

‘Gewoon doen’ werkt

Monitor van het effect van de cursus ‘Gewoon doen’

Auteur(s) Evert van Rest, Margit van der Meulen, Aletta Winsemius
Datum Utrecht, 14 april 2017
© Movisie

Movisie: kennis en aanpak van sociale vraagstukken

Movisie is het landelijke kennisinstituut en adviesbureau voor toepasbare kennis, adviezen en oplossingen bij de aanpak van sociale vraagstukken op het terrein van welzijn, participatie, sociale zorg en sociale veiligheid. Onze activiteiten zijn georganiseerd in vier actuele programma's: effectiviteit en vakmanschap, zelfredzaamheid, participatie, veiligheid en huiselijk/seksueel geweld.

We investeren in de kracht en de onderlinge verbinding van burgers. We doen dit door maatschappelijke organisaties, overheden, maatschappelijk betrokken bedrijven en burgerinitiatieven te ondersteunen, te adviseren én met hen samen te werken. Lokaal of landelijk, toegesneden op het vraagstuk en de organisatie. Zo kunnen deze organisaties en hun professionals hun werk voor de samenleving zo goed mogelijk doen.

Kijk voor meer informatie op www.movisie.nl.

COLOFON

Auteur(s): Evert van Rest, Margit van der Meulen, Aletta Winsemius

Projectnummer: P2651

Datum: 14 april 2017

© Movisie

Bestellen: www.movisie.nl

Met dank aan de deelnemers aan de cursus 'Gewoon doen' die tijd en aandacht hebben besteed aan de monitor, de vrijwilligers en co-trainers voor hun inzet voor het helpen afnemen van de vragenlijsten en het zoeken van contact met deelnemers.

Dit rapport is tot stand gekomen dankzij subsidie van het Kans Fonds, het VSB Fonds en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Inhoud

1	Inleiding	4
1.1	Achtergrond project.....	4
1.2	Monitorvragen	4
1.3	Opbouw rapport	5
2	Theoretische achtergrond.....	6
2.1	Empowerment.....	6
2.2	Curcus 'Gewoon doen'	7
3	Opzet van de monitor	8
3.1	Onderzoeksmethode	8
3.2	Deelnemers.....	10
3.3	Wijze van analyseren.....	10
4	Bevindingen	11
4.1	Algemene kenmerken deelnemers	11
4.2	Zelfkennis en zelfvertrouwen	12
4.3	Inzicht in eigen competenties	12
4.4	Zelfredzaamheid en eigen regie	13
4.5	Contacten en sociale steun	15
4.6	Activering	16
4.7	Doelen stellen	18
4.8	Gezondheid.....	19
4.9	Kwaliteit van leven	20
5	Conclusies en aanbevelingen.....	21
5.1	Effecten voor de deelnemers – antwoord op de onderzoeksvragen	21
5.2	Conclusie	22
5.3	Aanbevelingen	22
	Literatuur	25

1 Inleiding

1.1 Achtergrond project

De herziening van het zorgstelsel gaat uit van de kracht van mensen. De overheid rekent op actieve burgers: mensen die zelf hun leven vorm kunnen geven en in staat zijn om problemen zelf op te lossen. Voor het merendeel van de bevolking is die opdracht geen probleem. Er zijn echter ook mensen die daar niet geheel zelfstandig toe in staat zijn. De situatie waarin zij leven is kwetsbaar. Door armoede of schulden, door een lichamelijke beperking of een psychische aandoening, door een laag IQ, et cetera. Of een combinatie van factoren. Hun deelname en bijdrage aan de samenleving wordt daardoor bemoeilijkt. Het project "Wat aandacht krijgt dat groeit" veronderstelt dat deze mensen, ondanks hun kwetsbare situatie, tot meer in staat zijn. Het project biedt een werkwijze om deze mensen te steunen bij het zetten van een stap in hun leven en actief deel te nemen aan de samenleving. De kern van de werkwijze is gericht op het leren herkennen en ontwikkelen van de eigen kracht en het herkennen van talenten die zij in huis hebben.

In Nederland maken circa 90.000 mensen gebruik van het aanbod van voedselbanken. Vaak bevinden zij zich in een kwetsbare situatie waarin schulden een rol spelen en hun leven is ontregeld. Om deze groep weer meer perspectief te bieden is Movisie met voedselbanken in 2014 een pilot gestart. Vijf voedselbanken deden mee. Vrijwilligers en klanten van de voedselbanken konden gebruik maken van verschillende cursussen met als doel het vergroten van hun zelfredzaamheid en kwaliteit van leven door het versterken van bepaalde vaardigheden. Die eerste projectfase is gemonitord (Schoorl, van der Meulen & van Arum, 2015). Op grond van de monitor en evaluaties is de aanpak bijgesteld en is een tweede projectfase gestart. Hieraan doen klanten van acht andere voedselbanken mee.

Welzijnsorganisaties werden eveneens partner in het lokale proces. Eerst zijn vrijwilligers van voedselbanken en co-trainers van welzijnsorganisaties getraind in motiverende gespreksvoering om hen beter toe te rusten bij de werving van deelnemers. In plaats van verschillende cursussen is er één cursus. Vervolgens wordt per locatie vier keer de cursus 'Gewoon doen' gegeven aan klanten van de voedselbank. Deze cursus is samengesteld uit bruikbare delen van cursussen uit de eerste fase en nieuwe wenselijke onderdelen.

Om zicht te krijgen op de opbrengsten van de bijgestelde cursus, heeft Movisie bij vier van de acht voedselbanken een monitor gedaan naar de opbrengsten van de cursus. Hiervoor is de eerste cursus (uit de serie van vier) gemonitord. In dit rapport worden de resultaten van deze monitor gepresenteerd.

1.2 Monitorvragen

Met deze monitor onderzoeken we de effecten van de cursus 'Gewoon doen' voor de deelnemers. In de cursus leren de deelnemers wat zij goed kunnen, krijgen zij inzicht in wat zij willen veranderen in hun leven en raken zij gemotiveerd om veranderingen aan te brengen. Zo worden ze minder afhankelijk van hulp en ondersteuning en krijgen zij meer regie over hun eigen leven (Hofman, de Bruijn, van Elst, 2016). De beoogde verandering vatten we vatten samen met het begrip "empowerment". Empowerment gaat over het overwinnen van maatschappelijke en persoonlijke barrières, over individuen en collectieven, over kracht en kwetsbaarheid, over strijd en acceptatie, over zelfstandigheid en zorg (Boumans, 2016).

Het doel van de monitor is zichtbaar te maken of de cursus bijdraagt aan het vergroten van de empowerment van de deelnemers.

De centrale vraag van deze monitor luidt

Heeft de cursus 'Gewoon doen' bijgedragen aan de empowerment van de deelnemers en zo ja, op welke manier?

Deze vraag valt uiteen in de volgende deelvragen:

1. Hebben de deelnemers meer inzicht in eigen competenties?
2. Zijn de deelnemers na de cursus beter in staat hun eigen leven te sturen (eigen regie) en die sturing ook in gang te zetten (zelfredzaamheid)?
3. Levert de cursus een bijdrage aan de versterking en eventueel vergroting van het sociaal netwerk van de deelnemers?
4. Richtten de deelnemers hun leven na de cursus in met meer activiteiten buiten de deur?

1.3 Opbouw rapport

In het volgende hoofdstuk worden de centrale vraag en deelvragen uitgewerkt tot een analysekader voor de monitor. Ook wordt ingegaan op de opzet van de cursus 'Gewoon doen'. In hoofdstuk 3 komt de opzet van de monitorings aan bod. In hoofdstuk 4 worden de monitorresultaten gepresenteerd. Hoofdstuk 5 bevat de conclusies en aanbevelingen ter verbetering van de cursus.

2 Theoretische achtergrond

De cursus 'Gewoon doen' is erop gericht dat de deelnemers inzicht krijgen in zichzelf en hun gedrag, dat hun vaardigheden, zelfvertrouwen en netwerk worden vergroot en dat ze geoefend raken in het stellen van haalbare doelen. Deze vaardigheden moeten er toe leiden dat de deelnemers beter in staat zijn om keuzes te maken die leiden tot een actiever leven. Aan de cursus ligt de veronderstelling ten grondslag dat activering de regie op het eigen leven vergroot en het inzicht in gedrag langdurig verbetert.

2.1 Empowerment

De kern van de cursus 'Gewoon doen' is empowerment. Van Regenmortel (2002) omschrijft dit als *“Een proces van versterking waarbij individuen, organisaties en gemeenschappen grip krijgen op de eigen situatie en hun omgeving via het verwerven van controle, het aanscherpen van kritisch bewustzijn en het stimuleren van participatie.”*

Volgens Rensen (2016a) zijn zelfredzaamheid en eigen regie begrippen die nauw samenhangen met empowerment. Zelfredzaamheid (of zelfmanagement of eigen kracht) betekent dat mensen zelf en samen met hun sociale netwerk hun hulpvraag kunnen verwoorden en beantwoorden, zo veel mogelijk onafhankelijk van professionele ondersteuning. De andere kant van empowerment is eigen regie: de macht die burgers/cliënten hebben over het eigen leven (Rensen, 2016b, Boumans, 2016).

Empowerment behelst dus zowel kracht als macht. Het gaat er om dat iemand zelf zijn of haar problemen kan oplossen én de macht heeft om dat te doen. En dus zeggenschap heeft over het eigen leven (Rensen, 2016a).

2.1.1 Empowerment, EVC en 'Gewoon doen'

Empowerment als doel moet zorgen voor meer kracht, macht en activering van mensen. Movisie ontwikkelde mede om aan dat doel bij te dragen eerder een methode gericht op vrijwilligers: *Erkenning Verworven competenties - Algemene vrijwilligerscompetenties (EVC)*. Voor voedselbankgebruikers biedt de methode ook voordelen. De methode helpt mensen inzicht te geven welke competenties zij al in huis hebben en zich daarvan bewust te zijn. Het achterliggende doel is om de ervaren empowerment te versterken. Dit stimuleert mensen vrijwilligerswerk te gaan doen, een opleiding te volgen of een stap naar de arbeidsmarkt te maken. Onderzoek van het Trimbos Instituut (Michon, Wezep, Rijkaart, Overweg, Vink, & Kroon, 2013) toont aan dat de methode effectief bijdraagt aan het vergroten van het zelfvertrouwen van de deelnemers en het inzicht in de eigen competenties. Let wel, EVC is voor alle vrijwilligers bedoeld, maar kwetsbaren hebben er het meest baat bij. Het onderzoek van Trimbos testte EVC in een specifieke setting: vooral de doelgroep van het RIBW.

Het project 'Wat aandacht krijgt dat groeit' en de cursus 'Gewoon doen' zijn deels gebaseerd op de EVC-methode. Focuspunten van de cursus zijn: kwaliteiten, vaardigheden en competenties benoemen, zelfkennis vergroten, doelen stellen (waar wil ik naartoe?), leiding nemen over het eigen leven, goed voor jezelf zorgen, wat is de eerste stap? In deze onderdelen komen de onderdelen van empowerment terug: zelfkennis en talenten voor zelfmanagement, doelen stellen en stappen zetten voor eigen regie en activering. Het verbindende en sociale aspect van de cursus is daarbij een essentieel onderdeel. Dit onderdeel is belangrijk omdat werkloosheid kan bijdragen aan een gevoel van nutteloosheid en maatschappelijke uitsluiting (Prast, L. & Elshout, J., 2012). Dit is van belang omdat een deel van de deelnemers geen werk heeft. Focus op verbinding om een gevoel van uitsluiting tegen te gaan is dus ook een doel. Tevens is een onderdeel ook het goed voor jezelf zorgen. Dat onderdeel richt zich op vitaliteit en gezondheid. Van Regenmortel (2009) stelt dat de nadruk niet meer ligt op het ziek zijn, maar op de mate van gezondheid en vooral hoe je als mens controle en invloed hebt op gezondheid.

2.2 Curcus 'Gewoon doen'

De deelnemers aan de cursus 'Gewoon doen' gaan aan de slag met de volgende vragen: wie ben ik, wat wil ik, wat kan ik, waar ga ik mee aan de slag en wie kan mij daarbij helpen? De globale opzet van de cursus staat in tabel 1.

Tabel 1: Inhoud van de cursus

Thema van de cursus	Bijeenkomst	Inhoud
Inzicht	1.	Kennismaking met elkaar en de stof
Inzicht	2.	Verdieping in zelfkennis en verbinding met de andere deelnemers
Kunnen	3.	Wat zijn je talenten?
Kunnen	4.	Waar wil ik naartoe?
Durven	5.	Hoe neem ik leiding over mijn eigen leven?
Durven	6.	Tussenstap; hoe zorg ik goed voor mezelf?
Doen	7.	Wat ga ik nu doen? Wanneer en met wie?
Doen	8.	Terugblik en afsluiting

Na afloop van de cursus heeft de deelnemer een aantal vaardigheden, kwaliteiten en competenties paraat, kent elementen die belangrijk zijn voor leiding nemen in het eigen leven, leert wat vitaliteit bevordert en concretiseert het zetten van stappen in een persoonlijk plan van aanpak. Ook werkt de deelnemer aan vergroting van het netwerk. Hierbij krijgen ze ondersteuning van de begeleiders en de groep. Ze geven zelf ook ondersteuning aan andere groepsleden.

3 Opzet van de monitor

De monitor van de cursus 'Gewoon doen' is bedoeld om na te gaan

- wat de ervaringen zijn van de deelnemers met de cursus;
- wat zij hebben gehad aan de cursus: voelen zij zich gesterkt (empowerment) en motiveert het hen om stappen te zetten om hun eigen verwachtingen en wensen te vervullen?

De monitor is uitgevoerd bij de volgende vier voedselbanken: Amersfoort, Delft, Doetinchem en Tiel. De voedselbanken van Hellendoorn, Hoogezand, Steenwijk en Zwijndrecht doen wel mee aan het project, maar niet aan de monitor. De monitor-locaties zijn pragmatisch bepaald. De voedselbanken kregen de vraag of ze mee wilden doen. Uiteindelijk hebben voornoemde vier voedselbanken zich aangemeld en meegedaan.

3.1 Onderzoeksmethode

Om zicht te kunnen krijgen op de ontwikkeling van de deelnemers zijn er drie metingen uitgevoerd. Voorafgaand aan de cursus heeft een 0-meting plaatsgevonden, na afloop de 1-meting en 2 á 3 maanden later de 2-meting. De metingen zijn verricht aan de hand van vragenlijsten, een focusgroep en een terugkombijeenkomst. De vragenlijst is op alle drie de momenten afgenomen. De 1-meting werd daarnaast per locatie uitgevoerd met behulp van een focusgroep. Voor de 2-meting is naast de vragenlijst een terugkomdag per locatie georganiseerd. De vragenlijst staat in bijlage 1. Het draaiboek voor de focusgroep staat in bijlage 2. De terugkombijeenkomst is vooral gebruikt om de vragenlijst voor de 2-meting af te nemen. Daarnaast heeft de trainer met de deelnemers gesproken over hoe het inmiddels met hen was en of ze nog steeds baat hadden bij de cursus.

Tabel 2: Opzet monitor

	0-meting	1-meting	2-meting
Wanneer	Voorafgaand aan de training	Na afloop van de training	2-3 maanden na de training
Methode	Vragenlijst	1) Vragenlijst 2) Focusgroep	1) Vragenlijst 2) Terugkombijeenkomst
Afgenomen door	Intaker van voedselbank	1) Deelnemers met hulp van onderzoeker 2) Onderzoeker	1) Deelnemers met hulp van onderzoeker 2) Trainer en onderzoeker

3.1.1 Vragenlijsten

Elke deelnemer aan de cursus 'Gewoon doen' kreeg drie keer een gestandaardiseerde vragenlijst voorgelegd. De vragen zijn gebaseerd op de Vragenlijsten Erkenning Verworven Competenties van het Trimbos-instituut (Michon, van Wezep & Nugter, 2008). De vragenlijsten van de 1- en 2-meting zijn afgeleid van de 0-meting. Vragen over de algemene leefsituatie zijn niet herhaald. Ook is de vraagstelling enigszins aangepast: in de 1- en 2-meting wordt niet gevraagd naar de toekomst, maar naar het heden. De inhoud van de vragen van de drie metingen is voor het overige zo veel mogelijk hetzelfde.

De vragenlijsten bevatten vooral stellingen met antwoordmogelijkheden op een vijfpuntschaal (helemaal mee oneens – oneens – neutraal – eens – helemaal mee eens).

De vragenlijst bevatte daarnaast een klein aantal open vragen en vragen waarbij meerdere antwoorden mogelijk waren. De vragen gingen over competenties, kwaliteit van leven, thuissituatie, dagbesteding, sociale netwerk, financiële omstandigheden, opleiding en werkervaring, psychische en lichamelijke gezondheid.

3.1.2 0-meting

Tijdens het intakegesprek vond de 0-meting plaats. Een medewerker van de voedselbank vulde samen met de potentiële deelnemer de eerste vragenlijst in.

3.1.3 1-meting

Na afloop van de cursus vond de 1-meting plaats. Deze bestond per locatie uit een focusgroep en het afnemen van de tweede vragenlijst. De focusgroep werd begeleid door onderzoekers van Movisie. Zo nodig hielpen zij bij het invullen van de vragenlijst.

Een focusgroep is een kwalitatieve onderzoeksmethode om gemeenschappelijke ideeën en gedeelde opinies in groepen te bestuderen. Door het gesprek van de deelnemers onderling, ontwikkelen zij gezamenlijk ideeën en opvattingen en beïnvloeden ze elkaar. Focusgroepen zijn bij uitstek geschikt voor het achterhalen van de wijze waarop mensen hun specifieke situatie beleven. Bovendien leren de deelnemers van focusgroepen door de interactie met lotgenoten te reflecteren op hun ervaringen. Zo bieden focusgroepen de mogelijkheid om geleverde diensten te evalueren (Van der Zwet, 2010).

Alle deelnemers hebben hun eigen kijk op de gevolgen van de cursus. Met elkaar beschrijven zij het effect van de cursus vanuit verschillende invalshoeken. Er is in de focusgroepen ook aandacht voor wat beter zou kunnen in de cursus: de verbeterpunten. In de focusgroepen komen ook organisatorische zaken aan de orde. Organisatorische aspecten van de cursussen zijn van invloed op het leertraject van de deelnemers, zo leert de eerste fase van het project 'Wat aandacht krijgt dat groeit' (Schoorl, Meulen & Arum, 2015). De bevindingen in de focusgroepen verdiepen de uitkomsten van de vragenlijsten en helpen ze te duiden.

3.1.4 2-meting

Twee tot drie maanden na afloop van het cursustraject vindt de 2-meting plaats. Er wordt een terugkomdag georganiseerd, waarbij de vragenlijst opnieuw wordt ingevuld. Hierbij zijn de trainer en een onderzoeker van Movisie aanwezig. Deze bijeenkomst is niet alleen een meetmoment. Het is ook de afsluiting van de cursus. De deelnemers kijken terug op de cursus en op wat er daarna met hen is gebeurd. Er wordt gesproken over de mate van zelfstandigheid en zelfvertrouwen, over energie en over het zetten van stappen. Speciale aandacht krijgen de geformuleerde wensen uit de cursus en of zij een stap in die richting hebben kunnen zetten.

3.1.5 Waarderend onderzoeken

De focusgroepen en de terugkomstbijeenkomsten zijn opgezet en uitgevoerd volgens de principes van Appreciative Inquiry, ofwel waarderend onderzoeken. De aandacht wordt gericht op wat er is en niet op wat er ontbreekt (Kabalt & Tiekema, 2012). Zo sluit de onderzoeksmethode aan bij de talentgerichte benadering van de cursus. In de focusgroepen en terugkomstbijeenkomsten betekende dat dat de verhalen en opbrengsten leidend waren en niet de vooraf bepaalde thema's van de onderzoekers. Er werd gevraagd welke stappen de deelnemers hadden gezet in de richting van verandering van hun situatie, hoe klein ook.

3.2 Deelnemers

Er hebben in totaal zeventien deelnemers aan de cursus meegedaan. Ze zijn afkomstig uit Tiel (5), Amersfoort (2), Doetinchem (4) en Delft (6). Deze zeventien deelnemers hebben aan één of meer delen van de monitor meegedaan. Het bleek moeilijk om de deelnemers betrokken te houden bij zowel de cursus als de monitor. Dat is kenmerkend voor de kwetsbaarheid van deze groep.

Tien deelnemers hebben alle drie de vragenlijsten ingevuld. Dertien deelnemers de 0-meting, vijftien de 1-meting en dertien de 2-meting. Aan de focusgroepen hebben vijftien mensen deelgenomen, aan de terugkombijeenkomsten negen. Niet iedereen heeft bij begin van het proces de vragenlijst ingevuld. Dat komt door later instromen van de deelnemers.

Tabel 3: Aantal deelnemers per voedselbank en per meting

	0-meting	1-meting	2-meting
Delft	6	5	5
Amersfoort	0	2	1
Tiel	5	4	5
Doetinchem	2	4	2
Totaal	13	15	13

3.3 Wijze van analyseren

Omdat het aantal deelnemers aan de monitor beperkt was, is de analyse vooral gebaseerd op de kwalitatieve gegevens. We hebben gekeken naar wat de deelnemers zelf hebben gezegd over de cursus en wat die voor hen betekend heeft. De data die met de vragenlijsten zijn verzameld, geven we weer in absolute aantallen of in gemiddelden. Een statistische analyse had geen zin, omdat niet alle deelnemers aan alle drie de metingen hadden meegedaan. Ook vulde niet iedereen alle vragen in.

De gegevens uit de focusgroepen, terugkombijeenkomsten en vragenlijsten zijn thematisch ingedeeld aan de hand van de uit de literatuur bekende theoretische concepten. Zoveel mogelijk hebben we geprobeerd de drie meetmomenten met elkaar te vergelijken. Vanwege het geringe aantal respondenten geeft deze vergelijking slechts een indicatie van de effecten van de cursus. Eigenlijk paste de opzet van de monitor niet bij de praktijk. Die verliep niet planmatig, door de situatie van de deelnemers. We hebben in deze monitor zoveel mogelijk gedaan om de wel beschikbare gegevens op een verantwoorde wijze te beschrijven.

De bevindingen worden thematisch weergegeven in hoofdstuk 4.

4 Bevindingen

In dit hoofdstuk presenteren we thematisch de resultaten van de monitor. Zoveel mogelijk proberen we de ontwikkeling in de tijd inzichtelijk te maken.

4.1 Algemene kenmerken deelnemers

Van de zeventien deelnemers aan de cursus waren er veertien vrouw. De gemiddelde leeftijd was 47 jaar. Zestien deelnemers geven aan de Nederlandse nationaliteit te hebben. De meeste deelnemers wonen alleen of samen met één of meer kinderen. Twaalf deelnemers wonen in een huurwoning, twee wonen in een koopwoning. Drie deelnemers hebben deze vraag niet beantwoord.

Tabel 4: Gezinssituatie

	Ik woon alleen	Met partner	Met partner en kind(eren)	Met kind(eren) (alleenstaande ouder)	Met vrienden en/of kennissen	Bij ouders inwonend	Totaal
0-meting	3	1	3	6	0	0	13

4.1.1 Financiën

Als klant van een voedselbank is de financiële situatie van de respondenten niet rooskleurig. Zoals te verwachten valt is de tevredenheid van de respondenten over de financiële situatie erg laag. Zie tabel 5. Tussen meting 0 en meting 2 neemt de tevredenheid wel toe met bijna 0,90 punt. Maar ook bij meting 2 blijft de tevredenheid onder de 2,5 op een 5-puntsschaal.

Tabel 5: Tevredenheid over financiële situatie (5-puntsschaal)

	0-meting	1-meting	2-meting
Hoe tevreden bent u over financiële situatie?	1,38	1,80	2,27

De meeste deelnemers aan de monitor zijn afhankelijk van een uitkering. Zeven hebben een bijstandsuitkering, drie een arbeidsongeschiktheidsuitkering en één deelnemer heeft een AOW-uitkering. Twee deelnemers hebben geen uitkering. Vier hebben deze vraag niet beantwoord.

Ongeveer de helft van de deelnemers was bij de start van de cursus minder dan drie maanden klant van een voedselbank. Van de rest was het grootste deel één tot twee jaar klant.

Tabel 6: Duur gebruik voedselbank bij aanvang cursus

	Minder dan 3 maanden	Tussen de 3 en 6 maanden	6 tot 12 maanden	1 tot 2 jaar	Langer dan 2 jaar	Totaal
0-meting	5	1	2	5	0	13

4.1.2 Opleidingsniveau

Twaalf deelnemers hebben de vraag over hun opleidingsniveau beantwoord. Zes van hen heeft als hoogste opleiding VMBO, MAVO of (m)ulo, drie lager beroepsonderwijs (lts, leao, lhno) of voorbereidend beroepsonderwijs en drie middelbaar beroepsonderwijs (mts, meao, mdgo, kmbo, et cetera.).

4.1.3 Motivatie

Voorafgaand aan de cursus is ook gevraagd waarom de deelnemers de cursus willen doen. Vijf hopen hun kans op werk te vergroten. Zeven willen werken aan hun persoonlijke ontwikkeling.

4.2 Zelfkennis en zelfvertrouwen

Belangrijke voorwaarden voor empowerment zijn zelfkennis en zelfvertrouwen. In de focusgroepen komt naar voren dat zelfvertrouwen en waardering belangrijke opbrengsten zijn van de cursus. Een vrouwelijke deelnemer zegt: "Ik heb nu meer durf om vragen te stellen, want ik ben een slimme vrouw."

In een terugkombijeenkomst ging het gesprek over het zelfinzicht. Een deelnemster die op jonge leeftijd werd uitgehuwelijkt en een kind kreeg toen ze 17 werd, zegt: "Ik heb meer inzicht in wat wel en niet goed is voor mezelf, ik ben meer bewust van mezelf, ook hoe ik vroeger was en dat helpt mij om met het verdriet om te gaan.". Ze vertelt ook dat zij een fotoalbum aan het maken is: "Ik wil een soort balans maken van het verleden, ..., eerder heb ik dat altijd verborgen en nooit gedurfd, ik werd er boos van, maar nu kan ik het wel. Die mensen wisten toen ook niet beter. Ik kan het nu meer verwerken en er met een lach naar kijken."

De deelnemers blijken zich door de cursus sterker te voelen als persoon, ze hebben waardering voor zichzelf en voor het verleden.

Van de vragenlijst gaat een groot deel over zelfinzicht en zelfkennis. De antwoorden op veel van deze vragen komen in de volgende paragrafen aan de orde. Er zijn ook meer algemene vragen gesteld over zelfkennis en empowerment.

Tabel 7: Algemene vragen over zelfkennis en empowerment (5-puntsschaal)

	0-meting	1-meting	2-meting
Ik weet wat ik beter wel en niet kan doen	3,54	3,93	4,00
Ik weet mijn grenzen te stellen	3,50	4,00	3,82
Ik haal voldoening uit wat goed gaat	4,08	4,14	4,18
Ik weet raad met de problemen die op mijn weg komen	3,15	3,14	3,83
Ik vind mezelf de moeite waard	3,85	3,53	4,18
Ik durf op mezelf te vertrouwen	3,54	4,00	4,08

Er is een stijging te zien bij zelfkennis (weten wat je wel en niet kunt doen) en bij vrijwel alle aspecten van empowerment (de andere antwoorden). Bij sommige vragen was er bij de 1-meting een lichte daling, maar over de drie metingen gezien, stijgt de lijn.

Het grenzen kunnen stellen is een uitzondering op deze positieve ontwikkeling. Tijdens de cursus is er sprake van een stijgende lijn (van 0-meting naar 1-meting) daarna neemt dit effect weer af. Het stellen van grenzen komt terug in paragraaf 4.4.1.

De stijging in gemiddeldes van de vragen over vertrouwen en jezelf de moeite waard vinden, sluiten aan op de bevindingen in de focusgroepen en terugkombijeenkomsten. Er is bij beide een stijging te zien. Ook voelen deelnemers zich gesterkt in het omgaan met problemen.

4.3 Inzicht in eigen competenties

In de focusgroepen geven deelnemers aan dat ze veel hebben geleerd over het eigen gedrag, wat zij doen en waar zij goed in zijn. Een deelnemer zegt: "Ik ben gaan nadenken over mijn opstelling, die is soms agressief.". Ook zijn deelnemers zich bewust van kansen en belemmeringen. Een andere deelnemer geeft aan: "De kwaliteiten komen naar boven."

Ook in de terugkombijeenkomst meldt een deelnemer dat zij nu goed weet wat haar kwaliteiten zijn en een ander zegt dat ze meer zelfvertrouwen heeft. Een vrouw beschrijft haar ochtendgevoel: "Ik voel me goed bij het opstaan, ik zeg dan tegen mezelf: je voelt je goed en ik geef een compliment aan mezelf, misschien een beetje gek omdat ik dan tegen mijzelf praat, maar ja ik ben ook alleen thuis."

Ook in de vragenlijst was ruim aandacht voor inzicht in competenties, er zijn twaalf vragen over gesteld.

Tabel 8: Competenties (5-puntsschaal)

	0-meting	1-meting	2-meting
Ik weet waar ik goed in ben	3,54	4,23	4,09
Ik weet van mijzelf waar ik goed in ben (praktische vaardigheden)	3,83	3,87	3,91
Ik weet wat mijn sterke en minder sterke kanten zijn (karaktereigenschappen)	3,71	3,80	3,83
Ik weet van mijzelf waar ik minder goed in ben	3,62	3,67	3,64
Ik kan aan anderen goed duidelijk maken wat mijn kwaliteiten zijn	3,54	3,67	3,91
Ik kan omgaan met mijn kwetsbaarheden	3,15	3,33	3,64
Ik weet op welke gebieden ik mij verder kan ontwikkelen	3,00	3,60	3,82
Ik weet op welke gebieden ik mij verder wil ontwikkelen	3,50	3,60	3,73
Ik weet welke stappen ik moet zetten om mij verder te ontwikkelen	2,85	3,67	3,73
Ik heb geen idee welk soort werk bij mij past	2,69	2,79	2,55
Ik weet wat voor soort werk ik kan doen	3,62	3,67	3,92
Ik heb nauwelijks nagedacht over wat ik in de toekomst voor werk kan gaan doen	2,77	2,62	2,25

Bij veel antwoorden valt een positieve ontwikkeling te zien in het inzicht in de eigen competenties (het inzicht neemt toe), maar zeker niet bij alle.

De grootste ontwikkeling zit in 'Ik weet op welke gebieden ik mij verder kan ontwikkelen'(0,82) en 'Ik weet welke stappen ik moet zetten om mij verder te ontwikkelen' (0,88).

4.4 Zelfredzaamheid en eigen regie

Het volgen van de cursus gaf de deelnemers structuur en houvast. Uit de focusgroepen blijkt dat zij dit zeer prettig vonden. De cursus volgen, daar aanwezig zijn, mensen die op je wachten: het voelde goed voor de deelnemers. Eén deelnemer vertelt dat door de structuur het concentratievermogen toenam.

Deelnemers geven ook aan dat ze bij problemen nu zelf de weg weten te vinden of een vraag kunnen stellen. Ze zorgen beter voor zichzelf en nemen initiatief. Ze voelen zich zelf verantwoordelijk om voor hun onafhankelijkheid te zorgen. De cursus zorgt volgens hen voor zelfstandigheid. Het heeft hen geholpen om na te gaan hoe je je eigen leven in de hand kunt nemen.

Veel respondenten zeggen dat ze tot het inzicht zijn gekomen dat ze er mogen zijn, dat ze voor zichzelf mogen en moeten opkomen en dat ze geleerd hebben grenzen te stellen. "Ik richt me nu ook op mezelf en niet alleen op mijn zoontje.". Iemand anders zegt: "Ik weet nu dat ik grenzen moet stellen richting mijn volwassen kind en die ook moet loslaten.". Een ander verwoordt het als volgt: "Ik zie mezelf nu als een lichtpuntje."

4.4.1 Grenzen stellen

Het grenzen stellen is iets dat veelvuldig terugkomt in de focusgroepen en in de terugkombijeenkomsten. Er is een deelnemer die na deze cursus nog een cursus wil. Om assertiever te worden. Voor twee deelnemers was het leren begrenzen een doel aan het begin van de cursus. Eén van hen vindt dat het stellen van grenzen beter gaat: "Ik spreek mijzelf aan. Ik zeg dan '(Eigen naam), tot hier en niet verder.'" . Wanneer het druk is, vindt ze het moeilijker. Maar ook dan moet ze aan zichzelf denken: "Oh ja ik moet ook eten." . En toen is ze voor zichzelf een broodje bij de Surinamer gaan halen.

Een deelnemer benoemt een keerzijde van het stellen van grenzen. Met sommige mensen heeft ze geen contact meer:

"Dat heb ik bewust gedaan. Zij profiteerden van mij en het heeft me dus goed gedaan dat ik geen contact meer heb. Ik heb dus veel contacten verloren en die mis ik wel, maar ze maakten misbruik van me. En ik hoor dan nu via via wel dat die mensen het vreemd vinden dat ik geen contact opneem, maar zij doen dat zelf ook niet, het was eenzijdig. Het is een goede beslissing maar het is niet makkelijk. Dankzij de cursus heb ik meer balans gevonden in het stellen van grenzen."

Een andere deelnemer zegt nog steeds geen grenzen te kunnen stellen, echter in de voorbeelden die zij vervolgens in de terugkombijeenkomst noemt lijkt zij wel grenzen te stellen. Ze heeft haar zoon terug in huis kunnen krijgen van de jeugdbescherming en ze is duidelijk tegen de vader van haar zoontje over de omgang met hun zoon.

Een andere vrouw geeft ook duidelijkere grenzen aan, aan de ex-partner en de huidige vriend: "Ik ben heel eerlijk en daar mag hij blij mee zijn."

In een terugkombijeenkomst gaven deelnemers als antwoord op de vraag wat ze meenemen uit de cursus: 'loslaten' en twee keer 'nee leren zeggen'.

4.1.2 Antwoorden op de vragen

Over zelfredzaamheid, eigen regie en het sturen van het leven zijn in de vragenlijst vijf vragen gesteld.

Tabel 9: Zelfredzaamheid en eigen regie (5-puntsschaal)

	0-meting	1-meting	2-meting
Ik beslis hoe ik baas word over mijn leven	3,93	3,93	4,01
Ik heb structuur in mijn leven	3,00	3,47	3,50
Ik zet negatieve gedachten om in positieve gedachten	3,33	3,80	4,00
Ik kan passende ondersteuning krijgen als dat nodig is	3,92	3,87	3,91
Ik ervaar rust en veiligheid in mijn woning	3,57	4,13	3,91
Ik doe dingen die ik belangrijk vind	3,67	4,13	4,00

De grootste vooruitgang zit in "Ik zet negatieve gedachten om in positieve gedachten" (0,67). In andere antwoorden zit geen vooruitgang, een geringere vooruitgang of na een kleine vooruitgang weer een achteruitgang.

Zoals ook bleek uit de focusgroepen is het ervaren van structuur in het leven vergroot, evenals het omzetten van negatieve gedachten in positieve. Dit laatste blijkt ook uit de bijeenkomsten waar deelnemers aangeven meer zelf te bepalen hoe zij met hun gedachten omgaan in plaats zich te laten leiden door anderen. De toename over rust in de eigen woning en dingen doen die zij belangrijk vinden, zijn ook overeenkomstig met de resultaten uit de bijeenkomsten. Daaruit bleek dat deelnemers zich prettiger voelen en meer gericht zijn op zichzelf. Een vraag die ook gaat over richting geven, was de vraag 'ik beslis hoe ik baas word over mij leven', hier is geen stijging te zien, de gemiddelde score ligt echter bij de 0-meting al bijna op een score van 4, dat is hoger dan andere gemiddelden bij de 0-meting.

4.5 Contacten en sociale steun

In de focusgroepen geven deelnemers aan dat een belangrijke opbrengst van de cursus het samenzijn en de erkenning door anderen is. Veel deelnemers hebben het over een familiegevoel en het feit dat je je verhaal kwijt kunt bij lotgenoten. Bij één groep wilden drie deelnemers na de cursus nog een aantal keer samenkomen. Door 'te veel zaken aan het hoofd' is dit echter niet doorgegaan. De cursus heeft hen ook gestimuleerd om contacten buiten de groep te leggen. Een deelnemer zegt: "Je leert stappen zetten, ook sociaal, ik heb voor het eerst sinds 6 jaar mijn zus weer gezien.". De deelnemers merken het ook bij het ophalen van de pakketten bij de voedselbank. Daar is nu ook meer contact.

De cursus stimuleert ook om over het eigen gedrag te spreken. Een deelnemer spreekt over haar zus. Ze voelde zich vaak door haar gekleineerd. Ze was daar verdrietig om, maar nu niet meer. Ze kan er om lachen. "Dat komt omdat ik me nu beter voel, ik mag er zijn op deze aarde, ik ben er niet voor niets." "Ik geef nu ook duidelijker aan mijn zus aan wat ik wel en niet wil, bijvoorbeeld dat ze niet langer dan twee weken in mijn huis mag blijven, want anders gaat het ten koste van mijzelf." Verder vertelt ze: "En ook heb ik aangegeven dat ik het niet prettig vind wanneer zij met mij communiceert via onze broer in plaats van direct via mij. Dat had ik eerder niet gedurfd.". Ze zegt dan tegen zichzelf: '*Goed zo (Eigen naam), goed gedaan.*'. Er blijkt een relatie tussen het aangaan van contacten en het stellen van grenzen. Soms worden er meer contacten opgedaan, maar soms worden contacten minder doordat de contacten niet goed waren voor een deelnemer en dat zij grenzen zijn gaan stellen aan die contacten.

Over contacten en sociale steun zijn in de vragenlijst negen vragen gesteld.

Tabel 10: Contacten en sociale steun (5-puntsschaal)

	0-meting	1-meting	2-meting
Ik heb het gevoel dat ik iets kan betekenen voor iemand anders	4,38	4,00	4,09
Ik heb regelmatig afspraken buiten de deur	3,23	3,73	3,45
Ik heb een goede verstandhouding met de mensen om mij heen	4,07	4,00	4,17
Ik heb het gevoel dat ik ergens bij hoor	3,46	3,60	3,45
Hoe tevreden bent u met uw sociale relaties?	3,40	3,67	3,36
Gemiddeld aantal contacten met vrienden.	3,36	3,36	3,27
Ik durf hulp te vragen aan anderen	4,08	4,07	4,00
Ik kan mijn ervaringen delen met anderen met soortgelijke ervaringen	3,38	3,80	3,92
Ik kan terugvallen op de mensen om mij heen	3,38	3,53	3,64

In de bijeenkomsten met de deelnemers geven deelnemers aan zich gesterkt te voelen door de groep en geven aan betere contacten te hebben. Deze uitkomst zien we maar zeer beperkt terug in de resultaten van de vragenlijst. Op de meeste items is geen verandering te zien, positief noch negatief.

Een lichte verbetering zien we bij 'Ik kan mijn ervaringen delen met anderen met soortgelijke ervaringen' en bij 'Ik kan terugvallen op de mensen om mij heen'. Het lijkt er op dat de cursus niet leidt tot een groter sociaal netwerk, maar dat de bestaande contacten wel beter zijn geworden. Of deze verandering duurzaam is, moet nog blijken. De reactie op de uitspraak 'Hoe tevreden bent u met uw sociale relaties?' is niet erg hoopvol. Na een zeer lichte stijging in tevredenheid direct na de cursus, is de tevredenheid bij de 2-meting gedaald tot onder het niveau van de 0-meting. Dezelfde beweging zien we bij de uitspraak 'Ik heb het gevoel dat ik ergens bij hoor'. Het gevoel van de cursusgroep als familie en het lotgenotencontact zijn dan weer verdwenen. Eén deelnemer is bang dat zijn eenzaamheid terug zal keren na afloop van de cursus.

4.6 Activering

In de focusgroepen komt activering en participatie als onderwerp naar voren. Het feit dat je kleine stappen moet zetten en die ook mag vieren was een opbrengst. Sommigen stappen worden dicht bij huis gezet, zoals het huis opknappen in fasen. Andere deelnemers gingen op zoek te gaan naar een baan of vrijwilligerswerk. Op het moment van de focusgroep hebben drie deelnemers betaald werk of vrijwilligerswerk gevonden, volgens hen dankzij de cursus. Twee deelnemers hebben werk gevonden via het netwerk en niet dankzij de cursus. Eén deelnemer vertelt dat hij een dag later een gesprek heeft voor een functie als buschauffeur. Hij is eigenlijk kok, maar de cursus heeft hem geleerd breder te kijken.

Bij de terugkombijeenkomst wordt besproken hoe het met de deelnemers gaat en wat ze dagelijkse doen, de activiteiten komen dus vanzelfsprekend aan bod. De ene deelnemer is nog steeds werkzaam als kok, een ander heeft nog geen baan maar is vrijwilliger bij een steunpunt voor allerlei klussen. Een vrouw heeft als gastouder een inkomen gekregen en een man heeft een baan bij een buurtcentrum. Weer een ander heeft vrijwilligerswerk, maar dat is weer gestopt omdat het volgens haar niet paste bij wat zij wilde.

In de cursus wordt activering breder opgevat dan het vinden en doen van (vrijwilligers)werk. In beweging komen, de deur uit gaan, contact zoeken met anderen, ook dat valt onder activering. Iemand vertelt over haar doel om te schrijven over haar ervaringen: "Ik ga één keer in de week naar iemand toe, hij is een schrijver en hij helpt mij met schrijven.". Ze hoopt dat het een boek wordt, het hoeft niet perse te gaan over haar, maar wel over mensen zoals zij. Hoe het is als kind te vondeling te worden gelegd, uitgehuwelijkt te worden, op jonge leeftijd een kind te krijgen en te leven in armoede. "Ik weet niet of het ooit wat wordt, maar dat zien we wel."

Andere activiteiten van deelnemers zijn het opgeruimd houden van het huis, tuinieren, daten en deelname aan een eetclubje met mensen weinig te besteden hebben. Ook is er een deelnemer die nu één keer per week sport, een taalcursus doet en ze is vrijwilligerswerk blijven doen. Een deelnemer vertelt dat de cursus ervoor zorgde dat zij de drempel weer over kon gaan om actief te worden: "De cursus was wat ik nodig had, zeker na mijn depressie, om te doen wat ik altijd al deed, actief zijn.". Een andere deelnemer regelt haar zaakjes meer zelf, ze is naar de bank geweest om verzekeringen te controleren, ze denkt na over de toekomst en wat ze aan haar kinderen zal achterlaten.

In de vragenlijst zijn zeven vragen gesteld over activering en participatie. Het ging zowel om schaalvragen als vragen waarop meerdere antwoorden mogelijk waren.

De deelnemers vinden dat ze elke dag voldoende te doen hebben. Ze zijn echter matig tevreden over de besteding van hun dag.

Tabel 11: Dagelijkse bezigheden (5-puntsschaal)

	0-meting	1-meting	2-meting
Ik heb elke dag voldoende te doen.	3,15	3,60	4,09
Hoe tevreden bent u met uw dagbesteding?	2,92	3,14	3,45

Op beide punten is echter wel een stijgende lijn te zien, die ook doorloopt in de periode na de cursus. Deze stijgende lijn zien we ook enigszins in het aantal uur dat men besteedt aan activiteiten buitenshuis. Daarin zien we een licht verschuiving richting meer uur.

Tabel 12: Tijdsbesteding buitenshuis

Hoeveel tijd besteedt u buitenshuis aan activiteiten?						
	Geen	Minder dan 1 uur per week	1 tot 5 uur per week	5 tot 10 uur per week	10 uur of meer per week	Totaal
0-meting	1	3	3	5	0	12
1-meting	0	1	8	3	1	13
2-meting	1	0	4	6	2	13

Uit de antwoorden op de vraag naar de aard van de dagelijkse activiteiten blijkt dat mensen vooral vrijwilligerswerk doen.

Tabel 13: Dagelijkse activiteiten (meerdere antwoorden mogelijk)

Wat voor u dagelijkse activiteiten doet u?			
	0-meting	1-meting	2-meting
Betaald werk (0-24 uur)	1	2	1
Betaald werk (24-40 uur)	0	1	1
Vrijwilligerswerk	7	5	5
Zorgtaak voor een naaste (mantelzorger)	5	0	2
Arbeidsmatige dagbesteding	1	0	1
Opleiding (algemeen of beroeps)	1	1	0
Geen dagbesteding	3	3	3
Totaal	18	12	13

Dit past bij de stijging die te zien is in het lidmaatschap van een vereniging of organisatie.

Tabel 14: Lidmaatschap van een vereniging of organisatie

Bent u lid van een vereniging of andere organisatie?			
	Ja	Nee	Totaal
0-meting	3	12	15
1-meting	5	7	12
2-meting	6	7	13

De vraag naar het soort vereniging waarvan men lid is, is door weinig mensen beantwoord. Sport- en religieuze verenigingen worden het meest genoemd.

Tabel 15: Soort vereniging (meerdere antwoorden mogelijk)

Van wat voor soort vereniging of organisatie bent u lid?	0-meting	1-meting	2-meting
Sportvereniging	1	2	3
Muziekvereniging	0	0	0
Religieuze instelling (kerk, moskee, synagoge of andere ...)	3	3	3
Buurtvereniging	0	1	1
Politieke partij	0	0	0
Anders	0	1	0
Totaal	4	7	7

Zowel uit de bijeenkomsten als uit veel antwoorden op de vragenlijst, blijkt dat deelnemers actiever zijn geworden. Ze hebben betaald werk of vrijwilligerswerk gevonden, maar zijn ook op andere manieren actiever geworden: in en om het huis, in een vereniging of bijvoorbeeld een eetclub. Een deel van de deelnemers kon door hun drukkere leven niet deelnemen aan de focusgroep of de terugkombijeenkomst.

4.7 Doelen stellen

Uit de focusgroepen blijkt dat deelnemers over het algemeen meer toekomstgericht zijn en meer vertrouwen hebben in de toekomst. Het stellen van doelen helpt daarbij. In de terugkombijeenkomst verwoordt een deelnemer het als volgt: "Vaak zijn doelen eerst te groot of niet realistisch, maar nu heb ik een goed doel kunnen vinden." Ook komen deelnemers tot het inzicht dat zij stap voor stap moeten werken. Een deelnemer vertelt: "Ik bekijk mijn problemen nu stap voor stap." Een ander geeft aan: "Mijn persoonlijke doel was om te leren doorzetten, dat doe ik nu."

In de vragenlijst staan drie vragen over het stellen van doelen. De eerste vraag ('Wat wilt u de komende tijd voor uzelf bereiken') was de openingsvraag bij elke meting (zie tabel 16). Het aantal antwoorden per stelling neemt in de loop der tijd af. Het is mogelijk dat de deelnemers gedurende de cursus hun doelen bereiken.

Tabel 16: Persoonlijke doelen (meerdere antwoorden mogelijk)

Wat wilt u de komende tijd voor uzelf bereiken?			
	0-meting	1-meting	2-meting
Inzicht krijgen in wat ik wel en niet kan	8	7	6
Inzicht krijgen in wat ik wil en niet wil	8	6	5
Ontdekken hoe ik in elkaar zit (mijn persoonlijkheid)	5	5	6
Inzicht krijgen in hoe ik mij verder kan ontwikkelen	11	8	9
Mijn sociale contacten uitbreiden	9	8	7
Mijn huidige werksituatie (betaald of onbetaald) behouden	4	3	3
Vrijwilligerswerk vinden	3	6	2
Werkervaring opdoen (bijvoorbeeld bij een arbeidsproject of door een proefplaats)	5	2	2
Betaald werk vinden	8	5	2
Een opleiding volgen	7	6	2
Ik weet het niet	0	0	0
Anders, namelijk	2	0	1
Totaal	70	56	45

De twee andere vragen gaan over de toekomst. Hebben de deelnemers een doel in hun leven, hebben ze de wil om verder te gaan? Veel verandering zit er niet in de antwoorden op deze vragen. In alle metingen scoren de deelnemers bovengemiddeld (3 is het gemiddelde).

Tabel 17: De toekomst (5-puntsschaal)

	0-meting	1-meting	2-meting
Ik heb een doel in mijn leven.	3,62	4,40	4,17
Ik heb de wil om verder te gaan.	4,23	4,40	4,20

Vooraf de focusgroepen en de terugkombijeenkomsten laten zien dat de deelnemers het gevoel hebben beter in staat te zijn doelen te stellen en te realiseren.

4.8 Gezondheid

In de focusgroepen en in de terugkombijeenkomsten werd niet expliciet gevraagd naar de ervaren gezondheid van de deelnemers. Wel geven de deelnemers veelvuldig aan zich beter en sterker te voelen. In een terugkombijeenkomst vertelt een deelnemer: "Ik heb goed contact met mijn jongste zoon. Die zei laatst ineens dat het hem opviel dat ik al een jaar niet meer ziek ben geweest. Dat is opvallend omdat ik dat eerst wel altijd was, zeker rond deze tijd in het najaar.". Zij denkt dat dit komt omdat ze lekker in haar vel zit.

In de vragenlijst zijn vier vragen gesteld over de gezondheid van de deelnemers.

Tabel 18: Ervaren gezondheid (5-puntsschaal)

	0-meting	1-meting	2-meting
Hoe tevreden bent u over uw psychische gezondheid?	2,61	2,85	3,45
Hoe tevreden bent u over uw lichamelijke gezondheid?	2,77	2,80	2,82

De cursus lijkt de tevredenheid over de psychische gezondheid in positieve zin te hebben beïnvloed. De score is verschoven van onder het gemiddeld (3) naar er boven. De klachten zijn echter niet afgenomen (zie tabel 19).

Tabel 19: Gezondheidsklachten

Heeft u last van lichamelijke klachten?				
	Ja	Nee	Totaal	Percentage ja
0-meting	8	5	13	62%
1-meting	10	4	14	71%
2-meting	6	6	12	50%

Heeft u last van psychische klachten?				
	Ja	Nee	Totaal	Percentage ja
0-meting	5	8	13	38%
1-meting	4	11	15	26%
2-meting	4	6	10	40%

Op grond van deze cijfers kan niet geconcludeerd worden dat de cursus effect heeft op de (ervaren) gezondheid van de deelnemers. In de bijeenkomsten kwam gezondheid nauwelijks aan de orde.

4.9 Kwaliteit van leven

Uiteindelijk beoogde de cursus een bijdrage te leveren aan een betere kwaliteit van leven van de deelnemers. Daarom is in de vragenlijst de vraag opgenomen: 'Hoe ervaart u op dit ogenblik uw leven als geheel?'. Deelnemers werd gevraagd een cijfer tussen 1 en 10 te geven.

Tabel 20: Kwaliteit van leven

	0-meting	1-meting	2-meting
Hoe ervaart u op dit moment uw leven als geheel?	5,38	5,70	6,54

De deelnemers maken een verandering door van net niet voldoende naar ruim voldoende.

5 Conclusies en aanbevelingen

De cursus 'Gewoon doen' beoogt activering van cliënten van voedselbanken via de versterking van hun eigen kracht. De cursus is zo opgezet dat deelnemers meer inzicht krijgen in wat zij kunnen, gemotiveerd zijn om stappen te zetten en zich een beeld vormen van wat zij willen veranderen in hun leven. De eigen regie neemt toe en de afhankelijkheid van externe hulp neemt af.

De monitor moet laten zien of dit gelukt is. De centrale vraag is:

Heeft de cursus 'Gewoon doen' bijgedragen aan de empowerment van de deelnemers en zo ja, op welke manier?

Deze vraag is opgedeeld in vier deelvragen:

1. Hebben deelnemers meer inzicht in eigen competenties?
2. Zijn de deelnemers na de cursus beter in staat hun eigen leven te sturen (eigen regie) en die sturing ook in gang te zetten (zelfredzaamheid)?
3. Levert de cursus een bijdrage aan de versterking en eventueel vergroting van het sociaal netwerk van de deelnemers?
4. Richten de deelnemers hun leven na de cursus in met meer activiteiten buiten de deur?

In paragraaf 5.1 geven we antwoord op de deelvragen. In paragraaf 5.2 wordt de centrale vraag beantwoord. In de laatste paragraaf doen we enkele aanbevelingen.

5.1 Effecten voor de deelnemers – antwoord op de onderzoeksvragen

5.1.1 Deelvraag 1: Inzicht in eigen competenties

De respondenten voelen zich vooral gesterkt in wie zij zijn. Ze voelen zich sterker en trotser en weten beter wat ze willen bereiken. Concrete competenties waarin zij inzicht hebben gekregen door de cursus worden zelden genoemd. Uitzonderingen zijn inzicht in de gebieden waarop deelnemers zich verder kunnen ontwikkelen en in de stappen die zij kunnen zetten om die ontwikkeling in gang te zetten. In de cursus is echter weinig aandacht besteed aan competenties. Het gemeten effect is daarom niet vreemd.

5.1.2 Deelvraag 2: Het eigen leven sturen (eigen regie) en die sturing in gang zetten (zelfredzaamheid)

De deelnemers hebben duidelijk meer grip op hun eigen leven. Dit uit zich vooral in het beter stellen van grenzen en doelen. De respondenten vinden dit belang en zijn het naar eigen zeggen ook meer gaan doen. Ze hebben meer inzicht in hun eigen behoeften en proberen hiernaar te handelen. Deze vorm van eigen regie wordt ook omgezet in zelfredzaamheid. Deelnemers aan de cursus zijn zelfstandiger geworden in het zorgen voor zichzelf.

De cursusbijeenkomst 'vitaliteit' gaat expliciet over deze onderwerpen.

5.1.3 Deelvraag 3: Sociaal netwerk

Het aantal sociale contacten van de deelnemers is niet gegroeid. De verwachting was dat dit wel zou gebeuren, omdat de cursus bijdraagt aan activering. Een meer naar buiten gerichte houding zou ook tot een groter sociaal netwerk moeten leiden. Deze monitor laat zien dat deelnemers geen sterk netwerk hebben. De cursus heeft wel een positieve invloed op de aard van het contact. Daarbij speelt vooral een rol dat de deelnemers leren om grenzen te stellen.

De deelnemers waarderen sterk het contact dat ze onderling hebben tijdens de cursus. Kort na de cursus, in de focusgroep, geven zij aan dat zij de cursus belangrijk vonden om contacten op te doen. Een deelnemer zegt tegen de trainer en de mededeelnemer: "Ik wil graag met jullie op de foto, want als ik mij dan straks thuis alleen voel, dan kan ik er naar kijken.". Nagenoeg alle deelnemers vonden de groep bijzonder, een plek waar je met gelijken je verhaal kunt delen en waar je erkend wordt. In de terugkombijeenkomst blijkt dat de groep niet meer samenkomt. Sommige groepen hadden deze wens wel uitgesproken, maar dit blijkt door de drukte van alledag niet te gebeuren.

5.1.4 Deelvraag 4: Activiteiten buiten de deur (activering)

In de loop van de cursus worden de deelnemers actiever in hun dagelijks leven. Ze vinden een betaalde baan of vrijwilligerswerk, worden lid van een vereniging of sluiten zich aan bij een lotgenotengroep. Het realiseren van zelf gestelde doelen gaat vaak in kleine stappen. De deelnemers formuleren kleine doelen en realiseren deze op korte termijn. Via de kleine doelen lukt het hen grotere doelen te realiseren, zoals het vinden van (vrijwilligers)werk.

5.2 Conclusie

Op grond van de resultaten concluderen wij dat de cursus 'Gewoon doen' een positief effect heeft op de deelnemers. Zij voelen zich gesterkt, hebben meer zelfvertrouwen en meer zelfkennis. Ze geven bewuster invulling aan hun leven, stellen duidelijker grenzen en hebben meer inzicht in hun eigen behoeften. Hun sociale contacten krijgen meer inhoud en diepgang. Deelnemers worden actiever in hun dagelijks leven en vinden (vrijwilligers)werk. De cursus levert een bijdrage aan hun empowerment. Het gewenste effect vindt plaats: deelnemers richten zich meer naar de maatschappij dan er vanaf.

Echter, we weten niet of dit effect bestendigt. Met name de uitkomsten van de 2-meting roept de vraag op naar de duurzaamheid van de opbrengst van de cursus. Sommige resultaten (vrijwilligerswerk, huis op orde, deelname eetclub) lijken duurzaam, andere lijken nauw samen te hangen met de cursus zelf (lotgenotencontact, gevoel van eigenwaarde). Acht bijeenkomsten in een periode van twee tot drie maanden is voor sommige deelnemers misschien ook te kort om tot soms ingrijpende en duurzame verandering te leiden. Er zou een relatie kunnen zijn met de duur dat iemand in de huidige situatie zit.

Het gering aantal deelnemers aan de monitor maakt het moeilijk om uitspraken te doen over de reikwijdte van het effect. Het kwalitatieve deel van de monitor laat effect zien. Voor een meer gedragen uitspraak over de effectiviteit zijn meer cursussen nodig, met meer deelnemers aan zowel cursus als monitor.

Desondanks concluderen wij dat het bieden van een cursus als deze van groot belang is. De cursus 'Gewoon doen' werkt, deelnemers hebben er baat bij. Er lijkt een positief effect te zijn op maatschappelijke participatie van de deelnemers. Gemeenten en welzijnsinstellingen kunnen met deze werkwijze mensen motiveren om actiever te worden.

5.3 Aanbevelingen

We doen aanbevelingen voor de cursus en aanbevelingen voor een eventuele volgende monitor. Een groot deel van deze aanbevelingen komt niet voort uit de resultaten van de monitor, maar zijn te beschouwen als 'bijvangst'. Het zijn observaties van trainers en onderzoekers, of deelnemers kwamen er mee tijdens de focusgroepen of terugkombijeenkomsten.

5.3.1 Aanbevelingen voor de inhoud van de cursus

Net als uit de eerste monitor blijkt ook nu dat mensen, die in relatieve armoede leven, vaak eerst een mentale omslag moeten maken voor zij hun gedrag aanpassen en concrete stappen kunnen zetten. Dat kost tijd. De verwachtingen van het cursusresultaat moeten daar op afgestemd zijn. Niet alle deelnemers kunnen na afronding van de cursus volledig participeren in de maatschappij. Dat is niet het doel van deze cursus. Wel was het doel om mensen een eerste kleine stap te laten zetten. Dat is bereikt voor de mensen die aan de monitor hebben deelgenomen. Om participatie te bereiken zijn meerdere stappen nodig en deze moeten langzaam en met maatwerk begeleiding gezet worden. Maatwerk hangt samen met de ontwikkeling en behoeften van een persoon. Dat is alleen mogelijk door de persoon te volgen. Het zetten van een eerste stap is van groot belang voor het zetten van vervolgstappen. Waardeer elke kleine stap die gezet is. Biedt daarnaast de mogelijkheid van een follow up: maatwerk om verdere stappen richting participatie te zetten.

Na afloop van de cursus blijken de deelnemers nauwelijks bezig met lange termijn doelen. In de focusgroep en de terugkombijeenkomst spreken ze vooral over wat zij inmiddels zijn gaan doen. Het lijkt er dus op dat de cursus vooral bijdraagt aan het stellen van kleine en korte termijn doelen. Het stimuleert deelnemers deze ook te realiseren. Stapsgewijs meer handelen naar wat goed is voor henzelf is dus de handelswijze.

Deze monitor laat geen effect zien op de (ervaren) gezondheid van de deelnemers. Van de klanten van voedselbanken heeft 78% gezondheidsklachten (Kromhout & Van Doorn, 2013). Dat percentage kan een reden zijn om in de cursus ook expliciet aandacht te besteden aan gezondheid. Overigens kunnen de opbrengsten die de cursus wél voor de deelnemers had op de langere termijn toch een positief effect op de gezondheid hebben. Uit onderzoek blijkt dat zelfredzaamheid, positieve sociale contacten en (vrijwilligers)werk bijvoorbeeld een positieve bijdrage aan fysieke en mentale gezondheid (Winsemius, Ballering, Scheffel en Schoorl, 2016).

De deelnemers waarderen het onderlinge contact als zeer positief. Dit kwam ook uit de eerste monitor. Het lukt hen echter niet om op eigen kracht elkaar te blijven ontmoeten. Tijdens de cursus zou dit besproken kunnen worden. Als het de wens van de deelnemers is om elkaar te blijven ontmoeten, hoe kunnen ze er dan voor zorgen dat dat gebeurt? Ook zou de voedselbank, het plaatselijk welzijnswerk of een andere partij voor een lichte vorm van begeleiding, kunnen zorgen zodat het contact ook na de cursus kan voortbestaan. Dit zou kunnen als lotgenotengroep of intervisiegroep.

5.3.2 Aanbevelingen voor de organisatie van de cursus

Voorafgaand aan de cursussen bleek bij elke voedselbank de werving van deelnemers lastig te zijn. Klanten van de voedselbank komen voornamelijk voor het pakket naar de voedselbank. Zij praten weinig tot niet met de vrijwilligers. De vrijwilligers zien hun functie veelal als uitgever van pakketten en niet als motivator. Bij de vrijwilligers is daar in het project een verandering in opgetreden. Enkele vrijwilligers hebben zich, mede door een training motiverende gespreksvoering, aangemeld om met klanten in gesprek te gaan over de cursus. Gedurende het project hebben voedselbanken elkaar en heeft Movisie hen geholpen bij de werving, omdat de werving een probleem bleek. Er zijn bijvoorbeeld wervingsteksten en flyers gemaakt en uitgewisseld. Het blijkt dat werving succesvol wordt, wanneer klanten aangesproken worden **nadat** ze een flyer onder ogen hebben gehad. Op basis van alleen een flyer schrijven zij zich niet in. Het gesprek erover is cruciaal, want klanten hebben vaak in eerste instantie niet het gevoel dat deze cursus voor hen bedoeld is.

Als deelnemers zich hebben aangemeld, is het nog niet vanzelfsprekend dat ze ook naar de eerste cursusbijeenkomst komen. Zijn ze die eerste keer geweest, dan vallen er bijna geen deelnemers meer af. Wij raden daarom aan te investeren in het daadwerkelijk bewegen van de deelnemers naar de start van de cursus. Bijvoorbeeld middels een herinnering bij de voedselbank, via sms of belcontact. Bij één voedselbank heeft een vrijwilliger de ochtend van de cursus alle deelnemers gebeld en zelfs iemand opgehaald. Bij de volgende bijeenkomsten was dit niet meer nodig. Deelnemers herinnerden elkaar via een whatsappgroep, of ze haalden elkaar op indien nodig.

Voor de organisatie van de cursus blijkt een stabiele samenwerking tussen voedselbank en welzijnsorganisatie van belang. Volledige steun van management, bestuur en collega's aan vrijwilligers en medewerkers is noodzakelijk om vaart te kunnen maken in werving van deelnemers en het opzetten nieuwe cursussen. Daar waar in het beginstadium van het project de communicatie tussen voedselbank en welzijnsorganisatie niet goed verliep, leidde dit tot uitstel van de cursus en soms tot uitval van deelnemers.

5.3.3 Aanbevelingen voor een volgende monitor

Deze monitor bestond uit een kwalitatief en kwantitatief deel. Het aantal deelnemers aan de cursus (17) bleef echter achter bij de verwachting (32). Door het lage aantal deelnemers aan de monitor kunnen de resultaten niet veralgemeniseerd worden. Met andere woorden, de gevonden effecten kunnen niet zonder meer verwacht worden voor de deelnemers aan andere 'Gewoon doen'-cursussen. Met name kwantitatief monitoren heeft pas zin bij grotere aantallen deelnemers. Die grotere aantallen kunnen verkregen worden door deelname van een groter aantal voedselbanken aan de monitor en door meer deelnemers per cursus. Bij kleinere aantallen deelnemers kan natuurlijk wel (kwalitatief) evaluatieonderzoek worden gedaan. Daarbij gaat het vooral om de vraag wat een bepaalde cursus de deelnemers heeft opgeleverd.

Bij aanvang van het project waren trainers en vrijwilligers bezorgd dat de vragenlijst te lang was. Zij waren bang dat deelnemers de vragenlijst niet zouden invullen of dat zij niet zouden op komen dagen bij meetmomenten. Deze verwachting is niet uitgekomen. Deelnemers waren loyaal aan de cursus en monitor. De vragenlijst is lang, maar bleek voor deze deelnemers niet té lang. Belangrijk is dat er voldoende tijd wordt genomen en dat ondersteuning voor verduidelijking van vragen mogelijk is. Van tevoren was ook het taalgebruik van de oorspronkelijke vragenlijst een aandachtspunt. Daarom is de taal van de oorspronkelijke vragenlijst aangepast en eenvoudiger gemaakt, met behoud van inhoud. Deelnemers met Nederlands als moedertaal konden goed uit de voeten met de vragenlijst, ook wanneer zij een laag opleidingsniveau hadden. Voor twee deelnemers voor wie Nederlands niet de moedertaal was, bleek de taal van de vragenlijst wel te moeilijk. In dergelijke gevallen is hulp bij het invullen van de vragenlijst van belang.

Literatuur

Boumans, J. (2016). [Naar het hart van empowerment Deel 1 Een onderzoek naar de grondslagen van empowerment van kwetsbare groepen](#). Utrecht, Movisie.

Boumans, J. (2015). [Naar het hart van empowerment Deel 2 Over de vraag wat werkt](#). Utrecht, Movisie.

Desain, L., Gent, M.J. van, Kroon, P., Langendijk, F., Waveren, B. van (2006). *Klantenanalyse Voedselbanken*. Amsterdam: Regioplan Beleidsonderzoek.

Dieren, S. van (2012). *Krachten bundelen en benutten. Eigen regie stimulerend werken voor professionals*. Saxion.
http://www.werkplaatsensociaaldomein.nl/sites/werkplaatsensociaaldomein.nl/files/Module_Krachten_bundelen_en_benutten.doc.

Hofman, E., de Bruijn, I., van Elst, T. (2016). *Gewoon doen. Handleiding cursus klanten van de voedselbank*. Utrecht, Movisie (ongepubliceerd).

Kabalt, J., Tiekema, S. (2012). *Appreciative Inquiry: Veranderen met energie*. Kessels & Smit, gevonden via: <http://www.kessels-smit.nl/nl/appreciative-inquiry-veranderen-met-energie>.

Kromhout, M., van Doorn, L. (2013). *Voedselbanken in Utrecht. Deelnemers in beeld*. Utrecht, Hogeschool Utrecht.

Michon, H., Wezep, M. van, & Nugter, A. (samenstellers). (2008). *Vragenlijst Maatschappelijke participatie; Pilotversie december 2008*. Utrecht, Trimbos-instituut (ongepubliceerd).

Michon, H., Wezep, M. van., Rijkaart, A.-M., Overweg, K., Vink, L., & Kroon, H. (2013). [Bewijs gevonden. Kwetsbare vrijwilligers sterker met Erkenning Verworven Competenties – Algemene vrijwilligerscompetenties](#). Utrecht, Movisie.

Prast, L. & Elshout, J. (2012). *'Ik ben tenminste nog een roker': de gevolgen van werkloosheid voor het zelfrespect van mensen*. In: Tijdschrift voor sociale vraagstukken, No. 3, maart 2012.

Regenmortel, T. van (2002). *Empowerment en Maatzorg. Een krachtgerichte psychologische kijk op armoede*. Leuven, Acco.

Regenmortel, T. van (2009). *Empowerment in de geestelijke gezondheidszorg*. Neuron, 14 (8).

Rensen, P. (2016). ['Focus bij empowerment niet alleen op eigen kracht.'](#) Utrecht, Movisie.

Rensen, P. (2016). [Zonder empowerment geen participatiesamenleving](#). Utrecht, Movisie.

Schoorl, R., Meulen, M. van der, Arum, S. van (2015). *De voordelen voor klanten van trainingen bij de voedselbank. Monitor proeftuinen 'Wat aandacht krijgt dat groeit'*. Utrecht, Movisie.

Winsemius, A., Ballering, C., Scheffel, R. & Schoorl, R. (2016). *Wat werkt bij sociaal en gezond? Over de bijdrage van sociale factoren aan gezondheid.*

[https://www.movisie.nl/sites/default/files/alfresco_files/Wat-werkt-dossier-Sociaal-en-gezond%20\[MOV-11388262-1.1\].pdf](https://www.movisie.nl/sites/default/files/alfresco_files/Wat-werkt-dossier-Sociaal-en-gezond%20[MOV-11388262-1.1].pdf).

Zwet, R. van der (2010). *De focusgroep als onderzoeksmethode.* Utrecht, Movisie (ongepubliceerd).

Bijlage 1 Vragenlijst

Dit is de vragenlijst voor de 0-meting. De 1- en 2-meting waren hiervan afgeleid.



Monitor voedselbanken 'Wat aandacht krijgt groeit'

*Vragenlijst intake voor deelname aan coaching- en trainingstraject (nulmeting)**

*Deze vragenlijst is merendeels gebaseerd op de EVC-vragenlijst van het Trimbos Instituut.

Voedselbank:.....

Naam intaker:.....

Naam deelnemer:.....

Datum:.....

Persoonlijk doel

1. Wat wilt u de komende tijd voor uzelf bereiken? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- Inzicht krijgen in wat ik wel en niet kan
- Inzicht krijgen in wat ik wil en niet wil
- Ontdekken hoe ik in elkaar zit (mijn persoonlijkheid)
- Inzicht krijgen in hoe ik mij verder kan ontwikkelen
- Mijn sociale contacten uitbreiden
- Mijn huidige werksituatie (betaald of onbetaald) behouden
- Vrijwilligerswerk vinden
- Werkervaring opdoen (bijvoorbeeld bij een arbeidsproject of door een proefplaats)
- Betaald werk vinden
- Een opleiding volgen
- Ik weet het niet
- Anders, namelijk:.....

2. Wat is uw mening over onderstaande uitspraken?

Kruis het antwoord aan dat volgens u het beste past. Denk niet te lang na over een antwoord. De eerste reactie is meestal de beste.

	Helemaal oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens
Ik heb het gevoel dat ik iets kan betekenen voor iemand anders					
Ik heb een doel in mijn leven					
Ik weet mijn grenzen te stellen					
Ik weet wat ik beter wel en wat ik beter niet kan doen					
Ik haal voldoening uit wat goed gaat					

	Helemaal oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens
Ik weet raad met de problemen die op mijn weg komen					
Ik beslis hoe ik baas word over mijn leven					
Ik kan passende ondersteuning krijgen als dat nodig is					
Ik heb de wil om verder te gaan					
Ik heb structuur in mijn leven					
Ik durf om hulp te vragen					
Ik heb regelmatig afspraken buiten de deur					
Ik kan mijn ervaringen delen met anderen met soortgelijke ervaringen					
Ik weet waar ik goed in ben					
Ik heb een goede verstandhouding met de mensen om mij heen					
Ik heb het gevoel dat ik ergens bij hoor					
Ik vind mezelf de moeite waard					
Ik zet negatieve gedachten om in positieve gedachten					
Ik ervaar rust en veiligheid in mijn woning					
Ik heb elke dag voldoende te doen					
Ik doe dingen die ik belangrijk vind					
Ik kan omgaan met mijn kwetsbaarheden					
Ik kan terugvallen op de mensen om mij heen					
Ik durf op mezelf te vertrouwen					

Kwaliteit van leven

3. Wilt u in deze vragenlijst aangeven wat u vindt van uw kwaliteit van leven op dit moment? Kruis het antwoord aan dat momenteel op u van toepassing is. Eén vraag gaat over hulpverlening. Kies N.v.t. (niet van toepassing) als u geen hulpverlening krijgt.

	Helemaal niet tevreden	Niet tevreden	Neutraal	Tevreden	Ze er tevreden	N.v.t.
Hoe tevreden bent u met uw woonsituatie?						
Hoe tevreden bent u met uw sociale relaties?						
Hoe tevreden bent u met uw dagbesteding?						
Hoe tevreden bent u met uw financiële situatie?						
Hoe tevreden bent u met uw psychische gezondheid?						
Hoe tevreden bent u met uw lichamelijke gezondheid?						
Hoe tevreden bent u met de hulpverlening die u krijgt?						

4. Hoe ervaart u op dit ogenblik uw leven als geheel?
Geef een rapportcijfer tussen de 1 – 10; waarbij 1 zeer slecht is en 10 zeer goed.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Gezondheid

5. Heeft u last van lichamelijke klachten of heeft u een lichamelijke aandoening?

Nee >>> ga door naar vraag 7

Ja, namelijk:

6. Heeft u in het afgelopen half jaar hulp gehad in verband met lichamelijke klachten? (van arts, therapeut of thuiszorg bijvoorbeeld)

Nee

Ja, namelijk:

7. Heeft u last van psychische klachten of problemen?

Nee >>> ga door naar vraag 9

Ja

8. Heeft u in het afgelopen half jaar hulp gehad in verband met psychische klachten? (van arts of therapeut bijvoorbeeld)

Nee

Ja, namelijk:

Inzicht in competenties

Bij alles wat u doet ontwikkelt u vaardigheden, dingen waar u goed in bent. We noemen dit ook wel competenties. Als u (vrijwilligers)werk, activiteiten voor een vereniging doet of aan uw hobby werkt, ontwikkelt u vaardigheden. Voorbeelden zijn: samenwerken, op tijd komen, een betrouwbare kracht zijn, jezelf presenteren en het kunnen oplossen van problemen. De volgende stellingen gaan over u.

9. Wat is uw mening over onderstaande uitspraken? Bent u het er (helemaal) niet mee eens of juist (helemaal) mee eens?

	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Neutraal	Mee eens	Helemaal mee eens
Ik weet van mijzelf waar ik goed in ben (praktische vaardigheden)					
Ik weet van mijzelf waar ik <u>minder</u> goed in ben					
Ik weet op welke gebieden ik mij verder <u>kan</u> ontwikkelen					
Ik weet op welke gebieden ik mij verder <u>wil</u> ontwikkelen					
Ik weet <u>welke stappen</u> ik moet zetten om mij verder te ontwikkelen					
Ik weet wat mijn sterke en minder sterke kanten zijn (karaktereigenschappen)					
Ik heb geen idee welk soort werk bij mij past					
Ik heb nauwelijks nagedacht over wat ik in de toekomst voor werk kan gaan doen					
Ik weet wat voor soort werk ik kan doen					
Ik kan aan anderen goed duidelijk maken wat mijn kwaliteiten zijn					

Sociale contacten

10. Heeft u één of meer vrienden?

Nee >>> ga naar vraag 12

Ja >>> hoeveel vrienden heeft u momenteel? (geef het aantal aan)

11. Hoe vaak ziet of spreekt u uw vrienden?

nooit

af en toe (3x per jaar of minder)

regelmatig (minstens maandelijks)

vaak (enkele keren per week of vaker)

12. Hoe vaak ziet of spreekt u een familielid?

nooit

af en toe (3x per jaar of minder)

regelmatig (minstens maandelijks)

vaak (enkele keren per week of vaker)

13. Hoeveel tijd besteedt u buitenshuis aan activiteiten (werken en leren niet meegerekend)? Denk aan: hobby's, wandelen, fietsen, vissen, winkelen, bezoek brengen aan een kerk of vereniging, iemand helpen (mantelzorg).

Geen

minder dan 1 uur per week

1 tot 5 uur per week

5 tot 10 uur per week

10 uur of meer per week en wel: uur per week

14. Bent u lid van een vereniging of organisatie?

- Ja
- Nee >>> ga naar vraag 16

15. Van wat voor soort vereniging of organisatie bent u lid? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- Sportvereniging
- Muziekvereniging
- Religieuze instelling (kerk, moskee, synagoge of andere ...)
- Buurtvereniging
- Politieke partij
- Anders, namelijk:.....

Opleidingen, cursussen en trainingen

16. Wat voor u dagelijkse activiteiten doet u? Denk aan leren en/of werken. (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- Betaald werk
 - € (0-24 uur)
 - € (24-40 uur)
- Vrijwilligerswerk
- Zorgtaak voor een naaste (mantelzorger)
- Arbeidsmatige dagbesteding
- Opleiding (algemeen of beroeps)
- Geen dagbesteding

17. Om welke reden volgt u de cursus van de voedselbank?

- In verband met werk of om de kans op werk te vergroten
- In verband met vrije tijd, persoonlijke ontwikkeling
- In verband met

18. Volgt u nog een andere training of cursus op dit moment?

- Nee (ga door naar vraag 20)
 - Ja
- Zo ja, welke:

19. Om welke reden volgt u de andere training of cursus?

- In verband met werk of om de kans op werk te vergroten
- In verband met vrije tijd
- In verband met persoonlijke ontwikkeling
- In verband met

Algemene gegevens

20. Wat is uw geslacht?

- Man Vrouw

21. Wat is uw leeftijd?

.....

22. Wat is uw nationaliteit?

- Nederlands
- Anders, namelijk:

23. Met wie woont u?

- Ik woon alleen
- Met partner
- Met partner en kind(eren)
- Met kind(eren) (alleenstaande ouder)
- Met vrienden en/of kennissen
- Bij ouders inwonend
- Anders, namelijk:

24. Ik woon in een:

- Huurwoning
- Koopwoning
- Woning van anderen (b.v. ouders, andere familieleden of vrienden)
- Anders, namelijk:

25. Wat is uw hoogst afgeronde opleiding:

- Geen opleiding
- Basisonderwijs (lagere school)
- Lager beroepsonderwijs (lts, leao, lhno), voorbereidend beroepsonderwijs
- VMBO, MAVO, (m)ulo
- HAVO, mms
- VWO, Atheneum, Gymnasium, HBS
- Middelbaar beroepsonderwijs (mts, meao, mdgo, kmbo, etc.)
- Hoger beroepsonderwijs (hbo, hts, heao, etc.)
- Wetenschappelijk onderwijs (universitaire opleiding)
- Anders, namelijk.....

26. Ontvangt u een (aanvullende) uitkering van gemeente of andere uitkeringsinstantie, zoals het UWV? (Meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- Nee, ik ontvang geen (aanvullende) uitkering
- Ja, namelijk:
 - € bijstandsuitkering
 - € arbeidsongeschiktheidsuitkering (WIA/WAO, Wajong, WAZ)
 - € Werkloosheidsuitkering (WW)
 - € AOW-uitkering
 - € andere uitkering, namelijk

27. Hoe lang bent u klant bij de voedselbank (aaneengesloten periode)?

- Minder dan 3 maanden
- Tussen de 3 en 6 maanden
- 6 tot 12 maanden
- 1 tot 2 jaar
- Langer dan 2 jaar

Einde

Hartelijk dank voor uw medewerking aan het onderzoek!

Bijlage 2 Draaiboek Focusgroepen

Onderwerp	Tijd	Activiteit	Materiaal + werkwijze
Introductie	5 min	<ul style="list-style-type: none"> • Introductie van onderzoekers • Waarom deze bijeenkomst? Leren voor de toekomst; helpt de cursus en hoe kan het beter? Moment van terugblikken en met elkaar delen van ervaringen. • Toelichting programma Focusgroep; eerst vragenlijst, daarna met elkaar in gesprek om terug te blikken wat zij van de cursus vonden, wat ging goed en wat kan beter, waar hebben ze nog hulp bij nodig. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plenair
Kennismakings rondje	10 min	Voorstellen, wie ben je en waarom ben je de cursus gaan volgen?	<ul style="list-style-type: none"> • Plenair
1-meting	30 min	Invullen vragenlijst met koffie/thee en taart	<ul style="list-style-type: none"> • Vragenlijst + pennen • Koffie/thee/taart
Algemene terugkoppeling	15 min	Inventarisatie: <ul style="list-style-type: none"> • Aan de hand van associatiekaart; hoe blik je terug op de cursus? Kies een beeld dat het meeste aanspreekt. • Iedereen kiest kaart en licht zijn/haar kaart toe (max. 2 minuten p.p.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Associatiekaarten
	2x3 min 10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Wat vond je van de cursus (positief/negatief)? In tweetallen delen wat hij/zij positief en/of negatief vond aan de cursus. • Terugkoppelen plenair wat je van de andere als belangrijkste punten hebt gehoord 	<ul style="list-style-type: none"> • In tweetallen uiteen • Flaps met positieve en negatieve punten erop schrijven
Opbrengsten van de cursus	20 min	Discussie <ul style="list-style-type: none"> • Wat kun je nu beter dan vóór de cursus? <p>Het doel van de cursussen is dat deelnemers weten wat zij goed kunnen, gemotiveerd zijn om stappen te zetten en inzicht krijgen in datgene wat zij graag willen veranderen in hun leven. Hierdoor neemt de regie toe die zij zelf hebben en vermindert de afhankelijkheid van externe hulp.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heb je méér sociale contacten sinds het volgen cursus? • Doe je meer activiteiten buitenshuis (denk aan koffiedrinken, sporten, volgen van een opleiding/cursus/training, vrijwilligerswerk...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Plenair inventariseren; uitkomsten op flap schrijven • Flap met doelen van de cursus ter toetsing: <ul style="list-style-type: none"> - zicht op aanwezige talenten - in beweging komen - een stap zetten in de richting die goed voor je is. ➤ Met kleurenstiften onderstrepen wat bij welk doel hoort

		<p>Onderwerpenlijst:</p> <p>Inzicht:</p> <p>1: Kennismaking met elkaar en de stof.</p> <p>2: Verdieping in zelfkennis en verbinding met de andere deelnemers.</p> <p>Kunnen:</p> <p>3. Wat zijn je talenten?</p> <p>4. Waar wil ik naartoe?</p> <p>Durven:</p> <p>5. Hoe neem ik leiding over mijn eigen leven?</p> <p>6. Tussenstap; hoe zorg ik goed voor mezelf?</p> <p>Doen:</p> <p>7. Wat ga ik nu doen? Wanneer en met wie?</p> <p>8. Terugblik en afsluiting.</p>	
Aanpakken in de toekomst:	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Is er iets wat je van de cursus hebt geleerd waar je verder aan wilt werken? • En wat heb je daar voor nodig? 	<ul style="list-style-type: none"> • Plenair
Cursus verbeterpunten	10 min	<p>Inventarisatie</p> <p>Hoe zou volgens jou de cursus beter kunnen?</p> <p><i>Wat vond je van:</i></p> <p><i>Aantal bijeenkomsten, grootte van de groep, onderwerpen,, materiaal, begeleiding, etc. (deze zaken op flap)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plenair • Flap (+/-)
Afronding	5 min	Zijn er nog dingen die jullie met ons willen delen, die we nog niet besproken hebben?	
Afsluiten	10 min <hr/> 140 min	Bedanken deelnemers, terugkomdag op benoemen of plannen	