

**Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin**

**StEIGERS – Op weg naar een goed gevoel  
DEEL 1**

**Ontwikkeling van een interventie  
om veerkracht te bevorderen  
bij doelgroepwerknemers uit de sociale economie**

Jasmine Mommen  
Dr. Anne Hublet  
Prof. dr. Lea Maes  
Prof. dr. Benedicte Deforche  
Prof. dr. Ilse De Bourdeaudhuij



Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin  
Minderbroedersstraat 8 – B-3000 Leuven  
Tel 0032 16 37 34 32  
E-mail: [swvg@kuleuven.be](mailto:swvg@kuleuven.be)  
Website: <http://www.steunpuntwvg.be>

Publicatie nr. 2016/06  
SWVG-Rapport 49/1  
Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin

Titel rapport: StEIGERs – Op weg naar een goed gevoel - DEEL 1 - Ontwikkeling van een interventie om veerkracht te bevorderen bij doelgroepwerknemers uit de sociale economie

Promotor: Prof. dr. Ilse De Bourdeaudhuij, prof. dr. Lea Maes  
Copromotor: Prof. dr. Benedicte Deforche  
Onderzoekers: Dr. Anne Hublet, Jasmine Mommen

Administratieve ondersteuning: Lut Van Hoof, Manuela Schröder

Dit rapport kwam tot stand met de steun van de Vlaamse Overheid, programma 'Steunpunten voor Beleidsrelevant Onderzoek'. In deze tekst komen onderzoeksresultaten van de auteur(s) naar voor en niet die van de Vlaamse Overheid. Het Vlaams Gewest kan niet aansprakelijk gesteld worden voor het gebruik dat kan worden gemaakt van de meegedeelde gegevens.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt zonder uitdrukkelijk te verwijzen naar de bron.

No material may be made public without an explicit reference to the source.



## **Promotoren en Partners van het Steunpunt**

### **KU Leuven**

Prof. dr. Chantal Van Audenhove (Promotor-Coördinator), LUCAS en ACHG  
Prof. dr. Johan Put, Instituut voor Sociaal recht  
Prof. dr. Karel Hoppenbrouwers, Dienst Jeugdgezondheidszorg  
Prof. dr. Koen Hermans, LUCAS, Centrum voor Zorgonderzoek en Consultancy  
Prof. dr. Jozef Pacolet HIVA onderzoeksinstituut voor Arbeid en Samenleving

### **UGent**

Prof. dr. Lea Maes, Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde  
Prof. dr. Lieven Annemans, Vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde  
Prof. dr. Jan De Maeseneer, Vakgroep Huisartsgeneeskunde en Eerstelijnsgezondheidszorg  
Prof. dr. Ilse De Bourdeaudhuij, Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen

### **VUB**

Prof. dr. Johan Vanderfaellie, Vakgroep Klinische en Levenslooppyschologie

### **Thomas More**

Dr. Peter De Graef, Vakgroep Toegepaste Psychologie

## Rapport 49/1

### StEIGERs – Op weg naar een goed gevoel - DEEL 1 - Ontwikkeling van een interventie om veerkracht te bevorderen bij doelgroepwerknemers uit de sociale economie

Onderzoeker: Dr. Anne Hublet, Jasmine Mommen  
Promotor: Prof. dr. Ilse De Bourdeaudhuij, prof. dr. Lea Maes  
Co-promotor: Prof. dr. Benedicte Deforche

### Sociale economie en gezondheidspromotie: Steigers

#### Samenvatting

Het project 'Sociale Economie en Gezondheidspromotie' kadert in de tweede onderzoekslijn van het steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, namelijk: evaluatie van preventieve en zorginterventies.

Ongelijkheid in gezondheid is een belangrijk thema binnen volksgezondheid onderzoek. Personen met mentale en fysieke beperkingen of psychiatrische problemen hebben vaak een minder gezonde levensstijl dan de algemene populatie, waardoor ze ook meer gezondheidsproblemen ervaren. Deze mensen hebben een groter risico op obesitas en zijn minder fysiek actief. Daarnaast hebben ze eveneens een groter risico op depressie en hebben ze meer kans om te roken. Via gezondheidspromotie kunnen levensstijl gerelateerde gezondheidsproblemen voorkomen worden. Tot nog toe werd weinig onderzoek gedaan naar gezondheidspromotie bij mensen met beperkingen en psychiatrische problemen en deze doelgroep is moeilijk te bereiken met de normale initiatieven m.b.t. gezondheidspromotie. Daarom moeten gezondheidspromotie initiatieven voor mensen met beperkingen geïmplementeerd worden in hun natuurlijke setting. Een mogelijke setting hiervoor zijn de bedrijven binnen de sociale economie. Deze bedrijven hebben als doel "het belang van de gemeenschap te dienen eerder dan het maken van winst". De tewerkgestelden zijn de meest kwetsbare personen binnen de maatschappij, waardoor deze bedrijven kunnen bijdragen aan de sociale cohesie, tewerkstelling en het verminderen van ongelijkheden.

Het project 'Sociale economie en gezondheidspromotie' (StEIGERs) werd opgestart om inzicht te bekomen in de mogelijkheden om kansengroepen in het kader van gezondheidspromotie te bereiken via de bedrijven in de sociale economie. Er werden methodieken ontwikkeld en geëvalueerd, gericht op het veranderen van leefstijlaspecten, geschikt voor de implementatie in de sociale economie. Hierbij werd gefocust op de thema's die ook prioritair zijn voor de gezondheidsdoelstellingen, namelijk gezonde voeding, meer beweging, beperken of stoppen met tabaksgebruik en alcoholgebruik, en een betere mentale gezondheid.

In de eerste fase van dit project werd een haalbaarheidsstudie uitgevoerd. Hiermee wilden we inzicht krijgen in de mogelijkheden en de beperkingen voor het bereiken van doelgroepwerknemers in de sociale economie bedrijven. De resultaten uit deze haalbaarheidsstudie kunnen teruggevonden worden in het SWVG-Rapport 14 Haalbaarheidsstudie: Sociale economie en Gezondheidspromotie – StEIGERs. Op

basis van de haalbaarheidsstudie werd besloten om de focus te leggen op sociale en beschutte werkplaatsen, aangezien hier de meeste doelgroepwerknemers tewerkgesteld worden en er zo een grote groep kan bereikt worden. Er blijft wel informatiedoorstroom naar de andere initiatieven. Daarnaast werd gezien dat de thema's waarvoor Vlaamse gezondheidsdoelstellingen werden geformuleerd (voeding, beweging, alcohol, tabak en mentale gezondheid) relevante thema's zijn voor de doelgroepwerknemers.

Op basis van de resultaten van de haalbaarheidsstudie werden drie acties opgestart namelijk: (1) de ontwikkeling van een screeningsinstrument, (2) de ontwikkeling van een handleiding voor gezondheidspromotie in de sociale economie, en (3) ontwikkeling van een interventie om mentale gezondheid (veerkracht) te bevorderen.

### **Screeningsinstrument**

Om de individuele prioriteiten van de doelgroepwerknemer te kunnen bepalen, was het nodig om een aangepast screeningsinstrument te ontwikkelen. Dit bleek uit een online bevraging bij werknemers uit de sociale economie. Bij de ontwikkeling moest er ook rekening mee worden gehouden dat het instrument inpasbaar is binnen POP (Persoonlijk OntwikkelingsPlan). POP is een instrument dat uit de HR-sector komt en dat gebruikt kan worden om de loopbaan van werknemers gestructureerd te sturen. Binnen het maatwerkdecreet wil men de doorstroom van doelgroepwerknemers naar de reguliere arbeidsmarkt bevorderen en in het kader van deze doorstroom zal ook gewerkt worden met het POP voor elke doelgroepwerknemer. Als tijdens het POP-proces een raakpunt met de gezondheidsproblematiek naar voor komt, kan het gebruik van een aangepast screeningsinstrument gericht vorm geven aan de ontwikkelingsacties die gesteld worden op basis van het POP.

De eerste actie was dan ook de ontwikkeling van een screeningsinstrument dat peilt naar de belangrijkste gezondheidsgedragingen van de doelgroepwerknemers. Zo kunnen werkgevers binnen sociale en beschutte werkplaatsen nagaan waar de grootste problemen zich situeren op gebied van gezondheid en gezondheidsgedrag bij hun werknemers. Daarnaast wil het instrument ook peilen naar de motivatie van de werknemers om te werken aan het ongezonde gedrag. Het in kaart brengen van het gezondheidsgedrag van de werknemers is een eerste stap voor een bedrijf om een gezondheidsbeleid uit te bouwen. Een probleem met bestaande vragenlijsten is dat deze vaak te moeilijk zijn voor kansengroepen. Dit screeningsinstrument werd ontwikkeld op basis van gevalideerde vragenlijsten voor de algemene populatie, maar werd op maat van de doelgroepwerknemers aangepast. Er werden vragen geselecteerd die aansluiten bij volgende thema's uit de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen: tabaks- en alcoholgebruik, beweging en sedentair gedrag, voeding en mentaal welbevinden. Per thema bestaan de vragen van het screeningsinstrument uit twee delen. Eerst wordt nagegaan of de respondent risicovol gezondheidsgedrag vertoont op vlak van roken, alcoholgebruik, voeding, beweging, zitten en mentaal welbevinden. Ten tweede wordt gepeild naar de motivatie van de respondent om te werken aan het ongezonde gedrag. Op basis van deze motivatie kunnen gerichte acties ondernomen worden door de begeleider van de respondent om te werken aan een betere gezondheid. De motivatievraag is gebaseerd op de eerste 3 fasen van de Stages of change van Prochaska en DiClemente, namelijk de precontemplatiefase (geen overweging tot gedragsverandering), de contemplatiefase (wel overweging tot gedragsverandering, maar geen plan) en de preparatiefase (klaar voor gedragsverandering en wel een plan).

Het screeningsinstrument werd in een volgende fase geëvalueerd. In een eerste kwalitatief luik werd nagegaan hoe doelgroepwerknemers uit de sociale economie het ontwikkelde screeningsinstrument ervaren. In een tweede kwantitatief luik werd nagegaan of het screeningsinstrument een betrouwbaar instrument is. Het instrument werd eerst uitgetest bij 10 doelgroepwerknemers onder de vorm van een gestructureerd interview (kwalitatief luik). Deze bevraging gaf concrete aanknopingspunten om de vragenlijst beter af te stemmen op de doelgroep. Dit ging over verduidelijkingen in de vraagstelling of antwoordcategorieën, eenvoudiger verwoordingen, inkorten van antwoordmogelijkheden, werken met tekeningen om delen te verduidelijken, abstracte vragen concreter maken, etc. Om de betrouwbaarheid van het instrument na te gaan werd een test-hertest studie opgesteld met 48 doelgroepwerknemers. De vragenlijsten werden individueel afgenomen, eventueel met hulp van een onderzoeker van de Universiteit Gent. Tussen de test-hertest afnames was een wash-out periode van twee weken. De test-hertest betrouwbaarheid werd nagegaan m.b.v. de intraclass correlatie coëfficiënt (ICC). Uit dit onderzoek bleek dat het screeningsinstrument een betrouwbare vragenlijst is om het gezondheidsgedrag en de motivatie tot gedragsverandering in kaart te brengen bij doelgroepwerknemers uit de sociale economie. De test-hertest betrouwbaarheid varieerde namelijk tussen 0,54 (voldoende stabiliteit) en 1,00 (perfecte stabiliteit).

Het screeningsinstrument kan helpen bij een gerichte doorverwijzing van de doelgroepwerknemers naar bestaande of geplande interventies of opleidingen, binnen of buiten het bedrijf. Deze doorverwijzing kan eventueel ingepast worden in het persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) van de doelgroepwerknemer.

### **Handleiding voor gezondheidspromotie in de sociale economie**

Uit de haalbaarheidsstudie, meer bepaald uit de online bevraging bij werkgevers uit de sociale economie, bleek dat er nood was aan een handleiding om acties rond gezondheidspromotie te implementeren. Hierdoor werd beslist om binnen het project Steigers een handleiding voor gezondheidspromotie in de sociale economie te ontwikkelen. De handleiding wil, door het doorlopen van een aantal stappen, een kader bieden aan bedrijven in de sociale economie om een gezondheidsproject op een gestructureerde en geïntegreerde manier aan te pakken. De focus ligt op het aanpassen van de omgeving om op die manier een gezondere werkplek te creëren. De handleiding werd gebaseerd op de interventie 'JobFit' en 'JobFit KMO' van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ). Op basis van de structuur van deze handleidingen werd een eerste versie gemaakt van een handleiding om aan gezondheidspromotie te doen binnen de sociale economie. Deze handleiding bestond uit 7 stappen. Om deze voorlopige handleiding te evalueren, werden vier gestructureerde interviews bij bedrijfsleiders en mensen werkend op de sociale dienst georganiseerd waarbij deze handleiding werd overlopen en waarbij een concrete invulling werd gegeven bij de verschillende delen. Verder werd een interview afgenomen met de arbeidsgeneeskundige dienst IDEWE om de handleiding concreter te maken. Uit de interviews kwam naar voor dat 7 stappen te veel was. De achterliggende gedachte van de 7 stappen werd wel behouden, omdat dit de basis is van een goede implementatie van gezondheidspromotie interventies, maar de handleiding werd ingekort en concreter gemaakt. De handleiding werd herwerkt en de 7 stappen werden vervat in 4 pijlers, namelijk (1) 'Zijn de leidinggevenden en sleutelfiguren op de hoogte en akkoord met dit project' (creëren van een draagvlak), (2) 'Vertel wat er gaat gebeuren' (organiseren en communiceren naar werknemers toe), (3) 'Wat moet en nu concreet gebeuren? Actie!' (opstellen en uitvoeren van het actieplan) en (4) 'Is het goed gegaan en wat kan beter?' (evalueren en aanpassen van de interventie). De 4 pijlers staan voor de 4 poten van een steiger of stelling. Door het volgen van de 4 pijlers, kan een gezondheidsproject op een goede manier worden geïmplementeerd.

Binnen de handleiding werden 4 concrete inhoudelijke acties uitgewerkt: het verbeteren van het aanbod van gezonde dranken, het verbeteren van het aanbod van gezonde tussendoortjes, het stimuleren van actief transport en het verminderen van zitten op het werk.

Ook de handleiding werd in een verdere fase geëvalueerd. Er werd nagegaan hoe de handleiding geëvalueerd werd door de personen die de handleiding in de praktijk gebruikten om gezondheidspromotende omgevingsinterventies op te zetten. De handleiding werd aan de geïnteresseerde bedrijven voorgesteld en 7 bedrijven gingen met de handleiding aan de slag. Na het uittesten van de handleiding werd een procesevaluatie uitgevoerd. Deze evaluatie gebeurde d.m.v. een schriftelijke vragenlijst. Van de 7 bedrijven die met de handleiding aan de slag gingen, heeft 1 bedrijf de 4 pijlers afgewerkt, hebben 2 bedrijven 3 pijlers doorlopen en hebben 3 bedrijven de eerste pijler doorlopen. De handleiding werd uitgetest in de periode waarin het maatwerkdecreet in voege ging, waardoor niet alle bedrijven de tijd hadden om de 4 pijlers af te werken. Verder kon besloten worden dat beschutte en sociale werkplaatsen wel open staan voor gezondheidspromotie binnen het bedrijf, maar het is geen prioriteit. Uit de evaluatie bleek dat bedrijven over het algemeen positief waren over de duidelijkheid van de handleiding, de structuur en de begrijpbaarheid. De respondenten vonden ook dat er geen extra vorming nodig is om met de handleiding aan de slag te gaan. Verder vonden ze dat de handleiding weinig motiverend was om een gezondheidsproject te starten en waren ze van mening dat de handleiding nog concreter uitgewerkt kon worden binnen het thema sedentair gedrag, ook voornamelijk voor mensen met een beperking.

### Ontwikkeling van een interventie om mentale gezondheid (veerkracht) te bevorderen: Aangepaste Goed-gevoel-stoel (Op weg naar een goed gevoel)

Uit de resultaten van de haalbaarheidsstudie bleek de nood om nieuwe gezondheidspromotie interventies te ontwikkelen met het accent op empowerment, vrije keuze en interactie met andere doelgroepwerknemers. Uit interviews met doelgroepwerknemers uit sociale en beschutte werkplaatsen bleek het thema mentale gezondheid voor hen prioritair omdat een goede mentale gezondheid een motor is om te werken aan andere gezondheidsgedragingen (bv. voeding en beweging) en deze vol te houden. Op basis van deze informatie werd besloten de Goed-Gevoel-Stoel, een bestaande interventie om mentale gezondheid te bevorderen van VIGeZ (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie) en CEDES (Centrum voor educatieve en sociaalartistieke projecten), aan te passen en te evalueren in de setting van de beschutte en sociale werkplaatsen. Het doel van de interventie was om de doelgroepwerknemers meer controle te laten krijgen over hun eigen geestelijke gezondheid (empowerment). Concreet werd gewerkt aan het ontwikkelen, versterken en behouden van een goed gevoel. De interventie 'Steigers – Op weg naar een goed gevoel' werd gebaseerd op de bestaande interventie 'De goed-gevoel-stoel' die uitgewerkt werd door VIGeZ, in samenwerking met CEDES. CEDES is een vzw die focust op het creëren van kansen voor iedereen om de armoedekloof te overbruggen. Binnen de interventie 'Steigers – Op weg naar een goed gevoel' werden de kernelementen uit 'De goed-gevoel-stoel' overgenomen en werden er aanpassingen gedaan om de interventie beter af te stemmen op de nieuwe doelgroep, de doelgroepwerknemers binnen sociale en beschutte werkplaatsen. Zowel binnen de nieuwe interventie, als bij 'De goed-gevoel-stoel' wordt gewerkt aan de protectieve factoren voor geestelijke gezondheid bij maatschappelijk kwetsbare mensen. Symbolisch wordt een stoel gebruikt waarbij de vier poten verwijzen naar de vier protectieve factoren voor geestelijke gezondheid, namelijk: hulp en steun zoeken, jezelf beschermen, jezelf goed doen en jezelf graag zien. Om aan deze protectieve factoren te werken, worden praatsessies in groep (2 halve dagen) georganiseerd. In een eerste sessie wordt een opdracht omtrent draaglast (= risicofactoren) en draagkracht (= protectieve factoren) uitgevoerd. In een tweede sessie

wordt een individueel actieplan opgesteld, waarbij, aan de hand van de vier protectieve factoren, goed-gevoel-acties worden opgesteld die nadien worden uitgevoerd. Het doel van deze acties is het vergroten van de draagkracht. Dit actieplan kan verder opgevolgd worden via het Persoonlijk OntwikkelingsPlan (POP) van de werknemer met de opvolgingsdocumenten die binnen de interventie werden aangeboden. Binnen deze opvolgingsdocumenten wordt bevraagd welke goed-gevoel-acties de werknemer reeds uitgevoerd heeft.

Ook de interventie 'Op weg naar een goed gevoel' werd geëvalueerd binnen een effect- en procesevaluatie. Om de evaluatie te kunnen uitvoeren werden werkplaatsen uit de sociale economie gecontacteerd, waarvan de contactgegevens te vinden waren op de website van de sociale economie (CollondSe). Randomisatie vond plaats op het niveau van het bedrijf en niet op niveau van het individu omdat werknemers binnen een bedrijf elkaar kunnen beïnvloeden. Er werden 15 werkplaatsen gecontacteerd om deel te nemen aan de interventiegroep (bedrijven die de interventie aangeboden kregen) en 19 werkplaatsen werden gevraagd om te fungeren als controlegroep (bedrijven die de interventie niet aangeboden kregen). Uiteindelijk stapten 17 bedrijven in de evaluatie van de interventie, waarvan 9 werkplaatsen in de interventiegroep en 8 werkplaatsen in de controlegroep. De sociale diensten van de werkplaatsen nodigden werknemers, waarvan men dacht dat ze interesse hadden in het thema mentale gezondheid, uit om deel te nemen. De werknemers moesten een basiskennis Nederlands hebben en mochten niet onder voogdij staan. Er namen 196 doelgroepwerknemers (86 werknemers in de interventiegroep en 110 werknemers in de controlegroep) deel.

Om na te gaan wat de effecten van de interventie waren op korte en lange termijn, werden op drie momenten (voor de interventie, een maand na de interventie en 4 maanden na de interventie) vragenlijsten afgenomen bij de deelnemers die peilden naar de empowerment, de determinanten (factoren die het gedrag bepalen, hier: attitude, eigen-effectiviteit en gepercipieerde sociale invloed) t.o.v. de vier protectieve factoren voor geestelijke gezondheid, het palliatief gedrag (activiteiten om stress te reduceren), de veerkracht en levenstevredenheid, en de levenskwaliteit (Quality of Life).

Voor de hoofduitkomst, empowerment, werd geen effect gevonden van de interventie. De empowerment van de werknemers steeg of daalde dus niet. Een reden hiervoor kan zijn dat de werknemers reeds bij de eerste meting (voor de interventie) hoge scores hadden voor empowerment en dit moeilijk te verbeteren is. Het zal dus in de toekomst belangrijk zijn om de interventie ook aan te bieden aan personen met lagere beginwaarden voor empowerment. Op korte termijn (1 maand na de interventie) werd wel een verbetering vastgesteld in de gepercipieerde sociale invloed t.o.v. de vier protectieve factoren voor mentale gezondheid. Dit effect werd echter niet behouden op langere termijn (4 maanden na de interventie). Het effect op korte termijn werd vermoedelijk veroorzaakt doordat de sessies in groep doorgingen en de werknemers elkaar zo konden steunen. Om dit effect te behouden op langere termijn kan het belangrijk zijn om nog een derde groepssessie te organiseren. Binnen de veerkracht werd op korte en langere termijn een daling gevonden voor piekeren. Op korte termijn werd ook een daling vastgesteld in het aantal destructieve palliatieve gedragingen en in het aantal suïcidale palliatieve gedragingen. Dit effect werd niet behouden op lange termijn, wat mogelijks aantoont dat doelgroepwerknemers hervallen in hun oude patroon, als er geen sessies meer plaatsvinden. Als laatste werd ook een stijging gevonden in de levenskwaliteit op langere termijn.

Naast de effectevaluatie gebeurde eveneens een procesevaluatie. Door middel van deze evaluatie werd nagegaan hoe de deelnemers de interventie beoordelen en werd nagegaan welke punten uit de inter-

ventie verbetering vragen. Uit de resultaten van de procesevaluatie kon besloten worden dat de interventie positief onthaald werd door de participanten. Ze vonden de opdrachten zinvol, voelden zich begrepen door de persoon die de praatsessies leidde en voelden zich goed in de groep.

Uit de evaluatie kon dus besloten worden dat de interventie 'Steigers – Op weg naar een goed gevoel' zowel effecten heeft op korte als op langere termijn. De interventie kan dus een eerste aanzet zijn om de mentale gezondheid te bevorderen bij doelgroepwerknemers uit de sociale economie. Opvolging door professionals en managers uit de sociale economie is nodig om deze effecten te kunnen behouden. Een aanknopingspunt voor de opvolging is het aangeboden opvolgingsdocument. Bovendien werd een opvolgmap gemaakt voor werkgevers en begeleiders uit de sociale economie. Binnen deze map zijn verschillende tips en adviezen terug te vinden om de werknemer optimaal op te volgen en te begeleiden na het volgen van het programma.

### Conclusie

Binnen het project sociale economie en gezondheidspromotie (Steigers) werden dus verschillende acties opgesteld om kansengroepen in het kader van gezondheidspromotie te bereiken via bedrijven in de sociale economie. De verschillende acties werden bovendien geëvalueerd en bleken over het algemeen een positieve bijdrage te leveren aan deze doelstelling.

De ontwikkelde handleiding voor gezondheidspromotie in de sociale economie (een aanpassing van de Jobfit Handleiding) en de interventie 'Op weg naar een goed gevoel' (een aanpassing van 'De Goed-Gevoel-Stoel'), met daaronder de aangepaste materialen, de aangepaste handleiding om de sessies te geven en de opvolgmap voor de begeleider, werden aangepast en worden verspreid door het VIGeZ.



## Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
<b>Hoofdstuk 1      Probleemanalyse</b>	<b>13</b>
1.1    Probleem model (Logic model of the problem) van de oorspronkelijke interventie ( <i>De goed-gevoel-stoel</i> )	13
1.2    Probleem model (Logic model of the problem) van de aangepaste interventie ( <i>Steigers – Op weg naar een goed gevoel</i> )	14
1.3    Resultaat van de adaptatie	15
<b>Hoofdstuk 2      Veranderingsmodel (Logic model of change) en matrices</b>	<b>17</b>
2.1    Veranderingsmodel (Logic model of change) van de oorspronkelijke interventie ( <i>De goed-gevoel-stoel</i> )	17
<b>Hoofdstuk 3      Theoretische methoden en praktische toepassingen</b>	<b>25</b>
3.1    Methoden en toepassingen van de oorspronkelijke interventie ( <i>De goed-gevoel-stoel</i> )	26
3.1.1    Kennis	26
3.1.2    Attitude	32
3.1.3    Bewustwording	34
3.1.4    Eigen-effectiviteit	39
3.1.5    Gepercipieerde sociale invloed	41
3.2    Methoden en toepassingen van de aangepaste interventie ( <i>Steigers – Op weg naar een goed gevoel</i> )	44
3.2.1    Vooronderzoek	44
3.2.2    Matrices met change objectives per determinant	49
3.3    Resultaat van de adaptatie	69
<b>Hoofdstuk 4      Programma ontwikkeling</b>	<b>71</b>
4.1    Oorspronkelijke interventie ( <i>De goed-gevoel-stoel</i> )	72
4.1.1    Scope en sequentie	72
4.1.2    Kanalen en vehicles	77
4.2    Aangepaste interventie ( <i>Steigers – Op weg naar een goed gevoel</i> )	77
4.2.1    Interventie <i>Steigers – Op weg naar een goed gevoel</i> voor de pre-test	77
4.2.2    Interventie <i>Steigers – Op weg naar een goed gevoel</i> na de pre-test	84
4.3    Resultaat van de adaptatie	88
<b>Literatuurlijst</b>	<b>89</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>91</b>

## Lijst van tabellen en figuren

### Tabellen

Tabel 4-1	Overzicht van de materialen per sessie in de oorspronkelijke interventie <i>(De goed-gevoel-stoel)</i>	72
Tabel 4-2	Overzicht van de materialen per sessie in de aangepaste interventie voor de pre-test <i>(Steigers – Op weg naar een goed gevoel)</i>	78

### Figuren

Figuur 1-1	Probleem model (Logic model of the problem) van de oorspronkelijke interventie <i>(De goed-gevoel-stoel)</i>	14
Figuur 1-2	Probleem model (Logic model of the problem) van de aangepaste interventie <i>(Steigers – Op weg naar een goed gevoel)</i>	15

## Inleiding

In het kader van het project *Sociale Economie en GezondheidsPromotie (StEIGERs)* van het steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin werd een interventie ontwikkeld om mentale gezondheid (veerkracht) te bevorderen bij doelgroepwerknemers uit de sociale economie. Er werd gekozen voor het thema mentale gezondheid daar uit interviews met doelgroepwerknemers uit sociale en beschutte werkplaatsen bleek dat zij het meest nood hebben aan een verhoging van hun veerkracht (Hublet, Maes, & De Bourdeaudhuij, 2013). De doelstelling was de doelgroepwerknemers meer controle te laten krijgen over hun eigen geestelijke gezondheid (empowerment). Concreet werd gewerkt aan het ontwikkelen, versterken en behouden van een goed gevoel. Als titel voor de interventie werd gekozen voor *StEIGERs (Sociale Economie en GezondheidsPromotie)* met als ondertitel *Op weg naar een goed gevoel*. Deze ondertitel weerspiegelt de inhoud van de sessies en geeft zo weer wat de doelgroepwerknemers kunnen verwachten.

Deze interventie is gebaseerd op een bestaande interventie, namelijk *De goed-gevoel-stoel*, uitgewerkt door VIGeZ, in samenwerking met CEDES (Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid, n.d.). *De goed-gevoel-stoel* werd ontwikkeld in navolging van het project *Fit in je hoofd, goed in je vel*. *Fit in je hoofd, goed in je vel* is een website bedoeld om de geestelijke gezondheid van de volwassen Vlaamse bevolking te bevorderen via het centraal stellen van tien protectieve factoren voor geestelijke gezondheid. De bezoekersaantallen van deze website gaven aan dat de campagne een succes was, maar een aantal doelgroepen werden niet of onvoldoende bereikt. Uit de evaluatiestudie, gesprekken met partners en relevante literatuur bleek dat één van deze doelgroepen mensen in armoede zijn. Hiertoe werd in opdracht van de Vlaamse overheid gestart met de ontwikkeling van een nieuwe methodiek (m.n. *De goed-gevoel-stoel*) die zowel inhoudelijk als methodisch beter afgestemd is op de specifieke doelgroep (VIGeZ & CEDES, 2010).

*De goed-gevoel-stoel* is een interventie waarbij via drie praatsessies in groep gewerkt wordt aan protectieve factoren voor geestelijke gezondheid bij maatschappelijk kwetsbare mensen. Symbolisch wordt een stoel gebruikt waarbij de vier poten verwijzen naar de vier protectieve factoren voor geestelijke gezondheid (hulp en steun zoeken, jezelf beschermen, jezelf goed doen en jezelf graag zien). *De goed-gevoel-stoel* werd ontwikkeld voor mensen in kansarmoede. Het zijn mensen die het moeilijk hebben in het leven en met verschillende problemen tegelijk worstelen (o.a. werk, geld, gezondheid, erbij horen en wonen). De groepssessies worden bijvoorbeeld gegeven in verenigingen waar armen het woord nemen (Fitinje hoofd, goedinjevel, n.d.a). Via het intervention mapping protocol (IMP) (Bartholomew, Parcel, Kok, Gottlieb, & Fernández, 2011) werd deze interventie aangepast aan de noden van de nieuwe doelgroep, namelijk doelgroepwerknemers uit sociale en beschutte werkplaatsen.

Doelgroepwerknemers komen uit verschillende kansengroepen (bv. allochtonen, ouderen, langdurig werklozen, laaggeschoolde werklozen en arbeidsgehandicapten) die tewerkgesteld worden binnen initiatieven van de sociale economie (Departement Werk en Sociale Economie, 2010). Deze doelgroepwerknemers zijn gedeeltelijk dezelfde doelgroep als degenen waarvoor *De goed-gevoel-stoel* initieel ontwikkeld werd. Het zijn ook mensen die het moeilijk hebben in het leven en dit op verschillende domeinen. Doelgroepwerknemers onderscheiden zich van mensen in kansarmoede door hun job en de begeleiding die ze krijgen op hun werkplek, wat reeds structuur geeft in hun leven. Hierdoor dienen

binnen de interventie andere klemtonen gelegd te worden. Ook de implementatie binnen een werksetting vraagt een andere aanpak dan de implementatie binnen bijvoorbeeld verenigingen waar armen het woord nemen.

Dit document geeft de ontwikkeling van de interventie weer op basis van het intervention mapping protocol (IMP), bestaande uit zes stappen (Bartholomew et al., 2011). IMP is een methodiek die gebruikt wordt bij de ontwikkeling van interventies. Dit protocol kan ook toegepast worden voor het aanpassen van een bestaande interventie naar een ander doelpubliek of een andere setting. In stap één werd de probleemanalyse uitgevoerd en werd nagegaan of de definitie van het probleem in de bestaande interventie (met name *De goed-gevoel-stoel* voor mensen in kansarmoede) overeenkomt met hetgeen beoogd werd in de aangepaste interventie (met name *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* bij doelgroepwerknemers uit de sociale economie). Stap twee bestaat uit het vergelijken van het veranderingsmodel (change model) van de oorspronkelijke interventie met deze van de aangepaste interventie. Vervolgens werden in stap drie theoretische methoden en praktische toepassingen bepaald. In stap vier werd nagegaan in welke mate het bestaande programma (met name *De goed-gevoel-stoel* voor mensen in kansarmoede) aansluit bij de noden van de nieuwe doelgroep (doelgroepwerknemers uit de sociale economie). Een belangrijk onderdeel binnen stap vier betreft het nagaan van de haalbaarheid en bruikbaarheid van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* door middel van een pre-test. Medewerkers van de sociale dienst, begeleiders of bedrijfsleiders (uit sociale en beschutte werkplaatsen) werden bevraagd aangezien zij inzicht hebben in de mogelijkheden en beperkingen van doelgroepwerknemers. Samen met hen werd de interventie inhoudelijk besproken en konden zij suggesties ter verbetering aanreiken. Op basis van hun feedback werd de interventie aangepast. In stap vier is met andere woorden de definitieve versie van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* terug te vinden. Deze definitieve versie kwam tot stand na de pre-test en wordt verder omschreven onder punt 4.3. Stap één, twee en drie beschrijven daarentegen de ontwikkeling van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* voordat de pre-test had plaatsgevonden. Er werd gekozen voor deze opbouw zodat de structuur van het intervention mapping protocol (IMP) van Bartholomew et al. (2011) behouden blijft. In stap vijf werd ook het implementatieplan aangepast aan de doelgroepwerknemers in de sociale economie. Stap vijf omvat onder meer een handleiding voor begeleiders van de groepsessies voor doelgroepwerknemers binnen sociale en beschutte werkplaatsen. Deze handleiding is gebaseerd op de bestaande handleiding van *De goed-gevoel-stoel* van VIGeZ en CEDES. Hierover werd een overleg georganiseerd met VIGeZ en CEDES. Stap zes ten slotte bestaat uit de evaluatie van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel*. Stap vijf en zes werden niet verder uitgewerkt in dit rapport maar in DEEL II van het rapport (Mommen, Hublet, Maes, Deforche, & De Bourdeaudhuij, 2016).

# Hoofdstuk 1

## Probleemanalyse

Het logic model voor de verklaring van een beperkte veerkracht bij mensen in kansarmoede van de oorspronkelijke interventie, namelijk *De goed-gevoel-stoel*, vormt het vertrekpunt. Aangezien dit model niet expliciet werd opgesteld binnen het project *De goed-gevoel-stoel* van VIGeZ en CEDES, werd binnen de ontwikkeling van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* dit logic model opgesteld op basis van de informatie uit de handleiding van *De goed-gevoel-stoel*. Zo werden volgende gegevens geanalyseerd: een beschrijving van de beoogde participanten, uitkomstverwachtingen en gerelateerde determinanten (de factoren die het (on)gezonde gedrag bepalen). De ontwikkelaars van *De goed-gevoel-stoel* (VIGeZ en CEDES) werden gecontacteerd om na te gaan of het logic model opgesteld werd zoals zij het oorspronkelijk beoogd hadden.

Vervolgens werd dat model vergeleken met het logic model van de aangepaste interventie, gevormd op basis van de haalbaarheidsstudie sociale economie en gezondheidspromotie van Hublet, Maes en De Bourdeaudhuij (2013). Meer bepaald werd nagegaan of de definitie van het probleem in de bestaande interventie overeenkomt met hetgeen beoogd wordt in de aangepaste interventie. Hierover is meer informatie terug te vinden onder punt 1.2.

Het PRECEDE model van Green en Kreuter (2005) vormt de basis voor het opstellen van de logic modellen. De adaptatie zal concreet bestaan uit een beschrijving van de discrepantie tussen het logic model van het probleem van de oorspronkelijke en aangepaste interventie (inclusief kenmerken van de populatie). Onder punt 1.3 wordt het resultaat van deze adaptatie samengevat.

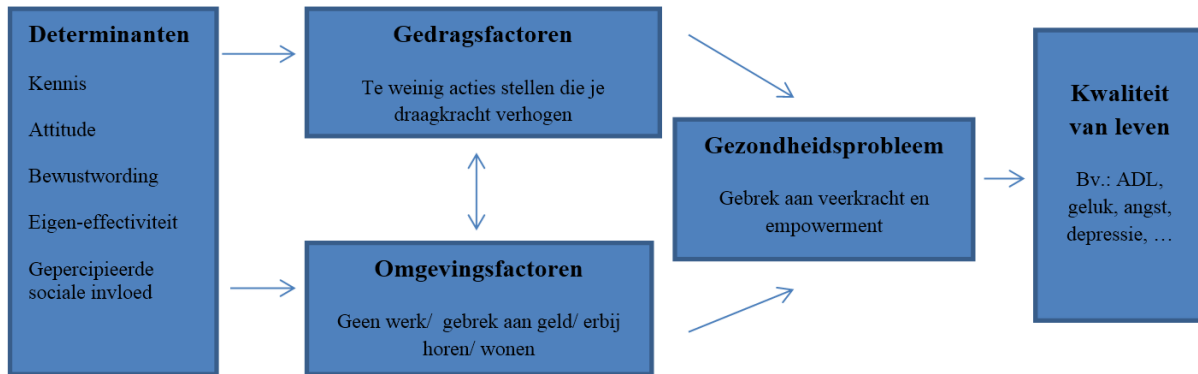
### **1.1 Probleem model (Logic model of the problem) van de oorspronkelijke interventie (*De goed-gevoel-stoel*)**

*De goed-gevoel-stoel* werd ontwikkeld voor groepen van mensen die het moeilijk hebben in het leven en met verschillende problemen tegelijk worstelen (o.a. werk, geld, gezondheid, erbij horen en wonen). Specifiek is de methodiek gericht op kansarmen en kan de interventie georganiseerd worden binnen een vereniging waar armen het woord nemen.

*De goed-gevoel-stoel* is een manier om in groep te werken aan geestelijke gezondheid. Concreet bestaat de interventie uit drie praatsessies met nadien verschillende tips om goed-gevoel-acties te doen met de groep. Tijdens de praatsessies maakt de groep kennis met *De goed-gevoel-stoel*. Symbolisch wordt een stoel getoond om volgende boodschap weer te geven: "Geef je goed gevoel een stevige stoel!". Achter elke poot van de stoel zit een gedachte om je goed gevoel langer vast te houden, namelijk: hulp en steun zoeken, jezelf beschermen, jezelf goed doen en jezelf graag zien. *De goed-gevoel-stoel* wil twee doelen bereiken. Ten eerste wil men mensen die het moeilijk hebben (meer bepaald kansarmen) sterker maken en ten tweede wordt getracht de aandacht voor geestelijke gezondheid blijvend in de jaarwerking van groepen (in kansarmoede) in te bouwen. Deze laatste doelstelling kan bereikt worden door de stoel (die symbolisch staat voor een goed gevoel) bij de vergadertafel te plaatsen zodat men herinnerd wordt aan het toepassen van goed-gevoel-acties. De uitkomstverwachtingen van de interventie zijn met andere woorden empowerment op individueel (controle over eigen leven), organisatie (organisaties inzake

kansarmoede, bv. verenigingen waar armen het woord nemen, maken individueel empowerment mogelijk) en gemeenschapsniveau (individuen, organisaties en verenigingen inzake kansarmoede werken samen aan gezondheidsbevordering).

De doelen van de sessies, die teruggevonden werden in de handleiding van *De goed-gevoel-stoel*, weerspiegelen volgende determinanten: kennis, attitude, bewustwording, eigen-effectiviteit en gepercipieerde sociale invloed (Fitinjehoofd, goedinjevel, n.d.a).



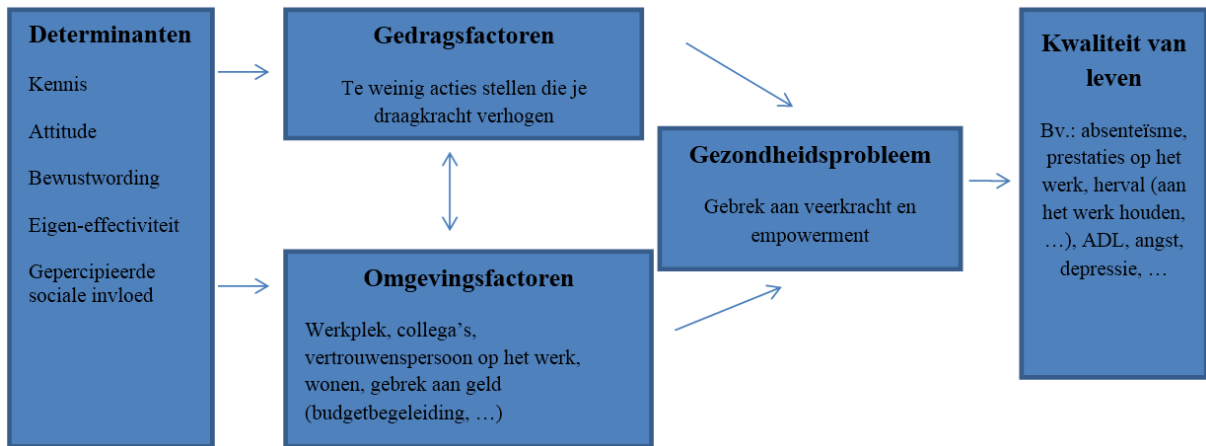
Figuur 1-1 Probleem model (Logic model of the problem) van de oorspronkelijke interventie (*De goed-gevoel-stoel*)

## 1.2 Probleem model (Logic model of the problem) van de aangepaste interventie (*Steigers – Op weg naar een goed gevoel*)

De aangepaste interventie is bedoeld voor doelgroepwerknemers uit de sociale economie. Meer bepaald zal de interventie geïmplementeerd worden binnen sociale en beschutte werkplaatsen. De interventie bestaat uit drie praatsessies in groep waarbij het versterken van de veerkracht van de doelgroepwerknemers centraal staat. Hierbij ligt de nadruk op (individueel) empowerment. De doelgroepwerknemers worden aangemoedigd om zelf acties te ondernemen om zich beter te voelen. Er worden met andere woorden copingstrategieën aangeleerd. Deze copingstrategieën omvatten vier thema's: hulp en steun zoeken, jezelf beschermen, jezelf goed doen en jezelf graag zien. Op die manier wordt ook getracht de kwaliteit van leven te verbeteren. Ook empowerment op organisatieniveau staat centraal. Door de implementatie van de interventie geeft de organisatie de mogelijkheid aan de doelgroepwerknemer om zijn of haar veerkracht te versterken. Werken rond mentale gezondheid en veerkracht past ook binnen de bedrijfscultuur van sociale en beschutte werkplaatsen. Zo primeert bij sociale werkplaatsen de sociale dimensie boven de economische opdracht. Er wordt tewerkstelling op maat gecreëerd en dit wordt mogelijk gemaakt door een zeer intensieve begeleiding op de werkvloer. Op die manier vinden de doelgroepwerknemers niet alleen een job en een inkomen, maar ook zelfvertrouwen en een gevoel van eigenwaarde (Socialeconomie.be, n.d.b). Ook binnen beschutte werkplaatsen staat het sociale aspect centraal. Er wordt werk op maat gecreëerd voor iedereen (onder andere door vorming, training-on-the-job, ergonomische aanpassingen, opsplitsen van het werk in deeltaken) (Socialeconomie.be, n.d.a).

De haalbaarheidsstudie van Hublet, Maes en De Bourdeaudhuij (2013) bestond onder meer uit een onderzoek naar de determinanten voor psychisch welbevinden bij mensen met een beperking. Concreet werden doelgroepwerknemers geïnterviewd om zo na te gaan in welke mate de determinanten van het ASE-model (attitude, eigen-effectiviteit en sociale invloed) een rol spelen in een gezonde levensstijl (o.a.

mentale gezondheid) bij deze doelgroep. Net zoals in de oorspronkelijke interventie vormen deze determinanten uit het ASE-model de basis voor de ontwikkeling van de interventie voor doelgroep-werknemers uit de sociale economie. De determinant bewustwording werd toegevoegd aangezien naast kennis en attitude ook zelfreflectie nodig is om het gezonde gedrag te stellen.



Figuur 1-2 Probleem model (Logic model of the problem) van de aangepaste interventie (*Steigers – Op weg naar een goed gevoel*)

### 1.3 Resultaat van de adaptatie

Doelgroepwerknemers binnen de sociale economie zijn gedeeltelijk dezelfde doelgroep als degenen waarvoor *De goed-gevoel-stoel* initieel ontwikkeld werd. Het zijn ook mensen die het moeilijk hebben in het leven en met verschillende problemen tegelijk worstelen (o.a. werk, geld, gezondheid, erbij horen en wonen). Er werd gekozen voor het thema mentale gezondheid daar uit interviews met doelgroepwerknemers uit sociale en beschutte werkplaatsen bleek dat zij het meest nood hebben aan een verhoging van hun veerkracht (Hublet, Maes, & De Bourdeaudhuij, 2013). Als titel voor de interventie werd gekozen voor *StEIGERs* (*Sociale Economie en GEzondheidspRomotie*) met als ondertitel *Op weg naar een goed gevoel*. Deze ondertitel weerspiegelt de inhoud van de sessies en geeft zo weer wat de doelgroepwerknemers kunnen verwachten.

Binnen sociale werkplaatsen zijn doelgroepwerknemers tewerkgesteld die omwille van een lage scholing en psychosociale problemen gedurende vijf jaar inactief waren op de arbeidsmarkt (werk.be, n.d.). Een beschutte werkplaats is een tewerkstellingsplaats voor voornamelijk personen met een arbeidshandicap die tijdelijk of definitief niet in het reguliere arbeidscircuit terecht kunnen (socialeconomie.be, n.d.). De interventie zal waar nodig aangepast worden aan de specifieke noden van deze doelgroep.

Zowel de oorspronkelijke als de aangepaste interventie beogen een verbetering van de mentale gezondheid waarbij empowerment centraal staat. Via de sessies worden acties aangeleerd om de draagkracht van de deelnemers te verhogen. Hiertoe wordt op dezelfde determinanten ingewerkt in beide interventies. De omgevingsfactoren en de kwaliteit van leven verschillen enigszins tussen beide logic modellen daar het logic model van de aangepaste interventie specifiek ontwikkeld werd voor een werksetting (m.n. sociale en beschutte werkplaatsen).





## Hoofdstuk 2

### Veranderingsmodel (Logic model of change) en matrices

Nadat in hoofdstuk één de overeenkomst vastgesteld werd tussen de evaluatie van de behoeften (needs assessment) van beide interventies werd in hoofdstuk twee de overeenkomst tussen de veranderingsmodellen (logic models of change) nagegaan. Het veranderingsmodel van de oorspronkelijke interventie werd gevormd op basis van het programma materiaal dat beschreven staat in de handleiding van *De goed-gevoel-stoel*. Op basis van het beschreven materiaal werd afgeleid welke gedragingen, omgevingsfactoren en determinanten het oorspronkelijke programma beoogde te veranderen. Het veranderingsmodel van de aangepaste interventie weerspiegelt de gewenste verandering in gedrag en omgeving (gedragsdoelen – performance objectives). De determinanten die nodig zijn om deze veranderingen te bekomen werden bepaald zodat vervolgens veranderingsdoelen (change objectives) opgesteld konden worden en deze werden vergeleken met de veranderingsdoelen (change objectives) van de oorspronkelijke interventie.

Dit hoofdstuk vormt de eerste fase van het adaptatie proces waarin voorstellen worden gedaan tot verandering van de oorspronkelijke interventie. De gedragsdoelen (performance objectives) (P.O.'s) en de veranderingsdoelen (change objectives) (C.O.'s) werden namelijk aangepast om de validiteit van het veranderingsmodel (logic model of change) van de aangepaste interventie te verbeteren. P.O.'s verwijzen naar gedragingen die diegenen die zullen beslissen of een interventie zal doorgevoerd worden (adopters) en implementeerdere moeten stellen om de adoptie, de implementatie en het behoud van de interventie (*De goed-gevoel-stoel*) te kunnen realiseren (Bartholomew et al., 2011). Een C.O. verwijst naar hetgeen de doelgroep moeten leren of veranderen om de P.O. uit te voeren (Bartholomew et al., 2011). Meer informatie is terug te vinden onder punt 2.2, waar het veranderingsmodel van de aangepaste interventie besproken wordt. Onder punt 2.3 wordt het resultaat van deze adaptatie samengevat.

#### **2.1 Veranderingsmodel (Logic model of change) van de oorspronkelijke interventie (*De goed-gevoel-stoel*)**

Op basis van de doelen die per sessie beschreven staan in de handleiding van *De goed-gevoel-stoel* werd bepaald op welke determinanten de interventie inwerkt en werden vervolgens de veranderingsdoelen (C.O.'s) opgesteld. In de handleiding van *De goed-gevoel-stoel* komen niet uitdrukkelijk gedragsdoelen (P.O.'s) naar voren. Binnen de praatsessies staan wel de vier poten van *De goed-gevoel-stoel*, met andere woorden de vier protectieve factoren voor geestelijke gezondheid (hulp en steun zoeken, jezelf beschermen, jezelf goed doen en jezelf graag zien), centraal en op basis daarvan werden P.O.'s opgesteld. Ook werden P.O.'s opgesteld op basis van de kernelementen uit de sessies. Zo verwijst P.O.1 naar het werken rond draaglast en draagkracht. P.O.'s verwijzen naar gedragingen die de doelgroep moet stellen om de gewenste uitkomst (m.n. verhoogde veerkracht) te bekomen (Bartholomew et al., 2011). Vervolgens werd een matrix opgesteld waarbij de performance objectives (P.O.'s) links werden geplaatst en de determinanten bovenaan. Wanneer een determinant een belangrijke invloed had op het bereiken van een P.O. werd een change objective (C.O.) opgesteld.

Volgende P.O.'s werden opgesteld:

- P.O.0: Beslissen om deel te nemen aan de sessies
- P.O.1: Maken een balans op van hun draagkracht en draaglast
- P.O.2: Zoeken hulp en steun voor hun problemen
- P.O.3: Beschermen zichzelf tegen een verhoging van hun draaglast
- P.O.4: Zien zichzelf graag
- P.O.5: Kunnen zichzelf goed doen
- P.O.6: Gaan op een positieve en gezonde manier om met problemen (coping)

<b>Veranderingsdoelen (P.O.'s)</b>	<b>Determinanten</b>				
	<b>Kennis</b>	<b>Attitude</b>	<b>Bewustwording</b>	<b>Eigen-effectiviteit</b>	<b>Gepercipieerde sociale invloed</b>
P.O.0: Beslissen om deel te nemen aan de sessies	<p>C.O.1: Weten dat de interventie bestaat uit drie praatsessies waarin gewerkt wordt aan een goed gevoel</p> <p>C.O.2: Begrijpen dat we tijdens deze bijeenkomsten zullen werken aan het versterken van een goed gevoel</p>	C.O.3: Uiten zich positief over het volgen van de goed gevoel sessies	C.O.4: Vatten dat een goed gevoel kan beïnvloed worden	C.O.5: Voelen zich in staat om de sessies te volgen	
P.O.1: Maken een balans op van hun draagkracht en draaglast	<p>C.O.6: Weten wat draaglast is</p> <p>C.O.7: Weten wat draagkracht is</p> <p>C.O.8: Begrijpen dat het moeilijk is om te werken aan een goed gevoel als je bezig bent met overleven</p> <p>C.O.9: Weten wat de grondrechten zijn</p>		C.O.10: Verwoorden hun eigen draaglast en draagkracht		C.O.11: Voelen erkenning voor hun draaglast en draagkracht
P.O.2: Zoeken hulp en steun voor hun problemen	C.O.12: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door hulp en steun te zoeken (en zo een goed gevoel kunnen bekommen)	C.O.13: Leggen uit dat hulp en steun zoeken nodig is om je draagkracht verder uit te bouwen	C.O.14: Beseffen dat zichzelf ook draagkracht hebben doordat ze hulp en steun zoeken bij problemen	C.O.15: Geven aan wanneer en hoe zij zelf hulp en steun zoeken	C.O.16: Weten dat mensen uit hun omgeving hen niet negatief bekijken indien ze hulp en steun zoeken.

P.O.3: Beschermen zichzelf tegen een verhoging van hun draaglast	C.O.17: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door zichzelf te beschermen (en zo een goed gevoel kunnen bekomen)	C.O.18: Leggen uit dat jezelf beschermen nodig is om je draagkracht verder uit te bouwen	C.O.19: Beseffen dat zichzelf ook draagkracht hebben doordat ze zichzelf beschermen	C.O.20: Geven aan wanneer en hoe zij zich beschermen tegen een verhoging van hun draaglast	C.O.21: Weten dat mensen uit hun omgeving hen niet negatief bekijken indien ze zichzelf beschermen
P.O.4: Zien zichzelf graag	C.O.22: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door zichzelf graag te zien (en zo een goed gevoel kunnen bekomen)	C.O.23: Leggen uit dat jezelf graag zien nodig is om draagkracht verder uit te bouwen	C.O.24: Vatten dat zichzelf ook draagkracht hebben doordat ze zichzelf graag zien	C.O.25: Geven aan wanneer en hoe ze zichzelf graag zien	C.O.26: Weten dat mensen uit hun omgeving hen niet negatief bekijken indien ze zichzelf graag zien
P.O.5: Kunnen zichzelf goed doen	C.O.27: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door zichzelf goed te doen (en zo een goed gevoel kunnen bekomen)	C.O.28: Leggen uit dat jezelf goed doen nodig is om draagkracht verder uit te bouwen	C.O.29: Vatten dat zichzelf ook draagkracht hebben doordat ze zichzelf goed doen	C.O.30: Geven aan wanneer en hoe ze zichzelf goed doen	C.O.31: Weten dat mensen uit hun omgeving hen niet negatief bekijken indien ze zichzelf goed doen
P.O.6: Gaan op een positieve en gezonde manier om met problemen (coping)	C.O.32: Kennen de vier soorten reacties die kunnen zorgen voor een goed gevoel	C.O.33: Beschrijven de nood aan het toepassen van copingstrategieën	C.O.34: Zien in welke copingstrategieën ze nu hanteren en aan welke ze nog kunnen werken	C.O.35: Hebben er vertrouwen in dat ze een concrete planning kunnen maken over hoe ze betere copingstrategieën kunnen gebruiken	C.O.36: Voelen erkenning voor hun mening en ideeën over copingstrategieën

## **2.2 Veranderingsmodel (Logic model of change) van de aangepaste interventie (*Steigers – Op weg naar een goed gevoel*)**

Volgende PO's werden opgesteld:

- P.O.0: Beslissen om deel te nemen aan de sessies
- P.O.1: Maken een balans op van hun draagkracht en draaglast
- P.O.2: Zoeken hulp en steun voor hun problemen
- P.O.3: Beschermen zichzelf tegen een verhoging van hun draaglast
- P.O.4: Zien zichzelf graag
- P.O.5: Kunnen zichzelf goed doen
- P.O.6: Gaan op een positieve en gezonde manier om met problemen (coping)

C.O.9 'Weten wat de grondrechten zijn' werd niet verder opgenomen. Een verduidelijking over deze aanpassing is terug te vinden onder punt 2.3.

<b>Performance objectives</b>	<b>Determinanten</b>				
	<b>Kennis</b>	<b>Attitude</b>	<b>Bewustwording</b>	<b>Eigen-effectiviteit</b>	<b>Gepercipieerde sociale invloed</b>
P.O.0: Beslissen om deel te nemen aan de sessies	C.O.1: Weten dat de interventie bestaat uit drie praatsessies waarin gewerkt wordt aan een goed gevoel  C.O.2: Begrijpen dat tijdens deze bijeenkomsten zal gewerkt worden aan het versterken van een goed gevoel	C.O.3:  Uiten zich positief over het volgen van de goed gevoel sessies	C.O.4: Vatten dat een goed gevoel kan beïnvloed worden	C.O.5: Voelen zich in staat om de sessies te volgen	
P.O.1: Maken een balans op van hun draagkracht en draaglast	C.O.6: Weten wat draaglast is  C.O.7: Weten wat draagkracht is  C.O.8: Begrijpen dat het moeilijk is om te werken aan een goed gevoel als je bezig bent met overleven		C.O.9: Verwoorden hun eigen draaglast en draagkracht		C.O.10: Voelen erkenning voor hun draaglast en draagkracht
P.O.2: Zoeken hulp en steun voor hun problemen	C.O.11: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door hulp en steun te zoeken (en zo een goed gevoel kunnen bekomen)	C.O.12: Leggen uit dat hulp en steun zoeken nodig is om je draagkracht verder uit te bouwen	C.O.13:  Beseffen dat zichzelf ook draagkracht hebben doordat ze hulp en steun zoeken bij problemen	C.O.14: Geven aan wanneer en hoe zichzelf hulp en steun zoeken	C.O.15: Weten dat mensen uit hun omgeving hen niet negatief bekijken indien ze hulp en steun zoeken

P.O.3: Beschermen zichzelf tegen een verhoging van hun draaglast	C.O.16: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door zichzelf te beschermen (en zo een goed gevoel kunnen bekommen)	C.O.17: Leggen uit dat jezelf beschermen nodig is om je draagkracht verder uit te bouwen	C.O.18: Beseffen dat zichzelf ook draagkracht hebben doordat ze zichzelf beschermen	C.O.19: Geven aan wanneer en hoe zij zich beschermen tegen een verhoging van hun draaglast	C.O.20: Weten dat mensen uit hun omgeving hen niet negatief bekijken indien ze zichzelf beschermen
P.O.4: Zien zichzelf graag	C.O.21: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door zichzelf graag te zien (en zo een goed gevoel kunnen bekommen)	C.O.22: Leggen uit dat jezelf graag zien nodig is om draagkracht verder uit te bouwen	C.O.23: Vatten dat zichzelf ook draagkracht hebben doordat ze zichzelf graag zien	C.O.24: Geven aan wanneer en hoe ze zichzelf graag zien	C.O.25: Weten dat mensen uit hun omgeving hen niet negatief bekijken indien ze zichzelf graag zien
P.O.5: Kunnen zichzelf goed doen	C.O.26: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door zichzelf goed te doen (en zo een goed gevoel kunnen bekommen)	C.O.27: Leggen uit dat jezelf goed doen nodig is om draagkracht verder uit te bouwen	C.O.28: Vatten dat zichzelf ook draagkracht hebben doordat ze zichzelf goed doen	C.O.29: Geven aan wanneer en hoe ze zichzelf goed doen	C.O.30: Weten dat mensen uit hun omgeving hen niet negatief bekijken indien ze zichzelf goed doen
P.O.6: Gaan op een positieve en gezonde manier om met problemen (coping)	C.O.31: Kennen de vier soorten reacties die kunnen zorgen voor een goed gevoel	C.O.32: Beschrijven de nood aan het toepassen van copingstrategieën	C.O.33: Zien in welke copingstrategieën ze nu hanteren en aan welke ze nog kunnen werken	C.O.34: Hebben er vertrouwen in dat ze een concrete planning kunnen maken over hoe ze betere copingstrategieën kunnen gebruiken	C.O.35: Voelen erkenning voor hun mening en ideeën over copingstrategieën

### **2.3 Resultaat van de adaptatie**

Bij de oorspronkelijke P.O.1 'Maken een balans op van hun draagkracht en draaglast' werd de C.O. 'Weten wat de grondrechten zijn' weggelaten en dit om verschillende redenen. Doelgroepwerknemers uit de sociale economie zijn een andere doelgroep dan mensen in kansarmoede. Het is een heterogene groep bestaande uit doelgroepwerknemers met verschillende intellectuele vermogens waarbij sommigen moeite hebben met de vertaling van abstracte begrippen (Hublet, Maes, & De Bourdeaudhuij, 2013). Bovendien willen we de doelgroepwerknemers niet overladen met informatie en vooral hun eigen inbreng in de sessies stimuleren. Door dit onderdeel niet verder op te nemen kan ook de omvang van de sessies beperkt worden zodat deze beter afgestemd is op de implementatie binnen een werksessie.



## Hoofdstuk 3

### Theoretische methoden en praktische toepassingen

In dit hoofdstuk worden enerzijds de methoden en toepassingen van de oorspronkelijke interventie (*De goed-gevoel-stoel*) beschreven en anderzijds komen de methoden en toepassingen van de aangepaste interventie (*Steigers – Op weg naar een goed gevoel*) aan bod.

Eerst werd in de handleiding van *De goed-gevoel-stoel* gezocht naar materialen (toepassingen) die nodig zijn om de doelen (C.O.'s) te bereiken. Nadien werd op basis van het handboek van Bartholomew et al. (2011) gezocht naar methoden die aansluiten bij de materialen (toepassingen).

Op basis van de methoden en toepassingen van *De goed-gevoel-stoel* werden de methoden en toepassingen voor de aangepaste interventie (*Steigers – Op weg naar een goed gevoel*) opgesteld. Hierbij werden de essentiële programma-elementen (met name de vier protectieve factoren) behouden. Daarnaast werden bepaalde materialen aangepast of werden nieuwe theoretische methoden en praktische toepassingen toegevoegd zodat de interventie beter afgestemd is op doelgroepwerknemers uit de sociale economie. Deze aanpassingen zijn gebaseerd op vooronderzoek bij doelgroepwerknemers uit de sociale economie (haalbaarheidsstudie en ontwikkeling van de screeningstool) en de effect- en procesevaluatie van *De goed-gevoel-stoel*, uitgevoerd door VIGEZ en CEDES. Onder punt 3.2 is een verdere toelichting hierover terug te vinden. Het resultaat van deze adaptatie wordt samengevat onder punt 3.3.

### 3.1 Methoden en toepassingen van de oorspronkelijke interventie (*De goed-gevoel-stoel*)

Per determinant worden de methoden en toepassingen van de oorspronkelijke interventie (*De goed-gevoel-stoel*) opgesomd.

#### 3.1.1 Kennis

CO	Toepassing	Methode
C.O.1: Weten dat de interventie bestaat uit drie praatsessies waarin gewerkt wordt aan een goed gevoel	<p>- Via een <u>uitnodiging</u> wordt de doelgroep op de hoogte gebracht van de sessies. Op deze uitnodiging is informatie terug te vinden over de inhoud van de gesprekken. Ook wordt praktische informatie vermeld zoals de datum en plaats waar de sessies doorgaan, de kostprijs, de bereikbaarheid van de plaats waar de sessies doorgaan en de contactpersoon waar men terecht kan voor een inschrijving of bij verdere vragen.</p> <p>Tijdens de eerste sessie wordt ook de inhoud en het doel van de bijeenkomsten verder toegelicht.</p>	<p>- <i>Persuasive communication</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory, Diffusion of Innovations Theory): De deelnemers worden via de uitnodiging overtuigd om deel te nemen aan de sessies.</p>
C.O.2: Begrijpen dat tijdens deze bijeenkomsten zal gewerkt worden aan het versterken van een goed gevoel	<p>- Ook wordt tijdens de eerste sessie uitgelegd dat een <u>stoel</u> gebruikt wordt als symbool voor een goed gevoel. Dit kan gedaan worden aan de hand van een oude stoel (bv. van een kringloopcentrum) die later <i>De goed-gevoel-stoel</i> van de groep zal worden.</p>	<p>- <i>Using imagery</i> (Theories of Information Processing): Door middel van de stoel wordt het goed gevoel uitgelegd en wat hiervoor nodig is.</p>
C.O.6: Weten wat draaglast is	<p>- De <u>praatplaat over draaglast</u> wordt overlopen met de groep (in de eerste sessie). Deze is gebaseerd op de hulpplaat van de sociale grondrechten en gaat over de (onzichtbare) rugzak die mensen meedragen. Op deze plaat worden door middel van tekeningen en korte zinnen de mogelijke oorzaken van draaglast weergegeven.</p> <p>Aan de deelnemers wordt aan de hand van de tekeningen gevraagd wat draaglast zoal kan zijn.</p>	<p>- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): De praatplaat is een schematische voorstelling van de mogelijke oorzaken van draaglast. De praatplaat rond draaglast is gebaseerd op de sociale grondrechten van de mens. Wanneer deze grondrechten niet ingevuld zijn, kan immers een grote draaglast ontstaan.</p>

	<p>In het midden van de plaat staat een rugzak die verwijst naar de problemen die je meesleurt.</p> <p>De deelnemers mogen pijlen trekken van de herkenbare problemen op de praatplaat naar de rugzak. Vervolgens wordt een rondje gedaan waarin iedereen kan vertellen over zijn draaglast.</p>	<p>- <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): Aan de deelnemers wordt, aan de hand van de tekeningen, gevraagd wat draaglast zoal kan zijn. Ze mogen voorbeelden geven en de begeleider kan aanvullen.</p> <p>Vervolgens wordt een rondje gedaan waarin elke persoon toelichting geeft bij zijn praatplaat. De persoon kan aangeven welke aspecten voor hem of haar belastend zijn en anderen kunnen hierop reageren. Ook de begeleider kan via deze methode nagaan of de deelnemers de opdracht begrepen hebben en inspelen op hetgeen ze vertellen.</p>
C.O.7: Weten wat draagkracht is	<p>- Aan de hand van een <u>bingospel</u> wordt weergegeven wat draagkracht is (in de tweede sessie).</p> <p>Elke deelnemer schrijft of tekent eerst een eigen voorbeeld van een moeilijke situatie op zijn <u>praatplaat</u>. Vervolgens wordt een rondje gedaan waarbij elke persoon volgende twee vragen tracht te beantwoorden: 'wat is er gebeurd?' en 'welke reactie was er bij jou te zien?'.</p> <p>Vervolgens wordt uitgelegd dat op de <u>tekstballonnen</u> van het bingospel allerlei reacties staan van mensen die in een moeilijke situatie zijn terechtgekomen. Doel van het spel is op zoek te gaan naar reacties die bij hun eigen voorbeeld passen. De begeleider leest de verschillende reacties voor. Als de deelnemers deze reactie ook toonden tijdens hun situatie mogen ze die tekstballon op hun praatplaat kleven.</p> <p>Er zijn vijf soorten reacties. Die zitten in verschillende doosjes. In elk doosje zitten de reacties van hetzelfde type bij elkaar.</p> <p>De volgorde waarin de ballonnen voorgelezen worden, m.a.w. de volgorde van de kleuren, is van belang aangezien de laatste soort reactie de moeilijkste is. De gele tekstballonnen zijn namelijk doe-dingen die zich afspelen aan de binnenkant, in gedachten en gevoelens.</p>	<p>- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): De tekstballonnen met de reacties zijn een schematische voorstelling van beschermende factoren. Deze protectieve bronnen vormen de vier poten van <i>De goed-gevoel-stoel</i>. Deze poten zijn een vertaling van de tien stappen van de campagne 'Fit in je hoofd, goed in je vel' waarin de beschermende factoren ook de rode draad vormen. Door te zorgen voor vier stevige poten worden de protectieve factoren voor geestelijke gezondheid uitgebouwd en de draagkracht van mensen dus versterkt. Het voorkomen van mentale stoornissen door te investeren in protectieve factoren komt ook terug in theoretische modellen zoals het salutogenic model en de positieve psychologie.</p> <p>- <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): Er wordt een rondje gedaan waarbij elke persoon zijn eigen voorbeeld van een moeilijke situatie verteld. Anderen kunnen hierop reageren. Ook bij het kiezen van tekstballonnen kunnen de deelnemers reageren op elkaars voor-</p>

	<p>De werkwijze is voor elke kleur identiek. Eerst worden alle reacties van eenzelfde kleur voorgelezen. Hiervoor kunnen de bladen gebruikt worden met de niet-uitgeknipte tekstballonnen. Vervolgens worden de tekstballonnen nogmaals één voor één voorgelezen en mogen de deelnemers een teken geven wanneer die reactie van toepassing is op hun voorbeeld. Dan ontvangen ze een uitgeknipt tekstballonnetje en mogen ze die reactie op hun plaat kleven.</p> <p>Conclusie van het spel: op de praatplaten is zichtbaar dat iedereen tekstballonnen heeft, dus iedereen reageert, iedereen toont reacties als er zich problemen voordoen. Dit is niet vanzelfsprekend, het wijst op draagkracht. Bovendien zoeken we zelfs al actief naar een goed gevoel.</p>	<p>stellen. De begeleider dient ook na te gaan of de deelnemers het doel van het spel begrijpen en duiding geven waar nodig.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Elaboration</i> (Theories of Information Processing, Elaboration Likelihood Model): De mogelijke reacties in moeilijke situaties worden op een eenvoudige manier uitgedrukt en worden weergegeven als instructies waar men direct mee aan de slag kan.</li> </ul>
<p>C.O.8: Begrijpen dat het moeilijk is om te werken aan een goed gevoel als je bezig bent met overleven</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aan de hand van de <u>witte tekstballonnen</u> wordt het thema ‘overleven’ uitgelegd (in de eerste sessie). Als je bezig bent met overleven is het moeilijk om te werken aan een goed gevoel. Het zijn basisvoorwaarden die bij deze specifieke doelgroep moeten voldaan zijn vooraleer te kunnen werken aan een goed gevoel.</li> </ul> <p>In de witte tekstballonnen staan reacties van mensen die het heel moeilijk hadden te antwoorden op de vraag ‘hoe ga jij om met je problemen’. Deze ballonnen worden voorgelezen (bv. In nood bel ik de politie of hulpdiensten) en aan de deelnemers wordt gevraagd of ze zich herkennen in de uitspraken. Ook wordt gevraagd of deze uitspraken zorgen voor een goed gevoel.</p> <p>Er wordt uitgelegd dat het overlevingsreacties zijn en dat deze reacties niet zorgen voor een goed gevoel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): De witte tekstballonnen zijn een schematische voorstelling van uitspraken die verwijzen naar ‘overleven’.</li> <li>- <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): Er wordt gevraagd of de deelnemers zich herkennen in de uitspraken. Ze mogen reageren op de tekstballonnen en overleggen met elkaar en de begeleider.</li> <li>- <i>Elaboration</i> (Theories of Information Processing, Elaboration Likelihood Model): De uitspraken over ‘overleven’ worden op een eenvoudige manier uitgedrukt, zijn relevant voor de doelgroep en zetten aan tot denken.</li> </ul>
<p>C.O.9: Weten wat de grondrechten zijn</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aan de hand van de <u>hulpplaat sociale grondrechten</u> worden de grondrechten van de mens toegelicht (in de eerste sessie) en wordt aangegeven dat niet iedereen geniet van deze rechten terwijl dat wel beoogd wordt. Deze benadering dient te helpen om de schuld voor de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): De hulpplaat is een schematische voorstelling van</li> </ul>

	<p>grote draaglast niet alleen bij zichzelf te leggen, maar het te duiden als een structureel onrecht.</p> <p>De plaat wordt overlopen met de groep. Ieder grondrecht wordt voorgelezen en aan de hand van de tekeningen besproken. Deelnemers mogen hierop reageren en de overgang naar draaglast wordt gemaakt.</p>	<p>de grondrechten van de mens. Er wordt aangehaald dat niet iedereen geniet van de grondrechten.</p> <p>- <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): De deelnemers mogen reageren op de sociale grondrechten die toegelicht worden.</p>
<p>C.O.12: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door hulp en steun te zoeken (en zo een goed gevoel kunnen bekommen)</p>	<p>- Deze C.O. wordt concreet gerealiseerd via het <u>bingospel</u>. Er wordt uitgelegd dat op de tekstballonnen van het bingospel allerlei reacties staan van mensen die in een moeilijke situatie zijn terechtgekomen. Doel van het spel is op zoek te gaan naar reacties die bij hun eigen voorbeeld passen. De <u>blauwe tekstballonnen</u> zijn reacties die verwijzen naar 'hulp en steun zoeken'.</p>	<p>- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): De tekstballonnen met de reacties zijn een schematische voorstelling van de beschermende factor 'hulp en steun zoeken' die bijdraagt tot een betere draagkracht.</p> <p>- <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): Bij het kiezen van tekstballonnen kunnen de deelnemers reageren op elkaars voorstellen. De begeleider dient ook na te gaan of de deelnemers het doel van het spel begrijpen en duiding geven waar nodig.</p>
<p>C.O.17: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door zichzelf te beschermen (en zo een goed gevoel kunnen bekommen)</p>	<p>- Deze C.O. wordt concreet gerealiseerd via het <u>bingospel</u>. Er wordt uitgelegd dat op de tekstballonnen van het bingospel allerlei reacties staan van mensen die in een moeilijke situatie zijn terechtgekomen. Doel van het spel is op zoek te gaan naar reacties die bij hun eigen voorbeeld passen. De <u>rode tekstballonnen</u> zijn reacties die verwijzen naar 'jezelf beschermen'.</p>	<p>- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): De tekstballonnen met de reacties zijn een schematische voorstelling van de beschermende factor 'jezelf beschermen' die bijdraagt tot een betere draagkracht.</p> <p>- <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): Bij het kiezen van tekstballonnen kunnen de deelnemers reageren op elkaars voorstellen. De begeleider dient ook na te gaan of de deelnemers het doel van het spel begrijpen en duiding geven waar nodig.</p>

<p>C.O.22: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door zichzelf graag te zien (en zo een goed gevoel kunnen bekomen)</p>	<p>- Deze C.O. wordt concreet gerealiseerd via het <u>bingospel</u>. Er wordt uitgelegd dat op de tekstballonnen van het bingospel allerlei reacties staan van mensen die in een moeilijke situatie zijn terechtgekomen. Doel van het spel is op zoek te gaan naar reacties die bij hun eigen voorbeeld passen. De <u>gele tekstballonnen</u> verwijzen naar 'jezelf graag zien'.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): De tekstballonnen met de reacties zijn een schematische voorstelling van de beschermende factoren 'jezelf graag zien' die bijdragen tot een betere draagkracht.</li> <li>- <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): Bij het kiezen van tekstballonnen kunnen de deelnemers reageren op elkaars voorstellen. De begeleider dient ook na te gaan of de deelnemers het doel van het spel begrijpen en duiding geven waar nodig.</li> </ul>
<p>C.O.27: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door zichzelf goed te doen</p>	<p>- Deze C.O. wordt concreet gerealiseerd via het <u>bingospel</u>. Er wordt uitgelegd dat op de tekstballonnen van het bingospel allerlei reacties staan van mensen die in een moeilijke situatie zijn terechtgekomen. Doel van het spel is op zoek te gaan naar reacties die bij hun eigen voorbeeld passen. De <u>groene tekstballonnen</u> verwijzen naar 'jezelf goed doen'.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): De tekstballonnen met de reacties zijn een schematische voorstelling van de beschermende factoren 'jezelf goed doen' die bijdragen tot een betere draagkracht.</li> <li>- <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): Bij het kiezen van tekstballonnen kunnen de deelnemers reageren op elkaars voorstellen. De begeleider dient ook na te gaan of de deelnemers het doel van het spel begrijpen en duiding geven waar nodig.</li> </ul>
<p>C.O.32: Kennen de vier soorten reacties die kunnen zorgen voor een goed gevoel</p>	<p>De reacties die een goed gevoel kunnen bezorgen worden in sessie drie van dichtbij bekeken. <u>Alle mogelijke reacties</u> worden (losgeknipt) onder de deelnemers verdeeld en er wordt gezegd dat deze gekleurde tekstballonnen zullen helpen om de vier reacties, die kunnen zorgen voor een goed gevoel, te leren kennen. Laat de deelnemers de reacties kleur per kleur voorlezen. Deelnemers mogen samenwerken, zodat degenen die niet kunnen lezen geholpen worden. Nadat alle reacties werden voorgelezen, wordt gevraagd wat gemeenschappelijk is aan de reacties. Zodra de reactie benoemd is, wordt door de begeleider <u>de toonplaat</u> op tafel gelegd. Dit wordt per kleur, dus per reactie, afzonderlijk gedaan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): De reacties worden schematisch voorgesteld aan de hand van tekstballonnen. Ook worden toonplaten gebruikt om de vier titels, waaronder alle reacties vallen, te duiden. De vier pootlezers geven de vier reacties opnieuw op een andere schematische manier weer. Ook de goed-gevoel-acties worden schematisch voorgesteld aan de hand van de vier prikborden.</li> <li>- <i>Using imagery</i> (Theories of Information Processing): Door middel van de stoel wordt het goed gevoel uitgelegd. Er wordt aangegeven dat de 4 poten verwijzen naar de 4 reacties in moeilijke situaties. Dit wordt visueel</li> </ul>

	<p>Dus aan de hand van de vier toonplaten worden de vier reacties duidelijk gemaakt die kunnen zorgen voor een goed gevoel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blauwe toonplaat 'hulp en steun zoeken'</li> <li>• Rode toonplaat 'jezelf beschermen'</li> <li>• Groene toonplaat 'jezelf goed doen'</li> <li>• Gele toonplaat 'jezelf graag zien'</li> </ul> <p>Wanneer de vier toonplaten in de groep liggen, wordt uitgelegd dat de groep al veel verder is geraakt dan enkele sessies geleden toen er alleen maar over overleven werd gepraat.</p> <p>- Tijdens de laatste sessie wordt de <u>stoel</u> in detail uitgelegd.</p> <p>Er wordt aangegeven dat de vier poten verwijzen naar de vier reacties aan de hand van de <u>4 pootlezers</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blauwe pootlezer 'je verdient alle hulp en steun'</li> <li>• Rode pootlezer 'je hebt het recht jezelf te beschermen'</li> <li>• Groene pootlezer 'je mag jezelf goed doen'</li> <li>• Gele pootlezer 'je mag jezelf graag zien'</li> </ul> <p>Er wordt toegelicht dat <i>De goed-gevoel-stoel</i> slechts een symbool is, een geheugensteun om je te herinneren aan de vier aandachtspunten. Het helpt je zicht te krijgen op je sterke en minder sterke kanten. Bij de meeste mensen zijn namelijk een of meerdere poten sterker dan de andere.</p> <p>- Er wordt uitgelegd dat deelnemers hun poten kunnen verstevigen door aan de slag te gaan met goed-gevoel-acties.</p> <p>Deze goed-gevoel-acties, die ze in groep kunnen ondernemen, worden uitgelegd aan de hand van de vier <u>prikborden</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goed-gevoel-acties 'hulp en steun zoeken'</li> <li>• Goed-gevoel-acties 'jezelf beschermen'</li> <li>• Goed-gevoel-acties 'jezelf goed doen'</li> </ul>	<p>voorgesteld door aan elke poot een pootlezer te bevestigen waar de reactie in een duidelijke zin wordt weergegeven.</p> <p>- <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): De deelnemers overleggen in groep wat de reacties gemeenschappelijk hebben om zo tot de vier toonplaten te komen waarop de vier titels staan die alle reacties omvatten. Ook wordt in groep gebrainstormd over nieuwe goed-gevoel-acties.</p>
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goed-gevoel-acties ‘jezelf graag zien’.</li> </ul> <p>Deze prikboards kunnen inspiratie geven voor het brainstormen over acties.</p> <p>Er is een werkplaat voorzien per poot waar de favoriete goed-gevoel-acties van de groep worden opgeschreven.</p>	
--	---	--

### 3.1.2 Attitude

CO	Toepassing	Methode
C.O.3: Uiten zich positief over het volgen van de goed gevoel sessies	- Uitnodiging	- <i>Arguments</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Model): Via de uitnodiging wordt uitgelegd aan de deelnemers dat ze via de sessies een beter gevoel bekomen en hierdoor sterker staan in het leven.
C.O.13: Leggen uit dat hulp en steun zoeken nodig is om je draagkracht verder uit te bouwen	- Bingospel: blauwe tekstballonnen zijn de reacties die verwijzen naar ‘hulp en steun zoeken’.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Arguments</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Model): Via het bingospel, in sessie twee, wordt aangegeven dat hulp en steun zoeken een positieve reactie is bij het oplossen van problemen.</li> <li>- <i>Elaboration</i> (Theories of Information Processing, Elaboration Likelihood Model): De deelnemers maken kennis met de reacties via een spel (bingospel). De reacties over hulp en steun worden aangeboden in tekstballonnen en zijn kort en concreet geformuleerd.</li> </ul>
C.O.18: Leggen uit dat jezelf beschermen nodig is om je draagkracht verder uit te bouwen	- Bingospel: rode tekstballonnen zijn de reacties die verwijzen naar ‘jezelf beschermen’.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Arguments</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Model): Via het bingospel, in sessie twee, wordt aangegeven dat jezelf beschermen een positieve reactie is bij het oplossen van problemen.</li> <li>- <i>Elaboration</i> (Theories of Information Processing, Elaboration Likelihood Model): De deelnemers maken kennis met de reacties via een spel (bingospel). De reacties over</li> </ul>



		zichzelf beschermen worden aangeboden in tekstballonnen en zijn kort en concreet geformuleerd.
C.O.23: Leggen uit dat jezelf graag zien nodig is om draagkracht verder uit te bouwen	- Bingospel: gele tekstballonnen zijn de reacties die verwijzen naar 'jezelf graag zien'.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Arguments</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Model): Via het bingospel, in sessie twee, wordt aangegeven dat 'jezelf graag zien' een positieve reactie is bij het oplossen van problemen.</li> <li>- <i>Elaboration</i> (Theories of Information Processing, Elaboration Likelihood Model): De deelnemers maken kennis met de reacties via een spel (bingospel). De reacties over 'jezelf graag zien' worden aangeboden in tekstballonnen en zijn kort en concreet geformuleerd.</li> </ul>
C.O.28: Leggen uit dat jezelf goed doen nodig is om draagkracht verder uit te bouwen	- Bingospel: groene tekstballonnen zijn de reacties die verwijzen naar 'jezelf goed doen'.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Arguments</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Model): Via het bingospel, in sessie twee, wordt aangegeven dat 'jezelf goed doen' een positieve reactie is bij het oplossen van problemen.</li> <li>- <i>Elaboration</i> (Theories of Information Processing, Elaboration Likelihood Model): De deelnemers maken kennis met de reacties via een spel (bingospel). De reacties over jezelf goed doen worden aangeboden in tekstballonnen en zijn kort en concreet geformuleerd.</li> </ul>
C.O.33: Beschrijven de nood aan het toepassen van copingstrategieën	- 4 toonplaten/ 4 pootlezers/ 4 prikboarden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Arguments</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Model): In sessie drie legt de begeleider via de toonplaten de vier copingstrategieën uit (hulp en steun zoeken, jezelf beschermen, jezelf graag zien en jezelf belonen). Deze worden ook symbolisch voorgesteld door de stoel met de vier pootlezers. Bovendien worden via de prikboarden mogelijke goed-gevoel-acties aangeboden.</li> <li>- <i>Elaboration</i> (Theories of Information Processing, Elaboration Likelihood Model): De informatie wordt op een ludieke manier aangeboden via de toonplaten, pootlezers en prikboarden. De goed-gevoel-acties zijn concreet</li> </ul>

		<p>geformuleerd waardoor de deelnemers hier direct mee aan de slag kunnen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Repeated exposure</i> (Theories of Learning): In sessie drie worden de verschillende reacties, die in sessie twee via het bingospel getoond werden, opnieuw overlopen en besproken in groep. Door deze herhaalde blootstelling wordt getracht de attitude van de deelnemers ten opzichte van de reacties positief te beïnvloeden.</li> </ul>
--	--	---

### 3.1.3 Bewustwording

CO	Toepassing	Methode
C.O.4: Vatten dat een goed gevoel kan beïnvloed worden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er wordt uitgelegd dat je een goed gevoel langer kan vasthouden en dat het niet meteen nodig is om eerst je problemen te verminderen. Dit wordt voorgesteld aan de hand van de stoel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Using imagery</i> (Theories of Information Processing): Door middel van de stoel wordt uitgelegd dat je een goed gevoel langer kan vasthouden.</li> </ul>
C.O.10: Verwoorden hun eigen draaglast en draagkracht	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praatplaat draaglast: deelnemers trekken pijlen van de herkenbare problemen op de praatplaat naar de rugzak</li> <li>- Praatplaat draagkracht (bingospel): deelnemers tekenen of schrijven een eigen voorbeeld van een moeilijke situatie op hun plaat en kiezen tekstballonnen (reacties) die weergeven hoe zij reageren op zo'n situatie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Scenario-based risk information</i> (Precaution-Adoption Process Model): Er worden scenario's getoond die kunnen zorgen voor problemen (draaglast) en de deelnemers gaan op zoek naar de scenario's waarin zij zich herkennen en op die manier worden ze zich ervan bewust dat deze aspecten voor hen zorgen voor draaglast.</li> </ul> <p>Op de praatplaat draagkracht formuleren de deelnemers zelf een scenario, namelijk een moeilijke situatie, en gaan vervolgens na hoe zij hierop reageren. Hierdoor worden zij zich bewust van de aspecten die voor hen belastend zijn en welke acties zij stellen om hun draagkracht te verhogen.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Self-affirmation task</i> (Protection Motivation Theory): Er wordt gewerkt aan het zelfbeeld van de deelnemers aangezien zij de opdracht krijgen om naar hun individuele situatie te kijken. Iedere persoon krijgt een praatplaat over draaglast en draagkracht waarmee ze aan de slag kunnen.</li> <li>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): De deelnemers dienen actief deel te nemen. Via de praatplaat over draaglast dienen ze zelf op zoek te gaan naar situaties die voor hen belastend zijn. Ook de praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf op zoek te gaan naar jouw reacties op problemen.</li> </ul>
C.O.14: Beseffen dat zijzelf ook draagkracht hebben doordat ze hulp en steun zoeken bij problemen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bingospel: de deelnemers kiezen reacties die bij hun voorbeeld passen. Ze kiezen m.a.w. reacties die zij stellen in een moeilijke situatie. Vervolgens kleven ze deze reacties op hun plaat.</li> <li>Hierdoor geloven ze erin dat ze zelf ook sterk zijn en met andere woorden draagkracht hebben (reageren = sterk zijn).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Scenario-based risk information</i> (Precaution-Adoption Process Model): Er worden verschillende scenario's, namelijk verschillende manieren om hulp en steun te zoeken, aangeboden via tekstballonnen. De deelnemers lezen de reacties over hulp en steun zoeken en kiezen degenen die zij stellen wanneer ze geconfronteerd worden met problemen. Hierdoor beseffen ze dat ze zelf ook reageren op problemen en met andere woorden draagkracht hebben.</li> <li>- <i>Self-affirmation task</i> (Protection Motivation Theory): Doordat de deelnemers op zoek gaan naar reacties over hulp en steun zoeken die zij stellen bij problemen kan hun zelfbeeld verhoogd worden. Door dit bingospel beseffen de deelnemers immers dat ze zelf draagkracht hebben. Doordat elke persoon zijn eigen praatplaat heeft en met andere woorden zijn of haar eigen situatie in kaart kan brengen is dit een methode op individueel niveau.</li> <li>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): De</li> </ul>

		<p>deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf op zoek te gaan naar jouw reacties op problemen.</p>
<p>C.O.19: Beseffen dat zichzelf ook draagkracht hebben doordat ze zichzelf beschermen</p>	<p>- Bingospel: deelnemers kiezen reacties die bij hun voorbeeld passen. Ze kiezen m.a.w. reacties die zij stellen in een moeilijke situatie. Vervolgens kleven ze deze reacties op hun plaat. Hierdoor beseffen ze dat ze zelf ook reageren op problemen door zichzelf te beschermen.</p>	<p>- <i>Scenario-based risk information</i> (Precaution-Adoption Process Model): Er worden verschillende scenario's, namelijk verschillende manieren om jezelf te beschermen, aangeboden via tekstballonnen. De deelnemers lezen deze scenario's en kiezen degenen die zij stellen wanneer ze geconfronteerd worden met problemen. Hierdoor beseffen ze dat ze zelf ook reageren op problemen en met andere woorden draagkracht hebben.</p> <p>- <i>Self-affirmation task</i> (Protection Motivation Theory): Doordat de deelnemers op zoek gaan naar reacties, over jezelf beschermen, die zij stellen bij problemen kan hun zelfbeeld verhoogd worden. Door dit bingospel beseffen de deelnemers immers dat ze zelf draagkracht hebben. Doordat elke persoon zijn eigen praatplaat heeft en met andere woorden zijn of haar eigen situatie in kaart kan brengen is dit een methode op individueel niveau.</p> <p>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): De deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf op zoek te gaan naar jouw reacties op problemen.</p>
<p>C.O.24: Vatten dat zichzelf ook draagkracht hebben doordat ze zichzelf graag zien</p>	<p>- Bingospel: deelnemers kiezen reacties die bij hun voorbeeld passen. Ze kiezen m.a.w. reacties die zij stellen in een moeilijke situatie. Vervolgens kleven ze deze reacties op hun plaat. Hierdoor beseffen ze dat ze zelf ook reageren op problemen door zichzelf graag te zien.</p>	<p>- <i>Scenario-based risk information</i> (Precaution-Adoption Process Model): Er worden verschillende scenario's, namelijk verschillende manieren om jezelf graag te zien, aangeboden via tekstballonnen. De deelnemers lezen deze scenario's en kiezen degenen die zij stellen wanneer</p>

		<p>ze geconfronteerd worden met problemen. Hierdoor beseffen ze dat ze zelf ook reageren op problemen en met andere woorden draagkracht hebben.</p> <p>- <i>Self-affirmation task</i> (Protection Motivation Theory): Doordat de deelnemers op zoek gaan naar reacties, over zichzelf graag zien, die zij stellen bij problemen kan hun zelfbeeld verhoogd worden. Door dit bingospel beseffen de deelnemers immers dat ze zelf draagkracht hebben. Doordat elke persoon zijn eigen praatplaat heeft en met andere woorden zijn of haar eigen situatie in kaart kan brengen is dit een methode op individueel niveau.</p> <p>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): De deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf op zoek te gaan naar jouw reacties op problemen.</p>
C.O.29: Vatten dat zijzelf ook draagkracht hebben doordat ze zichzelf goed doen	- Bingospel: deelnemers kiezen reacties die bij hun voorbeeld passen. Ze kiezen m.a.w. reacties die zij stellen in een moeilijke situatie. vervolgens kleven ze deze reacties op hun plaat. Hierdoor beseffen ze dat ze zelf ook reageren op problemen door zichzelf goed te doen.	<p>- <i>Scenario-based risk information</i> (Precaution-Adoption Process Model): Er worden verschillende scenario's, namelijk verschillende manieren om jezelf goed te doen, aangeboden via tekstballonnen. De deelnemers lezen deze scenario's en kiezen degenen die zij stellen wanneer ze geconfronteerd worden met problemen. Hierdoor beseffen ze dat ze zelf ook reageren op problemen en met andere woorden draagkracht hebben.</p> <p>- <i>Self-affirmation task</i> (Protection Motivation Theory): Doordat de deelnemers op zoek gaan naar reacties, over zichzelf graag zien en belonen, die zij stellen bij problemen kan hun zelfbeeld verhoogd worden. Door dit bingospel beseffen de deelnemers immers dat ze zelf draagkracht hebben. Doordat elke persoon zijn eigen praat-</p>

		<p>plaat heeft en met andere woorden zijn of haar eigen situatie in kaart kan brengen is dit een methode op individueel niveau.</p> <p>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): De deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf op zoek te gaan naar jouw reacties op problemen.</p>
<p>C.O.34: Zien in welke copingstrategieën ze nu hanteren en aan welke ze nog kunnen werken</p>	<p>- In sessie 3 worden de reacties (of m.a.w. tekstballonnen) die de deelnemers in de tweede sessie gekozen hadden besproken. Er wordt uitgelegd welke reacties onder welke poot vallen. Zo kan elke deelnemer nagaan of op zijn praatplaat van draagkracht bepaalde kleuren uitspringen. Elke kleur weerspiegelt namelijk een bepaalde copingstrategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Witte tekstballonnen = overleven</li> <li>• Blauwe tekstballonnen = hulp en steun zoeken</li> <li>• Rode tekstballonnen = jezelf beschermen</li> <li>• Groene tekstballonnen = jezelf goed doen</li> <li>• Gele tekstballonnen = jezelf graag zien</li> </ul>	<p>- <i>Scenario-based risk information</i> (Precaution-Adoption Process Model): Aan de hand van de reacties (of scenario's) die de deelnemers gekozen hebben en vervolgens op hun praatplaat bevestigd hebben, wordt zichtbaar welke poten van hun <i>goed-gevoel-stoel</i> al goed of net niet goed uitgebouwd zijn.</p> <p>- <i>Self-affirmation task</i> (Protection Motivation Theory):</p> <p>Doordat elke persoon zijn eigen praatplaat heeft en met andere woorden zijn of haar eigen situatie in kaart kan brengen is dit een methode op individueel niveau. Het zelfbeeld van de persoon kan verhoogd worden wanneer de persoon opmerkt dat hij of zij al bepaalde copingstrategieën hanteert.</p>

## 3.1.4 Eigen-effectiviteit

CO	Toepassing	Methode
C.O.5: Voelen zich in staat om de sessies te volgen	- Uitnodiging	- <i>Verbal persuasion/ exhortation</i> (Social Cognitive Theory, Theories of Self-Regulation): Op de uitnodiging wordt volgende zin vermeld: 'degenen die al aan de slag gingen met <i>De goed-gevoel-stoel</i> , vertelden ons zelfs dat het zorgt voor meer goed gevoel vanbinnen'. Dit argument kan de deelnemers overtuigen om deel te nemen aan de sessies.
C.O.15: Geven aan wanneer en hoe zichzelf hulp en steun zoeken	- Bingospel: deelnemers kiezen reacties, namelijk blauwe tekst-ballonnen die gaan over hulp en steun zoeken, die zij stellen bij problemen.	- <i>Verbal persuasion/ exhortation</i> (Social Cognitive Theory, Theories of Self-Regulation): Aan de hand van de tekst-ballonnen met mogelijke reacties wordt gesuggereerd dat de deelnemers deze copingstrategieën bezitten. Door deze mogelijke reacties aan te bieden gaat men er met andere woorden vanuit dat de meeste deelnemers deze reacties stellen of in staat zijn om deze reacties te gaan stellen in de toekomst.  - <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): De deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf aan te geven op welke manieren zij hulp en steun zoeken.
C.O.20: Geven aan wanneer en hoe zij zich beschermen tegen een verhoging van hun draaglast	- Bingospel: deelnemers kiezen reacties, namelijk rode tekstballonnen die gaan over zichzelf beschermen, die zij stellen bij problemen.	- <i>Verbal persuasion/ exhortation</i> (Social Cognitive Theory, Theories of Self-Regulation): Aan de hand van de tekst-ballonnen met mogelijke reacties wordt gesuggereerd dat de deelnemers deze copingstrategieën bezitten. Door deze mogelijke reacties aan te bieden gaat men er met andere woorden vanuit dat de meeste deelnemers deze reacties stellen of in staat zijn om deze reacties te gaan stellen in de toekomst.

		<p>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): De deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf aan te geven op welke manieren zij zichzelf beschermen.</p>
C.O.25: Geven aan wanneer en hoe ze zichzelf graag zien	- Bingospel: deelnemers kiezen reacties, namelijk gele tekstballonnen die gaan over jezelf graag zien, die zij stellen bij problemen.	<p>- <i>Verbal persuasion/ exhortation</i> (Social Cognitive Theory, Theories of Self-Regulation): Aan de hand van de tekstballonnen met mogelijke reacties wordt gesuggereerd dat de deelnemers deze copingstrategieën bezitten. Door deze mogelijke reacties aan te bieden gaat men er met andere woorden vanuit dat de meeste deelnemers deze reacties stellen of in staat zijn om deze reacties te gaan stellen in de toekomst.</p> <p>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): De deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf aan te geven op welke manieren zij zichzelf graag zien.</p>
C.O.30: Geven aan wanneer en hoe ze zichzelf goed doen	- Bingospel: deelnemers kiezen reacties, namelijk groene tekstballonnen die gaan over jezelf goed doen, die zij stellen bij problemen.	<p>- <i>Verbal persuasion/ exhortation</i> (Social Cognitive Theory, Theories of Self-Regulation): Aan de hand van de tekstballonnen met mogelijke reacties wordt gesuggereerd dat de deelnemers deze copingstrategieën bezitten. Door deze mogelijke reacties aan te bieden gaat men er met andere woorden vanuit dat de meeste deelnemers deze reacties stellen of in staat zijn om deze reacties te gaan stellen in de toekomst.</p> <p>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): De deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf aan te geven op welke manieren zij zichzelf goed doen.</p>



<p>C.O.35: Hebben er vertrouwen in dat ze een concrete planning kunnen maken over hoe ze betere copingstrategieën kunnen gebruiken</p>	<p>- De werkbladen vormen <i>De goed-gevoel-stoel</i> van de groep. Op deze bladen wordt het resultaat van de brainstorm geschreven. De punten die het belangrijkste zijn voor de groep worden ingekleurd. De favoriete goed-gevoel-acties van de groep worden op deze bladen geschreven. Het is de bedoeling dat ze na de sessies met die activiteiten aan de slag gaan. Tijdens een follow up sessie kan besproken worden of men deze acties echt heeft gedaan en hoe dat ging. Er zijn vijf werkbladen voor follow up sessies.</p>	<p>- <i>Public commitment</i> (Theories of Automatic, Impulsive, and Habitual Behavior): Aan de hand van de werkbladen wordt vooropgesteld welke goed-gevoel-acties de groep in de toekomst wil toepassen.</p>
--	---	--

### 3.1.5 Gepercipieerde sociale invloed

CO	Toepassing	Methode
<p>C.O.11: Voelen erkenning voor hun draaglast en draagkracht</p>	<p>- Via een gesprekscode (de WAAW-code) wordt een veilig kader gecreëerd voor de groepsleden.</p> <p>Deze WAAW-code staat voor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• We luisteren naar elkaar; we praten niet door elkaar</li> <li>• Alle mensen zijn gelijkwaardig; wij roddelen niet over anderen</li> <li>• Alles wat in vertrouwen verteld wordt, blijft binnen de groep</li> <li>• We steunen mekaar door dik en dun, niets kan dat veranderen</li> </ul> <p>Wanneer de deelnemers zich houden aan de WAAW-code hebben de anderen het gevoel dat ze erkenning krijgen voor hetgeen ze vertellen in de groep.</p> <p>- Er wordt naar hen geluisterd en ze krijgen een verslag van hun verhaal.</p> <p>Aan de vaste begeleider van de groep of een buitenstaander wordt gevraagd om een verslag te maken van de sessies. Dit verslag is niet bedoeld om naar buiten te brengen, maar het is nodig om de methode te doen slagen. Met dit verslag wordt beoogd iedereen inzicht</p>	<p>- <i>Stimulate communication to mobilize social support</i> (Theory of Planned behavior/ Theory of Reasoned Action, Diffusion of Innovations Theory, Theories of Social Networks and Social Support): Tijdens de sessies krijgen de deelnemers de mogelijkheid om naar elkaar te luisteren en de denkwijzen van de anderen te verkennen. Ze kunnen elkaar steunen.</p> <p>- <i>Provide opportunities for social comparison</i> (Social Comparison Theory): Via de sessies is het voor de deelnemers mogelijk om hun draaglast en draagkracht te vergelijken met die van de andere deelnemers. Hierdoor beseffen de deelnemers dat er verschillende vormen van draaglast zijn en zien ze mogelijk in dat er nog ergere situaties zijn dan degenen waarin zij momenteel leven of een omgekeerde denkwijze is ook mogelijk.</p> <p>- <i>Individualization</i> (Trans-Theoretical Model): Het proces dat elke deelnemer doorloopt wordt neergeschreven in een individueel verslag. Hierdoor tracht men de deelnemer inzicht te geven in zijn draaglast en draagkracht.</p>

	te doen krijgen in zijn eigen draaglast en draagkracht. Enkel de voor- naam of zelfs geen naam zal vermeld worden. Na de drie sessies krijgt iedereen zijn eigen verslag mee.	
C.O.16: Weten dat mensen uit hun omgeving hen niet negatief bekijken indien ze hulp en steun zoeken	- WAAW-code	- <i>Stimulate communication to mobilize social support</i> (Theory of Planned behavior/ Theory of Reasoned Action, Diffusion of Innovations Theory, Theories of Social Networks and Social Support): Tijdens de sessies krijgen de deelnemers de mogelijkheid om naar elkaar te luisteren en de denkwijzen van de anderen te verkennen. Ze kunnen elkaar steunen.
C.O.21: Weten dat mensen uit hun omgeving hen niet negatief bekijken indien ze zichzelf beschermen	- WAAW-code	- <i>Stimulate communication to mobilize social support</i> (Theory of Planned behavior/ Theory of Reasoned Action, Diffusion of Innovations Theory, Theories of Social Networks and Social Support): Tijdens de sessies krijgen de deelnemers de mogelijkheid om naar elkaar te luisteren en de denkwijzen van de anderen te verkennen. Ze kunnen elkaar steunen.
C.O.26: Weten dat mensen uit hun omgeving hen niet negatief bekijken indien ze zichzelf graag zien	- WAAW-code	- <i>Stimulate communication to mobilize social support</i> (Theory of Planned behavior/ Theory of Reasoned Action, Diffusion of Innovations Theory, Theories of Social Networks and Social Support): Tijdens de sessies krijgen de deelnemers de mogelijkheid om naar elkaar te luisteren en de denkwijzen van de anderen te verkennen. Ze kunnen elkaar steunen.
C.O.31: Weten dat mensen uit hun omgeving hen niet negatief bekijken indien ze zichzelf goed doen	- WAAW-code	- <i>Stimulate communication to mobilize social support</i> (Theory of Planned behavior/ Theory of Reasoned Action, Diffusion of Innovations Theory, Theories of Social Networks and Social Support): Tijdens de sessies krijgen de deelnemers de mogelijkheid om naar elkaar te luisteren en de denkwijzen van de anderen te verkennen. Ze kunnen elkaar steunen.

<p>C.O.36: Voelen erkenning voor hun mening en ideeën over copingstrategieën</p>	<p>- WAAW-code</p> <p>Wanneer de deelnemers zich houden aan de WAAW-code hebben de anderen het gevoel dat ze erkenning krijgen voor hetgeen ze vertellen in de groep.</p>	<p>- <i>Stimulate communication to mobilize social support</i> (Theory of Planned behavior/ Theory of Reasoned Action, Diffusion of Innovations Theory, Theories of Social Networks and Social Support): Tijdens de sessies krijgen de deelnemers de mogelijkheid om naar elkaar te luisteren en de denkwijzen van de anderen te verkennen. Ze kunnen elkaar steunen bij het ondernemen van nieuwe acties om een beter gevoel te bekomen.</p> <p>- <i>Provide opportunities for social comparison</i> (Social Comparison Theory): Via de sessies is het voor de deelnemers mogelijk om hun copingstrategieën te vergelijken met deze van de anderen.</p>
--	---	--

### **3.2 Methoden en toepassingen van de aangepaste interventie (*Steigers – Op weg naar een goed gevoel*)**

Per determinant worden de methoden en toepassingen van de aangepaste interventie (*Steigers – Op weg naar een goed gevoel*) opgesomd. Deze zijn gebaseerd op de methoden en toepassingen van *De goed-gevoel-stoel*, ontwikkeld door VIGeZ en CEDES. Zo werden de essentiële programma-elementen uit *De goed-gevoel-stoel* opgenomen in de aangepaste interventie. Binnen de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* staan namelijk ook de vier protectieve factoren voor geestelijke gezondheid centraal (hulp en steun zoeken, jezelf beschermen, jezelf goed doen en jezelf graag zien). Bovendien zijn de begrippen draaglast, draagkracht en goed-gevoel-acties ook kernelementen binnen de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel*. Daarnaast werden bepaalde materialen aangepast of werden nieuwe theoretische methoden en praktische toepassingen toegevoegd zodat de interventie beter afgestemd is op doelgroepwerknemers uit de sociale economie. Deze aanpassingen zijn gebaseerd op vooronderzoek bij doelgroepwerknemers uit de sociale economie (haalbaarheidsstudie en ontwikkeling van de screeningstool). Ook uit de effect- en procesevaluatie van *De goed-gevoel-stoel*, uitgevoerd door VIGeZ en CEDES werden tips ter verbetering van de methodiek gehaald.

#### **3.2.1 Vooronderzoek**

In wat volgt wordt dit vooronderzoek kort toegelicht met aansluitend de aanpassingen die gedaan werden om tot de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* te komen. Onder punt 3.3 wordt een uitgebreide omschrijving gegeven van deze aanpassingen.

##### **A. Haalbaarheidsstudie**

De haalbaarheidsstudie van Hublet, Maes en De Bourdeaudhuij (2013) stond centraal bij de ontwikkeling van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel*. Door middel van deze haalbaarheidsstudie werd inzicht bekomen in de mogelijkheden en de beperkingen voor het bereiken van doelgroepwerknemers in de sociale economie bedrijven. Een onderdeel van deze studie was het bekomen van inzicht in de visie van de doelgroepwerknemers op gezondheid, gezondheidsgedrag, en gezondheidspromotie op het werk. Dit gebeurde door middel van interviews. Hieruit bleek onder meer dat de meeste doelgroepwerknemers al enige kennis hadden over hoe ze gezond kunnen leven maar de volharding ontbreekt om het gezonde gedrag vol te houden. De nadruk dient met andere woorden gelegd te worden op het verbeteren van de eigen-effectiviteit van de doelgroep. Hiertoe werd de interventie aangevuld met enkele nieuwe materialen. Ook bleek uit de interviews dat de doelgroepwerknemers bepaalde woorden (bv. mentaal welbevinden) moeilijk begrijpen. Bijgevolg werd het gebruik van moeilijke en abstracte woorden vermeden bij de ontwikkeling van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel*. Zo werd de praatplaat over draaglast eenvoudiger opgesteld.

## B. Screeningstool

In het kader van het project *Steigers* werd door Hublet, Mommen, Maes en De Bourdeaudhuij (2013) ook een screeningstool m.b.t. gezondheidsgedrag ontwikkeld op maat van de doelgroepwerknemers uit de sociale economie. Uit de haalbaarheidsstudie kwam immers naar voren dat de sociale economie bedrijven hier nood aan hebben (Hublet, Maes, & De Bourdeaudhuij, 2013). De ontwikkeling van deze screeningstool gaf ook concrete aanknopingspunten voor de ontwikkeling van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel*. Zo bleek bijvoorbeeld dat symbolen kunnen helpen bij het overbrengen van informatie. Door een lagere scholingsgraad of gebrekkige kennis van het Nederlands is het voor sommige doelgroepwerknemers moeilijk om geschreven tekst te begrijpen. Ook VIGeZ (n.d.) raadt het gebruik van afbeeldingen aan bij kansengroepen. Bovendien dient het aangeboden materiaal beperkt in omvang te zijn. De onderzoekers merkten tijdens de afname van de screeningsvragenlijst dat de aandachtsspanne van sommige doelgroepwerknemers beperkt was. Ook VIGeZ (n.d.) beveelt aan om de informatie voor kansengroepen te beperken en te focussen op de voornaamste aspecten. Hiertoe werd de praatplaat over de sociale grondrechten niet verder opgenomen. Bovendien is deze informatie minder van toepassing voor doelgroepwerknemers binnen de sociale economie. In hoofdstuk 2 (onder punt 2.3) is hierover meer informatie terug te vinden. Ook de witte tekstballonnen uit *De goed-gevoel-stoel* van VIGeZ en CEDES werden niet uitdrukkelijk opgenomen in de *interventie Steigers – Op weg naar een goed gevoel*. Deze tekstballonnen verwijzen naar aspecten die minder van toepassing zijn voor doelgroepwerknemers uit de sociale economie. Doordat ze werken, hebben ze een bepaalde structuur in hun leven en zijn de uitspraken over overleven in de witte tekstballonnen minder van toepassing.

## C. Effect- en procesevaluatie van *De goed-gevoel-stoel*

De evaluatiestudie van *De goed-gevoel-stoel*, uitgevoerd door het VIGeZ, de Logo's en locoregionale partners (Fitinjehoofd, goedijnjevel, 2012a; Fitinjehoofd, goedijnjevel, 2012b) gaf concrete aanknopingspunten om het materiaal beter af te stemmen op de doelgroep.

Er werd onderzocht of de deelnemers, na de praatsessies, beter weten hoe ze hun eigen draagkracht kunnen versterken (m.n. het uitvoeren van de goed-gevoel-acties). Bovendien werd nagegaan in welke mate de betrokken organisaties de mogelijkheid geven aan mensen om hun vaardigheden en gevoel van competentie te ontwikkelen. Deze veranderingen kunnen gebundeld worden onder de noemer empowerment.

Concreet werden volgende onderzoeksvragen geformuleerd:

- Hebben *De goed-gevoel-stoel* sessies een positief effect op het niveau van individueel empowerment bij de deelnemers?
- Slaagt *De goed-gevoel-stoel* methodiek erin om empowerment op niveau van de organisatie te bevorderen?

Om een antwoord te formuleren op bovenstaande onderzoeksvragen werden interviews afgenomen bij de begeleiders van de sessies. Concreet werd de invloed van de sessies op de deelnemers bevraagd. Er werd met andere woorden aan deze begeleider gevraagd om zowel voor als na de sessies een inschatting te maken van het niveau van individueel empowerment van de deelnemers (a.d.h.v. open vragen). 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. Het onderzoek werd uitgevoerd bij vijf organisaties die in het najaar van 2012 met *De goed-gevoel-stoel* methodiek aan de slag gingen.

Er werd bovendien gestreefd naar een toetsing bij minimum drie verschillende organisaties (bv. welzijnsschakels, buurtwerk en verenigingen waar armen het woord nemen). Naast de interviews werd een contextanalyse uitgevoerd op basis van de verslagen uit de sessies en een tevredenheidsmeting bij de deelnemers en de begeleider. Aangezien deze evaluatie gebeurde via een kwalitatieve methode (zonder controlegroep) dienen de resultaten van deze studie met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd te worden.

Daarnaast werd binnen de evaluatiestudie van VIGeZ een antwoord geformuleerd op volgende onderzoeksvragen:

- Hoe werden de train-de-trainers sessies onthaald door de begeleiders?
- Hoe werden de goed-gevoel-sessies onthaald door de deelnemers en begeleiders?
- Hoe werd het project onthaald door de Logo's?

Om na te gaan hoe de train-de-trainers sessies onthaald werden door de begeleiders werd een vragenlijst afgenomen (open en gesloten vragen). Daarnaast werd een andere vragenlijst afgenomen bij de deelnemers en begeleiders om de inhoud van de vorming te evalueren (open en gesloten vragen). Ook de Logo's werden gecontacteerd om een aantal vragen te beantwoorden (open vragen). De resultaten van de gesloten vragen werden verwerkt met behulp van het statistische programma SPSS (beschrijvende gegevens). Aangezien niet alle groepen de evaluatieformulieren hadden ingevuld, werd ook kwalitatieve informatie over het verloop van de sessies opgenomen in het rapport. Deze kwalitatieve informatie bestond hoofdzakelijk uit verslagen, opgesteld door de begeleiders.

In wat volgt worden enkel de resultaten van de evaluatiestudie van VIGeZ besproken die als basis fungeerde voor de ontwikkeling van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel*. Uit de evaluatiestudie bleek bijvoorbeeld dat het noodzakelijk is om voldoende Nederlands te verstaan om de nuances binnen de methodiek te begrijpen. Hiertoe werd als voorwaarde voor deelname aan de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* een basiskennis Nederlands vooropgesteld. Daarnaast bleek uit de evaluatie dat de manier van begeleiden invloed heeft op de tevredenheid van de deelnemers over de sessies. De begeleider dient de verhalen van de deelnemers (over draaglast) voldoende te begrenzen en langer stil te staan bij de draagkracht van de deelnemers. Hiermee werd rekening gehouden bij het opstellen van de handleiding voor de begeleiders van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel*.

Uit de tevredenheidsmeting bleek dat de deelnemers zeer tevreden zijn over de sessies. Via sessie één en twee kregen de deelnemers meer inzicht in hun draaglast en -kracht. De derde sessie slaagde er in om de deelnemers warm te maken om zelf aan een goed gevoel te werken. Ook de begeleiders uitten zich positief over de methodiek. Desondanks werden enkele verbeterpunten geformuleerd. Zo werd gemeld dat de praatsessies een nog actievere vorm mogen aannemen zodat de deelnemers nog meer aangespoord worden om zelf op zoek te gaan naar de eigen krachten (meer doe-opdrachten en individuele acties). Hiertoe werd in de laatste sessie van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* gewerkt met individuele doelen of acties in plaats van groepsactiviteiten.

Daarnaast werd aangegeven dat de eerste sessie meer structuur vereist en emotioneel zwaar en moeilijk is voor de deelnemers en de begeleiders. Eén begeleider stelde dan ook voor om de eerste sessie meer algemeen (en dus veiliger) te benaderen, zonder ieders persoonlijk verhaal ter sprake te brengen. Over de tweede sessie meldde één begeleider dat het overlopen van alle reacties tamelijk langdradig is. De deelnemers verliezen op die manier voeling met hun eigen verhaal. Ook werd gemeld dat de boodschap

draaglast/draagkracht ook kan overgebracht worden zonder gebruik te maken van sharing. De begeleider vond dat de meerwaarde van het delen van verhalen niet opweegt tegen de risico's. Eén begeleider stond wel positief tegenover dit aspect. Door het delen van verhalen werd namelijk veel gedrag gekaderd. Binnen de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* werd ook beslist om een rondje te doen waarin elke deelnemer zijn of haar moeilijkheden mag vertellen. Wanneer de deelnemers in sessie twee zelf een voorbeeld van een moeilijke situatie mogen vertellen, wordt er wel op gewezen om geen situatie te kiezen die te privé is (bv. je bus missen is ook een moeilijke situatie maar minder moeilijk dan geweld binnen je relatie). De deelnemers willen zulke moeilijke situaties misschien wel vertellen maar om hen tegen zichzelf te beschermen wordt ervoor gekozen om dit te vermijden. De deelnemers moeten na de sessies nog op een positieve manier kunnen samenwerken op het werk. Bovendien geeft de begeleider eerst zelf een voorbeeld van een moeilijke situatie om zo de methodiek te verduidelijken.

Verder vond een andere begeleider het bingospel te moeilijk voor de deelnemers. Aangezien ze vaak geen realistisch zelfbeeld hadden, herkenden ze zich in alles. Anderen gaven aan dat de deelnemers zich goed konden vinden in de voorbeelden. Daarnaast was het concept van de vier poten voor sommige deelnemers moeilijk te vatten. De tien tips van *Fit In Je Hoofd* werden, ter vergelijking, als eenvoudiger ervaren. Binnen de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* werd ook gekozen voor het bingospel en het concept van de vier poten. De haalbaarheid van deze onderdelen werd bevestigd in de pre-test.

De derde sessie werd soms ervaren als te langdradig en met een gebrek aan interactie. Het idee om samen met de deelnemers activiteiten uit te denken en deze na afloop van de sessies te organiseren werd sterk geapprecieerd. Ook gaf men aan dat de laatste sessie veel herhaling omvatte en mag de klemtoon meer op individuele acties liggen. Het nadenken in groep over mogelijke acties leidde soms tot onenigheid onder de deelnemers doordat deze verschillende opvattingen hadden over de aard van toekomstige activiteiten. Hiertoe werd binnen de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* gekozen voor het opstellen van individuele acties in plaats van groepsactiviteiten.

Daarnaast werden enkele opmerkingen over de vorm van de methodiek aangehaald. Eén van de begeleiders gaf aan dat het best gewerkt kan worden met een bestaande groep. Vertrouwen is namelijk cruciaal om een goede werking te garanderen. Over de grootte van de groepen werd meermaals gemeld dat een maximum van 12 deelnemers vrij veel is. Er werd voorgesteld om maximaal 8 à 9 deelnemers per groep toe te laten, waarbij 6 à 8 deelnemers als ideaal werd beschouwd zodat iedereen zijn of haar zegje kon doen en iedereen gelijk aan de beurt kon komen. Binnen de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* werd de aangewezen grootte van de groepen bevestigd bij de pre-test.

Bovendien werd de vraag gesteld naar de meerwaarde van de persoonsgebonden verslaggeving. Deze verslaggeving was een te groot werk in vergelijking met het nut ervan voor de deelnemers. Binnen de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* werd het opmaken van een verslag niet verder opgenomen. In de plaats daarvan krijgt elke deelnemer zijn of haar platen mee naar huis. Op die manier heeft elke persoon een overzicht van zijn draaglast en draagkracht.

Enkele opmerkingen hadden betrekking op het ontbreken van instructies voor voorzorg, nazorg en ondersteuning. Zo werd voorgesteld om een supervisiegroep op te richten met andere begeleiders onder leiding van een professionele kracht. Binnen de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* werd nazorg voorzien via de opvolging van de individuele doelen van de deelnemers (bv. via een Persoonlijk OntwikkelingsPlan of POP).

Vervolgens werden enkele suggesties uiteengezet in verband met de doelgroep van de praatsessies. Zoals eerder aangehaald zijn de sessies volgens sommige begeleiders te sterk gericht op mensen in armoede en is aanpassing naar andere doelgroepen nodig. Ook is het taalgebruik moeilijk voor allochtone deelnemers. Hertalingen zouden aangewezen zijn. Voor analfabeten zijn pictogrammen zinvol. Ook werden enkele opmerkingen over het materiaal verzameld. Het werken met beeldmateriaal werd positief ervaren. Het werken met kleuren was zeer geschikt voor deelnemers die niet kunnen lezen en schrijven. Eén begeleider gaf aan dat de sessies nog visueler mogen. Ook werd aangegeven dat door het gebruik van de gekleurde tekstballonnen in het bingospel ook minder mondige deelnemers aan bod kwamen. Bovenvermelde elementen werden behouden binnen de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel*.

Algemeen beschouwd kan gesteld worden dat het effect voornamelijk zit in de manier waarop de deelnemers naar zichzelf kijken voor en na het volgen van de sessies. Alle deelnemers vonden het aangenaam dat hun verhaal gehoord werd en bij sommige deelnemers hebben de sessies de nodige stimulansen gegeven om actie te ondernemen. Het proces naar empowerment is echter geen proces dat rond is op drie sessies. De *goed-gevoel-stoel* kan zeker zorgen voor een eerste stimulans die dan vervolgens door de begeleider verder opgevolgd en gevoed kan worden. Een verdere opvolging van de groep is met andere woorden een noodzakelijke voorwaarde om groei in individueel empowerment te kunnen bereiken. Zoals eerder aangehaald werd binnen de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* nazorg voorzien via de opvolging van de individuele doelen van de deelnemers (bv. via een Persoonlijk OntwikkelingsPlan of POP).

Uit de evaluatiestudie van VIGeZ (meer bepaald uit de interviews met de begeleiders) bleek bovendien dat er bij alle organisaties een verhoogd bewustzijn merkbaar was van het belang van geestelijke gezondheidsbevordering op organisatie niveau. De meeste organisaties hadden activiteiten in functie van de vier poten van De goed-gevoel-stoel gepland (Fitinje hoofd, goedinjevel, 2012). Binnen de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* werd in de opvolgmap (zie stap 5) voor de werkgever of begeleider ook het belang aangehaald van empowerment op het niveau van de organisatie.

De Logo's steunden ter invulling van hun bevraging op feedback van de begeleiders van de sessies. Zo hebben de Logo's informatie verzameld over de aanpassingen die de groepen maakten alvorens ze met de methodiek aan de slag gingen. Er werden onder meer veranderingen aangebracht aan de opbouw (bv. sessie drie werd aangevuld met persoonlijke werkpunten), de materialen (bv. spirituele of religieuze aspecten werden toegevoegd aan de opdracht rond draagkracht), de duur (bv. sessies inkorten of verlengen). Daarnaast werden de sessies in sommige gevallen herwerkt in functie van de doelgroep (bv. vertaling in het Frans) en maakten een aantal verenigingen toevoegingen qua voor- en nazorg (bv. bijkomende kennismakingsgesprekken). Over de evaluatieformulieren werd gemeld dat deze te uitgebreid, te ingewikkeld en te verbaal waren voor de deelnemers. Eén groep begeleidde de deelnemers niet bij het invullen van de vragenlijst. Ze vonden het beter om de vragenlijst vooraf toe te lichten maar deze toch individueel door de deelnemers te laten invullen. Binnen de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* werd rekening gehouden met deze feedback. Zo werd het evaluatieformulier zo duidelijk mogelijk opgesteld. Daarnaast werd binnen de laatste sessie ook gewerkt met persoonlijke werkpunten.



In volgende tabel wordt per determinant de methoden en toepassingen van de aangepaste interventie (*Steigers – Op weg naar een goed gevoel*) opgesomd. Verschillen ten opzichte van de oorspronkelijke interventie (*De goed-gevoel-stoel*) worden steeds in het vet aangegeven.

### 3.2.2 Matrices met change objectives per determinant

#### 3.2.2.1 KENNIS

CO	Toepassing	Methode
C.O.1: Weten dat de interventie bestaat uit drie praatsessies waarin gewerkt wordt aan een goed gevoel	- De Sessies worden uitgelegd en de deelnemers worden overtuigd om deel te nemen. Ook wordt een uitnodiging voor de sessies afgegeven met informatie over de inhoud van de sessies en praktische informatie.	- <i>Persuasive communication</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory, Diffusion of Innovations Theory): de deelnemers worden via de uitnodiging overtuigd om deel te nemen aan de sessies.
C.O.2: Begrijpen dat we tijdens deze bijeenkomsten zullen werken aan het versterken van een goed gevoel	- Ook wordt tijdens de eerste sessie uitgelegd dat een <u>steiger</u> gebruikt wordt als symbool om de opbouw van de sessies weer te geven.  (er wordt voor een steiger gekozen in plaats van een stoel om de link te leggen met de werkomgeving en te verwijzen naar de afkorting van het project namelijk Sociale Economie en GEzondheidsPromotie)	- <i>Using imagery</i> (Theories of Information Processing): door middel van de steiger wordt de opbouw van de sessies uitgelegd.
C.O.6: Weten wat draaglast is	De <u>praatplaat over draaglast</u> wordt overlopen met de groep (in de eerste sessie). Deze is gebaseerd op de hulpplaat van de sociale grondrechten en gaat over de (onzichtbare) rugzak die mensen meedragen. Op deze plaat worden door middel van tekeningen en korte zinnen de mogelijke oorzaken van draaglast weergegeven.  Aan de deelnemers wordt aan de hand van de tekeningen gevraagd wat draaglast zoal kan zijn.  In het midden van de plaat staat een rugzak die verwijst naar de problemen die je meesleurt.  De deelnemers mogen pijlen trekken van de herkenbare problemen	- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): de plaat is een schematische voorstelling van de mogelijke oorzaken van draaglast. De plaat rond draaglast is gebaseerd op de sociale grondrechten van de mens. Wanneer deze grondrechten niet ingevuld zijn, kan immers een grote draaglast ontstaan.  - <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): Aan de deelnemers wordt, aan de hand van de tekeningen, gevraagd wat draaglast zoal kan zijn. Ze mogen voorbeelden geven en de begeleider kan aanvullen.

	<p>op de praatplaat naar de rugzak. Vervolgens wordt een rondje gedaan waarin iedereen kan vertellen over zijn draaglast.</p> <p>→ Sommige woorden (bv. leefmilieu of bijstand) werden eenvoudiger geformuleerd</p> <p>→ Er werd duidelijker bijgeschreven dat het gaat over problemen (gebaseerd op haalbaarheidsstudie en screeningstool)</p>	<p>Vervolgens wordt een rondje gedaan waarin elke persoon toelichting geeft bij zijn praatplaat. De persoon kan aangeven welke aspecten voor hem of haar belastend zijn en anderen kunnen hierop reageren. Ook de begeleider kan via deze methode nagaan of de deelnemers de opdracht begrepen hebben en inspelen op hetgeen ze vertellen.</p>
<p>C.O.7: Weten wat draagkracht is</p>	<p>Aan de hand van een <u>bingospel</u> wordt weergegeven wat draagkracht is (in de tweede sessie).</p> <p>Elke deelnemer schrijft of tekent eerst een eigen voorbeeld van een moeilijke situatie op zijn <u>praatplaat</u>. Vervolgens wordt een rondje gedaan waarbij elke persoon volgende twee vragen tracht te beantwoorden: ‘wat is er gebeurd?’ en ‘welke reactie was er bij jou te zien?’.</p> <p>→ De begeleider dient zelf een voorbeeld te geven. Waarschijnlijk is het voor de deelnemers moeilijk om dit volledig zelf op te stellen. Dit bleek ook uit de pre-test van VIGeZ en CEDES (2010). Ook wordt aangegeven om een situatie te kiezen die niet te persoonlijk is. De deelnemers dienen na de sessies nog op een positieve en constructieve manier te kunnen samenwerken op het werk</p> <p>(gebaseerd op de aanbevelingen van VIGeZ en CEDES)</p> <p>Vervolgens wordt uitgelegd dat op de <u>tekstballonnen</u> van het bingospel allerlei reacties staan van mensen die in een moeilijke situatie zijn terechtgekomen. Doel van het spel is op zoek te gaan naar reacties die bij hun eigen voorbeeld passen. De begeleider leest de verschillende reacties voor. Als de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): de tekstballonnen met de reacties zijn een schematische voorstelling van beschermende factoren. Deze protectieve bronnen vormen de vier poten van <i>De goed-gevoel-stoel</i>. Deze poten zijn een vertaling van de tien stappen van de campagne ‘Fit in je hoofd, goed in je vel’ waarin de beschermende factoren ook de rode draad vormen. Door te zorgen voor vier stevige poten worden de protectieve factoren voor geestelijke gezondheid uitgebouwd en de draagkracht van mensen dus versterkt. Het voorkomen van mentale stoornissen door te investeren in protectieve factoren komt ook terug in theoretische modellen zoals het salutogeen model en de positieve psychologie (Fitinjehoofd, goed-injevel, n.d.a).</li> <li>- <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): er wordt een rondje gedaan waarbij elke persoon zijn eigen voorbeeld van een moeilijke situatie verteld. Anderen kunnen hierop reageren. Ook bij het kiezen van tekstballonnen kunnen de deelnemers reageren op elkaars voorstellen. De begeleider dient ook na te gaan of de deelnemers het doel</li> </ul>

	<p>deelnemers deze reactie ook toonden tijdens hun situatie mogen ze die tekstballon op hun praatplaat kleven.</p> <p>Er zijn vier soorten reacties die in verschillende kleine doosjes zitten. In elk doosje zitten de reacties van hetzelfde type bij elkaar.</p> <p>De volgorde waarin de ballonnen voorgelezen worden, m.a.w. de volgorde van de kleuren, is van belang aangezien de laatste soort reactie de moeilijkste is. De gele tekstballonnen zijn namelijk doedingen die zich afspelen aan de binnenkant, in gedachten en gevoelens.</p> <p>De werkwijze is voor elke kleur identiek. Eerst worden alle reacties van eenzelfde kleur voorgelezen. Hiervoor kunnen de bladen gebruikt worden met de niet-uitgeknipte tekstballonnen. Vervolgens worden de tekstballonnen nogmaals één voor één voorgelezen en mogen de deelnemers een teken geven wanneer die reactie van toepassing is op hun voorbeeld. Dan ontvangen ze een uitgeknipt tekstballonnetje en mogen ze die reactie op hun plaat kleven.</p> <p>Conclusie van het spel: op de praatplaten is zichtbaar dat iedereen tekstballonnen heeft, dus iedereen reageert, iedereen toont reacties als er zich problemen voordoen. Dit is niet vanzelfsprekend, het wijst op draagkracht. Bovendien zoeken we zelfs al actief naar een goed gevoel.</p> <p>→ Op basis van de P3 en de NEL werden acties toegevoegd of voorbeelden geformuleerd bij de acties om deze duidelijker weer te geven. Ook werden de belangrijkste woorden in het vet geplaatst.</p> <p>(gebaseerd op de haalbaarheidsstudie en screeningstool)</p>	<p>van het spel begrijpen en duiding geven waar nodig.</p> <p>- <i>Elaboration</i> (Theories of Information Processing, Elaboration Likelihood Model): de mogelijke reacties in moeilijke situaties worden op een eenvoudige manier uitgedrukt en worden weergegeven als instructies waar men direct mee aan de slag kan.</p>
--	--	---

<p>C.O.8: Begrijpen dat het moeilijk is om te werken aan een goed gevoel als je bezig bent met overleven</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aan de hand van de <u>witte tekstballonnen</u> wordt het thema 'overleven' uitgelegd (in de eerste sessie).</li> <li>→ Aangezien de witte tekstballonnen eerder van toepassing zijn voor mensen in kansarmoede worden deze niet uitdrukkelijk opgenomen in de aangepaste interventie. In de plaats hiervan wordt aangegeven dat de basisvoorwaarden (onderdak, werk, eten/drinken) al vervuld zijn bij de doelgroepwerknemers en dat dit de opstap vormt om op weg te gaan naar een goed gevoel.</li> <li>(gebaseerd op de haalbaarheidsstudie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): de basisvoorwaarden (oorspronkelijke de witte tekstballonnen) worden schematisch voorgesteld aan de hand van de steiger.</li> <li>- <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): de deelnemers mogen reageren en overleggen met elkaar en de begeleider.</li> <li>- <i>Elaboration</i> (Theories of Information Processing, Elaboration Likelihood Model): de basisvoorwaarden worden op een eenvoudige manier uitgedrukt, zijn relevant voor de doelgroep en zetten aan tot denken.</li> </ul>
<p>C.O.11: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door hulp en steun te zoeken (en zo een goed gevoel kunnen bekomen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze C.O. wordt concreet gerealiseerd via het <u>bingospel</u>. Er wordt uitgelegd dat op de tekstballonnen van het bingspel allerlei reacties staan van mensen die in een moeilijke situatie zijn terechtgekomen. Doel van het spel is op zoek te gaan naar reacties die bij hun eigen voorbeeld passen. De <u>blauwe tekstballonnen</u> zijn reacties die verwijzen naar 'hulp en steun zoeken'.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): de tekstballonnen met de reacties zijn een schematische voorstelling van de beschermende factor 'hulp en steun zoeken' die bijdraagt tot een betere draagkracht.</li> <li>- <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): Bij het kiezen van tekstballonnen kunnen de deelnemers reageren op elkaars voorstellen. De begeleider dient ook na te gaan of de deelnemers het doel van het spel begrijpen en duiding geven waar nodig.</li> </ul>
<p>C.O.16: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door zichzelf te beschermen (en zo een goed gevoel kunnen bekomen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze C.O. wordt concreet gerealiseerd via het <u>bingospel</u>. Er wordt uitgelegd dat op de tekstballonnen van het bingspel allerlei reacties staan van mensen die in een moeilijke situatie zijn terechtgekomen. Doel van het spel is op zoek te gaan naar reacties die bij hun eigen voorbeeld passen. De <u>rode tekstballonnen</u> zijn reacties die verwijzen naar 'jezelf beschermen'.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): de tekstballonnen met de reacties zijn een schematische voorstelling van de beschermende factor 'jezelf beschermen' die bijdraagt tot een betere draagkracht.</li> <li>- <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): Bij het kiezen van tekstballonnen kunnen de deelnemers reageren op elkaars voorstellen. De begeleider dient ook na te gaan of de deelnemers</li> </ul>

		het doel van het spel begrijpen en duiding geven waar nodig.
C.O.21: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door zichzelf graag te zien (en zo een goed gevoel kunnen bekomen)	- Deze C.O. wordt concreet gerealiseerd via het <u>bingospel</u> . Er wordt uitgelegd dat op de tekstballonnen van het bingospel allerlei reacties staan van mensen die in een moeilijke situatie zijn terechtgekomen. Doel van het spel is op zoek te gaan naar reacties die bij hun eigen voorbeeld passen. De <u>gele tekstballonnen</u> verwijzen naar 'jezelf graag zien'.	- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): de tekstballonnen met de reacties zijn een schematische voorstelling van de beschermende factoren 'jezelf graag zien' die bijdragen tot een betere draagkracht. - <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): Bij het kiezen van tekstballonnen kunnen de deelnemers reageren op elkaars voorstellen. De begeleider dient ook na te gaan of de deelnemers het doel van het spel begrijpen en duiding geven waar nodig.
C.O.26: Begrijpen dat ze kunnen reageren op draaglast door zichzelf goed te doen (en zo een goed gevoel kunnen bekomen)	- Deze C.O. wordt concreet gerealiseerd via het <u>bingospel</u> . Er wordt uitgelegd dat op de tekstballonnen van het bingospel allerlei reacties staan van mensen die in een moeilijke situatie zijn terechtgekomen. Doel van het spel is op zoek te gaan naar reacties die bij hun eigen voorbeeld passen. De <u>groene tekstballonnen</u> verwijzen naar 'jezelf goed doen'.	- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): de tekstballonnen met de reacties zijn een schematische voorstelling van de beschermende factoren 'jezelf goed doen' die bijdragen tot een betere draagkracht. - <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): Bij het kiezen van tekstballonnen kunnen de deelnemers reageren op elkaars voorstellen. De begeleider dient ook na te gaan of de deelnemers het doel van het spel begrijpen en duiding geven waar nodig.
C.O.31: Kennen de vier soorten reacties die kunnen zorgen voor een goed gevoel	- De reacties die een goed gevoel kunnen bezorgen worden in sessie drie van dichtbij bekeken. <u>Alle mogelijke reacties</u> worden (losgeknipt) onder de deelnemers verdeeld en er wordt gezegd dat deze gekleurde tekstballonnen zullen helpen om de vier reacties, die kunnen zorgen voor een goed gevoel, te leren kennen. Laat de deelnemers de reacties kleur per kleur voorlezen. Deelnemers mogen samenwerken, zodat degenen die niet kunnen lezen geholpen worden. Nadat alle reacties werden voor-	- <i>Advance organizers</i> (Theories of Information Processing): de reacties worden schematisch voorgesteld aan de hand van tekstballonnen. Ook worden toonplaten gebruikt om de vier titels, waaronder alle reacties vallen, te duiden. De vier pootlezers geven de vier reacties opnieuw op een andere schematische manier weer. Ook de goed-gevoel-acties worden schematisch voorgesteld aan de hand van de vier keuzeborden. - <i>Using imagery</i> (Theories of Information Processing): door middel

	<p>gelezen, wordt gevraagd wat gemeenschappelijk is aan de reacties. Zodra de reactie benoemd is, wordt door de begeleider <u>de toonplaat</u> op tafel gelegd. Dit wordt per kleur, dus per reactie, afzonderlijk gedaan.</p> <p>Dus aan de hand van de vier toonplaten worden de vier reacties duidelijk gemaakt die kunnen zorgen voor een goed gevoel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blauwe toonplaat 'hulp en steun zoeken'</li> <li>• Rode toonplaat 'jezelf beschermen'</li> <li>• Groene toonplaat 'jezelf goed doen'</li> <li>• Gele toonplaat 'jezelf graag zien'</li> </ul> <p>- Tijdens de laatste sessie wordt de <u>steiger</u> in detail uitgelegd.</p> <p>Er wordt aangegeven dat de vier poten verwijzen naar de vier reacties aan de hand van de <u>4 pootlezers</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blauwe pootlezer 'je verdient alle hulp en steun'</li> <li>• Rode pootlezer 'je hebt het recht jezelf te beschermen'</li> <li>• Groene pootlezer 'je mag jezelf goed doen'</li> <li>• Gele pootlezer 'je mag jezelf graag zien'</li> </ul> <p>Er wordt toegelicht dat de <b>steiger</b> slechts een symbool is, een geheugensteun om je te herinneren aan de vier aandachtspunten. Het helpt je zicht te krijgen in je sterke en minder sterke kanten. Bij de meeste mensen zijn namelijk een of meerdere poten sterker dan de andere.</p> <p>- Er wordt uitgelegd dat deelnemers hun poten kunnen verstevigen door aan de slag te gaan met goed-gevoel-acties.</p>	<p>van de stoel wordt het goed gevoel uitgelegd. Er wordt aangegeven dat de 4 poten verwijzen naar de 4 reacties in moeilijke situaties. Dit wordt visueel voorgesteld door aan elke poot een pootlezer te bevestigen waar de reactie in een duidelijke zin wordt weergegeven.</p> <p>- <i>Discussion</i> (Theories of Information Processing): de deelnemers overleggen in groep wat de reacties gemeenschappelijk hebben om zo tot de vier toonplaten te komen waarop de vier titels staan die alle reacties omvatten. Ook wordt in groep gebrainstormd over nieuwe goed-gevoel-acties.</p>
--	---	---

	<p>Deze goed-gevoel-acties worden uitgelegd aan de hand van de vier <u>keuzeborden</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goed-gevoel-acties ‘hulp en steun zoeken’</li> <li>• Goed-gevoel-acties ‘jezelf beschermen’</li> <li>• Goed-gevoel-acties ‘jezelf goed doen’</li> <li>• Goed-gevoel-acties ‘jezelf graag zien’.</li> </ul> <p>Deze keuzeborden kunnen inspiratie geven voor het brainstormen over acties.</p> <p>→ Er worden keuzeborden gemaakt met individuele acties in plaats van acties in groep (gebaseerd op de haalbaarheidsstudie en de effect- en procesevaluatie van <i>De goed-gevoelstoel</i>)</p>	
--	--	--

### 3.2.2.2 ATTITUDE

CO	Toepassing	Methode
C.O.3: Uiten zich positief over het volgen van de goed gevoel sessies	- Kort gesprek waarin het doel van de sessies uitgelegd wordt, eventueel met motivationele gespreksvoering, en de uitnodiging voor de sessies wordt gegeven.	- <i>Arguments</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Model): via de uitnodiging wordt uitgelegd aan de deelnemers dat ze via de sessies een beter gevoel bekommen en hierdoor sterker staan in het leven.
C.O.12: Leggen uit dat hulp en steun zoeken nodig is om je draagkracht verder uit te bouwen	- Bingospel: blauwe tekstballonnen zijn de reacties die verwijzen naar ‘hulp en steun zoeken’.	<p>- <i>Arguments</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Model): via het bingospel, in sessie twee, wordt aangegeven dat hulp en steun zoeken een positieve reactie is bij het oplossen van problemen.</p> <p>- <i>Elaboration</i> (Theories of Information Processing, Elaboration Likelihood Model): de deelnemers maken kennis met de reacties via een spel (bingospel). De reacties over hulp en steun</p>

		worden aangeboden in tekstballonnen en zijn kort en concreet geformuleerd.
C.O.17: Leggen uit dat jezelf beschermen nodig is om je draagkracht verder uit te bouwen	- Bingospel: rode tekstballonnen zijn de reacties die verwijzen naar 'jezelf beschermen'.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Arguments</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Model): via het bingospel, in sessie twee, wordt aangegeven dat jezelf beschermen een positieve reactie is bij het oplossen van problemen.</li> <li>- <i>Elaboration</i> (Theories of Information Processing, Elaboration Likelihood Model): de deelnemers maken kennis met de reacties via een spel (bingospel). De reacties over zichzelf beschermen worden aangeboden in tekstballonnen en zijn kort en concreet geformuleerd.</li> </ul>
C.O.22: Leggen uit dat jezelf graag zien nodig is om draagkracht verder uit te bouwen	- Bingospel: gele tekstballonnen zijn de reacties die verwijzen naar 'jezelf graag zien'.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Arguments</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Model): via het bingospel, in sessie twee, wordt aangegeven dat 'jezelf graag zien' een positieve reactie is bij het oplossen van problemen.</li> <li>- <i>Elaboration</i> (Theories of Information Processing, Elaboration Likelihood Model): de deelnemers maken kennis met de reacties via een spel (bingo-spel). De reacties over 'jezelf graag zien' worden aangeboden in tekstballonnen en zijn kort en concreet geformuleerd.</li> </ul>
C.O.27: Leggen uit dat jezelf goed doen nodig is om draagkracht verder uit te bouwen	- Bingospel: groene tekstballonnen zijn de reacties die verwijzen naar 'jezelf goed doen'.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Arguments</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Model): via het bingospel, in sessie twee, wordt aangegeven dat 'jezelf goed doen' een positieve reactie is bij het oplossen van problemen.</li> <li>- <i>Elaboration</i> (Theories of Information Processing, Elaboration Likelihood Model): de deelnemers maken kennis met de reacties via een spel (bingospel).</li> </ul>



		De reacties over jezelf goed doen worden aangeboden in tekstballonnen en zijn kort en concreet geformuleerd.
C.O.32: Beschrijven de nood aan het toepassen van copingstrategieën	<p>- 4 toonplaten/ 4 pootlezers/ 4 keuzeborden</p> <p>→ Er worden keuzeborden gemaakt met individuele acties in plaats van acties in groep (gebaseerd op de haalbaarheidsstudie en de effect- en procesevaluatie van <i>De goed-gevoelstoel</i>)</p>	<p>- <i>Arguments</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Model): in sessie drie legt de begeleider via de toonplaten de vier copingstrategieën uit (hulp en steun zoeken, jezelf beschermen, jezelf graag zien en jezelf belonen). Deze worden ook symbolisch voorgesteld door de steiger met de vier pootlezers. Bovendien worden via de keuzeborden mogelijke goed-gevoelacties aangeboden.</p> <p>- <i>Elaboration</i> (Theories of Information Processing, Elaboration Likelihood Model): de informatie wordt op een ludieke manier aangeboden via de toonplaten, pootlezers en keuzeborden. De goed-gevoelacties zijn concreet geformuleerd waardoor de deelnemers hier direct mee aan de slag kunnen.</p> <p>- <i>Repeated exposure</i> (Theories of Learning): in sessie drie worden de verschillende reacties, die in sessie twee via het bingospel getoond werden, opnieuw overlopen en besproken in groep. Door deze herhaalde blootstelling wordt getracht de attitude van de deelnemers ten opzichte van de reacties positief te beïnvloeden.</p>

### 3.2.2.3 BEWUSTWORDING

CO	Toepassing	Methode
C.O.4: Vatten dat een goed gevoel kan beïnvloed worden	- Er wordt uitgelegd dat je een goed gevoel langer kan vasthouden en dat het niet meteen nodig is om eerst je problemen te verminderen. Dit wordt	- <i>Using imagery</i> (Theories of Information Processing): door middel van de <b>steiger</b> wordt uitgelegd dat je een goed gevoel langer kan vasthouden.

	voorgesteld aan de hand van de <b>steiger</b> .	
C.O.9: Verwoorden hun eigen draaglast en draagkracht	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praatplaat draaglast: deelnemers trekken pijlen van de herkenbare problemen op de praatplaat naar de rugzak</li> <li>- Praatplaat draagkracht (bingospel): deelnemers tekenen of schrijven een eigen voorbeeld van een moeilijke situatie op hun plaat en kiezen tekstballonnen (reacties) die weergeven hoe zij reageren op zo'n situatie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Scenario-based risk information</i> (Precaution-Adoption Process Model): er worden scenario's getoond die kunnen zorgen voor problemen (draaglast) en de deelnemers gaan op zoek naar de scenario's waarin zij zich herkennen en op die manier worden ze zich ervan bewust dat deze aspecten voor hen zorgen voor draaglast.  Op de praatplaat draagkracht formuleren de deelnemers zelf een scenario, namelijk een moeilijke situatie, en gaan vervolgens na hoe zij hierop reageren. Hierdoor worden zij zich bewust van de aspecten die voor hen belastend zijn en welke acties zij stellen om hun draagkracht te verhogen.</li> <li>- <i>Self-affirmation task</i> (Protection Motivation Theory): er wordt gewerkt aan het zelfbeeld van de deelnemers aangezien zij de opdracht krijgen om naar hun individuele situatie te kijken. Iedere persoon krijgt een praatplaat over draaglast en draagkracht waarmee ze aan de slag kunnen.</li> <li>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): de deelnemers dienen actief deel te nemen. Via de praatplaat over draaglast dienen ze zelf op zoek te gaan naar situaties die voor hen belastend zijn. Ook de praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf op zoek te gaan naar jouw reacties op problemen.</li> </ul>
C.O.13: Beseffen dat zichzelf ook draagkracht hebben doordat ze hulp en steun zoeken bij problemen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bingospel: de deelnemers kiezen reacties die bij hun voorbeeld passen. Ze kiezen m.a.w. reacties die zij stellen in een moeilijke situatie. Vervolgens kleven ze deze reacties op hun plaat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Scenario-based risk information</i> (Precaution-Adoption Process Model): er worden verschillende scenario's, namelijk verschillende manieren om hulp en steun te zoeken, aangeboden via tekstballonnen. De deelnemers lezen de reacties over</li> </ul>

	<p>Hierdoor geloven ze erin dat ze zelf ook sterk zijn en met andere woorden draagkracht hebben (reageren = sterk zijn).</p>	<p>hulp en steun zoeken en kiezen degenen die zij stellen wanneer ze geconfronteerd worden met problemen. Hierdoor beseffen ze dat ze zelf ook reageren op problemen en met andere woorden draagkracht hebben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Self-affirmation task</i> (Protection Motivation Theory): doordat de deelnemers op zoek gaan naar reacties over hulp en steun zoeken die zij stellen bij problemen kan hun zelfbeeld verhoogd worden. Door dit bingospel beseffen de deelnemers immers dat ze zelf draagkracht hebben. Doordat elke persoon zijn eigen praatplaat heeft en met andere woorden zijn of haar eigen situatie in kaart kan brengen is dit een methode op individueel niveau.</li> <li>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): de deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf op zoek te gaan naar jouw reacties op problemen.</li> </ul>
<p>C.O.18: Beseffen dat zichzelf ook draagkracht hebben doordat ze zichzelf beschermen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bingospel: deelnemers kiezen reacties die bij hun voorbeeld passen. Ze kiezen m.a.w. reacties die zij stellen in een moeilijke situatie. Vervolgens kleven ze deze reacties op hun plaat. Hierdoor beseffen ze dat ze zelf ook reageren op problemen door zichzelf te beschermen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Scenario-based risk information</i> (Precaution-Adoption Process Model): er worden verschillende scenario's, namelijk verschillende manieren om jezelf te beschermen, aangeboden via tekstballonnen. De deelnemers lezen deze scenario's en kiezen degenen die zij stellen wanneer ze geconfronteerd worden met problemen. Hierdoor beseffen ze dat ze zelf ook reageren op problemen en met andere woorden draagkracht hebben.</li> <li>- <i>Self-affirmation task</i> (Protection Motivation Theory): doordat de deelnemers op zoek gaan naar reacties, over jezelf beschermen, die zij stellen bij problemen kan hun zelfbeeld verhoogd worden. Door dit</li> </ul>

		<p>bingo-spel beseffen de deelnemers immers dat ze zelf draagkracht hebben. Doordat elke persoon zijn eigen praatplaat heeft en met andere woorden zijn of haar eigen situatie in kaart kan brengen is dit een methode op individueel niveau.</p> <p>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): de deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf op zoek te gaan naar jouw reacties op problemen.</p>
<p>C.O.23: Vatten dat zichzelf ook draagkracht hebben doordat ze zichzelf graag zien</p>	<p>- Bingospel: deelnemers kiezen reacties die bij hun voorbeeld passen. Ze kiezen m.a.w. reacties die zij stellen in een moeilijke situatie. Vervolgens kleven ze deze reacties op hun plaat. Hierdoor beseffen ze dat ze zelf ook reageren op problemen door zichzelf graag te zien.</p>	<p>- <i>Scenario-based risk information</i> (Precaution-Adoption Process Model): er worden verschillende scenario's, namelijk verschillende manieren om jezelf graag te zien, aangeboden via tekstballonnen. De deelnemers lezen deze scenario's en kiezen degenen die zij stellen wanneer ze geconfronteerd worden met problemen. Hierdoor beseffen ze dat ze zelf ook reageren op problemen en met andere woorden draagkracht hebben.</p> <p>- <i>Self-affirmation task</i> (Protection Motivation Theory): doordat de deelnemers op zoek gaan naar reacties, over zichzelf graag zien, die zij stellen bij problemen kan hun zelfbeeld verhoogd worden. Door dit bingospel beseffen de deelnemers immers dat ze zelf draagkracht hebben. Doordat elke persoon zijn eigen praatplaat heeft en met andere woorden zijn of haar eigen situatie in kaart kan brengen is dit een methode op individueel niveau.</p> <p>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): de deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijk-</p>

		heid om zelf op zoek te gaan naar jouw reacties op problemen.
C.O.28: Vatten dat zichzelf ook draagkracht hebben doordat ze zichzelf goed doen	- Bingospel: deelnemers kiezen reacties die bij hun voorbeeld passen. Ze kiezen m.a.w. reacties die zij stellen in een moeilijke situatie. Vervolgens kleven ze deze reacties op hun plaat. Hierdoor beseffen ze dat ze zelf ook reageren op problemen door zichzelf goed te doen.	<p>- <i>Scenario-based risk information</i> (Precaution-Adoption Process Model): er worden verschillende scenario's, namelijk verschillende manieren om jezelf goed te doen, aangeboden via tekstballonnen. De deelnemers lezen deze scenario's en kiezen degenen die zij stellen wanneer ze geconfronteerd worden met problemen. Hierdoor beseffen ze dat ze zelf ook reageren op problemen en met andere woorden draagkracht hebben.</p> <p>- <i>Self-affirmation task</i> (Protection Motivation Theory): doordat de deelnemers op zoek gaan naar reacties, over zichzelf graag zien en belonen, die zij stellen bij problemen kan hun zelfbeeld verhoogd worden. Door dit bingospel beseffen de deelnemers immers dat ze zelf draagkracht hebben. Doordat elke persoon zijn eigen praatplaat heeft en met andere woorden zijn of haar eigen situatie in kaart kan brengen is dit een methode op individueel niveau.</p> <p>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): de deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf op zoek te gaan naar jouw reacties op problemen.</p>
C.O.33: Zien in welke copingstrategieën ze nu hanteren en aan welke ze nog kunnen werken	- In sessie drie worden de reacties (of m.a.w. tekstballonnen) die de deelnemers in de tweede sessie gekozen hadden besproken. Er wordt uitgelegd welke reacties onder welke poot vallen. Zo kan elke deelnemer nagaan of op zijn praatplaat van draagkracht bepaalde kleuren uitspringen. Elke kleur	- <i>Scenario-based risk information</i> (Precaution-Adoption Process Model): aan de hand van de reacties (of scenario's) die de deelnemers gekozen hebben en vervolgens op hun praatplaat bevestigd hebben, wordt zichtbaar welke poten van hun <i>goed-gevoel-stoel</i> al goed of net niet goed uitgebouwd zijn.

	<p>weerspiegelt namelijk een bepaalde copingstrategie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Blauwe tekstballonnen = hulp en steun zoeken</li> <li>• Rode tekstballonnen = jezelf beschermen</li> <li>• Groene tekstballonnen = jezelf goed doen</li> <li>• Gele tekstballonnen = jezelf graag zien</li> </ul>	<p>- <i>Self-affirmation task</i> (Protection Motivation Theory):</p> <p>Doordat elke persoon zijn eigen praatplaat heeft en met andere woorden zijn of haar eigen situatie in kaart kan brengen is dit een methode op individueel niveau. Het zelfbeeld van de persoon kan verhoogd worden wanneer de persoon opmerkt dat hij of zij al bepaalde copingstrategieën hanteert.</p>
--	---	---

### 3.2.2.4 EIGEN-EFFECTIVITEIT

CO	Toepassing	Methode
C.O.5: Voelen zich in staat om de sessies te volgen	- Kort gesprek waarin het doel van de sessies uitgelegd wordt, eventueel met motivationele gespreksvoering, en de uitnodiging voor de sessies wordt gegeven.	- <i>Verbal persuasion/ exhortation</i> (Social Cognitive Theory, Theories of Self-Regulation): op de uitnodiging wordt volgende zin vermeld: 'degenen die de sessies al gevolgd hebben, vertellen ons zelfs dat het zorgt voor meer goed gevoel vanbinnen'. Dit argument kan de deelnemers overtuigen om deel te nemen aan de sessies.  Via motivationele gespreksvoering worden deelnemers die twifelen om deel te nemen aangemoedigd dat ze in staat zijn om de sessies te volgen.
C.O.14: Geven aan wanneer en hoe zichzelf hulp en steun zoeken	- Bingospel: deelnemers kiezen reacties, namelijk blauwe tekstballonnen die gaan over hulp en steun zoeken, die zij stellen bij problemen.	- <i>Verbal persuasion/ exhortation</i> (Social Cognitive Theory, Theories of Self-Regulation): aan de hand van de tekstballonnen met mogelijke reacties wordt gesuggereerd dat de deelnemers deze copingstrategieën bezitten. Door deze mogelijke reacties aan te bieden gaat men er met andere woorden vanuit dat de meeste deelnemers deze reacties stellen of in staat zijn om deze reacties te gaan stellen in de toekomst.  - <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elabo-

		<p>ration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): de deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf aan te geven op welke manieren zij hulp en steun zoeken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planning coping responses (Attribution Theory and Relapse Prevention Theory, Theories of Goal Directed Behavior, Theories of Self-Regulation): samen met de begeleider worden mogelijke barrières besproken om deze gedragingen te stellen en wordt samen (met de groep) gezocht naar manieren om deze te overwinnen. (gebaseerd op de haalbaarheidsstudie)</li> </ul>
<p>C.O.19: Geven aan wanneer en hoe zij zich beschermen tegen een verhoging van hun draaglast</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bingospel: deelnemers kiezen reacties, namelijk rode tekstballonnen die gaan over zichzelf beschermen, die zij stellen bij problemen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Verbal persuasion/ exhortation</i> (Social Cognitive Theory, Theories of Self-Regulation): aan de hand van de tekstballonnen met mogelijke reacties wordt gesuggereerd dat de deelnemers deze coping-strategieën bezitten. Door deze mogelijke reacties aan te bieden gaat men er met andere woorden vanuit dat de meeste deelnemers deze reacties stellen of in staat zijn om deze reacties te gaan stellen in de toekomst.</li> <li>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): de deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf aan te geven op welke manieren zij zichzelf beschermen.</li> <li>- Planning coping responses (Attribution Theory and Relapse Prevention Theory, Theories of Goal Directed Behavior, Theories of Self-Regulation): samen met de begeleider worden mogelijke barrières besproken om</li> </ul>

		<p>deze gedragingen te stellen en wordt samen (met de groep) gezocht naar manieren om deze te overwinnen.</p> <p>(gebaseerd op de haalbaarheidsstudie)</p>
<p>C.O.24: Geven aan wanneer en hoe ze zichzelf graag zien</p>	<p>- Bingospel: deelnemers kiezen reacties, namelijk gele tekstballonnen die gaan over jezelf graag zien, die zij stellen bij problemen.</p>	<p>- <i>Verbal persuasion/ exhortation</i> (Social Cognitive Theory, Theories of Self-Regulation): aan de hand van de tekstballonnen met mogelijke reacties wordt gesuggereerd dat de deelnemers deze coping-strategieën bezitten. Door deze mogelijke reacties aan te bieden gaat men er met andere woorden vanuit dat de meeste deelnemers deze reacties stellen of in staat zijn om deze reacties te gaan stellen in de toekomst.</p> <p>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): de deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf aan te geven op welke manieren zij zichzelf graag zien en belonen.</p> <p>- <i>Planning coping responses</i> (Attribution Theory and Relapse Prevention Theory, Theories of Goal Directed Behavior, Theories of Self-Regulation): samen met de begeleider worden mogelijke barrières besproken om deze gedragingen te stellen en wordt samen (met de groep) gezocht naar manieren om deze te overwinnen. (gebaseerd op de haalbaarheidsstudie)</p>
<p>C.O.29: Geven aan wanneer en hoe ze zichzelf goed doen</p>	<p>- Bingospel: deelnemers kiezen reacties, namelijk groene tekstballonnen die gaan over jezelf goed doen, die zij stellen bij problemen.</p>	<p>- <i>Verbal persuasion/ exhortation</i> (Social Cognitive Theory, Theories of Self-Regulation): aan de hand van de tekstballonnen met mogelijke reacties wordt gesuggereerd dat de deelnemers deze coping-strategieën bezitten. Door deze mogelijke</p>



		<p>reacties aan te bieden gaat men er met andere woorden vanuit dat de meeste deelnemers deze reacties stellen of in staat zijn om deze reacties te gaan stellen in de toekomst.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Active learning</i> (Persuasion-Communication Matrix, Elaboration Likelihood Method, Social Cognitive Theory): de deelnemers dienen actief deel te nemen. De praatplaat over draagkracht geeft de mogelijkheid om zelf aan te geven op welke manieren zij zichzelf graag zien en belonen.</li> <li>- Planning coping responses (Attribution Theory and Relapse Prevention Theory, Theories of Goal Directed Behavior, Theories of Self-Regulation): samen met de begeleider worden mogelijke barrières besproken om deze gedragingen te stellen en wordt samen (met de groep) gezocht naar manieren om deze te overwinnen.</li> </ul> <p>(gebaseerd op de haalbaarheidsstudie)</p>
<p>C.O.34: Hebben er vertrouwen in dat ze een concrete planning kunnen maken over hoe ze betere copingstrategieën kunnen gebruiken</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elke persoon krijgt een individuele werkplaat waarop hij zijn persoonlijke goed-gevoel-acties kan noteren. Het is de bedoeling dat ze na de sessies met die activiteiten aan de slag gaan. (gebaseerd op de haalbaarheidsstudie en effect- en procesevaluatie van <i>De goed-gevoel-stoel</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Public commitment</i> (Theories of Automatic, Impulsive, and Habitual Behavior): aan de hand van de werkplaten wordt vooropgesteld welke goed-gevoel-acties de deelnemer in de toekomst wil uitvoeren.</li> <li>- <i>Goal setting</i> (Goal-Setting Theory, Theories of Self Regulation): elke persoon dient voor zichzelf bepaalde doelen te formuleren (bepaalde acties die hij of zij wil gaan stellen in de toekomst om een beter gevoel te bekomen). Bij de post-metingen wordt bevraagd of de persoon deze doelen behaald heeft. Later kan via bijvoorbeeld een persoonlijk ontwikkelingsplan of POP deze opvolging gebeuren. (gebaseerd op de</li> </ul>

		haalbaarheidsstudie en effect- en procesevaluatie van <i>De goed-gevoel-stoel</i>
--	--	---

3.2.2.5 GEPERCIPIEERDE SOCIALE INVLOED

CO	Toepassing	Methode
C.O.10: Voelen erkenning voor hun draaglast en draagkracht	<p>- Via een gesprekscode (de WAAW-code) wordt een veilig kader gecreëerd voor de groepsleden.</p> <p>Deze WAAW-code staat voor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• We luisteren naar elkaar; we praten niet door elkaar</li> <li>• Alle mensen zijn gelijkwaardig; wij roddelen niet over anderen</li> <li>• Alles wat in vertrouwen verteld wordt, blijft binnen de groep</li> <li>• We steunen mekaar door dik en dun, niets kan dat veranderen</li> </ul> <p>Wanneer de deelnemers zich houden aan de WAAW-code hebben de anderen het gevoel dat ze erkenning krijgen voor hetgeen ze vertellen in de groep.</p> <p>- Er wordt naar hen geluisterd en ze krijgen een verslag van hun verhaal.</p> <p>Aan de vaste begeleider van de groep of een buitenstaander wordt gevraagd om een verslag te maken van de sessies. Dit verslag is niet bedoeld om naar buiten te brengen, maar het is nodig om de methode te doen slagen. Met dit verslag wordt beoogd iedereen inzicht te doen krijgen in zijn eigen draaglast en draagkracht. Enkel de voornaam of zelfs geen naam zal vermeld worden. Na de drie sessies krijgt iedereen zijn eigen verslag mee.</p> <p>→ De deelnemers mogen zelf hun praatplaten bijhouden zodat ze na de sessies een overzicht hebben van hun draaglast en draagkracht. Door deze informatie op papier weer te geven, wordt getracht hen meer inzicht te geven in hun eigen situatie. (gebaseerd</p>	<p>- <i>Stimulate communication to mobilize social support</i> (Theory of Planned behavior/ Theory of Reasoned Action, Diffusion of Innovations Theory, Theories of Social Networks and Social Support): tijdens de sessies krijgen de deelnemers de mogelijkheid om naar elkaar te luisteren en de denkwijzen van de anderen te verkennen. Ze kunnen elkaar steunen bij het ondernemen van nieuwe acties om een beter gevoel te bekomen.</p> <p>- <i>Provide opportunities for social comparison</i> (Social Comparison Theory): via de sessies is het voor de deelnemers mogelijk om hun draaglast en draagkracht te vergelijken met die van de andere deelnemers. Hierdoor beseffen de deelnemers dat er verschillende vormen van draaglast zijn en zien ze mogelijk in dat er nog ergere situaties zijn dan degenen waarin zij momenteel leven of een omgekeerde denkwijze is ook mogelijk.</p> <p>- <i>Individualization</i> (Trans-Theoretical Model): het proces dat elke deelnemer doorloopt wordt weergegeven via hun praatplaten over draaglast en draagkracht. Hierdoor trachten de deelnemers inzicht te geven in zijn draaglast en draagkracht.</p>

	op de haalbaarheidsstudie en effect- en procesevaluatie van <i>De goed-gevoel-stoel</i> )	
C.O.15: Weten dat mensen uit hun omgeving hun niet negatief bekijken indien ze hulp en steun zoeken	- WAAW-code	- <i>Stimulate communication to mobilize social support</i> (Theory of Planned behavior/ Theory of Reasoned Action, Diffusion of Innovations Theory, Theories of Social Networks and Social Support): tijdens de sessies krijgen de deelnemers de mogelijkheid om naar elkaar te luisteren en de denkwijzen van de anderen te verkennen. Ze kunnen elkaar steunen.
C.O.20: Weten dat mensen uit hun omgeving hun niet negatief bekijken indien ze zichzelf beschermen	- WAAW-code	- <i>Stimulate communication to mobilize social support</i> (Theory of Planned behavior/ Theory of Reasoned Action, Diffusion of Innovations Theory, Theories of Social Networks and Social Support): tijdens de sessies krijgen de deelnemers de mogelijkheid om naar elkaar te luisteren en de denkwijzen van de anderen te verkennen. Ze kunnen elkaar steunen.
C.O.25: Weten dat mensen uit hun omgeving hun niet negatief bekijken indien ze zichzelf graag zien	- WAAW-code	- <i>Stimulate communication to mobilize social support</i> (Theory of Planned behavior/ Theory of Reasoned Action, Diffusion of Innovations Theory, Theories of Social Networks and Social Support): tijdens de sessies krijgen de deelnemers de mogelijkheid om naar elkaar te luisteren en de denkwijzen van de anderen te verkennen. Ze kunnen elkaar steunen.
C.O.30: Weten dat mensen uit hun omgeving hun niet negatief bekijken indien ze zichzelf goed doen	- WAAW-code	- <i>Stimulate communication to mobilize social support</i> (Theory of Planned behavior/ Theory of Reasoned Action, Diffusion of Innovations Theory, Theories of Social Networks and Social Support): tijdens de sessies krijgen de deelnemers de mogelijkheid om naar elkaar te luisteren en de denkwijzen van de anderen te verkennen. Ze kunnen elkaar steunen.

<p>C.O.35: Voelen erkenning voor hun mening en ideeën over copingstrategieën</p>	<p>- WAAW-code</p> <p>Wanneer de deelnemers zich houden aan de WAAW-code hebben de anderen het gevoel dat ze erkenning krijgen voor hetgeen ze vertellen in de groep.</p>	<p>- <i>Stimulate communication to mobilize social support</i> (Theory of Planned behavior/ Theory of Reasoned Action, Diffusion of Innovations Theory, Theories of Social Networks and Social Support): tijdens de sessies krijgen de deelnemers de mogelijkheid om naar elkaar te luisteren en de denkwijzen van de anderen te verkennen. Ze kunnen elkaar steunen bij het ondernemen van nieuwe acties.</p> <p>- <i>Provide opportunities for social comparison</i> (Social Comparison Theory): via de sessies is het voor de deelnemers mogelijk om hun copingstrategieën te vergelijken met deze van de anderen.</p>
--	---	---

### 3.3 Resultaat van de adaptatie

De essentiële programma-elementen uit de oorspronkelijke interventie werden opgenomen in de aangepaste interventie. Binnen de aangepaste interventie staan namelijk ook de vier protectieve factoren voor geestelijke gezondheid centraal (hulp en steun zoeken, jezelf beschermen, jezelf goed doen en jezelf graag zien). Dit uit zich in de methoden en praktische toepassingen behorende bij P.O.2, 3, 4 en 5. De methoden en toepassingen bij P.O.1 (werken rond draaglast en draagkracht) en P.O.6 (opstellen van goed-gevoel-acties) zijn eveneens belangrijke onderdelen van de interventie.

De theoretische methoden uit de oorspronkelijke interventie komen terug in de aangepaste interventie waarbij enkel de concrete uitwerking van de toepassingen anders ingevuld werd. Zo werd om C.O.5 (voelen zich in staat om de sessies te volgen) te kunnen bereiken motivationele gespreksvoering toegepast, naast de afgifte van de uitnodiging.

In plaats van in de eerste sessie de stoel uit te leggen werd ervoor gekozen om in de aangepaste interventie de steiger uit te leggen. De steiger dient ook uitgelegd te worden om C.O.4 (vatten dat een goed gevoel kan beïnvloed worden) te bekomen. In de oorspronkelijke interventie werd dit gedaan aan de hand van een stoel.

Bij C.O. 6 (weten wat draaglast is) werd de praatplaat over draaglast beter afgestemd op de noden van de doelgroep. Zo werden bepaalde woorden (bv. leefmilieu of bijstand) eenvoudiger geformuleerd. Bovendien werd duidelijker omschreven dat deze plaat gaat over problemen. In plaats van bijvoorbeeld enkel 'inkomen' te vermelden kan gekozen worden voor 'weinig geld'.

Bij C.O. 7 (weten wat draagkracht is) wordt de praatplaat draagkracht gebruikt waarbij elke deelnemer een voorbeeld dient te formuleren van een moeilijke situatie en vervolgens hierbij zijn reacties plaats aan de hand van tekstballonnen. Om deze opdracht duidelijker te maken voor de deelnemers kan de begeleider eerst zelf een voorbeeld geven van een moeilijke situatie en met andere woorden de opdracht eerst toepassen op zijn of haar eigen situatie. Waarschijnlijk is het moeilijk voor de deelnemers om deze opdracht op te lossen zonder eerst een voorbeeld te zien. Dit bleek ook uit de pre-test van VIGeZ en CEDES (2010).

Daarnaast werden op basis van twee bestaande vragenlijsten (de Portzky's Palliatieve Palletschaal en de Nederlandse Empowerment lijst) goed-gevoel-acties toegevoegd of voorbeelden geformuleerd bij de goed-gevoel-acties die op de tekstballonnen staan geformuleerd. Ook werden de belangrijkste woorden in het vet geplaatst.

C.O.11 (voelen erkenning voor hun draaglast en draagkracht) werd in de oorspronkelijke interventie, naast de WAAW-code, bereikt door middel van het opstellen van een verslag waarin het proces beschreven werd dat elke deelnemer doorloopt tijdens de sessies. Met dit verslag werd beoogd de persoon inzicht te doen krijgen in draaglast en draagkracht. Zo'n verslag werd niet opgenomen in de aangepaste interventie. Het maken van een verslag tijdens de sessies kan immers bedreigend overkomen voor de deelnemers en met andere woorden een remming zijn om te spreken in groep. In de plaats van het verslag werd ervoor gekozen om de individuele praatplaten over draaglast en draagkracht na de sessies te overhandigen aan elke deelnemer. Op die manier heeft elke persoon een overzicht van het proces dat hij of zij doorlopen heeft tijdens de sessies. Doordat zij zien dat hun verhaal aandacht krijgt en weergegeven wordt op deze bladen voelen zij mogelijk erkenning voor hun draaglast en draagkracht.

Bij C.O.8 (begrijpen dat het moeilijk is om te werken aan een goed gevoel als je bezig bent met overleven) werden de witte tekstballonnen aangepast. Er wordt aangehaald dat doelgroepwerknemers uit de

sociale economie een bepaalde structuur in hun leven hebben doordat ze gaan werken. Bovendien verdienen ze hiermee geld en worden ze ondersteund op psychosociaal vlak. Ook hebben ze een huisvesting (al dan niet via begeleid wonen). Deze elementen geven doelgroepwerknemers uit de sociale economie een goede basis om te kunnen werken aan een goed gevoel.

De C.O. (weten wat de grondrechten zijn) werd weggelaten aangezien de praatplaat over sociale grondrechten minder toepasbaar is binnen een werkcontext. Hierover is ook in hoofdstuk twee (onder punt 2.3) informatie terug te vinden. In de matrix van de aangepaste interventie werden deze aanpassingen steeds in het vet aangeduid.

Daarnaast werden theoretische methoden en praktische toepassingen toegevoegd aan de oorspronkelijke interventie om het programma beter aan te passen aan de doelgroepmedewerkers uit de sociale economie. Op die manier werd getracht verandering te bekomen in de determinanten van gedrag (of van omgevingscondities). Zo werden verschillende methoden en toepassingen toegevoegd om de eigen-effectiviteit van de deelnemers te verbeteren. Uit de haalbaarheidsstudie van Hublet, Maes en De Bourdeaudhuij (2013) bleek namelijk dat de meeste doelgroepwerknemers al enige kennis hadden over hoe ze gezond kunnen leven maar de volharding ontbreekt om het gezonde gedrag vol te houden. Zo werd bij C.O. 35 (Hebben er vertrouwen in dat ze een concrete planning kunnen maken over hoe ze betere copingstrategieën kunnen gebruiken) de methode 'goal setting' toevoegen. Elke deelnemer kan voor zichzelf bepaalde doelen formuleren die hij of zij in de nabije toekomst wil bereiken. Het betreft bepaalde acties die hij of zij wil stellen om een beter gevoel te bekomen. Daarnaast werd bij C.O. 15, 20, 25 en 30 de methode 'planning coping responses' toegevoegd. Tijdens het bingospel, waarbij de deelnemers tekstballonnen kiezen die weerspiegelen hoe zij reageren op problemen, wordt samen met de begeleider en de andere deelnemers gezocht naar mogelijke barrières bij het uitvoeren van het gewenste gedrag en naar manieren om deze te overwinnen.

## Hoofdstuk 4

### Programma ontwikkeling

In stap vier werden de scope, de sequentie, de communicatiekanalen en de vehicles van de bestaande interventie (*De goed-gevoel-stoel*) geanalyseerd en waar nodig aangepast aan de nieuwe doelgroep (doelgroepwerknemers uit de sociale economie).

De scope verwijst naar de breedte en de hoeveelheid van het programma (-onderdelen). Sequentie verwijst naar de volgorde waarin de verschillende materialen aangeboden worden aan de doelgroep en implementeerders i.f.v. de tijd. De communicatiekanalen kunnen interpersoonlijk (bv. via vrijwilligers info overbrengen) of gemedieerd zijn (bv. via radio of tv info overbrengen). Vehicles verwijzen naar de manier waarop de boodschappen verpakt en afgeleverd worden (bv. poster of video) (Bartholomew et al., 2011).

Zoals in hoofdstuk drie beschreven, werden de materialen van de aangepaste interventie (*Steigers – Op weg naar een goed gevoel*) samengesteld op basis van de materialen van de bestaande interventie (*De goed-gevoel-stoel*). Hierbij werden de essentiële programma-elementen (met name de vier protectieve factoren voor geestelijke gezondheid) behouden. Daarnaast werden bepaalde materialen aangepast of toegevoegd zodat de interventie beter afgestemd is op doelgroepwerknemers uit de sociale economie. Deze aanpassingen zijn gebaseerd op vooronderzoek bij doelgroepwerknemers uit de sociale economie. Meer bepaald werden tips en adviezen gehaald uit de haalbaarheidsstudie van Hublet, Maes en De Bourdeaudhuij (2013) en de ontwikkeling van de screeningstool over gezondheidsgedrag op maat van de doelgroepwerknemers (Hublet, Mommen, Maes, & De Bourdeaudhuij, 2013). Ook uit de effect- en procesevaluatie van *De goed-gevoel-stoel*, uitgevoerd door VIGEZ en CEDES, werden tips ter verbetering van de methodiek gehaald (Fitinje hoofd, goedinjevel, 2012a; Fitinje hoofd, goedinjevel, 2012b). De versie van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* die tot stand kwam op basis van bovenvermelde aanpassingen is de versie die gebruikt werd om de pre-test uit te voeren. Onder punt 4.2.1 wordt deze versie inhoudelijk besproken.

Door middel van een pre-test (bij begeleiders en medewerkers van de sociale dienst uit sociale en beschutte werkplaatsen) werd vervolgens nagegaan of de materialen voldoende afgestemd zijn op de doelgroep. Onder punt 4.2.2.1 worden de resultaten van de pre-test besproken. Op basis van deze resultaten werden de materialen verder aangepast zodat de definitieve versie van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* gevormd werd. Ook de informatie afkomstig uit de opleiding over *De goed-gevoel-stoel*, die gevolgd werd door een onderzoeker van de UGent, gaf concrete aanknopingspunten om de interventie beter af te stemmen op de doelgroep (m.n. doelgroepwerknemers uit sociale en beschutte werkplaatsen). Onder punt 4.3 wordt het resultaat van de adaptatie samengevat.

## 4.1 Oorspronkelijke interventie (*De goed-gevoel-stoel*)

### 4.1.1 Scope en sequentie

De interventie *De goed-gevoel-stoel* bestaat uit drie sessies die elk maximaal 2,5 uur duren (inclusief een pauze). De drie sessies vinden idealiter om de week plaats.

In de eerste sessie wordt aan de hand van een praatplaat gewerkt rond draaglast. In de tweede bijeenkomst wordt door middel van een praatplaat en analyse van een concreet voorbeeld gewerkt rond de draagkracht van de deelnemers. In de derde sessie wordt *De goed-gevoel stoel* besproken, wordt de betekenis van de vier poten toegelicht en komen de goed-gevoel-acties aan bod. Na deze drie praatsessies dient de groep aan de slag te gaan met de goed-gevoel-acties, zowel op korte als langere termijn. Door de activiteiten kunnen de deelnemers hun goed gevoel iets langer vasthouden. Hun goed gevoel krijgt met andere woorden een stevige stoel (Fitinjehoofd, goedinjevel, n.d.a).

Voor elke praatsessie werden bepaalde materialen ontwikkeld. In volgende tabel wordt hiervan een schematisch overzicht gegeven.

Tabel 4-1 Overzicht van de materialen per sessie in de oorspronkelijke interventie (*De goed-gevoel-stoel*)

SESSIES	MATERIALEN
Vooraf	- Uitnodiging
Sessie één	- Stoel - Hulpplaat sociale grondrechten - Praatplaat draaglast - WAAW- code - Witte tekstballonnen 'over-leven'
Sessie twee	- Praatplaat draagkracht - Witte tekstballonnen 'overleven' - Blauwe tekstballonnen 'hulp en steun zoeken' - Rode tekstballonnen 'jezelf beschermen' - Groene tekstballonnen 'jezelf goed doen' - Gele tekstballonnen 'jezelf graag zien' - Bingo-plaat
Sessie drie	- Stoel - Blauwe pootlezer 'Je verdient alle hulp en steun' - Rode pootlezer 'Je hebt het recht jezelf te beschermen' - Groene pootlezer 'Je mag jezelf goed doen' - Gele pootlezer 'Je mag jezelf graag zien' - Prikbord goed-gevoel-acties 'hulp en steun zoeken'



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prikbord goed-gevoel-acties 'jezelf beschermen'</li> <li>- Prikbord goed-gevoel-acties 'jezelf goed doen'</li> <li>- Prikbord goed-gevoel-acties 'jezelf graag zien'</li> <li>- Werkplaat goed-gevoel-stoel van de groep</li> <li>- Blauwe toonplaat 'hulp en steun zoeken'</li> <li>- Rode toonplaat 'jezelf beschermen'</li> <li>- Groene toonplaat 'jezelf goed doen'</li> <li>- Gele toonplaat 'jezelf graag zien'</li> <li>- Evaluatieformulier</li> </ul>
Bijkomend	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Overzicht van alle goed-gevoel-acties voor de groep</li> <li>- Achtergrondinformatie bij volgende thema's: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sociale grondrechten</li> <li>• draaglast</li> <li>• de praatplaat van draaglast: concrete voorbeelden</li> <li>• draagkracht</li> <li>• WAAW-code</li> </ul> </li> </ul>

Hieronder wordt dit materiaal uitgebreider omschreven.

### **Vooraf**

De deelnemers worden uitgenodigd voor de sessies aan de hand van een (reeds uitgeschreven) uitnodiging die persoonlijk bezorgd wordt samen met een korte uitleg over de sessies (niet iedereen kan de folder lezen) en een aanmoediging om in te schrijven. Vervolgens wordt even tijd gegeven aan de deelnemers om in te schrijven (dit kan ook mondeling). Er wordt gevraagd om een gsm-nummer of contactgegevens aan de begeleider te overhandigen zodat de begeleider enkele dagen voor de start van de sessies iedereen kan contacteren ter herinnering.

Op deze uitnodiging is informatie terug te vinden over de inhoud van de sessies. Ook wordt praktische informatie vermeld zoals de datum en plaats waar de gesprekken doorgaan, de kostprijs, de bereikbaarheid van de plaats waar de sessies doorgaan en de contactpersoon waar men terecht kan voor een inschrijving of verdere vragen.

### **Sessie één**

Eerst wordt de tijd genomen om kennis te maken met elkaar en de begeleider. Ook wordt de inhoud en het doel van de bijeenkomsten verder toegelicht.

Aan de hand van de witte tekstballonnen wordt vervolgens het thema 'overleven' uitgelegd. In de witte tekstballonnen staan reacties van mensen die het heel moeilijk hadden te antwoorden op de vraag 'hoe ga jij om met je problemen'. Deze ballonnen worden voorgelezen (bv. in nood bel ik de politie of hulpdiensten) en aan de deelnemers wordt gevraagd of ze zich herkennen in de uitspraken. Ook wordt gevraagd of deze uitspraken zorgen voor een goed gevoel. Er wordt aangegeven dat het moeilijk is om te werken aan een goed gevoel als men bezig is met overleven. Het zijn basisvoorwaarden die bij deze specifieke doelgroep moeten voldaan zijn vooraleer te kunnen werken aan een goed gevoel.

Nadien wordt verder ingegaan op de betekenis van een goed gevoel. Er wordt aangegeven dat ook deze groep wel eens een goed gevoel heeft maar dat dit gevoel echter vaak van korte duur is. De begeleider geeft aan dat iedereen een goed gevoel verdient dat langer duurt. Vervolgens wordt *De goed-gevoelstoel* voorgesteld als methode om je beter te kunnen voelen. De stoel wordt getoond aan de deelnemers en er wordt toegelicht dat het goede gevoel dat we nu al soms voelen niet meer willen laten wegzakken maar het een stevige stoel willen geven. De stoel wordt met andere woorden gebruikt als symbool voor een goed gevoel. Dit kan gedaan worden aan de hand van een oude stoel (bv. van een kringloopcentrum) die later *De goed-gevoelstoel* van de groep zal worden. Hierbij aansluitend wordt het doel van de bijeenkomsten verder toegelicht, namelijk: het goed gevoel begrijpen en leren hoe dat kan worden beïnvloed.

Daarna wordt de WAAW-code geïntroduceerd; een gesprekscode die ervoor zorgt dat het gesprek veilig en in vertrouwen kan verlopen.

Aan de hand van de hulpplaat sociale grondrechten worden de grondrechten van de mens toegelicht en wordt aangegeven dat niet iedereen geniet van deze rechten terwijl dat wel beoogd wordt. Deze benadering dient te helpen om de schuld voor de grote draaglast niet alleen bij zichzelf te leggen, maar het te duiden als een structureel onrecht. De plaat wordt overlopen met de groep. Ieder grondrecht wordt voorgelezen en aan de hand van de tekeningen besproken. Deelnemers mogen reageren hierop en de overgang naar draaglast wordt gemaakt.

Verder wordt de praatplaat over draaglast overlopen met de groep. Deze is gebaseerd op de hulpplaat van de sociale grondrechten en gaat over de (onzichtbare) rugzak die mensen meedragen. Op deze plaat worden door middel van tekeningen en korte zinnen de mogelijke oorzaken van draaglast weergegeven. Aan de deelnemers wordt aan de hand van de tekeningen gevraagd wat draaglast zoal kan zijn. In het midden van de plaat staat een rugzak die verwijst naar de problemen die je meesleurt. De deelnemers mogen pijlen trekken van de herkenbare problemen op de praatplaat naar de rugzak. Vervolgens wordt een rondje gedaan waarin iedereen kan vertellen over zijn draaglast. Hierbij aansluitend wordt aangegeven dat er verslag zal worden genomen van dit gesprek. Dit verslag is niet bedoeld om naar buiten te brengen, maar is nodig om de methode te doen slagen. Door dit verslag wil men de deelnemers namelijk inzicht geven in hun eigen draaglast. Na de drie sessies krijgt iedereen zijn eigen verslag mee naar huis.

Tot slot wordt de volgende bijeenkomst afgesproken en worden de hulpplaten en WAAW-codes verzameld of mee naar huis genomen door de deelnemers zelf. Indien de platen overhandigd worden aan de begeleider wordt gevraagd om hun naam te vermelden op het materiaal.

### **Sessie twee**

De tweede sessie begint met een korte herhaling van vorige keer. Zo wordt de WAAW-code en de praatplaat over draaglast opnieuw doorlopen. Ook wordt goedkeuring gevraagd voor het verslag.

Vervolgens wordt aan de hand van een bingospel weergegeven wat draagkracht is. Elke deelnemer schrijft of tekent eerst een eigen voorbeeld van een moeilijke situatie op zijn praatplaat. Vervolgens wordt een rondje gedaan waarbij elke persoon volgende twee vragen tracht te beantwoorden: 'wat is er gebeurd?' en 'welke reactie was er bij jou te zien?'.

Vervolgens wordt uitgelegd dat op de tekstballonnen van het bingospel allerlei reacties staan van mensen die in een moeilijke situatie zijn terechtgekomen. Doel van het spel is op zoek te gaan naar reacties die bij hun eigen voorbeeld passen. De begeleider leest de verschillende reacties voor. Als de deelnemers deze reactie ook toonden tijdens hun situatie mogen ze die tekstballon op hun praatplaat klevens.

Er zijn vijf soorten reacties en vandaar vijf kleuren tekstballonnen:

- Witte tekstballonnen 'overleven'
- Blauwe tekstballonnen 'hulp en steun zoeken'
- Rode tekstballonnen 'jezelf beschermen'
- Groene tekstballonnen 'jezelf goed doen'
- Gele tekstballonnen 'jezelf graag zien'

De volgorde waarin de ballonnen voorgelezen worden, m.a.w. de volgorde van de kleuren, is van belang aangezien de laatste soort reactie de moeilijkste is. De gele tekstballonnen zijn namelijk doe-dingen die zich afspelen aan de binnenkant, in gedachten en gevoelens.

De werkwijze is voor elke kleur identiek. Eerst worden alle reacties van eenzelfde kleur voorgelezen. Hiervoor kunnen de bladen gebruikt worden met de niet-uitgeknipte tekstballonnen. Vervolgens worden de tekstballonnen nogmaals één voor één voorgelezen en mogen de deelnemers een teken geven wanneer die reactie van toepassing is op hun voorbeeld. Dan ontvangen ze een uitgeknipt tekstballonetje en mogen ze die reactie op hun plaat kleven.

Conclusie van het spel: op de praatplaten is zichtbaar dat iedereen tekstballonnen heeft, dus iedereen reageert, iedereen toont reacties als er zich problemen voordoen. Dit is niet vanzelfsprekend, het wijst op draagkracht. Bovendien zoeken we zelfs al actief naar een goed gevoel.

Indien er nog voldoende tijd over is, kan een extra onderdeel toegevoegd worden. Het betreft een spel waarbij de top ... (het aantal aanwezigen bepaalt het getal, bv. top 11) van goed-gevoel-acties wordt opgesteld.

Afsluitend worden verdere afspraken gemaakt en het materiaal wordt bijgehouden of meegeven aan de deelnemers.

### **Sessie drie**

Eerst wordt de materie van vorige keer kort herhaald en wordt het doel van de derde sessie toegelicht. Ook wordt kort verwezen naar het grote cadeau (de ingepakte stoel) dat in de groep staat.

De reacties (m.a.w. de tekstballonnen) die een goed gevoel kunnen bezorgen worden in sessie drie van dichterbij bekeken. Alle mogelijke reacties worden (losgeknipt) onder de deelnemers verdeeld en er wordt gezegd dat deze gekleurde tekstballonnen zullen helpen om de vier reacties, die kunnen zorgen voor een goed gevoel, te leren kennen. Laat de deelnemers de reacties kleur per kleur voorlezen. Deelnemers mogen samenwerken zodat degenen die niet kunnen lezen geholpen worden. Nadat alle reacties werden voorgelezen, wordt gevraagd wat gemeenschappelijk is aan de reacties. Zodra de reactie benoemd is, wordt door de begeleider de toonplaat op tafel gelegd. Dit wordt per kleur, dus per reactie, afzonderlijk gedaan.

Dus aan de hand van de vier toonplaten worden de vier reacties duidelijk gemaakt die kunnen zorgen voor een goed gevoel:

- Blauwe toonplaat 'hulp en steun zoeken'
- Rode toonplaat 'jezelf beschermen'
- Groene toonplaat 'jezelf goed doen'
- Gele toonplaat 'jezelf graag zien'

Wanneer de vier toonplaten in de groep liggen, wordt uitgelegd dat de groep al veel verder is geraakt dan enkele sessies geleden toen er alleen maar over overleven werd gepraat. Ook kan elke deelnemer nagaan of op zijn praatplaat van draagkracht bepaalde kleuren uitspringen. Elke kleur weerspiegelt namelijk een bepaalde copingstrategie:

- Witte tekstballonnen = overleven
- Blauwe tekstballonnen = hulp en steun zoeken
- Rode tekstballonnen = jezelf beschermen
- Groene tekstballonnen = jezelf goed doen
- Gele tekstballonnen = jezelf graag zien

Tijdens deze laatste sessie wordt de stoel in detail uitgelegd. Er wordt aangegeven dat de vier poten verwijzen naar de vier reacties aan de hand van de 4 pootlezers:

- Blauwe pootlezer 'je verdient alle hulp en steun'
- Rode pootlezer 'je hebt het recht jezelf te beschermen'
- Groene pootlezer 'je mag jezelf goed doen'
- Gele pootlezer 'je mag jezelf graag zien'

Er wordt toegelicht dat *De goed-gevoel-stoel* slechts een symbool is, een geheugensteun om je te herinneren aan de vier aandachtspunten. Het helpt je zicht te krijgen op je sterke en minder sterke kanten. Bij de meeste mensen zijn namelijk een of meerdere poten sterker dan de andere.

Nadien wordt uitgelegd dat deelnemers hun poten kunnen verstevigen door aan de slag te gaan met goed-gevoel-acties. Deze goed-gevoel-acties, die ze in groep kunnen ondernemen, worden uitgelegd aan de hand van de vier prikborden:

- Goed-gevoel-acties 'hulp en steun zoeken'
- Goed-gevoel-acties 'jezelf beschermen'
- Goed-gevoel-acties 'jezelf goed doen'
- Goed-gevoel-acties 'jezelf graag zien'.

Deze prikborden kunnen inspiratie geven voor het brainstormen over acties. Er is een werkplaat voorzien per poot waar de favoriete goed-gevoel-acties van de groep worden opgeschreven. De werkplaten vormen met andere woorden *De goed-gevoel-stoel* van de groep. Op deze bladen wordt het resultaat van de brainstorm geschreven. De poten die het belangrijkste zijn voor de groep worden ingekleurd. De favoriete goed-gevoel-acties van de groep worden op deze bladen geschreven. Het is de bedoeling dat ze na de sessies met die activiteiten aan de slag gaan. Tijdens een follow up kan besproken worden of men deze acties echt heeft gedaan en hoe dat ging. Er zijn vijf werkbladen voor follow up sessies.

Een andere mogelijke werkwijze is niet het groepsgebeuren als focus te nemen voor goed-gevoel-acties maar wel het persoonlijk leven van elke deelnemer. Samen met de groep wordt gezocht naar een ge-

schikte individuele activiteit voor elk groepslid. Laat de deelnemers aangeven welke poot van hun persoonlijke *goed-gevoel-stoel* de komende maanden versterkt dient te worden. Als iedereen een poot heeft gekleurd, wordt een rondje gedaan zodat iedereen kan zeggen welk aandachtspunt hij of zij gekozen heeft. Laat dan de lijst van individuele activiteiten zien die hoort bij hun poot en laat hun een activiteit kiezen die ze de komende weken willen uitproberen in hun persoonlijk leven. Ze kunnen elkaar daar bij helpen. In een follow up sessie kan bekeken worden waar iedereen staat met de eigen *goed-gevoel-stoel*. Vervolgens kan beslist worden dat een andere poot aandacht moet krijgen in de komende weken.

De nieuwe goed-gevoel-acties dienen opgestuurd te worden naar het VIGeZ zodat ze op de website geplaatst kunnen worden. Tot slot worden concrete afspraken en een planning gemaakt. Zo wordt afgesproken met welke activiteit de groep in de komende weken aan de slag gaat. Verder wordt uitgelegd dat de groep ook met de andere poten aan de slag moet en dat op lange termijn een stevige stoel kan worden gebouwd door *De goed-gevoel-stoel* jaarlijks op de planning te zetten. Daarnaast wordt uitgelegd dat een eerste groepsactiviteit kan zijn om de stoel tot een uniek exemplaar van de groep te maken (bv. de poten schilderen in de juiste kleur).

Tot slot wordt het materiaal en de verslagen uitgedeeld. Ook wordt een evaluatie afgenomen en worden de deelnemers bedankt voor hun medewerking.

#### **4.1.2 Kanalen en vehicles**

De communicatiekanalen zijn interpersoonlijk daar de sessies gegeven worden door een begeleider. De boodschappen worden gebracht via verschillende materialen zoals praatplaten, tekstballonnen en prikborden.

### **4.2 Aangepaste interventie (Steigers – Op weg naar een goed gevoel)**

#### **4.2.1 Interventie Steigers – Op weg naar een goed gevoel voor de pre-test**

In wat volgt wordt de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* beschreven zoals deze tot stand kwam via het intervention mapping protocol (IMP) van Bartholomew et al. (2011). Het is met andere woorden de versie die tijdens de pre-test besproken werd. Onder punt 4.2.2 is de definitieve versie van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* terug te vinden.

##### **4.2.1.1 SCOPE EN SEQUENTIE**

De aangepaste interventie bestaat eveneens uit drie praatsessies zodat de opbouw van het traject behouden blijft. In de eerste sessie wordt gewerkt rond draaglast. Vervolgens staat in de tweede sessie draagkracht centraal en nadien wordt in de derde sessie gewerkt rond goed-gevoel-acties.

Bepaalde materialen blijven behouden in de aangepaste interventie terwijl anderen vervangen werden door elementen die meer afgestemd zijn op de doelgroep of de werksetting. In volgende tabel wordt per sessie het materiaal opgesomd. Zowel het bestaande als aangepaste materiaal wordt weergegeven zodat de verschillen hiertussen duidelijk worden. De aanpassingen zijn gebaseerd op vooronderzoek bij doelgroepwerknemers binnen de sociale economie, meer bepaald de haalbaarheidsstudie van Hublet, Maes en De Bourdeaudhuij (2013) en de ontwikkeling van het screeningsinstrument (Hublet, Mommen, Maes, & De Bourdeaudhuij, 2013) (zie hoofdstuk 3). Ook werd informatie gehaald uit de effect- en procesevaluatie van *De goed-gevoel-stoel* (Fitinjehoofd, goedinjevel, 2012a; Fitinjehoofd, goed in je vel,

2012b). In de laatste kolom wordt aangegeven op basis van welk vooronderzoek welke aanpassing gedaan werd.

Door middel van een pre-test (bij begeleiders en medewerkers van de sociale dienst uit sociale en beschutte werkplaatsen) werd vervolgens nagegaan of de materialen voldoende afgestemd zijn op de doelgroep. Onder punt 4.2.2.1 zijn de resultaten van de pre-test terug te vinden. Op basis van hun feedback werden de materialen verder aangepast. Ook werd de interventie verder aangepast aan de hand van tips afkomstig uit de opleiding van *De goed-gevoel-stoel* die gegeven werd door een medewerker van VIGeZ en CEDES. Hierover is meer informatie terug te vinden onder punt 4.2.2.2. Onder punt 4.3 is meer informatie te vinden over de definitieve versie van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel*.

Tabel 4-2 Overzicht van de materialen per sessie in de aangepaste interventie voor de pre-test (*Steigers – Op weg naar een goed gevoel*)

Sessies	Oorspronkelijke materialen	Aangepaste materialen (basis voor aanpassing)
Vooraf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitnodiging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De sessies worden uitgelegd en de deelnemers worden overtuigd om deel te nemen. Ook wordt een uitnodiging voor de sessies afgegeven met informatie over de inhoud van de sessies en praktische informatie. De bestaande uitnodiging wordt overgenomen mits enkele aanpassingen. Zo wordt verwezen naar de werkcontext. (gebaseerd op screeningstool)</li> </ul>
Sessie één	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoel</li> <li>- Hulpplaat sociale grondrechten</li> <li>- Praatplaat draaglast</li> <li>- WAAW- code</li> <li>- Witte tekstballonnen 'overleven'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Steiger: Er wordt gekozen voor een steiger als symbool i.p.v. een stoel om zo de link te leggen met de werksetting. Bovendien is 'steiger' de afkorting van de naam van het project 'Sociale Economie en GezondheidsPromotie'.</li> <li>- Hulpplaat sociale grondrechten: niet verder opgenomen (gebaseerd op haalbaarheidsstudie)</li> <li>- Praatplaat draaglast: eenvoudiger geformuleerd (gebaseerd op haalbaarheidsstudie en screeningstool)</li> <li>- WAAW- code: afbeeldingen werden vergroot en kernwoorden in het vet geplaatst (gebaseerd op haalbaarheidsstudie en screeningstool)</li> <li>- Witte tekstballonnen 'overleven': niet letterlijk overgenomen. De informatie die in deze tekstballonnen staat is namelijk eerder van toepassing voor mensen in kansarmoede. De boodschap die men met deze tekstballonnen wil overbrengen komt wel aan bod in de aangepaste interventie door aan te geven dat de basisvoorwaarden (bv. werk, thuis, eten en drinken) al vervuld zijn bij de doelgroep en dat het bijgevolg mogelijk is om te werken aan een goed gevoel. Hun situatie wordt positief gekaderd voordat gestart wordt met de sessies. (gebaseerd op de haalbaarheidsstudie)</li> </ul>

<p>Sessie twee</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praatplaat draagkracht</li>   <li>- Witte tekstballonnen 'overleven'</li>   <li>- Blauwe tekstballonnen 'hulp en steun zoeken'</li> <li>- Rode tekstballonnen 'jezelf beschermen'</li> <li>- Groene tekstballonnen 'jezelf goed doen'</li> <li>- Gele tekstballonnen 'jezelf graag zien'</li> <li>- Bingo-plaat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praatplaat draagkracht: begeleider geeft zelf eerst een voorbeeld (gebaseerd op de aanbevelingen van VIGeZ en CEDES uit de effect- en procesevaluatie van <i>De goed-gevoel-stoel</i>)</li>   <li>- Witte tekstballonnen 'overleven': niet letterlijk overgenomen. De informatie die in deze tekstballonnen staat is namelijk eerder van toepassing voor mensen in kansarmoede. De boodschap die men met deze tekstballonnen wil overbrengen komt wel aan bod in de aangepaste interventie door aan te geven dat de basisvoorwaarden (werk, thuis, eten en drinken, ...) al vervuld zijn bij de doelgroep en dat het bijgevolg mogelijk is om te werken aan een goed gevoel. Hun situatie wordt positief gekaderd voordat gestart wordt met de sessies. (gebaseerd op de haalbaarheidsstudie)</li>   <li>- Blauwe tekstballonnen 'hulp en steun zoeken', rode tekstballonnen 'jezelf beschermen', groene tekstballonnen 'jezelf goed doen' en gele tekstballonnen 'jezelf graag zien': Op basis van twee bestaande vragenlijsten (de P3 en de NEL) werden acties toegevoegd of voorbeelden geformuleerd bij de acties om deze duidelijker weer te geven. Ook werden de belangrijkste woorden in het vet geplaatst. (gebaseerd op de haalbaarheidsstudie en screeningstool)</li>   <li>- Bingo-plaat</li> </ul>
<p>Sessie drie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stoel</li> <li>- Blauwe pootlezer 'Je verdient alle hulp en steun'</li> <li>- Rode pootlezer 'Je hebt het recht jezelf te beschermen'</li> <li>- Groene pootlezer 'Je mag jezelf goed doen'</li> <li>- Gele pootlezer 'Je mag jezelf graag zien'</li> <li>- Blauwe toonplaat 'hulp en steun zoeken'</li> <li>- Rode toonplaat 'jezelf beschermen'</li> <li>- Groene toonplaat 'jezelf goed doen'</li> <li>- Gele toonplaat 'jezelf graag zien'</li> <li>- Prikbord goed-gevoel-acties 'hulp en steun zoeken'</li> <li>- Prikbord goed-gevoel-acties 'jezelf beschermen'</li> <li>- Prikbord goed-gevoel-acties 'jezelf goed doen'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Steiger: Er wordt gekozen voor een steiger als symbool i.p.v. een stoel om zo de link te leggen met de werksetting. Bovendien is 'steiger' de afkorting van de naam van het project 'Sociale Economie en GezondheidsPromotie'.</li> <li>- Blauwe pootlezer 'Je verdient alle hulp en steun'</li> <li>- Rode pootlezer 'Je hebt het recht jezelf te beschermen'</li> <li>- Groene pootlezer 'Je mag jezelf goed doen'</li> <li>- Gele pootlezer 'Je mag jezelf graag zien'</li> <li>- Blauwe toonplaat 'hulp en steun zoeken'</li> <li>- Rode toonplaat 'jezelf beschermen'</li> <li>- Groene toonplaat 'jezelf goed doen'</li> <li>- Gele toonplaat 'jezelf graag zien'</li> <li>- Keuzebord goed-gevoel-acties 'hulp en steun zoeken'</li> <li>- Keuzebord goed-gevoel-acties 'jezelf beschermen'</li> <li>- Keuzebord goed-gevoel-acties 'jezelf goed doen'</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prikbord goed-gevoel-acties 'jezelf graag zien'</li>   <li>- Werkplaat <i>goed-gevoel-stoel</i> van de groep</li>   <li>- Evaluatieformulier</li>   <li>- Individueel verslag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keuzebord goed-gevoel-acties 'jezelf graag zien': Er worden keuzeborden gemaakt met individuele acties in plaats van acties in groep (gebaseerd op de haalbaarheidsstudie en de effect- en proces-evaluatie van <i>De goed-gevoel-stoel</i>)</li>   <li>- Werkplaat: Elke persoon krijgt een eigen werkplaat waarop hij zijn doelen (= goed-gevoel-acties die hij in de toekomst wil stellen) formuleert.  Aansluitend bij het kiezen van individuele goed-gevoel-acties wordt samen met de begeleider mogelijke barrières besproken om de gedragingen te stellen en wordt samen gezocht naar manieren om deze te overwinnen. Hiermee trachten we de eigen-effectiviteit van de deelnemers te verhogen.  Tijdens de post-metingen wordt bevraagd of de persoon deze doelen behaald heeft. Later kan deze opvolging gebeuren via bijvoorbeeld een POP. (gebaseerd op de haalbaarheidsstudie)</li>   <li>- Evaluatieformulier voor de procesevaluatie werd aangepast aan de doelgroep en werksetting (gebaseerd op haalbaarheidsstudie, screeningstool en effect- en procesevaluatie van VIGeZ)</li>   <li>- In plaats van een individueel verslag op te maken mogen de deelnemers zelf hun praatplaten bijhouden zodat ze na de sessies een overzicht hebben van hun draaglast en draagkracht. Door deze informatie op papier weer te geven, wordt getracht hen meer inzicht te geven in hun eigen situatie. Het maken van een individueel verslag is tijdrovend en kan bedreigend overkomen. (gebaseerd op de effect- en procesevaluatie van VIGeZ)</li> </ul>
<p>Bijkomend</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Overzicht van alle goed-gevoel-acties voor de groep</li>   <li>- Achtergrondinformatie bij volgende thema's: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sociale grondrechten</li> <li>• draaglast</li> <li>• de praatplaat van draaglast: concrete voorbeelden</li> <li>• draagkracht</li> <li>• WAAW-code</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Overzicht van alle goed-gevoel-acties voor de groep: werd niet verder opgenomen. Er werden enkel goed-gevoel-acties voor het individu opgenomen en deze worden getoond in sessie 3 (gebaseerd op de haalbaarheidsstudie en de effect- en procesevaluatie van <i>De goed-gevoel-stoel</i>)</li>   <li>- Achtergrondinformatie bij volgende thema's: <ul style="list-style-type: none"> <li>• draaglast</li> <li>• de praatplaat van draaglast: concrete voorbeelden</li> <li>• draagkracht</li> <li>• WAAW-code</li> </ul> </li> </ul>



Hieronder wordt dit materiaal uitgebreider omschreven.

### Vooraf

Deelname aan de sessies is steeds een eigen keuze. Indien de werknemer twijfelt, kan een kort motivatiegesprek plaatsvinden. Ook wordt een uitnodiging (bijlage 1.1) voor de sessies overhandigd. De oorspronkelijke uitnodiging, afkomstig uit *De goed-gevoel-stoel*, wordt overgenomen mits enkele aanpassingen afgestemd op de werkcontext.

### Sessie één

Eerst wordt de tijd genomen om kennis te maken met elkaar en de begeleider. Ook wordt de inhoud en het doel van de bijeenkomsten verder toegelicht. Er wordt aangegeven dat we samen op zoek zullen gaan naar manieren om je beter te voelen. Hiertoe wordt eerst uitgelegd aan de deelnemers dat bepaalde basisbehoeften voldaan moeten zijn voordat er gewerkt kan worden aan een goed gevoel. Hierbij wordt aangegeven dat deze voorwaarden (werk, huis, eten en drinken, ...) bij hen al vervuld zijn. Symbolisch wordt ook verwezen naar de steiger (bijlage 1.2). Op deze manier wordt hun situatie positief gekaderd en wordt de opstap gemaakt om samen op zoek te gaan naar een goed gevoel.

Daarna wordt de WAAW-code geïntroduceerd (bijlage 1.3); een gesprekscode die ervoor zorgt dat het gesprek veilig en in vertrouwen kan verlopen.

(De hulplaat sociale grondrechten werd weggelaten)

Verder wordt de praatplaat over draaglast (Bijlage 1.4) overlopen met de groep (de termen werden eenvoudiger geformuleerd en het werd duidelijker omschreven dat het gaat over problemen of moeilijke situaties). Deze gaat over de (onzichtbare) rugzak die mensen meedragen. Op deze plaat worden door middel van tekeningen en korte zinnen de mogelijke oorzaken van draaglast weergegeven. In het midden van de plaat staat een rugzak die verwijst naar de problemen die je meesleurt. De deelnemers mogen pijlen trekken van de herkenbare problemen op de praatplaat naar de rugzak. Vervolgens wordt een rondje gedaan waarin iedereen kan vertellen over zijn draaglast.

Tot slot wordt de volgende bijeenkomst afgesproken en worden de hulplaten en WAAW-codes verzameld of mee naar huis genomen door de deelnemers zelf. Indien de platen overhandigd worden aan de begeleider wordt gevraagd om hun naam te vermelden op het materiaal (of aan de hand van een code te anonimiseren).

### Sessie twee

De tweede sessie begint met een korte herhaling van vorige keer. Zo wordt de WAAW-code opnieuw doorlopen.

Vervolgens wordt aan de hand van een bingospel weergegeven wat draagkracht is (**begeleider dient zelf eerst een voorbeeld te geven**). Elke deelnemer schrijft of tekent eerst een eigen voorbeeld van een moeilijke situatie op zijn praatplaat (bijlage 1.5). Vervolgens wordt een rondje gedaan waarbij elke persoon volgende twee vragen tracht te beantwoorden: 'wat is er gebeurd?' en 'welke reactie was er bij jou te zien?'.

Vervolgens wordt uitgelegd dat op de tekstballonnen van het bingospel allerlei reacties staan van mensen die in een moeilijke situatie zijn terechtgekomen (bijlage 1.6) (**Op basis van twee bestaande vragenlijsten, de NEL en de P3, werden acties toegevoegd of werden voorbeelden bij de acties toegevoegd om deze concreter te maken. Ook werden belangrijke woorden in het vet geplaatst**). Doel van het spel is op zoek te gaan naar reacties die bij hun eigen voorbeeld passen. De begeleider leest de

verschillende reacties voor. Als de deelnemers deze reactie ook toonden tijdens hun situatie mogen ze die tekstballon op hun praatplaat kleven.

Er zijn vier soorten reacties en vandaar vier kleuren tekstballonnen:

- Blauwe tekstballonnen 'hulp en steun zoeken'
- Rode tekstballonnen 'jezelf beschermen'
- Groene tekstballonnen 'jezelf goed doen'
- Gele tekstballonnen 'jezelf graag zien'

(De witte tekstballonnen worden niet verder opgenomen. De redenen hiervoor staan beschreven onder punt 3.3.)

De volgorde waarin de ballonnen voorgelezen worden, m.a.w. de volgorde van de kleuren, is van belang aangezien de laatste soort reactie de moeilijkste is. De gele tekstballonnen zijn namelijk doe-dingen die zich afspelen aan de binnenkant, in gedachten en gevoelens.

De werkwijze is voor elke kleur identiek. Eerst worden alle reacties van eenzelfde kleur voorgelezen. Hiervoor kunnen de bladen gebruikt worden met de niet-uitgeknipte tekstballonnen. **Vervolgens worden de tekstballonnen op tafel gelegd en mogen de deelnemers de reacties kiezen die van toepassing zijn op hun voorbeeld. (In de oorspronkelijke interventie worden de reacties nogmaals één voor één voorgelezen en mogen de deelnemers een teken geven wanneer die reactie van toepassing is op hun voorbeeld. Dan ontvangen ze een uitgeknipt tekstballonnetje en mogen ze die reactie op hun plaat kleven. Aangezien het geven van een teken mogelijk een drempel vormt werd de werkwijze aangepast. )**

Conclusie van het spel: op de praatplaten is zichtbaar dat iedereen tekstballonnen heeft, dus iedereen reageert, iedereen toont reacties als er zich problemen voordoen. Dit is niet vanzelfsprekend, het wijst op draagkracht. Bovendien zoeken we zelfs al actief naar een goed gevoel. Hiervoor wordt een bingo-plaat gebruikt (bijlage 1.7).

Afsluitend worden verdere afspraken gemaakt en het materiaal wordt bijgehouden of meegeven aan de deelnemers.

### **Sessie drie**

Eerst wordt de materie van vorige keer kort herhaald en wordt het doel van de derde sessie toegelicht. Ook wordt kort verwezen naar de steiger die in de groep staat.

De reacties (m.a.w. de tekstballonnen) die een goed gevoel kunnen bezorgen worden in sessie drie van dichterbij bekeken. Laat de deelnemers de reacties kleur per kleur voorlezen. Deelnemers mogen samenwerken zodat degenen die niet kunnen lezen geholpen worden. Nadat alle reacties werden voorgelezen, wordt gevraagd wat gemeenschappelijk is aan de reacties. Zodra de reactie benoemd is, wordt door de begeleider de toonplaat op tafel gelegd (bijlage 1.8). Dit wordt per kleur, dus per reactie, afzonderlijk gedaan.

Dus aan de hand van de vier toonplaten worden de vier reacties duidelijk gemaakt die kunnen zorgen voor een goed gevoel:

- Blauwe toonplaat 'hulp en steun zoeken'
- Rode toonplaat 'jezelf beschermen'
- Groene toonplaat 'jezelf goed doen'
- Gele toonplaat 'jezelf graag zien'

Wanneer de vier toonplaten in de groep liggen, wordt uitgelegd dat de groep al veel verder is geraakt dan enkele sessies geleden toen er alleen maar over overleven werd gepraat. Ook kan elke deelnemer nagaan of op zijn praatplaat van draagkracht bepaalde kleuren uitspringen. Elke kleur weerspiegelt namelijk een bepaalde copingstrategie:

- Blauwe tekstballonnen = hulp en steun zoeken
- Rode tekstballonnen = jezelf beschermen
- Groene tekstballonnen = jezelf goed doen
- Gele tekstballonnen = jezelf graag zien

Tijdens deze laatste sessie wordt de steiger in detail uitgelegd. Er wordt aangegeven dat de vier poten verwijzen naar de vier reacties aan de hand van de 4 pootlezers (bijlage 1.9):

- Blauwe pootlezer 'je verdient alle hulp en steun'
- Rode pootlezer 'je hebt het recht jezelf te beschermen'
- Groene pootlezer 'je mag jezelf goed doen'
- Gele pootlezer 'je mag jezelf graag zien'

Er wordt toegelicht dat de steiger slechts een symbool is, een geheugensteun om je te herinneren aan de vier aandachtspunten. Het helpt je zicht te krijgen op je sterke en minder sterke kanten. Bij de meeste mensen zijn namelijk een of meerdere poten sterker dan de andere. De 4 pootlezers worden op de 4 poten van de steiger geplakt.

Nadien wordt uitgelegd dat deelnemers hun poten kunnen verstevigen door aan de slag te gaan met goed-gevoel-acties (bijlage 1.10). Deze goed-gevoel-acties worden uitgelegd aan de hand van de vier **keuzeborden**:

- Goed-gevoel-acties 'hulp en steun zoeken'
- Goed-gevoel-acties 'jezelf beschermen'
- Goed-gevoel-acties 'jezelf goed doen'
- Goed-gevoel-acties 'jezelf graag zien'.

Het persoonlijk leven van elke deelnemer vormt de focus voor de goed-gevoel-acties en niet het groepsgebeuren aangezien de context (een werksetting) een andere aanpak vraagt. Samen met de groep wordt gezocht naar een geschikte individuele activiteit voor elk groepslid. De lijst van individuele activiteiten wordt getoond en elke persoon mag een activiteit of activiteiten kiezen die hij of zij de komende weken wil uitproberen. De goed-gevoel-acties worden ook in kaartjes aangeboden (bijlage 1.11) zodat deelnemers deze kunnen kiezen en op hun werkplaat kunnen bevestigen.

Elke persoon krijgt een eigen werkplaat om zijn doelen op te formuleren (bijlage 1.12). In een follow up gesprek (bv. door middel van het persoonlijk ontwikkelingsplan) kan bekeken worden waar iedereen staat met zijn of haar doelen. Op de werkplaat kunnen kruisjes in de vierkantjes geplaatst worden wanneer de werknemer de actie gesteld heeft. Ook kan beslist worden om een andere poot aandacht te geven in de komende weken.

Samen met de begeleider kunnen mogelijke barrières besproken worden om deze gedragingen te stellen en wordt samen gezocht naar manieren om deze te overwinnen. Op deze manier wordt getracht de eigen-effectiviteit van de deelnemers te verhogen.

Tot slot wordt het materiaal uitgedeeld aan elke deelnemer. Ook wordt een evaluatie afgenomen en worden de deelnemers bedankt voor hun medewerking.

#### 4.2.1.2 KANALEN EN VEHICLES

Voordat kanalen en vehicles gekozen kunnen worden moet er een duidelijk beeld zijn over de voorkeur media van de doelpopulatie. Hiertoe vormt de haalbaarheidsstudie van Hublet, Maes en De Bourdeaudhuij (2013) de basis. Om vehicles te kiezen moeten enerzijds de noden en voorkeuren van de doelgroep afgewogen worden en anderzijds de logistiek en het budget. (Bartholomew et al., 2011).

De communicatiekanalen blijven interpersoonlijk daar in de aangepaste interventie ook gekozen wordt voor praatsessies. Ook de vehicles werden grotendeels behouden en waar aangewezen aangepast aan de doelgroep. De haalbaarheid en bruikbaarheid van de vehicles werd verder bevraagd in de pre-test en op basis van de resultaten van deze bevraging verder aangepast.

### 4.2.2 Interventie *Steigers* – Op weg naar een goed gevoel na de pre-test

In wat volgt wordt de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* beschreven zoals deze tot stand kwam na de pre-test. Het is met andere woorden de definitieve versie van de interventie. Zowel de informatie uit de pre-test (zie punt 4.2.2.1) als de informatie uit de opleiding over *De goed-gevoelstoel* (zie punt 4.2.2.2) gaf input om de definitieve versie van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* te bekomen. Onder punt 4.3 wordt het resultaat van deze adaptatie samengevat. In stap 5 van het aansluitend rapport (Mommen, Hublet, Maes, Deforche, & De Bourdeaudhuij, 2016) wordt de definitieve versie van de interventie uitgebreid omschreven aan de hand van een handleiding voor begeleiders die de sessies willen geven.

#### 4.2.2.1 RESULTATEN VAN DE PRE-TEST BIJ SOCIALE EN BESCHUTTE WERKPLAATSEN

De haalbaarheid en bruikbaarheid van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* werd nagegaan door middel van een pre-test. Medewerkers van de sociale dienst (uit sociale en beschutte werkplaatsen) werden bevraagd aangezien zij een goed zicht hebben op de mogelijkheden en beperkingen van doelgroepwerknemers. Samen met hen werd de interventie inhoudelijk besproken en werden suggesties ter verbetering aangereikt. In wat volgt worden deze suggesties aangehaald en wordt daarbij aangegeven op welke manier het materiaal concreet aangepast werd. In bijlage 2 werden de definitieve materialen (na de pre-test) opgenomen.

Zo werd aangegeven om de interventie inhoudelijk ook te richten op problemen op het werk en niet enkel te focussen op privéproblemen. Hiertoe werd de praatplaat over draagkracht, uit sessie één, aangepast. Er werden voorbeelden toegevoegd van mogelijke problemen op het werk. Ook werden bij de tekstballonnen over draagkracht, uit sessie twee, en de goed-gevoel-acties, uit sessie drie, voorbeelden toegevoegd die verwijzen naar de werkcontext.

Bij de praatplaat over draagkracht, uit sessie twee, werd aangegeven dat de doelgroepwerknemers hulp nodig hebben bij het kiezen van een voorbeeld van een moeilijke situatie. Bijgevolg werden kaartjes gemaakt met voorbeelden van moeilijke situaties (bv. ruzie met partner, ruzie met collega, stress op het werk, stress thuis door de opvoeding van de kinderen).

Uit de pre-test kwam ook naar voren dat duidelijke instructies nodig zijn bij het kiezen van individuele goed-gevoel-acties in sessie drie. Er dient vermeden te worden dat te veel doelen gekozen worden zodat het actieplan haalbaar en uitvoerbaar blijft. Als richtlijn kan gegeven worden dat bij voorkeur doelen gekozen moeten worden die nog niet op de praatplaat over draagkracht terug te vinden zijn. De praatplaat over draagkracht geeft de huidige situatie van de doelgroepwerknemer weer. De kleuren geven

namelijk aan welke copingstrategieën de doelgroepwerknemer al beheerst. In sessie drie dienen copingstrategieën gekozen te worden waaraan de doelgroepwerknemer wil werken in de toekomst. Een probleem zal immers beter opgelost zijn als alle copingstrategieën (met andere woorden alle kleuren) toegepast worden. Deze richtlijn werd opgenomen in de handleiding voor begeleiders.

Zowel de begeleiders uit de sociale als beschutte werkplaatsen gaven aan dat de steiger als symbool weinig aanspreekt. Een stoel of huis werd als alternatief voorgesteld. Bijgevolg werd de steiger vervangen door het oorspronkelijke symbool van *De goed-gevoel-stoel* van VIGeZ en CEDES namelijk een stoel (Fitinjehoofd, goedinjevel, n.d.a). Via dit symbool wordt de kernboodschap van de sessies overgebracht; wanneer de vier protectieve factoren voor geestelijke gezondheid toegepast worden in een moeilijke situatie zal die situatie beter opgelost worden en bekom je een beter gevoel. Hierbij verwijzen de vier poten van de stoel naar de vier protectieve factoren (hulp en steun zoeken, jezelf beschermen, jezelf goed doen en jezelf graag zien) die elk een eigen kleur kregen om het onderscheid visueel weer te geven.

Tijdens de pre-test werd aangeraden om twee begeleiders te voorzien per sessie. Zo kan individuele begeleiding gegeven worden indien nodig.

Daarnaast werd voorgesteld om sessie één en twee samen aan te bieden. Er is namelijk een groot verschil tussen enerzijds sessie één en twee en anderzijds sessie drie. Tijdens sessie één en twee wordt het verleden en het heden beschreven. De moeilijkheden waarmee de doelgroepwerknemer geconfronteerd werd en zijn reacties hierop worden in kaart gebracht. Op die manier beseft de deelnemer wat zijn manier van handelen is. Sessie drie zet een stap naar gedragsverandering. Na sessie drie wordt een plan of een intentie opgesteld om je gedrag te veranderen. Er worden met andere woorden plannen gemaakt om andere copingstrategieën te gebruiken bij het oplossen van moeilijke situaties. Bijgevolg werd ervoor gekozen om de vorming op te delen in twee halve dagen waarbij sessie één en twee gegeven wordt op een halve dag en sessie drie op een andere halve dag. Tijdens de laatste sessie wordt ook het verdere verloop van het project besproken (bv. mogelijkheden voor verdere opvolging). Hierbij werd door de begeleiders uit de sociale werkplaats aangegeven om in sessie drie voldoende tijd te besteden aan de stap naar gedragsverandering. Het plan omzetten naar gedrag is immers de belangrijkste en moeilijkste stap. Er dient aangegeven te worden dat die stap moeilijk maar niet onmogelijk is. Concreet dient aangegeven te worden dat het niet makkelijk is om de vier copingstrategieën toe te passen bij het oplossen van problemen maar dat dit wel lukt mits de juiste aanpak en opvolging. De zelfdeterminatietheorie (Boekaerts, Maes, & Karoly, 2005) staat centraal bij deze opvolging. Deze aspecten werden opgenomen in de handleiding voor de begeleiders en de opvolgingsmap. Deze handleiding en opvolgingsmap zijn terug te vinden onder stap 5 in het aansluitend rapport (Deel II) (Mommen, Hublet, Maes, Deforche, & De Bourdeaudhuij, 2016).

De pre- en postmeting zal bestaan uit de afname van verschillende vragenlijsten (Screeningsvragenlijst veerkracht, Alternatieve QoL, P3 en EQ-5D-5L). Hierbij werd aangegeven dat de vragen uit de Alternatieve QoL te moeilijk zijn voor de doelgroepwerknemers. Bijgevolg zal individuele begeleiding voorzien worden bij het invullen van de vragenlijsten. De begeleiders uit de beschutte werkplaats gaven aan dat het invullen van de vragenlijsten ook via de computer kan gebeuren. Bovendien werd door de begeleiders uit de sociale werkplaats gevraagd om bij de procesevaluatie ook na te gaan of de vorming een aanzet was om professionele hulp te zoeken.

Bovendien werd besproken hoe de doelgroepwerknemers uitgenodigd kunnen worden voor de sessies. Hierbij werd gevraagd naar een korte uitgeschreven toelichting over de inhoud van de sessies en praktische aspecten die meegedeeld dienen te worden aan de doelgroepwerknemers. Zo dient meegedeeld

te worden dat het geen therapie is maar een vorming in groep. Ook de uitnodiging voor de doelgroepwerknemers dient verder aangevuld te worden met concrete informatie. Ook werd aangegeven dat gewerkt kan worden met inschrijvingsstrookjes. Deze tips en adviezen werden opgenomen in de handleiding voor de begeleiders (zie stap 5 in het aansluitend rapport van Mommen, Hublet, Maes, Deforche, & De Bourdeaudhuij, 2016).

Daarnaast werden nog suggesties gedaan voor verdere opvolging. De actiepunten, die de deelnemers formuleerden op het einde van de vorming, kunnen opgevolgd worden via het Persoonlijk OntwikkelingsPlan (POP) van de doelgroepwerknemer. Hierbij werd aangegeven om handvaten op te stellen omtrent de opvolging. Meer bepaald kunnen per mogelijk actiepunt tips opgesteld worden, voor bijvoorbeeld de POP-coach, die concreet aangeven hoe het actiepunt uitgewerkt kan worden (zie site 'Fit in je hoofd'). Ook kunnen de bestaande keuzeborden gegeven worden aan de POP-coach. Samen met de doelgroepwerknemer kunnen hieruit nieuwe goed-gevoel-acties gekozen worden. Deze adviezen en suggesties werden opgenomen in de implementatiestrategieën onder stap 5 van het aansluitend rapport (Mommen, Hublet, Maes, Deforche, & De Bourdeaudhuij, 2016).

### 4.2.2.2 OPLEIDING DE GOED-GEVOEL-STOEL VAN VIGeZ EN CEDES

Een onderzoeker van de UGent volgde de opleiding over *De goed-gevoel-stoel* van VIGeZ en CEDES. Deze opleiding gaf concrete aanknopingspunten om de methodiek beter af te stemmen op de doelgroep. In wat volgt worden de belangrijkste aandachtspunten opgesomd. Deze aandachtspunten werden ook opgenomen in de handleiding voor begeleiders (zie stap 5 in aansluitend rapport).

Tijdens de eerste sessie dient het doel van de vorming goed uitgelegd te worden. Zo dient aangehaald te worden dat de vorming bestaat uit verschillende delen waarbij samen op zoek gegaan wordt naar manieren om je beter te voelen. Er dient meegedeeld te worden dat de vorming gemaakt werd aangezien veel mensen het moeilijk hebben en het belangrijk is om te weten hoe je daarmee moet omgaan.

Voordat een oplossing gezocht kan worden voor problemen moet eerst besproken worden wat mogelijke problemen zijn. Hierbij dient aangehaald te worden dat het normaal is dat je je eens niet goed voelt en dat het knap is dat de persoon naar de sessies is gekomen. De sessies vormen de opstart naar een goed gevoel. Ook dienen de deelnemers aangemoedigd te worden om naar alle sessies te komen zodat er voldoende tijd is om een proces te doorlopen. Er dient duidelijk aangehaald te worden dat het geen therapie is maar wel een vorming in groep. Ook is het belangrijk om jezelf als begeleider goed voor te stellen. Dit kan als volgt: "Ik werk niet in een sociale of beschutte werkplaats maar ik kom al een tijdje hier. Ik kan nog veel van jullie leren."

In sessie één wordt gewerkt met de praatplaat over draaglast. Hierbij kan de begeleider eerst de werkwijze op zichzelf toepassen zodat de manier van werken duidelijker wordt voor de deelnemers. Nadat elke deelnemer eerst individueel zijn moeilijkheden in kaart heeft gebracht wordt gestart met het rondje. Hierbij vraagt de begeleider aan één van de deelnemers om te starten en zijn situatie kort te schetsen. De keuze van de eerste persoon die aan het woord komt is belangrijk. Vraag niet degene die het meeste praat eerst zodat de andere deelnemers ook voldoende tijd hebben om aan bod te komen. Vraag ook niet aan degene die moeilijk kan spreken in groep om te starten maar kies de middenweg. Wanneer een persoon het moeilijk vindt om zijn situatie te vertellen kan je aangeven dat de persoon 'op' zijn verhaal moet kijken maar er niet helemaal emotioneel op in moet gaan. Via de praatplaat over draaglast leren de deelnemers om op een nieuwe manier te praten over hun problemen. Wanneer een

deelnemer aan het woord is, moeten de andere deelnemers vooral luisteren zodat erkenning voor de draaglast van de persoon ontstaat.

Sessie twee is opgebouwd aan de hand van de praatplaat over draagkracht. Hierbij dient de begeleider eerst de werkwijze toe te passen op zijn situatie zodat de manier van werken duidelijk wordt voor de deelnemers. Bij de praatplaat over draagkracht staat het kiezen van een eigen voorbeeld van een moeilijke situatie centraal. De keuze van dit voorbeeld is zeer belangrijk aangezien dit voorbeeld doorheen de hele sessie gebruikt wordt. Volgende aandachtspunten zijn belangrijk bij de keuze van het voorbeeld:

- Kies een moeilijke situatie die je hebt meegemaakt als volwassene (niet uit je kindertijd)
- Zoek één concreet voorbeeld (geen hele periode)
- Kies geen recent probleem (dat is te zwaar)

Over het gekozen voorbeeld moet iedereen twee vragen beantwoorden:

- Wat is er precies gebeurd?
- Welke reacties waren er nadien of wat heb je toen gedaan?

Het is zeer belangrijk dat de tweede vraag beantwoord wordt voordat de volgende persoon aan het woord komt. Als de persoon geen antwoord kan geven op de tweede vraag, dient de persoon een ander voorbeeld te kiezen. De methodiek die in sessie twee gebruikt wordt is dan namelijk minder toepasselijk.

Ook dient de begeleider ervoor te zorgen dat de deelnemer meer dan één reactie kan vinden (bv. ik ben naar het café geweest én ik heb moeder gebeld). Bovendien zijn niet alleen de reacties die direct na de moeilijke situatie getoond werden belangrijk maar ook degenen die later op de dag of de volgende dag getoond werden.

Op het einde van sessie twee moet aangegeven worden dat de deelnemers hun kleuren niet mogen vergelijken met elkaar. Iedereen heeft namelijk zijn eigen verhaal en eigen sterktes.

In sessie twee dient de begeleider ook lege tekstballonnen mee te brengen van elke kleur zodat de deelnemers ook zelf reacties kunnen noteren die niet voorkomen in de bestaande tekstballonnen.

Als de begeleider opmerkt dat een deelnemer het moeilijk heeft, dient hij of zij de persoon hierover aan te spreken tijdens de pauze. Indien nodig kan doorverwezen worden naar professionele hulpverlening. De plaats waar de sessies georganiseerd worden is belangrijk. Zo is een eetzaal minder aangewezen doordat andere doelgroepwerknemers daar kunnen binnen komen.

### 4.3 Resultaat van de adaptatie

In het kader van het project *Sociale Economie en GezondheidsPromotie (StEIGERs)* van het steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin werd een interventie ontwikkeld om mentale gezondheid (veerkracht) te bevorderen bij doelgroepwerknemers uit de sociale economie. Er werd gekozen voor het thema mentale gezondheid daar uit interviews met doelgroepwerknemers uit sociale en beschutte werkplaatsen bleek dat zij het meest nood hebben aan een verhoging van hun veerkracht (Hublet, Maes, & De Bourdeaudhuij, 2013). Er werd getracht de doelgroepwerknemers meer controle te laten krijgen over hun eigen geestelijke gezondheid (empowerment). Concreet werd gewerkt aan het ontwikkelen, versterken en behouden van een goed gevoel.

Als titel voor de aangepaste interventie werd gekozen voor *StEIGERs (Sociale Economie en GezondheidsPromotie)* met als ondertitel *op weg naar een goed gevoel*. Deze ondertitel weerspiegelt de inhoud van de sessies en geeft zo weer wat de doelgroepwerknemers kunnen verwachten. Deze interventie is gebaseerd op een bestaande interventie, namelijk *De goed-gevoel-stoel*, die uitgewerkt werd door VIGeZ, in samenwerking met CEDES (Fitinje hoofd, goedinjevel, n.d.a). Hierbij werden de essentiële programma-elementen (met name de vier protectieve factoren voor geestelijke gezondheid) behouden. Daarnaast werden bepaalde materialen aangepast of toegevoegd zodat de interventie beter afgestemd is op doelgroepwerknemers uit de sociale economie. Deze aanpassingen zijn gebaseerd op vooronderzoek bij doelgroepwerknemers uit de sociale economie. Meer bepaald werden tips en adviezen gehaald uit de haalbaarheidsstudie van Hublet, Maes en De Bourdeaudhuij (2013) en de ontwikkeling van de screeningstool over gezondheidsgedrag op maat van de doelgroepwerknemers (Hublet, Mommen, Maes, & De Bourdeaudhuij, 2013). Ook uit de effect- en procesevaluatie van *De goed-gevoel-stoel*, uitgevoerd door VIGeZ en CEDES, werden tips ter verbetering van de methodiek gehaald (Fitinje hoofd, goedinjevel, 2012a; Fitinje hoofd, goedinjevel, 2012b). De versie van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* die tot stand kwam op basis van bovenvermelde aanpassingen is de versie die gebruikt werd om de pre-test uit te voeren. Onder punt 4.2.1 werd deze versie inhoudelijk besproken.

Door middel van een pre-test (bij begeleiders en medewerkers van de sociale dienst uit sociale en beschutte werkplaatsen) werd vervolgens nagegaan of de materialen voldoende afgestemd zijn op de doelgroep. Onder punt 4.2.2.1 werden de resultaten van de pre-test besproken. Op basis van deze resultaten werden de materialen verder aangepast zodat de definitieve versie van de interventie *Steigers – Op weg naar een goed gevoel* gevormd werd. Ook de informatie afkomstig uit de opleiding over *De goed-gevoel-stoel*, die gevolgd werd door een onderzoeker van de UGent, gaf concrete aanknopingspunten om de interventie beter af te stemmen op de doelgroep (m.n. doelgroepwerknemers uit sociale en beschutte werkplaatsen).



## Literatuurlijst

Bartholomew, L. K., Parcel, G. S., Kok, G., Gottlieb, N. H., & Fernández, M. E. (2011). *Planning health promotion programs. An intervention mapping approach*. San Francisco: Jossey-Bass.

Boekaerts, M., Maes, S., & Karoly, P. (2005). Self-Regulation Across Domains of Applied Psychology: Is there an Emerging Consensus. *Applied psychology: an international review*, 54(2), 149-154.

Departement Werk en Sociale Economie. (2010). *Beleidsbarometer: de Vlaamse sociale economie*. Opgehaald 4 mei, 2013, van <http://socialeconomie.be/sites/default/files/WSE%20201010%20Beleids-barometer-2010.pdf>

Fitinje hoofd, goedinjevel. (2012a). *Effectiviteitsstudie De goed-gevoel-stoel*. Opgehaald 28 oktober, 2014 van <http://www.fitinje hoofd.be/Pretest-goed-gevoel-stoel.aspx#.VE9oUWd0wkl>

Fitinje hoofd, goedinjevel. (2012b). *Procesevaluatie De goed-gevoel-stoel*. Opgehaald 28 oktober, 2014, van <http://www.fitinje hoofd.be/Pretest-goed-gevoel-stoel.aspx#.VE-PpWd0wkl>

Fitinje hoofd, goedinjevel. (n.d.a). *De goed-gevoel-stoel*. Opgehaald 1 oktober, 2014, van <http://www.fitinje hoofd.be/goedgevoelstoel.aspx#.VCu9F2ccQkl>

Fitinje hoofd, goedinjevel. (n.d.b). *Implementatie- en evaluatieplan De goed-gevoel-stoel*. Opgehaald 28 oktober, 2014, van [http://www.fitinje hoofd.be/uploadedFiles/Fit\\_in\\_je\\_Hoofd/Goed\\_gevoel\\_stoel/Implementatie%20en%20evaluatieplan%20goed-gevoel-stoel.pdf](http://www.fitinje hoofd.be/uploadedFiles/Fit_in_je_Hoofd/Goed_gevoel_stoel/Implementatie%20en%20evaluatieplan%20goed-gevoel-stoel.pdf)

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach*. New York: McGraw Hill Professional.

Hublet, A., Maes, L., & De Bourdeaudhuij, I. (2013). *Haalbaarheidsstudie sociale economie en gezondheids promotie (StEIGERs)*. Leuven: Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin.

Hublet, A., Mommen, J., Maes, L., & De Bourdeaudhuij, I. (2013). *Steigers - screenen voor een betere gezondheid: ontwikkeling en handleiding*. Leuven: Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin.

Mommen, J., Hublet, A., Maes, L., Deforche, B., & De Bourdeaudhuij, I. (2016). *Steigers – Op weg naar een goed gevoel: implementatie en evaluatie van een interventie om veerkracht te verhogen bij doelgroepwerknemers uit de sociale economie*. Leuven: Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin.

Socialeconomie.be. (n.d.a). *Beschutte werkplaatsen*. Opgehaald 1 oktober, 2014, van <http://socialeconomie.be/beschuttewerkplaatsen>

Socialeconomie.be. (n.d.b). *Sociale werkplaatsen*. Opgehaald 19 november, 2014, van <http://www.socialeconomie.be/socialewerkplaatsen>

VIGeZ en CEDES. (2010). *Rapport: pretest De goed-gevoel-stoel*. Opgehaald 7 oktober, 2014, van [http://www.fitinje hoofd.be/uploadedFiles/Fit\\_in\\_je\\_Hoofd/Professionalen/Rapport%20pretest%20goedgevoelstoel.pdf?n=8127](http://www.fitinje hoofd.be/uploadedFiles/Fit_in_je_Hoofd/Professionalen/Rapport%20pretest%20goedgevoelstoel.pdf?n=8127)

VIGeZ. (n.d.). *Werken met kansengroepen: wegwijzer voor succesvolle projecten*. Opgehaald 7 oktober, 2014, van <http://www.vigez.be/uploads/documentenbank/609f21a0f92b194db7a3b2632b9ed020.pdf>

Werk.be. (n.d.). *Sociale werkplaatsen*. Opgehaald 1 oktober, 2014, van <http://www.werk.be/online-diensten/tewerkstelling-en-sociale-economie/sociale-werkplaatsen>



## **Bijlagen**



## **Bijlage 1: Materialen voor de pre-test**

- Bijlage 1.1: Aangepaste uitnodiging (voor de pre-test)
- Bijlage 1.2: Plaat met het logo (steiger) (voor de pre-test)
- Bijlage 1.3: Aangepaste WAAW-code (voor de pre-test)
- Bijlage 1.4: Aangepaste praatplaat draaglast (voor de pre-test)
- Bijlage 1.5: Praatplaat draagkracht (voor de pre-test)
- Bijlage 1.6: Tekstballonnen op gekleurde bladen (voor de pre-test)
- Bijlage 1.7: Bingoplaat (voor de pre-test)
- Bijlage 1.8: Toonplaten over draagkracht op gekleurde bladen (voor de pre-test)
- Bijlage 1.9: Pootlezers over draagkracht op gekleurde bladen (voor de pre-test)
- Bijlage 1.10: Individuele goed-gevoel-acties op keuzeborden in de juiste kleur (voor de pre-test)
- Bijlage 1.11: Individuele goed-gevoel-acties op kaartjes in de juiste kleur (voor de pre-test)
- Bijlage 1.12: Aangepaste individuele werkplaat (voor de pre-test)

## **Bijlage 2: Materialen na de pre-test (definitieve materialen)**

- Bijlage 2.1: Uitnodiging (na de pre-test)
- Bijlage 2.2: Plaat met het logo (na de pre-test)
- Bijlage 2.3: WAAW-code (na de pre-test)
- Bijlage 2.4: Praatplaat draaglast (na de pre-test)
- Bijlage 2.5: Praatplaat draagkracht (na de pre-test)
- Bijlage 2.6: Kaartjes met voorbeelden van moeilijke situaties (na de pre-test)
- Bijlage 2.7: Tekstballonnen op gekleurde bladen (na de pre-test)
- Bijlage 2.8: Bingoplaat (na de pre-test)
- Bijlage 2.9: Toonplaten over draagkracht op gekleurde bladen (na de pre-test)
- Bijlage 2.10: Stoel in A3-formaat (na de pre-test)
- Bijlage 2.11: Pootlezers over draagkracht op gekleurde bladen (na de pre-test)
- Bijlage 2.12: Individuele goed-gevoel-acties op keuzeborden in de juiste kleur (na de pre-test)
- Bijlage 2.13: Individuele goed-gevoel-acties op kaartjes in de juiste kleur (na de pre-test)
- Bijlage 2.14: Individuele werkplaat (na de pre-test)
- Bijlage 2.15: Kaartje (geheugensteun) (na de pre-test)



## Bijlage 1: Materialen voor de pre-test

### Bijlage 1.1: Aangepaste uitnodiging (voor de pre-test)



#### **Wat is het?**

Iedereen verdient een goed gevoel. Ook jij!

En daarom organiseren we 3 praatsessies in groep.

De gesprekken gaan door tijdens je werkuren want ook jouw bedrijf vindt het belangrijk dat je je goed voelt!

Hier kan je jezelf beter leren kennen.

En elkaar helpen sterker te worden om het leven aan te kunnen.

Degenen die de sessies al gevolgd hebben, vertelden ons zelfs dat het zorgt voor meer goed gevoel vanbinnen!



#### **Waar en wanneer?**

**Waar:** Op je werk

**Wanneer:** In te vullen (dagen van de 3 praatsessies, beginuur en einduur)



**Wat kost het?** Het is **GRATIS**. Je hoeft dus niets te betalen.



### **Nog vragen?**

Heb je nog twijfels? Of is nog niet alles duidelijk? Laat het weten!

..... wil je graag verder helpen. Spreek hem/haar gerust hierover aan. Je kan hem/haar ook bereiken op volgend nummer.....

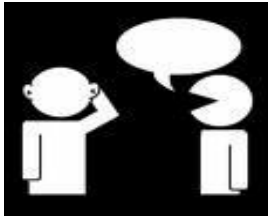


## Bijlage 1.2: Plaat met het logo (steiger) (voor de pre-test)

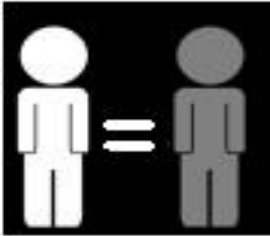


## Bijlage 1.3: Aangepaste WAAW-code (voor de pre-test)

De **WAAW** -code



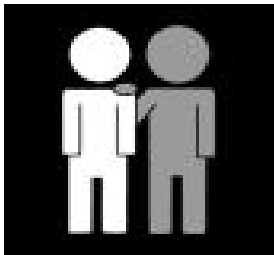
We **luisteren** naar elkaar; we praten niet door elkaar.



Alle mensen zijn **gelijkwaardig**; wij roddelen niet over anderen.



Alles wat in **vertrouwen** verteld wordt, blijft binnen de groep.



We **steunen** mekaar door dik en dun, niets kan dat veranderen.

# WAAW!

Kortom,

de sfeer in onze groep is...

© De WAAW-code is een vinding van **CEDES** vzw i.s.m. Welzijnsschakels.

## Bijlage 1.4: Aangepaste praatplaat draaglast (voor de pre-test)

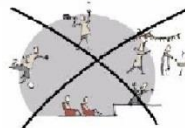
ik heb ruzie met de mensen om mij heen



ik heb te weinig vrienden of familie



ik heb te weinig vrije tijd (geen tijd om naar feestjes te gaan, naar de film, ...)



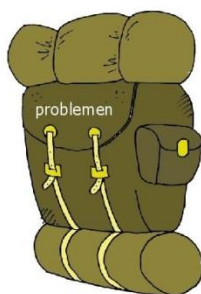
ik ben niet lang genoeg naar school kunnen gaan



ik wil hulp vragen aan een dokter, een psycholoog of een advocaat maar ik weet niet hoe ik dat moet doen



### Draaglast



ik heb problemen op mijn werk



ik voel mij niet veilig (mensen zijn soms agressief, ik durf niet op te komen voor mezelf)



ik heb te weinig geld



ik heb problemen met mijn gezondheid



De buurt waarin ik woon is niet fijn (veel auto's, lawaai, ...)



Mijn huis is niet goed (te klein, te oud, vocht, ...)

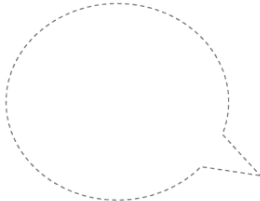


ik mis mijn geboorteland

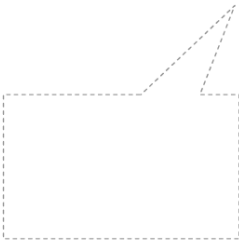


© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

### Bijlage 1.5: Praatplaat draagkracht (voor de pre-test)



Mijn voorbeeld:



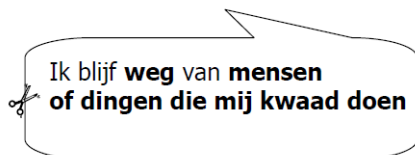
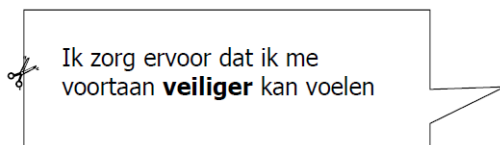
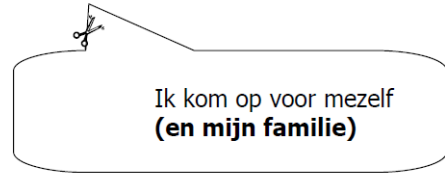
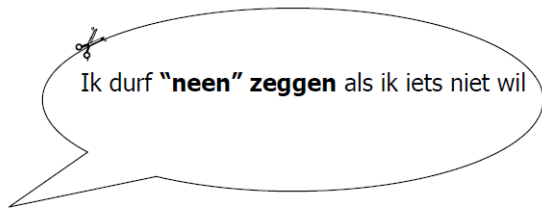
## Bijlage 1.6: Tekstballonnen op gekleurde bladen (voor de pre-test)

### Blauwe tekstballonnen 'hulp en steun zoeken'

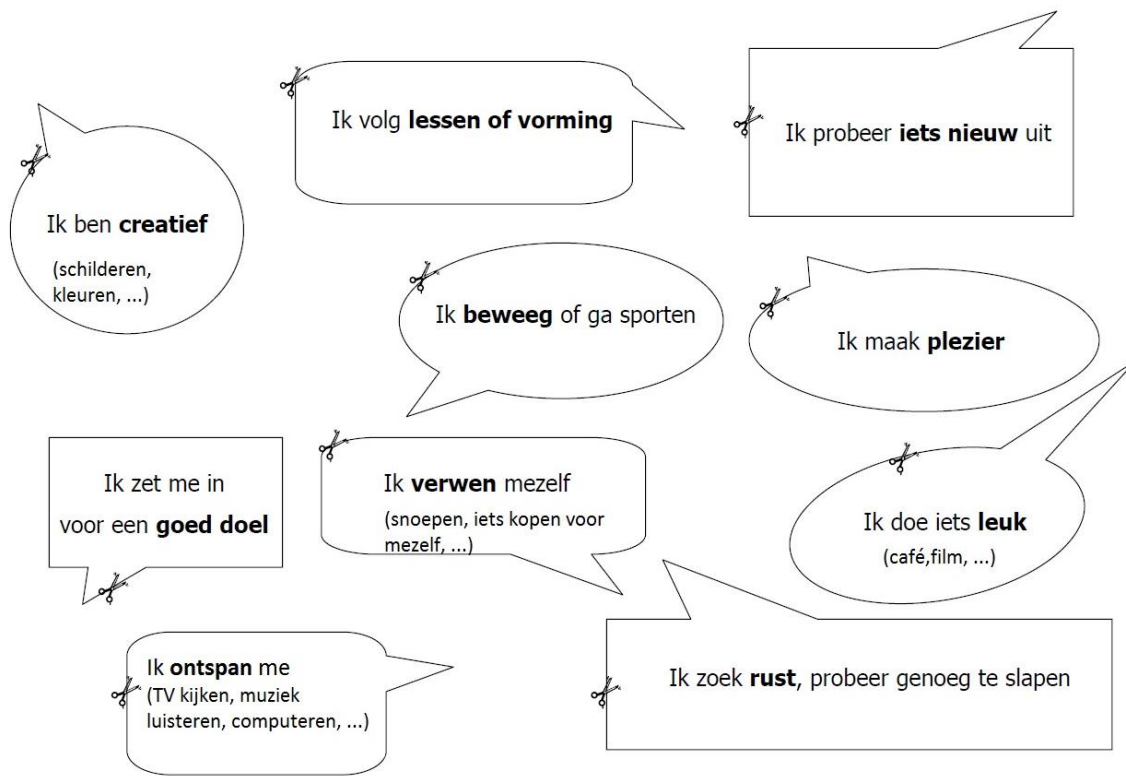


© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

## Rode tekstballonnen 'jezelf beschermen'

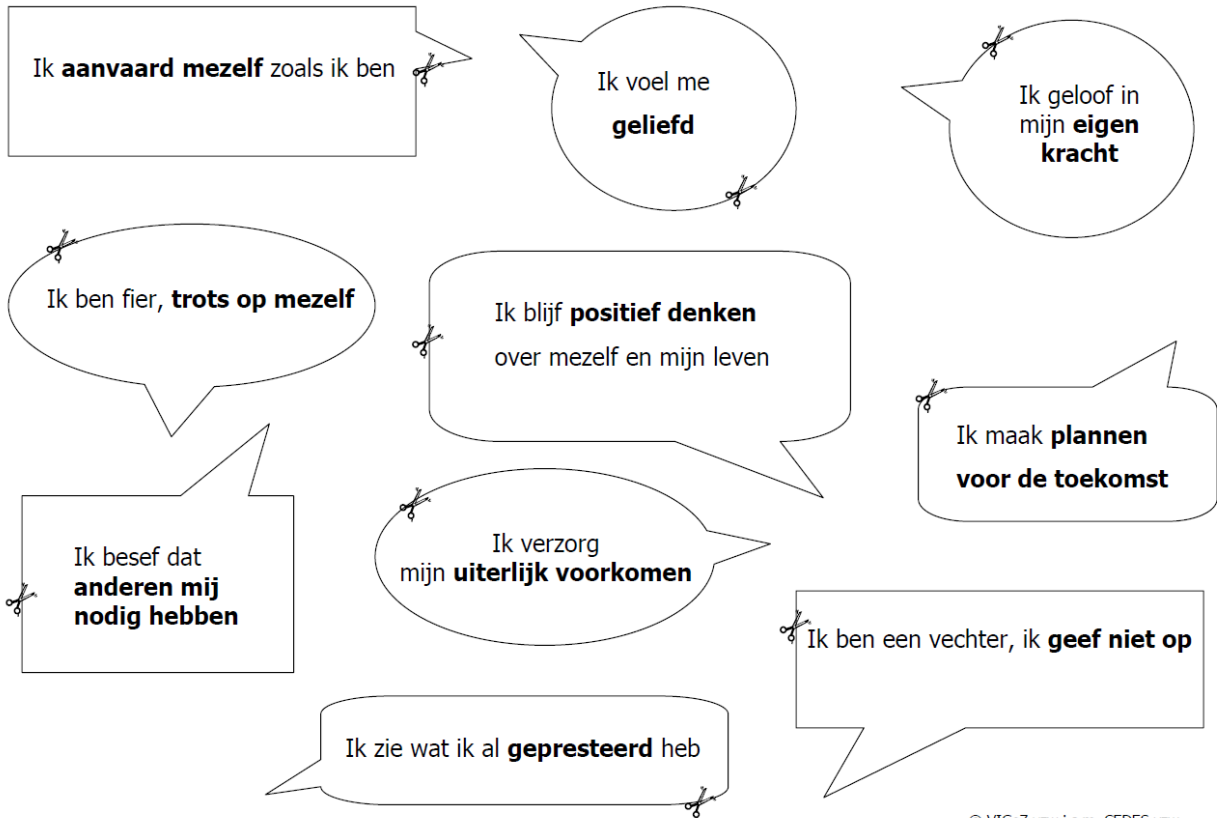


## Groene tekstballonnen 'jenzelf goed doen'



© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

## Gele tekstballonnen 'jezelf graag zien'





**Bijlage 1.7: Bingoplaat (voor de pre-test)**



**REAGEREN = STERK ZIJN**

## **Bijlage 1.8: Toonplaten over draagkracht op gekleurde bladen (voor de pre-test)**

### **Blauwe toonplaat 'hulp en steun zoeken'**

Je verdient alle hulp en steun !



© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

## Rode toonplaat 'jezelf beschermen'

Je hebt het recht om jezelf te beschermen !



©VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

## Groene toonplaat 'jezelf goed doen'

Je mag jezelf goed doen !



© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

## Gele toonplaat 'jezelf graag zien'

Je mag jezelf graag zien!



© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

## **Bijlage 1.9: Pootlezers over draagkracht op gekleurde bladen (voor de pre-test)**

### **Blauwe poollezer 'hulp en steun zoeken'**



Je verdient alle hulp en steun!



© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw



## Rode pootlezer 'jezelf beschermen'



Je hebt het recht  
jezelf te beschermen!



© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw



## Groene pootlezer 'jezelf goed doen'



Je mag jezelf goed doen!



---

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw





## Gele pootlezer 'jezelf graag zien'



Je mag jezelf graag zien!



© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw



## **Bijlage 1.10: Individuele goed-gevoel-acties op keuzeborden in de juiste kleur (voor de pre-test)**

### **Hulp en steun zoeken (blauw)**

#### **GOED-GEVOEL-ACTIES**

### **HULP EN STEUN ZOEKEN**

- Ik **vraag hulp aan vrienden of familie** bij problemen die ik alleen niet opgelost krijg
  
- Als ik **ziek ben** of ik voel mij niet goed, **verwittig ik zelf mijn vrienden** zodat ze mij kunnen steunen
  
- Ik zoek steun in mijn **geloof**  
Ik bid op een moeilijk moment of een moment waar ik dankbaar voor ben
  
- Ik **spreek af met vrienden of familie** zodat ik niet meer alleen ben en kan praten over mijn problemen
  
- Als ik het moeilijk vind om alleen naar een gesprek te gaan  
(bij de dokter bijvoorbeeld) vraag ik een vriend of vriendin mee
  
- Ik telefoneer met een **hulplijn** als ik mij niet goed voel  
(bij angst, slapeloosheid, eenzaamheid, stress, ...)  
Bijvoorbeeld: Tele-Onthaal op het nummer 106
  
- .....

## Jezelf beschermen (rood)

### GOED-GEVOEL-ACTIES

## JEZELF BESCHERMEN

- Ik blijf weg van mensen die mij kwaad doen
  
- Ik durf **'Neen' zeggen** als ik iets niet wil
  
- Als ik een **moeilijk gesprek** moet gaan voeren, **schrijf ik eerst op wat ik wil zeggen** en lees ik dit af tijdens het gesprek
  
- Ik **praat met vrienden of familie** over dingen waar ik **bang** voor ben en zoek samen naar oplossingen
  
- Als ik **bang ben om alleen thuis te zijn**, plaats ik genoeg **lampen** in huis zodat ik me veiliger voel
  
- Ik kom op voor mezelf
  
- .....

## Jezelf goed doen (groen)

### GOED-GEVOEL-ACTIES

## JEZELF GOED DOEN

- Ik maak af en toe een wandeling of ga sporten
  
- Ik **spaar elke maand een klein beetje geld** voor **mezelf** zodat ik eens iets voor mezelf kan kopen
  
- Ik slaap voldoende
  
- Wekelijks spreek ik af met vrienden of familie om bij te praten
  
- Ik luister naar mijn lievelingsmuziek
  
- Ik **doe iets leuk** (café, film, televisie kijken, computer spelen, ...)
  
- .....

## Jezelf graag zien (geel)

### GOED-GEVOEL-ACTIES

## JEZELF GRAAG ZIEN

- Ik **denk positief** over mezelf en mijn leven
  
- Ik **denk na** over de **problemen die ik al opgelost heb** en niet die waarvan ik denk dat ik ze niet ga kunnen oplossen
  
- Iedere ochtend voor de **spiegel** gaan staan en zeggen: **jij mag er best zijn**
  
- Ik maak **plannen voor de toekomst** en schrijf deze op papier
  
- Ik hang foto's op van mezelf, familie en vrienden
  
- Ik ben fier, trots op mezelf
  
- .....

## **Bijlage 1.11: Individuele goed-gevoel-acties op kaartjes in de juiste kleur (voor de pre-test)**

### **Hulp en steun zoeken (blauw)**

Ik **vraag hulp aan vrienden of familie** bij problemen die ik alleen niet opgelost krijg

Als ik **ziek ben** of ik voel mij niet goed, **verwittig ik zelf mijn vrienden** zodat ze mij kunnen steunen

Ik zoek steun in mijn **geloof**

Ik bid op een moeilijk moment of een moment waar ik dankbaar voor ben

Ik **spreek af met vrienden of familie** zodat ik niet meer alleen ben en kan praten over mijn problemen

Als ik het moeilijk vind om alleen naar een gesprek te gaan  
(bij de dokter bijvoorbeeld) vraag ik een vriend of vriendin mee

Ik telefoneer met een **hulplijn** als ik mij niet goed voel (eenzaam, angst,...) Bijvoorbeeld: Tele-Onthaal op het nummer 106

.....

## Jezelf beschermen (rood)

Ik blijf **weg** van **mensen die mij kwaad doen**

Ik durf **'Neen'** **zeggen** als ik iets niet wil

Als ik **een moeilijk gesprek** moet gaan voeren, **schrijf ik eerst op wat ik wil zeggen** en lees ik dit af tijdens het gesprek

Ik **praat met vrienden of familie** over dingen waar ik **bang** voor ben en zoek samen naar oplossingen

Als ik **bang ben om alleen thuis te zijn**, plaats ik genoeg **lampen** in huis zodat ik me veiliger voel

Ik kom op voor mezelf

.....

## Jezelf goed doen (groen)

Ik maak af en toe een wandeling of ga sporten

Ik **spaar elke maand een klein beetje geld** voor **mezelf** zodat ik eens iets voor mezelf kan kopen

Ik slaap voldoende

Wekelijks spreek ik af met vrienden of familie om bij te praten

Ik luister naar mijn lievelingsmuziek

Ik doe iets leuk

.....



## Jezelf graag zien (geel)

Ik **denk positief** over mezelf en mijn leven

Ik **denk na** over de **problemen die ik al opgelost heb** en niet die waarvan ik denk dat ik ze niet ga kunnen oplossen

Iedere ochtend voor de **spiegel** gaan staan en zeggen: **jij mag er best zijn**

Ik maak **plannen voor de toekomst** en schrijf deze op papier

Ik hang foto's op van mezelf, familie en vrienden

Ik ben fier, trots op mezelf

.....

## Bijlage 1.12: Aangepaste individuele werkplaat (voor de pre-test)

**MIJN Goed-Gevoel-Acties!**

**Jezelf beschermen**

 .....  
 .....  
 .....

**Jezelf graag zien**

 .....  
 .....  
 .....

**Hulp en steun zoeken**

 .....  
 .....  
 .....

**Jezelf goed doen**

 .....  
 .....  
 .....

Plaats een ✓ in het vakje als je de actie gedaan hebt!

## Bijlage 2: Materialen na de pre-test (definitieve materialen)

### Bijlage 2.1: Uitnodiging (na de pre-test)



Wat is het?

Iedereen verdient een **goed gevoel**. Ook jij!

En daarom organiseren we een **vorming** om samen op zoek te gaan naar manieren om ons beter te voelen.

Het is een vorming in **groep**, samen met collega's die ook willen meedoen.

De vorming bestaat uit **2 delen**.

We gaan je vertellen hoe je een moeilijke situatie goed kan oplossen zodat je je beter gaat voelen.

Bijvoorbeeld: Wat moet ik doen als ik ruzie heb met mijn partner?

Wat moet ik doen als ik mij niet goed voel op mijn werk?

We geven **informatie** en er worden ook samen **opdrachten** gedaan. Op het einde van de vorming krijg je **tips** die zeggen hoe jij in de toekomst kan omgaan met moeilijke situaties zodat je je beter voelt.

De gesprekken gaan door tijdens je werkuren want ook jouw bedrijf vindt het belangrijk dat je je goed voelt!

Personen die de sessies al gevolgd hebben, vertelden ons zelfs dat ze zich beter voelden na de vorming!



### Waar en wanneer?

**Waar:** Op je werk

**Wanneer:** In te vullen (datums van de 2 praatsessies, beginuur en einduur)

-

-

**Wat kost het?** Het is **GRATIS**. Je hoeft dus niets te betalen.



Nog vragen?

Heb je nog twijfels? Of is nog niet alles duidelijk? Laat het weten!

..... wil je graag verder helpen. Spreek hem/haar gerust hierover aan. Je kan hem/haar ook bereiken op volgend nummer.....

## Bijlage 2.2: Plaat met het logo (na de pre-test)

**GOED GEVOEL**



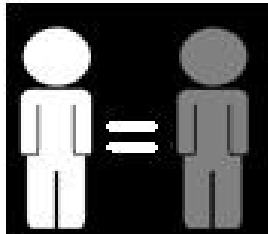
**BASIS: werk, onderdak, eten, drinken, ...**

## Bijlage 2.3: WAAW-code (na de pre-test)

De **WAAW** - code



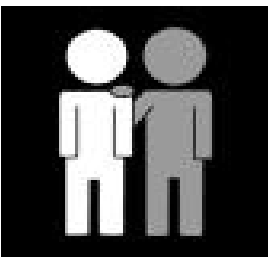
**W**e **luisteren** naar elkaar; we praten niet door elkaar.



**A**lle mensen zijn **gelijkwaardig**; wij roddelen niet over anderen.



**A**lles wat in **vertrouwen** verteld wordt, blijft binnen de groep.



**W**e **steunen** mekaar door dik en dun, niets kan dat veranderen.

Kortom, de sfeer in onze groep is...

**WAAW!**

© De WAAW-code is een vinding van **CEDES** vzw i.s.m. Welzijnsschakels.

## Bijlage 2.4: Praatplaat draaglast (na de pre-test)

### Problemen met vrienden

Bv: ruzie met vrienden, te weinig vrienden, ...



### Problemen met familie

Bv: ruzie met partner, problemen met opvoeding van kinderen, ...



### Te weinig vrije tijd

Bv: geen tijd voor feestje, film, ...

### Problemen met collega's of begeleiders

Bv: ruzie met een collega, geen hulp durven vragen aan een begeleider, ...

### DRAAGLAST



### Problemen met taken op werk

Bv: veel werk, moeilijk werk, ...

### Problemen met mijn gezondheid

Bv: rugpijn



### Omgeving

Bv: slechte burens, drukke straat, ...

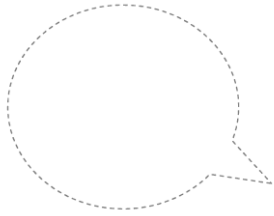


### Moeilijk om werk en thuis te combineren

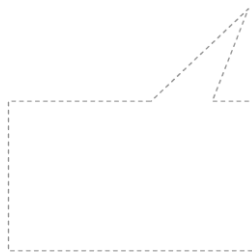


### Stress op het werk

## Bijlage 2.5: Praatplaat draagkracht (na de pre-test)



Mijn voorbeeld:





## Bijlage 2.6: Kaartjes met voorbeelden van moeilijke situaties (na de pre-test)

**Ruzie** met vriend/vriendin/partner/collega/kinderen/...

**Ziek** geworden

Bv: verkouden, griep, ...

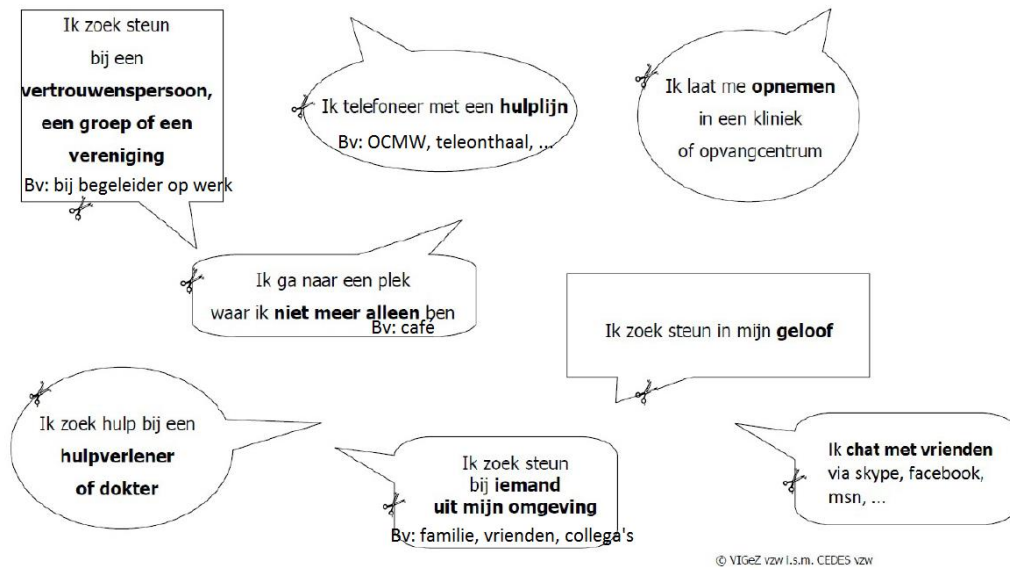
**Bus** of trein gemist

Een **taak** fout gedaan op het werk

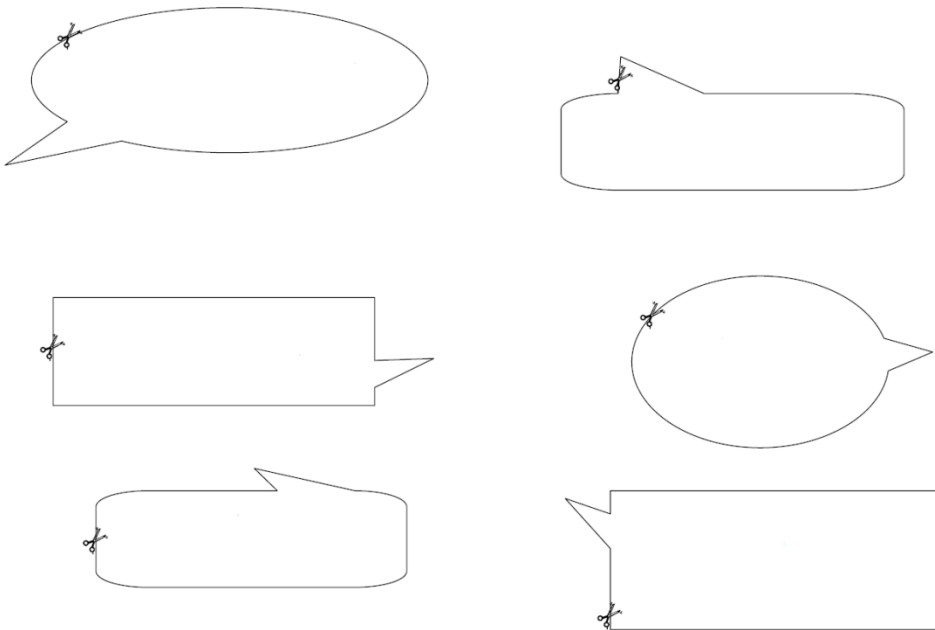
Geen **geld** meer op GSM toen ik dringend moest bellen

## Bijlage 2.7: Tekstballonnen op gekleurde bladen (na de pre-test)

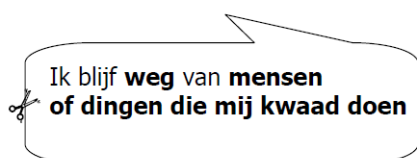
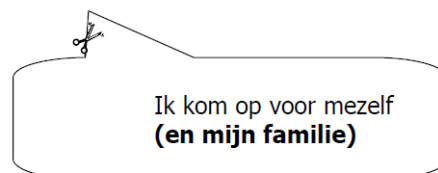
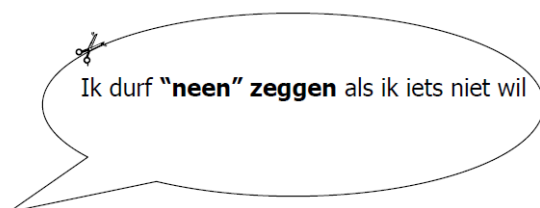
### Blauwe tekstballonnen 'hulp en steun zoeken'



Lege blauwe tekstballonnen voor eigen inbreng deelnemers

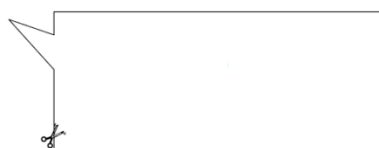
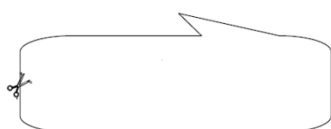
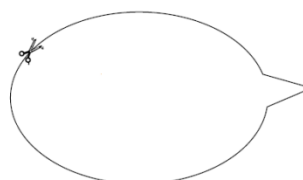
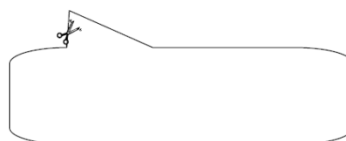
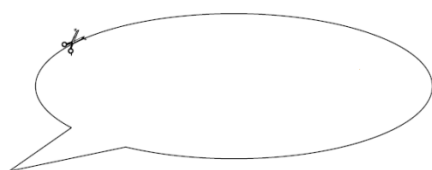


## Rode tekstballonnen 'jezelf beschermen'

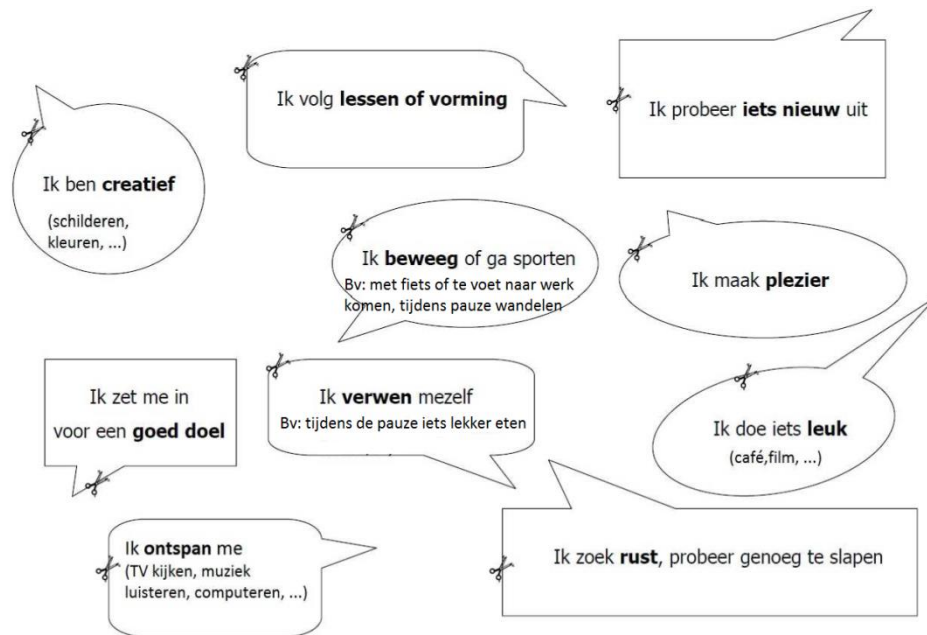


© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

Lege rode tekstballonnen voor eigen inbreng deelnemers

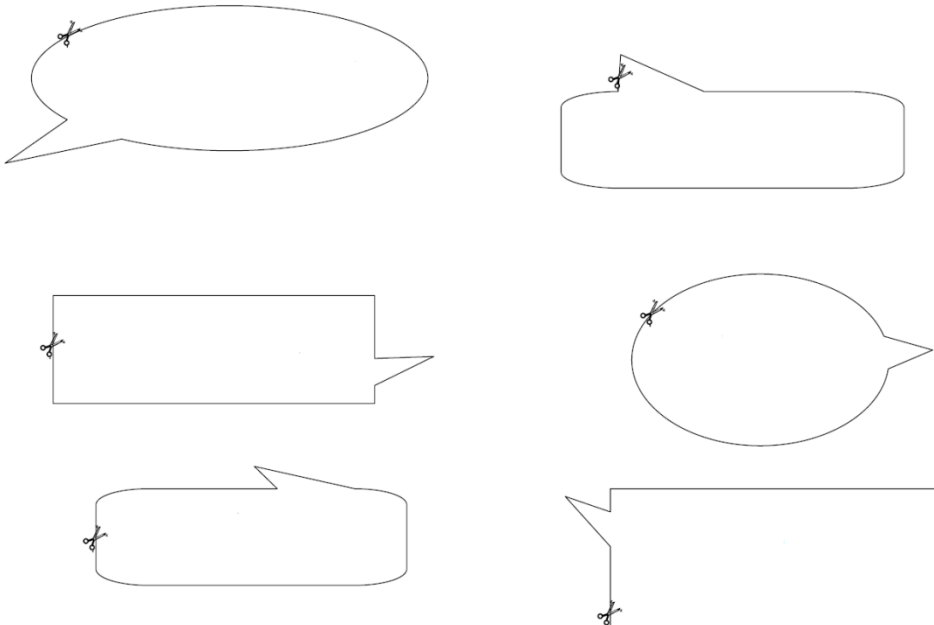


## Groene tekstballonnen 'jezelf goed doen'

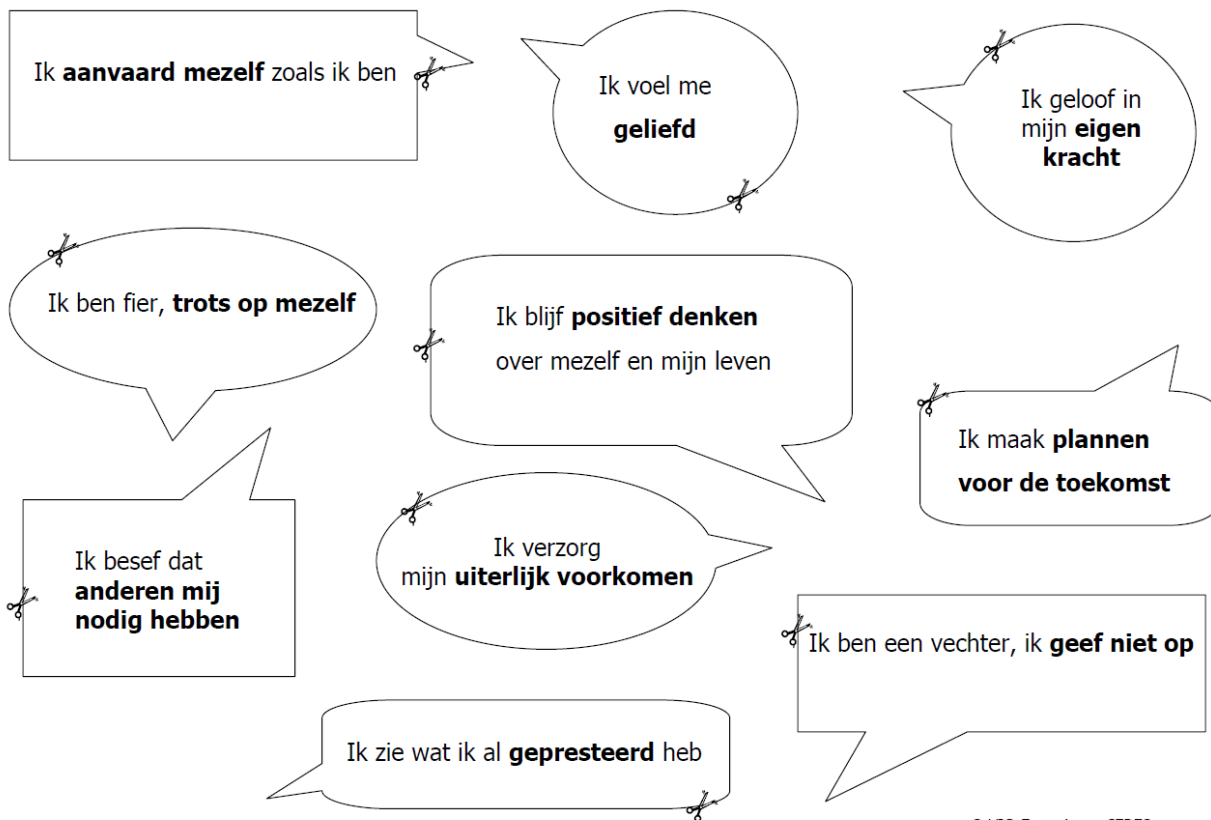


© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

Lege groene tekstballonnen voor eigen inbreng deelnemers

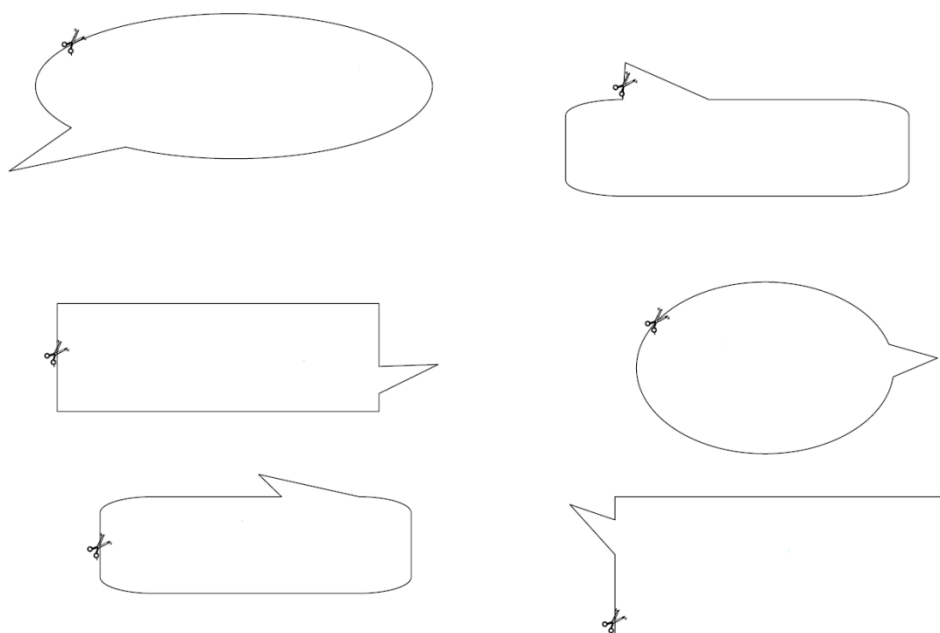


## Gele tekstballonnen 'jezelf graag zien'

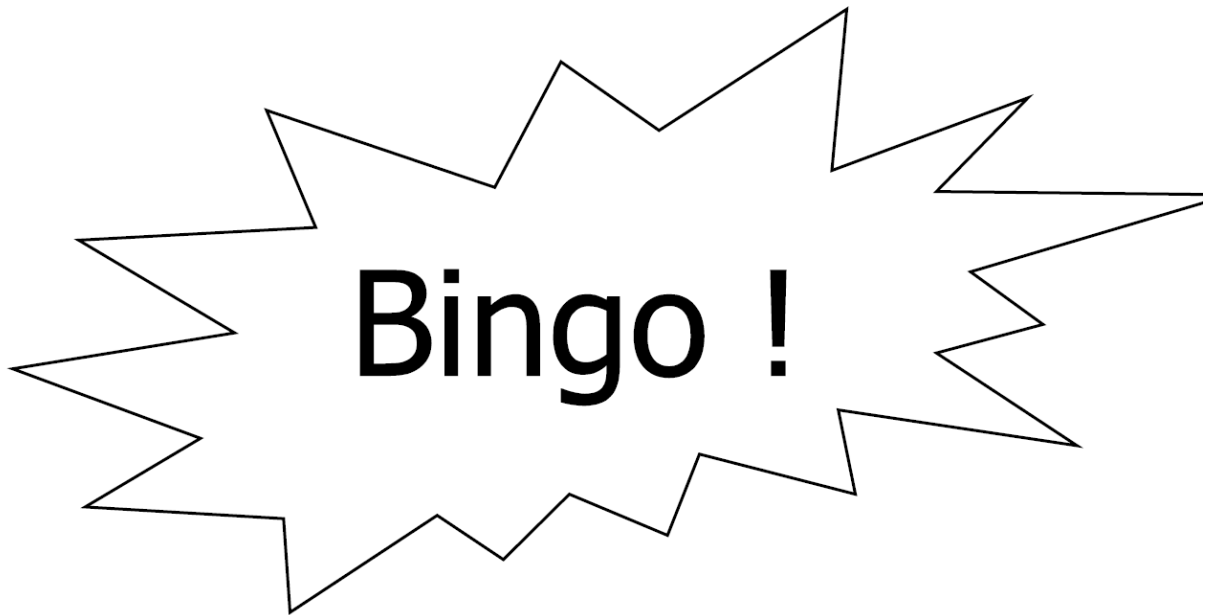


© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

Lege gele tekstballonnen voor eigen inbreng deelnemers



**Bijlage 2.8: Bingoplaat (na de pre-test)**



**REAGEREN = STERK ZIJN**

## Bijlage 2.9: Toonplaten over draagkracht op gekleurde bladen (na de pre-test)

### Blauwe toonplaat 'hulp en steun zoeken'

Je verdient alle hulp en steun !



© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

## Rode toonplaat 'jezelf beschermen'

Je hebt het recht om jezelf te beschermen !

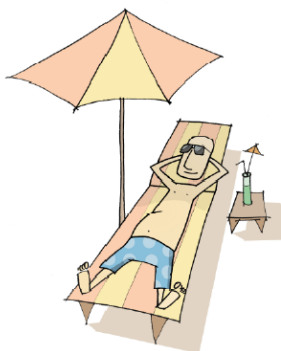


©VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw



## Groene toonplaat 'jezelf goed doen'

Je mag jezelf goed doen !



© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

## Gele toonplaat 'jezelf graag zien'

Je mag jezelf graag zien!



© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

**Bijlage 2.10: Stoel in A3-formaat (na de pre-test)**



## **Bijlage 2.11: Pootlezers over draagkracht op gekleurde bladen (na de pre-test)**

### **Blauwe pootlezer 'hulp en steun zoeken'**



Je verdient alle hulp en steun!



© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw



## Rode pootlezer 'jezelf beschermen'



Je hebt het recht  
jezelf te beschermen!



© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw



## Groene pootlezer 'jezelf goed doen'



Je mag jezelf goed doen!



© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw



## Gele pootlezer 'jezelf graag zien'



Je mag jezelf graag zien!



© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw



## **Bijlage 2.12: Individuele goed-gevoel-acties op keuzeborden in de juiste kleur (na de pre-test)**

### **Hulp en steun zoeken (blauw)**

#### **GOED-GEVOEL-ACTIES**

### **HULP EN STEUN ZOEKEN**

- Ik vraag hulp aan vrienden, familie, collega's of begeleiders bij problemen die ik alleen niet opgelost krijg
  
- Als ik ziek ben of ik voel mij niet goed, verwittig ik zelf mijn vrienden, familie, collega's of begeleiders zodat ze mij kunnen steunen
  
- Ik zoek steun in mijn **geloof**  
Ik bid op een moeilijk moment of een moment waar ik dankbaar voor ben
  
- Ik **spreek af met vrienden, familie of collega's** zodat ik niet meer alleen ben en kan praten over mijn problemen
  
- Als ik het moeilijk vind om alleen naar een gesprek te gaan  
(bij de dokter bijvoorbeeld) vraag ik een vriend of vriendin mee
  
- Ik telefoneer met een **hulplijn** als ik mij niet goed voel  
(bij angst, slapeloosheid, eenzaamheid, stress, ...)  
Bijvoorbeeld: Begeleider op het werk, trajectbegeleider van het OCMW, thuisbegeleiding, Tele-Onthaal op het nummer 106, ...
  
- .....



## Jezelf beschermen (rood)

### GOED-GEVOEL-ACTIES

#### JEZELF BESCHERMEN

- Ik blijf weg van mensen die mij kwaad doen
  
- Ik durf **'Neen' zeggen** als ik iets niet wil
  
- Als ik een **moeilijk gesprek** moet gaan voeren, **schrijf ik eerst op wat ik wil zeggen** en lees ik dit af tijdens het gesprek  
Bv: een gesprek met een begeleider van het werk, met iemand van de sociale dienst, met een dokter, ...
  
- Ik **praat met vrienden, familie, collega's of begeleiders** over dingen waar ik **bang** voor ben en zoek samen naar oplossingen
  
- Als ik **bang ben om alleen thuis te zijn**, plaats ik genoeg **lampen** in huis zodat ik me veiliger voel
  
- Ik kom op voor mezelf
  
- .....

## Jezelf goed doen (groen)

### GOED-GEVOEL-ACTIES

#### JEZELF GOED DOEN

- Ik maak af en toe een wandeling of ga sporten  
Bv: tijdens de pauze op het werk, na het werk, ik kom met de fiets of te voet naar het werk, ...
  
- Ik spaar elke maand een klein beetje geld voor mezelf zodat ik eens iets voor mezelf kan kopen
  
- Ik slaap voldoende
  
- Wekelijks spreek ik af met vrienden, familie of collega's om bij te praten
  
- Ik luister naar mijn lievelingsmuziek
  
- Ik doe iets leuk (café, film, televisie kijken, computer spelen, ...)
  
- .....

## Jezelf graag zien (geel)

### GOED-GEVOEL-ACTIES

## JEZELF GRAAG ZIEN

- Ik **denk positief** over mezelf en mijn leven  
Bv: ik geloof erin dat ik mijn werk kan, dat ik een goede ouder ben, dat ik een goede vriend of collega ben, ...
- Ik **denk na** over de **problemen die ik al opgelost heb** en niet die waarvan ik denk dat ik ze niet ga kunnen oplossen
- Iedere ochtend voor de **spiegel** gaan staan en zeggen: **jij mag er best zijn**
- Ik maak **plannen voor de toekomst** en schrijf deze op papier
- Ik hang foto's op van mezelf, familie en vrienden
- Ik ben fier, trots op mezelf
- .....

## **Bijlage 2.13: Individuele goed-gevoel-acties op kaartjes in de juiste kleur (na de pre-test)**

### **Hulp en steun zoeken (blauw)**

Ik vraag hulp aan vrienden, familie, collega's of begeleiders bij problemen die ik alleen niet opgelost krijg

Als ik ziek ben of ik voel mij niet goed, verwittig ik zelf mijn vrienden, familie, collega's of begeleiders zodat ze mij kunnen steunen

Ik zoek steun in mijn **geloof**  
Ik bid op een moeilijk moment of een moment waar ik dankbaar voor ben

Ik **spreek af met vrienden, familie of collega's** zodat ik niet meer alleen ben en kan praten over mijn problemen

Als ik het moeilijk vind om alleen naar een gesprek te gaan  
(bij de dokter bijvoorbeeld) vraag ik een vriend of vriendin mee

Ik telefoneer met een **hulplijn** als ik mij niet goed voel (eenzaam, angst,...) Bijvoorbeeld: Begeleider op het werk, trajectbegeleider van het OCMW, thuisbegeleiding, Tele-Onthaal op het nummer 106, ...

.....

## Jezelf beschermen (rood)

Ik blijf **weg** van **mensen die mij kwaad doen**

Ik durf **'Neen'** **zeggen** als ik iets niet wil

Als ik **een moeilijk gesprek** moet gaan voeren, **schrijf ik eerst op wat ik wil zeggen** en lees ik dit af tijdens het gesprek Bv: een gesprek met een begeleider van het werk, met iemand van de sociale dienst, met een dokter, ...

Ik **praat met vrienden, familie, collega's of begeleiders** over dingen waar ik **bang** voor ben en zoek samen naar oplossingen

Als ik **bang ben om alleen thuis te zijn**, plaats ik genoeg **lampen** in huis zodat ik me veiliger voel

Ik **kom op voor mezelf**

.....

## Jezelf goed doen (groen)

Ik maak af en toe een **wandeling of ga sporten**

Bv: tijdens de pauze op het werk, na het werk, ik kom met de fiets of te voet naar het werk, ...

Ik **spaar elke maand een klein beetje geld** voor **mezelf** zodat ik eens iets voor mezelf kan kopen

Ik **slaap voldoende**

**Wekelijks spreek ik af met vrienden, familie of collega's** om bij te praten

Ik **luister** naar mijn **lievelingsmuziek**

Ik **doe iets leuk** (café, film, televisie kijken, computer spelen, ...)

.....

## Jezelf graag zien (geel)

Ik **denk positief** over mezelf en mijn leven

Bv: ik geloof erin dat ik mijn werk kan, dat ik een goede ouder ben, dat ik een goede vriend of collega ben, ...

Ik **denk na** over de **problemen die ik al opgelost heb** en niet die waarvan ik denk dat ik ze niet ga kunnen oplossen

Iedere ochtend voor de **spiegel** gaan staan en zeggen: **jij mag er best zijn**

Ik maak **plannen voor de toekomst** en schrijf deze op papier

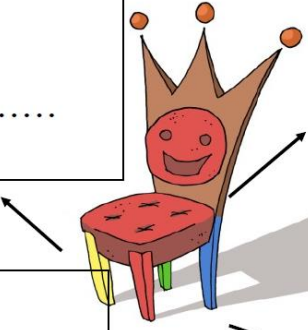
Ik hang **foto's op van mezelf, familie en vrienden**

Ik ben fier, **trots op mezelf**

.....

## Bijlage 2.14: Individuele werkplaat (na de pre-test)

**MIJN Goed-Gevoel-Acties!**

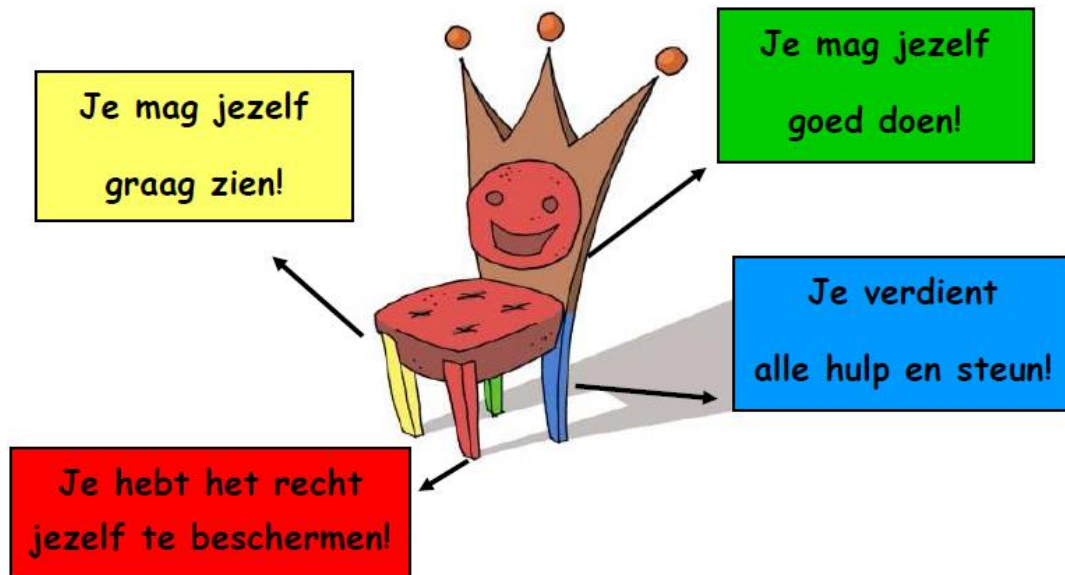
<b>Jezelf graag zien</b>		<b>Jezelf goed doen</b>
<input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> .....		<input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> .....
<b>Jezelf beschermen</b>		<b>Hulp en steun zoeken</b>
<input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> .....		<input type="checkbox"/> ..... <input type="checkbox"/> .....

**Plaats een ✓ in het vakje als je de acties gedaan hebt!**

opvolgmodel praatplaat 3 - © CEDES vzw i.s.m. VIGeZ



## Bijlage 2.15: Kaartje (geheugensteun) (na de pre-test)



een stevige stoel voor meer goed gevoel

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

We wensen jullie veel moed en kracht om de goed-gevoel-acties te gaan uitvoeren!

Je gaat je zeker beter voelen als je de acties gaat doen en je zal trots zijn op jezelf.

→ Zet een **kruisje** in het vakje op je werkplaat als je de goed-gevoel-actie gedaan hebt

→ Vraag **hulp aan de POP – coach of sociale dienst** bij het uitvoeren van de goed-gevoel-acties