module. Verder komt uit de interviews naar voren dat gebruikers geholpen zijn wanneer de module goed aansluit bij hun klachten en fase van therapie, gebruiksvriendelijk is en concrete en inspirerende handvatten biedt om mee aan de slag te gaan. Daarbij helpt het als de behandelaar een actieve rol heeft bij de e-health module. De rol van deze factoren wordt bevestigd in een lopend onderzoek naar engagement, waarvan binnenkort een factsheet zal verschijnen.

Meer inzicht in de geholpen persoon leert ons hoe we de programma's van Therapieland nog beter kunnen laten aansluiten bij onze gebruikers. In vervolgonderzoek gaan we met behulp van de bevindingen uit dit onderzoek het construct "de geholpen persoon" verder uitwerken en valideren onder een grotere groep gebruikers. Dit doen we onder andere door met de bevindingen uit deze studie een survey te ontwikkelen. Daarnaast gaan we "geholpen zijn" relateren aan diverse evaluatiematen die we uitvragen

aan cliënten en hun behandelaar na het doorlopen van programma's binnen Therapieland, zoals tevredenheid, afname van klachten en het bereiken van doelen.

Een punt van aandacht bij dit onderzoek is dat een groot aantal gebruikers de geholpen-vraag niet heeft ingevuld (N=10.994). De engagementsscore van deze gebruikers lag tussen de scores van de groepen die zich wel en niet geholpen voelden in (TWEETS=21).

