

Dit is jouw leven - Online



Saskia Kelders





eMental Health



- Er zijn veel online interventies
 - Bijvoorbeeld voor depressieve, angst, welbevinden
 - Meestal bestaan deze uit verschillende lessen en oefeningen
 - Soms met automatische begeleiding, soms met persoonlijke begeleiding
- Zijn vaak effectief, maar niet altijd
 - Soms beperkte mate van effectiviteit
 - Non-adherentie is een probleem





Adherentie

- Niet iedereen die begint aan een interventie, maakt het ook af.
- Adherentie is gemiddeld 50%
- Minder gebruik, dan ook minder effect



Omgaan met emoties

Een ontdekkingsreis naar de balans tussen leed en geluk

Les 3: Gebruik *niet* je verstand

[uitloggen](#)

Welkom Test3, je bent bij onderdeel 10 van les 3

▲ Lessen

Week 1 - Wat wil ik met het leven? bekijk
Week 2 - Ik ben er (even) niet bekijk
Week 3 - Gebruik *niet* je verstand *ga verder*
Week 4 - Hallo onzekerheid: welkom
Week 5 - De proefballonnetjes van het verstand
Week 6 - Wie ben ik nou eigenlijk?
Week 7 - Hoe wil je voluit leven?
Week 8 - Ervoor gaan
Week 9 - Ervoor blijven gaan

▼ Feedback (2)

[Meer...](#)

▼ Dagboek

[Meer...](#)

▼ Ervaringen van anderen

[Meer...](#)

▼ Mijn gegevens

▼ Hulp



Redenen om te stoppen



Ik stop met deze cursus. Het werkt niet voor mij. Ik ben enthousiast begonnen maar met sommige onderdelen heb ik niets. Wellicht hebben jullie hier nog wat aan: (...)

Ik wil stoppen met de cursus. Ik vind er niet in wat ik ervan verwachtte.

Bij deze wil ik doorgeven dat ik niet verder ga met deze cursus. Het heeft niet langer mijn interesse.

Sorry maar ik ga ermee stoppen met deze cursus. Het kost me teveel tijd en die heb ik momenteel niet en ook vind ik het onderzoek toch niet helemaal op mij van toepassing.



Adherentie



- Niet iedereen die begint aan een interventie, maakt het ook af.
- Adherentie is gemiddeld 50%
- Minder gebruik, dan ook minder effect
- Belangrijke redenen:
 - Geen tijd
 - Werkt niet voor mij
 - Technologie werkt niet goed
 - Tevreden met het resultaat



Wat kunnen we doen?



- Technologie slim inzetten!

- Persuasieve Technologie

Technology that is designed to change attitudes or behaviors of the users through persuasion and social influence, but not through coercion.

- Gamification

The use of game elements and game design techniques in non-game contexts.





Motivatie



- Vaak het doel: verhogen van de motivatie
- Extrinsiek
 - Rewards
 - Punten, badges, achievements





Keas Wellness Challenge



Team Milestone Prize

Reach 5,000 points and be entered into a raffle to win \$20 per eligible team member!
Current points: 158



Weekly Raffles

Each week, if everyone on your team is active, you'll be entered into a raffle for \$10 per eligible team member (min. team size of 4).



Top Team Prize

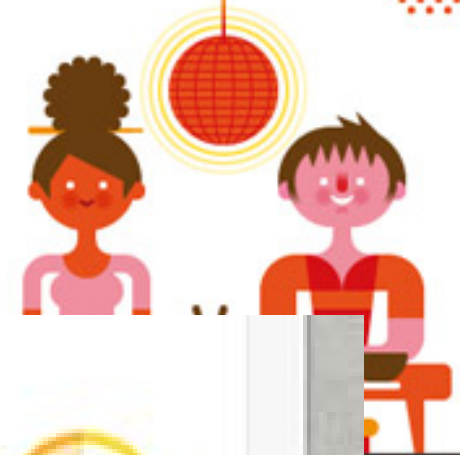
1st place team wins \$20 per eligible team member!
Current rank: 5

Top Teams Overall			Points
1.		The Challengers - #1	331 
2.		Allstars	265 
3.		Healthees	189 
4.		A-Team	180 
5.		Team Hoops	158 
Prev Next Top Me			

Top Players Overall			Points
21.		Rosanna Paat	34 
22.		Chris Owens	34 
23.		Charles Diggs	33 
24.		Ryan Brown	32 
25.		Connie Erickson	30 
Prev Next Top Me			



keep track of what you eat



live food feed



Sabine D. just added [Lijnzaad, Gebroken](#)



Joeri v. just added [Appeltaart](#)



Martijn K. just added [Kroepoek](#)



Leon A. just added [Hero Fruit En Co Aardbei Sinaasappel](#)

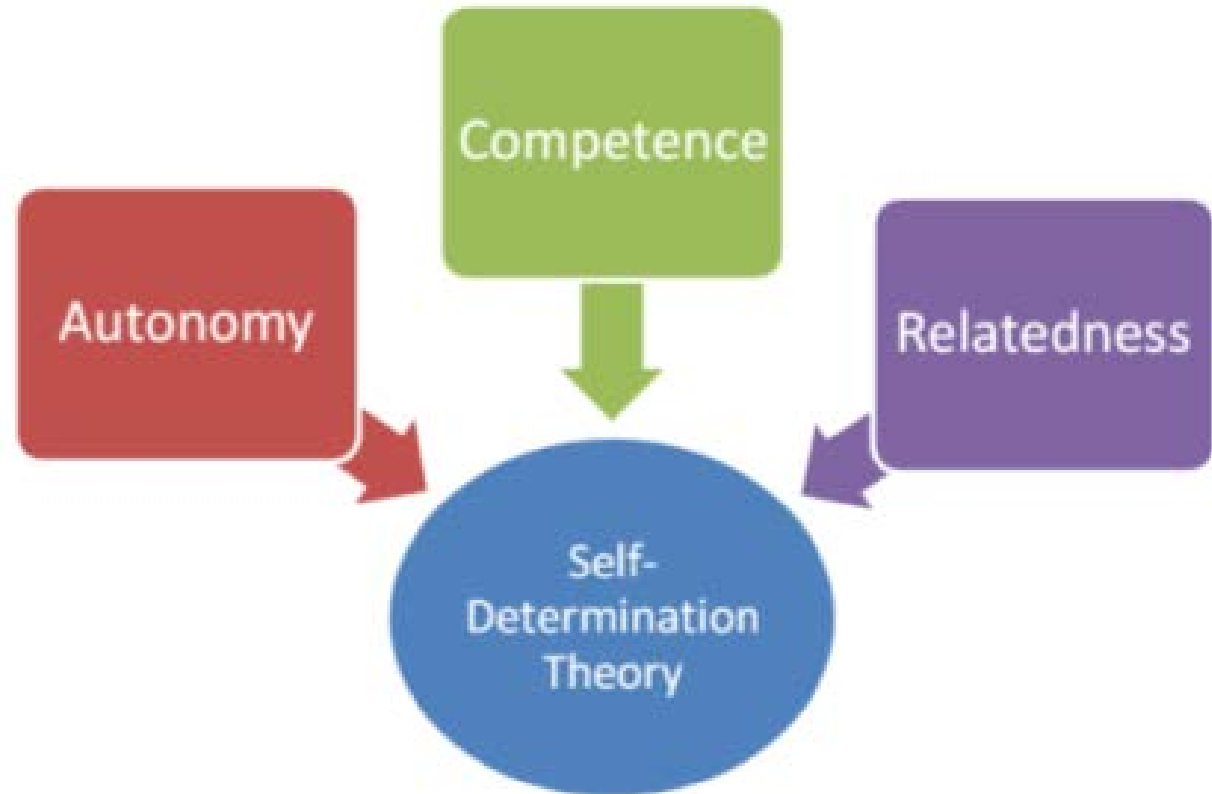
Badges (28)





Motivatie

- Intrinsiek



Deci en Ryan, 2000



Hoe kunnen we dat doen?



- Persuasieve Technologie

Persuasive System Design Model – Oinas-Kukkonen

- Gamification

Gamification Design Framework - Werbach



PSD-Model: Oinas-Kukkonen (2009)

Persuasive system design-model

Primary
Task
Support

Reduction,
Tunneling, Tailoring,
Personalization, Self-
monitoring,
Simulation,
Rehearsal

Dialogue
Support

Praise, Rewards,
Reminders,
Suggestion,
Similarity, Liking,
Social role

Credibility
Support

Trustworthiness,
Expertise, Surface
credibility, Real-
world feel,
Authority, Third-
party, Verifiability

Social
Support

Social learning,
Social comparison,
Normative influence,
Social facilitation,
Cooperation,
Competition,
Recognition

Primary Task Support

Reduction
Tunneling
Tailoring
Personalization
Self-monitoring
Simulation
Rehearsal

- Ondersteunen van de 'primaire taak'
 - Doel van de interventie/applicatie
 - Opgedeeld in kleinere onderdelen

Primary Task Support

Reduction

Tunneling

Tailoring

Personalization

Self-monitoring

Simulation

Rehearsal



Primary Task Support

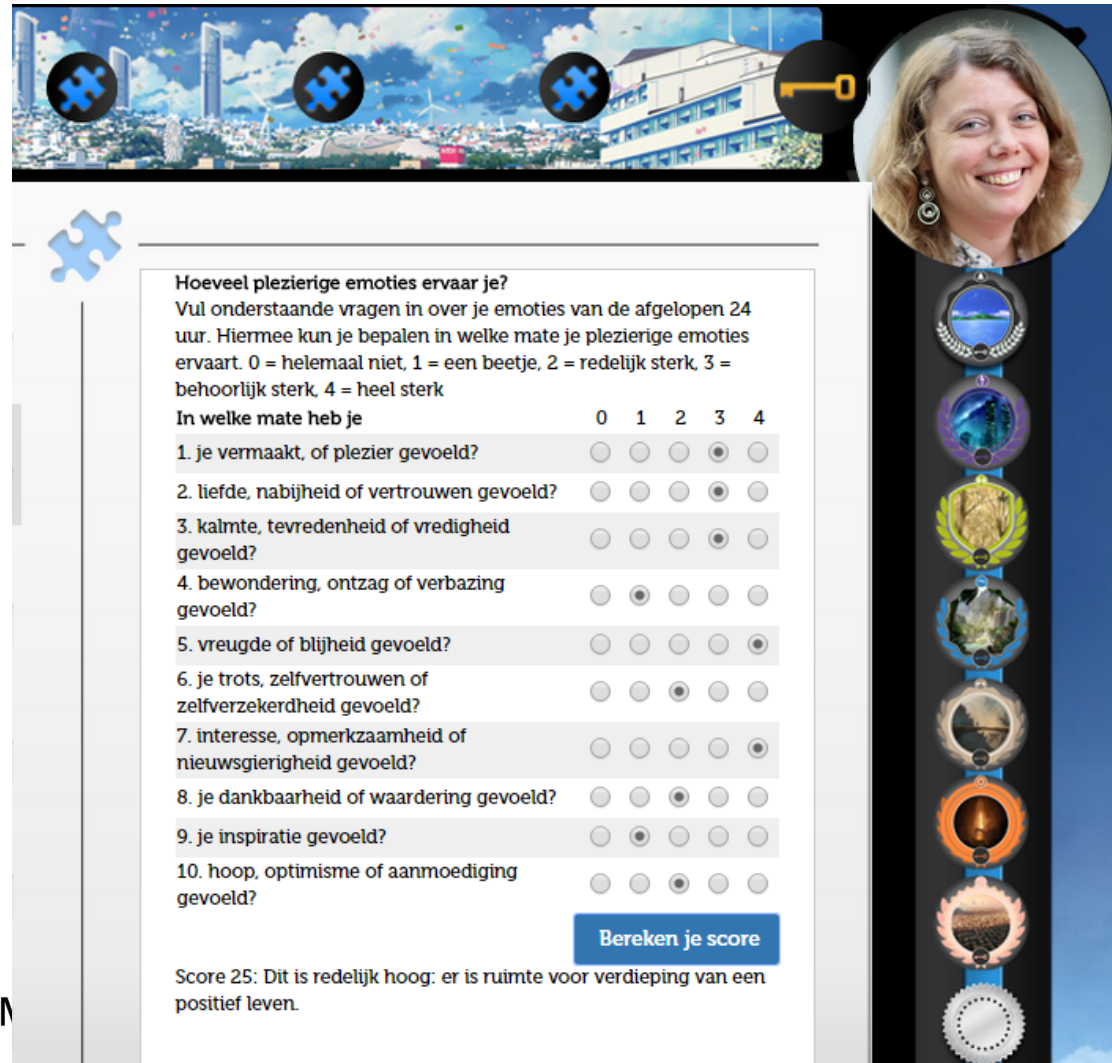
Reduction
Tunneling
Tailoring
Personalization
Self-monitoring
Simulation
Rehearsal



Primary Task Support

Reduction
Tunneling
Tailoring
Personalization
Self-monitoring
Simulation
Rehearsal

UNIVERSITEIT TWENTE



Hoeveel plezierige emoties ervaar je?
Vul onderstaande vragen in over je emoties van de afgelopen 24 uur. Hiermee kun je bepalen in welke mate je plezierige emoties ervaart. 0 = helemaal niet, 1 = een beetje, 2 = redelijk sterk, 3 = behoorlijk sterk, 4 = heel sterk

In welke mate heb je

	0	1	2	3	4
1. je vermaakt, of plezier gevoeld?	☐	☐	☐	☒	☐
2. liefde, nabijheid of vertrouwen gevoeld?	☐	☐	☐	☒	☐
3. kalmte, tevredenheid of vredigheid gevoeld?	☐	☐	☐	☒	☐
4. bewondering, ontzag of verbazing gevoeld?	☐	☒	☐	☐	☐
5. vreugde of blijheid gevoeld?	☐	☐	☐	☐	☒
6. je trots, zelfvertrouwen of zelfverzekerdheid gevoeld?	☐	☐	☒	☐	☐
7. interesse, opmerkzaamheid of nieuwsgierigheid gevoeld?	☐	☐	☐	☐	☒
8. je dankbaarheid of waardering gevoeld?	☐	☐	☒	☐	☐
9. je inspiratie gevoeld?	☐	☒	☐	☐	☐
10. hoop, optimisme of aanmoediging gevoeld?	☐	☐	☒	☐	☐

Bereken je score

Score 25: Dit is redelijk hoog: er is ruimte voor verdieping van een positief leven.

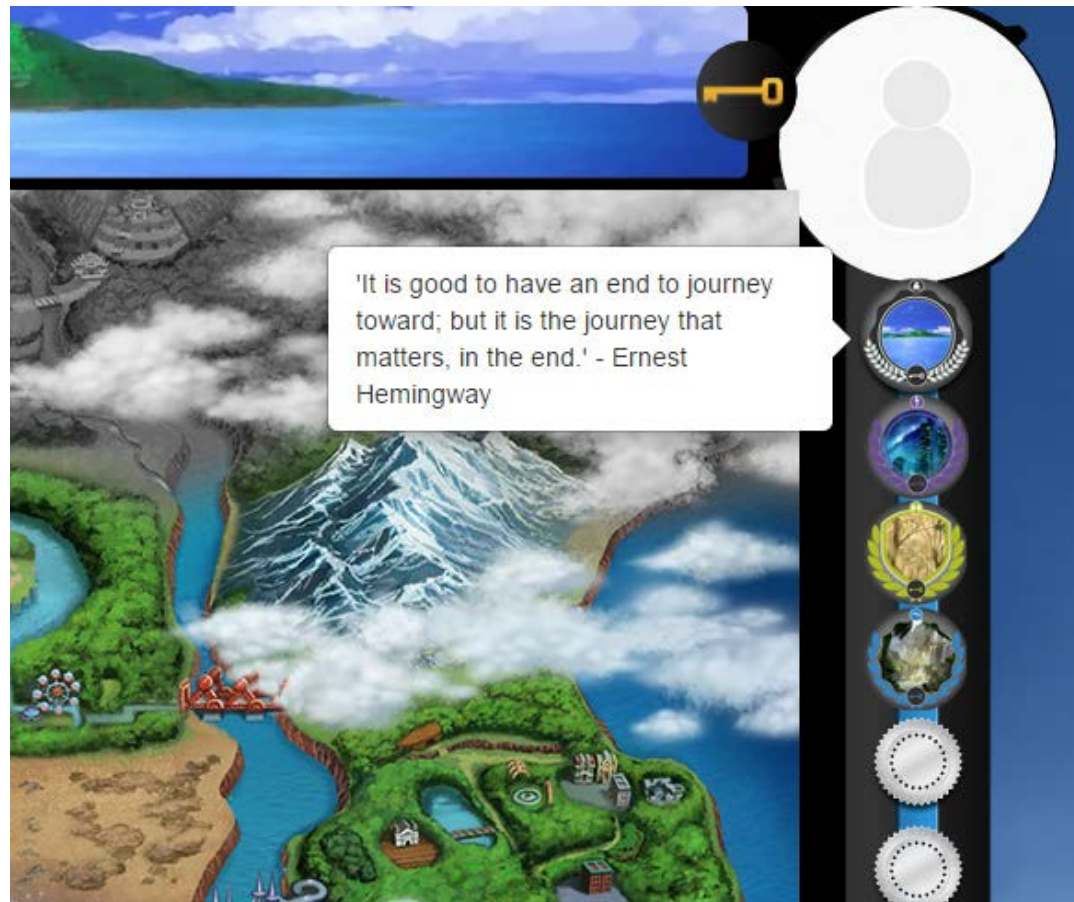
Dialogue Support

Praise
Rewards
Reminders
Suggestion
Similarity
Liking
Social role

- Ondersteunen van de 'dialogoog tussen systeem en gebruiker'
 - Interactie met de applicatie
 - Met name: systeem – gebruiker
 - Niet: gebruiker – systeem - gebruiker

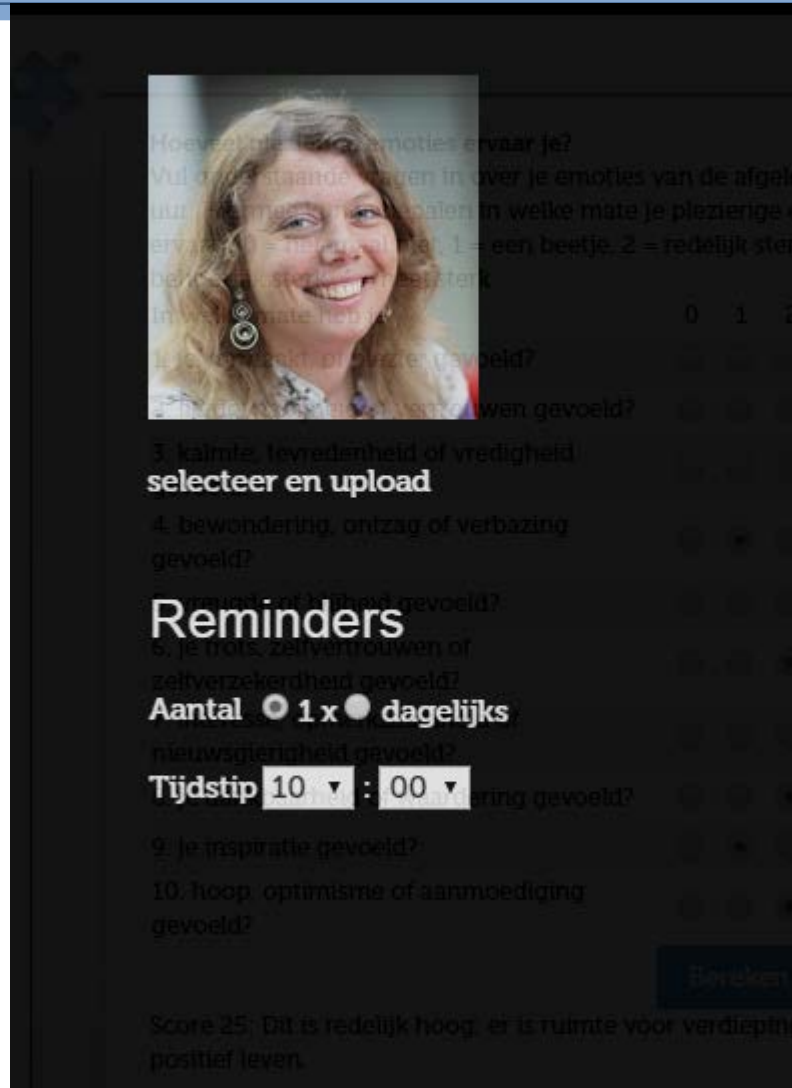
Dialogue Support

Praise
Rewards
Reminders
Suggestion
Similarity
Liking
Social role



Dialogue Support

Praise
Rewards
Reminders
Suggestion
Similarity
Liking
Social role



Hoeverveel heb je emoties ervaren je?

Vul de volgende vragen in over je emoties van de afgelopen tijd. Kies de meest passende optie in welke mate je plezierige of vervelende emoties hebt ervaren. 1 = een beetje, 2 = redelijk sterk.

In welke mate heb je de volgende emoties ervaren?

	0	1	2
3. kalmte, tevredenheid of vredigheid	☐	☐	☐
4. bewondering, ontzag of verbazing	☐	☐	☐
5. angst of schrik	☐	☐	☐
6. je trots, zelfvertrouwen of zelfverzekerdheid	☐	☐	☐
7. nieuwsgierigheid	☐	☐	☐
8. je irritatie of boosheid	☐	☐	☐
9. je inspiratie	☐	☐	☐
10. hoop, optimisme of aanmoediging	☐	☐	☐

Reminders

Aantal ☒ 1 x ☐ dagelijks

Tijdstip 10 : 00

Score 25: Dit is redelijk hoog, er is ruimte voor verdieping in je positief leven.

Dialogue Support

Praise
Rewards
Reminders
Suggestion
Similarity
Liking
Social role



Social Support

Social learning

Social
comparison

Normative
influence

Social
facilitation

Cooperation

Competition

Recognition

- Gebruik maken van sociale steun binnen het systeem
 - Mogelijkheden van sociale ondersteuning benutten



Onderzoek



- Onderzoek persuasieve technologie in online interventies
- Meer gebruik van 'dialogue support' leidt tot meer adherentie
- Geen invloed 'task support' => invloed op effectiviteit?
- Geen invloed 'social support' => wordt nog vrij weinig gebruikt
- (systematische review, 83 interventies, Kelders et al 2012)

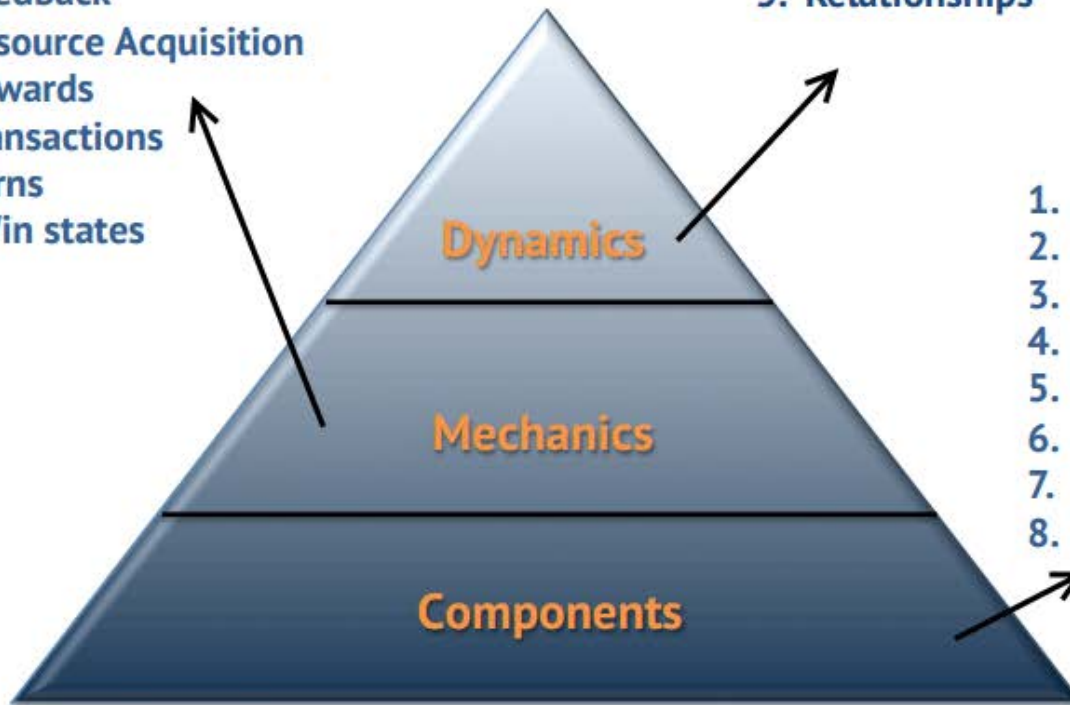


Gamification

The use of game elements and game design techniques in non-game contexts.

1. Challenges
2. Chance
3. Competition
4. Cooperation
5. Feedback
6. Resource Acquisition
7. Rewards
8. Transactions
9. Turns
10. Win states

1. Constraints
2. Emotions
3. Narrative
4. Progression
5. Relationships



1. Achievements
2. Avatars
3. Badges
4. Boss Fights
5. Collections
6. Combat
7. Content Unlocking
8. Gifting

9. Leaderboards
10. Levels
11. Points
12. Quests
13. Social Graph
14. Teams
15. Virtual goods



Onderzoek



- Weinig onderzoek naar de effecten van gamification
 - Vaak wel positieve effecten, maar niet vergeleken met controle groep of 'standaard' systeem
 - Vaak effecten op korte termijn gemeten
 - Vaak motivatie of gebruik gemeten, geen (klinische) uitkomsten





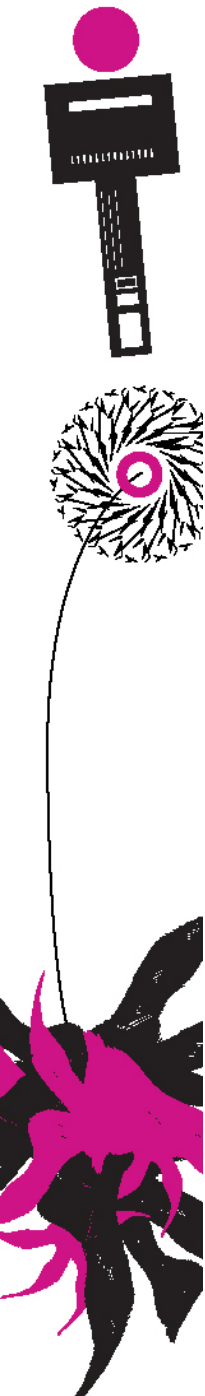
Onderzoek Dit is jouw leven



- Experiment: korte termijn effecten
 - Gamified interventie
 - 'standaard' online interventie met dezelfde inhoud

- RCT met 3 condities
 - Gamified interventie
 - 'standaard' online interventie met dezelfde inhoud
 - wachtlijst controle groep





-
- Bekijk de interventie 'Dit is jouw leven'.
 - www.ditisjouwleven.com