

PROGRAMMA:

Sociale angst

Het programma Sociale angst is ontwikkeld voor volwassenen die hun sociale angst willen overwinnen. Het programma richt zich op het verminderen van sociale-angstklachten en sociale-vermijdingsklachten. We hebben de effectiviteit van dit programma onderzocht bij 367 gebruikers, met een voor- en nameting op de “Sociale angst thermometer”, welke bestaat uit de schalen sociale-angst en sociale-vermijding.

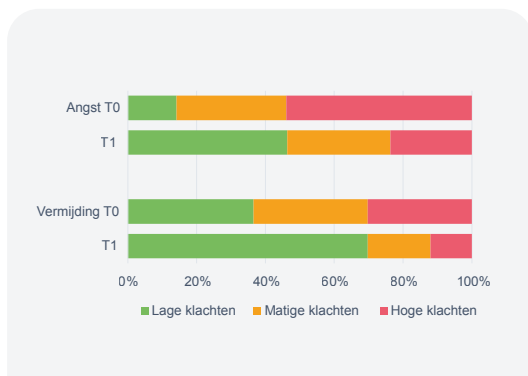


Fig. 1 Mate van klachten

- De meeste mensen hebben matige of hoge klachten op de voormeting (T0)
- Voor beide schalen geldt dat op de nameting (T1) de groep met lage klachten sterk is toegenomen en de groep met hoge klachten sterk is afgenomen

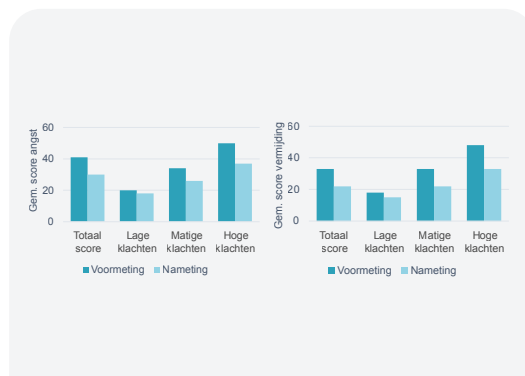


Fig. 2 Afname van klachten

- Sociale-angstklachten zijn met 27% afgenomen en sociale-vermijdingsklachten met 33%, dit zijn significant grote effecten. RM ANOVA: resp. $\eta^2=0.48$ en $\eta^2=0.41$; $p<0,001$
- Het programma is het meest effectief is bij matige en hoge klachten

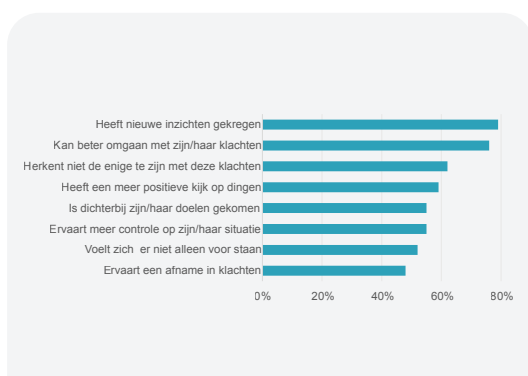


Fig. 3 Manieren van geholpen zijn

- Gebruikers voelen zich op verschillende manieren geholpen door het programma, bijna 80% geeft aan zich geholpen te voelen door het krijgen van nieuwe inzichten en het beter om kunnen gaan met klachten

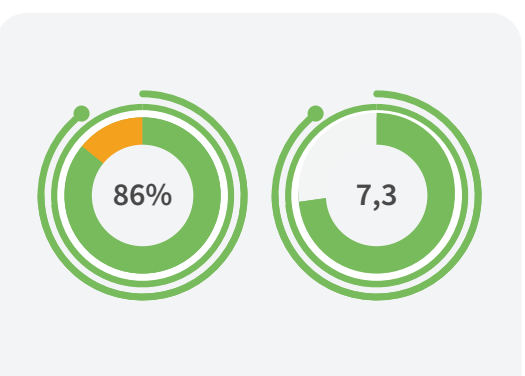


Fig. 4 tevredenheid

- 86% geholpen
- Tevredenheidscijfer: 7,3

Verdieping

Het programma Sociale angst is ontwikkeld voor volwassenen die hun sociale angst willen overwinnen. Sociale angst kan zeer belemmerend zijn en gaat niet vanzelf over. Het programma richt zich op het behandelen en verminderen van sociale angst. Er komen een aantal onderwerpen aan bod die relevant zijn bij sociale angst, waaronder vermijding en zelfbeeld. Dit programma is gebaseerd op psycho-educatie, technieken van cognitieve gedragstherapie en aandachtstraining. We hebben de effectiviteit van dit programma onderzocht. Hieronder volgt een verdieping van de methode en resultaten.

De onderzoekspopulatie

Ongeveer 5.300 mensen zijn tot nu toe aan de slag gegaan met het programma, als onderdeel van een blended behandeltraject. Een deel van deze groep is meegenomen in dit onderzoek. In totaal hebben 367 gebruikers zowel de voormeting als nameting van een vragenlijst die sociale angstklachten meet ingevuld, waarbij er ten minste drie weken tussen de metingen zit. Van deze groep is 63% vrouw en de gemiddelde leeftijd 30 jaar ($SD=11$). 260 gebruikers (98%) volgden het programma via het Therapieland-platform, 3 gebruikers (1%) via het Gezondeboel-platform en van 4 gebruikers (1%) hebben we geen gegevens hierover. De verhouding man/vrouw, de leeftijd en de ernst van sociale-vermijdingsklachten (T0) van deze groep verschillen niet significant ten opzichte van het totale sample. De mate van sociale-angstklachten op T0 is 1,5 punt hoger ten opzichte van het totale sample ($p=0,02$).

Meten van sociale angst

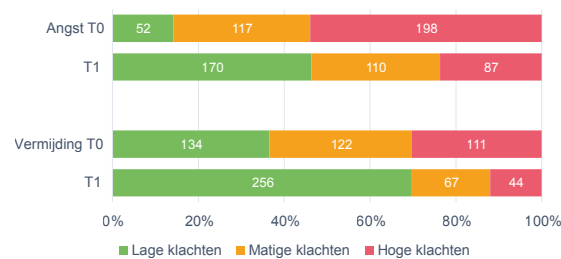
Om te zien of er na het doorlopen van het programma een afname is van sociale-angstklachten wordt sociale angst aan het begin (T0) en aan het einde (T1) van het programma gemeten met de "Sociale-angst-thermometer". Deze vragenlijst bestaat uit de schalen sociale angst en sociale vermijding, beide bestaande uit 24 vragen die gescoord worden op een schaal van 0 tot 3. De volgende afkapwaarden categoriseren de mate van klachten: lage klachten (0-27), matige klachten (28-39) en hoge klachten (40-72).

Effectiviteit

In figuur 5 is te zien dat er op beide subschalen een afname is van klachten na het doorlopen van het programma. De getallen in de balken geven het aantal mensen aan per categorie. Voor beide subschalen geldt dat de categorie lage klachten sterk toeneemt en de categorie hoge klachten sterk afneemt. Voor sociale angst is de afname van klachten 27% en voor sociale vermijding 33%, dit zijn significant grote effecten:

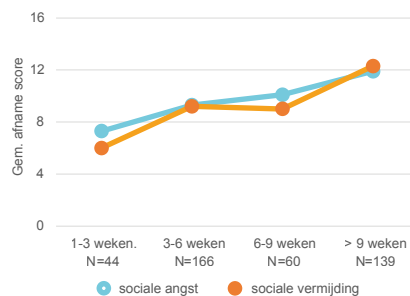
- Sociale angst: gemiddelde score op T0=41 en op T1=30 (Repeated Measures ANOVA: $F=336$ (df 1,366), $\eta^2=.48$, $p<.001$)
- Sociale vermijding: gemiddelde score op T0=33 en op T1=22 (Repeated Measures ANOVA: $F=254$ (df 1,366), $\eta^2=.41$, $p<.001$).

Fig. 5 Mate van sociale angstklachten op voor- en nameting



In figuur 6 is te zien dat er een grotere afname van angst- en vermijdingsklachten is naarmate dat de tijd dat het programma doorlopen wordt groter wordt (resp. $r=.22$ en $r=.20$; $p<.001$). We raden daarom aan om dit programma niet te snel te doorlopen.

Fig. 6 Tijd tussen de metingen en afname klachten



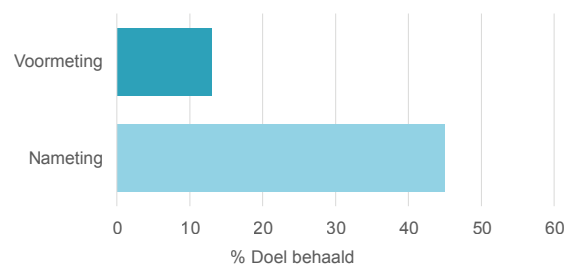
Welke factoren hangen samen met afname van klachten?

Figuur 2 op de eerste pagina laat zien dat gebruikers met meer klachten op de voormeting, een significant grotere afname van klachten vertonen (Angstklachten $r=0,35$; Vermijdingsklachten $r=0,44$ $p<.001$). We zien geen verband tussen de mate van afname van klachten en leeftijd of geslacht.

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 7 is te zien dat het percentage op de nameting ruim driemaal zo groot is. We zien dat gebruikers met een grotere afname van klachten van sociale-angst en sociale-vermijding in significant grotere mate hun doel behalen (resp $r=0,34$ en $r=0,28$ $p<0,001$, $N=371$).

Fig 7. Mate van doel behaald



Daarnaast zijn gebruikers met een grotere afname van sociale-angstklachten het significant meer eens met de stelling “Door dit programma zijn mijn klachten afgenomen” ($r=0,45$ $p=0,001$, $N=66$). Ook zijn zij gemiddeld genomen tevredener over het programma ($r=0,31$ $p=0,01$, $N=66$). Bovenstaande bevindingen suggereren dat de afname van klachten ten minste gedeeltelijk is toe te schrijven aan het doorlopen van het programma. Voor sociale-vermijdingsklachten zien we alleen trends. Een mogelijke verklaring is dat gebruikers meer last ervaren van hun angst dan van hun vermijding. Vermijding is een strategie om angst op de korte termijn te verminderen.

Manieren van geholpen zijn

Aan het eind van het programma vragen we gebruikers aan te geven op welke manieren zij zich geholpen voelen. Een aantal gebruikers heeft aangegeven op welke manieren zij geholpen zijn door het programma (N=29). Dit hebben we afgezet tegen de percentages van alle programma's binnen ons platform. Opvallend is dat bij het programma Sociale angst relatief meer mensen zich geholpen voelen op alle bevroegde manieren, ten opzichte van de andere programma's van het platform.

Fig 8. Manieren van geholpen zijn

