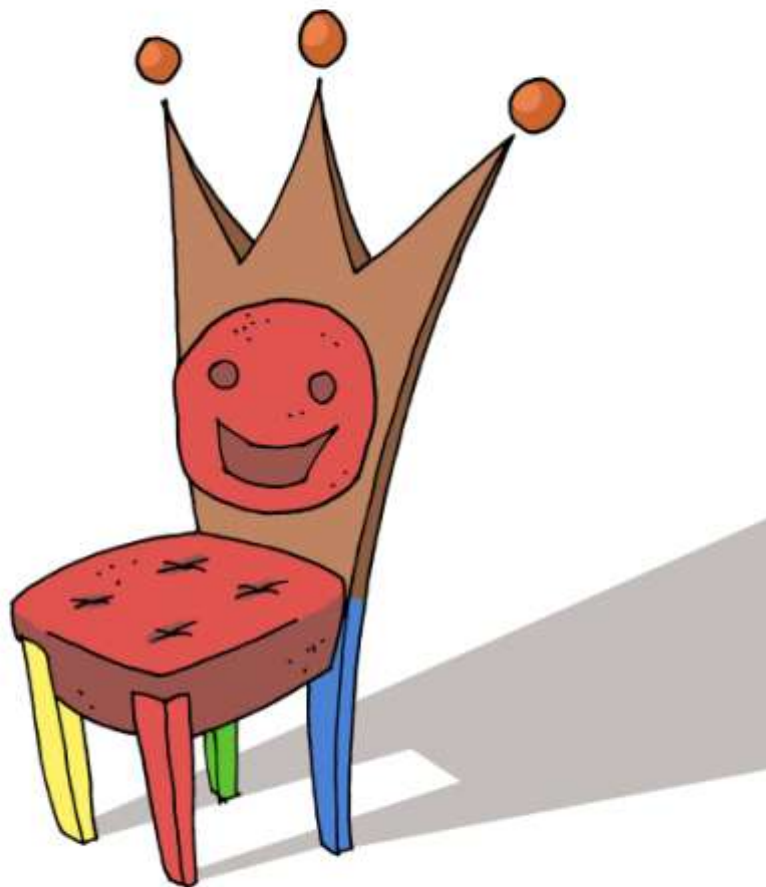


EFFECTIVITEITSSTUDIE

GOED GEVOEL STOEL

September - december 2012



vigez
thuis in gezond leven.

Inhoudstabel

1. Inleiding

- 1.1. Historiek Goed Gevoel Stoel
- 1.2. Methodiek Goed Gevoel Stoel
- 1.3. Training Goed Gevoel Stoel

2. Kwalitatief onderzoek

- 2.1. Onderzoeksvraag
- 2.2. Onderzoeksmethodiek

3. Resultaten

4. Conclusie en aanbevelingen

1. Inleiding

1.1. Historiek Goed Gevoel Stoel

Om maatschappelijk kwetsbare mensen beter met geestelijke gezondheidsbevordering te bereiken, ontwierp het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIGeZ), in samenwerking met de beweging voor integrale armoedebestrijding CEDES en met steun van de Vlaamse overheid, de Goed-gevoel-stoel. "Wie lager op de sociaal-economische ladder staat, heeft meer kans om gezondheidsproblemen te krijgen," zegt Vlaams minister Jo Vandeuren: "Nog minder dan voor fysieke aandoeningen laten mensen zich behandelen voor hun geestelijke gezondheid. Arm zijn is daarenboven een sterke aantasting van het algemene psychologische welbevinden, geeft stress en is een voedingsbodem voor crisissen en depressies. Met de Vlaamse overheid zetten we hoog in op het bevorderen van de geestelijke gezondheid van de bevolking." Jo Vandeuren verwijst naar de publiekscampagnes van "fit in je hoofd" (www.fitinjehoofd.be). Ze brachten het belang van een goede geestelijke gezondheid onder de aandacht en haalden het bespreken van psychische problemen uit de taboesfeer. Nochtans vinden niet alle delen van de bevolking hun weg naar de website www.fitinjehoofd.be; zo vallen maatschappelijk kwetsbare mensen vaak uit de boot. Hiervoor werd dan ook de Goed-Gevoel-Stoel ontwikkeld.

De Goed-gevoel-stoel werd in juni 2010 gelanceerd door minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, Jo Vandeuren. De website ging online en de methodiek werd via diverse kanalen bekend gemaakt. Vanaf juni werden ook de eerste trainingen voor begeleiders opgestart, waarin deelnemers een volledige dag begeleid werden in het leren werken met de methodiek. Deze trainingen werden zowel op regionaal (op vraag van de Logo's), als op Vlaams niveau georganiseerd.

De methodiek werd op regelmatige basis geëvalueerd, de resultaten hiervan zijn terug te vinden in het rapport 'Procesevaluatie Goed-gevoel-stoel'. Onderstaand rapport handelt over de effectevaluatie van het Goed-Gevoel-Stoel project.

1.2. Methodiek van de Goed Gevoel Stoel

1.2.1. Inleiding methodiek

De Goed-Gevoel-Stoel laat maatschappelijk kwetsbare mensen samen werken aan hun geestelijke gezondheid. 1 op de 7 inwoners van ons land moet vechten om te overleven. Ze hebben problemen met geld, gezondheid, erbij horen, werk vinden en goed wonen. Of zoals een deelnemer vertelde: "Mijn rugzak met draaglast loopt precies over." Onderzoek toont aan dat bij kansengroepen psychische problemen vaker voorkomen dan bij de gemiddelde Vlaamse bevolking en dat er een verhoogd risico op zelfdoding is. Er is een positieve relatie tussen zelfdoding en een gebrekkige economische integratie (inkomensongelijkheid, opleiding, werkloosheid) (Reynders et al, 2009; Hooge & Vanhoutte, 2011). De prevalentie van zelfdoding is het hoogst bij mensen die sociaal, qua opleiding en economisch minder bedeeld zijn. Ook het aantal pogingen tot zelfdoding ligt significant hoger bij laagopgeleiden. De leefsituatie van mensen in armoede maakt hen uiterst kwetsbaar. Extra aandacht voor hun geestelijke gezondheid is onontbeerlijk. Het project sluit aan bij de campagne over geestelijke gezondheid 'Fit in je hoofd, goed in je vel' en is een unieke samenwerking tussen ervaringsdeskundigen, veldwerkers en experts.

1.2.2. Omschrijving methodiek

De Goed-gevoel-stoel is een groepsmethodiek om met maatschappelijk kwetsbare mensen aan de slag te gaan rond geestelijke gezondheidsbevordering. De methodiek bestaat uit drie intensieve praatsessies, waar gewerkt wordt rond draaglast en draagkracht. De Goed-gevoel-stoel fungeert als een symbool voor draagkracht en sterk in het leven staan. Een stoel staat immers slechts stevig, indien deze beschikt over vier stevige poten. Ontbreekt er één, dan valt het goed gevoel eraf. Tijdens de praatsessies maken de deelnemers kennis met de Goed-gevoel-stoel, kijken ze naar hun eigen Goed-gevoel-stoel en krijgen ze tips om aan hun goed gevoel te werken. Na deze drie sessies volgen nog een hoop tips om activiteiten op te zetten in groep of individueel, zodat ook op lange termijn de vier poten van de stoel verder versterkt kunnen worden.

1.2.3. Doelgroep

De Goed-gevoel-stoel is gemaakt op maat van mensen in armoede, waarbij armoede geïnterpreteerd kan worden in de brede zin van het woord. Het richt zich naar volwassenen die het moeilijk hebben in hun leven; maatschappelijk kwetsbare mensen. De deelnemers moeten niet kunnen lezen of schrijven. Nederlands verstaan is wel nodig.

Deelnemers moeten ook geen ervaring hebben met groepen of groepsactiviteiten, het mag de eerste keer zijn. Ze worden niet gedwongen hun hele ziel bloot te leggen, ze bepalen zelf wat ze delen.

De praatsessies van de Goed-gevoel-stoel lukken het best in groepen van 8 tot 10 (maximum 12) personen. Het kunnen bestaande groepen zijn die elkaar al lang kennen, maar ook nieuwe groepen mogen gevormd worden. Het is echter belangrijk dat die nieuwe groep niet stopt na de drie sessies. Het streefdoel bestaat er in dat de nieuwe groep wordt ingebed in een bestaande structuur zodat de deelnemers ergens terecht kunnen en samen goed-gevoel-acties kunnen ondernemen. De groep helpt immers om een stevige Goed-gevoel-stoel uit te bouwen.

Indien er geen mogelijkheid is om de groep verder te zetten na de drie praatsessies, is het ook mogelijk om de deelnemers individueel verder te laten werken aan hun Goed-gevoel-stoel. Zij kunnen aan de slag met de goed-gevoel-acties voor het individu.

1.3. Training Goed-Gevoel-Stoel

Om over voldoende en bekwame trainers te beschikken, om de sessies van de Goed-gevoel-stoel te begeleiden, worden er train-de-trainers sessies georganiseerd.

Iedereen die de training voor begeleiders van de Goed-gevoel-stoel gevolgd heeft, kan aan de slag gaan met deze methodiek. Deelnemers aan deze training ontvangen tevens de handleiding met suggesties om de drie praatsessies op een goede manier te begeleiden.

Om de kwaliteit van de methodiek te bewaken, werden een aantal voorwaarden voor begeleiders op een rij gezet:

- De begeleider heeft ervaring met het werken met groepen.
- De begeleider heeft ervaring met het werken met mensen in armoede.
- De begeleider handelt vanuit een integrale visie op armoede en armoedebestrijding.

- De begeleider beschikt over een grote dosis empathie en voldoende communicatie- en luistervaardigheden.
- De sessies worden bij voorkeur begeleid door twee begeleiders.
- De begeleider kan garanderen dat deze groep ook na de 3 praatsessies kan blijven voortbestaan (tenzij de deelnemers aan de slag gaan met de individuele doe-activiteiten).
- De begeleider zorgt ervoor dat deelnemers aan de Goed-gevoel-stoel ook buiten de sessies bij iemand terecht kunnen voor intensievere opvolging en doorverwijzing indien nodig.
- De begeleider of medestander is bereid na de sessies ook goed-gevoel-acties te doen.

Er werd per provincie ook een trainingspool aangelegd. In deze pool zitten opgeleide begeleiders die in andere groepen kunnen worden ingezet om praatsessies van de Goed-gevoel-stoel te begeleiden.

2. Onderzoeksopzet

2.1. Kwalitatief onderzoek

Er werd gekozen voor een kwalitatieve onderzoeksmethode om zoveel mogelijk informatie te vergaren over het effect van de praatsessies op de deelnemers.

In deze kwalitatieve studie willen we nagaan of de doelstellingen van de Goed-gevoel-stoel ook effectief behaald worden.

Concreet gaat het om volgende doelstellingen:

1. Mensen die het moeilijk hebben sterker maken.
2. Geestelijke gezondheidsbevordering structureel inbouwen in de werking van de organisaties.

Via de Goed-gevoel-Stoel willen we dus graag bereiken dat mensen meer controle krijgen over hun eigen geestelijke gezondheid en dat ook organisaties en gemeenschappen zorgen dat mensen kansen krijgen om zichzelf te versterken en te participeren. Deze veranderingen kunnen we bundelen onder de noemer 'empowerment'.

2.2. Definitie Empowerment:

Empowerment is een proces waarbij iemand invloed krijgt op gebeurtenissen en situaties die belangrijk voor hem/haar zijn (Nutbeam, 1998). Bij de Goed-gevoel-stoel gaat het specifiek over het geloof in en gevoel van controle over de geestelijke gezondheid. Het gaat dus om het versterken van de mentale weerbaarheid door meer begrip te verwerven en controle te verkrijgen over het eigen leven en de eigen gezondheid.

Empowerment kan bekeken worden op individueel, organisatie en gemeenschapsniveau en wordt als volgt geoperationaliseerd (van Hooijdonk, C., van Lenthe, F., Kreuger, F., & Rentema, M., 2010):

2.3.1. Empowerment op individueel niveau

Definitie: Het individuele vermogen om beslissingen te nemen en controle te hebben over het eigen leven.

De noemer individueel empowerment delen we op in drie categorieën die tijdens het pre- en postinterview werden bevraagd.

1. *Controle/beleving*

Het vertrouwen en geloof in het eigen kunnen en het invloed kunnen uitoefenen op het eigen leven en de omgeving. Samengaand met de motivatie (/wil) om dit te doen.

2. *Kritisch bewustzijn*

Zich bewust zijn van de eigen sociale en politieke omgeving en het ontwikkelen van vaardigheden om daar mee om te gaan.

3. *Gedrag/ participatie*

De uiting van persoonlijk empowerment in het maken van bewuste keuzes, maar ook in actieve maatschappelijke participatie.

2.3.2. Empowerment op organisatie niveau

Definitie: Een empowerende organisatie verschaft de mogelijkheid aan mensen om hun vaardigheden en het gevoel van competentie te ontwikkelen. Het stelt mensen in staat zich als individu te empoweren. Het is een setting waarin individuen de mogelijkheid wordt geboden om controle uit te oefenen, organisatorische effectiviteit na te streven en betrokken te zijn bij besluitvormingsprocessen.

De noemer organisatie empowerment delen we op in drie categorieën die tijdens het pre- en postinterview werden bevraagd.

1. *Controle beleving*

De leden van een organisatie de gelegenheid geven om betrokken te geraken bij een beslissingsproces, de verantwoordelijkheden te delen en zich gestimuleerd te voelen allerlei taken binnen de organisatie op te nemen.

2. *Kritisch bewustzijn*

De aandacht richten op de mobilisatie van organisatiemiddelen en onderwerpen zoals coördinatie van vrijwilligers en management.

3. *Gedrag/participatie*

Settings creëren waar leden van een organisatie samenwerken en in het algemene belang beslissingen nemen.

2.3.3. Empowerment op gemeenschapsniveau

Definitie: Context waarin individuen, organisaties en verenigingen collectief samenwerken om meer invloed te krijgen op gezondheid en kwaliteit van het leven. Het collectief neemt het initiatief om de gemeenschap te verbeteren, te reageren op de bedreigingen van de kwaliteit van leven en geeft burgers de mogelijkheid om te participeren.

De noemer empowerment op gemeenschapsniveau delen we op in drie categorieën die tijdens het pre- en postinterview werden bevraagd:

1. Controle/beleving

Ontwikkelen en oefenen van passende vaardigheden en deelnemen aan het lokale gemeenschapsleven en debatten met betrekking tot het politieke beleid.

2. Kritisch bewustzijn

Kritische discussie tussen gemeenschapsleden aanmoedigen in de hoop dat een veelheid aan standpunten zal ontstaan en dat bij het zoeken naar oplossingen voor problemen rekening wordt gehouden met ieders standpunt.

3. Gedrag/participatie

De randvoorwaarden scheppen, opdat gemeenschapsleden actief kunnen deelnemen aan de lokale beleidsvoering en ze een stem hebben in het lokale beleid.

2.3. Onderzoeksvragen

Op basis van bovenstaande uiteenzetting worden volgende onderzoeksvragen geformuleerd om het effect van de Goed-gevoel-stoel sessies te evalueren:

1. Hebben de Goed-gevoel-stoel sessies een positief effect op het niveau van individueel empowerment bij de deelnemers?
2. Slaagt de Goed-gevoel-stoel methodiek erin om empowerment op niveau van de organisatie te bevorderen?

2.4. Onderzoeksmethodiek

Om na te gaan of de Goed-gevoel-stoel het empowerment van de deelnemers bevordert en organisaties en gemeenschappen de deelnemers meer kansen bieden om te participeren en zichzelf te versterken hebben we gekozen om een kwalitatief onderzoek te doen aan de hand van volgende onderdelen:

1. Pre-interview begeleider
2. Post-interview begeleider
3. Contextanalyse op basis van de relevante GGS verslagen, tevredenheidsmeting deelnemers en begeleider, en postmeting begeleider

Het onderzoek werd uitgevoerd bij vijf organisaties, regio Antwerpen en Brussel die in het najaar 2012 met de Goed-Gevoel-Stoel (GGS) methodiek aan de slag gingen.

2.1.1. Pre-interview begeleider

Het pre-interview duurde ongeveer 1 uur en werd voor de vijf verschillende organisaties afgenomen bij een groepsbegeleider die de deelnemers goed kent en de sessies van de Goed-Gevoel-Stoel zou meevolgen.

In dit interview werd nagegaan wat het niveau van individuele empowerment is voor drie ingeschreven deelnemers vóór het volgen van de GGS-sessies.

Daarnaast werd ook bevraagd op welke manier de organisatie al werkte rond het empowerment van de leden binnen de eigen organisatie en ruimer, binnen de gemeenschap.

Van alle interviews werd, na toestemming van de geïnterviewde, een auditieve opname gemaakt. Deze opnames werden nadien geanonimiseerd uitgetypt. Verdere analyse van de interviews gebeurde op basis van deze transcripties en de eigen nota's tijdens het interview.

2.1.2. Post-interview begeleider

Een post-interview werd afgenomen bij dezelfde begeleiders als het pre-interview.

Aan de hand van dit interview werd bevraagd wat het niveau van individuele empowerment is voor dezelfde drie deelnemers als bij het pre-interview, deze keer na het volgen van de GGS-sessies.

Daarnaast werd ook bevraagd op welke manier de organisatie nu en in de toekomst wil werken rond empowerment van de deelnemers binnen de eigen organisatie en ruimer, binnen de gemeenschap.

Van alle interviews werd, na toestemming van de geïnterviewde, een auditieve opname gemaakt. Deze opnames werden nadien geanonimiseerd uitgetypt en verder geanalyseerd.

2.1.3. Context-analyse

Van de drie besproken deelnemers per organisatie werden de verslagen van de GGS-sessies opgevraagd om mee op te nemen in de analyse. Voor de vijf organisaties werden de tevredenheidsenquêtes van de drie deelnemers en de begeleider, alsook de postmeting begeleider (na 1 maand) meegenomen bij de analyse.

3. Resultaten

3.1. Resultaten interviews en postmeting

3.2.1. Geïnterviewde begeleiders

Er werden telkens twee interviews afgenomen bij de groepsbegeleider van de vijf gecontacteerde organisaties. Deze begeleiders waren op één na telkens beroepskrachten die al meerdere jaren werkzaam zijn in het sociale werkveld en ruime ervaring hebben met de doelgroep. Bij één groep werd het interview afgenomen bij een vrijwilliger die al meerdere jaren werkt met de betrokken groep. Geen van de geïnterviewden had persoonlijk ervaring met armoede, maar allen konden ze terugvallen op verschillende jaren ervaring met het werken met mensen in armoede.

3.2.2. Analyse per groep

Er zijn vijf groepen opgenomen in deze evaluatie.

Groep 1: Steunpunt gezondheid Kiel, Antwerpen

Deze **groep** bestond uit 8 deelnemers, met een heterogene mix van mannen en vrouwen, autochtonen en allochtonen, jong en oud. Alle deelnemers hebben een medische problematiek waarvoor ze binnen de organisatie begeleiding krijgen. De groepsleden kenden elkaar nog niet voor de start van de goed-gevoel-stoel sessies. Na het aflopen van de sessies blijft de groep niet voortbestaan.

De **begeleider** is een beroepskracht met verschillende jaren ervaring binnen het werken met mensen in armoede. Alle deelnemers zijn gekend door de begeleider.

Individueel empowerment

Uit de analyse van de interviews bleek dat de drie besproken deelnemers vooral een verandering toonden in de manier waarop ze naar hun eigen leven en problemen konden kijken. Er werd een ander perspectief geboden dat vaak verhelderend was. Aangezien de groep na het beëindigen van de sessies niet verder samenkwam, was het moeilijk om de goed-gevoel-acties te verankeren.

Controle/beleving: De begeleider geeft aan dat de deelnemers stappen hebben gezet in de manier waarop ze naar hun persoonlijke situatie kijken. Bij de drie besproken deelnemers was merkbaar dat er meer openheid is gekomen in de manier waarop ze hun eigen handelen evalueren.

Bv. Eén van de deelnemers heeft zeer weinig zelfvertrouwen en moeite om contact te maken met mensen die hij nog niet kent. Door deel te nemen aan de sessies van de goed-gevoel-stoel is hij erin geslaagd iets van zijn schroom te overwinnen. Dit heeft hem er eveneens toe aangezet om de stap te zetten naar vrijwilligerswerk, met de hoop om van daaruit ook verder te kunnen doorstromen naar betaald werk.

Bv. Eén van de deelnemers heeft het gevoel een kapstok gekregen te hebben waaraan ze haar problemen kan ophangen, wat haar helpt alles te kaderen.

Kritisch bewustzijn: De meeste deelnemers zijn in de hulpverlening terecht gekomen door hun medische problematiek, hetgeen ook hun sociale contacten beïnvloedt. Dankzij de sessies van de goed-gevoel-stoel zijn de drie deelnemers zich meer bewust geworden van hun eigen gedrag en hun positie tegenover hun omgeving. Er is meer bewustzijn aanwezig omtrent hun beperkingen maar zeker ook omtrent de mogelijkheden en kwaliteiten die ze hebben en hoe ze die kunnen aanwenden.

Bv. Eén van de deelnemers heeft een visuele handicap en ondanks de ongunstige prognose is zijn beleving omtrent zijn beperking enigszins veranderd. "Hij kan aangeven dat hij ondanks zijn beperking ook nog heel wat dingen kan en ook goed doet".

Gedrag/participatie: Bij alle deelnemers heeft de begeleider opgemerkt dat ze zich meer bewust zijn geworden van de keuzes die ze kunnen maken in hun leven. Het was voor alle

deelnemers ook verhelderend om te kunnen zien dat bij de keuzes die ze tot nu toe al gemaakt hebben in hun leven er ook al heel wat bij waren die hen goed deden.

Bv: Eén van de deelnemers had lang de ervaring dat ze alleen maar voor problemen zorgt en problemen aantrekt. Ze voelde zich gefaald als mens en als moeder. Door eens met een andere bril naar haar situatie te kijken kon ze ook inzien dat ze al heel wat dingen goed doet. Zoals de zorg voor haar kind, en het zoeken van hulp als haar psychiatrische problematiek begint op te spelen. Zelf gaf ze aan dat ze de goede dingen die ze doet altijd snel vergeet. Door te focussen op de positieve elementen in haar levensverhaal heeft dit haar blik verruimd en haar zelfvertrouwen een beetje gestimuleerd. Deze deelnemer heeft zich ingeschreven voor een opleiding en voelt zich gestimuleerd om deze ook vol te houden.

Organisatie empowerment

Er wordt binnen de organisatie rekening gehouden met de mening en opmerking van de patiënten maar er is geen specifieke werking voorzien waarbij de patiënten kunnen participeren aan de werking en het beleid van de organisatie.

Gemeenschap empowerment

Dit onderdeel is binnen deze organisatie niet van toepassing en niet verder opgenomen in het onderzoek.

Algemene opmerkingen Steunpunt Gezondheid Kiel

De begeleider gaf aan dat alle deelnemers tevreden waren over de sessies en iedereen er wel waardevolle elementen uitgehaald heeft.

Toch had hij ook nog enkele bedenkingen:

1. Door tijdsgebrek kon er niet voldoende lang stilgestaan worden bij de draagkracht van de deelnemers. Ook de goed-gevoel-acties konden door tijdsgebrek niet optimaal doorwerkt worden. Zowel de begeleider als de deelnemers vonden dat er nog voldoende werkmateriaal was voor een extra sessie.
2. Doordat de groep elkaar op voorhand nog niet kende en nadien ook niet blijft samenkomen had dit ook enkele implicaties. Zo duurde het bijvoorbeeld wat langer

alvorens de groepsleden voldoende vertrouwen hadden in de begeleiding en de groep, om hun persoonlijke situatie te bespreken. Ook de opvolging na het afronden van de laatste sessie kon niet gebeuren doordat de groep toen ophield te bestaan.

Groep 2: Samenlevingsopbouw Antwerpen

Deze **groep** bestond uit 8 allochtone vrouwen met een minimaal tot matig niveau van het Nederlands. Alle vrouwen ervaren op één of andere manier de gevolgen van armoede. Niet enkel op financieel maar vaak ook op maatschappelijk vlak. De groepsleden kennen elkaar al langer vanuit de werking en deze groep zal ook na het eindigen van de goed-gevoelstoel sessies verder blijven bestaan.

De **begeleider** heeft al meer dan twintig jaar ervaring binnen de sector en is al verschillende jaren werkzaam binnen de organisatie.

Deze begeleider zal ook instaan voor de verdere opvolging van de groep na de GGS-sessies.

Verloop van de sessies: De sessies zijn goed verlopen. Omdat er na de derde sessie nog teveel het gevoel heerste dat het 'onaf' was, heeft de begeleider een vierde afrondende sessie toegevoegd. Deze sessie was nodig om de puzzel in elkaar te laten vallen voor de deelnemers. De begeleider heeft het gevoel dat er teveel waardevol materiaal verloren zou zijn gegaan indien deze vierde sessie er niet was geweest.

Individueel empowerment

Volgens de begeleider is één van de sterktes van de methodiek dat de deelnemers veel leren van elkaar. De vrouwen kenden elkaar wel al langer maar het was de eerste keer dat iedereen openlijk vertelde op welke problemen ze stoten. Het was voor hen verrijkend om te horen dat ze allemaal met gelijkaardige problemen geconfronteerd worden. Door de bespreking van hoe iedereen met zijn problemen omging en het zoeken naar de individuele draagkracht, ontstond er een leereffect bij elkaar. Dit betekent dat sommige vrouwen geleerd hebben van anderen, die al iets verder in hun proces stonden. Dit gaf hen ook hoop en moed om niet bij de pakken te blijven zitten.

Controle/beleving: Het was voor de vrouwen verhelderend om hun situatie eens te bekijken vanuit het 'ik heb rechten' perspectief en niet vanuit het 'ik heb alleen problemen' perspectief.

Bv.: Het was voor deze doelgroep niet steeds makkelijk te moeten ondervinden dat, terwijl ze in België meer rechten hebben dan in hun land van herkomst, ze er vaak nog steeds geen beroep op kunnen doen. Niettemin was het versterkend voor de vrouwen om te merken dat ze allemaal in een gelijkaardig situatie zaten, ook diegenen die wél een diploma en de juiste papieren hebben.

Kritisch bewustzijn: Door te horen en zien dat andere vrouwen gelijkaardige problemen hebben ontstond er een grote solidariteit binnen de groep.

Bv.: Ze konden leren van elkaar en er vertrouwen uit putten dat er een manier was om uit de problemen te komen. Ze beseften allemaal dat het vaak nog een lange weg zou zijn en dat het niet altijd eenvoudig zou zijn, maar het besef dat de mogelijkheid er is, gaf hen kracht.

Gedrag/participatie: Een aantal deelnemers hebben wel de vaardigheden en motivatie om iets te veranderen in hun leven maar door het ontbreken van de juiste papieren ontbreekt het hen ook aan de mogelijkheid om iets te veranderen. Dit was voor deze deelnemers heel confronterend. Desondanks konden ze uit de GGS sessies ook wel kracht putten omdat het hen een platform gaf om hun verhaal te doen. Hun verhaal kreeg een plaats en werd gehoord en dat was voor de deelnemers al waardevol op zich.

Bv.: Voor de meeste vrouwen bleek het moeilijk om grenzen te trekken m.b.t. het zorgen voor anderen en het zorgen voor zichzelf. Door dit thema bespreekbaar te maken is er bij sommige vrouwen wel het bewustzijn gekomen dat ze ook 'zichzelf eens goed mogen doen'. In de groep hebben ze ook kunnen ervaren hoe het voelt om steun en zorg terug te krijgen i.p.v. enkel te geven.

Organisatie empowerment

Deze organisatie heeft de goed-gevoel-stoel methodiek geïntegreerd in haar werking. Bij de planning van de activiteiten wordt er rekening gehouden met de verschillende poten van de goed-gevoel-stoel. De stoel wordt daarbij als model genomen en zowel in het team als met de doelgroep wordt bekeken welke poot van de stoel nog niet voldoende aan bod komt binnen de organisatie.

Gemeenschap empowerment

Dit niveau van empowerment kwam binnen deze sessies niet expliciet aan bod. Toch staat de organisatie ervoor open om eens de blik op zichzelf te richten en te kijken hoe ze hun leden kunnen ondersteunen om ook op het niveau van de gemeenschap hun stem te laten horen.

Algemene opmerkingen Samenlevingsopbouw Antwerpen:

De sessies worden zowel door de begeleider als de deelnemers als zinvol ervaren.

De **deelnemers** vonden het vooral waardevol te ervaren dat ze niet alleen waren met hun problemen. Dit gevoel van solidariteit was voor velen een nieuwe ervaring. Door deze solidariteit nam de samenhang tussen de vrouwen toe wat ook de onderlinge verstandhouding ten goede kwam.

De positieve feedback die ze van elkaar kregen gaf hen kracht en moed en deed hen beseffen dat er in hun verhaal ook goede, krachtige stukken zitten.

De **begeleider** evalueert de sessies van de GGS algemeen gezien als zeer positief mits enkele bemerkingen:

- Het proces was niet voldoende af na drie sessies, waardoor ze nog een vierde sessie hebben voorzien. Zo kon de begeleider individueel nog eens de krachten van de verschillende vrouwen benoemen en verankeren. Dit was volgens de begeleider zeker nodig en nuttig zodat er geen, voor de deelnemers waardevolle informatie, verloren zou gaan.
- Het is moeilijk voor deelnemers om aan te sluiten als men één van de sessies afwezig was. De groep is dan verder geëvolueerd en dit kan de deelnemer het gevoel geven er niet meer helemaal bij te horen, omdat men een deel gemist heeft. Mogelijk is het nuttig om dit op te vangen door afwezige deelnemers individueel nog even te zien en met hen de grote lijnen van de gemiste sessie door te nemen.
- Het niveau van het Nederlands moet voldoende hoog zijn om alles te kunnen begrijpen. Een vertaling van de methodiek naar een allochtone populatie is zeker zinvol voor deze organisatie.

Groep 3: Het Anker Brussel

Deze **groep** bestond uit 9 deelnemers uit twee verschillende organisaties. Zeven deelnemers kwamen via Het Anker en twee deelnemers waren uitgenodigd via een andere organisatie (Puerto). De samenstelling van de groep betrof allemaal autochtone senioren 60+. Er was een mix van mannen en vrouwen. De leeftijd van de deelnemers lag tussen de 70 en 95 jaar. De hoge leeftijd van de deelnemers heeft volgens de begeleider een invloed gehad op het verloop van de sessies.

De **begeleider** werkt als professionele werkracht bij het Anker. Hij is daar al verschillende jaren aan de slag als groepsbegeleider. Na de GGS-sessies werd de groep ook verder opgevolgd door deze begeleider.

De **sessies** zijn goed verlopen, toch merkte men dat er na elke sessie minder deelnemers kwamen opdagen. Uiteindelijk is men geëindigd met drie deelnemers. De besproken deelnemers hebben allemaal de drie sessies gevolgd.

Individueel empowerment

Bij de deelnemers leefde er niet echt het verlangen om nog veel te veranderen in hun leven. Wel vonden ze het boeiend en leerzaam om aan de hand van de GGS sessies terug te blikken op hun leven. De deelnemers waren door hun ruime levenservaring goed op de hoogte van hun eigen kunnen, sterktes en zwaktes. Anderzijds groeit bij de deelnemers het besef dat de controle over hun leven vermindert door hun leeftijd en de daarbij horende fysieke beperkingen.

Controle/beleving: Twee senioren (beiden 90+) ervaren een verminderde controle over het eigen leven, dit vooral ten gevolge van de fysieke beperkingen die samengaan met de hoge leeftijd van de deelnemers.

De derde deelnemer is nog een stuk jonger dan de anderen (70+) en daardoor ook nog mobieler. Zij ervaart nog voldoende controle over het eigen leven en kan daar ook naar handelen.

De begeleider geeft aan dat alle deelnemers de sessies als zinvol hebben ervaren maar dat ze niet de intentie hebben om nog iets te veranderen aan hoe ze momenteel in het leven staan.

Wél hebben ze aan de hand van de GGS-sessies de kans gekregen om hun leven te overschouwen en kwam men tot de conclusie dat ze het niet zo slecht gedaan hebben. Er kwam dus wel een tevredenheid naar boven over hun voorbije leven.

De fysieke beperkingen die opspelen vinden ze moeilijk maar gelijktijdig was een berusting in het feit dat ze deze beperkingen niet meer kunnen terugdraaien.

Kritisch bewustzijn: Alle deelnemers hadden een goed beeld van zichzelf en konden in meer of minder mate ook nog voldoende zorgen voor zichzelf. De meesten waren wel bewust van wat er nodig is om een (psychisch) gezond leven te hebben maar slagen er niet steeds in om dit ook te bereiken. Veelal stond de weerstand tegenover 'hulp vragen' hierbij in de weg.

De GGS sessies hebben dit onderdeel van empowerment bij de deelnemers niet veranderd.

Gedrag/participatie: De jongste deelnemer was nog heel actief in het verenigingsleven en dit zorgde ervoor dat ze een goed contact kon behouden met haar sociale omgeving. De andere deelnemers leefden meer geïsoleerd en behalve de contacten in 'het Anker' hadden ze slecht een beperkt sociaal netwerk. De sessies van de GGS hebben hierbij geen veranderingen teweeggebracht.

Organisatie Empowerment

Als organisatie staat Het Anker zeker achter de methodiek van de Goed-gevoel-stoel en proberen ze in de planning van hun activiteiten ook rekening te houden met de verschillende poten van de goed-gevoel-stoel. De deelnemers worden bij het opmaken van de planning ook betrokken en krijgen steeds de kans om hun stem hierin te laten horen.

Gemeenschap Empowerment

Dit niveau van empowerment was niet van toepassing binnen de werking van Het Anker.

Algemene opmerkingen Het Anker Brussel:

Algemeen genomen vonden de deelnemers en de begeleider de methodiek zeker boeiend en waardevol.

Wel maakten ze de bedenking dat deze methodiek vooral geschikt is voor jongere mensen en minder toepasbaar bij senioren. De inhoud van de sessies zijn meer toekomst gericht opgesteld terwijl de senioren aangeven meer nood te hebben aan een terugblik. Vanuit die visie vonden ze het wél boeiend om hun leven zoals ze het geleefd hebben, eens te bekijken vanuit het perspectief van de vier poten van de goed-gevoel-stoel.

De organisatie zou zeker geïnteresseerd zijn in een gelijkaardige methodiek die meer toegespitst is op senioren en het verleden, en minder op de toekomst. Voor jongere senioren (60+) vindt de begeleider de methodiek wel nog goed toepasbaar, omdat bij deze leeftijdscategorie nog meer levenstijd over is om ook tot goed-gevoel-acties te komen.

Groep 4: Inloopteams Antwerpen

Deze **groep** bestond uit 13 moeders, de meesten van Marokkaanse origine. Het merendeel van de groepsleden kenden elkaar al langer vanuit de werking van deze organisatie. De groep blijft ook na het afronden van de sessies van de goed-gevoel-stoel, verder bestaan als procesgroep. Alle deelnemers beheersen het Nederlands voldoende om actief te kunnen deelnemen aan de sessies.

De **begeleider** van deze groep kent alle moeders uit de groep goed, aangezien ze ook als groepsbegeleider met hen werkt buiten de goed-gevoel-sessies om. De **sessies** van deze groep zijn goed van start gegaan en de input van de deelnemers is volgens de begeleider zeer waardevol. Omdat er echter zoveel input kwam van de deelnemers, is de begeleider er niet in geslaagd om de sessies binnen de voorziene periode af te ronden. Tijdens het schrijven van dit evaluatierapport was het volledig proces van de GGS nog niet doorlopen. We beschikken dus niet over de volledige gegevens voor deze groep.

De bespreking van deze groep beperkt zich daarom tot de algemene bevindingen van de begeleider en de deelnemers omtrent de sessies van de GGS zoals deze tot nu toe zijn verlopen.

Uit de reacties van de groepsleden en de inschatting van de begeleider kunnen we afleiden dat de goed-gevoel-stoel sessies voor deze groep zeer waardevol zijn. Het doet de deelnemers, volgens de begeleider, zichtbaar deugd om ongehinderd hun verhaal een plaats te kunnen geven.

Een bemerking bij deze groep is echter wel dat het moeilijk blijkt voor de begeleider om de vrouwen te begrenzen in hun verhaal. Verschillende vrouwen brengen een verhaal met meerdere traumatische ervaringen. Dit maakte het voor de begeleider moeilijk om de sessies te begrenzen zoals het in de handleiding beschreven staat.

Door deze moeilijke begrenzing lopen de goed-gevoel-stoel sessies langer dan oorspronkelijk voorzien. Aangezien deze groep blijft voortbestaan los van de GGS sessies, vormt dit voor de organisatie echter geen probleem.

De begeleider geeft ook aan dat door de zwaarte van hetgeen sommige vrouwen brengen, het heel wat inspanning vraagt om dit te dragen in de groep.

Toch ziet de begeleider ook een aantal positieve effecten van de sessies. In eerste instantie is het voor de vrouwen waardevol dat hun verhaal een plaats krijgt en gehoord wordt in de groep. Verder ervaren de moeders het ook als verhelderend en verrijkend om te horen dat ze niet alleen zijn met hun problemen. Dit geeft hen vaak het gevoel van erkenning en herkenning.

De visuele methodiek van de vier poten helpt hen ook om zichzelf op een andere manier te bekijken en stil te staan bij wat ze zelf als persoon nog nodig hebben om zich beter en sterker te voelen. Voor de vrouwen in deze groep is dit zeker een goed inzicht aangezien ze vanuit de culturele verwachting vaak in een zeer zorgende rol zitten. Het besef dat ze ook zelf eens zorg mogen krijgen of hiernaar vragen was voor vele vrouwen een nieuw perspectief.

Organisatie Empowerment

Binnen de organisatie krijgen de moeders al een stem m.b.t. de dagelijkse werking. Door de introductie van de goed-gevoel-stoel zijn ook de teamleden bewuster gaan nadenken over enerzijds hun eigen functioneren en anderzijds de manier waarop de organisatie functioneert. Tijdens teamvergaderingen wordt de metafoor van de goed-gevoel-stoel ook gebruikt als maatstaf voor acties binnen en buiten de organisatie

Gemeenschap empowerment

De organisatie probeert de moeders te stimuleren om hun stem te laten horen en actiever te participeren in de omgeving. Tijdens overlegmomenten met andere buurtorganisaties of bestuursorganen nemen ze de bemerkingen en meningen van de 'moeders' steeds mee.

Algemene bevindingen Inloopteams Antwerpen

Uit de evaluatiegesprekken met de begeleider bleek dat de sessies zeer waardevol materiaal opleverende. Toch is het aandachtspunt hierbij dat de grenzen en het doel van de sessies niet overschreden worden. Sommige deelnemers gaven immers aan dat ze de sessies soms als 'zwaar' ervaren.

De begeleider vindt het ook moeilijk om deze sessies alleen te dragen.

Ondanks de zwaarte die de deelnemers en begeleider ervaren, geven ze ook aan dat het waardevol is om ook eens vanuit een ander perspectief naar zichzelf te kunnen kijken. Dit was voor de meeste vrouwen een nieuwe en verrijkende ervaring.

Groep 5: Welzijnsschakels Wuustwezel (de Vlegels)

Deze **groep** is samengesteld uit 7 vrouwen en 2 mannen tussen de 30 en de 65 jaar oud. Alle groepsleden zijn autochtoon en inwoners van Wuustwezel.

De geïnterviewde **begeleider** is ongeveer vijf jaar als vrijwilliger aan de slag binnen 'de Vlegels' en kent de deelnemers vrij goed.

De drie **sessies** van de goed-gevoel-stoel zijn begeleid door een externe begeleider en ondertussen afgerond.

Toch bleek uit het tweede interview met de begeleider dat het moeilijk was om een goede inschatting te maken van de evolutie van de deelnemers m.b.t. hun niveau van empowerment. Reden hiervoor is dat de sessies van de goed-gevoel-stoel volgens de begeleider niet optimaal tot hun recht zijn kunnen komen doordat er te weinig begrensd werd in het verhaal van de deelnemers.

Bij deze groep moeten we ons daarom ook beperken tot het weergeven van de algemene indrukken en ervaringen van de sessies.

De **methodiek** vond de begeleider zeer interessant en waardevol. De deelnemers waren tevreden dat er eens tijd en ruimte gemaakt werd voor hun verhaal. Ook de respectvolle sfeer werd als positief en vertrouwen scheppend ervaren.

Toch heeft de begeleider het gevoel dat er meer in zat dan wat er is uitgekomen. De externe begeleider liet de deelnemers vaak heel uitgebreid aan het woord waardoor het verhaal van sommige deelnemers niet aan bod kon komen. Dit zorgde ervoor dat sommige deelnemers wat op hun honger bleven zitten.

Ook in de derde sessie werden de deelnemers te weinig begrensd in hun verhaal waardoor de goed-gevoel-acties te weinig aan bod zijn kunnen komen. Dit was volgens de begeleider wel jammer omdat de honger naar die acties wel aanwezig was bij de deelnemers. De begeleider heeft daarom het plan om vanuit de organisatie zelf nog een vierde sessie te organiseren waarin men meer kan werken rond een afronding en integratie van het nieuw aangeboden perspectief.

Algemene bevindingen Welzijnsschakels Wuustwezel:

De methodiek op zich werd als positief ervaren maar de begeleiding van de sessies kon beter. Door een gebrek aan begrenzing en structuur kregen de deelnemers het gevoel dat het om een losse babbel ging. Ook het feit dat het verhaal van sommige deelnemers niet aan bod kwam werd negatief onthaald door de organisatie en de deelnemers.

Niettemin vonden de deelnemers en de begeleider het deugddoend dat hun verhaal een plaats heeft gekregen. Het symbool van de stoel is ook blijven hangen.

4. Conclusie en aanbevelingen

4.1. Onderzoeksvraag 1

Algemeen genomen werd de methodiek van de goed-gevoel-stoel als waardevol en verrijkend ervaren door alle groepen.

De onderzoeksvraag of de methodiek een positief effect heeft op het niveau van individueel empowerment bij de deelnemers vraagt echter om een genuanceerder antwoord.

De belangrijkste beïnvloedende factoren hierbij zijn vooral:

1. kenmerken van de deelnemers
2. begrenzing door de begeleider
3. het voortbestaan van de groep na de goed-gevoel-stoel sessies

4.1.1. De kenmerken van de deelnemers

Uit de evaluatie bleek dat groepen waarvan de deelnemers vlot Nederlands praten gemakkelijker aan de slag konden met de methodiek dan de groepen waarbij dit niet het geval was. Het werkmateriaal is afgestemd op deelnemers met een lage scholingsgraad, toch blijft het noodzakelijk om voldoende Nederlands te verstaan om de nuances binnen de methodiek te begrijpen.

Bv.: Sessie twee: de verschillende tekstballonnetjes verzamelen liep bij de groepen met allochtone deelnemers moeilijk omdat ze de inhoud van de boodschappen niet steeds duidelijk uitgelegd kregen voor de deelnemers.

De leeftijd van de deelnemers speelde ook een rol in de manier waarop de methodiek effectief was bij de groep. De groep met senioren gaf aan dat het voor de oudste deelnemers eerder een moment van reflecteren op het leven is geworden. Het doel van het aanbieden van een nieuw perspectief op de toekomst is voor deze groep niet gerealiseerd. Deze organisatie was vragende partij voor een gelijkaardige methodiek als de goed-gevoel-stoel, specifiek voor ouderen.

4.1.2. Begrenzing door de begeleider

Uit de evaluatie kwam naar voor dat de manier van begeleiden door de begeleider de tevredenheid van de deelnemers over de sessies sterk bepaalt.

In alle groepen heerste er een goede sfeer die de deelnemers voldoende vertrouwen gaf om hun persoonlijke verhaal te delen met de groep. Wel hebben sommige groepen ondervonden dat een zorgzame begrenzing van het verhaal van de deelnemers belangrijk is. In de groepen waar deze begrenzing niet voldoende consequent werd toegepast, lag de tevredenheid van de deelnemers en de geïnterviewde begeleider enigszins lager dan in de andere groepen. Het laten doorlopen van de sessies over draaglast, verhogen ook het gevoel van zwaarte bij de deelnemers. Een aanbeveling hierbij is dan ook om de begeleiders nog extra aan te sporen om goed af te grenzen en langer stil te staan bij de draagkracht van de deelnemers. Het is niet het doel van de goed-gevoel-stoel om een therapiegroep te worden. Een doorverwijzing naar gespecialiseerde hulpverlening is hierbij nuttiger dan het eindeloos laten doorlopen van de GGS sessies.

Een bijkomende aanbeveling kan zijn dat de begeleiders de kans krijgen om extra ondersteuning te vragen via intervisiegroepjes of uitdiepende trainingssessies. De meeste begeleiders stoten bij het begeleiden van de goed-gevoel-sessies op heel wat vragen of moeilijkheden waar men momenteel onvoldoende antwoord op krijgt. Het aanbod van extra ondersteuning voor begeleiders is hierbij geen overbodige luxe.

4.1.3. Voortbestaan van de groep

Uit de evaluatiegesprekken en analyses kan men afleiden dat de groepen die na het afronden van de goed-gevoel-stoel sessies blijven voortbestaan een betere integratie van de methodiek kennen, in vergelijking met de groepen die ophouden te bestaan.

Dit gegeven is al opgenomen in de handleiding maar kan mogelijks ook als voorwaarde opgesteld worden voor toekomstige groepen.

Besluit Onderzoeksvraag 1

Algemeen beschouwd kan men zeker aannemen dat de goed-gevoel-stoel sessies een positieve invloed hebben op de deelnemers. Het effect zit voornamelijk in de manier waarop de deelnemers naar zichzelf kijken voor en ná het volgen van de goed-gevoel-stoel sessies.

Bij alle deelnemers opgenomen in de evaluatie was er tevredenheid over het feit dat hun verhaal een plaats heeft gekregen en gehoord werd. Bij sommige deelnemers hebben de sessies ook de nodige stimulansen gegeven om actie te ondernemen en een aantal veranderingen aan te brengen in hun leven.

Niet alle deelnemers zijn na één maand al overgegaan tot het actieniveau maar de begeleiders rapporteren wel bijna allemaal een verandering in de manier waarop de deelnemers zichzelf evalueren. Het besef dat ze ondanks alle ellende die ze reeds meegemaakt hebben, ook al heel wat goede zaken gedaan hebben was voor bijna alle deelnemers bevrijdend en verrijkend.

Het proces naar empowerment is geen proces dat rond is op drie sessies. Dit is een proces dat over een langere periode stimulansen nodig heeft. In die zin kan de goed-gevoel-stoel zeker zorgen voor die eerste stimulans die dan vervolgens door de begeleider verder opgevolgd en gevoed kan worden. Vandaar dat een verdere opvolging van de groep een noodzakelijke voorwaarde lijkt om de doelstelling i.v.m. de groei in individueel empowerment te kunnen bereiken.

Een aantal begeleiders gaven ook aan dat het standaard invoeren van een vierde sessie, met als doel het verankeren van de vorige sessies voor hen heel nuttig was of kon zijn.

4.2. Onderzoeksvraag 2

Voor de tweede onderzoeksvraag gingen we op zoek naar het antwoord op de vraag of de goed-gevoel-stoel methodiek erin slaagt om geestelijke gezondheidsbevordering op te nemen in de structurele werking van de organisaties.

Deze vraag kunnen we op basis van de onderzoeksresultaten positief beantwoorden. Bij alle organisaties merkten we een verhoogd bewustzijn van het belang van geestelijke gezondheidsbevordering op organisatie niveau.

Bijna alle organisaties gaven aan dat ze sinds de organisatie van de goed-gevoel-stoel-sessies de metafoor van de goed-gevoel-stoel ook gebruiken binnen de werking van de organisatie. De meesten plannen activiteiten in functie van de vier poten van de goed-gevoel-stoel. Het is voor de organisaties een werkinstrument geworden waaraan ze hun huidige aanbod en werking kunnen ophangen en toetsen.

4.3. Algemeen besluit

Als algemeen besluit kunnen we stellen dat op basis van deze effectevaluatie blijkt de Goed-gevoel-stoel methodiek alvast een eerste stimulans is om empowerment op individueel en organisatieniveau te bereiken, en daarmee zijn doelstellingen om kwetsbare mensen sterker te maken en geestelijke gezondheidsbevordering structureel in te bouwen in de werking van organisaties naar kwetsbare mensen alvast bereikt. Natuurlijk is het proces naar empowerment niet rond op drie sessies en heeft het over een langere periode stimulansen nodig.

LITERATUURLIJST

- Doelen per sessie. (s.d.). Brussel: VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw.
- Draaiboek. (s.d.). Brussel: VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw.
- Gezocht: Gemotiveerde lesgevers. (s.d.). Brussel: VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw.
- Handleiding. (s.d.). Brussel: VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw.
- Info voor professionelen. (s.d.). Brussel: VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw.
- Nutbeam D. (1998). Health promotion glossary. *Health Promot Int*; 13 (4):349-64.
- Rappaport J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: toward a theory for community psychology. *Am J Community Psychol*;15(2):121-48.
- van Hooijdonk, C., van Lenthe, F., Kreuger, F., & Rentema, M. (2010). "Empowerment door Van Klacht Naar Kracht. Meten van effecten op empowerment bij lage sociaal-economische groepen in het Rotterdams leefstijlprogramma Van Klacht Naar Kracht", maart 2010, Afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg, Erasmus MC, Rotterdam en GGD Rotterdam-Rijmond.