

PROGRAMMA:

Dwang

Het programma Dwang is ontwikkeld voor volwassenen met een Obsessieve Compulsieve Stoornis (OCS) of volwassenen die geen diagnose hebben, maar wel de klachten van OCS ervaren. In dit programma wordt gewerkt aan het verminderen van dwangklachten. De effectiviteit van het programma is onderzocht bij 338 gebruikers met een voor- en nameting op de vragenlijst Inventarisatielijst Dagelijkse Bezigheden (IDB). Deze vragenlijst meet obsessief-compulsief gedrag bij volwassenen.

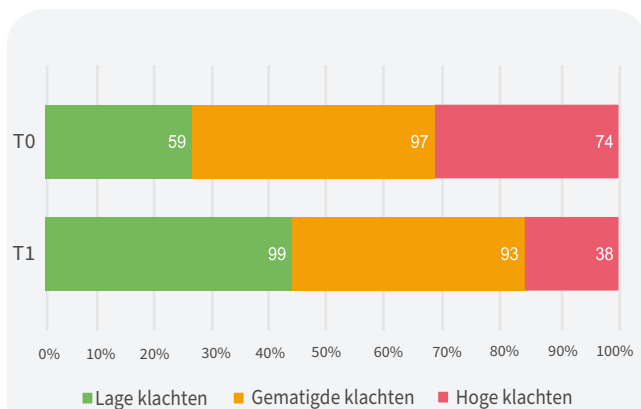


Fig. 1 Mate van klachten

- Op de nameting (T1) is de groep met lage dwangklachten sterk toegenomen en de groep met hoge dwangklachten sterk afgenomen.

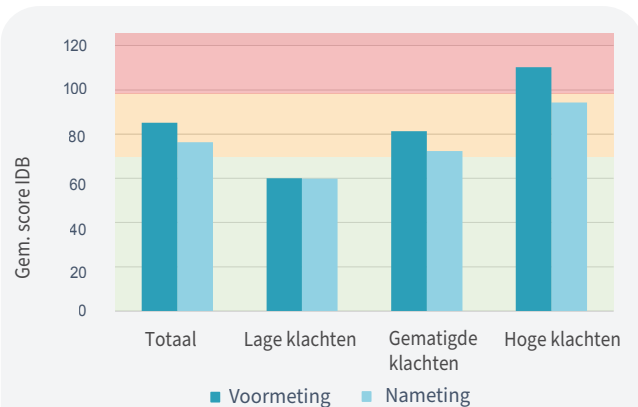


Fig. 2 Afname van klachten

- Dwangklachten zijn met 11% afgenomen na het doorlopen van dit programma, dit is een significant effect: (Repeated Measures ANOVA: $\eta^2 = .25$; $p < .001$).
- De grootste afname van klachten treedt op bij mensen met hoge klachten.

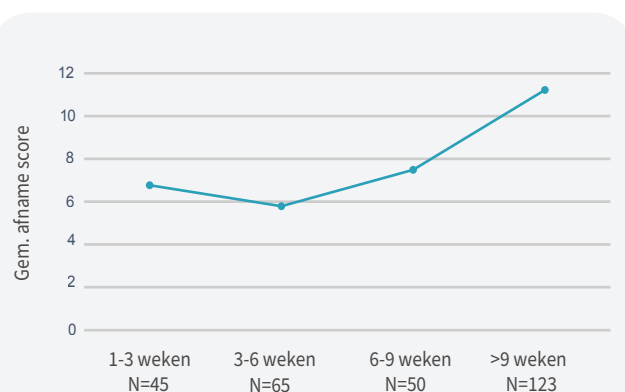


Fig. 3 Tijd tussen de metingen

- Het programma is het meest effectief wanneer het in minimaal 9 weken doorlopen wordt.

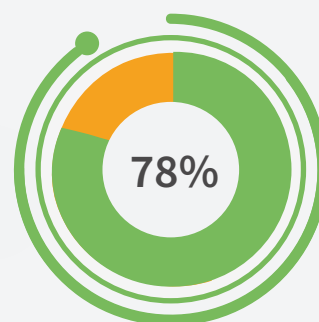


Fig. 4 Tevredenheid

- 78% voelt zich geholpen door het programma en geven met name aan:
 - nieuwe inzichten te hebben gekregen
 - een afname van klachten te ervaren
 - te herkennen niet de enige te zijn met deze klachten

Verdieping

Het programma Dwang is ontwikkeld voor volwassenen met een Obsessieve Compulsieve Stoornis (OCS). Het kan ook ingezet worden wanneer er (nog) geen diagnose is, maar wel sprake van dwanggedachten. Er komen een aantal onderwerpen aan bod die relevant zijn voor dwang, waaronder veiligheid- en vermijdingsgedrag, het gedachtenschema en mindfulness. Dit programma is gebaseerd op psycho-educatie, exposure en responspreventie (ERP) en technieken van cognitieve gedragstherapie (CGT) en Acceptance & Commitment Therapie (ACT). De effectiviteit van dit programma is onderzocht. Hieronder volgt een verdieping van de methode en resultaten.

De onderzoekspopulatie

Ongeveer 3869 gebruikers zijn tot nu toe aan de slag gegaan met het programma Dwang als onderdeel van een blended behandeltraject. Een deel van deze groep is meegenomen in dit onderzoek. In totaal hebben 230 gebruikers zowel de voormeting (T0) als de nameting (T1) van de vragenlijst IDB ingevuld, waarbij er ten minste drie weken zat tussen de metingen. Van deze steekproef is 69% vrouw en 31% man. De gemiddelde leeftijd is 34 jaar ($SD = 11.9$). De leeftijds- en geslachtsverdeling en de ernst van de klachten (T0) van deze steekproef verschilt niet significant ten opzichte van de deelnemers die niet in de analyse zijn meegenomen.

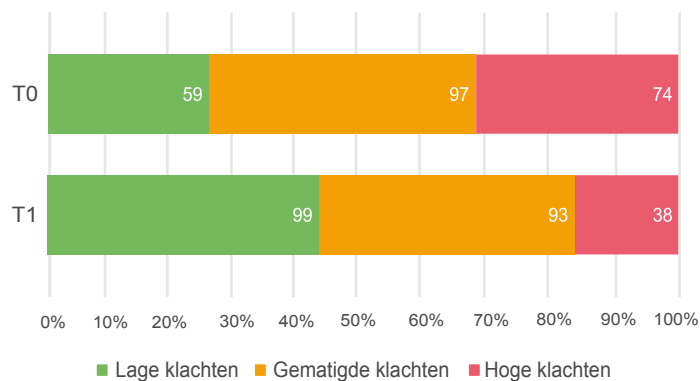
De Inventarisatielijst Dagelijkse Bezigheden

Om te zien of dwangklachten afnemen na het doorlopen van het programma worden de klachten aan het begin (T0) en aan het einde (T1) van het programma gemeten met de vragenlijst IDB. De IDB meet OCS bij volwassenen en bevat vragen over aspecten zoals vuil en besmetting, herhalen en controleren, en besluiteloosheid. Deze vragenlijst bestaat uit 32 vragen die beantwoord worden op een 5-puntsschaal van nooit (1) tot zeer vaak (5). De minimale score op de IDB is 32 en de maximale score bedraagt 160. De volgende afkapwaarden zijn gehanteerd om de mate van klachten te categoriseren: 32-70; lage klachten, 71 - 95; gematigde klachten, 96 - 160 hoge klachten.

Effectiviteit

Figuur 5 laat zien dat na het doorlopen van het programma het aantal mensen met lage dwangklachten toeneemt en het aantal mensen met hoge dwangklachten afneemt. Gemiddeld genomen is er een significante afname van dwangklachten (11%) na het volgen van het programma: de gemiddelde score op T0 = 85.14 en op T1 = 76.23 (Repeated Measures ANOVA: $F = 77.697$ ($df = 1,229$) $\eta^2 = .25$, $p < .001$).

Fig. 5 Mate van dwangklachten op de voor- en nameting

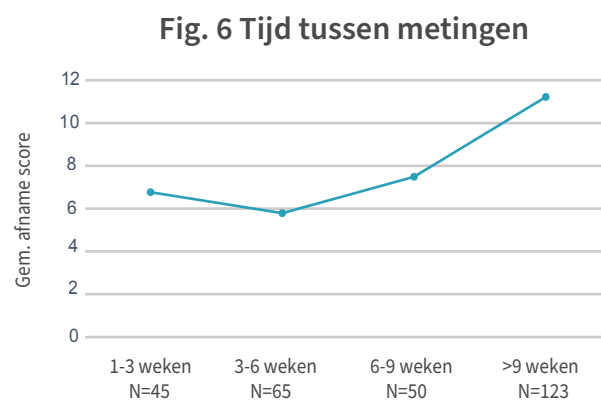


Welke factoren hangen samen met afname van klachten?

Hoe hoger de dwangklachten op de voormeting (T0) zijn, hoe groter de afname van klachten op de nameting (T1) ($r = .43$; $p < .001$). Dit resultaat is ook te zien in Figuur 2 op de voorpagina. Verder is er geen verband tussen de afname van dwangklachten met de variabelen leeftijd en geslacht.

Tijd tussen metingen

Er is een significant verband tussen het aantal dagen tussen de voor- en nameting en de afname van dwangklachten ($r = .13$, $p = .044$). Figuur 6 laat zien dat de grootste afname van klachten optreedt wanneer er meer dan 9 weken tussen de voor- en nameting zitten. Dit sluit aan bij recent onderzoek waaruit blijkt dat herhaalde en intensieve oefeningen essentieel zijn voor een effectieve behandeling van OCS (Mogan et al., 2025). De meeste gebruikers doorlopen het programma in meer dan 9 weken ($N=174$). Voor een optimaal effect wordt geadviseerd om het programma te doorlopen in 7 tot 11 weken.



Doelen

Aan het begin van het programma stellen gebruikers een doel op dat zij met het programma willen behalen. Ze geven dan ook in procenten aan in hoeverre dat doel behaald is. Aan het eind van het programma wordt dit geëvalueerd. In Figuur 7 is te zien dat dit percentage op de nameting vijf keer zo groot is. We zien ook dat gebruikers met een grotere afname van dwangklachten in significant grotere mate hun doel behalen (resp $r = .47$, $p < .017$, $N = 25$).

