

## Samenvatting

### Wetenschappelijk onderzoek naar de interventie *Voluit leven*

maart 2015

#### Inleiding

In dit paper vindt u een samenvatting van vier studies naar:

- de effecten van de groepscursus *Voluit leven*,
- de effecten van het hulpboek *Voluit leven* met e-mail begeleiding.
- de effecten van *Voluit leven online* met e-mail begeleiding.
- de effecten van *Voluit leven online* met geautomatiseerde feedback.

#### Studie 1 groepscursus *Voluit leven*

De eerste studie is een gerandomiseerde gecontroleerde trial uitgevoerd naar het effect van de groepscursus *Voluit leven*. Deelnemers werden geworven door 7 ggz-instellingen. De doelgroep voor het onderzoek bestond uit mensen met lichte tot matige psychische klachten. Er waren in totaal 93 deelnemers aan het onderzoek waarvan 49 mensen de cursus *Voluit leven* kregen en 44 mensen op een wachtlijst met onbeperkte toegang tot gebruikelijke zorg kwamen te staan. De mensen die op de wachtlijst stonden, ontvingen de groepscursus na afloop van het onderzoek. Er waren drie meetmomenten; baseline, na afloop van de interventie (na 8 weken) en een 3 maanden follow-up (5 maanden na baseline). Met vragenlijsten werd de mate van depressie klachten (CES-D), angstklachten (HADS-A), vermoeidheid (CIS), alcoholgebruik, psychologische flexibiliteit (AAQ-II), en positieve geestelijke gezondheid (MHC-SF) gemeten.

Uit dit onderzoek blijkt dat de groepscursus in vergelijking met een wachtlijst-controlegroep leidt tot een significante ( $p < .05$ ) middelgrote tot grote afname van depressie klachten ( $d=0.60$ ), angstklachten ( $d=0.67$ ), vermoeidheidsklachten ( $d=0.52$ ) en tevens een significante toename van psychologische flexibiliteit ( $d=0.59$ ) en positieve geestelijke gezondheid ( $d=0.56$ ). Bij de follow-up na 3 maanden bleek dat deze effecten behouden waren gebleven.

Uit het onderzoek bleek verder dat de effecten van de interventie op depressie en positieve geestelijke gezondheid bij de follow-up werden gemedieerd door de toename van psychologische flexibiliteit tijdens de interventie.

### Artikelen:

- Bohlmeijer ET, Fledderus M, Rokx A, Pieterse M. (2011). The effects of ACT as an early intervention for adults with psychological distress, results of a randomized controlled trial. *Behaviour Research Therapy*, 49: 62-67.
- Fledderus M, Bohlmeijer ET, Westerhof GJ. (2011). The effects of acceptance based behavioural therapy on positive mental health, results of a pragmatic RCT. *American Journal of Public Health*, 100: 2372-2378.

### Studie 2 hulpboek *Voluit leven met e-mail begeleiding*

In 2009/2010 is in een gerandomiseerde gecontroleerde trial uitgevoerd waarbij de cursus *Voluit leven* werd onderzocht als zelfhulp in combinatie met e-mailbegeleiding. De doelgroep van het onderzoek was dezelfde als de doelgroep van de groepscursus en bestond uit mensen met lichte of matige depressie klachten of angstklachten. In totaal deden 376 mensen mee aan het onderzoek.

De mensen die de zelfhulpcursus volgden (n=250) hebben zelfstandig het cursusboek doorgewerkt in negen weken met wekelijkse e-mailbegeleiding. Bij de helft van de mensen (n=125) die de cursus volgden was de e-mail begeleiding alleen bedoeld als procesondersteuning. Bij de andere helft was de e-mailbegeleiding inhoudelijk intensiever (n=125). Deze condities werden vergeleken met mensen die eerst op een wachtlijst werden gezet (n=126). Zij kregen het zelfhulpboek na negen weken thuisgestuurd. De e-mailbegeleiding werd uitgevoerd door vijf master psychologiestudenten van de Universiteit Twente onder supervisie van een GZ-psycholoog.

Voorafgaand en na de interventie werden vragenlijsten afgenomen om de mate van depressie (CES-D), angst (HADS-A), vermoeidheid (CIS) mindfulness (FFMQ), psychologische flexibiliteit (AAQ-II) en positieve geestelijke gezondheid (MHC-SF) te meten. Bij de deelnemers in de experimentele condities werden deze vragenlijsten ook afgenomen bij een 3-maanden follow-up (5 maanden na baseline).

Het blijkt dat bij deelnemers van de cursus *Voluit leven* de depressie klachten, angstklachten en vermoeidheid significant zijn afgenomen in vergelijking tot de wachtlijstgroep. Daarbij hebben de deelnemers van de zelfhulpcursus significant ( $p < .05$ ) meer psychologische flexibiliteit, mindfulness en positieve geestelijke gezondheid na afloop van de cursus in vergelijking met de wachtlijst controlegroep. Er bleken geen significante verschillen ( $p > .05$ ) tussen de experimentele condities (tussen de proces of inhoudelijke meer intensieve e-mailbegeleiding) in

de klachtenafname of toename in psychologische flexibiliteit, mindfulness of positieve geestelijke gezondheid. Op alle uitkomstmaten werden middelmatige tot grote effectgroottes gevonden (Cohen's d van .51 tot 1.00).

Verder blijkt uit het onderzoek dat bij aanvang van het onderzoek ongeveer 80% van de deelnemers klinische relevante depressie klachten en angstklachten ervoeren. In de experimentele groepen bleek dat na afloop van de cursus ongeveer 30% van de deelnemers nog klinische relevante depressie klachten of angstklachten ervoeren in vergelijking met wachtlijst groep waar ongeveer 60-70% van de deelnemers klinisch relevante depressie klachten of angstklachten ervoeren. Bij de follow-up (3 maanden na afloop van de interventie) bleek dat alle effecten op alle uitkomstmaten behouden waren gebleven. De psychologische flexibiliteit nam nog significant toe na afloop van de interventie tot aan de follow-up. Er waren geen significante verschillen tussen de twee experimentele condities. In beiden condities bleven de effecten stabiel.

Deze studie bleek nog een interessant effect te tonen, namelijk dat significant meer mensen in de experimentele groep na afloop floreerden (hoge mate van welbevinden) in vergelijking met de controlegroep: ruim 30% versus 14%.

#### Artikelen:

- Fledderus, M., Bohlmeijer, E.T., Pieterse, M.E., Schreurs, K.G.M. (2012) Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42: 485 – 495.
- Bohlmeijer, E.T., Lamers, S.M.A., Fledderus, M. (2015). Flourishing in people with depressive symptomatology increases with Acceptance and Commitment Therapy. Post-hoc analyses of a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 65: 101-106.

### Studie 3 *Voluit leven online met e-mail begeleiding*

In 2013 werd een gerandomiseerde gecontroleerde trial uitgevoerd waarbij de cursus *Voluit leven* werd onderzocht als online zelfhulp met e-mailbegeleiding. De doelgroep van het onderzoek was dezelfde als de doelgroep van de groepscursus en de zelfhulp cursus en bestond uit mensen met lichte of matige depressie klachten of angstklachten. In totaal deden 236 mensen mee aan het onderzoek. 82 deelnemers volgden de online zelfhulp cursus met emailbegeleiding. 67 deelnemers volgden een online cursus expressief schrijven en 87 mensen kwamen op een wachtlijst te staan. De e-mailbegeleiding werd uitgevoerd door vijf master psychologiestudenten van de Universiteit Twente.

Voorafgaand en kort na de interventie werden vragenlijsten afgenomen om de mate van depressie (CES-D), angst (HADS-A), (CIS) mindfulness (FFMQ), psychologische flexibiliteit (AAQ-II) en positieve geestelijke gezondheid (MHC-SF) te meten. Bij de deelnemers in de experimentele condities werden deze vragenlijsten ook afgenomen bij een 3-maanden en 9-maanden follow-up (6 en 12 maanden na baseline). Tevens werd op T0 en T2 een diagnostisch interview afgenomen.

Resultaten *Voluit leven* in vergelijking met de wachtlijstgroep:

Het blijkt dat bij deelnemers van de online cursus *Voluit leven* de depressie klachten en angstklachten significant zijn afgenomen in vergelijking tot de wachtlijstgroep. Daarbij hebben de deelnemers van de zelfhulp cursus significant meer psychologische flexibiliteit, mindfulness en positieve geestelijke gezondheid na afloop van de cursus in vergelijking met de wachtlijstgroep. Ook bij drie maanden follow-up werden significante verschillen gevonden. De effecten bij de deelnemers aan *Voluit leven* bleven behouden tot 9 maanden follow-up.

Opvallend was verder dat 73% van de deelnemers alle negen lessen van *Voluit leven* afmaakten.

Resultaten *Voluit leven* in vergelijking met expressief schrijven:

Direct na afloop van de training hadden de mensen in de *Voluit leven*-conditie significant minder depressieve klachten dan de mensen in de expressief schrijven- conditie. Op de follow-up metingen was er geen sprake van een significant verschil.

#### Artikel:

- Pots, W.T.M, Fledderus, M., Meulenbeek, P.A.M., ten Klooster, P.M., Schreurs, K.M.G., Bohlmeijer, E.T. (2015). Acceptance and commitment therapy as a web-based intervention for depressive symptomatology: results of a randomized controlled trial. Geaccepteerd voor publicatie door het British Journal of Psychiatry (BJP).

#### **Studie 4 Voluit leven online met geautomatiseerde feedback**

In 2013 werd een onderzoek uitgevoerd naar de effecten van *Voluit leven online* op depressieve klachten. 239 mensen met depressieve klachten werden ad random toegewezen aan *Voluit leven online* met e-mailbegeleiding en aan *Voluit leven online* zonder e-mailbegeleiding maar met geautomatiseerde feedback. Voor de interventie (T0), na drie maanden (post-interventie, T1) en na zes maanden werden vragenlijsten afgenomen. Er werden vragenlijsten afgenomen om de mate van depressie (CES-D) en angst (HADS-A) te meten.

Voor beide condities gold dat er sprake was van een significante afname van depressieve klachten na afloop van de interventie. De effecten voor *Voluit Leven online* met e-mailbegeleiding waren op T1 significant groter dan voor *Voluit Leven online* met geautomatiseerde feedback. Bij de follow-up meting was er geen significant verschil. Voor beide condities gaat het om een groot effect, dat vergelijkbaar is met eerdere studies naar *Voluit leven*. Ook voor angst, psychologische flexibiliteit en positieve geestelijke gezondheid werden vergelijkbare effecten gevonden.

#### **Artikel:**

- Kelders, S.M., Bohlmeijer, E.T., Pots, W.T.M., van Gemert-Pijnen, J.E.W.C (in review). Comparing human and automated support for depression: fractional factorial randomized controlled trial.