

## **Fit in je Hoofd, Goed in je Vel**

### **Evaluatierapport**

### **'Mijn veerkracht'**

**Projectuitvoerder:**

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie vzw  
Gustave Schildknechtstraat 9  
1020 Brussel  
Tel.: 02 422 49 49  
Fax: 02 422 49 59  
[www.vigez.be](http://www.vigez.be)

**Contactpersoon:**

Fanya Verhenne  
G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel  
02 422 49 62  
Fanya.verhenne@vigez.be

# Inhoud

---

1. Coachingsplatform Fit in je Hoofd .....	- 3 -
1.1 Situering van het project.....	- 3 -
1.2 Concept van het online coaching platform en app 'Mijn veerkracht' .....	- 3 -
1.3 Doel van het Fit in je Hoofd online coaching platform.....	- 4 -
2. Evaluatieplan Fit in je Hoofd.....	- 4 -
2.1. Evaluatiematrix Re-Aim – Fit in je Hoofd-tool.....	- 5 -
2.2 Vragenlijsten .....	- 5 -
3. Pretest en Pilotstudie .....	- 7 -
3.1 Test: begrijpelijkheid en technisch .....	- 8 -
3.1.1 Test begrijpelijkheid.....	- 8 -
3.1.2 Test technisch .....	- 8 -
3.2 Pilotstudie: inhoud, vorm, tevredenheid en technisch.....	- 9 -
3.2.1 Opzet.....	- 9 -
3.2.2 Rekrutering .....	- 10 -
3.2.3 Resultaten.....	- 10 -
4. Implementatiegraadsmeting.....	- 11 -
4.1 Lancering .....	- 11 -
4.2 Gebruikersstatistieken website.....	- 12 -
4.2.1 Bezoekers.....	- 12 -
4.2.2 Meest bezochte pagina's .....	- 13 -
4.2.3 Toegang website .....	- 14 -
4.3 Gebruikersstatistieken Fit in je Hoofd tool. ....	- 15 -
5. Veerkracht en Omgaan met stress bij toolgebruikers .....	- 15 -
5.1 Veerkracht (VK+).....	- 15 -
5.1.1 Veerkracht.....	- 15 -
5.1.2 Suïcidepoging .....	- 16 -
5.2 Omgaan met stress (P3) .....	- 16 -
5.3 Relatie Veerkracht en Omgaan met stress .....	- 16 -
5.4 Suïcide-alarm .....	- 17 -
6. Effectmeting.....	- 18 -
6.1 Opzet .....	- 18 -
6.2 Onderzoeksvragen.....	- 19 -
6.3 Analyse.....	- 20 -
6.3.1 Evaluatiedesign.....	- 20 -
6.4 Resultaten.....	- 22 -

6.4.1. Profiel gebruiker (interventiegroep) vs. niet-gebruiker (controlegroep).....	- 22 -
6.4.2. Belang geestelijke gezondheid .....	- 23 -
6.4.3. Inzicht in eigen veerkracht en stress-reducerend gedrag .....	- 23 -
6.4.4. Eigen-effectiviteit en gedragsintentie .....	- 26 -
6.4.5. Toepassing 10 stappen in het eigen leven .....	- 28 -
6.4.6. Verbetering in veerkracht en stress-reducerend gedrag.....	- 29 -
6.5 Besluit Effectstudie .....	- 35 -
7. Bevindingen uit Europees onderzoek .....	- 38 -
8. Conclusie en aanbevelingen .....	- 39 -
Bijlage 1: Vragenlijst Pilootstudie Fit in je Hoofd.....	- 44 -
Bijlage 2: Vragenlijst Effectstudie: .....	- 48 -
Bijlage 3: Open vraag effectstudie.....	- 55 -

# 1. Coachingsplatform Fit in je Hoofd

---

## 1.1 Situering van het project.

In 2006 werd de publiekscampagne 'Fit in je Hoofd, Goed in je Vel' gelanceerd door de Vlaamse minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, als deel van het eerste Vlaams Actieplan Suïcidepreventie. Fit in je Hoofd (FijH) vormt een uitwerking van de eerste van de vijf strategieën m.n. de individuele veerkracht en het vermogen tot zelfzorg bevorderen. De campagne van 2006 bestond uit een massamedia campagne en een website met 10 positieve stappen als rode draad. Deze stappen waren gebaseerd op de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid en ondersteunden mensen om zelf aan de slag te gaan met hun geestelijke gezondheid.

In 2009 volgde een tweede lancering, nadat de website werd aangevuld met een zelfbeoordelingsinstrument. Deze test gaf feedback over de veerkracht, coping en aanwezigheid van psychische klachten bij bezoekers van de FijH website en gaf advies op maat over welke tips en opdrachten op de website interessant voor hen zijn.

De doelgroep van de website en het zelfbeoordelingsinstrument zijn alle inwoners van Vlaanderen. Hierbij gaat de aandacht vooral naar diegenen die zich goed in hun vel voelen en dit willen vasthouden en diegenen die last hebben van een dipje en zichzelf willen versterken. Mensen met een psychische stoornis of ernstige psychische problematiek zijn ook welkom op de site maar voor aangepaste hulp en therapie worden ze doorverwezen naar de hulpverlening en het reeds beschikbare hulpaanbod in Vlaanderen. 'Fit in je Hoofd, Goed in je Vel' is met andere woorden een actie die voornamelijk de geestelijke gezondheid van een doorsneeburger of van nog gezonde individuen bevordert.

Fit in je Hoofd werd positief geëvalueerd als uitvoering van het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie (LUCAS, 2011). Daarom werd de verderzetting van de FijH campagne en diens aanpassing naar andere doelgroepen mee opgenomen in het 2de Vlaams Actieplan Suïcidepreventie (2013-2020).

Eind 2014 was de FijH zelftest aan vernieuwing toe. De test was toen 5 jaar online, maakte gebruik van verouderde technologie, en beantwoordde onvoldoende aan de hedendaagse verwachtingen van gebruikers. Uit voorgaande evaluaties (2009, 2011) en het advies van het Trimbos Instituut (2008) bleek dat de zelfbeoordelingstest een aantal verbeterpunten had (zie projectaanvraag zelftest Fit in je Hoofd en concept Fit in je Hoofd coachingplatform). Om aan deze noden te voldoen werd in 2015 een nieuw online coaching platform 'Mijn veerkracht' toegevoegd, met een ondersteunende mobiele app. Deze werd gelanceerd door Minister Vandeurzen op 26 mei 2015.

## 1.2 Concept van het online coaching platform en app 'Mijn veerkracht'

Aanzetten tot actie, zoveel mogelijk op maat werken, en gebruiksvriendelijkheid waren kernprincipes bij het uitdenken van het concept. Er werd gekozen voor een coaching platform, een individuele online werkplek, die niet enkel op een interactieve wijze gepersonaliseerde feedback geeft over de geestelijke gezondheid van de bezoeker, maar ook via diverse kanalen en met behulp van diverse modules aanzet tot toepassing van de 10 stappen in het eigen leven.

Er wordt een differentiatie gemaakt tussen bezoekers met psychische problemen en zonder psychische problemen. De gebruikers kunnen nagaan of ze over voldoende veerkracht beschikken, en of ze op een goede manier omgaan met hun problemen, op basis van 2 korte, gevalideerde vragenlijsten.

- De huidige toestand van veerkracht bepalen we met de 'Veerkrachtschaal Plus' ('VK+', Portzky M., Hogrefe Uitgevers Amsterdam, 2015).
- Daarnaast nemen we 'Portzky's Palliatieve Palletschaal' ('P3', Portzky M., Hogrefe Uitgevers Amsterdam, 2015) af. Dat is een vragenlijst die peilt naar het zogenaamde 'palliatief handelen' (i.e. alle activiteiten die je doet om met stress of spanningen om te gaan).

In beide gevallen wordt informatie gegeven over hoe de persoonlijke scores zich verhouden tegenover de rest van de Vlaamse bevolking, wat tevens mee bepaalt welke persoonlijke adviezen je nadien zal krijgen.

De deelnemer creëert een eigen profiel, zijn zgn. persoonlijke werkruimte. Hier worden zijn testgegevens, favoriete stappen en tips op weergegeven. De vooruitgang en verdere werkpunten worden ook in beeld gebracht. Daarnaast kunnen prompts gestuurd worden naar het profiel van de gebruiker (en, mits toestemming van de gebruiker, het emailadres) om de overstap naar gedragsverandering te vergemakkelijken en de betrokkenheid te vergroten.

Daarnaast wordt de bezoeker doorgesluisd naar diverse actiegerichte modules: 26 gebruiksvriendelijke, online, onderbouwde oefeningen m.b.t. de 10 stappen, de module 'doelen stellen en opvolgen', de module 'motivatie' waarbij via het transtheoretisch model van Prochaska en Di Clemente gepoogd wordt de motivatie tot gedragsverandering/ actie in kaart te brengen en te verhogen/ ondersteunen.

Alles wordt aangeboden op de FijH site in een formaat dat ook op smartphone en tablet bruikbaar is.

### 1.3 Doel van het Fit in je Hoofd online coaching platform

Het doel van de FijH tool is het aansporen of vergemakkelijken van de toepassing van de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid in het eigen leven, door:

- Advies op maat m.b.t. veerkracht en coping activiteiten
- Differentiatie tussen psychisch gezond en ongezond
- Advies op welke beschermende factoren zich toe te leggen
- Aanzetten tot actie

## 2. Evaluatieplan Fit in je Hoofd

---

In de projectaanvraag en het concept werden de verschillende stappen van evaluatie beschreven. Deze werden voorgelegd aan de stuurgroep en feedback werd opgenomen. Stappen van evaluatie zijn:

1. Piloottest: Productevaluatie van de website via testing bij eindgebruiker met aandacht voor inhoud (verstaanbaar, aangepast, boeiend, bruikbaar, leerrijk, moeilijk, intensief), vormgeving (schrijfstijl, layout, illustraties, trekt aandacht), organisatorisch (tijdsduur, gebruiksvriendelijk, presentatie, enz.)

2. Implementatiegraadmetering van de tool:

- cijfers van gebruik, opgesplitst naar verschillende deelcomponenten,
- links van andere sites

3. Effectevaluatie van tool door online bevraging van eindgebruikers m.b.t.:

- Bewustzijn van het belang van de positieve geestelijke gezondheid
- Kennis over de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid (GG) / 10 stappen
- Inzicht in eigen veerkracht

- Zelfwerkzaamheid (het zich in staat voelen) en intentie (van plan zijn het te doen of te gebruiken) de 10 stappen toe te passen
- Mate waarin de 10 stappen toegepast worden voor en na start met tool

De volgende werkwijze werd vooropgesteld voor de effectevaluatie (zie aanvraag projectsubsidie preventieve gezondheidszorg – zelftest Fit in je Hoofd):

Nulmeting: Tijdens de eerste bekendmaking (april - mei) worden gebruikers van de tool uitgenodigd deel te nemen aan evaluatie. Ze krijgen hiervoor na de aanmaak van hun profiel een bericht waarin uitgelegd wordt wat het opzet is (tevredenheid met, bruikbaarheid en effect van de nieuwe tool nagaan via 2 testmomenten). Hoewel de testgegevens anoniem bewaard en verwerkt worden is voor de follow-up een emailadres vereist. Bij de nulmeting wordt een online bevraging gedaan en de VK+ en P3 vragenlijsten worden ingevuld.

- **Eindmeting:** na 6 maanden wordt een herinneringsmail gestuurd naar de deelnemers om nogmaals de VK+ en de P3 vragenlijsten en online bevraging in te vullen. De informatie uit het coaching platform en de gegevens van degenen die uitvallen worden hierbij ook in rekening gebracht. Dit wordt uitgewerkt in een rapport.

In het initieel opzet werd een tussenperiode van 6 maanden voorop gesteld, om mensen voldoende tijd te geven aan de slag te gaan met het coachingplatform en de wijziging in veerkracht voldoende meetbaar te maken. Gezien de lanceringsdatum ruim 8 weken later viel dan voorzien, er geen gebruik gemaakt werd van een massamediacampagne (zoals bij vorige lancerings) en daardoor de bekendmaking in verschillende fasen verliep, werd het evaluatiedesign bijgesteld: De termijn tussen de meetmomenten werd verkort naar 3 maanden. Om het opzet zo laagdrempelig mogelijk te maken werd de effectvragenlijst enkel afgenomen bij de eindmeting waarbij de respondenten werden opgesplitst in functie van persoonskenmerken en de frequentie en intensiviteit van gebruik van het platform. Om effecten op lange termijn te meten wordt een 3<sup>e</sup> meetmoment ingepland in oktober 2016.

Deze stappen werden verder uitgewerkt en in de evaluatiematrix en het Re-Aim model geplaatst dat VIGeZ hier standaard voor gebruikt. Los van de uitwerking volgens Re-Aim werd ook een technische test en pretest beschreven.

## 2.1. Evaluatiematrix Re-Aim – Fit in je Hoofd-tool

## 2.2 Vragenlijsten

De vragenlijsten voor de piloottest en de effectmeting werden opgesteld door de projectmedewerker Fit in je Hoofd i.s.m. de stafmedewerker wetenschappelijke ondersteuning van VIGeZ. De vragenlijsten zijn terug te vinden in de bijlage (zie bijlage 1 & 2).

Veerkracht en stressreducerende activiteiten worden gemeten door gevalideerde instrumenten:

- Voor het meten van de veerkracht wordt gebruik gemaakt van de veerkracht+ schaal (VK+: Portzky M., Hogrefe Uitgevers Amsterdam, 2015). De vragenlijst bestaat uit 25 items die meten hoe goed iemand bestand is tegen de uitdagingen en tegenslagen van het leven aan de hand van zijn coping-strategieën, hopeloosheidsgevoelens en acceptatie van suïcidale gedachten. Deze 25 items worden gescoord op een 4 punten- Likertschaal (helemaal oneens – helemaal eens). Ten slotte peilt een 26<sup>e</sup> item naar een eerdere suïcide poging, wat nog altijd de beste

EVALUATIEDOEL (Re-AIM)	METHODE	DEELNEMERS	TIJDSLIJN
<b>REACH: (individu)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Streefdoel: 10.000 unieke bezoekers/mnd. Focus: Vlaamse 'gezonde' populatie (Doorverwijzing van mensen met psychopathologie).</b></li> </ul>	Kwantitatief: bezoekcijfers		Pilootstudie: 02/04/2015 tot 03/05/2015
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Werden diverse doelgroepen bereikt met de tool? (vb. mannen, ouderen, personen met laag opleidingsniveau, lage SES ...)</b></li> </ul>	Bevraging in pilootstudie naar: inhoud, vormgeving, organisatorisch	N= 100	
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Om welke reden werd de tool/ app niet gebruikt/ begrepen/ stopgezet?</b></li> </ul>	Kwantitatief (met deels open vragen)	N= 100	Postmeting
<b>EFFECT(IVITEIT): (individu)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Is men zich bewust van het belang van positieve GG?</b></li> </ul>	Online bevraging van eindgebruikers m.b.t. demografische gegevens, frequentie gebruik, toep 10 stappen in eigen leven, gebruik tool/app/site	N= 200	Vanaf lancering: 26/05/2015 tot 07/10/2015
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Heeft men kennis over beschermende factoren GG/ 10 stappen?</b></li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Is er inzicht in de eigen VK/ coping activiteiten?</b></li> </ul>	+ Pre- post meting van gevalideerde vragenlijsten (VK+, P3), online		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Voelt men zich zelfwerkzaam (in staat) en heeft de intentie (van plan zijn of het gebruiken) om 10 stappen toe te passen?</b></li> </ul>	+ Kwantitatief: google-analytics		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Past men de 10 stappen meer toe na gebruik van de tool?</b></li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Is er een grotere mate aan VK/coping activiteiten na gebruik van de tool?</b></li> </ul>			
<b>ADOPTIE: (organisaties)</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Welk % van de benaderde organisaties zullen de tool ook gebruiken en verspreiden?</b></li> </ul>	Gegevensverzameling voor rekrutering – mondeling + Email bevraging	Stuurgroep FijH, Bij VI WG SP en andere organisaties	start, rekrutering
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zijn er daarbuiten organisaties die de tool gaan verspreiden?</b></li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bereiken deze organisaties een representatieve doelgroep</b></li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Wat zijn de redenen of barrières voor toepassing?</b></li> </ul>	Eigen verslag barrières voor toepassing		

#### IMPLEMENTATIE: (organisaties)

- **Implementatie van promomateriaal: flyers, banners, posters, artikels.** Uitgewerkt implementatieplan (2015) Stuurgroep FijH, Vanaf VI WG SP, 26/05/2015
- **Kosten: VIGeZ, VAZG** Implementatieplan 2016-2020 wordt verder uitgewerkt obv Vlaamse Logo's en andere organisaties
- **Welke tijdsinvestering is nodig?**

#### IMPLEMENTATIE: (individu)

- **Tool primeert, app en site werken ondersteunend** Google analytics

#### MAINTENANCE: (individu)

- **Blijven de effecten behouden >6 maanden?** Online bevraging N ≥ 30 Oktober 2016
- **Wat is de mate van drop-out?** Google analytics

voorspeller is van een volgende poging. De totale score wordt bekomen door de individuele itemscore van de eerste 25 items op te tellen.

- Het palliatief handelen wordt gemeten door Portzky's Palliatief Pallet (P<sup>3</sup>: Portzky M., Hogrefe Uitgevers Amsterdam, 2015). Deze vragenlijst van 34 items peilt naar de activiteiten die men stelt om stress te reduceren (Nooit-<1/week ->1/week -dagelijks). Deze activiteiten zijn gerangschikt van positief (vb.; mediteren) naar meer destructieve activiteiten (concrete zelfmoordgedachten) die men kan stellen. De score op deze schaal wordt bekomen door de score op het aantal destructieve activiteiten af te trekken van de score op het aantal positief gestelde activiteiten. De P<sup>3</sup> maakt ook gebruik van verschillende subschalen: sociale en actieve activiteiten, solitaire en passieve activiteiten, neiging tot middelengebruik, neiging tot afreageren seksualiteit, neiging tot zelfbeschadigend gedrag, neiging tot suïcidaliteit, en neiging tot grensoverschrijdend gedrag. Ze kunnen worden opgedeeld in positieve en destructieve activiteiten, mede afhankelijk van de mate waarin je ze stelt (vb. passieve activiteiten zoals bijvoorbeeld een boek lezen of televisie kijken om te ontspannen zijn positief; echter als je alléén ontspant door de ganse dag televisie te kijken, wordt deze activiteit als destructief beschouwd).

### 3. Pretest en Pilootstudie

De diverse onderdelen (modules, tools, oefeningen, reminders, boosters, ...) van het coaching platform en de ondersteunende app werden inhoudelijk uitgewerkt door VIGeZ, nagelezen door de projectgroep, een aantal kortgeschoolden in functie van begrijpelijkheid, door eindredactie, en werd aangeleverd aan het ICT bedrijf eind 2014. Vanaf begin januari werden deze teksten geladen op de site en app en werden alle functionaliteiten en links binnen het systeem op punt gesteld door het ICT bedrijf (Zenjoy). Gezien de complexiteit van het design werd beslist eerst uitgebreid technisch te testen en pas daarna de eigenlijke piloot uit te voeren.



## 3.1 Test: begrijpelijkheid en technisch

### 3.1.1 Test begrijpelijkheid

#### A. Opzet

De test naar de begrijpelijkheid liep van november tot en met december 2014. Drie punten werden tijdens de bevraging nagegaan.

- 1) Taalgebruik: niet van een te hoog niveau?
- 2) Formulering: vragen en adviezen duidelijk?
- 3) Volume: hoeveelheid tekst die we aanbieden niet te veel?

Uit de evaluatie van de zelfbeoordelingstest (2009) bleek immers dat niet elke subgroep even goed bereikt wordt. Zo werden bijvoorbeeld vrouwen beter bereikt dan mannen, evenals dat langgeschoolden beter bereikt werden dan kortgeschoolden (een trend die we trouwens wel meer zien bij e-health). Bij de ontwikkeling van de vernieuwde FijH werd hiermee rekening gehouden (teksten en voorbeelden ook gericht op mannen, kort en begrijpelijk schrijven, ...). Ook uit de stuurgroep FijH kwam de vraag of de teksten/opdrachten/vragen wel voldoende begrijpelijk zijn (voornamelijk bij kortgeschoolden).

Daarom leek het raadzaam om de begrijpelijkheid van teksten en oefeningen na te gaan, zowel taalkundig als inhoudelijk. Daartoe werd at random een groep vrijwilligers (via vrienden, familie en collega's) gerekruteerd (N= 7), met een klemtoon op kortgeschoolden, zodat de tool ook voor hen aantrekkelijk en verstaanbaar is.

In de piloot wordt begrijpelijkheid bij een groot aantal respondenten verder getest, van zowel coachingplatform als app. Eventuele onduidelijkheden kunnen daar alsnog gecorrigeerd worden

#### B. Resultaten

Bij de oefeningen werden enkele vragen als te moeilijk ervaren, vooral wanneer veel introspectie en reflectie vereist waren. Zo werd bijvoorbeeld wanneer gevraagd werd naar het 'waarom' van iets (vb. 'Waarom is dat zo?') of naar het achterliggende gevoel (vb. 'Hoe voelt dat?') de vraag vaak niet of foutief ingevuld. Deze vragen werd duidelijker uitgewerkt, opnieuw geformuleerd, of soms weggelaten en vervangen door een concretere variant. Er werden tooltips toegevoegd bij onderdelen die als te vaag ervaren werden.

### 3.1.2 Test technisch

#### A. Opzet

Deze test had als doel technische problemen op te sporen zodat de aanwezigheid van dergelijke problemen tijdens de piloot vermeden konden worden. Op die manier kon de focus op tevredenheid met vorm en inhoud tijdens de piloot behouden blijven.

De technische aspecten van de browser (tool + applicatie) werden getest door Zenjoy, synchroon met de ontwikkeling ervan. Daarnaast werd ook een extra groep testers ingeschakeld (N= 10, medewerkers Logo's en VIGeZ) om de technische aspecten van de tool en applicatie extensief te testen gedurende 7 dagen (van 06/01/2015 tot 13/01/2015).

## B. Resultaat

Beide groepen gingen aan de slag met de tool en de website. Enkele opmerkingen die hieruit naar voor kwamen:

- Registratielink die soms niet optimaal werkte: men kon zich op de website registreren, maar kreeg de registratielink niet in zijn mailbox.
- Vragenlijst die technisch problemen geeft: soms kon niet op bepaalde scores worden geklikt of het doorklikken naar een volgende pagina gaf problemen.
- Oefeningen die technisch niet werken: eens de oefening afgerond was kreeg men de laatste pagina niet te zien.
- Technisch probleem bij specifieke browsers: met name Internet Explorer 10, waarbij de vragenlijst soms foutmeldingen gaf.

Deze problemen werden door Zenjoy aangepast en opgelost voor de piloot van start ging. Ook de app werd synchroon gecontroleerd. Hier werd vooral aandacht besteed aan eerder ervaren knelpunten bij het aanmaken van een app (cfr Smartstop App – VIGeZ) m.n. problemen met het openen van de app, het registreren, en het ingeven van de persoonlijke instellingen.

## 3.2 Pilootstudie: inhoud, vorm, tevredenheid en technisch

Het volledig rapport van de pilootstudie is terug te vinden in 'Evaluatierapport Piloot Fit in je Hoofd Coachingplatform'. Hieronder volgt een beknopte weergave van het opzet en een samenvatting van de resultaten.

### 3.2.1 Opzet

De pilootstudie Fit in je Hoofd tool betreft een productevaluatie van het online coachingplatform en ondersteunende app bij de eindgebruiker met aandacht voor inhoud (verstaanbaar, aangepast, boeiend, bruikbaar, leerrijk, moeilijk, intensief), vormgeving (schrijfstijl, lay-out, illustraties, trekt aandacht), en organisatorische aspecten (tijdsduur, gebruiksvriendelijk, presentatie, ...). Het is eveneens interessant om na te gaan waarom de tool/app/website niet (opnieuw) werd gebruikt of waarom het gebruik werd stopgezet.

De pilootstudie liep van 2 april tot 3 mei 2015. Hiervoor werd een vragenlijst opgesteld bestaande uit voornamelijk gesloten vragen. Er werd tevens gevraagd mogelijke technische problemen te rapporteren zodat deze zo snel mogelijk opgelost konden worden. Deze vragenlijst werd via Checkmarket online gezet.

De bevraging gebeurde aan de hand van een korte vragenlijst (22 vragen), waaronder 5 vragen rond de vormgeving van de site (aantrekkelijkheid, gebruikte kleuren, bladschikking, gebruikte afbeeldingen en opbouw), 2 vragen naar de 'feel' van de website (gebruiksvriendelijkheid, up-to-date), 3 vragen over de inhoud (teksten, oefeningen, adviezen), 2 vragen over de tevredenheid (verder gebruik, aanraden aan kennissen), 2 vragen over de app, 5 vragen die peilden naar de socio-demografische kenmerken van de bezoekers en nog enkele open vragen die de bezoeker bevroegen naar de eventuele verbeterpunten.

Om aan de vragenlijst deel te nemen konden de personen op een link klikken die via verschillende kanalen beschikbaar was (Oude Fit in je Hoofd website, Advertentie op VDAB website, projectweek van de richting verpleegkunde in het VIVES, en via het netwerk van de partners in de projectgroep). Via deze link werd de persoon gevraagd om een email adres door te geven, opdat een wachtwoord doorgestuurd kon worden dat toegang geeft tot het online coaching platform en de app, alsook om achteraf de link naar de vragenlijst door te sturen.

Vooraf waren een advertentie en wervende mails uitgestuurd om respondenten te rekruteren. Deze bestonden uit een woordje uitleg over de vernieuwing van Fit in je Hoofd, het opzet van de pilootstudie, en de vraag om ons bètaproduct te helpen ontwikkelen.

De gegevensverwerking gebeurde eind mei, vooraf aan de lancering, zodat mogelijke aanpassingen nog konden opgenomen worden.

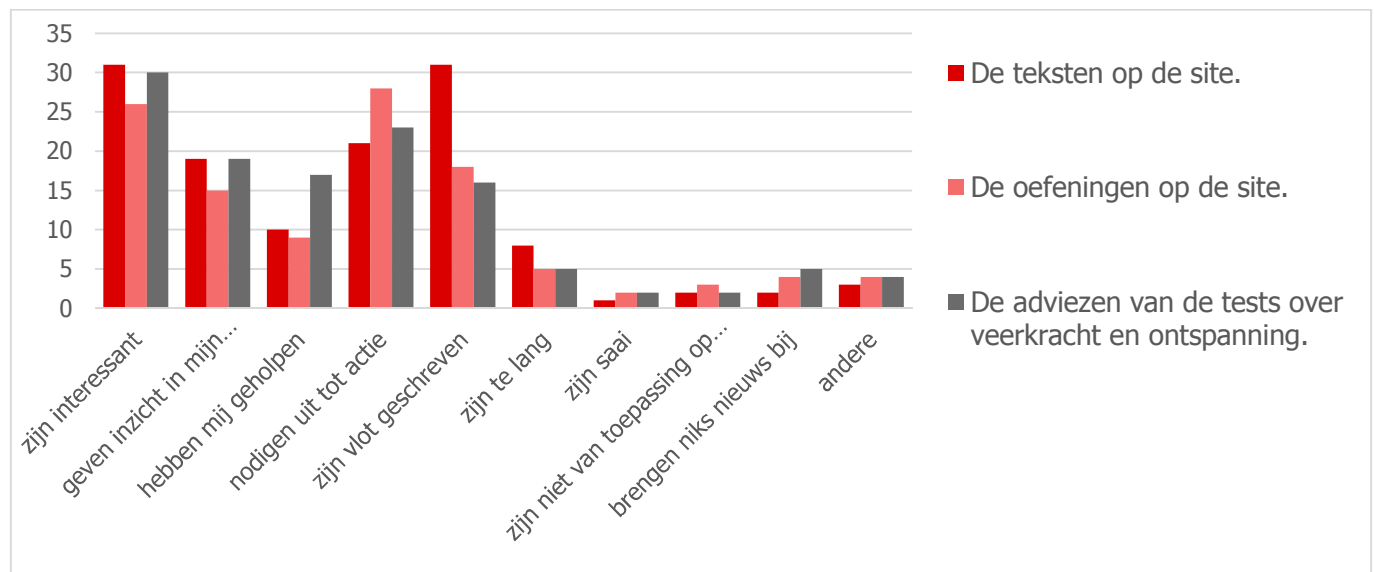
### 3.2.2 Rekrutering

De pilootstudie liep initieel van 02 april tot 03 mei. Deze datum verlengden we met 4 weken (tot 30 mei 2015) gezien ons doel van 100 personen niet werd gehaald. We zouden de vragenlijst afnemen bij een 100-tal personen, we zijn echter gestrand op een totaal van 61, waarvan 58 het einde van de vragenlijst bereikten. Hoewel er zich initieel >180 mensen hadden aangemeld om mee te doen aan de pilootstudie, waren er achteraf slechts weinig die ook de evaluatie vragenlijst invulden. Om de respons te verhogen werd tussentijds een wervende mail gestuurd met een 'call to action'.

### 3.2.3 Resultaten

Uit de resultaten (zie Evaluatierapport Piloot Fit in je Hoofd Coachingplatform) blijkt dat de vernieuwde website met het online coachingsplatform als positief wordt ervaren.

90 % van de deelnemers vindt dat de site er aantrekkelijk uitziet en vindt de gebruikte kleuren aangenaam. De website is overzichtelijk (84 %), duidelijk opgebouwd (81 %), en gebruiksvriendelijk (81 %).



**Figuur 0.** Antwoorden op de meerkeuze vragen rond de inhoud van de site in de pilootstudie FijH 2015.

De teksten worden als interessant (56 %), vlot geschreven (56 %), aanzettend tot actie (38 %) en inzichtgevend in persoonlijke situatie (35 %) ervaren. Ook de oefeningen zijn interessant (47 %), uitnodigend tot actie (51 %), vlot geschreven (33 %), inzichtgevend in persoonlijke situatie (27 %), en duidelijk en haalbaar.

31 % van de deelnemers (N=54) maakte gebruik van de mobiele applicatie. Zij geven aan dat de App leuk is (65 %) en uitnodigt tot actie (29 %), maar uitgebreider mag zijn.

De enkele verbeterpunten werden meegenomen en aangepast voor de officiële lancering op 26 mei 2015. In toekomstige updates kan bekeken worden of de ondersteunende app van iets meer functionaliteiten voorzien kan worden zodat deze meer gebruikt wordt als laagdrempelige, steeds aanwezige, dagelijkse 'tool'.

## 4. Implementatiegraadmeting

---

### 4.1 Lancering

Zie ook 'Implementatieplan Fit in je Hoofd 2015'.

Gezien FijH al een gekende merknaam is (zo had de site voor de herwerking gemiddeld 9700 unieke bezoekers per maand) werd gekozen om bij de bekendmaking in te zetten op media (persconferentie) en sociale media. Naar aanleiding van de lancering werden bekende Vlamingen ingeschakeld om op hun eigen sociale media (Facebook en Twitter account) een foto van zichzelf te delen waarin ze ofwel één van de 10 stappen in de praktijk brengen, of één van de veerkracht niveaus van het coaching platform uitbeelden. De dag van de lancering werd de oplossing gedeeld. Dit creëerde een 'buzz' en trok op die manier de aandacht van mensen die actief zijn op sociale media. De foto's van Eva Daeleman, Eline De Munck, Elfje Willemsen, Dimitri Leue, Slons Dievanongs, Christophe Deborsu, Heidi Van Tielen, Ben Roelants, Robert Abigail, Jo Vandeurzen en Elfi De Bruyn bereikten via Twitter ruim 160.000 mensen, via de Facebook pagina van FijH bereikten we meer dan 3000 personen. In de daarop volgende dagen werden de foto's van de BVs op de FijH Facebook pagina gezet die door 2800 personen gezien werden. In, de weken na lancering (mei – juni) bereikten we met de Facebook pagina FijH per week gemiddeld 2500 personen.

De persconferentie resulteerde in artikels/ interviews in kranten (Het Laatste Nieuws print en online, Het Nieuwsblad print en online, Gazet van Antwerpen, Demorgen.be, Standaard.be, Knack.be, Deredactie.be), tijdschriften (Goedgevoel.be), tv (Eén-uur journaal, VTM Nieuws) en radio (VRT radionieuws, Radionieuws Q-Music en JOE fm, MNM met Tom De Cocq, Radio 1 – De Wereld van Vandaag).

Bij de campagne FijH zijn heel wat partners betrokken: Tele-Onthaal, de Vlaamse Logo's, VVSG, VVGG, Zorgnet Vlaanderen, Domus Medica, Vlaamse Werkgroep Suicidepreventie, CPZ, VLESP, DAGG, Werkgroep Verder, Mutualiteiten (landsbonden en gewesten), VDAB, FDGG, directies CGG, CAW. Elk van deze partners heeft een breed netwerk en helpt de positieve boodschap van FijH uitdragen. Daarnaast wordt ook de netwerken binnen de settingwerking van VIGeZ gebruikt om intermediairs en eindgebruikers te bereiken op school, werk, en lokale gemeenschap. Naast digitale materialen zijn ook gedrukte promotiematerialen beschikbaar (posters en brochures) zodat ook mensen die minder computervaardig zijn ook met de 10 stappen aan de slag kunnen.

Via lokale acties van Logo's en andere partners – vooral in de week van de geestelijke gezondheid (10 oktober) wordt de site opnieuw onder de aandacht gebracht. Zo werden in verschillende Vlaamse regio's activiteiten doorgegeven die in/rond de week van 10 oktober plaatsvonden. Hiervoor werkte VIGeZ samen met de VVGG en de Commissie Werelddag Geestelijke Gezondheid. In totaal vonden 232 activiteiten plaats in 82 steden. De activiteiten van de Logo's en hun lokale partners werden op de Fit in je Hoofd activiteiten pagina geladen. Voor de periode september tot eind december werden ruim 160 lokale activiteiten doorgegeven. De Logo's zetten verder het hele jaar door in op de lokale bekendmaking van FijH door hun netwerk aan te spreken, publicatie van artikels in gemeentekrant, .... Ze organiseren vormingen en infosessies voor intermediairs en eindgebruikers, op basis van een format aangemaakt

door VIGeZ en m.b.v. een train-de-trainer georganiseerd door VIGeZ. Er worden daarnaast lokaal materialen uitgedeeld bij activiteiten in een gemeente (brochures, postkaarten, flyers, infoboekjes,...).

## 4.2 Gebruikersstatistieken website

In het implementatieplan werd volgende strategische communicatiedoelstelling geformuleerd:

“25 % van de Vlaamse bevolking ouder dan 16 jaar is geïnformeerd over de vernieuwde FIJH-website. Men weet dat dit een middel is om eigenhandig de veerkracht te versterken. Het bestaan van de ondersteunende mobiel app. is gekend en hij wordt dusdanig gebruikt.

- Binnen de eerste 3 maanden na de lancering kent de FIJH-website ten minste een verdubbeling van de gebruikersaantallen, d.w.z. maandelijks gemiddeld 19.400.
- Vanaf de 4e maand na de lancering kent de FIJH-website gemiddeld 15.000 bezoekers<sup>1</sup>.
- Binnen de eerste 3 maanden na de lancering hebben 10% van de bezoekers de mobiele app. gedownload.”

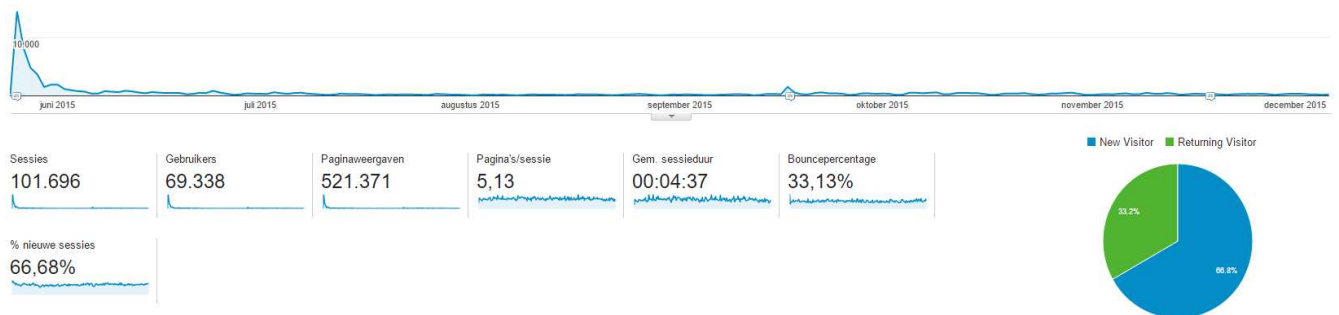
Als we dit vergelijken met de bezoekersaantallen zien we dat sinds de lancering in mei 2015 tot de evaluatie in oktober 2015 de nieuwe FijH website een gemiddelde van 10.000 unieke bezoekers heeft per maand. De applicatie is 6.000 keer gedownload. Hoewel het opzet was de app pas downloadbaar te maken na aanmaak van een profiel (en dus bezoeken van de online tool) bleek dat door een technische fout de app vrij downloadbaar is, waardoor de bezoekers van het coachingplatform en de app niet noodzakelijk overlappen. Er werden intussen 13.919 accounts aangemaakt op FijH. De veerkrachtvragenlijst (VK+) en Portzky's Palliatief Pallet (P3) zijn beiden rond de 9.000 keer ingevuld.

### 4.2.1 Bezoekers

Sinds de lancering in mei 2015 tot oktober 2015 telden we 101.696 bezoeken op de website. Van deze 101.696 bezoeken zijn er 69.338 unieke bezoekers. De overige bezoeken op de website zijn door personen die de website al eens bezocht hebben (66.8% bezoekers zijn nieuw, 33.2 % zijn weerkerende bezoekers). Als we dit vergelijken met voorgaande jaren zien we een duidelijke stijging: in 2014 waren er 22 % weerkerende , in 2013 20 % en in 2012 27 % . Hoewel één derde meermaals met de site aan de slag gaat en dit een duidelijke stijging betekent t.o.v. 2014 en 2013 kunnen we ons toch afvragen of het nieuwe concept voldoende ingang gevonden heeft bij onze bezoekers. We verwachten immers een hoog percentage weerkerende bezoekers omdat de tool gericht is op actie, op maat aan de slag gaan en zelfs mogelijkheid biedt tot dagelijkse ondersteuning. Verdere monitoring van de bezoekersgegevens is aangewezen. Daarnaast is het nuttig in te zetten op extra bekendmakingsactiviteiten naar een ruim publiek die de voordelen van het aan de slag gaan met 'mijn veerkracht' en de diverse onderdelen van de tool duidelijk in de verf zetten.

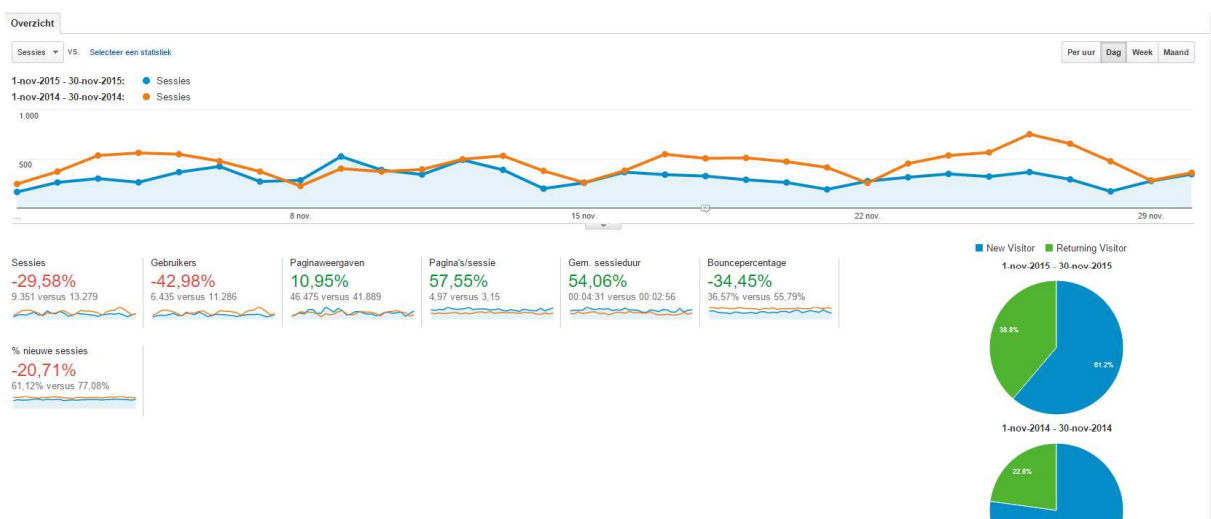
---

<sup>1</sup> Voor de vernieuwing lag het maandelijks aantal FIJH bezoekers op 9700. Op basis van de bezoekersaantallen na de lancering van de campagne FIJH in 2009 verwachtten we een piek in de eerste 3 maanden (mei, juni, juli). Nadien verwachtten we een dalende trend in het gemiddeld aantal bezoekers. Maanden waarin acties worden gevoerd (bv. oktober) verwachtten we een stijging. Omdat 33 % van de bevolking ook een smartphone bezit, verwachtten we dat 10% van de bezoekers ook de app. download.



**Figuur 1 Bezoekers nieuwe FIJH**

De lancering zorgde voor zeer hoge gebruikersaantallen. De lancering werd immers vrij goed opgepikt door de pers en sociale media. De maanden erna zien we echter een afzwakking. Een herinneringsmail voor de effectevaluatie midden september 2015 lokte de mensen terug naar de website. Dit is te zien op figuur 2 aan de piek op 17 september. Echter onze reminders in de tool lijken hun beoogde doel niet te bereiken. Hierbij dient nagekeken te worden of technisch alle zaken in orde zijn (staat het ontvangen van boosters ingesteld op alle profielen, worden deze effectief verstuurd en ontvangen) en of er bijkomende stappen dienen gezet te worden om bezoekers bewust te maken van het feit dat ze de frequentie van de booster mails zelf kunnen instellen.



**Figuur 2 Vergelijkend rapport 2014 – 2015**

Bij een vergelijking van de gebruikersstatistieken tussen november 2014 en november 2015 zien we een sterke daling in het aantal bezoekers. Er zijn bijna 30% minder bezoeken aan de website, en 43% minder unieke gebruikers. In '4.2.3 Toegang tot de website' wordt hiervoor een eerste verklaring gegeven. Deze bevinding wordt nader onderzocht. Bevindingen worden mee opgenomen in het implementatieplan 2016-2020 zodat de verdere implementatie van de tool hieraan tegemoet kan komen.

#### 4.2.2 Meest bezochte pagina's

We zien een logische opbouw bij de volgorde van de meest bezochte pagina's. De homepage is de meest bezochte pagina. De loginpagina en de tien stappen vervolledigen de top drie. Daarnaast heb je de vragenlijst, het dashboard enz... Dit klopt met de verwachte flow van iemand die voor het eerst de website bezoekt. En is positief, gezien de website gebruikt wordt zoals wij vooropstelden.

Vergeleken met vorig jaar merken we echter op dat de pagina's i.v.m. vaak voorkomende klachten burn-out, depressie, angst... die voordien bij de meest bezochte pagina's behoorden en vooral organische bezoekers lokten, sterk in populariteit daalden. Organische verkeer zijn de bezoekers die via google of andere zoekmachines op de website terecht komen. Enerzijds duidt dit erop dat we meer mensen aantrekken die goed in hun vel zitten en dit willen behouden, wat positief is. Anderzijds is er een daling van bezoekers met een probleemvraag, mensen die verminderd functioneren maar nog niet uitvallen die ook baat bij de site hebben en deel uitmaken van ons doelpubliek. Dit kan mogelijk verklaard worden door volgende: De vernieuwde site is geoptimaliseerd voor mobiel gebruik, met visueel prominente centrale pijlers (10 stappen, mijn veerkracht, net iets anders, hulp nodig). Het oogt eenvoudiger, maar bepaalde onderdelen zoals veel voorkomende klachten staan iets meer 'verborgen'. Ook ligt de klemtoon op veerkracht en eenvoud wat een publiek met probleemvragen misschien minder aanspreekt. Andere organisaties bieden meer en betere informatie aan over psychische stoornissen, waardoor Fit in je Hoofd minder goed opgepikt wordt in de zoekmachines.

Er dient bekeken te worden of we de bezoekers die we nu kwijt zijn (m.n. die geïnteresseerd zijn in veel voorkomende problemen) terug naar Fit in je Hoofd kunnen lokken en om de informatie over vaak voorkomende psychische problemen toegankelijker te maken op de site.

### 4.2.3 Toegang website

Volgens de statistieken vanaf 25 mei, komen de bezoekers vooral op drie manieren op de website: direct, via verwijzingen en via organische verkeer.

Direct verkeer zorgt voor 37% van de bezoekers. Dit is uiterst hoog. Direct verkeer omvat alle gebruikers die rechtstreeks fitinjehoofd.be intypen in hun browser.

30% bezoekers geraakt op de website door middel van verwijzingen van andere websites. Meestal zijn deze verwijzingen van: Knack.be, nieuwsblad.be, en vlaanderen.be. Ook zijn er veel verwijzingen vanaf het Zenjoy nieuwsbriefstelsel. Dit zijn waarschijnlijk reminders die aangeklikt worden, waaronder ook de uitnodiging en reminders voor de effectstudie.

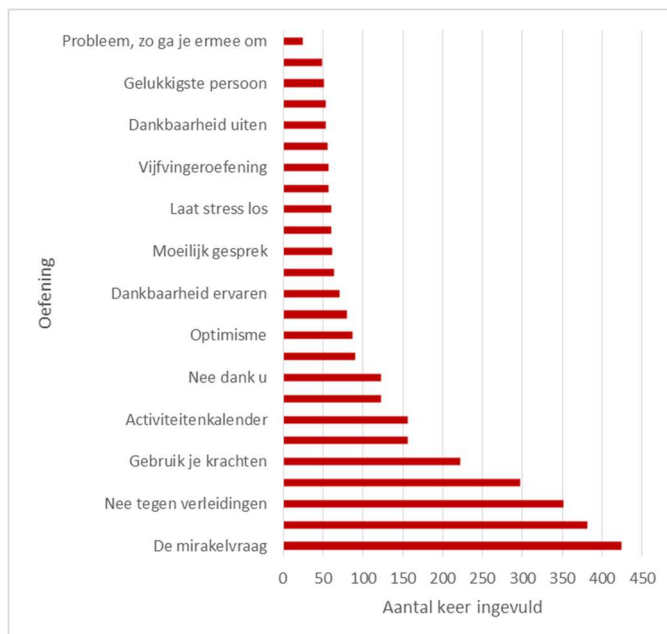
Ten slotte geraakt 27% op de site door organisch verkeer. Dit zijn de bezoekers die via google of andere zoekmachines op de website komen. Voor FijH verwachten we meer organische bezoekers. Ter vergelijking, op vigez.be zijn 48% organische bezoekers. Als we vergelijken met vorige jaren zien we ook dat we momenteel een groot deel van het organisch verkeer missen. Hiervoor worden twee stappen ondernomen in 2016:

- Alle partners worden opnieuw gecontacteerd om een verwijzing te maken van hun website naar Fit in je Hoofd. Hen zal gevraagd worden om wederkerige links te maken, ofwel naar de homepage of naar specifieke pagina's te laten doorlinken. Dit zorgt niet enkel voor een verwijzing naar de FijH website, maar zorgt er ook voor dat google de website hoger plaatst voor bepaalde sleutelwoorden. Dit volgt de redenering 'Als iemand naar jou verwijst, zal jij ook wel belangrijk zijn.'
- Een andere mogelijke oplossing zit in Search Engine Optimalisation (SEO) voor specifieke zoektermen, waardoor FijH website meer en eerder verschijnt bij het intypen van bepaalde zoektermen op zoekmachines, zoals depressie, burn-out, angst,... . Deze specifieke pagina's zijn belangrijk en vormen vaak een mooie link met veelgestelde vragen op de FijH website. Doordat FijH meer inspeelt op 'werken aan geestelijke gezondheid', en minder op 'wat is geestelijke gezondheid' staat de website lager dan grotere en bekendere informatieve websites.

Een kleinere groep komt via andere ingangen terecht op de FijH website zoals Facebook, Twitter en verschillende nieuwsbrieven.

### 4.3 Gebruikersstatistieken Fit in je Hoofd tool.

Van 26 mei tot eind oktober werden 13.919 accounts aangemaakt op FijH. Dit is 20% van de unieke bezoekers aan [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be). Het aanmaken van nieuwe accounts verloopt nog steeds vlot, met 858 nieuwe accounts in november. De vragenlijsten zijn beiden rond de 9.000 keer ingevuld. Dit betekent dat 65% van de bezoekers die een account aanmaken, de vragenlijsten volledig invult. Ondanks de vele ingevulde vragenlijsten, is er minder doorstroom naar de oefeningen. De meest populaire oefening is de '3 positieve dingen', deze is momenteel 450 keer ingevuld (figuur 3). Dit is slechts 5 % van de personen die de vragenlijsten invulden. Maar in de maand november hebben 43 personen deze oefening nog aangevuld, de bezoekers blijven de oefening dus gebruiken. Het is ook zo dat de meerderheid van deze personen net een account hebben aangemaakt, en dus nog niet van start zijn gegaan met de oefeningen.



**Figuur 3.** Oefeningen op volgorde van het aantal keer dat ze ingevuld werden tussen mei 2015 en oktober 2015.

## 5. Veerkracht en Omgaan met stress bij toolgebruikers

Er werden 13.919 accounts aangemaakt op het FijH coachingplatform. De vragenlijsten VK+ en P3 werden 7.139 ingevuld ten tijde van de effectmeting (26 mei tot 7 oktober 2015). Deze resultaten op de VK+ en P3 werden gebruikt voor onderstaande analyses.

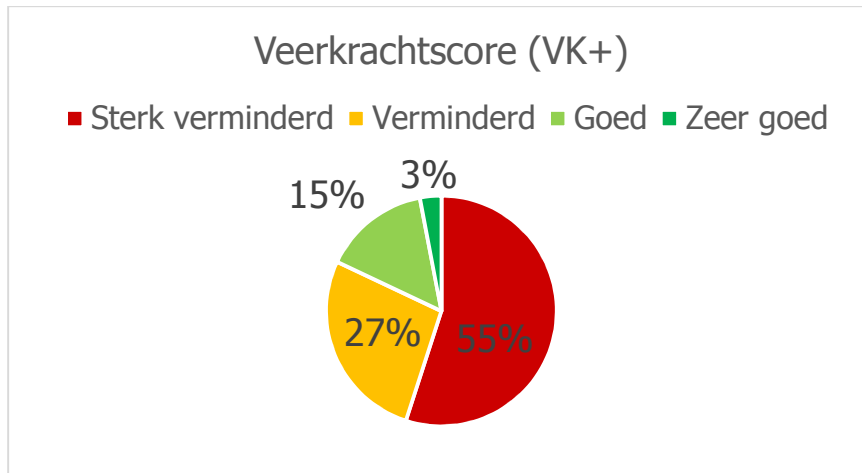
### 5.1 Veerkracht (VK+)

#### 5.1.1 Veerkracht

Om de mate van veerkracht vast te stellen worden de totaalscores op de VK+ in vier groepen opgedeeld: sterk verminderde veerkracht ( $0 < t < 74$ ), verminderde veerkracht ( $74 < t < 83$ ), goede veerkracht ( $83 < t < 91$ ) en zeer goede veerkracht ( $91 < t < 100$ ). Uit de resultaten blijkt 55 % van de gebruikers van 'mijn veerkracht' ( $n=3926$ ) sterk verminderd scoort. 27 % scoort verminderd ( $n=1928$ ). Slechts 18 % scoort goed (15 %) tot zeer goed (3 %) ( $n=1285$ ). De gemiddelde veerkracht van de steekproef is 71. Deze score valt binnen deciel 2 en wil dus zeggen dat de deelnemers gemiddeld hetzelfde scoren als de



laagste 20 % van de bevolking volgens de normgroepen van de VK+ voor Vlaanderen. Enige nuancering bij dit resultaat is nodig. Ten eerste blijkt uit de Gezondheidsenquête van 2013 dat 30 % van de bevolking aangeeft dat ze te kampen heeft met stress, spanning en slaap. Ook blijkt dat 18 % last heeft met psychische stoornissen zoals depressie, angst en slaapproblemen. Dit is al bijna 50 % die mogelijk verklaard kan worden. Vervolgens is er ook sprake van selectiebias: Net die personen die zich minder goed in hun vel voelen gaan op zoek naar informatie en hulp, en zijn geneigd sneller deel te nemen aan ons opzet en onze zelftests. Mensen die nog geen hulpvraag hebben, of die zich goed in hun vel voelen zijn minder geneigd aan de slag te gaan met onze site. Alhoewel onze steekproef geen correcte afspiegeling van de hele bevolking vormt, illustreert het wel dat kwetsbare groepen op zoek gaan naar informatie en baat hebben bij dit laagdrempelig aanbod.



**Figuur 4.** Veerkrachtscore (VK+) van de bezoekers aan de Fit in je Hoofd tool. (N=7139).

### 5.1.2 Suïcidepoging

Naast 25 items die de veerkracht peilen, is er nog een extra item dat een eerdere zelfmoordpoging bevroegde. Hier blijkt dat 9 % van de deelnemers (n=640) positief op antwoorden. Dit cijfer is zeer hoog in vergelijking met de cijfers uit het Epidemiologisch Rapport Suïcide (VLESP, 2015), waarin blijkt dat 3,4 % in Vlaanderen (ouder dan 15) aangeeft een zelfmoordpoging te hebben ondernomen. Ook hier is de eerder vermelde selectiebias een mogelijke verklaring.

### 5.2 Omgaan met stress (P3)

De P<sup>3</sup> meet welke handelingen men stelt om stress te reduceren en om te gaan met stress en spanningen. De gemiddelde totale score op deze schaal is 12,92 (N = 6978), dit betekent dat de deelnemers op een overwegend gezonde manier ontspannen. Om na te gaan of de deelnemers te weinig goede of te veel destructieve handelingen stellen, ligt de cut-off op percentiel 25 voor de positieve en percentiel 75 voor de destructieve activiteiten. De deelnemers stellen overwegend positieve activiteiten (M=38) en grijpen over het algemeen minder terug naar destructieve activiteiten (M= 25). Ook de subschalen maken gebruik van dezelfde cut-off percentielen, wat als resultaat geeft dat de participanten nergens significant te laag of te hoog op scoren.

### 5.3 Relatie Veerkracht en Omgaan met stress

Veerkracht en stress-reducerend handelen staan niet los van elkaar:

Uit de testresultaten van bezoekers aan 'mijn veerkracht' blijkt dat personen met een lage veerkracht, meer destructieve, lees ongezonde handelingen stellen om met stress, spanningen en tegenslagen om te gaan ( $r=-0,297$ ,  $N=6978$ ). Voorbeelden van destructieve handelingen zijn het overmatig gebruik van drank en drugs, overmatig shoppen of eten, of streng diëten. Hierbij dient opgemerkt te worden dat de aanwezigheid van destructieve handelingen een betere voorspeller is voor de aanwezigheid van psychiatrische problemen alsook een risicofactor vormt voor herval of verder afglijden. We verwijzen hiervoor naar de handleiding van de VK+ en P<sup>3</sup> (p 50, Vragenlijst over veerkracht en palliatieve activiteiten, Michael Portzky, Hogrefe Testuitgevers, Amsterdam 2015): de aanwezigheid van destructieve palliatieve activiteiten is zorgwekkender (voor psychische problematiek en/of suicide) dan de afwezigheid van (voldoende) positieve activiteiten.

Ook omgekeerd zien we dat mensen die op een positieve wijze ontspannen zoals sport, afspreken met vrienden of buitenshuis activiteiten doen, meer kans hebben om een hoge veerkracht te hebben ( $r=0,305$ ). Samengevat kunnen we stellen dat mensen met een gezonder pallet aan stress-reducerende handelingen een hoge veerkrachtscore hebben ( $r=0,441$ ).

## 5.4 Suicide-alarm

In de handleiding van de VK+ en P<sup>3</sup> wordt ook een instrument voorzien voor suicide risico taxatie. Dit bestaat uit vier alarmsignalen, waarbij de clinicus suicide risico vaststelt als de cliënt 3 van de 4 signalen vertoont. Deze signalen waren als volgt:

- een zeer lage veerkracht (decil 2 of lager)
- een zeer lage score op de P<sup>3</sup> (lager dan 7 m.a.w. onder percentiel 25)
- een eerdere poging (item 26 van VK+ met JA beantwoord)
- en/of aangeven op de P<sup>3</sup> dat je de laatste maand denkt aan de dood, dus verhoogde score (3 of hoger) op subschaal Neiging tot Suïcidale Gedachten (combinatie item 33 en 34)

Ook voor het online coaching platform van FijH bleek het nuttig een suicide-alarm in te bouwen, m.n. een zekere melding die uitgestuurd wordt indien de bezoeker aan bepaalde criteria voldoet. Voor de pretest en de piloottest werden de bovenvernoemde criteria voor suicide risico taxatie van M. Portzky gebruikt. Gedurende de pretest en de piloottest merkten we echter dat op basis daarvan het suicide-alarm vrij snel afgaat bij doorsnee-gebruikers. Vooral bij mensen die net iets te voorzichtig scoren of de vragen minder goed doornemen (er is immers geen clinicus aanwezig die verduidelijking kan geven of de bevindingen kadert binnen een grotere behandelcontext) gaf dit aanleiding tot problemen. Vanuit de stuurgroep kregen we het advies om heel voorzichtig om te springen met het brengen van slechte boodschappen en doorverwijzing naar het hulpaanbod. Daarom werden twee stappen ondernomen:

De melding bij het suicide-alarm werd samen met VLESP geschreven:

### **Heb je nood aan een gesprek?**

*Onze test geeft aan dat je wel eens aan zelfmoord dacht. Denk je nu en dan aan zelfdoding? Dat baart ons zorgen. Weet dat hulp mogelijk is!*

*Heb je het soms moeilijk om bij een tegenslag de moed niet op te geven? Zie je soms de zin van het leven niet meer in? Dan kan een gesprek je misschien helpen.*

*Het is niet makkelijk om deze gedachten te delen. Maar praten helpt. Neem gerust contact op met je huisarts <Doorverwijsbrief>. Of neem, geheel anoniem, contact op met Zelfmoord 1813. Zij luisteren graag naar jouw verhaal.*

Daarnaast werden de criteria voor het suïcide-alarm strakker geformuleerd.

Het alarm signaal gaat af als de participant aan één van de volgende voorwaarden voldoet.

- Een positief antwoord op item 26 (VK+) EN een hoge score op item 33 OF item 34 (P3 respectievelijk 'Vaak denken aan de dood' en 'Concrete zelfmoordgedachten, -plannen of poging').
- Een hoge score op item 33 EN item 34.
- Een sterk verminderde score ( $t < 73$ ) op VK+ en een hoge score op item 33 OF item 34.

Na uitzuivering van een aantal bezoekers die het alarm op meer dan één moment lieten afgaan (bij de lancering vulden een aantal bezoekers de test meermaals in), blijkt dat in 12 % van de resultaten (N=7139) het suïcide-alarm afgaat. Dit is een zeer hoog cijfer, maar niet verwonderlijk als we zien dat 9 % van de bezoekers van 'mijn veerkracht' een eerdere suïcidepoging achter de rug hebben. Bij verdere analyse blijkt dat de groep die het suïcide-alarm liet afgaan, een score van 31,81 behaalde op het stellen van destructieve activiteiten. Hieruit blijkt dat deze personen in tegenstelling tot de andere bezoekers boven de cut-off score van percentiel 75 zitten en dus te veel destructieve activiteiten stellen om te ontspannen. Dit blijkt ook uit verdere analyses waar er een duidelijk significant verschil is in het stellen van positieve en destructieve activiteiten als in de totale score ( $p = 0,000 < 0,05$ ). Hieruit blijkt dat 'mijn veerkracht' er in slaagt de bijzondere kwetsbare groep, met verhoogd suïcide risico aan te trekken.

Deze verscherpte criteria worden in de toekomst (2016) verder gemonitord en indien nodig aangepast aan de bevindingen.

## 6. Effectmeting

---

### 6.1 Opzet

Het centrale opzet van de effectstudie 'FijH' is om na te gaan of de vooropgestelde doelen van het Fit in je Hoofd platform behaald werden m.n. het aansporen tot en vergemakkelijken van de toepassing van de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid in het leven. Daarnaast wordt ook bekeken of er een daadwerkelijk meetbaar effect (verbetering) is van het online coaching platform op de veerkracht en de stress-reducerende activiteiten van de gebruikers.

In de periode van 26 mei 2015 (lancering) tot 7 oktober 2015 maakten **7.139 bezoekers** aan de website [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) een profiel aan op 'mijn veerkracht'. Deze personen werden allen uitgenodigd om deel te nemen aan de effectstudie.

De effectstudie bestond uit een eerste meting van de VK+ en P<sup>3</sup> bij aanmelding op het coachingplatform. Na enkele maanden tot enkele weken volgde een tweede meting van de VK+ en de P<sup>3</sup> alsook een extra effectvragenlijst die sociodemografische variabelen, het gebruik, de kennis, bewustzijn, inzicht en mate van toepassing van de beschermende factoren bevaart. Bij het uitvoeren van de statistische analyses worden de sociodemografische variabelen ingedeeld in volgende categorieën.

- Geslacht (Man/Vrouw)
- Leeftijd (16-34/35-54/55+)
- Opleidingsniveau (Lager en secundair/Hogeschool/Universitair)
- Familiale situatie (Alleenstaand/Samenwonend/Inwonend bij ouders)

Op basis van de resultaten van de pre-test voegden we de volgende variabelen toe:

- Veerkracht (hoog/ laag)
- Eerdere suïcidepoging (Ja/Nee)

295 personen vulden alle vragenlijsten in. Deze gegevens werden ondergebracht in vijf verschillende datasets:

- Dataset VK+, pre-test
- Dataset VK+, posttest
- Dataset P3, pre-test
- Dataset P3, posttest
- Dataset effectvragenlijst

Op basis van een gemeenschappelijk identificatienummer werden de datasets samengevoegd in SPSS en uitgezuiverd, waardoor één grote dataset ontstond met de gegevens uit de vijf datasets. Op deze grote dataset werden alle analyses uitgevoerd met als doel de onderzoeksvragen te beantwoorden.

## 6.2 Onderzoeksvragen

De hypothese luidt dat de groep die meer frequent aan de slag gegaan is met het FijH online coaching platform, meer bewust is van het belang van een goede geestelijke gezondheid, een beter inzicht heeft in eigen veerkracht en stressreductie, de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid beter kent, zich in staat voelt om deze toe te passen, de intentie daartoe vertoont, en deze ook meer toepast. Daarnaast verwachten we dat de groep die meer frequent aan de slag gaat met 'mijn veerkracht' een verbeterde score op veerkracht en palliatief pallet zal vertonen, alsook een stijging van het subjectief welbevinden ervaren naarmate er meer activiteit op de website is. Om deze hypothesen na te gaan, stelden we volgende onderzoeksvragen op:

1. *"Wat is het profiel van de gebruiker en zijn er verschillen met de niet-gebruiker?"*  
In een eerste onderzoeksvraag wordt gekeken of het sociodemografisch profiel van de gebruikers verschilt van dat van de niet-gebruikers, en of er verschillen zijn tussen beide groepen m.b.t. veerkracht en suïcide.

2. *"Zijn gebruikers van 'mijn veerkracht' zich meer bewust van het belang van een goede geestelijke gezondheid?"* : Zorgt gebruik van het online coachingplatform voor een verhoogd bewustzijn van het belang van een goede geestelijke gezondheid? Hoe belangrijk vindt men zelfzorg en is er een verschil tussen de verschillende doelgroepen? We onderzoeken het verschil tussen mensen met een verschillend veerkrachtniveau, verschillende sociodemografische kenmerken en mensen die al dan niet een eerdere suïcidepoging hebben ondernomen in het verleden.

3. *"Verwerven de gebruikers van de tool meer inzicht in de eigen veerkracht en palliatieve activiteiten? Indien ja, gaat dit gepaard met een beter score op VK+ en P3?"*: We gaan na of frequent gebruik van de tool een impact heeft op inzicht in de eigen veerkracht of inzicht in het omgaan met stress, en of dit samenhangt met een meetbare verbetering in VK + en P3 score.

4. *"Voelen gebruikers van de tool zich meer in staat om de beschermende factoren toe te passen? En hebben zij de intentie om deze toe te passen?"*. Een meting van effect op gedragsniveau is in dit opzet niet mogelijk gezien de korte tijd maar ook de complexiteit van het opzet (privacy, andere beïnvloedende factoren). Daartoe worden de determinanten van gedrag namelijk gedragsintentie en eigen effectiviteit meegenomen als voorspeller van toekomstig gedrag.

5. "Geven gebruikers van 'mijn veerkracht' aan de 10 stappen meer toe te passen?"

6. "Zorgt gebruik van het online coachingplatform voor een meetbaar effect op VK+ en P3? Zo ja, binnen welke doelgroepen?" Er wordt gepeild naar de effectiviteit van het ontwikkelde instrument, door na te gaan of er een significant verschil bestaat in VK+ en P3 score op de 2 testmomenten bij de controle en interventiegroep. We onderzoeken het verschil tussen mensen met een verschillend veerkrachtniveau, verschillende sociodemografische kenmerken en mensen die al dan niet een eerdere suïcidepoging hebben ondernomen in het verleden.

a. "Hebben bepaalde subgroepen een andere startscore op VK+ en P3?" Zijn er bij aanvang van de studie binnen de verschillende categorieën van sociodemografische variabelen andere scores merkbaar op veerkracht en palliatief pallet.

b. "Is er een verschillend effect op veerkracht en palliatief pallet voor bepaalde doelgroepen?" Ervaren bepaalde doelgroepen een groter effect op veerkracht en palliatieve activiteiten dan andere doelgroepen?

7. "Zijn er verbeteringen te zien op vlak van subjectief welbevinden binnen de interventiegroep?" Uit onderzoek van Keyes<sup>1</sup> (2005) blijkt dat geestelijke gezondheid en mentaal welbevinden zich op 2 aparte continua situeren die niet noodzakelijk samenvallen. Zo hangt de aanwezigheid van een mentaal probleem bijvoorbeeld niet noodzakelijk samen met het subjectief onwelbevinden. We bekijken of deelname aan 'mijn veerkracht' een verbetering in subjectief welbevinden meebrengt en of dit samenhangt met frequentie van gebruik. Daarnaast bekijken we of een mogelijke vooruitgang in subjectief welbevinden ook samenhangt met een verbetering in de veerkracht of het palliatief pallet.

8. Analyse van open vraag m.b.t opmerkingen en suggesties

## 6.3 Analyse

### 6.3.1 Evaluatiedesign

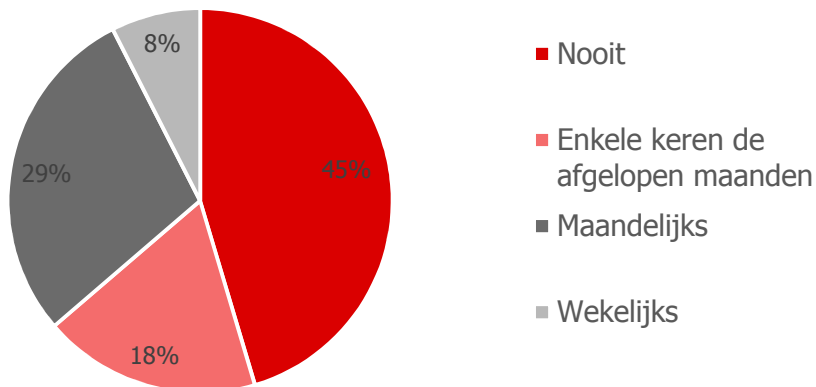
De effectiviteit van het FijH-coachingplatform werd nagegaan met een pre-post-design waarbij het onderscheid werd gemaakt tussen een interventie- en controleconditie. Dit evaluatiedesign wordt beschouwd als één van de meest valide en betrouwbare technieken omdat een evolutie in de tijd kan worden gemeten terwijl terzelfdertijd kan worden uitgesloten dat de evolutie teweeg wordt gebracht door tijdsgebonden effecten en/of omgevingsfactoren die ook een invloed hebben op de afhankelijke variabelen (VK+, P<sup>3</sup> en subjectief welbevinden).

De interventie- en controlegroep worden in deze evaluatie opgesplitst volgens het antwoord op de vraag "hoe vaak ga je aan de slag met FijH?" (zie figuur 5). De controlegroep bestaat uit de 134 respondenten (45 %) die naast het twee maal invullen van de zelftest de tool nooit gebruikten. De interventiegroep wordt samengesteld door de 161 respondenten die meermaals met de tool aan de slag gingen (samenvoeging van de categorieën: enkele keren afgelopen maanden, maandelijks, wekelijks, meermaals per week, dagelijks).

---

<sup>1</sup> Keyes, C. L. M., (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, Vol 73(3), pp: 539-548

## Frequentie van gebruik



**Figuur 5.** De frequentie van gebruik van het Fit in je Hoofd online coachingplatform voor de totale groep.

Een belangrijke voorwaarde om een effectevaluatie met controle- en interventiegroep te doen, is dat beide groepen zo veel mogelijk op elkaar gelijken qua samenstelling. Een aantal analyses werd uitgevoerd om na te gaan of beide groepen niet significant van elkaar verschillen op basis van de bevroegde sociodemografische variabelen, nl. geslacht, leeftijd, diploma, tewerkstelling en familiale situatie. Dit bleek niet het geval te zijn waardoor de betrouwbaarheid van de evaluatie niet in gedrang komt (zie resultaten: 6.4.1).

Een tweede belangrijke voorwaarde om betrouwbare uitspraken te doen is dat de uitkomsten op de afhankelijke variabelen normaal verdeeld zijn. Zowel de steekproef voor de controlegroep (N=134) als die van de interventiegroep (N=161) is groter dan 100, waardoor we normaliteit kunnen vooronderstellen. Wanneer binnen bepaalde categorieën van groepen (vb. man: interventie vs. controle) wordt gekeken, kan de steekproefgrootte kleiner zijn dan 100, waardoor de normaliteit niet meer kan verondersteld worden. Indien uit de normaliteitstest bleek dat de afhankelijke variabele voor deze categorie niet normaal verdeeld was, werd een non-parametrische test uitgevoerd. Op die manier wordt de betrouwbaarheid van het design opnieuw gewaarborgd.

Om de betrouwbaarheid van de effectevaluatie te verhogen, werden ook enkel vergelijkende analyses uitgevoerd met categorieën waar minimaal 10 personen in zaten. Indien er minder dan 10 personen in een subgroep zaten, werd deze samengevoegd met een andere subgroep. Zo werden bijvoorbeeld 16-24-jarigen samengevoegd met 25-34-jarigen. Indien het niet mogelijk was om twee groepen samen te voegen<sup>1</sup>, wordt in de rapportering telkens vermeld dat de resultaten gebaseerd zijn op een groep met minder dan 10 cases. Enkel voor de variabele 'tewerkstelling' was het niet mogelijk om subgroepen samen te voegen op een relevante manier. Bijgevolg werd deze variabele uitgesloten in de verdere analyses.

Tot slot dient opgemerkt dat wat betreft de extra effect vragenlijst vraag 2, 3, 6, 7 enkel beantwoord werden door de interventiegroep gezien deze specifiek peilen naar wijzigingen na gebruik van de tool.

---

<sup>1</sup> Dit was bijvoorbeeld het geval in de steekproef van de controlegroep, bij de opdeling naar geslacht waar slechts 7 mannen en 123 vrouwen waren.

Ook bleek dat een groot aantal van de respondenten de extra effectvragenlijst niet volledig invulden omdat dit geen verplichte velden waren. Als gevolg zijn niet alle sociodemografische kenmerken (die op het einde van de vragenlijst stonden) geregistreerd. Omdat dit voor een vertekening van de resultaten kan zorgen, werd gecontroleerd of degene die de laatste items van de extra vragenlijst niet hebben ingevuld, significant verschillende scores op VK+ en P3 in vergelijking met zij die de vragenlijst wel volledig ingevuld hebben. Dit bleek echter niet het geval te zijn. Bijgevolg komen de bevindingen over de samenhang tussen sociodemografische kenmerken enerzijds en de afhankelijkken anderzijds niet in gedrang wat de betrouwbaarheid van de uitspraken vergroot.

## 6.4 Resultaten

### 6.4.1. Profiel gebruiker (interventiegroep) vs. niet-gebruiker (controlegroep)

Het doorsnee-profiel van alle respondenten (N=295; controle- en interventiegroep) is een 35-54 jarige gehuwde vrouw, werkzaam als bediende. Dit profiel komt overeen met het traditionele profiel bij online vragenlijsten. Daarenboven heeft bijna 80 % van alle respondenten een diploma hoger onderwijs, en woont meer dan de helft samen of is getrouwd (56,5 %). We zien dat 80 % van de deelnemers een sterk verminderde of verminderde veerkracht heeft (score 82 of minder). Deze veerkrachtscores zijn niet uitzonderlijk en komen overeen met de beschrijvende studie (N=7139). Tot slot rapporteert 8,5 % van alle respondenten ooit een suïcidepoging te hebben ondernomen.

Onderstaande tabel toont de univariate beschrijving van zowel de totale groep, de controlegroep en de interventiegroep. Zowel controle- als interventiegroep gelijken op het doorsnee-profiel van de totale groep (zie tabel 1). Of er significante verschillen zijn tussen de controle- en interventiegroep, wordt getest door een Chi<sup>2</sup>-toets uit te voeren. Uit de analyses blijkt dat beide groepen niet significant van elkaar verschillen op de bevraagde sociodemografische kenmerken, het ondernemen van een eerdere suïcidepoging en hun veerkrachtniveau (pre-test). Dit betekent dat zowel de geslachts- (p=0.267), leeftijds- (p=0.363), diploma- (p=0.425) als de gezinssituatieratio (p=0.106) vergelijkbaar zijn voor controle- en interventiegroep. Ook voor de kenmerken 'veerkrachtniveau' (p=0.626) en 'eerdere suïcidepoging' (p=0.088) zijn de beide groepen vergelijkbaar.

**Tabel 1: univariate beschrijving**

	Alle			Controle			Interventie		
	%	N	miss	%	N	miss	%	N	miss
<b>Geslacht</b>			161			70			91
man	17,9	24		14,1	9		21,4	15	
vrouw	82,1	110		85,9	55		78,6	55	
<b>Leeftijd</b>			161			70			91
16-34	38,8	52		35,9	23		41,4	29	
35-54	45,5	61		43,8	28		47,1	33	
55+	15,7	21		20,3	13		11,4	8	
<b>Diploma</b>			162			70			92
lager en secundair onderwijs	21,8	29		26,6	17		17,4	12	
hogeschool	36,1	48		32,8	21		39,1	27	
universitair	42,1	56		40,6	26		43,5	30	
<b>Familiale situatie</b>			164			70			94

alleenstaand	31,3	41	23,4	15	38,8	26
samenwonend of gehuwd	56,5	74	65,5	42	47,8	32
inwonend bij ouders	12,2	16	10,9	7	13,4	9
<b>Veerkrachtniveau (pre)</b>			0	0		0
(sterk) verminderde veerkracht	80,3	237	79,1	106	81,4	131
(zeer) goede veerkracht	19,7	58	20,9	28	18,6	30
<b>Eerdere suïcidepoging</b>			11	4		7
ja	8,5	24	5,4	7	11	17
nee	91,5	260	94,6	123	89	137

#### 6.4.2. Belang geestelijke gezondheid

De mate van het belang dat personen hechten aan geestelijke gezondheid, wordt nagegaan via de vraag 'In welke mate vind je werken aan jezelf en veerkracht belangrijk?'. Deze vraag werd beantwoord door 129 personen uit de controlegroep en 143 uit de interventiegroep. 79 % van de respondenten vindt het belangrijk om aan geestelijke gezondheid te werken. Daarbij hecht de interventiegroep significant meer belang aan geestelijke gezondheid in vergelijking met de controlegroep ( $p=0.009$ ).



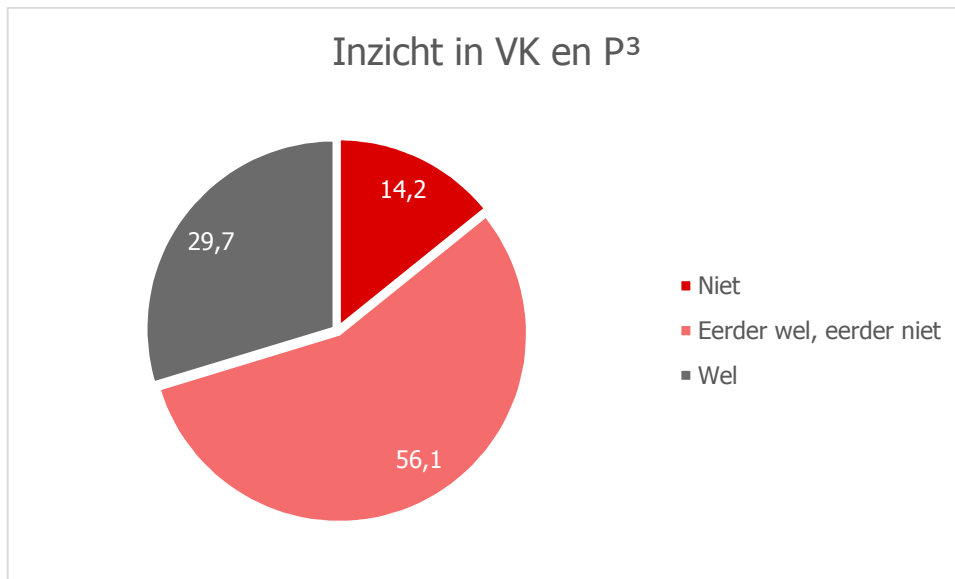
Figuur 6. De mate waarin de respondenten belang hechten aan geestelijke gezondheid, vergeleken tussen de controlegroep en de interventiegroep.

#### 6.4.3. Inzicht in eigen veerkracht en stress-reducerend gedrag

De derde onderzoeksvraag luidt: "Verwerven de gebruikers van de tool meer inzicht in de eigen veerkracht en palliatieve activiteiten?". Deze vraag wordt opgesplitst in twee subvragen:

- *Is er een samenhang tussen het gebruik van de tool en het inzicht?*
- *Gaat een groter inzicht samen met een beter score op VK+, P3 en een verhoogd subjectief welbevinden?*



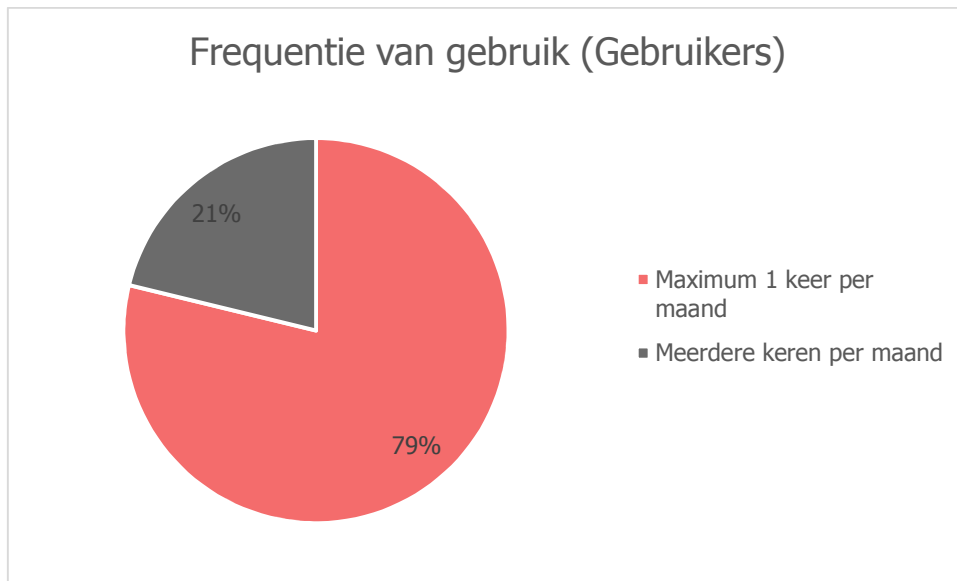


**Figuur 7.** Inzicht in de eigen veerkracht en palliatief pallet gemeten aan de hand van de vraag "Ik weet nu wanneer ik goed omga met problemen en wat ik nog kan verbeteren." bij de interventiegroep.

Het toetsen of de gebruikersgroep meer inzicht heeft verkregen in de eigen veerkracht en stress-reducerend gedrag gebeurt via de vraag: 'Ik weet nu wanneer ik goed om ga met problemen en wat ik nog kan verbeteren.' Deze vraag werd beantwoord door 144 respondenten uit de interventiegroep. Uit de analyse blijkt dat 29.7 % meer inzicht heeft verworven na gebruik van de tool. Daartegenover twijfelt een meerderheid (56.1 %) of hij/zij meer inzicht bekomen heeft na het gebruik van de tool (31,9 % eerder wel, 24,3% eerder niet). 14.2 % geeft aan weinig tot geen inzicht te hebben verworven in de eigen veerkracht en het stress-reducerend gedrag. Hierbij dient opgemerkt te worden dat de algemene ratio van aan de slag gaan met de tool op de 4 maanden studietijd op eerder laag was. We vermoeden dat om meer inzicht te verwerven, de bezoeker meer intensief in interactie dient te gaan met het aangeboden materiaal en tools.

#### Inzicht en frequentie van gebruik

Een eerste subvraag peilt of het inzicht in de eigen veerkracht en stress-reducerend gedrag ook samenhangt met de hoeveelheid dat de tool gebruikt wordt door de interventiegroep. Onderstaande grafiek geeft de verdeling weer van het gebruik van de tool voor de interventiegroep. Hieruit blijkt dat ongeveer één op vijf meerdere keren per maand met de tool aan de slag ging: 7,5 % ging een paar keer per maand aan de slag met 'mijn veerkracht', 12,5 % deed dit wekelijks (al dan niet meerdere keren per week), en 1,2 % dagelijks. Daartegenover staat dat 78,8% dit slechts maandelijks of 1 à 2 keer de afgelopen maanden deed. Als we kijken naar deze lage gebruiksfrequentie waarbij een kleine 80 % slechts sporadisch van de tool gebruik maakte, komt deze vraag mogelijk verwarrend over bij de 'interventiegroep' want het is moeilijk om effect in te schatten van het toolgebruik op de eigen veerkracht en stressreductie als je nog maar nauwelijks aan de slag bent gegaan met de daartoe voorziene materialen. Voor het verhogen van inzicht schatten we in dat meer exposure aan de aangeboden oefeningen en inhouden noodzakelijk is alsook meer bezinkingstijd.



**Figuur 8.** Frequentie van het gebruik van de tool bij de interventiegroep opgedeeld in twee categorieën.

Voor de samenhang met de frequentie van gebruik is gewerkt met een kruistabel en bijhorende Chi<sup>2</sup>-toets. Deze wijst uit dat er geen statistisch significant verband is tussen de mate van gebruik van de tool en het verwerven van inzicht ( $p=0.429$ ). De ietwat vage formulering van de vraag en het toekennen van verkeerde antwoordcategorieën aan de schaal kan een mogelijke verklaring zijn voor deze uitkomst.

Voor de tweede subvraag m.n. het verband tussen inzicht en veerkracht, stress-reducerend gedrag en subjectief welbevinden werd een One-Way ANOVA-toets uitgevoerd.

#### Inzicht en veerkracht

Tussen inzicht en veerkracht is er een samenhang. Zowel in pre- als postmeting hebben de gebruikers die wel inzicht verworven hebben een significant hogere veerkrachtscore dan zij die twifelen ( $p=0.000$ ). In de postmeting scoort deze gebruiker eveneens significant beter dan de gebruiker die aangeeft weinig of geen inzicht te hebben verworven ( $p=0.001$ ).

#### Inzicht en stress-reducerend gedrag

Inzicht in de eigen veerkracht en het stress-reducerend gedrag hangt in de postmeting samen met het aantal positieve activiteiten ( $p=0.007$ ) en het totaal aantal stress-reducerende activiteiten ( $p=0.027$ ). Zo zien we dat personen met meer inzicht in het eigen gedrag significant meer positieve activiteiten stellen om stress te verminderen in vergelijking met de toolgebruikers met een kleiner inzicht ( $p=0.036$ ) en in vergelijking met degene die twifelen of ze meer inzicht hebben verworven ( $p=0.012$ ). Daarnaast doen de gebruikers met een groot inzicht in de eigen veerkracht en palliatief pallet in totaal ook significant meer stress-reducerende activiteiten dan de mensen die twifelen of hun inzicht vergroot is ( $p=0.036$ ).

#### Inzicht en subjectief welbevinden

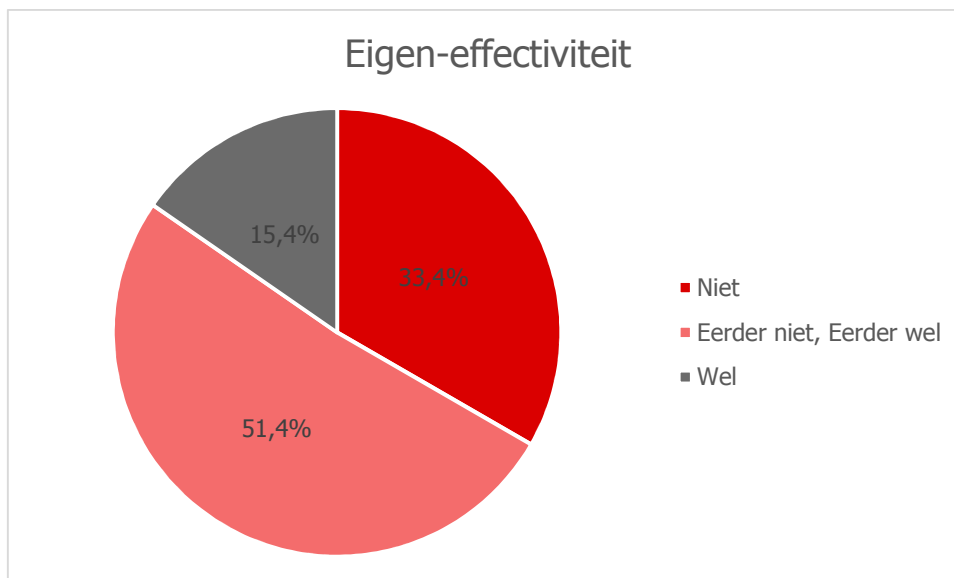
Ook blijkt inzicht samen te hangen met het subjectief welbevinden van de gebruikers. Personen met geen of weinig inzicht in hun eigen veerkracht en palliatief pallet scoren significant lager op subjectief welbevinden in vergelijking met mensen die dit inzicht wel verworven hebben ( $p=0.011$ ).

#### 6.4.4. Eigen-effectiviteit en gedragsintentie

Een vierde evaluatievraag luidt: "Voelen gebruikers van de tool zich meer in staat om de beschermende factoren toe te passen? En hebben zij de intentie om deze toe te passen?". Deze vraag wordt opgedeeld in volgende subvragen:

- *Leidt een verhoogde eigen-effectiviteit tot een betere score op VK+, P3 en een verhoogd subjectief welbevinden?*
- *Hebben gebruikers van de tool de intentie om de beschermende factoren meer toe te passen?*
- *Is er een samenhang tussen de eigen-effectiviteit en (de intentie tot) gebruik van de tool?*

Via de vraag 'Ik voel me nu (na het leren kennen van Fit in je Hoofd) beter in staat om met stress en tegenslag om te gaan' wordt de eigen-effectiviteit van de gebruikers nagegaan. Net zoals bij het inzicht (zie 6.4.3.) twifelen de meeste gebruikers van de tool (51.3%) aan de mate waarin zij in staat zijn de beschermende factoren meer toe te passen: 22,6% voelt zich eerder wel in staat, 29,5% eerder niet. Daarnaast stelt ongeveer één derde (33.3%) van de gebruikers dat ze zich niet in staat voelen beter om te gaan met stress en tegenslagen. Slechts 15.3% schat de eigen-effectiviteit wel hoog in. Het feit dat de eigen-effectiviteit laag ingeschat wordt, kan mogelijks verklaard worden vanuit de literatuur, waar vaak een samenhang gevonden wordt tussen veerkracht en eigen-effectiviteit.



**Figuur 9.** Antwoord op de vraag m.b.t. eigen-effectiviteit: "Ik voel me nu beter in staat om met stress en tegenslag om te gaan."

#### Eigen-effectiviteit en veerkracht

Uit de evaluatie blijkt dat zowel in de pre- als in de posttest eigen-effectiviteit en veerkrachtscore aan elkaar gerelateerd zijn. Zo zien we in de pre-test dat personen met een hoge eigen-effectiviteit significant hogere score op veerkracht dan personen met een verlaagde eigen-effectiviteit ( $p=0.012$ ). In de post-test scoren de personen met een hoge eigen-effectiviteit significant beter op veerkracht in vergelijking met degene met een verlaagde eigen-effectiviteit ( $p=0.000$ ) en personen die noch een lage, noch een hoge eigen-effectiviteit hebben ( $p=0.001$ ).

### Eigen-effectiviteit en stress-reducerend gedrag

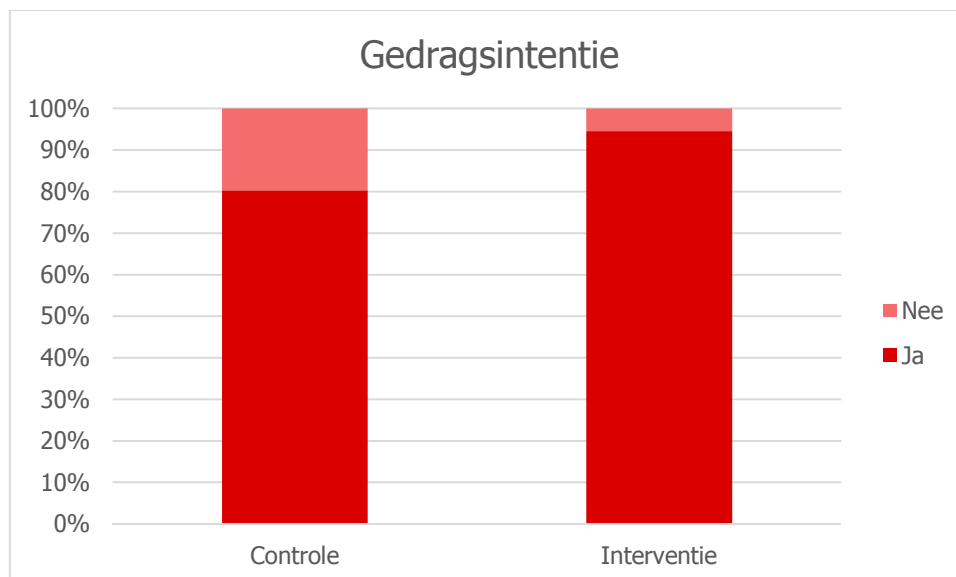
De eigen-effectiviteit hangt samen met bepaalde dimensies van de P3. Zo blijkt dat personen met een lage eigen-effectiviteit in de postmeting significant slechter scoren op het totaal aantal gestelde activiteiten dan personen met een hoge eigen-effectiviteit ( $p=0.003$ ) en dan de personen die noch een hoge, noch een lage eigen-effectiviteit hebben ( $p=0.019$ ). Ook in de postmeting zien we een samenhang tussen het aantal positief gestelde activiteiten en de eigen-effectiviteit. Mensen met een verlaagde eigen-effectiviteit doen significant minder positieve handelingen in vergelijking met personen met een hoge eigen-effectiviteit ( $p=0.000$ ) en in vergelijking met de personen die noch een verhoogde, noch een verlaagde eigen-effectiviteit rapporteren ( $p=0.019$ ).

### Eigen-effectiviteit en subjectief welbevinden

Het subjectief welbevinden hangt ook samen met de eigen-effectiviteit van de gebruikersgroep. Hier zien we dat alle categorieën significant van elkaar verschillen. Zo hebben de gebruikers met een lage eigen-effectiviteit een veel lager subjectief welbevinden dan personen uit de middengroep (noch verhoogd, noch verlaagd,  $p=0.000$ ) en dan personen met een hoge eigen-effectiviteit ( $p=0.000$ ). Ook scoren de mensen met een hoge eigen-effectiviteit beter op subjectief welbevinden in vergelijking met de middengroep ( $p=0.000$ ).

### Intentie tot gebruik

De onderzoeksvraag "Hebben gebruikers van mijn veerkracht de intentie om de beschermende factoren toe te passen?" wordt beantwoord door analyse van vragen 9 (ga je de website nog gebruiken in de toekomst) en 10 (zou je de website aanraden aan vrienden en familie). Vraag 9 werd beantwoord door 147 personen uit de interventiegroep en 132 personen uit de controlegroep. Vraag 10 werd beantwoord door 147 personen uit de interventiegroep en 133 uit de controlegroep.



**Figuur 10.** Antwoord op vraag 9 m.b.t. gedragsintentie: "Ga je in de toekomst de website gebruiken."

Uit de grafiek blijkt dat 94,6 % van de gebruikers de intentie heeft om in de toekomst de website verder te gebruiken, terwijl 80,3 % van de controlegroep ook aangeeft de website in de toekomst te willen gebruiken (hoewel zij er eerder niet mee aan de slag gingen). We stelden reeds eerder vast dat gebruiksfrequentie van de tool gedurende de periode van de effectstudie bij de deelnemers aan de studie vrij laag is, toch blijkt er een verschil te zijn tussen interventie- en controlegroep wat wijst op een positieve perceptie van de meerwaarde van de website en intentie tot verder gebruik. Interessant

blijkt ook dat toch 87,8 % van alle bevroegden aangeeft de website in de toekomst nog te willen gebruiken. Dit kan op twee manieren verklaard worden: Mogelijks was onze onderzoeksperiode te kort voor mensen om daadwerkelijk aan de slag te gaan met de tool. Anderzijds sluit deze bevinding ook aan bij ander onderzoek. In het vooronderzoek van JobFit kwam naar voren dat het gebrek aan tijd de voornaamste factor is waarom we niet méér gezond gedrag gaan stellen. Ook bij de deelnemers aan de FijH effectstudie merken we dat een gebrek aan tijd ervoor zorgt dat mensen nog niet of slechts beperkt aan de slag gegaan zijn met de aangereikte hulpmiddelen maar alvast positief staan t.o.v. de inhouden en de intentie hebben hier in de toekomst wel tijd voor vrij te maken.

Daarnaast blijkt ook uit analyse van vraag 10 dat bijna alle (91,8 %) gebruikers de website ook zouden aanraden aan vrienden en familie. Deze intentie is minder sterk aanwezig bij de niet gebruikers (73,7 %), maar op een totale groep is toch een mooie 83,2 % bereid om de website aan te bevelen aan vrienden en familie.

#### Eigen-effectiviteit en (intentie tot) gebruik

Er is een samenhang tussen de eigen-effectiviteit en de frequentie waarmee de interventiegroep de tool gebruikt (zie figuur 10 voor de verdeling). Mensen die een lagere eigen-effectiviteit rapporteren, gebruikten de tool significant minder dan de mensen die een hogere eigen-effectiviteit hebben ( $p=0.002$ ).

Hierboven werd reeds aangegeven dat 94.6% van de gebruikers de intentie heeft om in de toekomst de website verder te gebruiken. Aan de hand van een kruistabel en Chi<sup>2</sup>-toets werd nagegaan of er een verband is tussen eigen effectiviteit en intentie tot gebruik. Uit deze analyse blijkt dat er geen verband is tussen beide variabelen. De eigen-effectiviteit is dus binnen deze dataset geen verklaring voor intentie tot gedragsverandering.

We merken bij de bezoekers een hoge intentie om de website opnieuw te gebruiken. Daarnaast blijkt een positieve attitude t.o.v. de inhouden en oefeningen uit de bereidheid de website aan te raden aan familie en vrienden. Maar blijkbaar zijn er een hoop hindernissen om deze intentie in de praktijk om te zetten: er wordt geen prioriteit gegeven aan het omzetten van de intentie naar gedrag (geen tijd, lage motivatie?). Vooral bij een lage veerkracht zien we ook een lage eigen-effectiviteit die opnieuw de overstap naar actie zal bemoeilijken.

#### 6.4.5. Toepassing 10 stappen in het eigen leven

De onderzoeksvraag "Geven gebruikers van 'mijn veerkracht' aan de 10 stappen meer toe te passen?" wordt beantwoord door analyse van de antwoorden op vraag 2 en 3 (zie bijlage 2). Vraag 2 werd beantwoord door 161 personen uit de interventiegroep. Vraag 3 werd beantwoord door 145 personen uit de interventiegroep. Hierbij geeft 60,7% van de gebruikers aan de 10 stappen meer toe te passen dan vroeger. Gezien de lage frequentie van interactie met de tool is dit een vrij positief resultaat. Als we nagaan welke stappen meest toegepast worden door de gebruikers van FijH blijkt dat vooral stap 9 '*Gun jezelf rust*', stap 1 '*Vind jezelf oké*', en stap 3 '*Beweeg*' in de praktijk gezet worden en best aansluiten bij de huidige noden van de FijH gebruikers. De top vijf wordt vervolledigd door stap 6 '*Durf nee zeggen*' en stap 2 '*Praat erover*'.

## 10 Stappen van Fit in je Hoofd



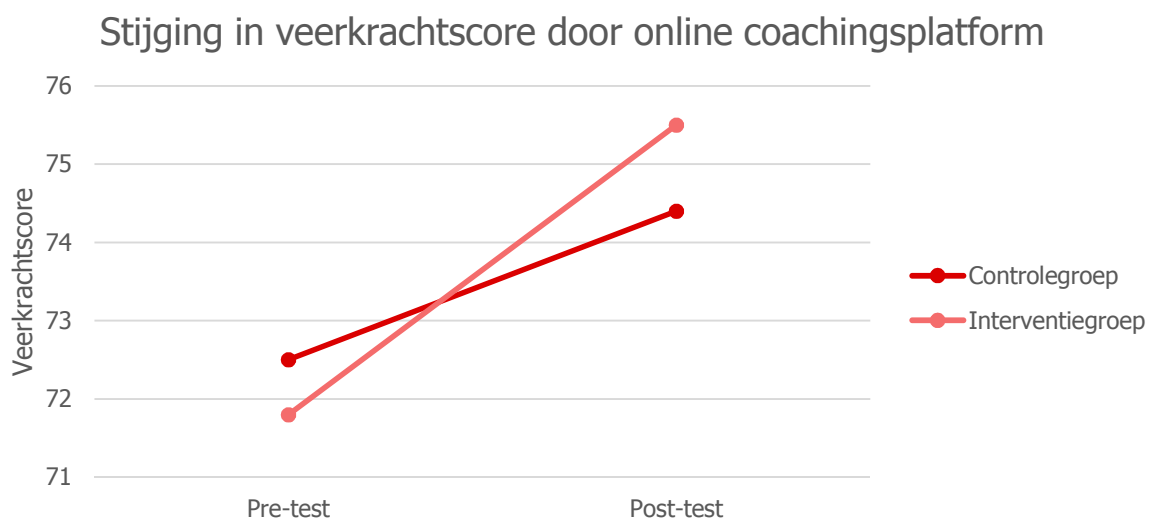
**Figuur 11.** De 10 stappen gerangschikt van minst tot meest gebruikt door de interventiegroep.

### 6.4.6. Verbetering in veerkracht en stress-reducerend gedrag

Een belangrijk doel van het onderzoek was om na te gaan of het gebruik van het online coachingplatform ook effectief voor een verbetering van veerkracht en stress-reducerend gedrag zorgt. Dit werd nagegaan door een repeated measures MANOVA analyse. Wanneer de afhankelijke variabele niet normaal verdeeld was werd een non parametrische Wilcoxon en Friedman-test toegepast.

#### *Veerkracht*

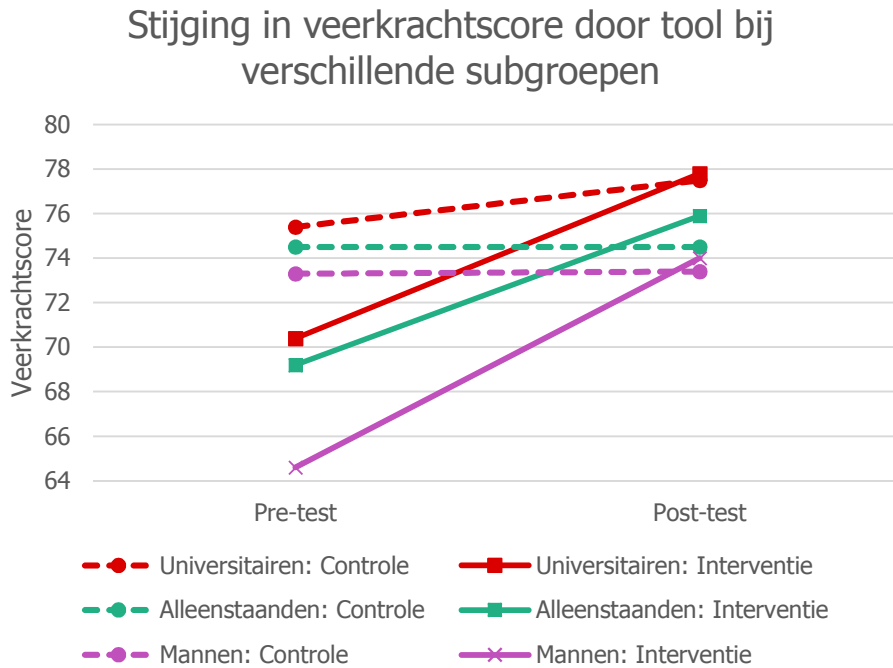
De veerkracht van de gemiddelde deelnemer (zowel controle- als interventiegroep) aan de effectstudie stijgt doorheen de tijd (pre vs. postmeting) ( $p=0.000$ ). Zowel de controlegroep als de interventiegroep vertonen een stijging in hun veerkrachtscore. Dit laat ons vermoeden dat de deelname aan het onderzoek, het bekijken van de website Fit in je Hoofd, het invullen van de zelftest, en het in mindere of meerdere mate bezig zijn met veerkracht reeds een meetbaar effect teweeg brengt op de veerkracht score. De interventiegroep stijgt echter significant meer dan de controlegroep ( $p=0.030$ ). Dit wil zeggen dat de stijging in veerkracht toegeschreven kan worden aan het gebruik van de tool.



**Figuur 12.** Stijging in de veerkrachtscore voor de controlegroep en de interventiegroep.

Bij het vergelijken van de verschillende subgroepen zien we dat de meeste groepen een significante stijging vertonen van de pre- naar de postmeting ( $p < 0.05$ ). Dit betekent dat zij louter door deelname aan de studie (en het invullen van de vragenlijst op minimaal 2 tijdstippen) al een verbetering op veerkracht laten zien. Dit is echter niet het geval voor volgende groepen: personen die al eerder een zelfmoordpoging hebben ondergaan, personen die inwonen bij hun ouders en mensen met een hoge veerkracht. Mensen die al een eerdere zelfmoordpoging achter de rug hebben, zijn typisch onze laagste scoorders m.b.t. veerkracht. Zij hebben veelal minder mentale ruimte, een lage eigen-effectiviteit en slagen er minder in te leren uit tegenslag. Uit onderzoek weten we ook dat mensen met een eerdere poging vaker destructief gedrag en minder positief stress-reducerend gedrag stellen. Voor personen die inwonen bij hun ouders kunnen we tentatief stellen dat mogelijks hun veerkracht nog minder getest werd en mogelijks hun eigen-effectiviteit minder groot is dan mensen die alleen of met een partner samenwonen. Bij mensen met een hoge veerkracht is mogelijks sprake van een plafond-effect (wie hoog scoort kan minder meetbaar doorgroeien). Een andere verklaring kan liggen in het feit dat hoog scoorders minder geneigd zijn aan de slag te gaan met hun veerkracht gezien de nood zich minder doet voelen.

Verder zien we bij personen met een lage veerkracht, de universitair opgeleiden, alleenstaanden en mannen het meeste effect hebben bij het gebruik van de tool (zie figuur 13). Bij de grafiek valt op dat de controlegroep sterk verschilt van de interventiegroep. Zowel de controlegroep als de interventiegroep vertonen bij deze groepen een stijging op veerkrachtscore, maar hier stijgt de interventiegroep significant meer dan de controlegroep (p-waarde man: 0.025; lage VK: 0.012 universitair: 0.015; alleenstaand: 0.016). Een mogelijke verklaring is dat personen die na de test merken dat ze minder goed scoren gemotiveerd aan de slag gaan met de tool. Door hun extra inspanningen en verhoogde aandacht komen ze op gelijke hoogte met de personen die al beter scoorden op veerkracht. Het gebruik van de tool heeft hier dus de verschillen weggewerkt. De grotere vooruitgang bij universitair en mannen leggen we als volgt uit: mits enkele tips en heropfrissing van eerder aangeleerde coping mechanismen kunnen zij zich sneller 'herpakken'. Dat mannen, alleenstaanden, en personen met lage veerkracht meer baat hebben bij gebruik van de tool kunnen we mogelijks als volgt verklaren: personen met een hoge veerkracht gebruiken eerder aangeleerde technieken en strategieën al in hun dagelijks leven, waardoor ze deze enkel verfijnen en de vooruitgang dus minder snel verloopt. Mensen met een lagere veerkracht score hebben meer ruimte voor groei, en halen meer uit de tips en adviezen. Daarnaast nemen we aan dat reeds aanwezige copingvaardigheden door gebruik van de tool opnieuw geactiveerd worden (bv alleenstaanden moeten meer hun 'plan' trekken). Bij mannen gaat dit vermoedelijk iets sneller gezien mannen vaker over actiegericht/ oplossingsgerichte vaardigheden (klemtoon op 'doen') beschikken terwijl vrouwen meer emotiegericht coping toepassen (klemtoon op 'verwerken en steunen').



**Figuur 13.** Stijging in de veerkrachtscore door het online coachingplatform bij de subgroepen universitair (rood), alleenstaanden (groen), en mannen (paars).

### *Omgaan met stress*

Het aantal positieve activiteiten dat de deelnemers in de effectstudie laten zien, blijft onveranderlijk doorheen de tijd van het onderzoek ( $p=0.196$ ). Ook vinden we bij het analyseren van de positieve schaal geen verschillend effect tussen interventie- en controlegroep. We zien enkel dat mensen met een hoge veerkracht uit de controle- en interventiegroep significant verschillen van elkaar ( $p=0.048$ ), maar dat de stijging van de totale groep (interventie en controle samen) niet significant is ( $p=0.805$ ).

Het aantal destructieve activiteiten daalt significant over de tijd ( $p=0.006$ ) in beide groepen. Dit is zeer positief gezien de aanwezigheid van destructief gedrag zorgwekkender is (voor psychische problematiek en/of suïcide) dan de afwezigheid van (voldoende) positieve activiteiten (VK+ en P<sup>3</sup>, Vragenlijst over veerkracht en palliatieve activiteiten, Michael Portzky, Hogrefe Testuitgevers, Amsterdam 2015), en het laten dalen van de destructieve activiteiten is op zich één van de belangrijkste doelen bij onze meest kwetsbare groepen. We stellen vast dat controle en interventie groep niet significant van elkaar verschillen ( $p=0.16$ ), wat betekent dat deze daling dus niet louter toe te schrijven is aan het gebruik van de tool. Hier vermoeden we dat het aanbieden van info (het surfen naar Fit in je Hoofd, het doornemen van de inhoud) op zich al effect heeft. Het feit dat men bij het invullen van de P3 dient stil te staan bij positief en destructief gedrag van de afgelopen maand, kan reeds confronterend werken, of een eerste bewustwording meebrengen dat men bijvoorbeeld niet zo goed bezig is. We kunnen daarnaast stellen dat de deelnemers aan de studie op zijn minst interesse en aandacht hebben voor geestelijke gezondheid, wat zich ook in de scores van het tweede meetmoment laat reflecteren. Verder dient opgemerkt dat de groep die meerdere malen met de tool aan de slag gaat meest effect ondervindt.

De P3 totaal score stijgt significant ( $p=0.007$ ). Deze stijging is merkbaar bij zowel controle- als interventiegroep en kan bijgevolg niet toegeschreven worden aan de tool. Personen met een hoge



veerkracht stijgen niet significant ( $p=0.202$ ), maar hier leidt het gebruik van de tool wel tot een significant verschil tussen controle- en interventiegroep ( $p=0.024$ ; zie figuur 14).



**Figuur 14.** De score op het totale palliatief pallet voor de subgroep hoge veerkracht (controle en interventie) in de pre- en postconditie.

#### 6.4.5.a. Verschillen tussen doelgroepen bij aanvang?

Deze onderzoeksvraag gaat na of bepaalde doelgroepen een verschillende score/ startpunt hebben in de pre-test. Dit werd getest aan de hand van een Independent-Samples-T-test (bij twee antwoordcategorieën) en een One-Way ANOVA (bij meer dan twee antwoordcategorieën). De resultaten worden apart voor veerkracht en palliatief pallet besproken.

#### *Veerkracht*

Bij het analyseren van de VK+ zien we dat verschillende subgroepen significant van elkaar verschillen op vlak van veerkrachtscore. Zo is er een significant verschil tussen 16 tot 34-jarigen, en de twee oudere leeftijdsgroepen (35-54-jarigen:  $p=0.018$  en 55-plussers:  $p=0.017$ ) in de pre-test meting. Dit stemt overeen met de toegenomen levenservaring op oudere leeftijd. Immers, leren uit eerdere ervaringen waardoor je 'groeit' als persoon is een belangrijke voorwaarde voor het ontwikkelen van meer veerkracht. Dat geeft op zich weer aan dat jongeren meer winst kunnen halen uit tips en adviezen. Dit stemt overeen met het positief leeftijdseffect in de normale populatie dat beschreven wordt in de Handleiding van de RS-NI.

Zoals reeds eerder vermeld heeft het diploma ook een invloed op de veerkrachtscore. Personen met een universitaire opleiding scoren significant hoger in de post-test dan personen met een diploma van het lager en secundair onderwijs ( $p=0.031$ ).

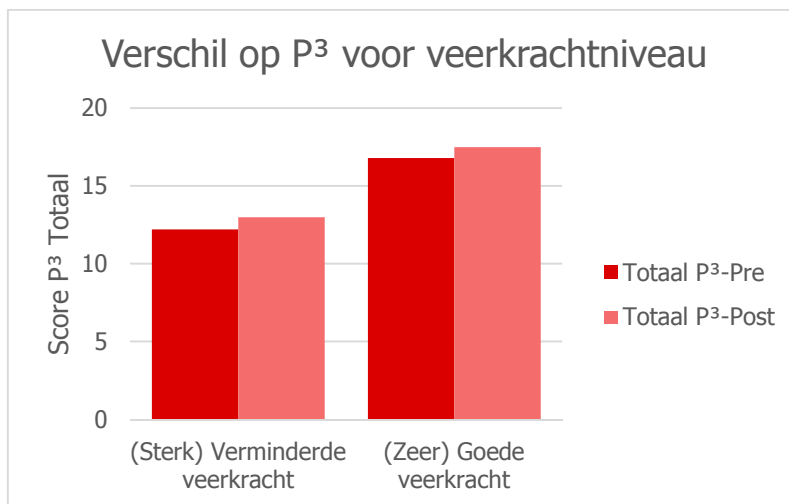
Ten slotte zijn de pre-testveerkrachtscores van de mensen met een eerdere suïcidepoging ook significant lager ( $p=0.049$ ) dan de scores van mensen zonder eerdere suïcide poging. Uit het normeringsonderzoek van de VK+ bleek dat de gemiddelde veerkrachtscore bij personen zonder eerdere suïcidepoging 80 was, en bij diegene met een eerdere suïcidepoging 60. Mensen met een eerdere poging daarnaast vaker laag op de P3 (totaal, weinig positief, veel destructief).

### *Omgaan met stress*

De verschillende subgroepen verschillen niet significant van elkaar op de P<sup>3</sup> positief. Het veerkrachtniveau blijkt wel samen te hangen, hier zien we dat mensen met een lage veerkracht slechter scoren op de positieve schaal van de P<sup>3</sup> in vergelijking met mensen met een hoge veerkracht. Dit verschil komt terug in de pre-test (p=0.000).

Op de schaal destructieve activiteiten zien we dat mensen die eerder een zelfmoordpoging hebben ondergaan meer destructieve activiteiten vertonen (in de pretest) dan mensen die nog nooit een zelfmoordpoging ondernomen hebben (pre-test: p=0.000). Ook blijkt dat mensen met een lage score op de VK+ een hogere score vertonen op de destructieve schaal van de P<sup>3</sup> (pre-test: p=0.040). De andere subgroepen scoren niet significant anders.

Als er ten slotte gekeken wordt naar de totale P<sup>3</sup>, blijkt dat personen met een lage veerkracht in alle metingen significant lager scoren dan personen die een hogere veerkrachtscore lieten optekenen (pre-test: p=0.000). Dit biedt bevestiging voor het feit dat de gebruikte tests sensitief genoeg zijn om kwetsbare groepen op te pikken.



**Figuur 15.** De score op het totale palliatief pallet voor de subgroepen (sterk) verminderde veerkracht of (zeer) goede veerkracht niet onderverdeeld in de pre- en postscore.

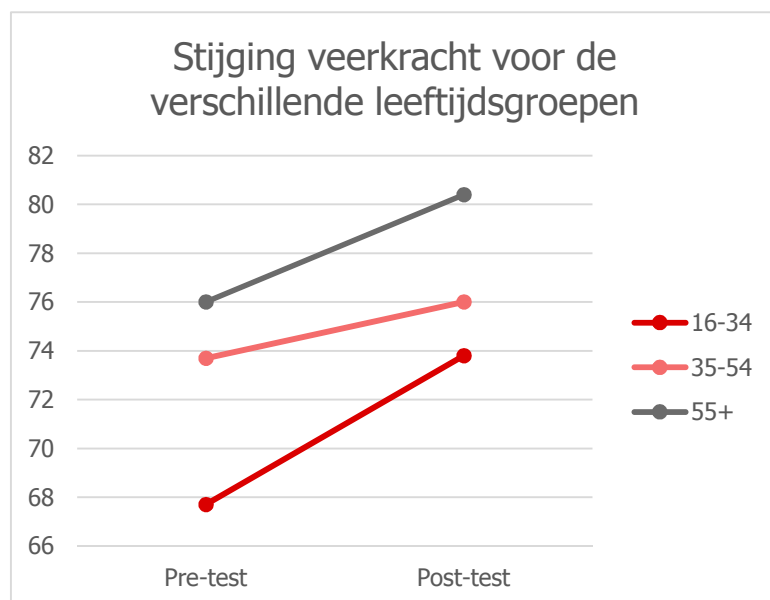
#### 6.4.5.b Verschillend effect bij bepaalde doelgroepen?

Deze onderzoeksvraag werd geanalyseerd aan de hand van een Repeated Measures MANOVA. De resultaten voor veerkracht en stress-reducerend gedrag worden apart besproken.

### *Veerkracht*

We hebben ook gekeken naar het effect van het invullen van de veerkrachttest voor de verschillende subgroepen (onafhankelijk van het feit of men met de tool aan de slag is gegaan of niet). Hierbij valt op dat enkel de subgroepen leeftijd en veerkrachtscore een significant verschil laten zien. Zo stijgt de jongste leeftijdsgroep sneller dan de oudste leeftijdsgroep ( $p=0.028$ ). Hoewel ouderen met een hogere veerkracht starten (zie hoger), maken de jongeren wel een inhaalbeweging (zie grafiek 16).

**Figuur 16.** Stijging in de veerkrachtscore voor de verschillende leeftijdsgroepen.



Daarnaast stijgen personen met een lage veerkracht sneller dan personen met een hoge veerkracht ( $p=0.000$ ). Hier vermoeden we dat hoge scoorders minder geneigd zijn aan de slag te gaan met de tool omdat ze best tevreden zijn. Mensen met een lagere veerkracht score schrikken mogelijks in eerste instantie van hun score wat hen aanzet om meer winst te halen uit de aangeboden inhoud.

### *Omgaan met stress*

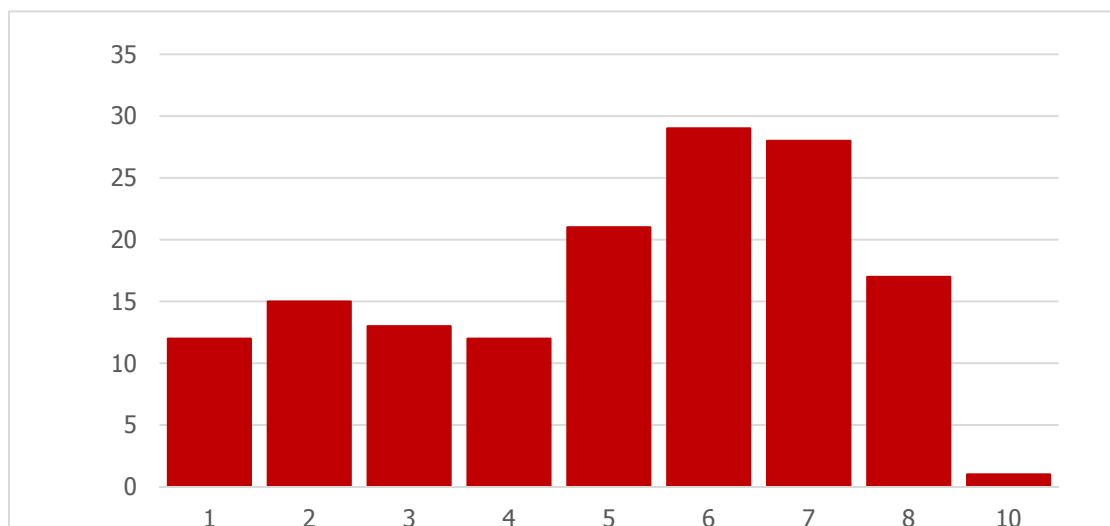
We vonden geen significante effecten voor P3 binnen de doelgroepen, dit voor zowel de positieve, als de negatieve, als het subschaal totaal van de P<sup>3</sup>. Het is dus niet zo dat bepaalde subgroepen hun gedrag meer veranderden dan anderen. Dit bevestigt de eerder gemaakte vaststelling dat het omzetten van intentie naar gedragsverandering moeizaam verloopt.

#### 6.4.7. Subjectief welbevinden

Voor het verband tussen subjectief welbevinden enerzijds en veerkracht en palliatief pallet anderzijds wordt een Pearson Correlatiecoëfficiënt berekend. De samenhang met 'gebruik' wordt aan de hand van een Independent Samples T-test nagegaan. Deze vraag werd ingevuld door de 148 respondenten uit de interventiegroep.

#### Verbetering

De helft (50.7%) van de interventiegroep heeft het gevoel dat FijH iets verandert aan zijn/haar welbevinden. 38.5% geeft een score van 6 en 7 op 10 aan op de vraag over de impact van FijH op welbevinden (figuur 17).



**Figuur 17:** Scoreverdeling interventiegroep op de vraag: "Geef op de schaal van 0 tot 10 aan of Fit in je Hoofd iets veranderd heeft aan jouw goed gevoel."

#### Samenhang VK+ en P3

Dit subjectief welbevinden hangt significant samen met de post-meting van veerkrachtscore ( $VK+_{post}$ ) ( $R=0.191$ ;  $p=0,02$ ) alsook met de post-meting van het aantal positieve activiteiten ( $R=0.208$ ,  $p=0.011$ ). Personen bij wie de veerkracht of het aantal positieve activiteiten is gestegen, zullen dus sneller het gevoel hebben dat FijH iets heeft veranderd aan hun gevoel van welbevinden.

#### Samenhang gebruik

Ook blijkt dat personen die meer dan één keer per maand gebruik maken van de tool significant beter scoren op subjectief welbevinden dan de personen die slechts één keer per maand de tool gebruiken ( $p=0,000$ ). We zien ook dat mensen die meer gebruik maken van de tool meer bewust zijn van het belang van een goede geestelijke gezondheid. Het is net deze groep die om deze reden meer tijd vrijmaakt voor de tool ( $Chi^2= 9.499$   $p=0.009$ ).

#### 6.4.8 Analyse van open vraag m.b.t opmerkingen en suggesties

Er werden in totaal 55 opmerkingen en suggesties genoteerd. Hierbij werden 12 suggesties gemaakt alsook 12 technische meldingen of opmerkingen. Daarnaast werden 16 positieve opmerkingen gemaakt, 7 neutrale en 6 met een eerder negatieve ondertoon (zie overzicht in bijlage 3).

## 6.5 Besluit Effectstudie

Van 26 mei 2015 tot 7 oktober 2015 werd een effectstudie uitgevoerd. Het centrale opzet van de studie was om na te gaan of de doelen van het Fit in je Hoofd platform - m.n. het aansporen tot en vergemakkelijken van de toepassing van de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid in het leven - behaald werden en of het online coaching platform daadwerkelijk een meetbaar effect (verbetering) op de veerkracht en de stress-reducerende activiteiten van de gebruikers teweeg brengt.

Alle bezoekers aan het online coaching platform 'mijn veerkracht' ( $N= 7139$ ) werden uitgenodigd om deel te nemen aan de effectstudie, waarvan 295 personen alle vragenlijsten invulden. De effectstudie bestond uit een meting van de VK+ en P<sup>3</sup> bij aanmelding op het coachingplatform. Na enkele maanden tot enkele weken volgde een tweede meting van de VK+ en de P<sup>3</sup> alsook een extra effectvragenlijst die

sociodemografische variabelen, het gebruik, de kennis, bewustzijn, inzicht en mate van toepassing van de beschermende factoren bevroeg.

Voor de analyses werden de deelnemers aan de studie opgesplitst in een controlegroep (N= 134) die naast het twee maal invullen van de zelftest de tool nooit gebruikten en een interventiegroep (N= 161) die meermaals met de tool aan de slag ging (gaande van enkele keren, maandelijks, wekelijks, meermaals per week, dagelijks).

Vervolgens werd geverifieerd of beide groepen een gelijk profiel hebben m.b.t. sociodemografische variabelen. Hieruit bleek dat controle- en interventiegroep niet significant van elkaar verschillen wat betreft geslacht, leeftijd, diploma, tewerkstelling en familiale situatie, wat het mogelijk maakte beide groepen met elkaar te vergelijken.

Het profiel van onze deelnemers (N= 295) was gemiddeld een 35-54 jarige vrouw, samenwonend of gehuwd, werkzaam als bediende, met een diploma hoger onderwijs. Dit komt overeen met het meest geziene profiel bij online vragenlijsten. Opvallend is dat 80 % van de deelnemers een sterk verminderde of verminderde veerkracht heeft (score 82 of minder) en 8,5 % ooit een suïcidepoging ondernam. Hier kunnen we spreken van een zekere selectiebias. Uit deze cijfers blijkt dat 'mijn veerkracht' een groep aantrekt die minder goed in zijn vel zit, maar nog niet uitvalt.

Positief is dat 79 % van de respondenten het **belangrijk** vindt **om aan geestelijke gezondheid te werken**, waarbij de mensen die met de tool aan de slag gingen significant meer belang hechten aan geestelijke gezondheid.

Van de mensen die met de tool aan de slag gingen gaf 29.7 % aan meer **inzicht** verworven te hebben in de eigen veerkracht en het stress-reducerend gedrag door gebruik van de tool. Voor de andere toolgebruikers ligt dit lager: eerder wel (31,9 %), eerder niet (24,3 %), en weinig tot geen inzicht (14.2 %). Hierbij dient opgemerkt te worden dat 80 % van onze gebruikers slechts minimaal aan de slag ging met de tool, wat te weinig is om een wijziging in inzicht teweeg te brengen. We verwachten immers dat de bezoeker intensief in interactie dient te gaan met de aangeboden inhoud om meer inzicht te verwerven. Zo zien we dat personen met meer inzicht in de eigen veerkracht en het stress-reducerend gedrag significant meer positieve activiteiten stellen om stress te verminderen, daarnaast hebben ze een hogere veerkrachtscore en vinden dat hun subjectief welbevinden erop vooruit gegaan is.

15.3 % van de toolgebruikers voelt zich na gebruik van 'mijn veerkracht' meer in staat (**eigen-effectiviteit**) de beschermende factoren/ 10 stappen toe te passen in hun eigen leven. De helft van de gebruikers van de tool (51.3 %) twijfelt aan de mate waarin zij in staat zijn de beschermende factoren meer toe te passen: 22,6% voelt zich eerder wel in staat, 29,5 % eerder niet. Daarnaast stelt ongeveer één derde (33.3 %) van de gebruikers dat ze zich niet beter in staat voelen om te gaan met stress en tegenslagen. Ook deze resultaten zijn niet verwonderlijk gezien slechts 20 % van de gebruikers meermaals per maand met de tool aan de slag ging. Daarnaast vinden we in de literatuur vaak een samenhang tussen veerkracht en eigen-effectiviteit. Deze correlatie werd bevestigd in onze resultaten, waar personen met een hoge eigen-effectiviteit significant hogere scores op veerkracht, positieve stress reducerende activiteiten, subjectief welbevinden, en meer aan de slag gaan met de tool. Mensen met lage eigen-effectiviteit hebben typisch een lage veerkracht, gaan significant minder aan de slag met de tool, en scoren significant slechter op subjectief welbevinden, het totaal aantal gestelde activiteiten, en positieve handelingen.

94.6 % van de toolgebruikers en 80,3 % van de controlegroep heeft de **intentie om de website in de toekomst verder te gebruiken** en 83,2 % van de totale groep is bereid om de **website aan te**

**bevelen aan vrienden en familie.** Deze positieve respons onderstreept dat onze respondenten interesse hebben in geestelijke gezondheid maar mogelijks was onze onderzoeksperiode te kort voor de meerderheid van de deelnemers om daadwerkelijk aan de slag te gaan met de tool. Dit sluit ook aan bij de bevinding uit het vooronderzoek van JobFit dat het gebrek aan tijd de voornaamste factor is waarom we niet méér gezond gedrag stellen.

60,7 % van de toolgebruikers geeft aan de **10 stappen meer toe te passen** dan vroeger. Gezien de lage frequentie van interactie met de tool is dit een vrij positief resultaat. Hierbij worden vooral stap 9 '*Gun jezelf rust*', stap 1 '*Vind jezelf oké*', en stap 3 '*Beweeg*' in de praktijk gezet.

Bepaalde sociodemografische groepen (vb. jong vs. oud) laten een verschillende beginscore optekenen op **veerkracht**. Dit is niet verrassend in vergelijking met ander veerkracht onderzoek. Wat echter wel opvalt is dat de veerkrachtscore van de gemiddelde deelnemer aan de studie (gebruikers en niet-gebruikers) **steeg**. Dit wil zeggen dat de deelname aan het onderzoek, het bekijken van de website Fit in je Hoofd, het invullen van de zelftest, en het in mindere of meerdere mate bezig zijn met veerkracht, reeds een meetbaar effect teweeg brengt op de veerkracht score. Zowel de 16-24-jarigen als de mensen met een lage VK stegen significant meer op veerkracht dan respectievelijk de 55-plussers en de mensen met een hoge VK die beide gemiddeld een hogere startwaarde op VK hebben. Het positief leeftijdseffect waarbij jongeren lager beginnen maar sneller vooruit gaan werd ook gevonden in onderzoek met de RS-NI (voorloper van VK+). Daarnaast hebben laagscoorders meer ruimte om te groeien. Mogelijks is de score van 55-plussers en mensen met hoge veerkracht te wijten aan een plafond-effect (wie hoog scoort kan minder meetbaar doorgroeien) of aan het feit dat hoog scoorders minder geneigd zijn aan de slag te gaan met hun veerkracht gezien de nood zich minder doet voelen.

Hoewel de gemiddelde deelnemer een hogere score optekende in de post-meting, stijgen mensen die met de tool aan de slag gingen in het algemeen significant meer. Dit betekent dat het werken met de tool voor een verbetering in de veerkracht zorgt. Bij de subgroepen mannen, universitair opgeleiden, alleenstaanden en mensen met een lage VK stijgen gebruikers van 'mijn veerkracht' significant in vergelijking met niet-gebruikers. Voor deze subgroepen is het bijgevolg zeker aangewezen om effectief aan de slag te gaan met de Fit in je Hoofd-tool.

Daarnaast is de stijging in veerkracht niet aanwezig bij personen met een eerdere zelfmoordpoging en degenen die inwonen bij hun ouders. Mensen met een eerdere zelfmoordpoging hebben vaker een lage veerkrachtscore, lage eigen-effectiviteit, stellen meer destructief en minder positief stress-reducerend gedrag, en gaan minder met de tool aan de slag. Mogelijks hebben jongeren die inwonen bij hun ouders tot nog toe minder blootstelling gehad aan mogelijkheden om hun veerkracht te testen.

Ook de **P3 totaal score** van de deelnemers aan de studie **stijgt significant** overheen de twee meetmomenten. Bij personen met een hoge veerkracht is dit meer uitgesproken en leidt het gebruik van de tool tot een significant verschil met de niet-gebruikers.

Het aantal positieve activiteiten dat de deelnemers in de effectstudie laten zien, blijft stabiel maar de personen met hoge veerkracht die aan de slag gingen met de tool vertonen significant meer positief stress-reducerend gedrag in vergelijking met de hoge veerkrachtgroep die niet met de tool aan de slag ging. Voor de sterkste groep lijkt het aldus makkelijkst om over te gaan naar gedragsverandering, t.t.z. meer positieve ontspanning in te bouwen eens ze daarover aan het nadenken gezet worden.

Meer interessant echter is dat het aantal destructieve activiteiten van alle deelnemers significant daalt over de tijd. Dit is heel positief gezien de aanwezigheid van destructief gedrag zorgwekkender is (voor psychische problematiek en/of suïcide) dan de afwezigheid van (voldoende) positieve activiteiten (M.Portzky, 2015). Hoewel de daling meer uitgesproken is bij de gebruikersgroep is dit verschil niet

significant. Wel mogen we besluiten dat het surfen naar de site en het invullen van de tests reeds een impact heeft op het destructief gedrag. Het invullen van de P3, waarbij men dient stil te staan bij positief en destructief gedrag van de afgelopen maand, kan al een eerste bewustwording meebrengen dat men bijvoorbeeld niet zo goed bezig is.

De helft (50.7 %) van de groep die met de tool aan de slag ging heeft het gevoel dat FijH een bijdrage levert aan zijn/haar welbevinden. 38.5 % geeft een score van 6 of 7 op 10 aan op de vraag over de impact van FijH op welbevinden. Dit **subjectief welbevinden** hangt significant samen met de veerkracht en het aantal positieve activiteiten in de tweede meting, nl. wie dan een hoge veerkracht of hoge positieve activiteiten laat opmeten, heeft sneller het gevoel dat FijH iets verandert aan hun gevoel van welbevinden. Daarnaast blijkt dat personen die meer dan één keer per maand gebruik maken van de tool op subjectief welbevinden dan de personen die slechts één keer per maand de tool gebruiken.

## 7. Bevindingen uit Europees onderzoek

---

Ter voorbereiding van een mogelijk persartikel werd samengewerkt met de Vakgroep Sociologie, Universiteit Gent zodat we de bezoekers van Fit in je Hoofd konden vergelijken met recente Europese cijfers. Hieronder volgt een samenvatting van het onderzoeksrapport: *Katrijn Delaruelle & Piet Bracke (2016), Onderzoek naar het welzijn van de Belgische bevolking. Een aantal cijfergegevens o.b.v. de European Social Survey data (2014), Gent: Health & Demographic Research-Hedera, Vakgroep Sociologie, Universiteit Gent*

De European Social Survey (2014) rapporteert over het welbevinden bij de Europese bevolking m.b.t. geluk, depressie, gezondheid en tevredenheid. We bekijken hier de resultaten van de Belgische steekproef en leggen deze naast de resultaten van Fit in je Hoofd.

De cijfers van de Belgische steekproef (N= 1734) vertonen enkele duidelijke overeenkomsten met de resultaten van FijH. Zo blijkt dat diploma en familiale situatie een belangrijke rol spelen bij het mentaal welbevinden. De studie vindt duidelijke significante verschillen tussen personen met hogere opleiding en zij die niet verder studeren na hun secundair onderwijs m.b.t. geluk, depressie, gezondheid en tevredenheid. Ook alleenstaanden scoren significant slechter op de variabele geluk en levenstevredenheid.

Op vlak van depressie zien we dat België het slechter doet dan Nederland en de Scandinavische landen. Alleen Frankrijk en Duitsland hebben hogere cijfers (niet significant). Het grootste verschil is merkbaar bij de personen met een lagere scholingsgraad. Hier scoren we significant slechter dan de andere landen (behalve Duitsland en Frankrijk).

Verder zien we dat België beter scoort op zelf-gerapporteerde gezondheid dan onze buurlanden, maar slechter dan de Scandinavische landen. Op vlak van tevredenheid en geluk zakt België in de rangen. Voor geluk scoort enkel Duitsland en Frankrijk slechter, voor tevredenheid heeft enkel Frankrijk een lagere score. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat Belgen hun geestelijke gezondheid niet meetellen in hun beoordeling van de algemene gezondheid.

Samengevat kunnen we stellen dat in vergelijking met andere landen België het slechter doet voor geluk, depressie, gezondheid en tevredenheid dan de Scandinavische landen, maar meestal wel beter dan Duitsland en Frankrijk. België scoort zeer goed voor lichamelijke gezondheid maar heeft daarentegen voor geestelijke gezondheid (depressie) een opvallend zwakke score. Dit onderstreept het belang van laagdrempelige tools voor het werken aan geestelijke gezondheid, gericht naar de algemene bevolking. Verder valt op dat onze laag-opgeleiden slechte scores behalen voor depressie, geluk en

tevredenheid. Ook de alleenstaanden dreigen uit de boot te vallen. Onze jongeren scoren het hoogst op depressieve gevoelens, terwijl er meer ouderen zijn met een effectieve depressie (d.w.z. op de CES-D8 een score > 10).

## 8. Conclusie en aanbevelingen

---

De vernieuwde Fit in je Hoofd met bijhorend coaching platform werd op verschillende momenten geëvalueerd. Hiervoor werd het Re-Aim model ingevuld waarbij bereik (Reach), Effectiviteit, opname (Adoption), Implementatie, en verankering (Maintenance) wordt nagegaan. Vervolgens werd een productevaluatie, implementatiegraadmeting en effectmeting uitgevoerd. Hieronder volgen de belangrijkste resultaten en aanbevelingen uit deze 3 onderdelen.

Uit de **pilotstudie** bleek dat de vernieuwde website met het online coachingsplatform als positief wordt ervaren. 90 % van de deelnemers vond dat de site er aantrekkelijk uitziet en vond de gebruikte kleuren aangenaam. De website is overzichtelijk (84 %), duidelijk opgebouwd (81 %), en gebruiksvriendelijk (81 %).

### Implementatiegraadmeting – Aanbevelingen en verbeterpunten m.b.t. implementatie

Sinds de lancering in mei 2015 tot oktober 2015 telden we 101.696 bezoeken op de website, waarvan 69.338 unieke bezoekers. Dit komt neer op 33.2 % weerkerende bezoekers en een gemiddelde van 10.000 unieke bezoekers per maand. Er werden intussen (eind oktober) 13.919 accounts aangemaakt op FijH, en de applicatie werd 6.000 keer gedownload. De veerkrachtvragenlijst (VK+) en Portzky's Palliatief Pallet (P3) zijn beiden rond de 9.000 keer ingevuld.

Gezien voor de lancering van Fit in je Hoofd deze keer niet werd ingezet op een massamediacampagne mogen we zeker tevreden zijn over de resultaten. Uit de monitoring van de google analytics blijkt echter een licht dalende trend in bezoekers de laatste maanden, wat wijst op het belang van verdere bekendmaking en implementatie van Fit in je Hoofd. Hiervoor wordt in 2016 een gedetailleerd implementatieplan uitgewerkt. Ook dient bekeken te worden of het gebruik van de reminders (die effectief zijn om bezoekers naar de site terug te lokken) verbeterd kan worden.

Uit de analyse van meest bezochte pagina's blijkt dat de website gebruikt wordt zoals wij het vooropstelden, m.n. de bezoekers volgen de verwachte flow van iemand die voor het eerst de website bezoekt. Er is echter wel een daling van organisch bezoek. Voordien scoorden de pagina's met vaak voorkomende klachten burn-out, depressie, angst... hoog bij de meest bezochte pagina's en lokten veel organisch verkeer. Voor verdere implementatie worden volgende pistes bekeken:

- Informatie over veel voorkomende problemen wordt toegankelijker gemaakt op de site
- Search Engine Optimisation (SEO) voor specifieke zoektermen zoals depressie, burn-out, angst,...

Wederkerige links maken met zoveel mogelijk andere websites, ofwel naar de homepage of naar specifieke pagina's laten doorlinken.

Uit de resultaten van de P3 van de eerste 7.139 geregistreerden blijkt dat de bezoekers aan 'mijn veerkracht' op een overwegend gezonde manier ontspannen. Als we het veerkracht profiel bekijken van deze constateren we dat we vooral bezoekers aantrekken die sterk verminderd (55 %) en verminderd (27 %) scoren. Slecht 18% scoort goed (15 %) tot zeer goed (3 %). Vergeleken met 48 % van de Vlaamse bevolking die het minder goed stelt merken we toch een selectiebias. 'Mijn veerkracht' trekt dus voornamelijk bezoekers die zelf aanvoelen minder goed in hun vel te zitten. Het zijn net die personen



die online op zoek gaan naar informatie en hulp. Mensen die nog geen hulpvraag hebben, of die zich goed in hun vel voelen zijn minder geneigd aan de slag te gaan met onze site.

Daarnaast blijkt ook dat de hoog risico groep voor suicide op Fit in je Hoofd terecht komt. Zo heeft 9 % van de bezoekers aan 'mijn veerkracht' een eerdere zelfmoordpoging achter de rug heeft en ging bij 12 % van de bezoekers het suicide-alarm af. Dit geeft een duidelijke nood aan voor online tools m.b.t. suicide risico en een goede doorstroom van Fit in je Hoofd naar zelfmoord1813, Think Life, Back Up, en On Track Again.

### **Effectmeting**

In de effectstudie werd gedurende een periode van 4 maanden (26 mei tot oktober 2015) nagegaan bij 295 deelnemers of het online coachingplatform 'mijn veerkracht' zijn doel bereikt: Worden deelnemers aangespoord om de beschermende factoren meer toe te passen in het leven? Maakt de tool het gemakkelijker voor hen de 10 stappen in hun leven toe te passen? En is er een meetbaar effect op VK+ en P3 door deelname aan 'mijn veerkracht'?

Een eerste vaststelling als we naar het doorsneeprofiel van de deelnemer aan de effectstudie kijken, is dat we – net zoals opviel bij de analyse van de gebruikersstatistieken - alvast de kwetsbare groep bereiken. Er is nog groei ruimte wat betreft bereik van mensen met hogere en gemiddelde veerkracht. Immers, 'mijn veerkracht' richt zich tot alle Vlamingen en wil niet enkel een buffer tegen tegenslag bieden en ervoor zorgen dat mensen sterker in het leven staan (tools aanreiken om veerkracht op te bouwen en te behouden), het beoogt ook een stijging van levenskwaliteit, een hoger gevoel van mentaal welbevinden bij iedereen. Daarnaast beantwoordt het doorsneeprofiel van de deelnemers aan de effectstudie (N=295) aan het profiel dat vaak gezien wordt bij online vragenlijsten m.n. een 35-54 jarige gehuwde vrouw, werkzaam als bediende, met diploma hoger onderwijs, en samenwonend of getrouwd.

Net zoals bij de analyse van de gebruikersgegevens (N=7139) merken we dat 80% van de deelnemers een sterk verminderde of verminderde veerkracht heeft (score 82 of minder) en rapporteert 8,5 % van alle respondenten ooit een suicidepoging te hebben ondernomen. Dit cijfer is zeer hoog in vergelijking met de cijfers uit het Epidemiologisch Rapport Suicide (VLESP, 2015), waarin blijkt dat 3,4 % in Vlaanderen (ouder dan 15) aangeeft een zelfmoordpoging te hebben ondernomen. Ook hier is de eerder vermelde selectiebias een mogelijke verklaring.

Hoewel de deelnemers aan onze studie al overtuigd zijn van het belang van een positieve geestelijke gezondheid merken we dat gebruikers van de tool dit significant meer doen.

Gebruikers van 'mijn veerkracht' geven aan meer inzicht te verwerven door gebruik van de tool (30 %). Dit is iets hoger dan het percentage dat regelmatig met de tool aan de slag ging (20 %) wat blijkt geeft van een trend waarbij meer frequent gebruik van de tool een positieve invloed heeft op het verwerven van inzicht in eigen veerkracht en stress-reducerend gedrag. Om inzicht te verwerven dient de bezoeker intensief in interactie te treden met het aangeboden materiaal en tools. Zo zien we dat personen met meer inzicht in de eigen veerkracht en het stress-reducerend gedrag significant meer positieve activiteiten stellen om stress te verminderen, daarnaast hebben ze een hogere veerkrachtscore en vinden dat hun subjectief welbevinden erop vooruit gegaan is. Gezien de relatief korte studieduur verwachten we dat dit effect meer uitgesproken zal zijn bij een derde meetmoment in de toekomst.

60,7% van de toolgebruikers geeft aan de 10 stappen meer toe te passen dan vroeger. Gezien de lage frequentie van interactie met de tool is dit een vrij positief resultaat. Hierbij worden vooral stap 9 '*Gun jezelf rust*', stap 1 '*Vind jezelf oké*', en stap 3 '*Beweeg*' in de praktijk gezet.

Eigen-effectiviteit en gedragsintentie zijn twee belangrijke ingrediënten om te komen tot gedragsverandering en hiernaar wordt gepeild in de effectvragenlijst.

Vooreerst dient opgemerkt dat alle deelnemers heel positief staan t.o.v. de website, met daarop aansluitend een hoge gedragsintentie: 94,6 % van de toolgebruikers en 80,3 % van de controlegroep heeft de intentie om de website in de toekomst verder te gebruiken en 83,2 % van de totale groep is bereid om de website aan te bevelen aan vrienden en familie.

15,3% van de toolgebruikers voelt zich na gebruik van 'mijn veerkracht' meer in staat de beschermende factoren/ 10 stappen toe te passen in hun eigen leven. Vermoedelijk betreft dit de groep die meermaals per maand met 'mijn veerkracht' aan de slag ging of de groep met hoge veerkracht. De helft van de gebruikers van de tool (51,3 %) twijfelt aan de mate waarin zij in staat zijn de beschermende factoren meer toe te passen: 22,6 % voelt zich eerder wel in staat, 29,5 % eerder niet. Daarnaast stelt ongeveer één derde (33,3 %) van de gebruikers dat ze zich niet beter in staat voelen om te gaan met stress en tegenslagen. Ook deze resultaten zijn niet verwonderlijk gezien de beperkte studieduur. Daarnaast wordt de samenhang die in de literatuur gevonden wordt tussen veerkracht en eigen-effectiviteit bevestigd in onze resultaten: personen met een hoge eigen-effectiviteit scoren significant hoger op veerkracht, positieve stress reducerende activiteiten, subjectief welbevinden, en meer aan de slag gaan met de tool. Mensen met lage eigen-effectiviteit hebben een lage veerkrachtscore, gaan significant minder aan de slag met de tool, en scoren significant slechter op subjectief welbevinden, het totaal aantal gestelde activiteiten, en positieve handelingen.

Verder is het opmerkelijk dat de positieve attitude t.o.v. de inhoud en oefeningen op de website zich niet onmiddellijk vertaald naar gedrag. Er zijn blijkbaar een hoop hindernissen om deze intentie in de praktijk om te zetten (m.n. werken aan zichzelf wordt niet als prioritair beschouwd, geen tijd, lage motivatie?). Vooral bij een lage veerkracht zien we een lage eigen-effectiviteit die de overstap naar actie zal bemoeilijken.

Het subjectieve welbevinden (m.n. Vindt de deelnemer zelf dat hij vooruit gegaan is? Heeft hij het gevoel beter in zijn vel te zitten?) verbetert naarmate de tool meer gebruikt wordt. De helft (50,7 %) van de groep die met de tool aan de slag ging heeft het gevoel dat FijH een bijdrage levert aan zijn/haar welbevinden. 38,5 % geeft een score van 6 of 7 op 10 aan op de vraag over de impact van FijH op welbevinden. Dit subjectief welbevinden hangt significant samen met de veerkracht en het aantal positieve activiteiten bij het tweede meetmoment. Namelijk, wie dan een hoge veerkracht of hoge positieve activiteiten laat opmeten, heeft sneller het gevoel dat FijH iets verandert aan hun gevoel van welbevinden. Daarnaast blijkt dat personen die meer dan één keer per maand gebruik maken van de tool significant beter scoren op subjectief welbevinden dan de personen die slechts één keer per maand de tool gebruiken. Hierbij verwijzen we naar het onderzoek van Keyes dat aantoonde dat vooral het subjectief welbevinden van belang is voor de mate van levenskwaliteit, meer nog dan de effectieve mentale problemen die aanwezig zijn. Door de samenhang met veerkracht en de positieve activiteiten bewijst de tool dus een goed hulpmiddel te zijn om de levenskwaliteit te vergroten.

Vervolgens is bij de deelnemers aan de studie een stijging waar te nemen in de veerkrachtscore doorheen de tijd. Dit wil zeggen dat de deelname aan het onderzoek, het bekijken van de website Fit in je Hoofd, het invullen van de zelftest, en het in mindere of meerdere mate bezig zijn met veerkracht, reeds een meetbaar effect teweeg brengt op de veerkracht score. Maar de mensen die met de tool aan de slag gingen stijgen significant meer, wat betekent dat het werken met de tool voor een verbetering in de veerkracht zorgt.

Bepaalde groepen halen minder, respectievelijk meer uit de tool. De stijging in veerkracht is niet aanwezig bij personen met een eerdere zelfmoordpoging en die inwonen bij hun ouders. Mensen met

een eerdere zelfmoordpoging hebben naast een lage veerkrachtscore, vaker lage eigen-effectiviteit, stellen meer destructief en minder positief stress-reducerend gedrag, en gaan minder met de tool aan de slag. Jongeren die inwonen bij hun ouders hebben mogelijks minder mogelijkheden gehad om hun veerkracht te testen (veerkracht omvat immers het vermogen om te leren uit tegenslag). Mensen met een hoge veerkracht stijgen ook minder sterk, vermoedelijk door een plafond-effect (wie hoog scoort kan minder meetbaar doorgroeien) of doordat hoog scoorders minder de nood voelen en bijgevolg minder geneigd zijn aan de slag te gaan met hun veerkracht.

In de groepen met lage veerkracht merken we dat universitair opgeleiden, alleenstaanden en mannen sneller vooruitgaan en dus meer voordeel halen uit de tool. We nemen aan dat in deze gevallen reeds aanwezige copingvaardigheden door gebruik van de tool opnieuw geactiveerd worden. Bij mannen gaat dit vermoedelijk iets sneller gezien mannen vaker over actiegerichte/ oplossingsgerichte vaardigheden beschikken terwijl vrouwen meer emotiegerichte coping toepassen.

Bepaalde groepen verschillen wat betreft veerkrachtscore bij de eerste meting. Zo blijkt dat ouderen en samenwonende/getrouwde personen duidelijk een hogere veerkracht score laten zien. Dit kan verklaard worden door eerdere levenservaring en de sociale ondersteuning van de partner. Maar na gebruik van de tool vallen deze verschillen weg. We kunnen dus stellen dat jongeren op korte termijn meer winst halen uit het gebruik van de tool in vergelijking met de oudere doelgroep. Dit positief leeftijdseffect werd ook gezien in het normeringsonderzoek van de RS-NI (de voorhanger van de VK+). Universitair opgeleiden zien we ook sterker vooruitgaan. Ten slotte merken we dat een eerdere suïcidepoging invloed heeft op de scores. Deze personen stellen meer destructieve activiteiten en hebben een lagere score op veerkracht.

Ook de P3 totaal score stijgt significant overheen de twee meetmomenten. Deze stijging is merkbaar bij alle deelnemers maar bij personen met een hoge veerkracht is dit meer uitgesproken en leidt het gebruik van de tool tot een significant verschil met de niet-gebruikers.

Het aantal positieve activiteiten dat de deelnemers in de effectstudie laten zien, blijft stabiel maar de personen met hoge veerkracht die aan de slag gingen met de tool vertonen significant meer positief stress-reducerend gedrag in vergelijking met de hoge veerkrachtgroep die niet met de tool aan de slag ging.

Meer interessant echter is dat het aantal destructieve activiteiten van alle deelnemers significant daalt over de tijd. Dit is heel positief gezien de aanwezigheid van destructief gedrag zorgwekkender is (voor psychische problematiek en/of suïcide) dan de afwezigheid van (voldoende) positieve activiteiten (M. Portzky, 2015). Hoewel de daling meer uitgesproken is bij de gebruikersgroep is dit verschil niet significant. Wel mogen we besluiten dat het surfen naar de site en het invullen van de tests reeds een impact heeft op het destructief gedrag. Het invullen van de P3, stemt tot nadenken over positief en destructief gedrag van de afgelopen maand, wat op zich al een eerste bewustwording teweeg brengt.

Ook zien we dat personen met een hoge veerkracht duidelijk baat hebben bij de tool om hun palliatief pallet te verbeteren (m.n. het versterken van hun positieve activiteiten). De tool kan dus zeker ook gebruikt worden door mensen die al een goede veerkracht hebben maar deze nog willen versterken.

Niet verwonderlijk zien we dat veerkracht en het palliatief pallet van een persoon duidelijk samenhangen. Personen met een lage veerkracht stellen minder positieve handelingen om stress te verminderen en gaan daarenboven eerder destructieve handelingen stellen. En personen met een hoge veerkracht stellen minder destructieve handelingen en gaan net positieve activiteiten stellen om hun stress te verminderen. Dit strookt met de bevindingen van M. Portzky. Hoewel we niet kunnen spreken

van een causaal verband, kunnen we hieruit afleiden dat inzetten op beide factoren (veerkracht en een gezonde ontspanning) van cruciaal belang is om je geestelijk gezond te voelen.

Bij het uitvoeren van de effectevaluatie hadden we te maken met een aantal beperkingen:

- Er is sprake van een selectiebias, met name de deelnemers aan onze studie zijn reeds geïnteresseerd in geestelijke gezondheid en vertonen het typisch profiel van online bevragingen.
- De algemene frequentie van aan de slag gaan met de tool is vrij laag. Dit zorgde er ook voor dat de opsplitsing bij de analyses tussen gebruikers (controle) en niet-gebruikers (interventie) ietwat kunstmatig was. Het onderscheid in frequentie van gebruik volgens nooit, heel beperkt, en meermaals zou nuttiger geweest zijn, maar de groepen waren hiervoor te klein om betrouwbare uitspraken te doen.
- Een belangrijke kantlijn bij deze resultaten is dat de evaluatie slechts liep over enkele weken tot een maximum van vier maanden. Dit wil zeggen dat door de korte periode tussen pre- en postmeting, het niet mogelijk is om lange termijn effecten te meten. Ook is 4 maanden zeer kort om al een duidelijke gedragsverandering op te merken. We verwachten dat de verschillen tussen de effecten van de tool en de verschillen tussen controle- en interventiegroep naar verloop van tijd groter worden, mits men de tool frequent blijft gebruiken. Zo kunnen we het verschil toeschrijven aan de tool. Deze effecten zullen in 2017 nagegaan worden.

**Samenvattend** kunnen we stellen dat 'mijn veerkracht' door de gebruikers als positief wordt ervaren, wat zich ook uit in de hoge bezoekersaantallen. Zelfs na een relatief korte studieperiode en bijgevolg lage mate van interactie met de tool heeft 'mijn veerkracht' toch al effect op de veerkracht en stress reducerende activiteiten. Er is een stijging in veerkracht, in de totaalscore van de P3 en een daling van destructieve stress reducerende activiteiten. Wie aan de slag gaat met de tool voelt zich beter in zijn vel, wat een belangrijke indicator is voor levenskwaliteit. De deelnemers aan de studie staan alvast positief t.o.v. de inhoud en op de site en hebben de intentie in de toekomst met de tool aan de slag te gaan en die aan te bevelen aan vrienden en familieleden. Echter, een gebrek aan tijd of motivatie (als de nood zich minder doet voelen) zorgt dat mensen nog niet of slechts beperkt aan de slag gegaan zijn met de aangereikte hulpmiddelen. De mensen die regelmatig aan de slag gaan met de tool verwerven meer inzicht in eigen veerkracht en stress reducerende activiteiten. Toolgebruikers passen de 10 stappen meer toe in hun leven. Om deze positieve bevindingen voor een groter publiek toegankelijk te maken zal het belangrijk zijn de implementatie verder goed op te volgen, rekening houdend met bovenvermelde aanbevelingen, zodat naast de kwetsbare groepen m.b.t. geestelijke gezondheid ook diegenen bereikt worden die de nood nog niet noodzakelijk voelen.

## Bijlage 1: Vragenlijst Pilotstudie Fit in je Hoofd

---

\* **Ik vind dat de site er aantrekkelijk uitziet.**

1 Helemaal oneens	2 Eerder oneens	3 Eerder eens	4 Helemaal eens
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶

\* **Ik vind de kleuren die gebruikt worden aangenaam.**

1 Helemaal oneens	2 Eerder oneens	3 Eerder eens	4 Helemaal eens
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶

\* **Ik vind de bladschikking overzichtelijk.**

1 Helemaal oneens	2 Eerder oneens	3 Eerder eens	4 Helemaal eens
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶

\* **Ik vind de gebruikte tekeningen en foto's (meerdere keuzes mogelijk):**

- Aantrekkelijk
- Hedendaags
- Tof
- ouderwets
- kinderlijk

Ielijk

andere:

.....

\* **Ik vind de opbouw van de site duidelijk.**

1	2	3	4
Helemaal oneens	Eerder oneens	Eerder eens	Helemaal eens
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶

\* **Ik vind de site gebruiksvriendelijk.**

Helemaal oneens	Eerder oneens	Eerder eens	Helemaal eens
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶

\* **De site is up to date.**

Helemaal oneens	Eerder oneens	Eerder eens	Helemaal eens
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◀	▶

\* **De teksten op de site (meerdere keuzes mogelijk):**

- zijn interessant
- geven inzicht in mijn persoonlijke situatie
- hebben mij geholpen
- nodigen uit tot actie
- zijn vlot geschreven

- zijn te lang
- zijn saai
- zijn niet van toepassing op mijn situatie
- brengen niks nieuws bij
- andere:  
.....

\* **De oefeningen op de site (meerdere keuzes mogelijk):**

- zijn interessant
- geven inzicht in mijn persoonlijke situatie
- hebben mij geholpen
- nodigen uit tot actie
- zijn vlot geschreven
- zijn te lang
- zijn saai
- zijn niet van toepassing op mijn situatie
- brengen niks nieuws bij
- andere:  
.....

\* **De adviezen van de tests over veerkracht en ontspanning (meerdere keuzes mogelijk):**

- zijn interessant
- geven inzicht in mijn persoonlijke situatie
- hebben mij geholpen

- nodigen uit tot actie
- zijn vlot geschreven
- zijn te lang
- zijn saai
- het advies paste niet bij mij
- brengen niks nieuws bij
- andere:  
.....

\* **Ik zal deze site aanraden aan vrienden of familie.**

- Ja
- Nee

\* **Ik zal in de toekomst nog gebruik maken van de site.**

- Ja
- Nee

\* **Ik maakte ook gebruik van de mobiele app.:**

- Ja
- Nee

**Indien 'ja': De mobiele app. (meerdere keuzes zijn mogelijk):**

- was leuk
- gaf inzicht in mijn persoonlijke situatie



- heeft mij geholpen
- nodigde uit tot actie
- was saai
- brengt niks nieuws bij
- was onduidelijk
- was niet erg gebruiksvriendelijk
- andere:

.....

**Ik vond volgende dingen fijn/hulpvol om te doen:**

**Het volgende zou ik veranderen op de website:**

Heeft u nog andere opmerkingen? (denk aan technische problemen, onduidelijkheden, ...) (optioneel)

## **Bijlage 2: Vragenlijst Effectstudie:**

---

Fit in je Hoofd

\*

**Ben je man of vrouw?**

Man

Vrouw

\*

**Wat is je leeftijd?**

16 - 24 jaar

25 - 34 jaar

35 - 44 jaar

45 - 54 jaar

55- 64 jaar

65+ jaar

\*

**Mijn hoogst behaalde diploma is:**

lager onderwijs

secundair onderwijs

hogeschool

universitair onderwijs

\*

**Ik ben momenteel**

niet aan het werk

arbeider

bediende

zelfstandige / vrij beroep

student

gepensioneerd

andere

\*

**Wat is je huidige familiale situatie?**

alleenstaand zonder kinderen

alleenstaand met kinderen

gehuwd / samenwonend zonder kinderen

gehuwd / samenwonend met kinderen

inwonend bij ouders

inwonend bij kinderen

Bedankt voor uw deelname aan onze enquête. Het invullen ervan zal slechts enkele minuten van uw tijd in beslag nemen. Al uw antwoorden in deze enquête zijn persoonlijk en vertrouwelijk.

## Pagina 1

- \* 1. Hoe vaak ging je afgelopen maanden **gemiddeld** aan de slag met Fit in je Hoofd? (denk dan aan: naar de website surfen, oefeningen maken, met de app bezig zijn, ...)

**Let op: als je bijvoorbeeld in het begin heel vaak aan de slag was maar de laatste tijd niet zoveel meer, probeer dan toch een gemiddelde in te schatten.**

Nooit

1 à 2 keer in de afgelopen maanden

1 keer per maand

2 à 3 keer per maand

1 keer per week

2 à 3 keer per week

4 à 5 keer per week

Elke dag

- Ga naar **pagina 3** als

1. Hoe vaak ging je afgelopen maanden gemiddeld aan de slag met Fit in je Hoofd? (denk dan aan: naar de website oefeningen maken, met de app bezig zijn, ...) Let op: als je bijvoorbeeld in het begin heel vaak aan de slag was maar de

laatste tijd niet zoveel meer, probeer dan toch een gemiddelde in te schatten...  
is gelijk aan *Nooit*

## Pagina 2

\* 2. Duid aan welke van de 10 stappen jij toepast in het dagelijkse leven? (meerdere antwoorden mogelijk)

Stap 1: Vind jezelf oké

Stap 2: Praat erover

Stap 3: Beweeg

Stap 4: Probeer iets nieuws

Stap 5: Reken op vrienden

Stap 6: Durf nee zeggen

Stap 7: Ga ervoor

Stap 8: Durf hulp vragen

Stap 9: Gun jezelf rust

Stap 10: Hou je hoofd boven water

3. Pas je deze stappen meer toe dan vroeger (voor je Fit in je Hoofd kende)?

Ja

Neen

\* 4. Geef op een schaal van 0 tot 10 aan of Fit in je Hoofd iets veranderd heeft aan jouw welbevinden / goed gevoel.

0 = Fit in je Hoofd heeft niets veranderd aan mijn welbevinden / goed gevoel

10 = Fit in je Hoofd heeft mijn welbevinden / goed gevoel sterk verbeterd.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Pagina 3

\* 5. In welke mate vind jij dat werken aan jezelf en je veerkracht belangrijk is?

helemaal belangrijk	niet	niet belangrijk	belangrijkeerder	niet	belangrijkeerder	wel	belangrijk	zeer belangrijk
<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

• Ga naar **pagina 5** als

1. Hoe vaak ging je afgelopen maanden gemiddeld aan de slag met Fit in je Hoofd? (denk dan aan: naar de website oefeningen maken, met de app bezig zijn, ...) Let op: als je bijvoorbeeld in het begin heel vaak aan de slag was maar de

laatste tijd niet zoveel meer, probeer dan toch een gemiddelde in te schatten....

**is gelijk aan Nooit**

### Pagina 4

6. Ik weet nu wanneer ik goed omga met problemen en wat ik nog kan verbeteren (wat mijn werkpuntjes zijn).

helemaal welhelemaal wel	niet	nieteerder	nieteerder	wel	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\* 7. Ik voel mij nu (na het leren kennen van Fit in je Hoofd) beter in staat om met stress en tegenslag om te gaan (bijv.

door het toepassen van één van de 10 stappen van Fit in je Hoofd).

helemaal  
welhelemaal wel

nieteerder

nieteerder

niet

wel

## Pagina 5

- \* 8. Hieronder volgen twee stellingen. Misschien vind je beiden kloppen maar duid diegene aan welke het meest bij jou past.

*Als ik een doel wil bereiken dan:*

- hangt mijn succes of falen af van omstandigheden, mensen  hangt mijn succes of falen af van mijzelf en mijn karakter. rondom me en wat geluk.

## Pagina 6

- \* 9. Ga je de website nog gebruiken in de toekomst?

Ja

Neen

10. Zou je de website aanraden aan vrienden en familie?

Ja

Neen

## Pagina 7

11. Heb je nog opmerkingen of suggesties over Fit in je Hoofd? Denk bijvoorbeeld aan de website, de app, de testen met

bijhorende adviezen, ...

\*  Ben je man of vrouw?

Man  
Vrouw

\* **Wat is je leeftijd?**

16 - 24 jaar  
25 - 34 jaar  
35 - 44 jaar  
45 - 54 jaar  
55- 64 jaar  
65+ jaar

\* **Mijn hoogst behaalde diploma is:**

lager onderwijs  
secundair onderwijs  
hogeschool  
universitair onderwijs

\* **Ik ben momenteel**

niet aan het werk  
arbeider  
bediende  
zelfstandige / vrij beroep  
student  
gepensioneerd  
andere

\* **Wat is je huidige familiale situatie?**

alleenstaand zonder kinderen  
alleenstaand met kinderen  
gehuwd / samenwonend zonder kinderen  
gehuwd / samenwonend met kinderen  
inwonend bij ouders  
inwonend bij kinderen

## Uw antwoorden zijn geregistreerd!

Hartelijk dank dat u de tijd genomen hebt om deze enquête in te vullen. Uw antwoorden zijn zeer waardevol voor ons.

## Bijlage 3: Open vraag effectstudie

---

*Heb je nog opmerkingen of suggesties over Fit in je Hoofd? Denk bijvoorbeeld aan de website, de app, de testen met bijhorende adviezen, ...*

### **Positief:**

vind de site héél goed en heb hem trouwens al aan enkele mensen aangeraden! Hopelijk blijft hij bestaan want zou het jammer vinden als hij verdwijnt. Dikke proficiat aan iedereen die hieraan meewerkte.

goed bezig

Ik zit zelf thuis met een burn out en heb deze site gevonden door een artikel in goed gevoel. Ik vind het een heel goede site, maar als je echt in de problemen is het nogal veel informatie. Doordat ik veel hoofdpijn had en mij niet kon concentreren en kreeg ik stress omdat het niet meer doordrong wat er allemaal stond. Toch is voor mij het meest interessantst het dagboek. Zo kan ik mijn evolutie goed opvolgen en wordt het voor mezelf heel duidelijk dat ik er nu begin bovenop te komen. Ik kan ook terug kijken in de beginperiode en zie nu al een groot verschil. Uiteraard heb ik wel hulp bij een psychologe gezocht en dankzij haar en deze site sta ik terug steviger in mijn schoenen, en voel ik me klaar om terug aan het werk te gaan. Niet voltijds maar ik ben al blij dat dit na 3,5 maand toch al mogelijk is. Nu ik weer beter ben kijk ik ook meer naar de andere onderdelen en vind ik het een hele goede informatieve en motiverende site.

ik vind de site top!

Ik vind mijn ding en bruikbare tips, dus goed bezig!

ik wil jullie danken. ik heb er nog niet veel mee gewerkt daarom een 4 want dan kan het ook nog niet geholpen hebben. ik denk dat zoiets echt iets voor me is. of ik dit anderen aanraad, nee, want ik schaam me eerder over het feit dat ik ermee bezig ben hoe ik de veerkracht moet versterken. ik ben zeer emotioneel en hoop dat ik het hoofd altijd boven water kan houden.

heel goede site voor jongeren met problemen

testjes zijn leuk en reden om naar de website te komen; anders denk je er niet aan

Ik vind het een toegankelijke en gemakkelijk bruikbare website. Maar ik was hem helaas uit het oog verloren. Dus zo een mail iedere maand ter herinnering van 'hoe fit is je hoofd momenteel nog', is wel fijn! :)

Ik luister bijna dagelijks (tijdens koken of huishouden) naar de CD "ADEMPAUZE geeft energie en Ontspanning, Rust en Kracht" van Fred van Beek en Chris Hinze uit 1996 om verschillende vormen van ademhalen te leren en mij zo te ontspannen (bv. op de fiets naar het werk doe ik een "verkoelende adem" of een "klanken-ademhaling"). Als ik mensen aanraad om de website FijH te bezoeken geef ik ook meestal het kleine boekje (super goed gemaakt), als een steuntje.

Goede site, alleen voel ik me er niet zo in thuis. Ik bezoek liever een psycholoog of praat met vrienden, maar ik denk dat deze site voor veel andere mensen wel kan werken. Alleszins goed initiatief.



de herinnering om steeds te werken aan jezelf vind ik zeer attent het belang om steeds onder de mensen te blijven komen en je te kunnen ontspannen vind ik fantastisch goede raad, dank je wel

eindelijk eens een website die werkt (los vd inhoud, op technisch vlak) ! en nog aangenaam is ook leuke test om te doen

Neen ik heb geen adviezen jullie doen het goed

Mooi initiatief!

### **Negatief:**

de app vond ik maar niks

De app voor de ipad is niet gebruiksvriendelijk. Het lukt me beter om online te werken, op de laptop.

heel veel onnozele vragen, wat is het doel hiervan, zouden de beschikbare middelen niet beter kunnen worden gebruikt, er zijn al die echte problemen en al die mensen die niet worden geholpen, problemen worden echt niet opgelost door positief te denken of door spelletjes...test houdt geen enkele rekening met beperkingen en echte problemen

de app stelt niet zoveel voor had ik interactiever verwacht de teksten op de website zelf vind ik lang om lezen

### **Neutraal:**

er zullen wel mensen zijn die er hulp vinden, voor mij is het ergste, financiële problemen en ziekte, daar kunnen jullie niets aan doen, groeten

Ik heb de app eigenlijk niet echt durven gebruiken, uit angst dat iemand mijn telefoon zou vinden/opendoen/...

Ik heb de "Fit in je hoofd" nog te weinig gebruikt. Zit voor het ogenblik met veel problemen, dochter pas bevallen met postpartum depressie en meerderjarige zoon met autisme fulltime in huis, ik werk ook halftijds in de gevangenis als verpldgdkundige, wat een heftigewerkplek is. Ik ben zelf opgeleid als psychiatisch verpleegkundige in het oplossingsgericht denken, dat helpt me. Alleen aan meer ontspannen kom ik niet toe (misschien moet ik meer jullie programma gebruiken)

Ga er speciaal aandacht aan schenken om mijn steentje bij te dragen.

Ik heb ooit mezelf aangemeld, deels uit persoonlijke interesse, deels uit professionele interesse: ik wou weten hoe interessant de website is om aan mijn cursisten basiseducatie voor te stellen. Maar na het aanmelden ben ik de website uit het oog verloren en heb ik er nooit echt iets mee gedaan.

ik doe deze test mee om te kijken hoe bruikbaar ze zijn tijdens de groepsessies Fit in je hoofd die ik geef in verschillende sessies op een rehabilitatieafdeling van een psychiatisch ziekenhuis

### **Suggesties/ Technisch:**

Suggestie: vertalen voor anderstaligen: Turks, Frans, Engels, Arabisch, Slovaaks, Duits, Bulgaars

Ja, gedetailleerder en specifiekere tips, advies en opties aanbieden om meteen aan de slag te kunnen. Adressen, websites, boeken, goedkope manieren op in begeleiding te gaan aanbieden, schema's uitschrijven volgens bepaalde types. Met suggesties om aan te vullen te verbeteren naar eigen persoonlijke situatie. Goedkope hulpverlening aanbieden die effectief werkt.

Hallo daar, Ik heb mij net aangemeld voor deze site en ben net begonnen met het invullen van de veerkracht-test en de ontspanningstest. Direct na het invullen van deze tests kreeg ik deze enquête voorgeschoteld, die mij vraagt hoe vaak ik deze website bezoek en hoezeer ik door Fit in je hoofd veranderd ben. Die enquête komt in mijn beleving wat vroeg; ik moet nog beginnen. Misschien zouden jullie de enquête alleen kunnen klaarzetten voor mensen die al wat langer met het programma bezig zijn? Verder ziet het er heel interessant uit! Groet, Peggy

Het beantwoorden van de vragen "effectstudie" heeft voor mij geen zin, daar het de eerste maal is dat ik op uw site komt ...

Wel een rare vraag hoeveel keer heb je de website al bezocht als dit de eerste keer is, ik dacht zelfs dat ik verondersteld werd om deze vragen dadelijk in te vullen. Ga ik het aanraden aan andere mensen, laat me het eerst zelf gebruiken voordat ik daar een antwoord op kan geven, dus heb ik maar neen geantwoord.

dit is de eerste maal dat ik deze website bezoek. misschien is het ook handig om bij de antwoorden ook te kunnen kiezen voor "niet van toepassing" of "(nog) geen mening"

ik ben hier voor de 1ste keer en in deze effectenstudie staan vragen die ik nog niet kan beantwoorden...

het geheel volledig vergeten sinds de eerste aanmelding (hoewel ik het wel nodig had op bepaalde momenten), dus misschien af en toe eens een herinnering sturen? Of een nieuwsbrief bvb?

ik volg eigenlijk een gelijkaardig programma bij CM ik vind het wel belangrijk om tips te krijgen om door te zetten en mijn zelfvertrouwen te verhogen Eigenlijk zou gewoon een wekelijkse of dagelijkse tip via mail een grote steun zijn

Was de website uit het oog verloren. Bedankt voor het mailtje daarrond. 'k Ga meer naar de website gaan.

Ik was het bestaan van deze website compleet vergeten ik werk fulltime in een ploegenstelsel en heb een gezin te verzorgen dus weinig tijd af en toe een reminder zou wel kunnen werken voor mij het liefst nog wekelijks vermits ik ook maar een paar keer per week mails open

Herinneringsmails zouden handig zijn

Is soms toch een beetje "opdringerig" met de reminders (berichtjes op smartphone)... dat is eerder ergerlijk dan motiverend om nog eens aan de slag te gaan. Minder reminders zou welkom zijn. Ook vervelend is dat wat ik op smartphone intik via de app niet synchroniseert met de website. Tot slot is de website vaak wat "betuttelend" van bewoordingen, maar inhoudelijk vind ik het een prima site.

Het bestaan van de website is me na het 1e bezoek ontgaan

De app uitrusten met makkelijke oefeningen die je eenvoudig zelf kan doen.

Bij de app kan ik de oefeningen niet doen.

Ik zou graag meer kunnen met de app. Ook de stappen en doelen enz.

bij bepaalde vragen (zeker betreffende de activiteiten) zit mijn antwoord eigenlijk meermaals tussen de verschillende mogelijkheden; het cijfer dat ik dan aanduid, weerspiegelt de realiteit niet

Bij sommige vragen zou het niet slecht zijn om meer uitleg te geven of een mogelijkheid te geven om 'misschien' te zeggen. Concreet: ik neem dagelijks medicijnen om depressie te onderdrukken of te vermijden maar weet niet of dat "benzodiazepines" zijn. Ik was jullie website compleet vergeten, het zou niet slecht zijn om af en toe een mailtje te sturen om ons te doen denken aan jullie website, hij zou 'in onze gedachten' moeten blijven

Sorry, uw test werkt niet goed. De invulvensters van de antwoorden staan niet op je juiste plaats. Het is gissen waar de cijfers staan, daardoor ben ik niet 100% zeker of alle antwoorden zo zijn ingevuld zoals ik ze bedoeld heb. Vooral met de vraag of ik nog zelfmoordplannen hadden in het verleden. Het antwoord ja / nee was niet te zien.

Deze vragenlijst bevat nog fouten. Bij de vraag welke van de 10 stappen je gebruikt moet je iets aanduiden dus het is niet mogelijk om geen enkele aan te duiden. Bij de vragen waarbij je moet antwoorden op een schaal van "helemaal niet" tot "helemaal wel" klopt het 3e punt niet want er staat "mee eens" terwijl het "eerder niet" moet zijn volgens mij.

Ik ben al een half jaar in therapie en veel tips kwamen daar ook in aan bod. Dus verbetering kwam er niet enkel door deze site, het was meer een aanvulling. Dit kon ik echter niet nuanceren in de bevraging.

ik ben niet gehuwd en woon niet samen of heb geen kinderen, maar heb wel een vriend. Die optie zie ik niet.

Ik had nog nooit van deze website gehoord , Maar ik antwoord toch niet zo graag op deze toch wel moeilijke en diepdenkende vragen.

De 2 tests i.v.m. veerkracht kon ik niet maken via mijn Ipad. Als ik klikte op 'naar de vragen' kreeg ik de vragenlijsten niet. Via mijn laptop lukte het wel.

Ik zie de meerwaarde niet van de website. ook al doe ik nu nog een de test omdat ik een email kreeg. Ik was benieuwd hoe ik scoor tov de vorige keer, maar mijn vorige score vind ik niet meer terug. Vandaar dat ik de meerwaarde van de testen niet zie.

Ik begrijp het belang van positief te blijven, maar ik had heel dikwijls behoefte aan ergens te kunnen zeggen wat er allemaal niet (goed) gaat en waarom. Dit kon nergens op de site, waardoor ik nog steeds met dezelfde problemen worstel.

grafieken uit het verleden mis ik