

Tilburg University

Persoonlijk herstel van cliënten in de maatschappelijke opvang

van Gestel, J.A.W.M.; Buitendijk, J.H.; Brouwers, E.P.M.; van Nieuwenhuizen, Ch.

Publication date:
2013

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in Tilburg University Research Portal](#)

Citation for published version (APA):

van Gestel, J. A. W. M., Buitendijk, J. H., Brouwers, E. P. M., & van Nieuwenhuizen, C. (2013). *Persoonlijk herstel van cliënten in de maatschappelijke opvang: Een studie naar de uitvoerbaarheid en implementatie van de cursus 'Herstellen doe je zelf*. Stichting Maatschappelijke Opvang Traverse.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Persoonlijk herstel van cliënten in de maatschappelijke opvang

Een studie naar de uitvoerbaarheid en implementatie van de cursus

‘Herstellen
doe je zelf’

Dr. Hanneke van Gestel

Drs. José Buitendijk

Dr. Evelien Brouwers

Prof. dr. Chijs van Nieuwenhuizen

Colofon

Opdrachtgevers

Stichting Maatschappelijke Opvang Traverse, Stichting Maatschappelijke Opvang Breda en omstreken, Stichting Neos Eindhoven

Financiering

Fonds Psychische Gezondheid

Projectleiding

Drs. José Buitendijk, Stichting Maatschappelijke Opvang Traverse

Projectuitvoering

Dr. J. (Hanneke) van Gestel-Timmermans, Stichting Maatschappelijke opvang Traverse

Projectadviseurs

Dr. E.P.M. Brouwers, Tranzo, Tilburg University
Prof. Dr. Ch. Van Nieuwenhuizen, Tranzo, Tilburg University / GGzE centrum kinder- en jeugdpsychiatrie

Met dank aan:

Kenniscentrum Zelfhulp en Ervaringsdeskundigheid

Productie

Stichting Maatschappelijke Opvang Traverse

Een pdf-versie van het rapport is te downloaden via de website van Tranzo:
<https://www.tilburguniversity.edu/tranzo>

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

© 2013, Stichting Maatschappelijke Opvang Traverse

Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Samenvatting | 4 |
| Hoofdstuk 1: Inleiding | 7 |
| 1.1. De cursus 'Herstellen doe je zelf' | 7 |
| 1.2. Resultaten van eerder onderzoek | 7 |
| 1.3. Meerwaarde van de cursus voor daklozen | 8 |
| 1.4. Ontwikkelingen in de maatschappelijke opvang | 8 |
| 1.5. De doelgroep | 9 |
| 1.6. De pilot | 9 |
| Hoofdstuk 2: Methode | 10 |
| 2.1. Deelnemers | 10 |
| 2.2. Procedure | 10 |
| 2.3. De focusgroepen | 10 |
| 2.4. Analyse | 11 |
| Hoofdstuk 3: Resultaten | 12 |
| 3.1. Resultaten algemeen | 12 |
| 3.2. Resultaten focusgroepen | 14 |
| 3.2.1. Ervaringen van cursisten | 14 |
| 3.2.2. Ervaringen van cursusleiders | 22 |
| 3.3. Resultaten checklists | 27 |
| Hoofdstuk 4: Conclusie en aanbevelingen | 28 |
| 4.1. Conclusie | 28 |
| 4.2. Algemene aandachtspunten bij de implementatie van de cursus | 29 |
| 4.3. Aanbevelingen bij implementatie van de cursus in de maatschappelijke opvang | 29 |
| 4.4. Beperkingen van de studie en aanbevelingen voor onderzoek | 30 |
| 4.5. Besluit | 30 |
| Referenties | 31 |

Managementsamenvatting

Inleiding

De cursus 'Herstellen doe je zelf' is in 1996 ontwikkeld door ervaringsdeskundigen en professionals. De cursus is gebaseerd op de herstelvisie. Dit is een cliëntenperspectief op herstel, geïntroduceerd in de jaren '80, dat er vanuit gaat dat iedereen controle kan herwinnen over het leven, hoop kan ontwikkelen voor de toekomst en een betekenisvol leven kan leiden. De cursus bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten van twee uur en is oorspronkelijk bedoeld voor mensen met ernstige psychiatrische problematiek. Elke sessie gaat over een onderwerp dat met herstel te maken heeft. De groepen worden geleid door twee getrainde cursusleiders, die zelf ook de cursus gevolgd hebben en daarna succesvol een trainingstraject hebben afgesloten. De cursusleiders dienen zover te zijn in hun herstel dat hun beperkingen in hun leven op de achtergrond staan. Belangrijke elementen van de cursus zijn de aanwezigheid van rolmodellen, psycho-educatie en het leren hantieren van de ziekte, leren van ervaringen van anderen, sociale steun en huiswerkopdrachten. Tijdens de verschillende sessies worden de handleiding en het werkboek door de cursusleiders nauwkeurig gevolgd.

Uit recent onderzoek is gebleken dat de cursus 'Herstellen doe je zelf' positieve effecten heeft op het herstel van mensen met (ernstige) psychische problemen. Deelnemers scoorden hoger op empowerment, hoop en zelfvertrouwen dan mensen die niet deelnamen aan de cursus. Tevens is recent gebleken dat de uitvoerbaarheid van de cursus zowel binnen de psychiatrie als de verslavingszorg goed is. Omdat de cursus gericht is op herstel en cursisten leert omgaan met hun beperkingen, ontstond vanuit drie instellingen voor maatschappelijke opvang in Noord-Brabant de vraag of de cursus ook waardevol zou kunnen zijn voor dak- en thuislozen.

Het doel van de pilot is om te onderzoeken of de cursus geschikt is voor de doelgroep dak- en thuislozen. Specifiek wordt daarbij gekeken naar: (a) de uitvoerbaarheid en het nut van de cursus binnen de maatschappelijke opvang, (b) ervaringen van cursusleiders en cursisten met de cursus, (c) of cursusleiders kunnen werken volgens de handleiding en (d) wat belangrijke factoren zijn bij het plannen en implementeren van de cursus binnen de maatschappelijke opvang. Voor de informatieverzameling is gebruik gemaakt van focusgroep bijeenkomsten, checklists en vragenlijsten.

Methode

Deelnemers voor de cursussen werden geworven bij de drie instellingen voor maatschappelijke opvang. Inclusiecriteria waren: ervaring met dakloosheid, herstellend zijn van een ontwrichtende periode in het leven en bereid om meer verantwoordelijkheid voor het eigen leven te nemen. Verder dienden deelnemers in staat te zijn om ervaringen te delen met anderen en mochten ze niet onder invloed zijn tijdens de sessies. Exclusiecriteria waren: ongeletterdheid of niet beheersen van de Nederlandse taal, suïcidale neigingen en acute psychotische problemen.

Aan de cursusdeelnemers is gevraagd om een vragenlijst in te vullen over hun achtergrondgegevens. De cursussen zijn geëvalueerd door middel van focusgroep bijeenkomsten. Daarnaast vulden cursusleiders na elke bijeenkomst een checklist in om aan te geven in welke mate ze zich hadden gehouden aan verschillende aspecten van het protocol en om te evalueren hoe de bijeenkomsten verlopen waren.

Alle focusgroep bijeenkomsten werden met audioapparatuur opgenomen en letterlijk uitgeschreven. De data zijn geanalyseerd volgens het zes stappen coderingsschema van Creswell. Bij de analyse is gebruik gemaakt van Atlas-Ti 6.0. De checklists en vragenlijsten werden gebruikt als achtergrondinformatie.

Resultaten; antwoorden op de onderzoeksvragen

Uitvoerbaarheid en nut van de cursus binnen de maatschappelijke opvang

Cursisten vonden de cursusinhoud helder en duidelijk en de cursusmap fijn om te lezen. Ze gaven aan dat de cursus leerzaam is voor iedereen en niet gericht op een specifiek probleem. De cursus werd gezien als ruggensteun, maar ook als plek om je verhaal kwijt te kunnen. Cursisten waardeerden de cursusleiders als rolmodel, omdat ze zich aan hen kunnen spiegelen en optrekken. Ook bieden de cursusleiders hen duidelijkheid en handvatten. De afwisseling van werkvormen werd door cursisten als prettig ervaren. Het belangrijkste verbeterpunt dat cursisten aangaven was uitbreiding van de bundel herstelverhalen met herstelverhalen van mensen uit de maatschappelijke opvang. Dit alles werd door de cursusleiders bevestigd.

Overige ervaringen van cursisten en cursusleiders met de cursus

Cursisten vinden het fijn dat de cursusleiders hun emoties en ervaringen met hen delen. Dat zorgt voor een open en vertrouwelijke sfeer in de groep. In de groep ervaren ze herkenning, begrip en respect en leren ze dat ze iets kunnen betekenen voor elkaar. De cursus lijkt ook bij te dragen aan het herstel van deelnemers. Cursisten krijgen inzicht in zichzelf en in hun wensen en leren op te komen voor zichzelf. Ze ontwikkelen nieuwe vaardigheden, zoals het omgaan met en delen van problemen, doelen stellen en keuzes maken. Daarnaast ontwikkelen cursisten meer zelfvertrouwen en ontdekken ze hun eigen kracht. Tenslotte komen ze door de cursus tot andere inzichten en leren ze dat ze ook zelf verantwoordelijk zijn voor hun problemen en hun herstel. Volgens cursusleiders zijn de cursisten kwetsbaar, omdat ze in de cursus problemen of vervelende situaties die ze hebben meegemaakt kunnen herbeleven, maar tegelijkertijd zijn ze krachtig en tonen ze doorzettingsvermogen. De cursusleiders zagen ook de persoonlijke groei van de cursisten.

Werken volgens de handleiding

Tijdens de pilot is de handleiding over het algemeen goed gevolgd. Op één locatie werd niet door de cursisten zelf voorgelezen uit de map, terwijl dit wel de bedoeling is.

Belangrijke factoren bij het plannen en implementeren van de cursus binnen de maatschappelijke opvang

De pilot leverde vooral aandachtspunten op ten aanzien van de training en opleiding van de cursusleiders en ten aanzien van de werving. Aandachtspunten voor de training in de toekomst zijn, naast de duur van de training, het omgaan met emoties van cursisten, het omgaan met alcohol- en drugsgebruik van cursisten, tijdbewaking en het gebruik van de cursusmap. Aanbevelingen voor de werving zijn om deze te laten uitvoeren door de cursusleiders en informatiebijeenkomsten te organiseren. Deelnemers dienen goed geïnformeerd te worden en de cursusleiders moeten intakegesprekken organiseren om te kunnen beoordelen of iemand ook in staat is en eraan toe is om

Inleiding

Hoofdstuk 1

de cursus te volgen. Tenslotte is het ook van belang om begeleiders goed te informeren over de cursus. Ten aanzien van de uitvoering van de cursus is het belangrijk dat er vanuit de organisatie ondersteuning is voor zowel cursisten als cursusleiders.

Conclusie en discussie

De cursus 'Herstellen doe je zelf' is goed uitvoerbaar binnen de maatschappelijke opvang en sluit aan bij de behoeften van mensen die aan hun herstel willen werken. Zowel cursisten als cursusleiders zijn in hoge mate tevreden over de inhoud en uitvoering van de cursus. De cursus lijkt belangrijk te zijn voor het herstel van mensen in de maatschappelijke opvang, omdat volgens deelnemers en cursusleiders belangrijke aspecten van herstel zoals hoop, empowerment en zelfvertrouwen worden gestimuleerd. Ook de eigen verantwoordelijkheid van cliënten wordt volgens hen gestimuleerd. Daardoor zou de cursus een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan de nieuwe ontwikkelingen naar een meer herstelgerichte zorg. De aandachtspunten voor de toekomst naar aanleiding van de pilot betreffen met name de opleiding van de cursusleiders, de werving en de informatieverstrekking aan begeleiders. Daarnaast is ondersteuning nodig van cursisten en cursusleiders vanuit de organisatie. Bij implementatie van de cursus wordt aanbevolen de kwaliteit te bewaken, door cursusleiders supervisie en intervisie te bieden en door te werken aan een herstelgerichte cultuur binnen de organisatie. Het verdient ook aanbeveling om verder onderzoek te doen naar de effecten van de cursus op het herstel van de deelnemers.

1.1. De cursus 'Herstellen doe je zelf'

De cursus 'Herstellen doe je zelf' is in 1996 door ervaringsdeskundigen en professionals ontwikkeld en al meer dan 200 keer uitgevoerd. De cursus is gebaseerd op de herstelvisie, een cliëntenperspectief op herstel dat geïntroduceerd is in de jaren '80 (Jacobson & Greenly, 2001). De herstelvisie gaat ervan uit dat iedereen controle kan herwinnen over het leven, hoop kan ontwikkelen voor de toekomst en een betekenisvol leven kan leiden. Herstel verwijst hier dus naar hoe iemand zijn of haar leven leidt ondanks de beperking of verslaving die de persoon heeft (Davidson & White, 2007; Davidson e.a., 2009; Resnick e.a., 2005; Brouwers e.a., 2013). Het gaat bij herstel om persoonlijke groei, hoop en autonomie (Meehan e.a., 2008) en niet om vermindering van symptomen.

De cursus is oorspronkelijk ontwikkeld voor mensen met ernstige psychiatrische problematiek en bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. Elke sessie heeft dezelfde structuur en gaat over een thema dat met herstel te maken heeft. Hierbij worden de handleiding en het werkboek steeds nauwkeurig gevolgd. Thema's die in de sessies aan bod komen, zijn: de betekenis van herstel voor deelnemers, persoonlijke ervaringen met herstel, persoonlijke wensen voor de toekomst, keuzes maken, doelen opstellen, deelnemen aan de maatschappij, rollen in het dagelijkse leven, persoonlijke waarden, ontvangen van sociale steun, mogelijkheden en persoonlijke hulpbronnen en empowerment en assertiviteit. In elke sessie wordt het thema besproken in de groep, worden ervaringen uitgewisseld met elkaar en vaardigheden getraind. De groepen worden geleid door twee getrainde cursusleiders, die zelf ook de cursus gevolgd hebben en daarna succesvol een opleidingstraject (train-de-trainer traject) hebben afgesloten. De cursusleiders dienen zover te zijn in hun herstel dat hun beperkingen in hun leven op de achtergrond staan. Ze volgen een gestandaardiseerde handleiding waarin de doelen van elke sessie nauwkeurig beschreven zijn en hoe deze stap voor stap bereikt kunnen worden. De deelnemers gebruiken, net als de cursusleiders, een gestandaardiseerd werkboek en krijgen huiswerkopdrachten. In het werkboek worden de thema's en bijbehorende opdrachten van elke bijeenkomst beschreven. Belangrijke elementen van de cursus zijn de aanwezigheid van rolmodellen, psycho-educatie en het leren hanteren van de ziekte, leren van ervaringen van anderen, sociale steun en huiswerkopdrachten.

1.2. Resultaten van eerder onderzoek

Uit recent onderzoek is gebleken dat de cursus 'Herstellen doe je zelf' positieve effecten heeft op het herstel van mensen met (ernstige) psychische problemen (van Gestel-Timmermans e.a., 2012). Een gerandomiseerd en gecontroleerd onderzoek, dat plaats vond binnen 13 GGz instellingen en cliëntenorganisaties in Nederland, liet zien dat deelnemers hoger scoorden op empowerment, hoop en (zelf)vertrouwen dan mensen die niet deelnamen. De effecten hielden minstens drie maanden na afloop van de cursus aan. Recent is ook aangetoond dat de uitvoerbaarheid van de cursus binnen zowel de psychiatrie als de verslavingszorg goed is (van Gestel-Timmermans e.a., 2010; van Gestel-Timmermans & Brouwers, in druk).

1.3. Meerwaarde van de cursus voor daklozen

Aangezien de cursus gericht is op herstel en cursisten leert omgaan met hun beperkingen, ontstond vanuit drie instellingen voor maatschappelijke opvang in Noord-Brabant de vraag of de cursus ook waardevol zou kunnen zijn voor dak- en thuislozen. Er zijn verschillende redenen aan te geven waarom de cursus belangrijk zou kunnen zijn voor mensen in de maatschappelijke opvang. Allereerst is aangetoond dat de cursus effect heeft voor mensen met psychische beperkingen en gaven mensen met ernstige verslavingsproblematiek aan dat de cursus belangrijk was voor hun herstel (van Gestel-Timmermans, in druk). Omdat een groot deel van de dak- en thuislozen een psychische beperking heeft of verslavingsproblematiek, lijkt de cursus ook voor hen zinvol. Van de personen die in de laagdrempelige maatschappelijke opvang in Nederland verbleven bleek 30 % depressieve klachten te hebben, 25 % alcoholproblemen en 50% drugsproblemen (Snoek en anderen, 2008). In Westerse landen komt alcohol- of drugsverslaving onder dak- en thuislozen het meest voor, gevolgd door persoonlijkheidsstoornissen. Verder komt psychose onder hen minstens even vaak voor als depressie (Fazel e.a., 2008).

Ten tweede is de cursus laagdrempelig, omdat deze gegeven wordt door ervaringsdeskundigen¹, die gemakkelijk bereikbaar zijn voor cliënten. Daardoor kunnen ze een belangrijke rol spelen om mensen te binden aan de zorg (Segal, 1998; Sells, 2006). Dit biedt dus kansen voor herstel voor mensen die geen zorg willen, maar deze wel nodig hebben (van Gestel-Timmermans, 2011).

Ten derde vormen ervaringsdeskundigen met hun kwaliteiten een belangrijke aanvulling op de professionele hulpverleners. Ervaringsdeskundigen zouden betere ondersteuning en een veiligere omgeving kunnen bieden dan hulpverleners, die niet deze ervaringen hebben (Corrigan, 2008). Dit is belangrijk, omdat dak- en thuislozen weinig sociale steun ontvangen van familie, vrienden en andere steunsystemen (Fischer & Breakey 1991; Slegers, 2000). Ook zouden ervaringsdeskundigen cliënten beter begrijpen, waarderen en accepteren (Sells, 2006). Het is bekend dat daklozen relatief weinig gebruik maken van de gezondheidszorg. Uit een Canadees onderzoek is gebleken dat dit niet alleen samenhangt met de toegankelijkheid van de zorg, maar bijvoorbeeld ook met de duur van de dakloosheid, drugsgebruik, gezondheidstoestand en stigmatisering door hulpverleners (Khandor e.a., 2011). Onderzoek in Nederland toonde aan dat er een relatie is tussen enerzijds de toegankelijkheid van de zorg en anderzijds het wederzijds vertrouwen en persoonlijk contact met de hulpverlener en het gevoel welkom te zijn (Akkermans, 2008). Door de inzet van ervaringsdeskundigen zouden deze aspecten mogelijk kunnen veranderen. Tenslotte draagt de inzet van ervaringsdeskundigen bij aan de ontwikkelingen in de maatschappelijke opvang naar een meer herstelgerichte zorg omdat empowerment en eigen regie van cliënten hierdoor bevordert wordt.

1.4. Ontwikkelingen in de maatschappelijke opvang

Binnen de maatschappelijke opvang in Nederland wordt hard gewerkt aan de toegankelijkheid van opvang en begeleiding én aan het persoonlijk contact met de cliënt. De huidige tendens is om meer te kijken naar de totale mens en hem of haar strength-based (krachtgericht) te benaderen (Rapp, 1998). Dat betekent dat kwaliteiten, mogelijkheden en vaardigheden van cliënten benoemd en ondersteund worden, en dat de motivatie van de cliënt een belangrijk uitgangspunt is. Er is aandacht voor wat mensen wel kunnen en willen en niet voor hun beperkingen. Ook bejegening speelt hierbij een belangrijke rol. Daarnaast is er sinds 2006 meer sprake van een persoonsgerichte aanpak, waarbij er meer ondersteuning is in het dagelijks leven en participatie in sociale netwer-

ken voorop staat, in plaats van opvang in een voorziening.² Ook zijn er initiatieven waarbij zelfbeheer van cliënten voorop staat; dat wil zeggen dat ervan uit wordt gegaan dat dak- en thuislozen zelf voor de dagelijkse gang van zaken en hulpverlening kunnen zorgen, met ondersteuning van professionals (Tuynman, 2012). De genoemde ontwikkelingen sluiten nauw aan bij de herstelvisie, die een leidend principe is geworden voor de GGz en sinds kort ook binnen de maatschappelijke opvang. De drie instellingen die betrokken zijn bij dit onderzoek werken herstelgericht, volgens de methodieken Systematisch Rehabilitatiegericht Handelen (Den Hollander & Wilken, 2011) en Herstelwerk (Wolf, 2012). De cursus zou dus een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan de ontwikkelingen in de zorg voor dak- en thuislozen omdat deze gebaseerd is op de herstelvisie en gegeven wordt door ervaringsdeskundigen.

1.5. De doelgroep: dak- en thuislozen

In grote lijnen wordt de categorie daklozen gevormd door mensen die leven op straat en in de openbare ruimte, geen vaste verblijfplaats hebben en/of gebruik maken van de laagdrempelige nachtopvang. De categorie thuislozen bestaat uit mensen die gebruik maken van opvangvoorzieningen – zowel kortdurend als langdurend – en mensen die op korte termijn uit een instelling komen (klinieken, gevangenissen, jeugdinstellingen) en waarvoor geen huisvesting beschikbaar is of die langer in een instelling verblijven door gebrek aan huisvesting.³ In 2011 hebben ruim 66.000 mensen een beroep gedaan op hulp van opvanginstellingen die aangesloten zijn bij de Federatie Opvang; in 2010 waren dat 68.401 mensen. Nader onderzoek liet zien dat mensen in 2011 langer dan voorheen in de opvang verbleven en meer tijd nodig hadden om weer een veilige plek in de samenleving te vinden.⁴

1.6. De pilot

Het doel van deze studie is om te onderzoeken of de cursus 'Herstellen doe je zelf' geschikt is voor mensen in de maatschappelijke opvang. Meer specifiek zijn de doelen om meer inzicht te krijgen in: (a) de uitvoerbaarheid en het nut van de cursus binnen de maatschappelijke opvang, (b) ervaringen van cursusleiders en cursisten met de cursus, (c) of cursusleiders kunnen werken volgens de handleiding en (d) wat belangrijke factoren zijn bij het plannen en implementeren van de cursus binnen de maatschappelijke opvang. Voor de informatieverzameling wordt gebruik gemaakt van focusgroep bijeenkomsten, checklists en vragenlijsten.

² Plan van Aanpak Maatschappelijke Opvang met als drijvende kracht Minister Zalm.

³ Buitendijk e.a., 2012; <http://www.feantsa.org/spip.php?article120&lang=en>

⁴ Zie <http://www.opvang.nl/feiten&cijfers/FLASH/index.html>

¹ Ervaringsdeskundigen kunnen hun beperking in een breder verband zien, hebben hier veel kennis over en weten welke factoren bijdragen tot herstel. Daardoor zijn ze in staat om ook andere mensen te helpen bij hun weg naar herstel (Spaniol e.a., 2002; van Erp e.a., 2011).

Hoofdstuk 2

Methode

2.1. Deelnemers

Deelnemers voor het onderzoek zijn geworven bij drie instellingen voor maatschappelijke opvang in Noord-Brabant. Op elke locatie is één cursus uitgevoerd tussen medio april 2013 en medio juli 2013. Deelnemers zijn geworven door middel van posters en folders op de vier locaties en daarnaast door begeleiders en door cliënten die betrokken waren in het onderzoeksproject. Cursusleiders hadden intakegesprekken met deelnemers voor de start van de cursus om te checken of iemand in staat was om deel te nemen en bereid was om aan zijn of haar herstel te werken. Inclusiecriteria waren: ervaring met dakloosheid, herstellend zijn van een ontwrichtende periode in het leven en bereid om meer verantwoordelijkheid voor het eigen leven te nemen. Verder dienden deelnemers in staat te zijn om ervaringen te delen met anderen en mochten ze niet onder invloed zijn tijdens de sessies. Exclusiecriteria waren: ongeletterdheid of niet beheersen van de Nederlandse taal, suïcidale neigingen en acute psychotische problemen.

2.2. Procedure

De cursusleiders van de organisaties zijn opgeleid door het Kenniscentrum Zelfhulp en Ervaringsdeskundigheid en hebben daarna een train-de-trainer traject gevolgd (training on the job), waarin ze de cursus hebben gegeven samen met ervaren cursusleiders. Ze ontvingen feedback van deze cursusleiders en kregen daarnaast supervisie van het Kenniscentrum Zelfhulp en Ervaringsdeskundigheid.

Aan de cursusdeelnemers is gevraagd om een vragenlijst in te vullen over hun achtergrondgegevens. De cursussen zijn geëvalueerd door middel van focusgroep bijeenkomsten. Er zijn drie focusgroepen georganiseerd met cursisten (de cursusgroepen vormden de latere focusgroepen) en één focusgroep met zowel de cursusleiders in opleiding als de ervaren cursusleiders van de verschillende locaties. Zowel deelnemers die de cursus hadden doorlopen, als deelnemers die waren uitgevallen, namen deel aan de focusgroepen. Deelnemers ontvingen voor hun deelname een kleine attentie van € 15,-.

De cursusleiders vulden na elke sessie een checklist in om aan te geven in welke mate ze zich hadden gehouden aan verschillende aspecten van het protocol en om te evalueren hoe de bijeenkomsten verlopen waren. De items werden door beide cursusleiders ingevuld op een 10-puntsschaal, variërend van 1 (ze hielden zich erg weinig aan het protocol of waardeerden het aspect erg negatief) tot 10 (ze hielden zich strikt aan het protocol of waardeerden het aspect erg positief).

2.3. De focusgroepen

De focusgroep bijeenkomsten duurden ongeveer twee uur en vonden plaats op de cursuslocaties. De groepen zijn gefaciliteerd door een moderator en een observator. De moderator was getraind om focusgroepen te leiden. De vragen zijn ontwikkeld door de onderzoekers, in samenwerking met de opdrachtgever van het onderzoek. Alle focusgroepen werden gestart met een open vraag: 'Als u terugdenkt aan de cursus, waar denkt u dan aan?' Alle onderwerpen die vervolgens genoemd werden zijn uitgediept. Het doel was om uiteindelijk een antwoord te krijgen op de volgende vragen. De vragen voor de cursisten luiden: 1) Waar denkt u aan als u terugdenkt aan de

cursus(inhoud)? (onderwerpen, aantal bijeenkomsten, duur van bijeenkomsten, opbouw van de bijeenkomsten, werkvormen, cursusmateriaal, cursusruimte); 2) Wat vond u van de cursusleiders (presentatie, inspireren cursisten, steunen groep, ruimte voor vragen, leiden groep, diepgang onderwerpen, belemmerende/ bevorderende factoren); 3) Wat vond u van de groep en het contact met medecursisten (groepsproces, onderlinge contacten, mogelijkheid om iets te zeggen, eigen bijdrage aan de groep, belemmerende/ bevorderende factoren); 4) Wat hebt u geleerd van de cursus? 5) Voldeed de cursus aan uw verwachtingen? 6) Zijn er nog verbeterpunten? 7) Wat vond u van de organisatie rondom de cursus (werving, informatieverstrekking)?

De vragen voor de cursusleiders luiden: 1) Waar denkt u aan als u terugdenkt aan de cursus(inhoud)? (onderwerpen, aantal bijeenkomsten, duur van bijeenkomsten, opbouw van de bijeenkomsten, werkvormen, cursusmateriaal, cursusruimte). 2) Wat vond u van de groep (aantal, samenstelling, niveau qua herstel, kennis, vaardigheden, uitval binnen de groep). 3) Hoe ging de uitvoering van de cursus? (Wat ging goed, minder goed. Heeft u zich aan de handleiding gehouden). Wat vond u van uw eigen functioneren als cursusleider (ervaringsdeskundigheid, groepsdynamiek, gespreksvaardigheden, luistervaardigheden, stimuleren en enthousiasmeren cursisten, etc.). 4) Wat hebben de cursisten volgens u geleerd? (Steun, kennis, vaardigheden, zelfvertrouwen, zelfbeeld). 5) Voldeed de cursus aan uw verwachtingen? 6) Zijn er nog verbeterpunten qua inhoud, vorm, organisatie? Of verbeterpunten voor uzelf? 7) Hebt u zelf ook iets geleerd tijdens de cursus? 8) Wat vond u van de organisatie rondom de cursus (werving, informatieverstrekking)?

2.4. Analyse

Alle focusgroep bijeenkomsten werden met audioapparatuur opgenomen en letterlijk uitgeschreven. De data werden geanalyseerd volgens het zes stappen coderingsschema van Creswell (2003). Allereerst werden de ruwe data geordend en in grote lijnen gelezen om een eerste indruk van het materiaal te krijgen (in het licht van de onderzoeksvragen). Daarna werd een gedetailleerde analyse uitgevoerd en tekstfragmenten die belangrijk waren voor de studie kregen een code. Tekstfragmenten met dezelfde code werden gebundeld met behulp van Atlas-Ti 6.0. Vervolgens werd de inhoud systematisch geanalyseerd en de codes werden gegroepeerd om kernconcepten of belangrijke categorieën te onderscheiden. Door de tekstfragmenten herhaaldelijk te lezen, ontstond er een continue herziening en verfijning van deze categorieën. De analyses voor de verschillende categorieën werden uitgevoerd over alle focusgroepen. Zo was het mogelijk om inzicht te krijgen in de algemene ervaringen op verschillende onderdelen. Tenslotte werden de resultaten geïnterpreteerd in het licht van de onderzoeksvragen. De geanalyseerde checklists en vragenlijsten werden gebruikt als achtergrondinformatie.

Credibility checks

Om de validiteit van de data te waarborgen werden stakeholder checks gedaan. Dat wil zeggen dat in opeenvolgende focusgroepen uitspraken en interpretaties van eerdere groepen gecheckt werden. Ook werden de voorlopige resultaten besproken met cursusleiders, en met de observator van de focusgroepen.

Triangulatie van data

De data van de focusgroepen voor de cursisten werden vergeleken met de data van de focusgroep voor cursusleiders én met de data van de checklists.

Hoofdstuk 3

Resultaten

3.1. Resultaten algemeen

In totaal hebben 26 deelnemers zich aangemeld; 16 mannen en 10 vrouwen. Daarvan zijn er zes (vier vrouwen en twee mannen) al na de eerste bijeenkomsten uitgevallen ten gevolge van onvoldoende voorlichting en selectie bij de werving; drie personen waren er nog niet aan toe om aan hun herstel te gaan werken, bij twee personen was er een misverstand over de groepssamenstelling en één persoon kon niet komen vanwege het tijdstip. Ook is één persoon (vrouw) snel uitgevallen omdat ze geen oppas had voor haar baby en één persoon (man) vanwege de groepsgrootte. Later in de cursus is nog één persoon uitgevallen door huiselijk geweld en één persoon door een operatie. In totaal hebben 20 personen aan het eind van de cursus een vragenlijst ingevuld over hun achtergrondgegevens. De resultaten hiervan staan in Tabel 1.

Tabel 1 : Achtergrond deelnemers

| | Aantal cursisten (N=20) | |
|----------------------------------|-------------------------|----|
| | M | Sd |
| Gemiddelde leeftijd (S.D.) | 42.6 | 11 |
| Leeftijdswaarde | 22 - 59 | |
| | N | % |
| Vrouw | 8 | 40 |
| Nederlandse nationaliteit | | |
| Geboren in Nederland | 17 | 85 |
| Opleidingsniveau | | |
| Lager onderwijs | 7 | 35 |
| Middelbaar onderwijs | 11 | 55 |
| Hoger onderwijs of universiteit | 2 | 10 |
| Dagbesteding | | |
| Werkloos | 6 | 30 |
| Studie of school | 0 | 0 |
| Part time werk | 1 | 5 |
| Full time werk | 0 | 0 |
| Vrijwilligers werk | 11 | 55 |
| Woonsituatie | | |
| Alleen wonend | 5 | 25 |
| Huwelijkse staat | | |
| Ongetrouwd | 8 | 40 |
| Getrouwd/samenwonend | 1 | 5 |
| Gescheiden | 11 | 55 |

| | | |
|--|----|------|
| Psychische problemen | 17 | 89.5 |
| Psychiatrische kenmerken | | |
| Psychotische problemen | 4 | 21.1 |
| Stemmingsstoornissen | 11 | 57.9 |
| Angststoornissen | 5 | 26.3 |
| Persoonlijkheidsstoornissen | 6 | 31.6 |
| Verslaving | 10 | 52.6 |
| Eetstoornis | 2 | 10.5 |
| Anders | 5 | 26.3 |
| Hulpverlening vóór M0 | | |
| Woonbegeleiding | 2 | 10 |
| Maatschappelijk werk | 6 | 30 |
| Psycholoog | 4 | 20 |
| Psychiater | 4 | 20 |
| Verslavingszorg | 8 | 40 |
| Reclassering | 1 | 5 |
| Schuldhelpverlening | 2 | 10 |
| Huisarts | 6 | 30 |
| Behoeftes aan steun op dit moment | | |
| Dagbesteding | 7 | 36.8 |
| (Vrijwilligers)werk | 6 | 31.6 |
| Scholing | 3 | 15.8 |
| Wonen | 11 | 57.9 |
| Vrije tijd | 5 | 26.3 |
| Zorg voor zichzelf | 3 | 15.8 |
| Sociale contacten | 9 | 47.4 |

3.2. Resultaten focusgroepen

In de drie focusgroepen met cursisten waren respectievelijk zeven, zes en zes deelnemers aanwezig.

3.2.1. Ervaringen van cursisten

Uitvoerbaarheid van de cursus binnen de maatschappelijke opvang volgens cursisten

Cursisten vonden de cursusinhoud helder en duidelijk en de cursusmap fijn om te lezen. Ze gaven ook aan dat de cursus niet gericht is op een specifiek probleem en daardoor voor iedereen van toepassing is. De cursus werd door cursisten een uitlaatklep genoemd, omdat je je verhaal kwijt kunt, maar werd ook als een ruggensteun gezien.

‘Ja, zo is het ook gegaan, ik heb er echt goede dingen uitgehaald, zeer zeker. Het heeft mij echt een ruggensteun gegeven. En de rest moet je toch zelf toen, je kunt niet je hele leven cursussen volgen.’

Met name de hoofdstukken over rollen en keuzes maken vonden deelnemers belangrijk. Cursisten zeggen hierover:

‘...Dat je eerst jezelf onderverdeelt in een heleboel stukjes en dan opeens beseft: dit stuk is voor mij veel groter dan het andere stuk en dat je dat dan kan gaan verschuiven, bewust, dat is voor mij echt een openbaring.... Ja, ja, ja, ik noem het anders, maar wat B zegt het zijn die rollen die je dan allemaal hebt en dat je dan op gegeven moment kan besluiten om een rol even helemaal geen aandacht meer te geven bijvoorbeeld en daarop blijft letten, dat vind ik wel.. dat neem ik voor de rest van mijn leven mee, dat ik zeg van: ho, dat, jeetje.’

R1: Het heeft mij wel aan het denken gezet, dat ik toch wel keuzes moet gaan maken.

Dat is voor mij dan..... Het belangrijkste. Keuzes maken.

I: Ja, dat je daar meer over ging nadenken?

R1: Ja.

I: Hoe je keuzes gaat maken?

R1: Ja, de goede keuzes.

De afwisseling van werkvormen werd door cursisten als prettig ervaren. Ook maakten de collages (over doelen voor de toekomst op verschillende levensgebieden) en de briefjes die cursisten moesten maken (met positieve woorden over medecursisten) diepe indruk op hen. Voor enkele cursisten was het lastig om deze briefjes te maken. Volgens cursisten zijn sommige opdrachten vergelijkbaar met opdrachten van hun begeleider. Ook gaf een cursist aan dat de bundel met herstelverhalen van cliënten relativerend werkte ten aanzien van haar eigen problemen. Tenslotte vonden cursisten de weekronde gezellig.

Daarnaast gaven cursisten enkele verbeterpunten aan ten aanzien van de inhoud van de cursus. Op één locatie waren cursisten van mening dat enkele kleine tekstuele zaken nog moeten worden aangepast, om zaken wat positiever te benaderen. Ook de bundel met herstelverhalen moet volgens cursisten nog worden aangevuld met herstelverhalen van mensen in de maatschappelijke opvang. Drie cursisten zouden meer praktische werkvormen op prijs stellen. Ze vonden dat het volgen van de cursus nu veel hoofdwerk is en dat er veel gepraat en geluisterd moet worden. Twee van hen hadden moeite met lang stil zitten en één van hen gaf aan dat het trainen van sociale vaardigheden door middel van een rollenspel voor hem meer praktisch en confronterend zou zijn.

Ten aanzien van de uitvoering waren cursisten zeer te spreken over de cursusleiders. Ze vonden het heel prettig dat de cursus gegeven werd door ervaringsdeskundigen en zagen de cursusleiders als rolmodel, waaraan ze zich op kunnen trekken.

‘Het was ook heel fijn dat hij erbij was, puur omdat het een grote ervaringsdeskundige is, vind ik. Ze weten hoe we ermee om moeten gaan... en hij trekt mensen echt met zich mee en zo.’

‘...Ja, zo’n K heeft tien jaar ervaring, die heeft alles al gedaan. En dat is wel fijn, dat je hem hoort praten, die ervaring die hij allemaal heeft. Dat is echt mooi...Dat je kunt kijken: waar ga ik naar toe.’

Cursisten vinden het leerzaam dat cursusleiders hun ervaringen delen; daardoor wordt het ook gemakkelijker om over eigen ervaringen te vertellen. Ook ontstaat er daardoor snel een vertrouwelijke sfeer en voelt de relatie met de cursusleider als gelijkwaardig.

‘Ze begonnen ergens over en daar kon ik ook over mee praten. Dat was juist het fijne. Want in de buitenwereld zou ik dat nooit doen. Ja, je voelde je meer aangepast.’

‘Ja, ik vind het heel fijn dat het ervaringsdeskundigen zijn, want dat schept veel meer....dat je je vertrouwen durft te geven aan de anderen en je krijgt ook weer vertrouwen terug. Dat is een hele duidelijke wisselwerking. Die ander komt ook met zijn verhaal of met haar verhaal...dat maakt gewoon dat ik veel meer over kan gaan naar een ander.’

‘Ze zijn ook open over zichzelf, over hun eigen problemen; ik zag ze niet echt als iemand die de cursus geeft, ik zag ze meer als gelijkwaardig. Dat vind ik ook wel belangrijk. .. Ik had bij hun niet echt heel erg het gevoel dat ze autoritair overkwamen. Gewoon als één van ons, in principe... Dat is wel fijn.’

Volgens cursisten begrijpen cursusleiders problemen van cursisten beter dan begeleiders en voelen ze hen ook goed aan. Dat geeft duidelijkheid en cursisten krijgen ook handvatten mee.

‘Omdat het mensen zijn die het meegemaakt hebben, kunnen ze het begrijpen. Maar als je het zelf niet meegemaakt hebt, kun je het ook niet begrijpen.... Als je dan iemand hebt die echt uit de boeken komt (die het uit de boeken heeft; HvG), daar ben je niet zo open en eerlijk tegen als tegen hen.’

‘En...ja, nogmaals, als je er zelf in hebt gezeten dan weet je ook waar je over praat en dat komt heel anders over bij de cursisten als eh...iemand die daar geen ervaring mee heeft.’

‘Voor mij was het gewoon puur duidelijkheid. Dus wat ik eigenlijk vertelde en dat ze het aanvoelden.... Je krijgt ook bepaalde handvatten mee, waar ik iets mee kon doen.’

Tenslotte vonden cursisten het fijn dat cursusleiders ook de emoties met hen deelden die ze ervoeren tijdens hun herstelproces.

‘Wat ik mooi vond, ze vertelden echt de ervaringen zelf, die ze zelf hebben gehad. Zoals L, hoe moeilijk dat ze het heeft en dat ze toch...de ene keer ging het goed en de andere keer had ze het heel zwaar. Dat deelt ze gewoon allemaal. Dat vertelt ze gewoon en dat is heel fijn.’

Veiligheid en vertrouwen zijn volgens cursisten belangrijke voorwaarden om het groepsproces te doen slagen. Volgens cursisten bewaken cursusleiders die veiligheid goed.

‘Vertrouwen is belangrijk. ...Dat is heel fijn, dat gevoel. Dat gevoel is fijn en het hoeft hier niet eens bevestigd te worden. De wetenschap dat het gehandhaafd wordt is voldoende en dat merk je ook. Dat voel je, op een of andere manier.’

Overige ervaringen van cursisten met de cursus

Sommige cursisten hadden wel verwachtingen van de cursus, anderen niet.

I: We hebben nog twee vragen: voldeed de cursus aan jullie verwachtingen?

R7: Ja, hoor. Voor mij wel, omdat.. zoals ik al eerder zei van.. ik heb nou meer rust in m'n hoofd.. ja, ik ben nou wel.. ik kan beter het leven doorgaan.

I: En dat was ook waarom je naar de cursus bent gegaan?

R7: Ja.

I: Om meer rust te krijgen.

R4: Nou, en om mijn verhaal kwijt te kunnen aan iemand, aan mensen die er ook.. ervaring mee hebben.

I: Ja. Dus het heeft jou eigenlijk geholpen om dingen op een rijtje te zetten, mag ik het zo zeggen? Ja.

R4: Ik had eigenlijk geen verwachtingen.

I: Dat kan ook.

R3: Ja, ik ook niet.

Het groepsproces

Binnen de groep was er herkenning van en begrip voor elkaars problemen. Er was respect voor elkaar en men kon goed naar elkaar luisteren. Deelnemers vonden het prettig om over hun problemen te praten en om steun en advies te geven en te ontvangen.

‘Je hoort hoe anderen met dezelfde soort problematiek om zijn gegaan. En je geeft elkaar advies.’

‘... Ik heb behoorlijk wat cursussen gevolgd en eh... het is alleen vanuit de positie van waar ik gewoond heb, is het gewoon echt heel fijn geweest dat ik hem (de cursus; HvG) nu gedaan heb. Ik heb me er echt door gesteund gevoeld, want het is niet gemakkelijk om daar te wonen. Dus ik ging hier met veel plezier 's woensdags naar toe.’

Daardoor gingen ze zich ook verantwoordelijk voor elkaar voelen en ondervonden ze dat het prettig is om iets voor een ander te betekenen.

‘De verantwoordelijkheid om hier te komen, bijvoorbeeld Je ontmoet elkaar toch voor de gemeenschapszin, omdat iedereen...ieder element houdt elkaar in stand. Als jij niet komt, ja, dan doorbreek je de cirkel.’

‘... Wat voor mij heel erg gespeeld heeft is dat ik merk dat ik het waard ben om eh... dat ik iets kan bijdragen aan een ander. Dat vind ik heel fijn om te merken, gewoon door gewoon mezelf te zijn, met alles wat ik heb. En dat is heel fijn om te merken.... Ja, zonder dat ik bewust iets.... bezig ben om iets te geven, maar het gebeurt gewoon. Eigenlijk toch al door er te zijn...Ja, dat valt me echt op, omdat het zo in tegenstelling staat tot mijn kluzenaarschap van tien jaar, dat ik me alleen maar terugtrok en dat ik alleen maar voor mezelf bezig was. ... En dat je nou merkt van ja... die activiteiten die je doet, ja, die doen goed blijkbaar.’

Ook ervoeren ze gezelligheid, rust en ruimte in de groep. Daardoor voelden ze zich op hun gemak en hadden ze ook het gevoel dat hun verhaal er mocht zijn, dat ze alles konden en durfden vertellen en dat ze zichzelf mochten zijn. De cursisten vonden het fijn dat ze geen druk ondervonden.

‘Ik vond bij het begin sowieso, eigenlijk de hele cursus wel, maar in het begin heel gemakkelijk. Dat de leiding...ja, degenen die de cursus gaven, ja lekker rustig deden. ...En de cursus zelf, ja, rustig, je krijgt de tijd voor jezelf en er wordt ook tijd gegund aan elkaar.’

‘Er hoeft helemaal niks, je moet niks, je mag alleen maar. Dus dat is alleen maar goed.’

‘En dat alles mag in principe, dat is heel fijn, is mijn idee. Je kunt echt jezelf zijn. En dat is makkelijk, face off, masker weg, jezelf zijn en men mag mij dan kennelijk nog steeds.’

‘Als het allemaal gemakkelijk zou zijn, dan heb je er ook geen baat bij. Je moet ook iets durven te zeggen over jezelf...Nou, ik heb hier best wel dingen verteld die ik niet zomaar buiten vertel.’

Tegelijkertijd werd het groepsproces als intensief, confronterend en heftig beschreven. In het begin was het soms zwaar voor cursisten om met zichzelf en met hun probleem geconfronteerd te worden. Daarna werd het gemakkelijker.

‘De confrontatie die je hebt met je eigen stuk, want je ziet bij anderen ook iets waar...bij jezelf ook weer terug... wat herkenbaar is en dat kan ook best wel heftig zijn, natuurlijk.’

‘Maar het is ook het meest...dat je over je problemen praat en over...hoe heet het...wat je hebt meegemaakt met alcoholverslaving, drugsverslaving en...geestelijke en lichamelijke mishandeling.. dus je praat erover...ja, je haalt alles weer tevoorschijn. En alles gaat weer open en je praat erover en... op een gegeven moment ben je zo vermoeid, dan ben je gewoon keikapot.’

Daarom speelt humor volgens cursisten een belangrijke rol in de groep, om de bijeenkomsten luchtig te houden.

Wat hebben cursisten geleerd van de cursus?

De cursus was leerzaam voor cursisten en belangrijk voor hun herstelproces; allereerst hebben ze door de confrontatie met zichzelf inzicht in zichzelf gekregen.

‘Hier ging het diep. En daar werd ook de tijd en ruimte voor genomen. En dat heeft ook heel veel geholpen om meer inzicht in jezelf te krijgen, ook meer zelfvertrouwen. Ik zie gewoon dat iedereen zo gigantisch is gegroeid, zoveel positivisme uitstralen.’

‘Wat ik nog.. wat ik echt wil zeggen is dat ik niet wist dat ik zoveel woede in mij heb gehad.. wist ik niet. Maar daar ik mede ook door die cursus is dat losgekomen dat ik een ontzette boosheid had.. eigenlijk een hele ongerichte woede en die is eruit gekomen. Die heeft me ook heel veel energie gegeven.’

‘En confrontatie, en dan echt de confrontatie met jezelf. Ja, wat er verteld werd ook..... Ja, misschien moet ik het anders zeggen. Milde confrontatie eigenlijk. Ja. ...Eh.. in mijn geval, ik ben dan niet verslaafd geweest of zo, maar ik ben er alleen achter gekomen dat ik verslaafd ben aan makkelijk iemand willen helpen. ...Dat is ook een verslaving. Dus eh... dankzij vooral vorige week, het gesprek, toen werd echt gezegd: stop met helpen. Want daar help je niet echt mee. Dat is wel echt voor mij een eye-opener. En het werkt meteen in de week erna door.’

Ten tweede gaven deelnemers aan dat de cursus hen vooral empowerment en hoop opleverde. Verder waren ze van mening dat het belangrijk is te kijken naar wat je allemaal bereikt hebt in plaats van naar wat niet goed gegaan is. Ze hebben geleerd om positief te denken.

‘En wat ik ook heel belangrijk vind is dat er ook gekeken wordt naar wat je allemaal gedaan hebt. We zijn natuurlijk geneigd om continu te zeggen van dit is niet goed, dat is niet goed. Als je ziet wat je het afgelopen jaar bereikt hebt, daar mag ook wel eens keer naar gekeken worden. Ik denk dat dat in deze cursus ook wel goed naar voren komt.’

‘Ja, ik had sowieso al gezegd dat het mij blijer heeft gemaakt. Het is niet de cursus die mij blij heeft gemaakt, maar het feit dat het op een moment kwam eh... dat het dan eh... het uiteindelijke resultaat dat je voldoening krijgt in bepaalde zaken. Maar voornamelijk in april/mei was wel die doorbraak. Ik denk dat juist die aanloop van die opdrachten daartoe heeft geleid.’

Ten derde leerden cursisten door de cursus dat sociale contacten belangrijk zijn. Ze leerden om in de groep te praten en dat het fijn is om over je problemen te praten en dit te delen. Daardoor ontstaat een band.

‘Sociale contacten zijn belangrijk... Ja, dat merk je zelf wel, dat het voor de persoon in kwestie veel prettiger is om erover te praten en ja...Naarmate de cursus vorderde begrijp je elkaar steeds meer en wordt het praten gewoon een stuk gemakkelijker.’

‘Ik merk dat ik weer liefde kan ervaren...en dat mensen mij aardig vinden. Dat vind ik ook heel fijn om te merken.’

‘Het beste dat je hieraan overhoudt is toch de band met de medecursisten.’

Verder hebben cursisten geleerd om doelen te stellen en daarin niet te snel te gaan. Zo zegt één cursist dat hij dankzij de cursus een eigen appartement heeft gekregen, want anders zou hij weer op straat hebben gestaan. Drie andere cursisten zeggen zo snel mogelijk weg te willen bij de maatschappelijke opvang. Verder hebben ze geleerd om keuzes te maken, te bepalen wat ze willen en om op te komen voor zichzelf.

‘Ja, ik heb wel iets, hier en daar merk ik dat de cursus gericht is op het terugkomen in het “normale” sociale systeem. En dat is wel iets waar ik heel dikwijls zelf aan het woord ben geweest, omdat ik vind iedereen echt uniek en eh... ik kom uit een situatie van te moeten voldoen aan sociale verwachtingspatronen... heel sociaal betrokken geweest. En het nee zeggen daarin, dat is voor mij echt steeds meer belangrijk, zo van: tot hier en niet verder.’

‘Ik durf eerder voor mezelf op te komen, nee zeggen. Ik heb er ook totaal schijt aan, wat mijn buurman doet, moet hij zelf weten. ... Ik kom wel eerder voor mezelf op. Maar dat is wel, je zegt ook eerder nee. Ze blijven aan de gang, als je eenmaal ja... als je een vinger geeft, pakken ze je hele hand. Daar heb ik een heel mooi eind aan gemaakt. En dat heb ik toch wel van deze cursus geleerd.’

‘Ja, het gaat erom dat de energie in jezelf goed is en wat de maatschappij ook verwacht, het gaat echt om je eigen innerlijke energie. Zo kom ik dat tegen. Maar daar ben ik ook nog mee aan het leren hoor.’

Ook belangrijk voor hun herstel is dat cursisten meer zelfvertrouwen gekregen hebben. Ze leren hun eigen kracht te ontdekken en dat de oplossing van problemen bij henzelf ligt. Daardoor leren ze ook om met problemen om te gaan.

‘Ja, eigenlijk hetzelfde en daarbij eh... dat stukje zelfvertrouwen wat sterker naar boven is gekomen eh... ja, je zult nu... als er nu een conflict is, ga je er meteen op in. Voorheen zou je zeggen: zoek het maar lekker uit, je draaide je eigen om en liep weg. Maar daar zijn de problemen niet mee opgelost hè? Je gaat nu het probleem te lijf, je lost het gelijk op indien mogelijk. Dus ja, dat is mijn ervaring wat het opgeleverd heeft ja.’

‘Ja. Ik vind je eigen kracht ontdekken. Kijk als je.. heel zwart-wit kijkt dan worden wij best wel als de onderkant van de samenleving gezien, hè, daklozen, verslaafden, net wat onze problematiek is, maar ik denk wel dat door middel van zo’n cursus om te kijken van wat je.. ja, hoeveel kracht je eigenlijk moet hebben om toch gewoon rechtop te blijven lopen en

toch wel met je trots naar zo'n instantie te gaan en hulp vragen, ik denk dat je daar wel je eigen kracht ontdekt en dat je daar best wel.. ja, als je dat inziet, als mensen je vertellen van goh, dat is niet zwak, dat is eigenlijk heel erg sterk, er zijn er genoeg die het niet kunnen, dat je op die manier wel je eigen kracht ontdekt en dat je dat ook wel vertrouwen kan geven in de toekomst.'

R4: ..ook dat sommigen uit de slachtofferrol zijn gekomen.

I: Ja, dat je actiever..

R4: .. omdat in het begin, dan ligt het allemaal daar en daar en daaraan. En dan hebben ze zichzelf leren kennen en dan zien ze zichzelf niet als slachtoffer..

R2: Ik denk dat dat belangrijk is

R4: .. niet als slachtoffer, maar wel als oplossing van het probleem.

I: Ja.

R2: Ik denk dat dat de grootste boodschap is die er in hoort te zitten.

R4: Ja, dat heb ik wel gezien bij sommigen..

R2: Ja, zeker.

Zo ontdekken dat ze zelf verantwoordelijk zijn voor hun herstel.

'Ik denk dan meer.. dat je een beetje leert kijken van wat je zelf kunt doen zonder dat naar de hulpverlener af te schuiven. Ik denk dat dat heel veel gebeurt dat je weerstand hebt naar de hulpverlener en er is ook veel voor te zeggen, maar dat je eigenlijk ook, de naam zegt het al, Herstellen doe je zelf, dat je ook eens gaat kijken bijvoorbeeld: wat is mijn verantwoordelijkheid binnen dat? En wat kan ik .. waar heb ik recht op en.. wat is mijn plicht? Want ook dat is belangrijk. Ik denk dat dat ook wel een belangrijke boodschap is die .. terugkomt.'

Tenslotte zijn cursisten ook tot andere inzichten gekomen; ze gaan anders naar het leven, naar mensen en dingen kijken.

I: Ja. En je zei ook leerzaam? Kun je daar iets meer over vertellen?

R6: Ja! Natuurlijk, ja je kijkt anders naar de wereld.

I: Ja.

R6: Erbij stil staan hoe je soms een keer naar de dingen kijkt..

I: Bedoel je dat je anders naar dingen leert kijken door de cursus?

R6: Ja, inderdaad

'Ik naar mensen, dat heb ik ook meteen in het begin gezegd, ik heb in XX gewoond op kamers ... en dan gingen wij pizza halen, mijn vriendin en ik en dan hadden wij altijd van.. o, daar heb je van die zwervers, van die rare mensen, weet je wel, die niet sporen. Dat heb ik heel lang gedacht, totdat ik hier begon aan de cursus en ik te horen kreeg dat er mensen van hieruit, zeg maar, ook daar gezeten haddenen toen ben ik toch wel op een andere manier gaan kijken van: oké, het zijn eigenlijk ook gewoon mensen, net zoals ik. Dus.. zo zie je eigenlijk dat menig persoon toch wel heel erg bevooroordeeld is.'

'Het leven zelf. Ik kijk er anders tegenaan, want je bent toch een.... ja, groot, een grote last van mijn schouders ben ik kwijt, omdat ik toch erover heb kunnen praten, dus dan gaat het voor de rest toch iets gemakkelijker.'

Twee cursisten gaven verbeterpunten aan voor zichzelf. Ze hadden ervaren dat ze zelf belemmerend konden zijn ten aanzien van hun deelname aan het groepsproces als ze zich niet hadden voorbereid.

Werken volgens de handleiding

Tijdgebrek tijdens de bijeenkomsten was een discussiepunt. Hoewel het niet de bedoeling is om in de cursus persoonlijke problemen van cursisten uitgebreid te bespreken, waren cursisten op twee locaties van mening dat hiervoor te weinig tijd beschikbaar was. Anderzijds vonden ze dat het bespreken van deze problemen ten koste ging van de overige onderwerpen.

In de handleiding wordt duidelijk beschreven hoe er gewerkt dient te worden met de cursusmap. Toch werd hier op één locatie van afgeweken; er werd niet door cursisten zelf voorgelezen uit de cursusmap. Opvallend was dat de cursisten van deze groep hun map ook minder gebruikten. Slechts één cursist gaf aan de map gelezen te hebben, de andere cursisten gaven aan er thuis niets mee te doen. Wel waren ze van mening dat de map later mogelijk nog van pas zou kunnen komen. Op de andere locaties werd de map wel gelezen en gebruikt door cursisten, ook ter voorbereiding en voor huiswerkopdrachten.

Aandachtspunten bij de implementatie van de cursus volgens cursisten

Verbeterpunten ten aanzien van de organisatie van de cursus zijn volgens cursisten:

- Informatieverstrekking aan cursisten door middel van informatiebijeenkomsten. In de pilot is de werving volgens cursisten niet optimaal verlopen. De werving was volgens hen te kort voor de aanvang van de cursus begonnen, waardoor ze onvoldoende informatie hebben ontvangen. Deelnemers geven de voorkeur aan een bijeenkomst, waarin ze geïnformeerd worden over de cursus; een folder is niet voldoende. Er is ook betere informatie vooraf nodig over de samenstelling van de groep, over de afspraken rondom privacy, over het tijdstip van de cursus, de locatie en de inhoud van de cursus; dit waren redenen voor uitval. Ook gaven deelnemers aan dat er niet met alle deelnemers een intakegesprek plaats had gevonden.
- Betere voorlichting aan hulpverleners. De (woon)begeleiders bleken niet alleen onvoldoende geïnformeerd te zijn over de inhoud van de cursus, maar ook over wat het met cursisten doet, volgens de cursisten. Daarnaast merkten cursisten op dat ze soms belemmerd werden door hulpverleners om deel te nemen, omdat afspraken gepland werden onder cursustijd.

R4: En het was ook... Ja, de begeleiders weten ook gewoon niet wat de cursus inhoudt of hoe of wat eh.. die zouden ook wel wat meer wegwijs gemaakt mogen worden.

R7:Hoe wij ons voelen, dat snappen ze niet.....Wat wij hier allemaal meemaken en hoe wij ons voelen. Ze willen niet horen wat wij allemaal meemaken en hoe wij ons voelen.

R3: Ik ben wel belemmerd geworden door eh dat er afspraken werden gemaakt, op tijden dat die cursus was, door de hulpverlening.

R5: Ja.

I: O ja.

R5: Heb ik ook meegemaakt.

R3: Dat is twee keer geweest, achter elkaar. Twee misslagen achter elkaar. Ja, dat vond ik heel erg irritant.

Ook hadden drie cursisten opmerkingen over de cursusruimte op één locatie. Tenslotte stelde een cursiste voor om een aparte cursus voor jongeren te organiseren, omdat jongeren problemen anders beleven.

3.2.2. Ervaringen van cursusleiders met de cursus

In de focusgroep van de cursusleiders waren zes deelnemers aanwezig.

Uitvoerbaarheid van de cursus binnen de maatschappelijke opvang volgens cursusleiders

Ten aanzien van de inhoud en werkvormen verschilden de cursusleiders niet van mening met de cursisten. Cursusleiders waren ook van mening dat de cursus confronterend kan zijn voor de cursisten, omdat ze geconfronteerd worden met zichzelf bij het uitwisselen van ervaringen. Dit werkt vaak lang door; ook later kunnen ze nog herinnerd worden aan de bijeenkomsten. Net als de cursisten, vonden de cursusleiders de bijeenkomsten over keuzes maken en doelen stellen het meest indrukwekkend en gaven ze aan dat cursisten de afwisseling van werkvormen prettig vonden. Daarnaast hadden de bijeenkomsten met de collage en de briefjes, die cursisten voor elkaar maakten, ook op de cursusleiders indruk gemaakt.

Volgens de cursusleiders is de kracht van de cursus dat deze gegeven wordt door ervaringsdeskundigen. Zij fungeren als rolmodel. Het vertellen over eigen ervaringen draagt bij aan de veiligheid binnen de groep. Echter de groep is bepalend voor wat cursusleiders vertellen over hun eigen ervaringen.

R2: Ja en het is, en dat is, het is sowieso de kracht van heel de cursus dat die gegeven wordt door ervaringsdeskundigen en dat je inderdaad iets vertelt van je eigen achtergrond, dat ze zich sneller veilig voelen.

R1: Maar ook veel verbinding hebben.

R2: Ja en dat je daar zit als een soort rolmodel ook hè, dat ze, dat ze, van eh, het kan beter of ik kan er ook uitkomen en eh

R1: Daarom is het ook van belang dat je je eigen ervaringen ook vertelt.

R3: Ja, dat klopt.

‘Want ook, want heel soms, maar dat zijn ook steeds weer afwegingen die je maakt per groep, als je een hele leergierige, praatgrage groep hebt dan kun je hem ook sturen hè, dus dan hoef je niet zoveel van jezelf te vertellen want dan gebeurt het eigenlijk uit hun al. Dus als dat zo is, mag je best ook een stapje terugzetten in mijn beleving.’

Cursusleiders verschilden van mening over de benodigde duur van de bijeenkomsten. Op één locatie waren de cursusleiders van mening dat er feitelijk twee uur voor de cursus staat, maar dat daar nog een half uur voor pauze(s) bij zou moeten komen, omdat cliënten pauzes nodig hebben om tot rust te komen als de emoties hoog opgespeeld zijn. De cursusleiders van de andere locaties gaven aan dat twee uur voor de cursus voldoende is en dat tijdbewaking belangrijk is. Ook werd aangegeven dat de grootte van de groep hierbij wel een rol speelt.

R2: Nee. Het is gewoon heel belangrijk om die tijdsbewaking gewoon goed in de gaten te houden en de ene keer is de cursus wat uitgebreider, is er meer te bespreken of meer te lezen dan een andere keer. Hè want jij was ook een keer eerder klaar bijvoorbeeld met het eerste gedeelte.

R3: Dat klopt, ja.

R2: Dus tijdsbewaking is gewoon heel belangrijk.

I1: Dus je zou het in twee uur moeten redden.

R2: Dat kan makkelijk, ja. Ja, het kan echt makkelijk, maar dan moet je geen pauze van een kwartier of zo gaan doen en gewoon even, dat ze naar de wc kunnen, even een paar trekjes van ...en dan hup weer verder.

Overige ervaringen cursusleiders

Volgens cursusleiders zijn cursisten kwetsbaar, omdat ze in de cursus problemen of vervelende situaties die ze hebben meegemaakt kunnen herbeleven, maar tegelijkertijd zijn ze krachtig en tonen ze doorzettingsvermogen.

R4: Ja over de kracht die die mensen bezitten, on-ge-looflijk. Dat was voor mij echt een wow. Ik heb het al vaker meegemaakt, ook bij de verslavingszorg, daar zit ook een bepaalde levenslust, een levenskracht, ik kan het niet zo goed benoemen met woorden, maar waar ik helemaal wow van word. Ook dat, daar heb ik geen ander woord voor.

I1: Ja je bedoelt omdat ze zoveel meemaken, zoveel problemen hebben en zich daar dan doorheen slaan.

R4: Nee gewoon hoe zij zichzelf ...

R3: Profileren.

R4: Ja.

R2: Wat wat... ja... doorzettingsvermogen en kracht.

R4: Ja.

R2: Er zat er eentje bij ons die vertelde een verhaal, die heeft dus buiten rondgezworven met niets dan alleen maar een gulden in zijn broekzak en die woont nu op zichzelf en die gulden heeft hij nog steeds.

R3: Die gulden heeft ie nog. Die gulden heeft ie nog, dat is toch geweldig.

I2: Er vraagt niks zoveel kracht natuurlijk als je op straat handhaven.

R2: Nou precies.

R3: Je moet het je zelf eens voorstellen, je hebt geen thuis meer, die is er niet meer, dan is er dus niks en dan moet je vanuit dat niks... niet moeten, mag je weer beginnen om te proberen stapje voor stapje... en dan ga je een keer op je bek hoor en je gaat ook elke keer op je bek, dat weet ik ook wel, dat heb ik zelf ook gedaan... om dan stapje voor stapje dat weer opnieuw op te gaan bouwen.

R1: Maar voordat dat je zover bent dat je dat stapje kunt zetten.

R3: En voordat je dan inderdaad zover bent dat je zegt van nou, dan ben je alweer heel dicht, dan ben je al ontzettend bij jezelf te rade gegaan van ja waar sta ik nu.

‘Ja, zelfs na de tweede keer zegt iemand ja ik kan de derde keer.. kan ik niet want ik moet voorkomen. En hij zegt dat een week van tevoren al en de week nadien is ie in het gips, is ie er nog. Ja dat vind ik dan knap. Ja, dat vind ik doorzettingsvermogen, dat dat er echt inzigt.’

Ook waren de cursisten volgens de cursusleiders leergierig en gingen ze initiatief tonen in de groep. Door onderlinge steun werden mensen ook krachtig. Daarnaast was er herkenning, wederkerigheid en konden ze van elkaar leren.

R1: En als je dat dan ook zag bij ons in de groep ook, had je erbij die heel zwak stonden maar die werden sterk in de groep.

R4: Ja. En die werden gedragen door de groep.

R1: En dat is ook een heel mooie gewaarwording.

R2: En dat is die verbondenheid hè?

R1: Ja.

I2: Het gesteund voelen?

R3: Ja, maar ook herkenning.

R2: Gesteund voelen, ja. Wederkerigheid, eh, ja.

R3: Van hé dat heb ik niet alleen gedaan en dat heb ik niet alleen meegemaakt, er zijn dus mensen die het ook mee hebben gemaakt en vooral die herkenning van oh ik ben hier niet

alleen in en dit hebben jullie dus ook allemaal meegemaakt en daar heb je dus echt zoiets van, daar kun je van elkaar leren.

Cursisten gaan vanuit verbondenheid, begrip en respect naar elkaar luisteren en elkaar steunen, aldus de cursusleiders. Veiligheid in de groep is hierbij wel een randvoorwaarde.

R: En die veiligheid dat is in principe bij de eerste les. Die is zo belangrijk die eerste les dat je dus met elkaar de afspraak maakt van jongens luister eens wat er hier verteld wordt, wat er ook... hoe dan ook, dat blijft hier.

R4: Maar dan nog hè, want ik denk dat het, als je heel diep zit en je gaat voor het eerst over jezelf praten, dat is eigenlijk al nieuw, dan is er die veiligheid, dan kun je gouden tafelkleden zeg maar...

R3: Dat ben ik met je eens.

R4: En zo'n hoogpolig tapijt, maar die veiligheid moet je voelen en die voel je niet vanaf de allereerste keer.

De cursisten leven sterk mee met de emoties van anderen. Cursusleiders vinden het mooi om te zien hoe mensen elkaar opvangen.

R1: Het mooie is ook als dan op een gegeven bij iemand de emoties hoog opspeelden dat dan ook de hele groep meeleeft hè. Dat is gewoon prachtig, dat is magnifiek mooi om mee te maken.

I1: Ja, dat ze het delen bedoel jij, ja.

R4: Dat is ook vaak voor het eerst, hè want je bent altijd, je denkt dat je alleen bent, dan ben je ook in je eigen stuk, maar... om het hardop uit te spreken voel je je vaak ook heel erg eenzaam en dan voelt, dan gebeurt er dus ietsvandaar die verbondenheid. Ik denk dat zelfs al na 2 of 3, nou nee, het was eigenlijk van de start af hè.

Cursusleiders zien ook persoonlijke groei van cursisten tijdens de cursus, bijvoorbeeld ten aanzien van sociale contacten.

R3: Ja dat is eigenlijk onze trots wel. Die kwam binnen als een heel stil mannetje...

R2: Onze B!

R3: Onze B ...en die gaat naar buiten toe en die heeft weer met zijn familie goede banden en die heeft weer, die gaat weer sociaal het leven in en, nou dat is, dat is...

I1: Heel mooi.

R: Ja daar krijg ik nu weer kippenvel van. Dat is zo mooi om dat te zien en ik heb dan ook nog het geluk dat ik hem bij mijn vrijwillige.... of bij mijn ervaringswerk op de XX kom ik hem dan ook regelmatig tegen. Nou dat is super, dat is zó mooi. Dat is echt grandioos.

Leerproces cursusleiders

Cursusleiders hebben geleerd dat cursisten over veel kracht en doorzettingsvermogen beschikken. Ten aanzien van het eigen leerproces gaf één cursusleider aan dat ze geleerd had om te genieten ondanks haar problemen en een andere cursusleider dat ze nog steeds groeit.

Werken volgens de handleiding

Op de verschillende locaties gingen de cursusleiders verschillend met emoties van deelnemers om. Zo vond één cursusleider dat zijn emoties er mochten zijn, één cursusleider ging niet op bepaalde zaken in om haar eigen emoties te vermijden en weer een andere cursusleider kon emoties in de groep ombuigen of afkappen.

R2: Ik laat het nooit toe, ik waak daarvoor. Is het niet in het belang van de cursus bijvoorbeeld nou... nou en dan eh... nee, ik... maar dat komt dan omdat ik daar heel strikt in ben... kwam dat ook niet aan bod, ja... of dat ik er dieper op inga, ik kap dat af.

R3: Ik vind dat je het heel goed zegt.

R2: Of ik buig het om.

R3: Ja.

I2: Jij houdt het zakelijk

R3: Jij geeft er een draai aan.

De omgang met emoties wordt verder als een stuk eigen regie van cursisten gezien.

I2: Maar ook hier is het een stukje eigen regie van mensen als het te heftig wordt of als ze er last van krijgen dat ze het moeten aangeven.

I1: Ja.

R4: En dat niet alleen, maar het staat zelfs ook in de afspraken, is het te veel dan ga je er uit. Er zijn legio mogelijkheden om daar niet mee belast te worden.

De meningen verschilden over het omgaan met het drugs- en alcoholgebruik van cursisten, terwijl hier duidelijke afspraken over zijn.

R6: Ja ik denk dat als je nog volop in je gebruik zit dat je op het moment (van de cursus; HvG) ook onder invloed bent, het maakt allemaal niet zo gek veel uit, maar stomdronken in de cursus heb ik niemand gezien.

I2: Heeft het problemen opgeleverd dat mensen niet mee konden doen of zo?

R5: Nee nooit.

R6: Ja, nou ja dat ligt wat genuanceerder. Ik denk dat als je nog volledig in je gebruik zit, dat is trouwens ook de eerste pagina van de cursus, het begin van herstel is stoppen met drinken of gebruiken. Nou dat staat er niet voor niks. Dus eh ja mensen die nog eigenlijk gewoon elke dag nog gebruiken die zijn onder invloed, dus hun hele denken is onder invloed. Ja, maar ja, zo...dus ik vind ze onder invloed.

R3: Ik weet niet of dat de eerste stap is.

I1: Maar had het ook invloed op hun manier van meedoen in de cursus.

R6: Nou de ene of de andere keer maakt dat natuurlijk wel verschil uit, ja.

Op enkele punten verliep de cursus niet naar tevredenheid van de cursusleiders. Op één locatie werden cursisten niet gevraagd om voor te lezen uit de cursusmap. Het is echter wel belangrijk dat cursisten dit zelf doen, omdat hier een gedachte achter zit. De cursusleiders zeggen hierover het volgende:

R2: Het is ook wel heel belangrijk dat je de cursisten de gelegenheid geeft om te laten lezen en dat ze zelf dus kiezen ook hè want net als B dan bijvoorbeeld die durfde in het begin helemaal niks te zeggen in de groep en die kwam toch op een gegeven moment... had hij een veilig gevoel en toen zei hij: ook ik wil een stukje lezen. En dan hebben ze ook het gevoel dat ze gehoord worden.

- R1: Ja maar dat is ook de manier van de mensen betrekken bij hè.
 R4: En als het dan moeizaam gaat, geen enkel probleem want dan krijg je ook weer die hechtheid in die groep van het mag allemaal zijn en dat is eigenlijk wat wij heel graag boven tafel willen krijgen, dat het er gewoon mag zijn.
 R3: Er is niks vreemd.

Verder kwam bij één aspirant cursusleider pas na de eerste bijeenkomst het besef dat het gebruik van de handleiding zinvol is; op de overige locaties werd de handleiding goed gevolgd om de doelen te bereiken.

Aandachtspunten bij de implementatie van de cursus volgens cursusleiders

- **Opleiding cursusleiders.** De training van de cursusleiders is door onvoorziene omstandigheden (ziekte van de beoogde trainer) niet optimaal verlopen. De training was te kort; er werd te veel informatie in korte tijd gegeven. Daarnaast merkten de cursusleiders terecht op dat een voorwaarde voor de training tot cursusleider zou moeten zijn dat de persoon eerst de cursus zelf gevolgd heeft. In dit project was dit niet mogelijk door beperkte tijd. Slechts één cursusleider had de cursus tevoren gevolgd.
 Ten aanzien van de stage (training on the job) merkten twee cursusleiders op dat er al in dit stadium behoefte was aan een netwerk van cursusleiders in opleiding om ervaringen uit te kunnen wisselen. Op twee locaties werd de cursus gegeven door één stagiaire en een ervaren cursusleider. Op de andere locatie werd de cursus gegeven door twee stagiaires, onder toezicht van een ervaren cursusleider. De stagiaires waren tevreden over de ondersteuning door de ervaren cursusleider en kregen goede feedback ten aanzien van verbeterpunten. Verder bleken duidelijke afspraken over de taakverdeling voorafgaand aan de bijeenkomst van belang te zijn voor een goed verloop.
- **Werving.** Ook ten aanzien van de werving waren er opmerkingen. Slechts op één locatie is de werving, afgezien van de korte tijdsduur, volgens de cursusleiders naar wens verlopen. Op deze locatie was een informatie bijeenkomst georganiseerd door de cursusleiders. De bijeenkomst stond in het teken van kennismaken met elkaar en met de cursus. Cursusmappen werden ter inzage voorgelegd. Tijdens de bijeenkomst werd ook duidelijk of de deelnemers in staat waren en gemotiveerd waren om deel te nemen.
 Cursusleiders gaven verder aan dat sommige deelnemers gestuurd werden door hun begeleider, waardoor ze niet gemotiveerd waren en uitgevallen zijn.

- R3: Hetgeen wat mij opviel dat was dat de mensen die gestuurd zijn, die gestuurd werden door hun begeleiding, dat die afvielen. Dat was niet echt van, dat was niet echt zo'n heel enthousiast gebeuren... van ja het is dat ik het mot en ik ga maar.
 R2: Ja. Ja dat was ook mijn punt om vandaag in te brengen.... ja, het werven van de deelnemers is niet op een goede manier gegaan.Dus dat vind ik een verkeerde manier. Het moet iets zijn wat uit een cursist zelf komt en eigen regie staat daarin voorop. En niet iets wat ze moeten doen want dan zijn ze ook natuurlijk niet gemotiveerd genoeg en dan vallen ze af.
 R3: Precies. Dat is ook heel duidelijk gebleken want de mensen die dus echt ja de volle overtuiging hadden en die er in wilden gaan, nou ja die hebben het keurig gehaald. Die hebben het echt gehaald.

'Nou bij ons, daar ben ik niet echt tevreden over want wij zijn helemaal niet betrokken geweest bij iets.L heeft met de moed der wanhoop eigenlijk mensen danja via de hulpverlening, via de woonbegeleiders trouwens, heeft ze dat gedaan... waardoor er bij ons een aantal mensen zaten die eigenlijk nog niet thuis hoorden op de cursus. Want als ik kijk naar hoe wij getraind zijn dan is het heel duidelijk dat mensen die al een keuze hebben gemaakt om te herstellen..... en er zaten toch mensen tussen die, ja naar mijn mening, toch nog niet die keuze hadden gemaakt en die vielen dan ook af en dat vind ik gewoon heel erg jammer'.

Tenslotte bleek tijdens de pilot dat goed moet worden nagedacht over het moment en de plaats van de werving. Zo bleek het geen succes te zijn om te werven nadat cliënten hun zakgeld gekregen hadden, omdat ze dan in het café te vinden waren. Ook bewonersvergaderingen bleken geen succesvol moment om aan te sluiten omdat de mening van enkele mensen dan bepalend kan zijn voor de hele groep.

- **Ondersteuning voor cursisten.** Cursusleiders merkten op dat ondersteuning voor de cursisten op locatie ontbrak.

R4:En dat is ook een gemis binnen de maatschappelijke opvang. Als mensen vanuit een cursus terugkomen, dat zij geen... nergens terecht kunnen
 I2: Dat niemand even vraagt van hoe was het.
 R4: Ja.
 R1: Of de mensen moeten ook de tijd krijgen om het te laten bezinken en dat was dus bij ons niet want ze moesten 's middags wel naar de dagbesteding toe en hup
 R4: En gaan werken.....maar het is belangrijk denk ik dat vooral als ze van de cursus af komen, net als een moeder met een kopje thee en die koekjes, dan hoeft dan ook weer niet maar zo'n beetje dat idee.

- **Afspraken met hulpverleners.** Ook cursusleiders gaven aan dat hulpverleners vaak afspraken planden tijdens de cursus of mensen adviseerden niet te gaan, wat belemmerend werkte op de opkomst van cursisten.

3.3 Resultaten checklists

Uit de checklists kwam duidelijk naar voren dat de eerste bijeenkomsten minder goed verliepen op de locatie waar de handleiding tijdens de eerste bijeenkomst niet werd gebruikt. De scores waren hier lager ten aanzien van de tijdsverdeling per onderdeel en de bijdrage van de verschillende deelnemers. Ook de scores ten aanzien van de luistervaardigheden van en aansturing door de cursusleider waren minder goed en ten aanzien van het grenzen stellen tijdens de bijeenkomst. De scores waren echter voldoende. Op een andere locatie verliepen de bijeenkomsten over doelen en rollen iets minder goed dan de andere bijeenkomsten, maar de scores waren ruim voldoende.

Hoofdstuk 4

Conclusie en aanbevelingen

4.1. Conclusie

De cursus lijkt van toegevoegde waarde te zijn voor de maatschappelijke opvang. De cursus is goed uitvoerbaar binnen de maatschappelijke opvang en de cursusleiders hielden zich over het algemeen goed aan het protocol. De korte trainingsduur van de cursusleiders in dit project lijkt niet van invloed te zijn op de waardering van de cursus door cursisten, omdat ze goede feedback kregen van hun ervaren collega's. Zowel de cursusleiders als de cursisten waren zeer tevreden over de cursusinhoud en over de uitvoering van de cursus.

Cursisten waarderen de cursusleiders als rolmodel, omdat ze zich aan hen kunnen spiegelen en optrekken. Ook bieden de cursusleiders hen duidelijkheid en handvatten. Dit komt overeen met de bevindingen in de literatuur dat rolmodellen mensen meer hoop geven voor de toekomst en coping gedrag en probleemoplossend vermogen stimuleren (Chinman, 2001).

Cursisten vinden het fijn dat de cursusleiders hun emoties en ervaringen met hen delen. Dat zorgt voor een open en vertrouwelijke sfeer in de groep. In de groep ervaren ze ook herkenning, begrip en respect en leren ze dat ze iets kunnen betekenen voor elkaar. Uit de literatuur is bekend dat door het delen van ervaringen met lotgenoten empowerment en zelfvertrouwen worden vergroot (Riessman, 1965) en dat daardoor een gevoel van persoonlijke verantwoordelijkheid ontstaat (Davidson, 1999).

De cursus lijkt ook bij te dragen aan het herstel van deelnemers. Cursisten krijgen inzicht in zichzelf en in hun wensen en leren op te komen voor zichzelf. Ze ontwikkelen nieuwe vaardigheden, zoals het omgaan met en delen van problemen, doelen stellen en keuzes maken. Daarnaast ontwikkelen cursisten meer zelfvertrouwen en ze ontdekken hun eigen kracht. Tenslotte komen ze door de cursus tot andere inzichten en leren ze dat ze ook zelf verantwoordelijk zijn voor hun problemen. In de literatuur worden empowerment, het opnieuw opbouwen van een positieve identiteit, verbondenheid met anderen, hoop voor de toekomst en het hervinden van een betekenis en een doel in het leven als belangrijke aspecten van herstel aangegeven (Leamy en anderen, 2011). Empowerment omvat zowel autonomie en de bereidheid om risico's en verantwoordelijkheid te nemen (Jacobson & Greenly, 2001), als capaciteiten en kracht (Van Regenmortel, 2009).

Een ander belangrijk aspect van de cursus is het sociale contact met medecursisten. De cursisten ervaren het belang van dit contact, doordat ze over hun problemen praten en deze delen met anderen. Hierdoor worden ze gestimuleerd om hun eigen sociale netwerk, dat vaak ontbreekt door alle negatieve ervaringen, weer op te bouwen.

4.2. Algemene aandachtspunten bij implementatie van de cursus

Voor de verdere implementatie van de cursus kwamen uit dit project enkele aandachtspunten naar voren ten aanzien van de opleiding van de cursusleiders en de werving van cursisten. Enkele algemene aandachtspunten kunnen worden opgesteld ten aanzien van:

- *De training en verdere opleiding van de cursusleiders.*
In de training zullen als aandachtspunten worden meegenomen: tijdbewaking, omgang met emoties, omgang met alcohol- en drugsgebruik bij verslaving en het gebruik van de cursusmap tijdens de bijeenkomsten. Verder dient de training 48 uur te duren en moeten deelnemers de cursus zelf eerst doorlopen hebben. Gedurende het leer-werk-traject van de cursusleiders is intensief contact met andere cursusleiders in opleiding gewenst.
- *De tekst van de cursusmap.*
Er volgen mogelijk nog enkele minimale aanpassingen aan de cursusmap aan de hand van de opgedane ervaringen in het project. Ook de bundel met herstelverhalen zal worden aangepast.

4.3. Aanbevelingen bij implementatie van de cursus in de maatschappelijke opvang

In dit project was weinig tijd voor de werving. Toch worden de leerpunten uit dit onderzoek meegenomen als punten van aandacht voor de toekomst. Concrete aanbevelingen naar aanleiding van de pilot zijn:

- *Werving en selectie.*
De ervaring leert dat de wervingsperiode zeker drie maanden in beslag neemt. Deze periode is noodzakelijk om de cursus bekendheid te geven binnen de organisatie en om een goede intake van cursisten te realiseren. Het verdient aanbeveling om de cursusleiders te laten werven, bijvoorbeeld door middel van een informatiebijeenkomst, zodat deelnemers alvast met hen kunnen kennismaken. Deelnemers dienen door de cursusleiders vooraf uitgebreid te worden geïnformeerd over de cursus, maar daarnaast moet ook worden bekeken of ze in staat zijn om deel te nemen aan de cursus, bereid zijn om aan hun herstel te gaan werken, uit vrije wil deelnemen en of ze tegen de verhalen van anderen kunnen.
- *Informereren hulpverleners.*
Verder wordt aanbevolen ook hulpverleners en begeleiders goed te informeren over de cursus.
- *Ondersteuning cursisten.*
Tijdens de looptijd van de cursus is het belangrijk dat er ondersteuning geboden wordt aan cursisten.

Naast deze leerpunten uit de pilot kan een succesvolle implementatie van de cursus binnen de maatschappelijke opvang verder bevorderd worden door:

- *een goede kwaliteitswaarborging van de cursus door supervisie en intervisie voor de cursusleiders.*
De kwaliteit van de cursus wordt bewaakt door het Kenniscentrum Zelfhulp en Ervaringsdeskundigheid. Zij bieden de cursusleiders supervisie en daarnaast twee maal per jaar intervisiebijeenkomsten aan. Naast deze ondersteuning is ook ondersteuning van de cursusleiders door de organisatie van belang; de inzet van ervaringsdeskundigen vraagt ook om een goede ondersteuning door de organisatie.

- *professionals en managers herstelgerichte trainingen aan te bieden.*
Door professionals herstelgerichte trainingen aan te bieden, kan hun rol veranderen in een meer faciliterende rol, die hoop en autonomie van de cliënt bevordert. Herstelgerichte zorg is persoonsgericht, ondersteunt de sterke eigenschappen van de cliënt en is gebaseerd op samenwerking tussen cliënt en hulpverlener (Topor e.a., 2009). Cliënten willen naast deze samenwerking ook een empathische, wederkerige relatie met hun hulpverlener (Young, Green & Estroff, 2008). Het gaat hierbij niet alleen om training van de professionals, maar ook om een verandering van hun attitude.
- *nieuw beleid en methodieken in te voeren,* die een herstelgerichte zorg en samenwerking met ervaringsdeskundigen bevorderen. Herstelgerichte zorg betekent een cultuuromslag binnen de organisatie.
- *sociale netwerken van de cursist te betrekken bij het herstelproces.*
De maatschappelijke opvang richt zich op verschillende levensgebieden van de cliënt en op zijn sociale omgeving. De werkzaamheid van de cursus wordt verder ondersteund als de cultuur of de doelen van de organisatie herstelgericht zijn. Een dergelijke setting kan namelijk de betrokkenheid en invloed van de sociale netwerken van de deelnemers vergroten, die continu ondersteuning kunnen bieden bij hun persoonlijk herstel.
- *De cursus aanbieden binnen een integraal aanbod.*
De cursus past goed binnen een integraal aanbod en kan op die manier aangeboden worden als ondersteunend en belangrijk onderdeel van de begeleiding. Op deze manier is ketenfinanciering mogelijk.

4.4. Beperkingen van de studie en aanbevelingen voor onderzoek

Hoewel de cursus veelbelovend lijkt voor mensen in de maatschappelijke opvang, zijn er toch enkele beperkingen van deze studie. Allereerst bevat de groep cursisten een selectie van cliënten uit de maatschappelijke opvang. Opvallend is dat de meerderheid van de cursisten middelbaar of hoger onderwijs heeft gevolgd. Het is dus de vraag of de groep cursisten representatief is voor het gemiddelde cliëntenbestand binnen de maatschappelijke opvang en of de samenstelling van de groep van invloed is op de resultaten. Echter uit eerder onderzoek is gebleken dat de cursus waardevol is voor mensen met verschillende achtergronden (van Gestel-Timmermans e.a., 2011). Ten tweede weten we niet wat precies het effect van de cursus is op het herstelproces van de deelnemers, omdat de focus van deze pilot lag op de uitvoerbaarheid en de ervaringen met de cursus. In de toekomst dient dit nog nader onderzocht te worden, bijvoorbeeld in een (kosten-) effectiviteitsstudie.

4.5. Besluit

De cursus 'Herstellen doe je zelf' werd in hoge mate gewaardeerd door cursusleiders en cursisten. De cursus lijkt ook belangrijk te zijn voor het herstel van mensen in de maatschappelijke opvang, omdat belangrijke aspecten van herstel zoals hoop, empowerment en zelfvertrouwen werden gestimuleerd. Ook werd de eigen verantwoordelijkheid van cliënten gestimuleerd. Daardoor zou de cursus een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan de nieuwe ontwikkelingen naar een meer herstelgerichte zorg. De knelpunten binnen de pilot lagen met name in de voorbereiding van de werving. De cursus is goed uitvoerbaar en sluit aan bij de behoeften van mensen die aan hun herstel willen werken. Het verdient wel aanbeveling om nader onderzoek te doen naar de effecten van de cursus op het herstel van de deelnemers.

Referenties

- Akkermans, C. (2008). Omdat ik er geen last van heb...De toegankelijkheid van sociaal-medische zorg voor dak- en thuislozen in de maatschappelijke opvang. *Sociale interventie*, 17, 35-43.
- Brouwers, E.P.M., Van Gestel-Timmermans, J. & Van Nieuwenhuizen, Ch. (2013). Herstelgerichte zorg in Nederland: modegril of daadwerkelijke verandering. *Psychopraktijk*, 5, 14 – 17.
- Buitendijk, J., Withagen, F. & Den Hollander, D. (2012). Herstel van burgerschap: Systematisch Rehabilitatiegericht Handelen in de maatschappelijke opvang. In: J.P. Wilken & D. den Hollander. *Handboek Integrale Rehabilitatiebenadering. Theorie en praktijk van het Systematisch Rehabilitatiegericht Handelen*. Amsterdam: SWP.
- Chinman M. J., Weingarten R., Stayner D. & Davidson, L. (2001). Chronicity reconsidered: Improving person-environment fit through a consumer-run service. *Community Mental Health Journal*, 37, 215 – 229.
- Corrigan, P. W., Mueser, K. T., Bond, G. R., Drake, R. E., & Solomon, P. (2008). *Principles and practice of psychiatric rehabilitation. An empirical approach*. New York, NY: The Guilford Press.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Second edition. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Davidson L., Chinman M., Kloos B., Weingarten, R., Stayner, D. & Kraemer Tebes, J. (1999). Peer support among individuals with severe mental illness: A review of the evidence. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6, 165 – 187.
- Davidson, L., & White, W. (2007). The concept of recovery as an organizing principle for integrating mental health and addiction services. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 31, 109-120.
- Davidson, L., Drake, R. E., Schmutte, T., Dinzeo, T. & Andres-Huymen, R. (2009). Oil and water or oil and vinegar? Evidence-based medicine meets recovery. *Community Mental Health Journal*, 45, 323-332.
- Den Hollander, D. & Wilken, J. P. (2011). *Zo worden cliënten burgers. Praktijkboek Systematisch Rehabilitatiegericht Handelen*. Amsterdam: SWP.
- Fazel, S., Khosla, V., Doll, H. & Geddes, J. (2008). The prevalence of mental disorders among the homeless in western countries: Systematic review and meta-regression analysis, *PLoS Medicine*, 5, e225. Doi: 10.1371/journal.pmed.0050225
- Fischer, P. J. & Breakey, W. R. (1991). The epidemiology of alcohol, drug, and mental disorders among homeless persons. *American Psychologist*, 46, 1115-1128. Doi: 10.1037/0003-066X.46.11.1115
- Jacobson, N., & Greenley, D. (2001). What is recovery? A conceptual model and explication. *Psychiatric Services*, 52, 482-485.
- Khandor, E., Mason, K., Chambers, C., Rossiter, K., Cowan, L. & Hwang, S.W. (2011). Access to primary health care among homeless adults in Toronto, Canada: results from the Street Health Survey. *Open Medicine*, 5, e94-103.
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J. & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199, 445-452.

- Meehan, T. J., King, R. J., Beavis P. H. & Robinson, J. D. (2008). Recovery-based practice: do we know what we mean or mean what we know? *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 42, 177-182.
- Rapp, C. A., ed. (1998). *The Strengths Model: case management with people suffering from severe and persistent mental illness*. Oxford University Press: New York.
- Resnick, S. G., Fontana, A., Lehman A. F. & Rosenheck, R. A. (2005). An empirical conceptualization of the recovery orientation. *Schizophrenia Research*, 75, 119-128.
- Riessman F. (1965). The 'helper-therapy' principle. *Social Work*, 10, 27-32.
- Segal S. P., Gomory T. & Silverman C. J. (1998). Health status of homeless and marginally housed users of mental health self-help agencies. *Health & social work*, 23, 45-52.
- Sells D., Davidson L., Jewell C., Falzer, P. & Rowe, M. (2006). The treatment relationship in peer-based and regular case management for clients with severe mental illness. *Psychiatric Services*, 57, 1179-1184.
- Slegers, J. (2000). Similarities and differences in homelessness in Amsterdam and New York City. *Psychiatric Services*, 51, 100-104.
- Snoek, A., Van der Poel, A. & Van de Mheen, D. (2008). *Ontwikkeling en toetsing van cliëntprofielen ter bevordering van doorstroom in de maatschappelijke opvang*. Rotterdam: IVO.
- Spaniol, L., Wewiorsky, N. J., Gagne, C. & Anthony, W. A. (2002). The process of recovery from schizophrenia. *International Review of Psychiatry*, 14, 327 - 336.
- Topor A., Borg M., Di Girolamo, S. & Davidson, L. (2009). Not just an individual journey: Social aspects of recovery. *International Journal of Social Psychiatry*. Doi: 10.1177/0020764009345062
- Tuynman, M. & Huber, M. (2012). *'Wij kunnen het beter.'* Handreiking zelfbeheer in de maatschappelijke opvang. Utrecht: Trimbos-instituut.
- van Erp, N., Boertien, D., Scholtens, G. & van Rooijen, S. (2011). *Ervaringsdeskundigheid en herstelondersteuning; Voorbeelden uit de geestelijke gezondheidszorg*. Utrecht: Trimbos-instituut/ Kenniscentrum Phrenos.
- van Gestel-Timmermans, J. A. W. M., Brouwers E. P. M., & van Nieuwenhuizen Ch. (2010). 'Recovery is up to you', a peer run course. *Psychiatric Services*, 61, 944-945.
- van Gestel-Timmermans, J. A. W. M. (2011). *Recovery is up to you; Evaluation of a peer-run course*. Thesis. Tilburg, the Netherlands: Tilburg University.
- van Gestel-Timmermans, J. A. W. M., Brouwers, E. P. M., van Assen, M. A. L. M., & van Nieuwenhuizen, Ch. (2012). Effects of a peer-run course on the recovery of people with major psychiatric problems: A randomised controlled trial. *Psychiatric Services*, 63, 54-60.
- Van Gestel-Timmermans & Brouwers, E.P.M. Feasibility and usefulness of the peer-run course 'Recovery is up to you' for people with addiction problems: a qualitative study. *Alcoholism Treatment Quarterly*, geaccepteerd.
- van Regenmortel, T. (2009). Empowerment as a challenging framework for social inclusion and modern care. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice* 18, 22-42.
- Wolf, J. (2012). *Herstelwerk. Een krachtgerichte basismethodiek voor kwetsbare mensen*. Nijmegen: OMZ, UMC St. Radboud.
- Young, A. T., Green, C. A. & Estroff, S. E. (2008). New endeavours, risk taking, and personal growth in the recovery process: findings from the STARS study. *Psychiatric Services*, 59, 1430-1436.