



*Een evaluatiestudie naar de online community  
voor mensen met depressie*

*Het nut van online peer support op herstel*

Dorien Smit, MSc  
Dr. Janna Vrijzen  
Prof. dr. Jan Spijker  
Dr. Bart Groeneweg



*Pro Persona*  
geestelijke gezondheidszorg

# De online community Depressie Connect



Beheer

## ALGEMEEN

Start

Activiteitenoverzicht

Nieuws

Forum

Bestanden

Blog

Alles Goed: ervaringsverhalen

## PERSOONLIJK

Privéberichten

Vragen aan het team

Vragenlijsten

## Forum

Home > Forum

### Forumoverzicht

Notificatie

Naam	Laatste reactie	Onderwerpen
<p><b>Welkom, stel je jezelf even voor?</b></p> <p>Hier vragen we mensen zichzelf voor te stellen, het helpt als iemand zich snel welkom en vooral veilig voelt. Aanvullen: voorbeelden toevoegen zodat gebruikers zich gemakkelijker voorstellen</p>	9-5-2019   10:41	5
<p><b>Omgaan met depressie</b></p> <p>Depressie is voor iedereen anders. Hoe ga jij om met je depressie? Ken jij je triggers voor een depressie? Hoe voorkom je een terugval? En wat is herstel voor jou?</p>	1-5-2019   07:50	1

- Praktische tips**  
Wat kun je zelf doen in het c  
Subfora: Dagingvulling/werk(eloosh
- Ik voel me vandaag...**  
Hier kun je delen hoe je je v
- Ik en mijn omgeving**  
Subfora: Partner; relatie, seksualite
- Mijn zorg**

1

Welkom

2

Wie zijn wij

3

Doel Depressie  
Connect

4

Gezamenlijke  
afspraken

5

Hoe werkt Depressie  
Connect?

6

Aan de



DEPRESSIE  
CONNECT

# Deelnemers: statistieken en kenmerken

2500 deelnemers

*50 unieke bezoeken per dag; 7 tot 8 minuten per sessie; 6.4 pagina's*



*Behandeling GGz 80.1% (33% bGGz; 33% sGGz; 69% medicatie)  
Ernstige depressie (BDI; M=29,84)*

*50,2 jaar  
66.1% vrouw  
89.4% NL*

# Evaluatieonderzoeken Depressie Connect

## Interviews



*"Wat zijn uw ervaringen met het forum bij het omgaan met depressie?"*

## Vragenlijsten



*Wat is het effect van forumgebruik op empowerment?*

# Online peer support: wat zijn de voordelen?



N = 15



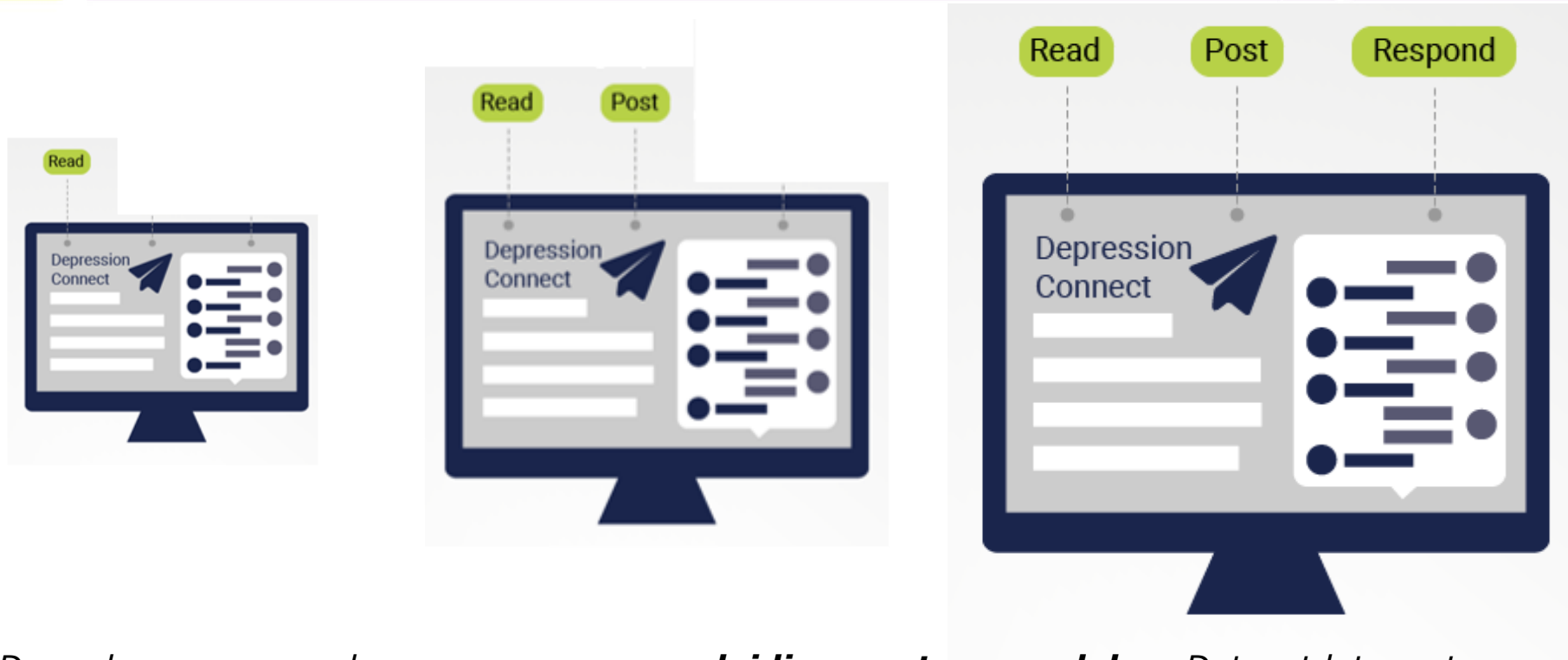
Semi-gestructureerde interviews



Hybride benadering:

- deductief & inductief
- concept gedreven & open coderen

# Gebruikersrollen: lezen, delen, reageren



*De onderwerpen spreken aan en geven **aanleiding om te gaan delen**. Dat wat lotgenoten delen geeft jou aanleiding om te **reageren**. Dan ontstaat die **interactie** en dan uh, begin je te **groeien**. Ja, dan merk je van hee, ik kan meer, ik ben niet totaal onmondig.*

# Gebruikersrollen en ervaren voordelen



Verbondenheid



# Gebruikersrollen en ervaren voordelen

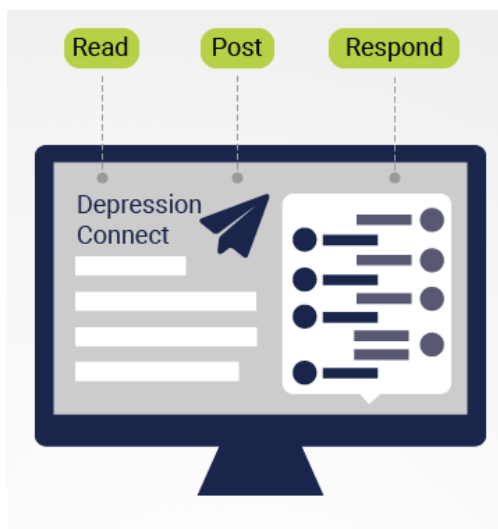


Verbondenheid



Emotionele groei

*"Door er meer open over te zijn op het forum wordt het uiteindelijk ook makkelijker om naar mensen dichterbij ook wat **opener** te worden. Ik denk dat je eerst ergens misschien wel moet mogen **oefenen**, of voelen dat het kan, voordat je het op een lastigere plek doet."*





# Gebruikersrollen en ervaren voordelen



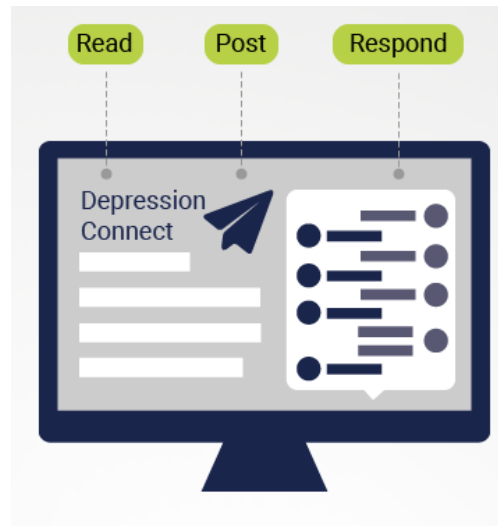
Verbondenheid



Emotionele groei



Self-efficacy



# Gebruikersrollen en ervaren voordelen



Verbondenheid



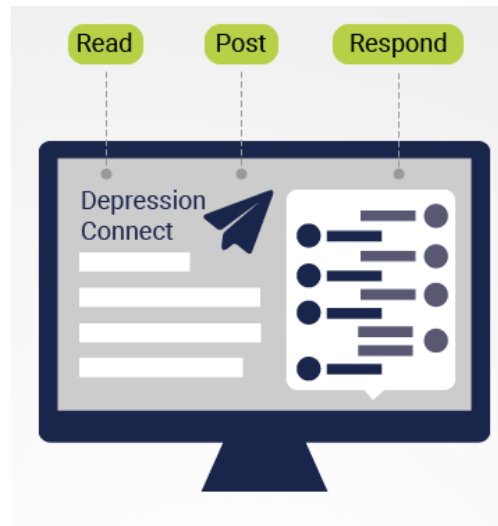
Emotionele groei



Self-efficacy



Empowerment



*"Je wordt sterker door het forum omdat je **niet blijft vasthangen** in een angst bijvoorbeeld. Als je een bericht leest met 'het gaat weer voorbij', dan stimuleer je jezelf om **anders met die ziekte om te gaan**. Des te **stabiel**er dat je wordt, des te beter dat je ook andere mensen kan helpen"*

# De waarde van Depressie Connect in context



Aanvulling op offline steun en therapie



Een veilige **leeromgeving**

- Zelfreflectie
- Oefenen (coping) strategieën



Flexibel & vrijblijvend gebruik

# Vragenlijsten

## Wat is het effect op empowerment?

Alle DC gebruikers (N=1450)

Forumgebruik:

Cluster 1 Amper gebruik

Cluster 2 Minimaal gebruik

Cluster 3 Redelijk gebruik

Cluster 4 Veel gebruik

Aanmelding (N = 301)

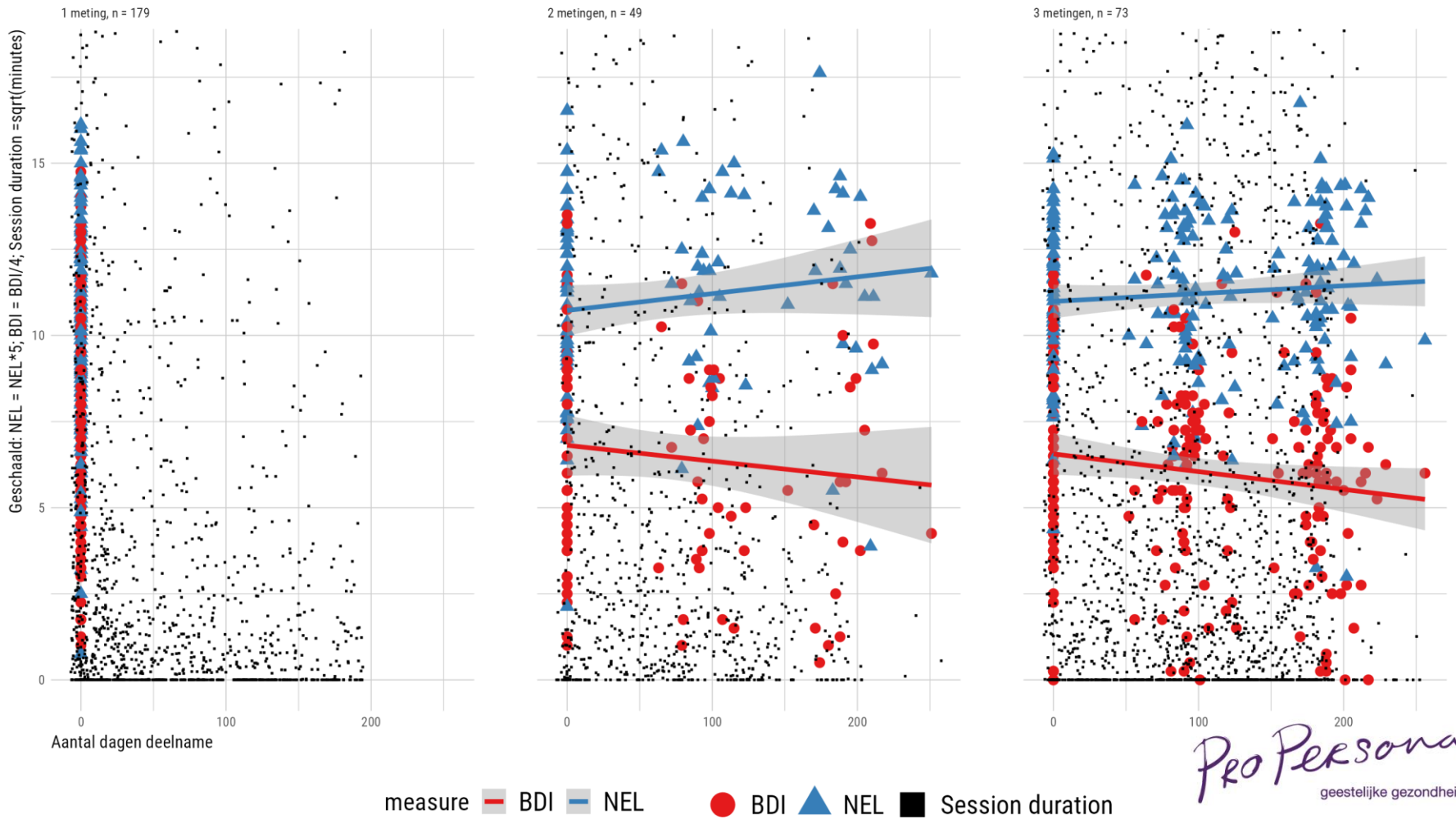
3 maanden (N = 102)

6 maanden (N = 94)

1. **Empowerment (NEL)**
2. Depressieve symptomen (BDI-II-NL)
3. Kwaliteit van leven (EQ-5D)
4. Algemeen functioneren (WHODAS)
5. Zelfmanagement (bij angst en depressie)
6. Cognitieve reactiviteit (LEIDS-R)



## Verloop empowerment en depressie bij gebruikers van Depressie Connect



# Tussentijdse resultaten

## Hoe ontwikkelt zich empowerment en symptomen?

	Voormeting (n=122) M (SE)	Tussenmeting 3m (n=102) M (SE)	Eindmeting 6m (n=93) M (SE)	Resultaten
NEL	2.17 (0.01)	2.24 (0.02)	2.32 (0.04)	<b>Tijd:</b> P < 0.001; Effect size (d): -0.36; 95% CI(-0.57— -0.15). <b>Tijd*Cluster:</b> niet sig
BDI	26.73 (0.36)	24.66 (0.53)	22.49 (1.06)	<b>Tijd:</b> P <0.001; Effect size (d): 0.41; 95% CI (0.18-0.63). <b>Tijd*Cluster:</b> niet sig

*NEL: Scores range from 0-4; with higher scores indicating greater empowerment*

*BDI: Scores range from 0-63; with higher scores indicating more symptoms*

*Lineair Mixed Model; met dag en voormeting als fixed factor / subject within dag als random effect*

## Conclusie en vooruitblik



# DEPRESSIE CONNECT

Een tool in het (beter) leren omgaan met depressie:

Leeromgeving  
Aanvulling op behandeling



*Pro Persona*  
geestelijke gezondheidszorg

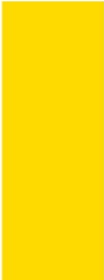
# Verspreiding, implementatie en verbreding



"Deels voelt het ook als een warm bad. De **erkenning**, de herkenning en de onderlinge **steun**. Al is het maar dat persoon a persoon b steunt, en het helemaal niet voor mij bedoeld is, maar de manier waarop het dan geschreven is, dat geeft je weer vertrouwen in mensen. **Je staat er niet alleen voor.**"

"Als mensen aan een nieuwe therapie beginnen. En dat zij zeggen van ja: "zo en zo is het. Misschien is het ook wel iets voor andere mensen" Dat vind ik heel fijn dat zij dat dan delen, dat ik dan denk van: **"He, dat kan voor mij ook wel iets zijn. Dan ga je het eens Googlen."**





# Clusteranalyse

Cluster 1 (n = 178): geen gebruik

Cluster 2 (n = 86): minimaal gebruik periode 1, geen gebruik periode 2: 110,67 minuten: **1,8 uur**

Cluster 3 (n = 30): redelijk gebruik periode 1, minder gebruik periode 2: 1248 minuten: **20,8 uur**

Cluster 4 (n=7): intensief gebruik periode 1 en nog meer in periode 2: 8836 minuten : **147 uur; 6 dagen**

