

## Evaluatie Online cursus Leer leven & zo

### Gebruiksvriendelijkheid

#### Pluspunten

- Eenvoudig taalgebruik.
- Alles wordt goed uitgelegd, de opdrachten zijn duidelijk en de website is eenvoudig in gebruik.
- Logische opbouw en structuur van de lessen.
- Elke les is persoonlijk gemaakt door korte video's en met geluidsfragmenten ter verduidelijking of als meditatie.
- Deelnemers kunnen het programma op hun eigen tempo doen. Zij behouden toegang tot het gehele programma, ook na afloop van de 8 weken dat het programma duurt.
- Om te ervaren of haar online begeleiding iets voor je is kun je het ebook '6 eigen-wijze tips voor het leven na borstkanker' gratis downloaden, een gratis Skype gesprek met Martha plannen en/of de gratis minicursus 'Ontspannen leven na kanker' volgen.

#### Minpunten

- Weinig gebruik van illustraties.
- Bij thema's als vermoeidheid en angst zou het feit dat het voor iedereen anders is meer benadrukt mogen worden.

### Betrouwbaarheid

#### Pluspunten

- Martha is heel open over haar eigen ervaring met borstkanker.
- De online omgeving ziet er professioneel uit.
- Ondanks dat het een online programma is, heb je regelmatig contact met Martha. Ze reageert snel.
- Op thema's waar iemand mogelijk meer ondersteuning nodig heeft (zoals angst en vermoeidheid) wordt in de introductie een stimulans gegeven richting de huisarts of andere hulpverlening.
- Updates vinden regelmatig plaats. De laatste update was 11 september 2019.

#### Minpunten

- Het programma is door een individuele coach samengesteld en heeft geen keurmerk. Wel is de Martha lid van de beroepsvereniging voor professionele coaches, NOBCO.
- De betrouwbaarheid is niet toetsbaar (hoewel vanuit positieve psychologie, cognitieve gedragstherapie en NLP herkenbare uitgangspunten gebruikt worden).
- Er zijn geen bronvermeldingen genoemd m.b.t. de informatie die in de lessen wordt gedeeld.
- Hoewel (ex)patiënten de cursus hebben getest en hun feedback is verwerkt, wordt hierover niets vermeld.

### Privacy

#### Pluspunten

- Er is een privacyverklaring gepubliceerd op de algemene website [www.levenenzo.nl](http://www.levenenzo.nl) (externe link). Vanuit de cursus is een link naar de privacyverklaring opgenomen.
- Bij de aanschaf van het programma wordt duidelijk aangegeven op welke manier de website/applicatie beveiligd is tegen onrechtmatig gebruik door derden van de inloggegevens en ingevoerde persoonsgegevens. Dit is geregeld met een geldig SSL certificaat (dit is niet in het programma zelf vermeld).

- Je hoeft alleen persoonlijke gegevens in te vullen als je het programma aanschaft. Alles wat je tijdens het volgen van de cursus invult, zoals antwoorden bij oefeningen, persoonlijke ervaringen en gevoelens, doe je op je eigen computer en niet op de website.