

## Onderzoeksverslag kwantitatieve effectmetingen Paardkrachtig 2011-2012

Paardkrachtig heeft vanaf de start van de eerste training kwantitatieve effectmetingen verricht met een voor- na- en follow-up meting. We hebben daarbij zowel algemeen geluksgevoel gemeten als depressieve- en angstklachten. Uit steeds meer onderzoek blijkt dat depressie en angst bij pubers vaak samen gaan en zich tijdens de vroege adolescentie tegelijk ontwikkelen. Vandaar dat we ervoor gekozen hebben deze beide variabelen mee te nemen in het onderzoek. Omdat onze training zich niet alleen richt op een afname van depressieve klachten maar ook op een toename van geluk, hebben we ook een meetinstrument opgenomen dat algemeen geluksgevoel meet.

### **Methoden**

#### *Doelgroep*

Doelgroep van de Paardkrachtig training is jongeren met lichte of matige depressieve klachten of een verhoogd risico op een depressie.

#### *Doelstelling*

Onderzoeken of jongeren die de training gevolgd hebben na afloop gelukkiger zijn en minder depressieve- en angstklachten hebben, en of deze effecten 3 maanden na afloop stabiel zijn gebleven.

#### *Hypothesen*

De hypothesen zijn als volgt:

1. Deelnemers aan de training voelen zich gelukkiger na afloop van de training dan ervoor. Dit effect is 3 maanden na afloop licht versterkt.
2. Deelnemers hebben minder depressieve klachten na afloop van de training dan ervoor. Dit effect is 3 maanden na afloop licht versterkt.
3. Deelnemers hebben minder angstklachten na afloop van de training dan ervoor. Dit effect is 3 maanden na afloop licht versterkt.

#### *Onderzoeksgroep*

De onderzoeksgroep bestaat uit de 64 deelnemers aan de eerste 10 Paardkrachtig trainingen in 2011 en 2012 die de training volledig hebben afgerond. Van de 70 jongeren die oorspronkelijk begonnen zijn aan de training zijn slechts 6 jongeren afgefallen, wat een zeer lage drop-out is vergeleken bij traditionele depressiepreventiecurricula's.

Van de jongeren die de training hebben afgerond is de jongste deelnemer 11 jaar en de oudste 18. De gemiddelde leeftijd is 13,5 jaar. Totaal hebben 53 meisjes en 11 jongens de training afgerond.

#### *Meetinstrumenten*

De deelnemers aan de training hebben op 3 tijdstippen een vragenlijst ingevuld welke bestaat uit de volgende meetinstrumenten:

- De 'Geluksvraag' van Ruut Veenhoven
- De 'Center for Epidemiological Studies Depression Scale' (CES-D)
- De 'Hospital Anxiety and Depression Scale' (HADS)

De Geluksvraag van Ruut Veenhoven is de onderzoeksvraag die ook gebruikt wordt in de 'World Database Of Happiness'. Deze luidt als volgt: 'Alles bij elkaar genomen, hoe gelukkig ben je de laatste

tijd? Kan je dat zeggen in een rapportcijfer van 1 tot 10?’ Deze vraag heeft in eerder onderzoek aangetoond op een betrouwbare en valide manier geluk te kunnen meten en gedraagt zich daarin hetzelfde als meer uitgebreide vragenlijsten voor geluk.

De CES-D is een veelgebruikte korte depressievragenlijst. Deze inventariseert op een betrouwbare en valide manier depressieve gevoelens over de afgelopen week (Bouma et al., 1995). Op de CES-D kan een totaalscore tussen 0 en 60 worden gehaald, waarbij geldt dat hoe hoger de score hoe meer depressieve gevoelens de persoon heeft. Over het algemeen wordt een score boven de 16 gezien als een indicatie voor een mogelijke depressie.

De HADS is ook een korte gevalideerde vragenlijst die bestaat uit een depressieschaal en een angstschaal. Op beide schalen kan een score tussen 0 en 21 worden gehaald, waarbij een score tussen 8 en 10 wijst op een mogelijke depressie/ angststoornis en een score van 11-21 indicatief is voor een vermoedelijke depressie/angststoornis. Ook van dit meetinstrument is de betrouwbaarheid goed (De Croon et al., 2005).

### *Procedure*

De vragenlijst van de voormeting vullen jongeren in als ze zich hebben opgegeven voor de training en deze dient tevens als eerste screening of ze in de doelgroep van de training vallen. De nameting vullen ze in tijdens de laatste bijeenkomst en de follow-up meting tijdens de terugkombijeenkomst, 3 maanden na afloop van de training.

### **Resultaten**

De deelnemers aan de eerste tien trainingen in 2011 en 2012 blijken zich na de training gemiddeld genomen aanmerkelijk gelukkiger te voelen dan ervoor. De jongeren geven vóór de training gemiddeld een 6,2 voor hoe gelukkig ze zich in het algemeen voelen en na afloop van de training is dit gemiddeld een 7,7. Sommige jongeren gaan van een 3 of een 4 vóór de training naar een 8 of een 9 erna. Dit effect is zeer significant ( $p=.000$ ). Tijdens de terugkombijeenkomst blijkt dit cijfer gemiddeld genomen nog verder te zijn opgeklommen naar een 7,8, wat aantoont dat dit effect minimaal 3 maanden beklijft en zelfs nog licht versterkt.

Depressieve klachten gemeten met de CES-D blijken ook aanzienlijk af te zijn genomen na afloop van de training: van een score van gemiddeld 21,5 naar een score van 14,5. Hiermee vallen de depressieve klachten van de deelnemers voor de training gemiddeld genomen ruimschoots in de klinische range ( $>16$ ) en na de training in de gezonde range. Ook dit effect is significant ( $p=.000$ ).

Enkele opvallende scores: Een meisje uit de laatste Meppel training ging van een score van 45 op de CES-D (zeer ernstige depressieve klachten) terug naar 9 (gezonde score). In de Nieuwleusen training ging een meisje terug van 32 naar 4 en een ander meisje van 24 naar 1. Ook vergeleken met de resultaten van gangbare depressiepreventiecurssussen zijn dit zeer grote effecten. De score op de CES-D blijkt tijdens de follow-up meting gemiddeld genomen nog iets verder af te zijn genomen naar een score van 13.

Ook gemeten met de HADS blijken depressieve klachten na de training significant en aanzienlijk te zijn afgenomen, van 6 naar 3,65 ( $p=.000$ ), en tijdens de follow-up meting naar 3,32. Bovendien blijken angstklachten na de training af te zijn genomen van 8,6 naar 6,33 ( $p=.000$ ) en verder te zijn gedaald naar 5,85 drie maanden na afloop van de training.

Zodoende zijn alle hypothesen bevestigd.

### **Evaluatieformulieren**

Van de 64 deelnemers aan de training hebben 53 na afloop een evaluatieformulier ingevuld waarop

hen onder andere gevraagd is een algemeen rapportcijfer te geven voor de training. Zij geven hiervoor gemiddeld een 9, bijna de helft van de jongeren geeft hiervoor een 10. Allemaal laten ze weten de training erg leuk te hebben gevonden en veel te hebben geleerd. Ook het feit dat slechts 6 van de 70 jongeren die begonnen zijn aan de training voortijdig zijn afgehaakt illustreert hoe positief jongeren de training ervaren.

