

maandag 27 juni 2016

Onderzoek wijst uit: e-hulp via Mindful Analysis werkt in meer dan 95% van de gevallen.



Toch gehoor gevend aan de roep om 'evidence-based' interventies in de GGZ, hebben we als MA-Instituut ook maar eens de resultaten van een aantal jaren Mindful Analysis in kaart gebracht. Een kwalitatief onderzoek, waarbij we de vraag hebben onderzocht hoe cliënten een MA-traject ervaren en welke resultaten er zichtbaar zijn.

In totaal zijn er 120 trajecten geanalyseerd, waarbij diverse psych(olog)ische en psychosociale thema's als hulpvraag werden behandeld. Variërend van vragen over werk en loopbaan, stress en burn-out, maar ook angst- en depressieve klachten, relatieproblematiek en vragen over bijvoorbeeld zingeving en (gebrek aan) grip op het leven.

Wat direct opvalt bij het onderzoek, is dat er bijzonder weinig uitval is bij de kortdurende schrijftrajecten. Slechts 4,2% van de trajecten werd niet geheel of onbevredigend afgerond, waardoor je kunt concluderen dat de therapietrouw bij deze vorm van begeleiding vele malen hoger is dan bij andere e-mental health toepassingen of zelfs face-to-face therapieën.

Daarnaast geeft ruim 95% van de cliënten aan, dat ze na afronding van het (week-)traject tevreden waren met het resultaat en rapporteren ze een zichtbare verbetering in hun functioneren, inzicht en (psychisch) welzijn. En dat is niet alleen wat de cliënten rapporteren, maar ook in de trajecten zelf zijn reeds positieve veranderingen zichtbaar, zoals:

- de schrijftoon verandert gedurende het traject (bijv. van somber naar meer optimistisch);
- woorden die gekozen worden krijgen meer de betekenis van acceptatie, berusting, inzicht;
- inzichten en verandering van gedachten en gevoelens worden vaak al in het traject door cliënt beschreven;
- tijdens het traject worden soms voorbeelden gegeven hoe cliënten de opgedane inzichten al in de praktijk toepassen;
- concrete (actie-)plannen en besluiten;
- cliënten geven aan dat ze het gevoel krijgen zelf de regie weer in handen te hebben, dat hun zelfmanagement is vergroot;
- cliënten merken zelf op dat ze nog niet eerder zulk een diepgang hebben ervaren en veel zelfkennis opdoen.
- De cliënten geven aan dat met name de persoonlijke aandacht, het aansluiten bij de individuele vraag en context en het gevoel zonder oordeel gehoord en erkend te

worden, als zeer prettig te ervaren. Ook wijzen de resultaten erop, dat door de vergrote zelfwerkzaamheid, de client meer controle, regie en grip op zijn/haar leven ervaart. Kortom, Mindful Analysis lijkt een veelbelovende aanvulling cq alternatief te zijn voor het aanbod binnen en buiten de GGZ, waarbij zorg voor iedereen die het nodig heeft toegankelijk en betaalbaar blijft.

door Nathalie van Bladeren