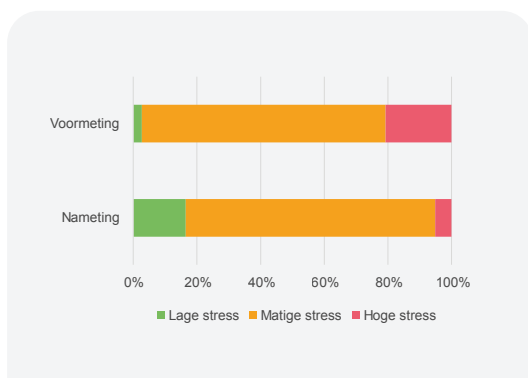


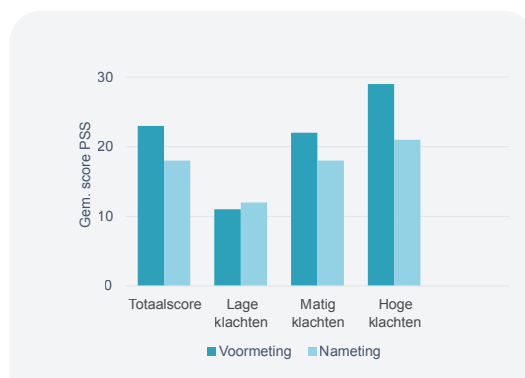
# PROGRAMMA: Stressles

Het programma Stressles is ontwikkeld voor volwassenen met stressklachten. In dit programma wordt aan de slag gegaan met het in kaart brengen en verminderen van stress. Het programma kan preventief ingezet worden en als aanvulling op andere behandelingen. We hebben de effectiviteit van dit programma onderzocht bij 792 mensen met een voor- en nameting op de PSS-vragenlijst (Perceived Stress Scale).



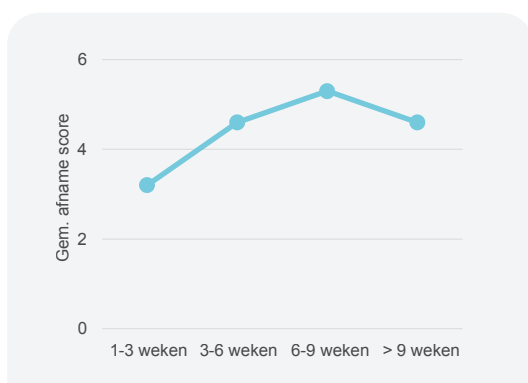
**Fig. 1 Mate van klachten**

- De meeste mensen hebben matige stressklachten voordat ze met het programma starten
- De categorie lage klachten neemt toe en de categorie hoge klachten neemt af



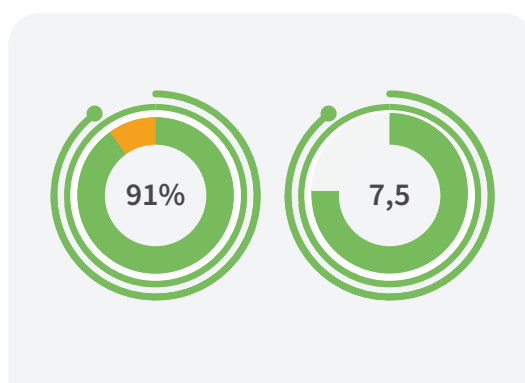
**Fig. 2 Afname van klachten**

- Stressklachten zijn met 22% afgenomen na het doorlopen van dit programma, dit is een significant en groot effect: (Repeated Measures ANOVA:  $\eta^2=0,45$ ;  $p<0,001$ ).
- Het programma is effectief bij matige of hoge stressklachten



**Fig. 3 tijd tussen de metingen**

- Het programma is het meest effectief wanneer het in 6 tot 9 weken doorlopen wordt



**Fig. 4 tevredenheid**

- 91% geholpen
- Tevredenheidscijfer: 7,5

# Verdieping

Het programma Stressles is ontwikkeld voor volwassenen met stressklachten. Het programma bevat psycho-educatie over stress en er is aandacht voor positiviteit en stressveroorzakers. Daarnaast richt het zich op het aanpakken van klachten, waarin de onderwerpen zorg voor jezelf, sociale omgeving, druktemanagement en leren ontspannen aan bod komen. We hebben de effectiviteit van dit programma onderzocht bij 792 mensen met een voor- en nameting op de PSS-vragenlijst (Perceived Stress Scale).

## De onderzoekspopulatie

Ruim 14.000 mensen zijn tot nu toe aan de slag gegaan met het programma Stressles, waarvan de meerderheid (88%) als onderdeel van een blended behandeltraject. Een deel van deze groep is meegenomen in dit onderzoek. In totaal hebben 792 mensen zowel de voormeting (T0) als de nameting (T1), van een vragenlijst die de mate van stressklachten meet, ingevuld. Hierbij zat er ten minste 3 weken tussen de metingen. Van deze groep is 69% vrouw en de gemiddelde leeftijd 43 jaar (SD=14). Het grootste deel van de gebruikers volgden het programma via het Therapieland-platform (93%) en 7% (N=52) van de gebruikers via het Gezondeboel-platform.

De verhouding man/vrouw en de ernst van klachten (T0) van deze groep verschilt niet significant ten opzichte van het totale sample, ze zijn wel significant ouder (gemiddeld 4 jaren).

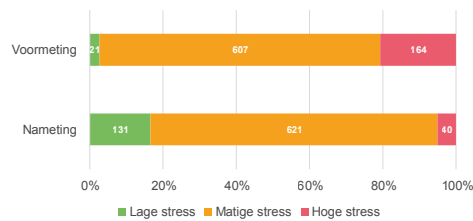
## De Perceived Stress Scale

Om te zien of stressklachten afnemen door het volgen van het programma, worden de klachten aan het begin (T0) en aan het einde (T1) van het programma gemeten met de Perceived Stress Scale (PSS). De PSS bestaat uit 10 vragen, waarmee de ervaren stress gedurende de afgelopen maand wordt gemeten. Hierbij wordt gebruikgemaakt van een vijfpunts-Likertschaal (0-4) om aan te geven in hoeverre men stress heeft ervaren. De volgende afkapwaarden zijn gehanteerd om de mate van klachten te categoriseren: 0-13; lage klachten, 14-26; matige klachten, 27-40; hoge klachten.

# Effectiviteit

In figuur 5 is te zien dat de categorie lage klachten toeneemt van 3% naar 17% en dat de categorie hoge klachten afneemt van 21% naar 5%. De getallen in de balken geven het aantal mensen aan per categorie.

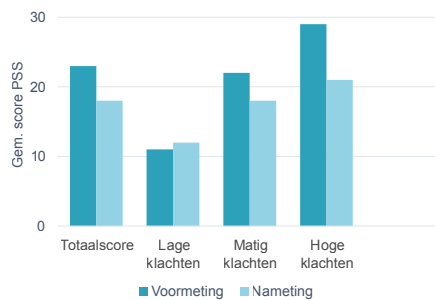
**Fig. 5 Mate van stressklachten**



Repeated Measures ANOVA laat zien dat er een significante afname van klachten is met een groot effect size (klachten nemen af met 22%:  $T_0=23$  en  $T_1=18$  Repeated Measures ANOVA:  $F=656$  (df 1,791),  $\eta^2=.45$ ,  $p<.001$ ).

Verder is in figuur 2 te zien dat het programma het meest effectief is voor mensen met hoge stressklachten. De stressklachten van de groep “hoge klachten” (gem. 29) zijn afgenomen naar “matige klachten” (gem. 21). Er bestaat een sterk significant verband tussen de mate van klachten op de voormeting en de mate van afname van klachten ( $r=0.45$ ;  $p<.001$ ).

**Fig. 6 Afname klachten per ernstcategorie**



## Welke factoren hangen samen met afname van klachten?

Vrouwen laten een significant grotere afname van klachten zien dan mannen [gem. verschil-score: resp. 4,4 versus 3,5  $F(1,1147)=8,8$   $p=0,003$ ]. Wanneer we geslacht opnemen als covariaat in het RM ANOVA model, zien we een significant interactie-effect met geslacht. We herhalen de analyse voor mannen en vrouwen apart. De effect size voor mannen is weliswaar kleiner dan voor vrouwen ( $\eta^2$  is resp. 0,37 en 0,49), maar wel significant. Dit betekent dat het programma voor zowel mannen als vrouwen effectief is, maar in meerdere mate voor vrouwen. Een verklaring kan zijn dat vrouwen significant hogere stressklachten hebben op de voormeting, wat samenhangt met een sterkere afname van klachten. Een andere mogelijke verklaring is dat mannen en vrouwen over het algemeen anders omgaan met stressklachten (Graves et al, 2021). Het kan bijvoorbeeld zijn dat vrouwen de adviezen uit het programma makkelijker kunnen toepassen in hun dagelijks leven.

Er is geen substantieel verband tussen afname van stressklachten en leeftijd.

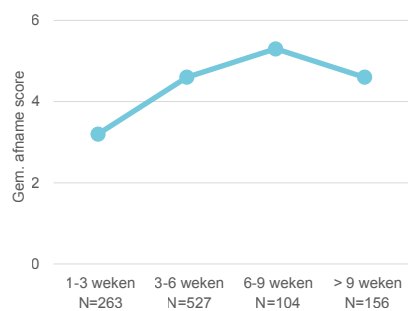
## Type doelgroep

Om te zien of er een verschil is tussen gebruikers van het Gezondeboel- (GB) en het Therapieland-platform (TL), herhalen we de analyses apart voor deze gebruikers. We zien voor gebruikers van het GB-platform een significant grotere afname van stressklachten dan voor gebruikers van TL ( $\eta^2$  is resp. 0,68 en 0,44). Dit ondanks dat gebruikers van GB gemiddeld lagere stressklachten hebben dan gebruikers van TL (gem. score op de PSS: GB: T0=22 en T1=16; TL: T0=23 en T1=19). Een mogelijke verklaring is dat er over het algemeen meerdere stressoren en klachten spelen bij mensen die gebruik maken van het TL-platform. Deze kunnen de afname van stressklachten gedeeltelijk in de weg zitten.

## Tijd tussen de metingen

Er bestaat een significante correlatie tussen het aantal dagen tussen de voor- en nameting en de afname van stressklachten ( $r=.18$   $p<0,001$ ). In figuur 7 is te zien dat de grootste afname van klachten optreedt wanneer de tijd tussen de voor- en nameting 6 tot 9 weken is. We zien echter dat de meeste mensen het programma in kortere tijd doorlopen. Voor een optimaal effect raden we aan om dit programma in een tijdspanne van 6 tot 9 weken te doorlopen.

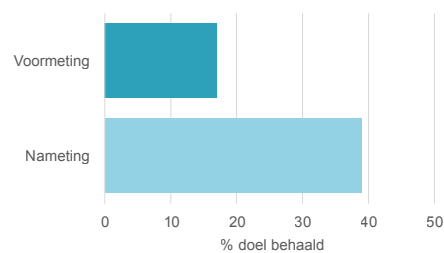
Fig. 7 Tijd tussen de metingen



## Doelen

Aan het begin van het programma stellen gebruikers een doel op. Ze geven dan ook in procenten aan in hoeverre dat doel behaald is. Aan het eind van het programma wordt dit geëvalueerd. In figuur 8 is te zien dat dit percentage op de nameting ruim verdubbeld is. We zien dat gebruikers met een grotere afname van stressklachten in significant grotere mate hun doel behalen (resp  $r=0,2$ ;  $p<0,001$ ,  $N=1033$ ).

Fig. 8 Mate van doel behaald



## Tevredenheid en afname klachten

Zes weken nadat iemand is gestart met het online programma vragen we of diegene een afname van klachten ervaart door het volgen van het programma. Degenen die het eens zijn met de stelling “Door dit programma zijn mijn klachten afgenomen” laten ook een grotere afname van klachten zien op de PSS [ANOVA:  $F(1,201)=5,83$   $p=0,02$ ;  $N=203$ ]. Ook zien we een significant verband tussen tevredenheid over het programma en afname van klachten, gemeten met de PSS ( $r=0,26$ ;  $p<0,001$ ;  $N=203$ ). Vanwege de beperkte power zijn deze analyses gedaan bij iedereen die een voor- en nameting heeft (in plaats van dat er ten minste 3 weken tussen de voor- en nameting moeten zitten, zoals bij de effectiviteits analyses). Deze bevindingen suggereren dat de afname van stressklachten ten minste gedeeltelijk toe te schrijven is aan het doorlopen van het programma.

## Manieren van geholpen zijn

Aan het eind van het programma vragen we gebruikers aan te geven op welke manieren zij zich geholpen voelen. In figuur 9 hebben we percentages van het programma Stressles afgezet tegen de percentages voor alle programma's van het platform. Opvallend is dat voor het programma Stressles relatief meer mensen zich geholpen voelen door het krijgen van nieuwe inzichten, het meer controle ervaren op de situatie en het beter om kunnen gaan met klachten, vergeleken met het gemiddelde van alle programma's van ons platform.

Fig 9. Manieren van geholpen zijn

