

Mei 2021

Eerste indrukken



www.enyoyonderzoek.nl



ENYOY@amsterdamumc.nl



ENYOYNEDERLAND



ENYOY

ENYOY



volg je eigen pad

"Het is fijn om te zien dat je niet alleen bent. Ik voel me nu al een stukje beter"

"Ik merk dat ik weer mezelf word en begrijp mijn klachten beter."

"Als ik pieker, ga ik lekker even op ENYOY zitten."

over ENYOY

ENYOY heet voluit: 'ENGage YOung people early'. In dit project willen we jongeren met beginnende psychische klachten helpen. Dat doen we via een online platform, gemaakt door psychologen, artiesten, wetenschappers, ervaringsdeskundigen en jongeren. Op het platform kunnen jongeren zichzelf leren om beter met bepaalde psychische klachten om te gaan. Tegelijkertijd wordt in het project wetenschappelijk onderzocht hoe ENYOY in heel Nederland geïmplementeerd kan worden.

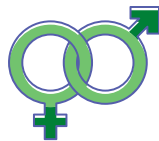
wat maakt ENYOY speciaal?

- **Veelzijdig** - gepersonaliseerde therapie, contact met psychologen & ervaringsdeskundigen én een gemeenschap met jongeren die ook worstelen met psychische klachten
- **Laagdrempelig** - Een kleinere stap dan naar de GGZ
- **Preventie** - op tijd in actie komen bij beginnende klachten, erger voorkomen.
- **Geen wachttijden** - direct aan de slag, waar & wanneer je wilt
- **Veilig** - Jongeren geven aan dat het platform een veilige plek is en prettig werkt als je even niet helemaal lekker in je vel zit
- **COVID-19** - Een uitkomst in de pandemie waar hulp krijgen voor psychische klachten meer nodig, maar moeilijker is

welke jongeren zijn nu online?



totaal online:
76



man-vrouw
verhouding:
1:38



leeftijd:
gem 21,6



Opleiding:
MBO 7
HBO 34
uni 26



Regio:
N-holland 27%
Utrecht 20%
Z-holland 16%

3-maanden-statistieken



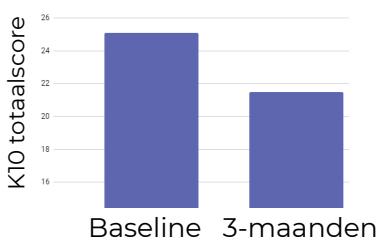
Therapiestappen
doorlopen p.p.:
40



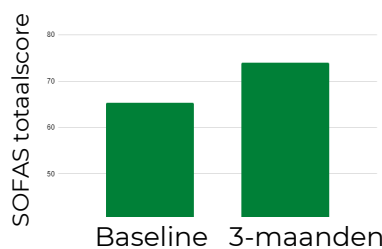
Berichten
op gemeenschap:
70



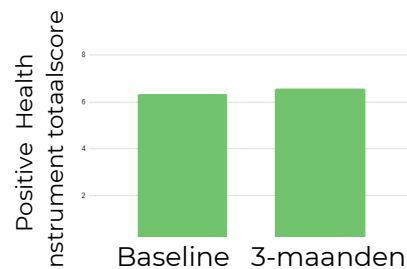
Reacties op berichten
van anderen:
~ 200



Afname klachten*



Toename functioneren**



Positieve gezondheid gelijk

$p=.05^*$
 $p<.<.001^{**}$

Januari 2022

ENYOY

1 jaar online

Update



www.enyoyonderzoek.nl



ENYOY@amsterdamumc.nl



ENYOYNEDERLAND



ENYOY

ENYOY



volg je eigen pad



Over ENYOY

Bij ENYOY (ENGage YOung people early) willen we jongeren met beginnende psychische klachten helpen. Op een veilig online platform kunnen ze zichzelf leren om beter met hun gevoelens om te gaan. We onderzoeken, samen met wetenschappers van het Amsterdam UMC en de Universiteit Maastricht, hoe we zo goed mogelijk kunnen aansluiten op de behoeften van Nederlandse jongeren. Eerst zullen 125 jongeren het platform uitproberen en met ons meedenken over hoe behulpzaam ENYOY is bij het verminderen van hun klachten. Op basis van hun ideeën kunnen we het platform verder verbeteren en beschikbaar stellen aan meer jongeren.

"Het is fijn om te zien dat je niet alleen bent. Ik voel me nu al een stukje beter."

Waarom ENYOY?

- **Peer-to-peer** -> Direct contact met psychologen, ervaringsdeskundigen én andere jongeren.
- **Laagdrempelig** -> Online, gratis, zonder verwijzing van de huisarts en anoniem.
- **Preventie** -> Op tijd in actie komen bij beginnende klachten en erger voorkomen.
- **Geen wachttijd** -> Direct aan de slag in je eigen tijd.
- **Veilig** -> Anoniem en goed gemodereerd besloten platform.
- **COVID-19** -> Nog meer jongeren zoeken hulp en komen terecht op lange wachtlijsten.

"ENYOY heeft me geholpen mijn problemen helderder te zien en hoe je daar praktisch mee om gaat."

"Door het platform blijf je je bewust van hoe het met je gaat en met je mentale gezondheid."

Wat vinden jongeren van ENYOY?

De mening van jongeren vinden we erg belangrijk. Daarom vragen we in ons kwalitatief wetenschappelijk onderzoek wat ze van ENYOY vinden en hoe het platform verder verbeterd kan worden. Zo vragen we de deelnemers o.a. naar de **bruikbaarheid** en de **gebruiksvriendelijkheid** van het platform. Ook willen we weten hoe **inclusief** ze het vinden en hoe ze de mogelijkheid om **contact** te hebben met anderen beoordelen. Tenslotte zijn we benieuwd naar de dagelijkse **impact** van het werken op het platform en het gevolg voor hun **motivatie** om aan de slag te gaan met hun klachten en krachten.

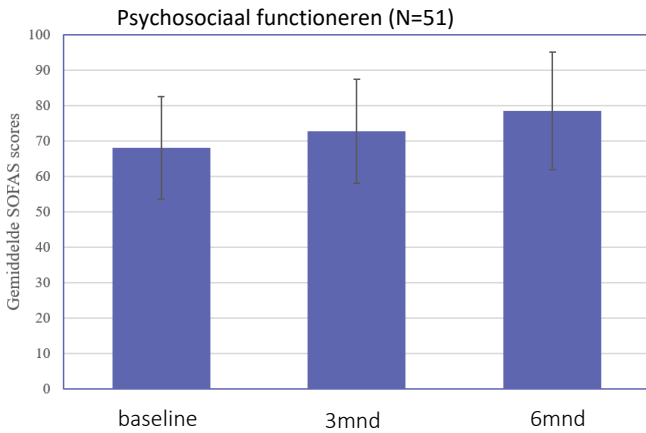
"ENYOY bood me de erkenning dat het even niet goed ging; ik kon eindelijk toegeven dat ik klachten had en hier aandacht aan besteden, zonder dat ik naar de psycholoog hoefde. Dat had ik namelijk denk ik niet gedaan."

"Ik vond ENYOY heel toegankelijk vooral omdat er veel berichten stonden van andere gebruikers; dat voelde heel verwelkomend."



Indicatie van de eerste resultaten

We hebben inmiddels meer dan 125 jongeren mogen ontvangen op ons online platform. Samen met onze (peer)moderators werken zij online aan hun klachten én krachten. Bij ENYOY onderzoeken we of en hoe ENYOY kan helpen bij beginnende psychische klachten. Wat jongeren ons laten weten (via o.a. interviews en vragenlijsten) lijkt er positief uit te zien. We nemen jullie graag mee in de eerste voorzichtige resultaten*. De grafieken laten bevindingen uit de eerste analyses van de jongeren zien die het platform inmiddels 6 maanden gebruikt hebben. De hoeveelheid deelnemers over wie we gegevens hebben (de N) verschilt per grafiek. Dit komt omdat nog niet alle data beschikbaar zijn.



Functioneren

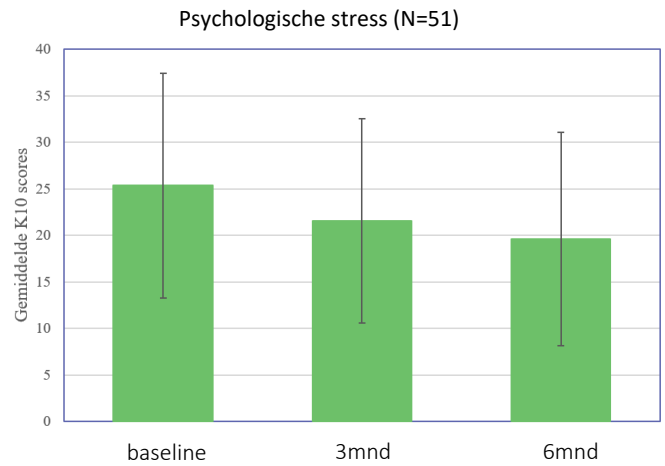
De SOFAS-vragenlijst meet het functioneren van jongeren op verschillende levensgebieden, zoals sociaal, familie, werk en opleiding. We zien dat dit lijkt te verbeteren voor jongeren die het platform 6 maanden gebruiken, waarbij we ook zien dat de verbetering groter wordt over tijd.

($F(2,41) = 26.350, p < .001$).

Stress

De K10-vragenlijst meet psychologische stress. We zien dat jongeren een vermindering van stress lijken te ervaren na het gebruik van ENYOY. Ook hier zien we dat de daling van de klachten groter wordt over tijd.

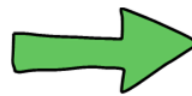
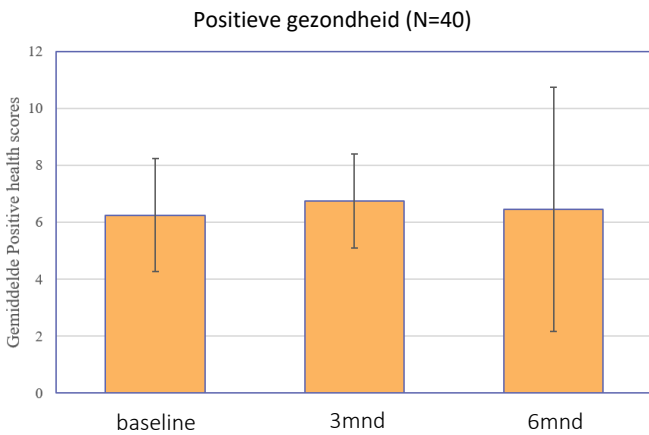
($F(2,41) = 19.234, p < .001$).



Positieve gezondheid

De Positive Health-vragenlijst meet aspecten van positieve gezondheid, zoals mentaal welzijn, een gevoel van purpose (doelen), kwaliteit van leven, sociale participatie, dagelijks en mentaal functioneren. Ook dit lijkt te verbeteren. We zien dat het grootste effect in de eerste drie maanden op het platform plaatsvond.

($F(2,29) = 12.815, p < .001$).



Wat we bij ENYOY doen is mogelijk dankzij de jongeren die met ons meedenken en onze groeiende groep fijne (peer)moderators, wetenschappers en partners. Samen maken ze het platform tot een veilige plek, waar we zelfhulpmodules kunnen aanbieden die echt aansluiten op de behoeften van jongeren.

Interesse? Kijk dan op www.enyoyonderzoek.nl

MENTALE HULP GEZOCHT?
Voel je je niet zo lekker?
Wil je daar wat aan doen?

Bij ENYOY wordt wetenschappelijk onderzocht hoe jij via een online platform zelf kunt werken aan je mentale gezondheid.

Interesse? Neem contact op via ENYOY@amsterdamUMC.nl

ENYOY
your journey