

Het zelfbeeld van jongeren verbeteren met de SELFIE-app

M. Daemen

Waarom dit onderzoek?

Bijna de helft van de jongeren wordt blootgesteld aan ingrijpende gebeurtenissen, wat ernstige effecten kan hebben op hun zelfvertrouwen. Dit verhoogt het risico op het ontstaan van psychische problemen, vaak al op jonge leeftijd. Het verbeteren van zelfvertrouwen in een vroeg stadium bij deze jongeren is een veelbelovende strategie om psychische stoornissen te voorkomen en maatschappelijke kosten te beperken. Bestaande zelfbeeldinterventies reiken skills en handvatten aan in een klinische setting, maar deze blijken voor jongeren moeilijk toepasbaar in het dagelijks leven. Daarom is de laagdrempelige SELFIE-interventie ontwikkeld.

Onderzoeksvraag

Is de transdiagnostische SELFIE-interventie, die wordt aangeboden met een smartphoneapp, effectief in het verbeteren van zelfbeeld bij jongeren die zijn blootgesteld aan negatieve gebeurtenissen in de kindertijd?

Hoe werd dit onderzocht?

Alle 174 deelnemers hadden een of meer negatieve gebeurtenissen (zoals fysieke/emotionele mishandeling, misbruik, verwaarlozing of pesten) meegemaakt in de kindertijd en hadden een lager zelfbeeld dan gemiddeld. Zij werden gerandomiseerd in de interventie- (SELFIE + gebruikelijke behandeling) of in de controlegroep (enkel gebruikelijke behandeling). SELFIE bestond uit drie sessies, verdeeld over 6 weken, met een getrainde SELFIE-psycholoog. Tussentijds konden deelnemers zelfstandig met de app aan de slag. De app was beschikbaar op elk moment van de dag en in vrijwel elke context. Daardoor was de verwachting dat de overdracht van interventiecomponenten beter

geaccepteerd zou worden in het dagelijks leven. Deelnemers werden twee jaar lang gevolgd. De eerste deelnemer werd geïncludeerd in januari 2019, en de laatste meting in het kader van de 6 maanden follow-up werd afgerond in december 2022.¹

Belangrijkste resultaten

Zowel direct na de interventie, als na 6 maanden bleek het globale zelfbeeld (de primaire uitkomstmaat) van jongeren in de interventiegroep gemiddeld hoger te zijn dan dat van jongeren in de controlegroep. Verder vonden we ook verbeteringen voor alle secundaire uitkomstmaten van zelfbeeld (zie **tabel 1**); positief en negatief zelfbeeld, positieve en negatieve schematische overtuigingen over zichzelf, en zelfvertrouwen in het dagelijks leven (gemeten met de experience-samplingmethode (ESM)), een gestructureerde dagboektechniek) zowel na de interventie als na 6 maanden. Tot slot vonden we geen negatieve effecten van de interventie.

Tabel 1. Resultaten

Uitkomstmaat	Vershil interventie vs. controlegroep	Cohens D effectgrootte
Globaal zelfbeeld (RSES)	B = 2,32; 95%-BI: 1,14-3,50	0,54
Positief zelfbeeld (SERS)	B = 3,85; 95%-BI: 1,83-5,88	0,53
Negatief zelfbeeld (SERS)	B = -3,78; 95%-BI: -6,59 - -0,98	-0,38
Positieve schematische overtuigingen over zichzelf (BCSS)	B = 1,58; 95%-BI: 0,41-2,75	0,38
Negatieve schematische overtuigingen over zichzelf (BCSS)	B = -1,71; 95%-BI: -2,93 - -0,48	-0,39
Zelfvertrouwen in het dagelijks leven (ESM)	B = 0,29; 95%-BI: 0,01-0,57	0,24

RSES: *Rosenberg Self-esteem Scale*; SERS: *Self-Esteem Rating Scale*; BCSS: *Brief Core Schema Scale*; ESM: experience-samplingmethode.

AUTEUR

Maud Daemen

E-mail: maud.daemen@maastrichtuniversity.nl

Consequenties voor de praktijk

Deze studie toont de werkzaamheid aan van een nieuwe transdiagnostische interventie in het dagelijks leven die gericht is op het verbeteren van zelfbeeld. Verder onderzoek richt zich op langeretermijneffecten en op passende strategieën voor de implementatie ervan binnen de routinematige ggz.

LITERATUUR

1 Reininghaus U, Daemen M, Postma MR, Schick A, Hoes-van der Meulen I, Volbragt N, Nieman D, Delespaul P, de Haan L, van der Pluijm M, Breedvelt JF, van der Gaag M, Lindauer R, Boehnke JR, Viechtbauer W, van den Berg D, Bockting C, van Amelsvoort T. Transdiagnostic ecological momentary intervention for improving self-esteem in youth exposed to childhood adversity: The SELFIE randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry* 2024; 81: 227-39.