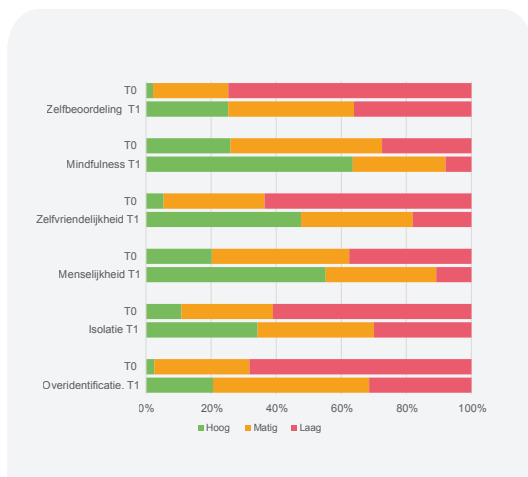


## PROGRAMMA:

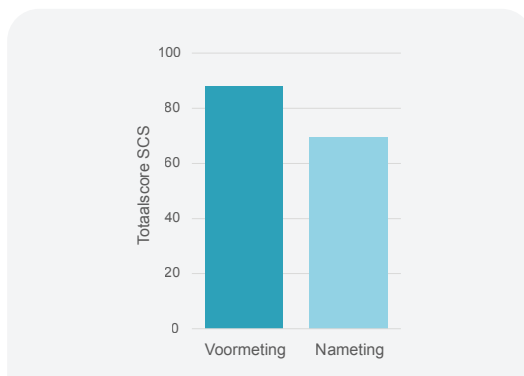
# Zelfcompassie

Er zijn een hoop mensen die erg streng en kritisch zijn voor zichzelf, wat vaak gepaard gaat met klachten zoals stress, piekeren en somberheid. Het programma 'Zelfcompassie: minder streng voor jezelf' richt zich op het ontwikkelen van een meer vriendelijke kijk naar zichzelf. We hebben de effectiviteit van dit programma onderzocht bij 277 gebruikers, met een voormeting (T0) en nameting (T1) op de Self Compassion Scale (SCS).



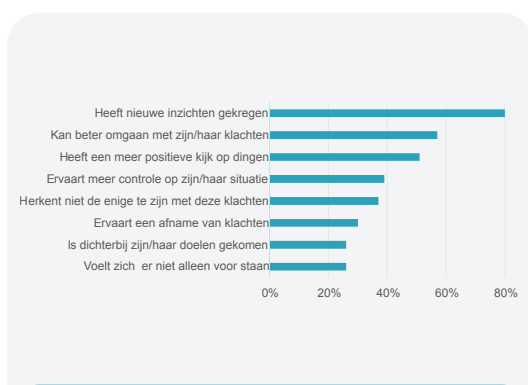
### Fig. 1 Mate van klachten

- Bij elke schaal van de SCS neemt de categorie "hoge zelfcompassie" sterk toe en de categorie "lage zelfcompassie" sterk af



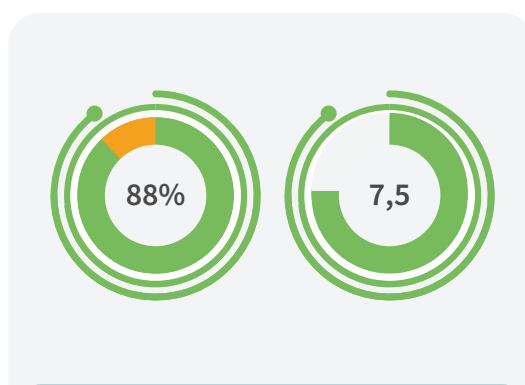
### Fig. 2 Toename zelfcompassie

- Zelfcompassie is toegenomen met 18% (hoe lager de score hoe hoger de zelfcompassie). Op alle schalen van de SCS meten we een groot significant effect (repeated measures ANOVA: effect sizes variëren tussen eta squared= 0.40 en 0.60;  $p < .001$ )



### Fig. 3 Manieren van geholpen zijn

- Gebruikers voelen zich met name geholpen door: het krijgen van nieuwe inzichten, het beter om kunnen gaan met klachten en het krijgen van een positievere kijk op dingen



### Fig. 4 tevredenheid

- 88% geholpen
- Tevredenheidscijfer: 7,5

# Verdieping

## De onderzoekspopulatie

Meer dan 6000 mensen zijn tot nu toe aan de slag gegaan met het programma Zelfcompassie: minder streng voor jezelf, waarvan de meerderheid (97%) als onderdeel van een blended behandeltraject. In totaal hebben 277 gebruikers zowel de voormeting als nameting ingevuld van een vragenlijst die de mate van zelfcompassie meet, waarbij er ten minste 3 weken tussen de metingen zit. Deze groep is meegenomen in de analyses van dit onderzoek. Van deze groep is 87% vrouw en de gemiddelde leeftijd 43 jaar ( $SD=14$ ).

De ernst van klachten (T0) van deze groep verschilt niet significant ten opzichte van het totale sample, ze zijn wel significant ouder (gemiddeld 6 jaren). Ook zitten er in verhouding meer vrouwen (88% vs 82%) in deze groep.

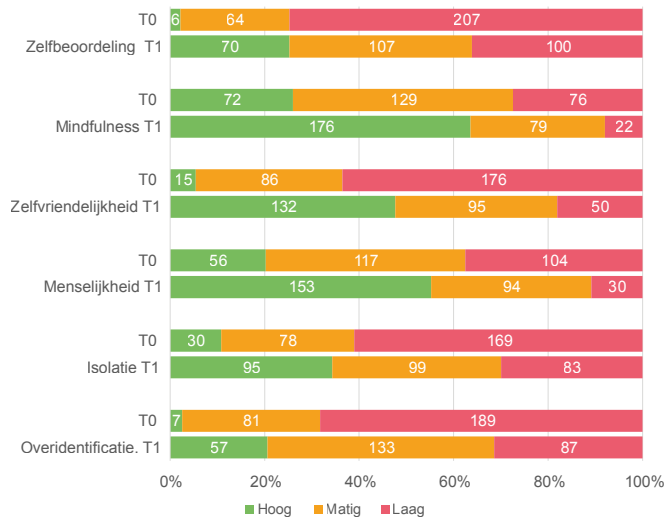
## Zelfcompassie meten

Om te zien of er verbetering optreedt van zelfcompassie na het doorlopen van het programma wordt zelfcompassie gemeten aan het begin (T0) en aan het einde (T1) van het programma met de SCS (Self-Compassion Scale). Deze vragenlijst bestaat uit 24 vragen die gescoord worden op een schaal van 1-5 (range totaalscore: 24-120). Een lagere score betekent een hogere zelfcompassie. De lijst is onderverdeeld in 6 schalen, die elk een onderdeel van zelfcompassie meten: zelf-vriendelijkheid, zelfbeoordeling, menselijkheid, isolatie, mindfulness en overidentificatie. Per schaal kan er hoge zelfcompassie (0-10), matige zelfcompassie (11-14), of lage zelfcompassie (15-20) gescoord worden.

## Effectiviteit

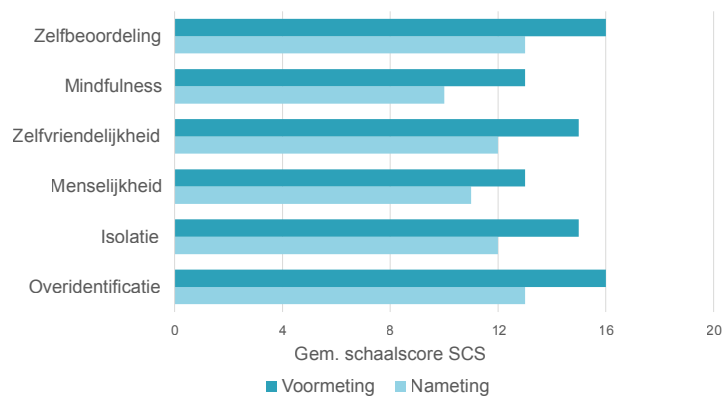
Wanneer we de scores categoriseren in hoge, middelmatige en lage zelfcompassie, zien we voor elke schaal van de SCS een toename van zelfcompassie op de nameting (fig. 5). De getallen in de balken geven het aantal mensen per ernstcategorie weer. Met name bij de schalen mindfulness, zelf-vriendelijkheid en menselijkheid wordt de groep met een hoge mate van zelfcompassie een stuk groter.

**Fig. 5 Mate van zelfcompassie**



In figuur 6 zijn de totaalscores van de voor en de nametingen per schaal weergegeven, waarbij een lagere score voor een hogere zelfcompassie staat. Bij elke schaal is een significante afname van klachten. Bij de schalen Mindfulness en Menselijkheid is het gemiddelde bij de nameting verschoven naar de categorie “hoge zelfcompassie”.

**Fig. 6 Toename van zelfcompassie**



## Welke factoren hangen samen met toename van zelfcompassie?

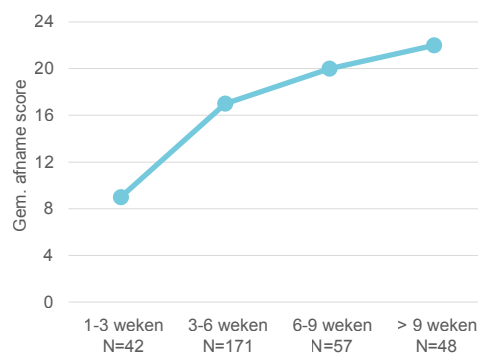
We zien dat mensen met lagere zelfcompassie op de voormeting, een significant grotere toename laten zien ( $r=0.36$ ;  $p<.001$ ). Voor deze mensen is er meer ruimte voor verbetering en ook zijn zij mogelijk meer gemotiveerd en “engaged” met het programma.

Daarnaast zien we dat een jongere leeftijd samenhangt met een grotere verbetering van zelfcompassie ( $r=-0.20$ ;  $p=.002$ ). Wanneer we controleren voor leeftijd in het RM ANOVA model zien we dat het effect overeind blijft, dus leeftijd is niet alles bepalend voor de afname van klachten. We zien geen significant verschil met betrekking tot geslacht.

## Tijd tussen de metingen

Er is een significant verband tussen het aantal dagen tussen de voor- en nameting en de toename van zelfcompassie [ $r=0.26$ ,  $p<0.001$ ]. Hoe langer de tijd tussen de metingen, hoe groter de toename van zelfcompassie. De sterkste toename vindt plaats in de eerste 6 weken, de meeste gebruikers doorlopen het programma in 3-6 weken.

Fig 7. Tijd tussen de metingen

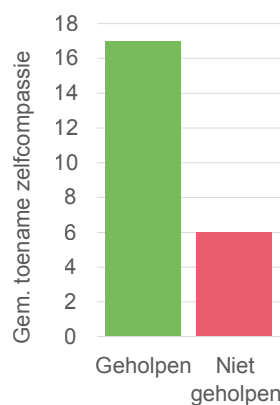


## Geholpen zijn en afname klachten

In figuur 8 is te zien dat degenen die aangeven zich geholpen te voelen door het programma een driemaal zo grote toename van zelfcompassie laten zien dan degenen die zich niet geholpen voelen ( $p=.002$ ,  $N=127$ ). Daarnaast zijn mensen met een grotere toename van zelfcompassie, het significant meer eens zijn met de stelling “Door dit programma zijn mijn klachten afgenomen” ( $r=0.45$ ;  $p<.001$ ,  $N=127$ ). Zij zijn ook significant meer tevreden over het programma ( $r=0.42$ ;  $p<.001$ ,  $N=127$ ). Vanwege de beperkte power zijn deze analyses gedaan bij iedereen die ten minste 1 week tussen de voor- en nameting heeft (in plaats van de 3 weken die we aanhouden voor de effectiviteits analyses).

We weten niet in hoeverre de toename van zelfcompassie toe te schrijven is aan de face-to-face therapie met de behandelaar. Bovenstaande bevindingen suggereren dat de toename ten minste gedeeltelijk is toe te schrijven aan het doorlopen van het programma.

Fig. 8 toename zelfcompassie en geholpen zijn



## 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 “Zelfcompassie: minder streng voor jezelf” ( $N=228$ ) afgezet tegen de percentages voor alle programma’s van het platform. Opvallend is dat voor het programma “Zelfcompassie: minder streng voor jezelf” relatief veel mensen zich geholpen voelen door het krijgen van nieuwe inzichten, het beter om kunnen gaan met klachten, een meer positieve kijk hebben en meer controle te voelen op de situatie, ten opzichte van het gemiddelde van alle programma’s van ons platform.

Fig 9. Manieren van geholpen zijn

