

BACHELORPOEF
INHOUDELIJK VERSLAG - VERSIE B

Van kopzorgen naar kracht: Hoe psycho-educatie stress, angst en depressie aanpakt bij The Human Link

Du Jardin Fleur (r0932137)
Lenaerts Juliette (r0886235)
Vandenberk Mara (r0849442)
Van Doren Lien (r0904087)
Verheijke Lara (r0833592)
Vervaecke Lucas (r0787796)

Promotor: Lieze Kennes
Partner: The Human Link

Inhoudsopgave

1	Inleiding.....	5
1.1	Probleemstelling	8
2	Methode.....	10
2.1	Statistische gegevens	10
2.1.1	Deelnemers.....	10
2.1.2	Materiaal	11
2.1.3	Analyse.....	16
2.2	Vragenlijst	21
2.2.1	Deelnemers.....	21
2.2.2	Materiaal	21
2.2.3	Procedure	22
2.2.4	Analyse.....	22
2.3	Semigestructureerd interview.....	24
2.3.1	Deelnemers.....	24
2.3.2	Materiaal	25
2.3.3	Procedure	26
2.3.4	Analyse.....	27
3	Resultaten & vertaling naar de praktijk	28
3.1	Statistiek	28
3.1.1	Inschrijvingen, effectieve deelnemers, drop-out en afhakers	28
3.1.2	Kenmerken van de deelnemers	35
3.1.3	Geslacht deelnemers	35
3.1.4	Leeftijd deelnemers	41
3.1.5	Burgerlijke staat deelnemers	44
3.1.6	Studieniveau deelnemers	45
3.1.7	Werksituatie deelnemers	46
3.1.8	Postcode deelnemers	46
3.1.9	Nationaliteit deelnemers	47
3.1.10	Herkomst deelnemers.....	49
3.1.11	Moedertaal deelnemers.....	51
3.1.12	Uitkering deelnemers.....	52
3.1.13	Profiel van de locaties	53
3.1.14	Resultaten klachtenmeting (DASS-21)	55
3.1.15	Resultaten evaluaties	63
3.1.15.1	Resultaten beoordeling op het aspect van de cursus.....	63
3.1.15.2	Resultaten beoordeling op het tempo van de cursus.....	65
3.1.15.3	Resultaten beoordeling op het aantal sessies	66
3.1.15.4	Resultaten beoordeling op de grootte van de groep	67
3.2	Vragenlijst	68
3.3	Interviews.....	72
3.3.1	Cursus stress	73
3.3.1.1	Verbeterpunten cursus stress	74
3.3.2	Cursus angst.....	74
3.3.2.1	Verbeterpunten cursus angst.....	75
3.3.3	Cursus depressie	75
3.3.3.1	Verbeterpunten cursus depressie	76
3.3.4	Deelnemers.....	76
3.3.5	Extra toevoegingen	78
3.4	Vertaling naar de praktijk	79

4	Product	83
4.1	Een omschrijving	83
4.2	Kritische bespreking van het product.....	83
5	Referenties	85
Bijlagen.....		87
	<i>Bijlage 1: Voorbereiding intakeverslag</i>	<i>87</i>
	<i>Bijlage 2: Intakeverslag.....</i>	<i>89</i>
	<i>Bijlage 3: Deontologische code vragenlijst</i>	<i>94</i>
	<i>Bijlage 4: Deontologische code interview</i>	<i>99</i>
	<i>Bijlage 5: Vragenlijst</i>	<i>104</i>
	Bijlage 5.1: Vragen vragenlijst.....	104
	Bijlage 5.2: Informed consent	104
	<i>Bijlage 6: Leidraad semi-gestructureerd interview.....</i>	<i>105</i>
	<i>Bijlage 7: Informed consent lesgevers</i>	<i>108</i>
	<i>Bijlage 8: Vragen getuigenissen.....</i>	<i>111</i>
	<i>Bijlage 9: Informed consent getuigenissen</i>	<i>112</i>
	<i>Bijlage 10: Affiche</i>	<i>115</i>

1 Inleiding

Uit recente cijfers van de Geestelijke Gezondheid (2023) blijkt dat maar liefst 22% van de Vlamingen kampt met een psychische stoornis zoals een angststoornis, depressie of eetstoornis. Daarnaast voelt 33% zich regelmatig angstig of somber zonder officiële diagnose. Deze cijfers benadrukken de nood aan aandacht voor mentale gezondheid in België. Dit onderzoek gaat na wat de impact is van psycho-educatie op het mentaal welzijn, specifiek voor psycho-educatie rond stress, angst en depressie.

In de wereld van de psychische gezondheidszorg neemt psycho-educatie steeds een belangrijkere plaats in. De Kempeneer (2015) beschrijft psycho-educatie als een vorm van begeleiding en ondersteuning waarbij cliënten en hun dichte omgeving op een wetenschappelijk onderbouwde manier worden geïnformeerd over psychische problemen en hoe daarmee om te gaan. Het doel is om hen niet alleen inzicht te geven in hun klachten, maar ook om hen vaardigheden en strategieën aan te leren die hun zelfredzaamheid vergroten en hun levenstevredenheid verbeteren.

Psycho-educatie gaat verder dan het simpelweg overdragen van informatie. Het biedt ook praktische steun en creëert een gelijkwaardige samenwerking tussen de hulpverlener en cliënt. In dit proces leren mensen niet alleen wat een stoornis inhoudt en welke behandelmogelijkheden er zijn, maar ook hoe zij zelf actief kunnen bijdragen aan hun herstel en welzijn. Dit gebeurt in de vorm van een individueel of groepsprogramma, waarin persoonlijke en interpersoonlijke vaardigheden worden ontwikkeld die helpen om huidige en toekomstige uitdagingen beter aan te kunnen (De Kempeneer, 2015).

De kern van psycho-educatie ligt in twee elementen. Enerzijds informeren, want het zorgt voor helderheid over psychische problemen vanuit verschillende invalshoeken, zoals sociale, biologische en familiale factoren. Anderzijds empowerment, want het versterkt de eigen kracht van de cliënt door hen actief te betrekken in het proces, zodat zij de controle over hun leven en gezondheid kunnen vergroten. Vaak maakt psycho-educatie deel uit van een bredere therapeutische aanpak, waarbij de aangeboden informatie en ondersteuning mensen helpt om meer inzicht in zichzelf te krijgen en hen kracht geeft om met hun situatie om te gaan (De Kempeneer, 2015). [Psycho-educatie leidt op korte termijn tot een vermindering van angst en stressklachten \(Van Daele et al., 2010\).](#)

Ook Bäuml et al. (2006) beschreven in hun onderzoek dat psycho-educatie een vorm van therapie is. Het doel hiervan is het toelichten van kennis en het aanreiken van vaardigheden aan patiënten en hun familieleden over een psychische aandoening. Dit ook om hen te helpen de aandoening beter te begrijpen, te accepteren en effectief te hanteren in het dagelijks leven. Door het geven van informatie en het aanbieden van oefeningen leren zij hoe ze met de uitdagingen van de psychische aandoening kunnen omgaan. Deze

kennis vormt de basis voor verdere therapieën en trainingen, die vervolgens de zelfredzaamheid en het welzijn van de betrokkenen verder kunnen versterken.

Naast psycho-educatie, zijn er enkele andere begrippen belangrijk om te verduidelijken. Disabato et al. (2016) beschrijft welzijn als de kwaliteit van leven en de mate van tevredenheid die iemand ervaart. Dit begrip kan worden opgedeeld in twee hoofdvormen, namelijk hedonisch welzijn en eudaimonisch welzijn. Hedonisch welzijn draait om subjectieve tevredenheid en plezierige emoties. Het gaat om gevoelens van voldoening in het leven, waarbij geluk vooral ontstaat door directe, fijne ervaringen en een goede balans tussen prettige en minder prettige gevoelens. Aan de andere kant is er eudaimonisch welzijn, dat de nadruk legt op een zinvol leven en persoonlijke groei. Hier wordt welzijn pas als goed ervaren wanneer iemand zijn of haar mogelijkheden benut, leeft volgens eigen waarden, en streeft naar goedheid en voortreffelijkheid. Deze twee vormen geven samen een complementair beeld van welzijn: enerzijds als de mate van geluk en voldoening die men ervaart, en anderzijds als de betekenis en persoonlijke groei die het leven waardevol maken.

Stress wordt volgens Kožar & Kožar (2023) gedefinieerd als de interactie tussen de persoon en zijn omgeving, die wordt ervaren als een bedreiging of uitdaging voor het potentieel, de middelen en het welzijn van de persoon. In het transactioneelstressmodel wordt stress beschouwd als de interactie tussen de omgeving (stressoren) en de persoon (coping). Deze interactie wordt beoordeeld op de mate waarin de stressoren de coping bronnen van de persoon overschrijden en zijn welzijn in gevaar brengen (Lazarus & Folkman, 1984).

Ook de term angst wordt beschreven als een onaangename emotionele en motiverende toestand dat ontstaat in bedreigende situaties. Het is een toestand waar iemand niet in staat is om duidelijk te handelen om de bedreigende gebeurtenis, het object of de interpretatie die een doel in gevaar brengt, weg te nemen of te veranderen (Eysenck et al., 2007).

Uit onderzoek is gebleken dat het geven van psycho-educatie, voordat men aan exposure-therapie doet, ervoor zorgt dat er minder drop-outs en meer acceptatie van de behandeling is. Patiënten hadden minder last van terugkerende angst. Verder onderzoek hierrond is echter wel nodig (Scheveneels et al., 2019). Daarnaast kunnen volgens Donker et al. (2009) actieve psycho-educatieve interventies een positieve invloed hebben op angsten, meer dan passieve psycho-educatieve interventies.

Depressie wordt gedefinieerd als volgt: "Bij depressie als symptoom gaat het om een verandering in stemming (gedaald, somber of prikkelbaar), die vrijwel continu aanwezig is. Een depressieve stemming onderscheidt zich in kwaliteit van (de emotie) verdriet doordat oplossingsgericht denken niet meer mogelijk is. De gedachten zijn negatief en

worden gekenmerkt door herhalingen.”. (Huisman et al., 2010, p. 153) Ze geven ook aan dat angst kan leiden tot een depressieve stemming.

Daarnaast wordt er in de systematische review van Van Weel-Baumgarten et al. (2001) aangegeven dat depressie een ernstige aandoening kan zijn met een hoge prevalentie. Het zou een ongunstige prognose hebben en een grote negatieve invloed op de kwaliteit van het leven. Een depressieve episode is ernstig belemmerend voor het functioneren van de persoon. Ook Stringaris (2017) geeft aan dat depressie een aandoening is die veel voorkomt en belastend kan zijn voor de persoon in kwestie. Depressie kan voorkomen in verschillende niveaus van ernst.

Uit de studie van Van Daele et al. (2010) bleek dat psycho-educatie effectief is bij depressie, angst en stressgerelateerde factoren. Van Daele et al. (2010) voerden drie gerandomiseerde gecontroleerde onderzoeken uit met als doel de evidentie te evalueren voor psycho-educatie als eerstelijnsinterventie bij depressie, angst en stress. Er werd gerapporteerd dat er na een postmeting van een cursus psycho-educatie bij zowel depressie, angst en stress vooruitgang werd geboekt. Hier stellen ze dus dat psycho-educatie effectief is op korte termijn voor deze drie factoren. Ook rapporteren ze dat psycho-educatie een positief effect heeft op depressie op lange termijn, dit wanneer er naar de follow-upmetingen wordt gekeken. Een reductie van klachten en symptomen wordt vastgesteld. Toch worden er geen verminderd aantal gevallen vastgesteld bij personen die voor het eerst te maken krijgen met depressieve of angstgerelateerde stoornissen wanneer er wordt gekeken naar het preventie-aspect. Een verklaring hiervoor is dat soortgelijke interventies de klachten maar in beperkte mate verminderen. Ze stellen dat psycho-educatie een effectieve oplossing is voor personen die voor het eerst kampen met deze klachten, maar een minder effectieve oplossing voor personen met ernstige klachten omdat psycho-educatie de ernst van de klachten slechts in beperkte mate verlagen. Hun onderzoek biedt evidentie voor de effectiviteit van laagdrempelige cursussen binnen de eerstelijns hulp voor personen met geringe klachten.

De Souza Tursi et al. (2013) concluderen in hun systematische review dat psycho-educatie een goede aanvulling is op farmacologische therapie bij een depressieve stoornis. De onderzoekers rapporteren dat psycho-educatie een positief effect heeft op het klinisch verloop, de therapietrouw en het psychosociaal functioneren van de persoon met een depressieve stoornis.

Sahin et al. (2021) beschrijven in hun artikel 'impact' als de invloed of het effect dat moeilijke levensomstandigheden, risicofactoren of beschermende factoren hebben op de ontwikkeling, mentale gezondheid en aanpassingsvermogen. De impact van psycho-educatie versterkt de mentale weerbaarheid en psychologische veerkracht van jongeren, waardoor zij beter kunnen herstellen van moeilijke situaties. Door negatieve denkpatronen te vervangen door constructievere denkwijzen, worden de irrationele

overtuigingen verminderd. Het verbetert ook copingsvaardigheden en cognitieve flexibiliteit. Het programma heeft geen directe invloed op hun algemene welzijn, maar het helpt wel bij het effectief aanpakken van dagelijkse uitdagingen.

1.1 Probleemstelling

Dit onderzoek vertrekt vanuit een hulpvraag van The Human Link (THL). The Human Link (THL) is een organisatie in Antwerpen die zich richt op het bevorderen van het mentaal welzijn. Sinds 2017 werken ze samen met de stad Antwerpen en haar negen districten om gratis psycho-educatie aan de bevolking aan te bieden. Deze psycho-educatie richt zich onder andere op de thema's stress, angst en depressie. Het doel hiervan is om kennis over deze drie onderwerpen te vergroten en om klachten waarmee mensen kampen aan te pakken. Op deze manier probeert THL de zelfredzaamheid van de inwoners van Antwerpen op een laagdrempelige manier te vergroten.

De psycho-educatieve cursussen van The Human Link rond stress en angst bevatten 4 sessies, de cursus voor depressie bestaat uit een reeks van 5 sessies. Deze sessies duren ongeveer twee uur en de groepen bestaan uit 15 tot 30 deelnemers. Ze vinden plaats in de praktijk van The Human Link zelf of op locatie van één van de partners in de stad Antwerpen. De cursussen worden gegeven door masters in de klinische psychologie verbonden aan The Human Link. De sessies zijn niet bedoeld als groepstherapie en vervangen ook niet de zorg of behandeling die de deelnemers mogelijk krijgen van hun huisarts, psycholoog of psychiater. Het is belangrijk dat de cursussen laagdrempelig blijven en dat de deelnemers zelf bepalen wat ze willen delen met de groep.

De opdrachtgever voor dit onderzoek, namelijk Greet De Ridder is de projectcoördinator van de psycho-educatieve vormingen van The Human Link. Greet heeft in 2017 het grootste psycho-educatieproject binnen THL opgezet. Dit project wordt gefinancierd door subsidies van de stad Antwerpen, maar de overeenkomst loopt binnenkort af.

The Human Link is onzeker over een mogelijke verlenging en wil de samenwerking graag voortzetten. Daarom wil The Human Link de stad Antwerpen laten zien wat het effect is van de psycho-educatieve groepsvormingen rond stress, angst en depressie op het mentaal welzijn van de deelnemers die de afgelopen jaren hebben deelgenomen aan één van deze vormingen. Eva Pockelé is de verantwoordelijke van de stad Antwerpen voor deze beoordeling.

Om deze reden vraagt The Human Link om een doorlichting van alle relevante gegevens van de afgelopen jaren. Onder deze gegevens vallen de locaties van de cursussen, deelnemersprofielen, resultaten van klachtenmetingen en evaluaties. Ook wil The Human Link meer inzicht verkrijgen in de impact van hun cursussen op de deelnemers door de jaren heen. Deze impact moet niet alleen op een kwantitatieve, maar ook op een kwalitatieve manier geanalyseerd worden. Ten slotte zullen de cursussen geëvalueerd

worden om te controleren of ze voldoen aan de noden van de deelnemers, met speciale aandacht voor kwetsbare doelgroepen. Deze groepen omvatten mensen voor wie de stap naar de geestelijke gezondheidszorg te groot is, bijvoorbeeld door financiële barrières waardoor er geen gesprek met een psycholoog kan betaald worden of voor wie de verplaatsing een uitdaging vormt. Ook de meningen van de lesgevers worden hierin meegenomen.

In dit onderzoek luidt de hoofdonderzoeksvraag: Wat is de impact van de psycho-educatieve groepscursussen rond stress, angst en depressie van The Human Link op het mentaal welzijn van de deelnemers? Bijkomend oogt dit onderzoek volgende deelvragen te beantwoorden; (1) Welke evoluties zijn er zichtbaar in de jaarlijkse rapportages van The Human Link over het profiel van de deelnemers, locaties van vormingen, resultaten van klachtenmeting en evaluaties van deelnemers? (2) Welke impact hebben de cursussen angst, stress of depressie op de ervaringen van de deelnemers? (3) Hoe kunnen de cursussen aangepast worden aan de noden van de deelnemers en welke verbeteringen kunnen worden aangebracht om de effectiviteit en relevantie voor de deelnemers te optimaliseren? (4) Wat is de mening van de lesgevers en deelnemers over de cursussen angst, stress en/of depressie?

2 Methode

2.1 Statistische gegevens

2.1.1 Deelnemers

Een van de deelonderzoeksvragen binnen dit onderzoek luidt 'Welke evoluties zijn er zichtbaar in de jaarlijkse rapportages van The Human Link (THL) over het profiel van de deelnemers, locaties van vormingen, resultaten van klachtenmeting en evaluaties van deelnemers.'. Voor dit te onderzoeken, werden de gegevens van THL gebruikt van deelnemers die zich tussen 2017 en 2024 hebben ingeschreven voor en/of hebben deelgenomen aan één of meerdere psycho-educatieve groepscursussen over stress, angst en/of depressie. In de verkregen gegevens zijn er enkele termen dat THL heeft afgebakend en in dit onderzoek ook op zo goed als dezelfde manier overgenomen zijn. Een deelnemer wordt gezien als "Ingeschreven" wanneer deze zich heeft ingeschreven voor een cursus. Een deelnemer wordt in dit onderzoek gedefinieerd als een persoon die zich heeft ingeschreven voor een cursus, ongeacht of deze daadwerkelijk een sessie heeft bijgewoond. De term "Deelnemers" verwijst daarom uitsluitend naar individuen die een inschrijving hebben voltooid voor een cursus bij THL. Wanneer een deelnemer als "Effectieve deelnemer" wordt gezien, was bij THL inconsistent over de jaren heen. Bij "Effectieve deelnemers" wordt in dit onderzoek dus verwezen naar mensen die voor de cursus angst en stress minstens drie van de vier sessies hebben gevolgd en voor de cursus depressie minstens 4 van de 5 sessies hebben gevolgd. Er werd ook door THL per deelnemer bijgehouden hoe vaak deze aanwezig was tijdens de sessies, dit heeft dan ook als label "Gevolgd" gekregen. De term "Drop-outs" verwijst naar mensen dat zich hebben ingeschreven aan de betrokken cursus, maar geen één sessie heeft bijgewoond. Er zijn deelnemers dat na de eerste sessie hebben afgehaakt, hiervoor wordt de term "Afhakers" gebruikt.

De gegevens van de deelnemers zijn jaarlijks of binnen kwartalen (tussentijds) vastgelegd in rapporten en analyses door THL. Volgende kenmerken van het profiel van de deelnemers werden door THL gerapporteerd: geslacht, leeftijd, burgerlijke staat, studieniveau, werksituatie, postcode, nationaliteit, herkomst, moedertaal en het al dan niet ontvangen van uitkeringen. Indien mogelijk werden deze gegevens voor iedere deelnemer verzameld over de verschillende jaren heen.

De database bestond uit gegevens van 1711 deelnemers, met een gemiddelde leeftijd van 43,47 jaar. Tabel 1 en Tabel 2 geven het aantal deelnemers en effectieve deelnemers over de jaren heen weer.

Tabel 1*Deelnemers en effectieve deelnemers voor de drie verschillende cursussen van 2017-2024*

Cursus	Angst		Stress		Depressie	
Jaar	Deelnemers	Effectieve deelnemers	Deelnemers	Effectieve deelnemers	Deelnemers	Effectieve deelnemers
2017	52	28	54	39	41	22
2018	93	36	91	39	92	59
2019	113	68	106	67	75	38
2020	89	14	80	29	48	7
2021	64	29	59	45	42	24
2022	84	44	91	42	53	25
2023	84	x	58	x	58	x
2024	73	42	58	24	50	20
Totaal	652	261	597	285	462	195

Tabel 2*Deelnemers en effectieve deelnemers over de cursussen heen van 2017-2024*

Over de cursussen heen		
Jaar	Deelnemers	Effectieve deelnemers
2017	147	89
2018	276	134
2019	294	173
2020	217	50
2021	165	98
2022	228	111
2023	203	x
2024	181	86
Totaal	1711	741

2.1.2 Materiaal

Er werd gebruik gemaakt van de verkregen gegevens binnen het project 'Psycho-educatie' georganiseerd door The Human Link en stad Antwerpen van 2017 tot en met 2024. De gegevens, verzameld door THL zelf in de periode 2017 tot en met 2024, zijn verwerkt tot datasets en rapportages. Deze documenten zijn samengesteld uit verschillende onderdelen en opgeslagen in Word- en PDF-formaten. De gegevens zijn door THL verzameld aan de hand van verschillende formulieren, hieronder beschreven.

De eerste gegevens van de deelnemers werden verzameld via de inschrijving. Dit gebeurde, indien dit mogelijk was voor degene die zich wou inschrijven, via een online Google Forms inschrijvingsformulier. Indien dit niet mogelijk was, kon dit ook ingevuld

worden op papier tijdens de eerste sessie. Daarna vult THL zelf het Google Forms inschrijvingsformulier in met de antwoorden van deze deelnemers. De deelnemers zijn niet verplicht alle vragen te beantwoorden. De inhoud van dit inschrijvingsformulier werd over de jaren heen aangepast, dit rekening houdend met wat stad Antwerpen interessant vond om te weten over de deelnemers. Het formulier bestond uit vragen die de deelnemers zelf konden schrijven en meerkeuzevragen met de optie 'anders' met de instructie 'Markeer slechts één ovaal'.

Daarnaast werd er door THL ook de Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) afgenomen in pre-, post- en follow-up meting. Voor de afname van de pre- en postmeting was het zowel mogelijk om een QR-code te scannen als een papieren versie in te vullen. Dit werd over de jaren heen meerdere keren veranderd. Op dit moment zijn de beide opties mogelijk. De follow-up meting van de DASS-21 werd naar de deelnemers verzonden via een e-mail met een Qualtric survey ongeveer een maand na het afronden van de reeks. THL geeft zelf aan dat dit beperkt wordt ingevuld en hierdoor kon deze follow-up meting niet worden opgenomen bij dit onderzoek.

Samen met de postmeting van de DASS-21 tijdens de laatste sessie, werd er ook aan de deelnemers gevraagd om een evaluatie in te vullen. Deze evaluatie bevatte vragen rond verschillende elementen van de cursussen, namelijk het aspect van de cursus (algemeen, inhoud, toepasbaarheid, aanpak en kennis lesgevers, gebruikt materiaal, locatie en praktische organisatie), tempo, duur (aantal sessies) en grootte van de groep. Deze evaluatie invullen was nooit verplicht. Dit werd gedaan aan de hand van een QR-code of een papieren versie. Deze evaluatie bestaat uit vragen met een Likertschaal. Volgende antwoordschalen werden gebruikt bij de antwoorden:

- *Zeer slecht (1) – slecht (2) – eerder slecht (3) – noch goed, noch slecht (4) – eerder goed (5) – goed (6) – zeer goed (7)*
- *Te traag – Eerder te traag – Geschikt – Eerder te snel – Te snel*
- *Te kort – Eerder te kort – Geschikt – Eerder te lang – Te lang*
- *Te klein – Eerder te klein – Geschikt – Eerder te groot – Te groot*

Al de verkregen gegevens werden jaarlijks samengebundeld in verslagen en rapportages aan de hand van tabellen. De ruwe data werden over de jaren heen niet samengevoegd.

Verschillende data konden door The Human Link niet verzameld worden wegens praktische of soms organisatorische redenen. Hierdoor was sommige data onbruikbaar of niet aanwezig en dus geëxcludeerd in dit onderzoek. Hieronder zal per deel beschreven staan welke data al dan niet gebruikt kon worden.

Binnen dit onderzoek werd er focus gelegd op het analyseren van bepaalde indicatoren. Er werd gebruik gemaakt van jaarlijkse analyses van indicatoren, gemaakt door THL. Deze werden door hen onderverdeeld in zes onderdelen. Binnen dit onderzoek werd deel

drie “De weg waarop de deelnemer het aanbod leerde kennen” en deel vijf “Intentie tot bijkomende begeleiding” niet meegenomen. Aangezien dit niet binnen de onderzoeksvraag van dit onderzoek valt. De analyses werden uitgevoerd op de vier andere onderdelen, namelijk:

Deel 1: Aanwezigheden

Voor de analyse van de aanwezigheden was er gebruik gemaakt van de gegevens van THL met betrekking tot het aantal reeksen, aantal sessies, deelnemers, effectieve deelnemers, gevolgd, afhakers en drop-out. THL gaf de cursussen stress, angst en depressie vier keer per jaar. Wanneer het uitvoeren van vier reeksen per cursus niet mogelijk was, werden er reeksen toegevoegd of weggelaten. Voor de cursus stress en angst waren er bij elke reeks vier sessies, de cursus depressie had echter vijf sessies per reeks. Bij elke sessie werden aanwezigheidslijsten bijgehouden waarin het aantal aanwezigheden van elke deelnemer opgevolgd werd. Hierbij moet rekening gehouden worden dat in 2017 de cursussen pas in de tweede helft van het jaar zijn kunnen starten en er daarom dus minder reeksen gegeven zijn toen tegenover de andere jaren. In 2018 is er data omtrent de aanwezigheden in het tweede kwartaal verloren gegaan, hierdoor zijn er geen gegevens over de drop-outs, effectieve deelnemers en afhakers bij de tweede reeks van de cursussen stress en angst. In 2019 was de data van de stresscursus reeks één en twee door THL samengevoegd tot een gecombineerd cijfer maar dit heeft geen echte invloeden op de resultaten aangezien in dit onderzoek de evolutie per jaar bekeken werd. In 2020 is er echter wel veel data verloren gegaan omdat de cursussen in dat jaar even online gegeven moesten worden door de coronacrisis. Het gaat hier vooral over de data omtrent het aantal sessies gevolgd bij de angst cursussen reeks één tot en met reeks vier, bij de depressie cursussen reeks één en twee, en de stress cursussen reeks één en twee. In ditzelfde jaar was ook de eerste reeks van elke cursus niet door kunnen gaan wegens Corona maatregelen. Voor deze eerste reeks was er nog informatie over de deelnemers en dus ook als een reeks beschouwd in dit onderzoek. Hierbij moet wel rekening gehouden worden dat er veel mensen van de eerste reeks hoogstwaarschijnlijk naar de reeks daarop zijn gegaan, dit was een veronderstelling aangezien hierover geen informatie verkregen was en dus een beperking vormt van het onderzoek. Er waren een aantal extra reeksen toegevoegd in 2020 genaamd ‘zomercursussen’, dit waren verkorte reeksen met één sessie minder dan de originele cursussen. Aan de Angstcursus werden er drie zomercursussen toegevoegd. Voor de cursus stress werden er twee zomercursussen georganiseerd. Er waren geen zomercursussen voor het Depressie-aanbod georganiseerd. Van het jaar 2021 en 2022 werden van de drie cursussen de volledige aanwezigheidslijsten verkregen. Voor alle cursussen konden de 4 reeksen doorgaan en was er geen verloren data. In 2023 had de laatste reeks van de cursus stress niet kunnen doorgaan. Er zijn in datzelfde jaar ook geen data over het aantal gevolgde

sessies en de afhakers van reeksen drie en vier bij alle cursussen bijgehouden. Het jaar 2024 had de cursus angst één reeks minder en was er een reeks van de cursus stress verplaatst naar januari 2025. In tabel 5 onderaan de resultaten wordt overzichtelijk weergegeven hoeveel reeksen elk jaar gegeven is.

Deel 2: Kenmerken van deelnemers

De informatie over de kenmerken van het profiel van de deelnemers zijn verzameld door THL aan de hand van vragen rond sociodemografische kenmerken bij het inschrijvingsformulier. Volgende zaken werden over de jaren heen bevraagd: geslacht, leeftijd, burgerlijke staat, studieniveau, werksituatie, postcode, nationaliteit, herkomst, moedertaal en uitkering. Over de jaren heen zijn er bepaalde kenmerken die binnen sommige jaren niet bevraagd werden. Tabel 3 maakt aan de hand van 'x' visueel duidelijk welke zaken er binnen welk jaar bevraagd en gerapporteerd werden:

Tabel 3

Bevraagde sociodemografische kenmerken over het profiel van de deelnemers (2017-2024)

	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Geslacht	x	x	x	x	x	x	x	x
Leeftijd	x	x	x	x	x	x	x	x
Burgerlijke staat	x	x	x	x	x	x		
Studieniveau	x	x	x	x	x	x	x	x
Werksituatie	x	x	x	x	x	x	x	x
Postcode	x	x	x	x	x	x	x	x
Nationaliteit	x	x	x	x	x	x		
Herkomst	x	x	x	x	x	x		
Moedertaal	x	x	x	x	x	x	x	x
Uitkering			x	x	x	x	x	x

Elk jaar werden er totaalscores van indicatoren rond het profiel van de deelnemers over de cursussen angst, depressie en stress heen gerapporteerd. Hier dient er rekening gehouden te worden dat, zoals eerder aangegeven, in 2017 en 2018 de cursus 'Alleenstaande ouders', in 2019 de cursus 'Nieuw samengestelde gezinnen' en 'Alleenstaande ouders' en in 2020 de cursus 'Piekeren' in de totaalscores werd meegerekend. Enkel voor de indicatoren 'Geslacht' en 'Leeftijd' werd er een opsplitsing gemaakt tussen de verschillende cursussen. In 2019 werd de leeftijd van de deelnemers enkel over de verschillende cursussen heen samen gerapporteerd. Daarnaast werd er bij het kenmerk 'Leeftijd' gewerkt met leeftijdscategorieën, namelijk: <20, 20-29, 30-39,

40-49, 50-59, 60-69, 70-79, 80-89 en 90-99. De leeftijdscategorieën '<20' en '20-29' werden samengevoegd over de jaren heen, aangezien deze voor deelnemers in 2022 voor de cursussen angst en stress, in 2023 voor de cursus depressie en in 2024 voor de cursus angst, depressie en stress al werden samengevoegd. Aangezien er geen aparte data voor de leeftijdscategorieën in 2019 beschikbaar was voor de cursussen angst, depressie en stress, werden deze niet meegenomen in het onderzoek. Bij het kenmerk leeftijd was ook er data beschikbaar rond de gemiddelde leeftijd per jaar. Dit werd ieder jaar per cursus gerapporteerd.

In de analyses van THL van de jaren 2020, 2023 en 2024 werden er geen sociodemografische gegevens van de effectieve deelnemers gerapporteerd. Er zijn binnen het profiel van de deelnemers geen gegevens beschikbaar over de afhakers en drop-outs. Over de jaren heen werden er bij de verschillende aspecten nieuwe antwoordmogelijkheden toegevoegd in de rapportages. Aangezien het inschrijvingsformulier (op papier of online), waar deze gegevens verzameld werden, niet verplicht was om in te vullen, is het mogelijk dat sommige data van bepaalde deelnemers ontbreekt. Dit verklaart waarom de totaalscores per kenmerk kunnen verschillen. In kwartaal drie en vier van 2022 werden er geen gegevens bevraagd over 'Burgerlijke staat', 'Nationaliteit' en 'Herkomst'. In kwartaal twee 2022 ontbreekt 50% van de gegevens van 'Burgerlijke staat'. In 2017 zijn er geen gegevens voor kwartaal één. In 2020 werden er ook gegevens gerapporteerd over de online cursussen voor de kenmerken burgerlijke staat, studieniveau, werksituatie, postcode, nationaliteit, herkomst, moedertaal en uitkering.

Deel 4: Klachtenmeting

Voor de klachtenmeting zijn er gegevens gebruikt die door THL afgenomen zijn in pre-, post- en follow-up meting van de vragenlijst Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21). Zoals eerder vermeld werd omwille van te weinig participanten bij de follow-up meting, deze meting niet meegenomen in dit onderzoek. De DASS-21 is een instrument dat een score op stress, angst en depressie geeft. Voor elk van die schalen kan je een score bekomen dat onderverdeeld kan worden in vijf categorieën. Deze categorieën zijn: normaal, mild, matig, ernstig en zeer ernstig. Uit de data omtrent de DASS-21 bij de participanten werd gebruik gemaakt van de frequentie participanten dat onder een bepaalde categorie behoorde in een bepaalde schaal. In het jaar 2020 was er geen informatie over deze frequentie en is dus niet meegenomen in dit onderzoek. Vanaf het jaar 2022 tot en met het jaar 2024 was er geen informatie meer over de frequentie bij de individuele cursussen en is er dus enkel gebruik gemaakt van de globale totaalscore. De data van de DASS-21 had THL geordend volgens cursus en daarnaast een globale totaalscore van alle cursussen dat jaar. Er dient rekening gehouden te worden dat er bij de totaalscores over de cursussen heen van 2017 en 2018, ook de cursussen rond

alleenstaande ouders geïntegreerd zijn. In 2019 was de cursus alleenstaande ouders en nieuw samengestelde gezinnen in deze totaalscore opgenomen. In 2020 werden de gegevens van de deelnemers die de cursussen rond *piekeren* volgden, ook geïntegreerd in de totaalscores over de cursussen heen. Het was niet mogelijk deze ruis uit de data te halen, omdat er geen ruwe data van THL ontvangen kon worden, hierdoor zal dit worden opgenomen in de beperkingen van dit onderzoek.

Deel 6: Evaluatie door de deelnemers

Voor de evaluaties door de deelnemers zijn de gegevens gebruikt uit de vragenlijsten die door THL zijn afgenomen. Deze vragenlijst peilt naar de evaluatie van de deelnemer op verschillende elementen van de cursussen, namelijk het aspect van de cursus (algemeen, inhoud, toepasbaarheid, aanpak en kennis lesgevers, gebruikt materiaal, locatie en praktische organisatie), tempo, duur (aantal sessies) en grootte van de groep.

Voor de net hierboven vernoemde evaluaties was er geen informatie teruggevonden bij het jaar 2022, daarnaast was in 2024 ook geen informatie over het aantal participanten dat geantwoord heeft op de evaluatievragen rond het aspect van de cursus en de locaties. In het jaar 2020 waren er geen evaluaties over de praktische organisatie van de cursussen. Voor de evaluatie van de locaties, was er in het jaar 2020 enkel informatie over de onlinecursussen. In 2023 en 2024 waren er geen gegevens met betrekking tot de beoordeling van de grootte van de groep voor de drie cursussen (angst, stress en depressie) apart, maar wel over alle cursussen heen. Voor alle andere evaluaties, behalve die van de locaties, was zowel data beschikbaar over de verschillende cursussen heen als per individuele cursus. Locaties werden echter niet afzonderlijk per cursus beschreven. Hierdoor zijn in het jaar 2017, 2018 en 2019 ook locaties waar de cursus Alleenstaande Ouders gegeven was, meegenomen in de data. In het jaar 2019 was er ook nog de cursus Nieuw Samengestelde Gezinnen meegenomen in de data. In het jaar 2020 is de cursus Piekeren meegenomen in de data. Aangezien deze gegevens niet afzonderlijk te extraheren zijn, werden ze gezamenlijk geanalyseerd. De samenvoeging van deze afzonderlijke cursussen heeft waarschijnlijk geen significante invloed, aangezien de score uitsluitend betrekking heeft op de locatie en niet op de specifieke cursus.

2.1.3 Analyse

De verzamelde gegevens van de afgelopen jaren door THL werden via de externe partner verkregen. Deze bestanden werden vervolgens bestudeerd en onderverdeeld in verschillende mappen voor meer structuur aan te brengen. Deze structuur bestond uit vier mappen namelijk, 'Analyse indicatoren', 'Eindrapportage', 'Jaarverslagen' en 'Tussentijdse analyses'. De map 'Analyse indicatoren' werd nog onderverdeeld in 'Kwartaalrapportages' en 'Analyses indicatoren (DASS)'. Er werd een overzicht opgemaakt met de inhoud van deze mappen zodat er minder tijd aan het zoeken van bepaalde gegevens verloren ging.

Vervolgens werd er bekeken welke informatie uit deze data er nodig is om eventuele evoluties zichtbaar te maken uit de data van THL over het profiel van de deelnemers, locaties van vormingen, resultaten van klachtenmeting en evaluaties van de deelnemers. Aangezien de verkregen data het niet mogelijk maakte verbanden te leggen tussen de net genoemde variabelen, werd besloten dat er aan de hand van de beschikbare data beschrijvend aan de slag gegaan zou worden.

Nadien werd er gestart met het ordenen van al de gegevens, door middel van een integratie van al de nodige gegevens in een Excelbestand. Hier werd er per variabele een apart tabblad samengesteld en werden er frequentietabellen opgesteld. Dit voor een overzicht te creëren van de data en om er systematisch mee aan de slag te kunnen gaan. Volgende tabbladen werden opgesteld in Excel: 'Geslacht', 'Leeftijd', 'Burgerlijke staat', 'Studieniveau', 'Werksituatie', 'Postcode', 'Nationaliteit', 'Herkomst', 'Moedertaal', 'Uitkering', 'Locaties', 'DASS-21', 'N reeksen, sessies, inschrijvingen' en 'Evaluaties deelnemers'. De statistische data van de verschillende jaren en verschillende cursussen werden per tabblad samengevoegd in frequentietabellen.

Vervolgens werden er aan de hand van het Excel-bestand verschillende tabellen en grafieken gemaakt per tabblad, om de data visueel te kunnen representeren. Op deze manier werd het eenvoudiger om de data te interpreteren en te verduidelijken.

Binnen dit onderzoek wordt er, indien mogelijk, gekeken naar de totaalscores over de verschillende cursussen heen alsook aparte scores voor de cursussen stress, angst en depressie.

Aantallen deelnemers, effectieve deelnemers, gevolgd, afhakers en dropouts

Om de evolutie van het aantal deelnemers in kaart te brengen, werd de data in een Excel-bestand gezet en geordend op basis van jaar, cursus, reeksen, sessies, inschrijvingen per jaar, afhakers per jaar, effectieve deelnemers per jaar, drop-outs per jaar en gemiddelde aanwezigheden per reeks. Aangezien er voor een beschrijvende aanpak werd gekozen, werd er gebruikgemaakt van draaitabellen om de data efficiënter te ordenen in frequentietabellen.

Er werd besloten om aparte grafieken per cursus te maken, zodat het aantal effectieve deelnemers in verhouding kon worden gezet tot het totale aantal deelnemers. Dit werd visueel weergegeven met een lijn (effectieve deelnemers) die over de kolommen (deelnemers, afhakers en drop-outs) heen liep, waardoor de onderlinge verhoudingen duidelijker werden.

Naast de tabellen per cursus voor alle jaren werden ook de cursussen stress, angst en depressie naast elkaar gelegd per jaar in een samengevoegde tabel. Dit maakte het mogelijk om verschillen tussen de cursussen te vergelijken en inzicht te krijgen in waar mogelijk meer interesse of deelname was.

Profiel van de deelnemers

Voor de kenmerken van het profiel van de deelnemers te analyseren, werd de data in Excel eerst geordend volgens jaartal, deelnemers en effectieve deelnemers. Dit werd gedaan voor ieder kenmerk van het profiel van de deelnemers dat THL de afgelopen jaren heeft bevraagd (geslacht, leeftijd, burgerlijke staat, studieniveau, werksituatie, postcode, nationaliteit, herkomst, moedertaal en uitkering). Er werd ook, indien de data dit toeliet, een opsplitsing gemaakt in de cursussen.

Daarna werden er verschillende tabellen en figuren opgesteld binnen Excel. Er werd voor ieder kenmerk een overzicht gemaakt per jaar (2017-2024). Deze jaartallen zijn dan langs elkaar gezet. Daarna werd er ook een overzicht gemaakt over de jaren heen. Hiervoor werd het aantal participanten voor een bepaald kenmerk over de jaren heen opgeteld met elkaar. Op deze manier werden er totaalscores bekomen die alle deelnemers bevatten die van 2017 tot en met 2024 een bepaalde optie hebben aangeduid binnen een kenmerk. Door over de jaren heen te kijken, werd er meer inzicht verkregen over het profiel van de deelnemers van de afgelopen jaren. Binnen de kenmerken van het profiel van de deelnemers zijn er geen profielgegevens per deelnemer beschikbaar. Hierdoor kunnen verschillende kenmerken niet met elkaar in verband gebracht worden en wordt er per kenmerk apart gewerkt.

Er werd in de tabellen met zowel frequenties als percentages gewerkt. De frequenties geven het aantal deelnemers dat een bepaald kenmerk heeft weer. De percentages bieden een meerwaarde doordat ze visueel duidelijk maken hoeveel van het geheel (100%) een specifiek deel uitmaakt. Er werden in al de tabellen ook totaalscores toegevoegd voor zowel de frequenties als percentages. Vanuit deze tabellen werden er figuren tot stand gebracht. Er werden cirkeldiagrammen en gegroepeerde staafdiagrammen uit de tabellen opgesteld. Voor de cirkeldiagrammen werd er gewerkt met de percentages, de aantallen werden in noot gezet.

Zoals eerder aangegeven, is er zowel data beschikbaar van de deelnemers als de effectieve deelnemers. Om inzicht te krijgen wie THL bereikt, werd er voornamelijk gewerkt met de data van de deelnemers. Voor ieder kenmerk van het profiel van de deelnemers zijn deze gegevens over de jaren heen opgenomen in dit onderzoek. De data van de effectieve deelnemers werd niet bij ieder kenmerk opgenomen. Ze werden opgenomen bij de kenmerken geslacht, leeftijd, nationaliteit, herkomst en moedertaal. Dit om de vergelijking te kunnen maken tussen de deelnemers en effectieve deelnemers op vlak van geslacht en leeftijd, en om meer inzicht te krijgen op de drie andere kenmerken die belangrijk zijn op vlak van cultuursensitiviteit van de psycho-educatie.

Voor het geslacht van de deelnemers werd er eerst gekeken naar de totale groep, dus voor de cursussen angst, depressie en stress samen. Hier werd er in Excel een tabel

gemaakt voor zowel de deelnemers als effectieve deelnemers. In de resultaten zelf werden er twee cirkeldiagrammen toegevoegd. Een voor de deelnemers en een voor de effectieve deelnemers. Verder werd er ook gekeken naar geslachtsverschillen per cursus (angst, depressie en stress). Voor elke cursus apart is er in de resultaten een cirkeldiagram opgesteld voor het kenmerk geslacht voor de deelnemers en effectieve deelnemers. Voor het kenmerk leeftijd, werd er een tabel opgesteld met de gemiddelde leeftijd over de cursussen heen. Dit zowel voor de deelnemers als effectieve deelnemers. Er werd ook een tabel opgenomen die de gemiddelde leeftijd per cursus (angst, depressie en stress) over de jaren heen weergeeft, voor de deelnemers en effectieve deelnemers. Er werd ook een gegroepeerd staafdiagram gemaakt om de gemiddelde leeftijden visueel te vergelijken. Bij het kenmerk leeftijd werd er ook een staafdiagram toegevoegd over de verschillende leeftijdscategorieën. Hier werden het aantal deelnemers voor de cursus angst, depressie en stress bij elkaar opgeteld, waarvan er vervolgens percentages werden gemaakt. Voor de kenmerken burgerlijke staat, studieniveau, werksituatie en postcode werd er per kenmerk een tabel gemaakt met een overzicht over de jaren en cursussen heen. Dit met de aantallen en procenten per groep langs elkaar. Voor de kenmerken nationaliteit, herkomst en moedertaal werden er per kenmerk twee cirkeldiagrammen opgesteld, een voor de deelnemers en een voor de effectieve deelnemers.

DASS-21

Bij het organiseren van de data in Excel werd het duidelijk dat de data uit de DASS-21 verder geanalyseerd kon worden. Hiervoor werd er gebruik gemaakt van het statistisch softwarepakket JAMOVI. De gesorteerde gegevens vanuit het Excel-bestand van de DASS-21, werden ingevoerd in een JAMOVI-bestand. Zo zijn er zes kolommen gevormd om de data te kunnen analyseren:

- Kolom 1: Ernst van de klachten
 - o Dit is een ordinale variabele dat van normaal, mild, matig, ernstig tot zeer ernstig kan gaan.
- Kolom 2: Meting
 - o De voor (pre) en na (post) meting van de DASS-21 hadden genoeg deelnemers om met elkaar vergeleken te worden. De follow-up meting had te weinig participanten om mee te nemen in de vergelijking.
- Kolom 3: Frequentie
 - o De frequentie gaat over het aantal participanten dat een bepaalde ernst-niveau behaald had op de DASS-21.
- Kolom 4: Jaar
 - o Dit werd gebruikt om de verschillende jaren van elkaar te onderscheiden, aangezien er een evolutie over de jaren heen bekomen wil worden en geen algemene totaalscore.

- Kolom 5: Groep
 - o De resultaten van de DASS-21 metingen zijn over meerdere groepen verspreid
 - o Alle cursussen samengenomen per jaar
 - Angstcursus
 - Depressiecursus
 - Stresscursus
- Kolom 6: Schaal
 - o De DASS-21 geeft een score per schaal, deze schalen zijn:
 - Angst
 - Stress
 - Depressie

Vervolgens kon er binnen de "Contingentie tables" gebruik gemaakt worden van de "X² test of Association" om een Chi-kwadratscore te bekomen. Hiervoor was de Kolom 1 bij de 'rows' geplaatst, Kolom 2 bij 'columns' en kolom 3 in 'counts' gezet. Ook is er gebruik gemaakt van 'layers' zodat de jaren, groepen en schalen van elkaar konden onderscheiden worden, aangezien de verschillende jaren met elkaar vergeleken werden. Daarbij werden 'schaal' ook in de optie 'layers' geplaatst, om te kijken of de verschillende schalen zoals bijvoorbeeld depressie, meer veranderingen ervaarden dan een andere schaal van de DASS-21. In dit onderzoek is er gekozen om een significantieniveau van 95% te hanteren, aangezien het doel van dit onderzoek is om uitspraken te doen over de evolutie van het effect van de cursussen op het mentale welzijn. Het doel is niet bewijzen of er een effect is, aangezien dit door THL is aangetoond. Deze keuze is gemaakt om een beter inzicht te krijgen in de mogelijke groei van de effectgroottes over de jaren heen.

Na het uitvoeren van de X² test of Association is de bijkomende 'Cramer's V' functie gebruikt zodat er een overzichtelijk getal bekomen werd per jaar. Dit getal werd gebruikt om deze jaren met elkaar te vergelijken. De resultaten werden dan verwerkt in Excel om dit visueel te kunnen voorstellen.

Evaluaties

Om de evaluaties, buiten die van de locaties, te analyseren, werden deze gegevens per jaar, cursus en onderdeel van de evaluaties geordend in Excel. Zo zijn er evaluaties van de 'totale groep', 'cursus angst', 'cursus depressie' en 'cursus stress'. Nadien werd er per aspect van de evaluatie ook een gemiddelde score berekend in Excel. Hieruit werd er een tabel en een gegroepeerd staafdiagram opgesteld die per element van de evaluatie een gemiddelde score weergeeft voor de totale groep over de cursussen heen (Totale groep). Per cursus werd er ook een tabel opgesteld met de gemiddelde scores, waarbij een gegroepeerde kolom werd samengesteld. Voor het tempo van de cursus, aantal sessies

en grootte van de groep, werd het aantal deelnemers die een bepaalde antwoordoptie hadden gekozen opgeteld met elkaar. Deze totaalscores werden in tabellen gegoten en hier werden, voor de totale groep en per cursus, gegroepeerde staafdiagrammen opgesteld. Binnen de resultaten van de evaluatie in dit onderzoek, werden de figuren opgenomen. Met de data van de evaluaties kon er niet aangegeven worden of het over een significant verschil gaat.

Voor de evaluaties rondom locaties was een andere methode gebruikt aangezien THL deze resultaten niet volgens cursus apart had gehouden. Er is gekozen om een gewogen gemiddelde te vormen van de verschillende momenten dat een bepaalde locatie beoordeeld is over de jaren heen. Er waren te weinig respondenten om de verschillende locaties voor elk jaar apart te bekijken ($\bar{x}$: 13,05; SD: 13,46) dus dit werd dan ook niet gedaan.

2.2 Vragenlijst

2.2.1 Deelnemers

De externe partner heeft de vragenlijst naar 350 deelnemers doorgestuurd waarvan 36 deelnemers de vragenlijst effectief hebben ingevuld. De deelnemers bestonden uit personen die een cursus psycho-educatie hebben gevolgd rond de thema's stress, angst en/of depressie. Dit ongeacht hun leeftijd, geslacht en nationaliteit. Meer specifiek ging het over 17 deelnemers bij de cursus stress, 17 deelnemers bij de cursus angst en 13 bij depressie, die de vragenlijst effectief hebben ingevuld. Het invullen van de vragenlijst was op vrijwillige basis, zonder enige vorm van vergoeding. Het ging om een gelegenheidssteekproef waarbij de externe partner onderzoek ging naar deelnemers die gemakkelijk bereikbaar waren, terwijl tegelijkertijd de privacy van de deelnemers gewaarborgd bleef. Door het gebruik van deze steekproefmethode konden de deelnemers anoniem blijven, wat een belangrijke vereiste was voor de deelnemer. Dit zou mogelijks een invloed kunnen hebben op de representativiteit van het onderzoek.

2.2.2 Materiaal

Er werd gebruik gemaakt van een vragenlijst (zie Bijlage 5.1) gebaseerd op het Kirkpatrick model (*Het Kirkpatrick evaluatie model*, z.d.). Dit is een evaluatiemodel dat gebruikt wordt om het resultaat van een training op korte en lange termijn te meten. Voor deze vragenlijst lag de focus voornamelijk op de evaluatie op lange termijn. Aan het begin van de vragenlijst werd gevraagd naar enkele persoonsgegevens, zoals geslacht en leeftijd. Daarna volgden enkele algemene vragen over de gevolgde cursus en het jaar waarin deze is gevolgd. Als laatste werd de motivatie bevraagd om de cursus te volgen. Er werden meerdere antwoordopties voorgesteld, zoals bijvoorbeeld: 'ik volgde deze cursus voor mezelf'. Vervolgens werden er een aantal open vragen gesteld. Deze werden gebaseerd op vier verschillende niveaus uit het Kirkpatrick model, namelijk: evaluatie van de reacties (tevredenheid), evaluatie van het geleerde (verworven kennis), evaluatie

van het gedrag (overdracht), evaluatie van het resultaat (impact). Bijvoorbeeld 'merk je een verschil in je manier van denken of handelen na het volgen van de cursus' is een vraag die eerder peilt naar de impact. Op basis van deze vier niveaus werden er vijf open vragen geformuleerd met de nadruk op verworven kennis van de deelnemers en impact op lange termijn. Deze vragenlijst is volledig anoniem, wel kunnen de deelnemers hun contactgegevens noteren voor verder contact met als doel het ontwikkelen van getuigenissen.

2.2.3 Procedure

Nadat de vragenlijst werd opgesteld werd deze doorgestuurd naar de externe partner van The Human Link. Er werd een voorbeeldmail geformuleerd die de externe partner kon gebruiken om de vragenlijst via e-mail te verspreiden. Deze mail bevatte een link naar de vragenlijst in Microsoft Forms die de deelnemers eenvoudig online konden invullen. De externe partner heeft de vragenlijst doorgestuurd naar 200 deelnemers die de voorbije vijf jaar hebben deelgenomen aan de psycho-educatieve cursussen van The Human Link. Vervolgens heeft de externe partner een herinneringsmail gestuurd naar deze 200 deelnemers en naar 150 nieuwe deelnemers de vragenlijst gestuurd. Uiteindelijk namen 36 deelnemers deel aan het vragenlijstonderzoek. Bij de werving van de deelnemers werd specifiek gekozen voor mensen die de cursus angst, stress of depressie hadden gevolgd.

De vragenlijst werd verspreid onder een diverse groep deelnemers ongeacht hun leeftijd en hun geslacht. Dit om de representativiteit van het onderzoek te waarborgen.

Bij de start van de vragenlijst werd er een informed consent voorgelegd (zie Bijlage 5.2). Hierin werd benadrukt dat deelname aan het onderzoek volledig vrijwillig en anoniem was en dat het invullen ongeveer 10 minuten in beslag nam. Aan het einde van de vragenlijst konden de deelnemers vrijblijvend hun contactgegevens delen, met als doel het ontwikkelen van het eindproduct, namelijk getuigenissen.

2.2.4 Analyse

De resultaten van de vragenlijst zijn verwerkt door een kwalitatieve thematische analyse. Omwille van de open vragen en uiteenlopende antwoorden van de deelnemers werden pas achteraf thema's uitgekozen. Meer specifiek werd er dus gebruik gemaakt van een inductieve thematische analyse. De antwoorden van de deelnemers werden eerst geanalyseerd voordat er categorieën werden geformuleerd. Om een helder overzicht te krijgen van de resultaten van de vragenlijst werd deze omgezet naar een Excel-bestand. Deze antwoorden werden vervolgens gekopieerd naar Word waarbij de antwoorden van de deelnemers gecodeerd werden, hierbij werd er aan relevante secties van de antwoorden een kleur gegeven die met een bepaalde code overeenkwam. Uit deze codes werden dan overkoepelende benamingen gekozen voor de thema's. De codering gebeurde per vraag op basis van de antwoorden van de deelnemers

De volgende thema's werden per vraag gekozen na het verzamelen van de gegevens:

Vraag 1: Vind je dat de cursus een meerwaarde heeft gehad voor jou? Waarom wel of niet?

- Inzichten en zelfkennis
- Praktische handvaten en houvast
- Erkenning, herkenning van de groep
- Delen en doorgeven van kennis
- Verbeterpunten
- Ja, meerwaarde

Vraag 2: Welke inzichten, tools of vaardigheden uit de cursus(sen) pas je momenteel nog toe in je dagelijkse leven?

- Ontspanningstechnieken/ Ademhalingsoefeningen
- Omgaan met de angst
- Tools: Erover schrijven, oefeningen, piekermomentje
- Bewustwording/zelfkennis
- Geen idee/niet van toepassing
- Externe toepasbaarheid
- Advies

Vraag 3: Merk je een verschil in je manier van denken of handelen na het volgen van de cursus(sen)? Verduidelijk je antwoord.

Als eerste werd er een onderscheid gemaakt tussen wel of geen verschil in de manier van denken of handelen na het volgen van de cursus(sen). Dan werd er gekeken naar de redenen die de deelnemers aangaven waarom ze al dan niet een verschil merkten. Hieruit kwamen de volgende thema's

Ik merk een verschil:

- Meer zelfvertrouwen
- Meer zelfregulatie en zelfzorg
- Meer kennis
- Herkenning

Deze thema's gaan over hun gedachtepatroon dat verandert en hun handelingen door deze verandering.

Vraag 4: Wat zou er volgens jou nog beter kunnen aan de cursus(sen)?

Hierbij ontstond er een apart thema, namelijk degene die de cursus niet zouden veranderen. Daarnaast kwamen er verschillende thema's uit de analyse bij de deelnemers die wel iets zouden veranderen aan de cursussen, deze zijn:

- Nazorg
- Onzekerheid
- Meer praktijkgericht
- Groepsdynamiek

- Cultuursensitief

Vraag 5: Zou je deze cursus(sen) aanraden aan anderen? Waarom wel of niet?

Hier werd er ten eerste gekeken naar of ze de cursus al dan niet aanraden aan anderen. Daarna werden er overkoepelende thema's gekozen over de reden waarom, namelijk:

- Laagdrempelig
- Geeft inzicht
- Biedt praktische tools
- Er wordt nuttige informatie gegeven

2.3 Semigestructureerd interview

2.3.1 Deelnemers

Voor dit onderzoek werd er gekozen voor een doelgerichte steekproefmethode. De deelnemers werden doelgericht gekozen aan de hand van het inclusie criterium dat ze één of meerdere psycho-educatieve cursussen rond stress, angst en/of depressie dienden te geven binnen The Human Link. Zo werden vier lesgevers geselecteerd (zie Tabel 4). De vier deelnemers van dit onderzoek waren vier Belgische vrouwelijke lesgevers van The Human Link met verschillende educatieve achtergronden, die verdeeld werden in drie afzonderlijke groepen met telkens één deelnemer. De vierde deelnemer kon niet fysiek geïnterviewd worden, er werd gekozen om de interviewvragen via e-mail te bezorgen. De leeftijd varieerde van 26 tot en met 34 jaar, waarbij de gemiddelde leeftijd 33,33 jaar bedroeg ($SD=5.80$). Om feedback te verzamelen van de lesgevers over de inhoud van de cursussen, werd er een semigestructureerd interview opgesteld waarin alleen de lesgevers mochten/konden deelnemen. De deelnemers van het semigestructureerd interview namen op vrijwillige basis deel, dit zonder beloning. Ook werden er geen deelnemers verwijderd uit de analyse.

Tabel 4

De vier lesgevers van de psycho-educatie bij The Human Link

Deelnemers (Lesgevers)	Geslacht	Leeftijd	Etnische afkomst	Opleiding	Beroepssituatie
1	Vrouw	31	België	Master psychologie	Freelance klinisch psycholoog bij THL
2	Vrouw	34	België	Master psychologie	Zelfstandige
3	Vrouw	26	België	Master psychologie	Klinisch psycholoog
4	Vrouw	42	België	Manama psychologie	Zelfstandige

2.3.2 Materiaal

Zoals beschreven in het artikel van Stofer (2019) heeft een semigestructureerd interview vaste vragen, met ruimte voor aanvullende vragen en aanpassingen. Hierdoor worden de meeste vragen in dezelfde volgorde gesteld, maar ontstaat er ook ruimte voor vervolgvragen op basis van de antwoorden van de deelnemers.

In het artikel van Kallio et al. (2016) worden vijf stappen beschreven voor het ontwikkelen van een semigestructureerd interview. In stap 3 wordt besproken hoe interview vragen moeten worden opgesteld. Ze moeten een duidelijke richting hebben, descriptief zijn, niet te leidend en helder geformuleerd. Onze vragen zijn opgesteld volgens deze principes, zodat ze zowel gestructureerd als flexibel blijven en aansluiten bij het onderzoeksdoel.

Het semigestructureerd interview werd uitgevoerd met behulp van de aanwezigheid van één leerkracht per interview. Een afgedrukte versie van de slides van de psycho-educatieve cursussen (stress, angst en depressie) en schrijfgerief werd voorzien, zodat de lesgever de antwoorden die zij hadden, kon noteren in de afgedrukte cursussen. Wanneer er antwoorden of opmerkingen op de vragen werden gegeven, werden deze op een laptop in Word geregistreerd. Bovendien werd het interview via een audio-opname opgenomen met een gsm. De opname werd vervolgens volledig getranscribeerd door de onderzoekers. Deze transcripties vormden de basis voor de verdere analyse. In één geval kon een lesgever niet fysiek aanwezig zijn. Deze deelnemer ontving de interviewvragen via e-mail en voegde haar antwoorden in het rood toe.

De interview-gids bestaat uit een introductie, gevolgd door feitelijke vragen zoals: 'Welke leerdoelen zijn geformuleerd voor deze cursussen? Wanneer zijn de cursussen voor het

laatst inhoudelijk aangepast?’ Zo zijn de vragen gebaseerd op de richtlijnen van Stofer (2019), waarin wordt aangegeven om een interview te starten met feitelijke vragen voordat men overgaat naar meningsvragen.

Vervolgens werden er vragen gesteld over de deelnemer zelf, zoals: ‘Hoelang werkt u al bij de THL?’ en ‘Hoelang geeft u deze psycho-educatie al?’ Dit sluit aan bij de principes van Kallio et al. (2016), waarin wordt aangegeven dat vragen duidelijk, niet-leidend en thematisch gericht moeten zijn.

Hierna werd verder doorgevraagd naar de mening van de leerkrachten over de cursus en hoe de psycho-educatie is afgestemd op de deelnemers. Deze meningen werden bevraagd met de vragen: ‘Wat zijn goede aspecten van de cursus stress volgens u?’ en ‘Wat zijn minder goede aspecten van de cursus stress volgens u?’. Zo komt ook stap 3 van Kallio et al. (2016) naar boven, waarin wordt beschreven dat interview vragen descriptief moeten zijn en een duidelijke richting moeten hebben ten opzichte van het onderwerp van het interview.

Ook werd er gevraagd of de inhoud van de cursussen invloed had op het lesgeven, met de vraag: ‘Op welke aspecten van de cursussen bent u nog gebotst’. Wanneer er bepaalde opmerkingen over de cursussen werden gegeven, werd er doorgevraagd: ‘Hoe zouden jullie die moeilijkheden willen aanpakken?’. Ten slotte wordt de deelnemer bedankt voor de deelname. Voor het hele overzicht van de vragen, (zie Bijlage 6).

2.3.3 Procedure

Het rekruteren van de deelnemers verliep als volgt: er werd een Doodle aangemaakt voor de lesgevers van de psycho-educatie bij The Human Link, zodat zij hun beschikbare momenten konden aangeven. Er werd echter slechts één reactie ontvangen, waardoor er aanvullende e-mails werden verstuurd om de beschikbaarheid van de lesgevers verder te achterhalen. Uiteindelijk meldden zich vier lesgevers vrijwillig aan voor het interview waarbij één lesgever de dag van het interview niet meer kon deelnemen. Zij heeft de vragen via het Word document zelf aangevuld. Er werden uiteindelijk drie lesgevers vrijwillig geïnterviewd en één lesgever heeft de vragen via Word beantwoord.

De eerste twee interviews vonden plaats bij The Human Link (Eikelstraat 66, 2600 Antwerpen), waar de lesgevers zelf een lokaal hadden voorzien. Het derde interview werd via een Teams-vergadering afgenomen. Bij het vierde interview heeft de lesgever de vragen zelf in het Word document beantwoord.

Voor de start van elk interview werd een informed consent overhandigd (zie Bijlage 7), dat de deelnemers konden doorlezen en ondertekenen indien ze akkoord gingen. Voor het online interview en voor de lesgever die de vragen zelf beantwoorden werd dit document per e-mail verstuurd, waarna het ondertekend werd teruggestuurd. Aan de eerste drie deelnemers werd uitdrukkelijk gevraagd om hun naam op het formulier te

schrijven met de instructie: "Lees het informed consent rustig door. Als u akkoord gaat, zet dan uw handtekening en naam."

Na ondertekening van het informed consent werden de algemene instructies gegeven aan de lesgevers. Hierbij werden ze bedankt voor hun deelname en werd het doel van het interview toegelicht. Ook werd expliciet toestemming gevraagd voor het maken van audio-opnames met een mobiele telefoon. Na hun akkoord werd de opname gestart en werd het interview afgenomen. Hierbij werden hoofdvragen gesteld, en indien nodig werd er dieper ingegaan op de antwoorden van de deelnemers. Elk semigestructureerd interview duurde gemiddeld 1 uur 3 minuten en 33 seconden.

Na afloop van het interview werden de lesgevers opnieuw bedankt voor hun deelname zonder beloning. Bij de drie interviews werden de cursusmaterialen na de interviews per e-mail verzonden naar de lesgevers, zodat zij eventuele opmerkingen nog konden toevoegen. Zij kregen hiervoor een termijn van twee weken om de documenten terug te sturen. Ook werden de opnames van de interviews omgezet naar Word transcripten.

2.3.4 Analyse

De resultaten werden verwerkt aan de hand van een kwalitatieve thematische analyse, waarbij gebruik werd gemaakt van een deductieve benadering. Dit houdt in dat de thema's pas na het analyseren van de data zijn vastgesteld, op basis van vooraf opgestelde onderzoeksvragen. De interviews werden getranscribeerd in Microsoft Word en vervolgens gezamenlijk geanalyseerd. Door deze gezamenlijke aanpak, waarbij de onderzoekers samen de transcripties doornamen en bespraken, kon de betrouwbaarheid van de interpretaties verhoogd worden. Tijdens de analyse werd gezocht naar terugkerende patronen, opmerkingen en thema's.

Het analyseproces verliep in verschillende stappen. Er werd gestart met de herlezing van de transcripties om vertrouwd te raken met de inhoud. Nadien vond een codering van de data plaats waarbij relevante uitspraken werden gemarkeerd. Zo ontstond een groepering van codes in overkoepelende thema's.

Uit de analyse kwamen vijf grote thema's naar voren: cursus stress, cursus angst, cursus depressie, deelnemers en extra toevoegingen.

De eerste vier thema's vormden de kern van het interview en werden telkens geanalyseerd op basis van positieve en negatieve ervaringen die de lesgevers vermeldde. Het vijfde thema, extra toevoegingen, kwam spontaan naar voren tijdens het interviewproces en bevatte opmerkingen buiten de vooraf bepaalde inhoudsvragen.

Door deze gestructureerde en gezamenlijke werkwijze konden de belangrijkste bevindingen helder en genuanceerd worden geformuleerd, met aandacht voor zowel overeenkomsten als verschillen tussen de respondenten.

3 Resultaten & vertaling naar de praktijk

In dit hoofdstuk worden alle resultaten beschreven. Aangezien dit onderzoek uit drie grote onderdelen bestaat, namelijk de verwerking van statistische gegevens, een vragenlijst en semi-gestructureerde interviews, zullen de resultaten ook op deze manier beschreven worden.

3.1 Statistiek

3.1.1 Inschrijvingen, effectieve deelnemers, drop-out en afhakers

Tabel 5 geeft een overzicht over het *aantal Reeksen (R)*, *deelnemers (D)*, *effectieve deelnemers (ED)*, *drop-outs (Dr)*, *afhakers (A)* per jaar. Naast de kolommen *effectieve deelnemers*, *drop-outs* en *afhakers* is het percentage van elk onderdeel tegenover het totaal aantal *deelnemers* berekend. Op deze manier wordt gepoogd om een duidelijk beeld te geven wanneer een stijging of daling van aantallen propositioneel is met het totaal aantal deelnemers.

Tabel 5

Globale aanwezigheid

Jaar	R	D	ED	ED/D	Dr	Dr/D	A	A/D
2017	6	147	89	59,91%	20	13,76%	23	15,73%
2018	12	276	134	48,57%	41	14,86%	24	8,68%
2019	12	294	173	58,02%	47	16,66%	36	12,37%
2020	18	217	50	22,19%	23	11,36%	6	3,01%
2021	12	165	98	59,58%	41	24,21%	6	3,44%
2022	12	228	111	48,57%	57	24,98%	28	12,03%
2023	12	203	/	/	63	31,16%	15	7,44%
2024	10	181	86	46,30%	64	35,79%	12	6,94%
Totaal	94	1711	741	42,89%	356	21,60%	150	8,71%

Kolom 'R' staat voor het totaal aantal reeksen per jaar. In het jaar 2017 organiseerde THL, zoals in de methode hoofdstuk 2.1.2 materiaal deel 1, beschreven staat, minder reeksen dan het gemiddelde over de jaren heen ($M = 13$). Dit kan mogelijk invloed hebben gehad op het feit dat het aantal deelnemers bijna gehalveerd is ten opzichte van 2018 of 2019. In het jaar 2020 werden er meer reeksen georganiseerd dan in de andere jaren. Dit komt door de extra 'zomercursussen' wat, zoals de naam suggereert, in de zomer afgenomen werd. Dit vanwege de afgelaste cursussen in het eerste kwartaal van dat jaar. Aangezien de cijfers van de deelnemers bij de afgelaste cursussen meegenomen zijn wijken de data van effectieve deelnemers, drop-outs en afhakers af, waardoor deze niet worden geanalyseerd. Door de lockdownmaatregelen was het moeilijker voor mensen

om naar buiten te gaan, waardoor het organiseren de cursussen van THL eveneens werd belemmerd.

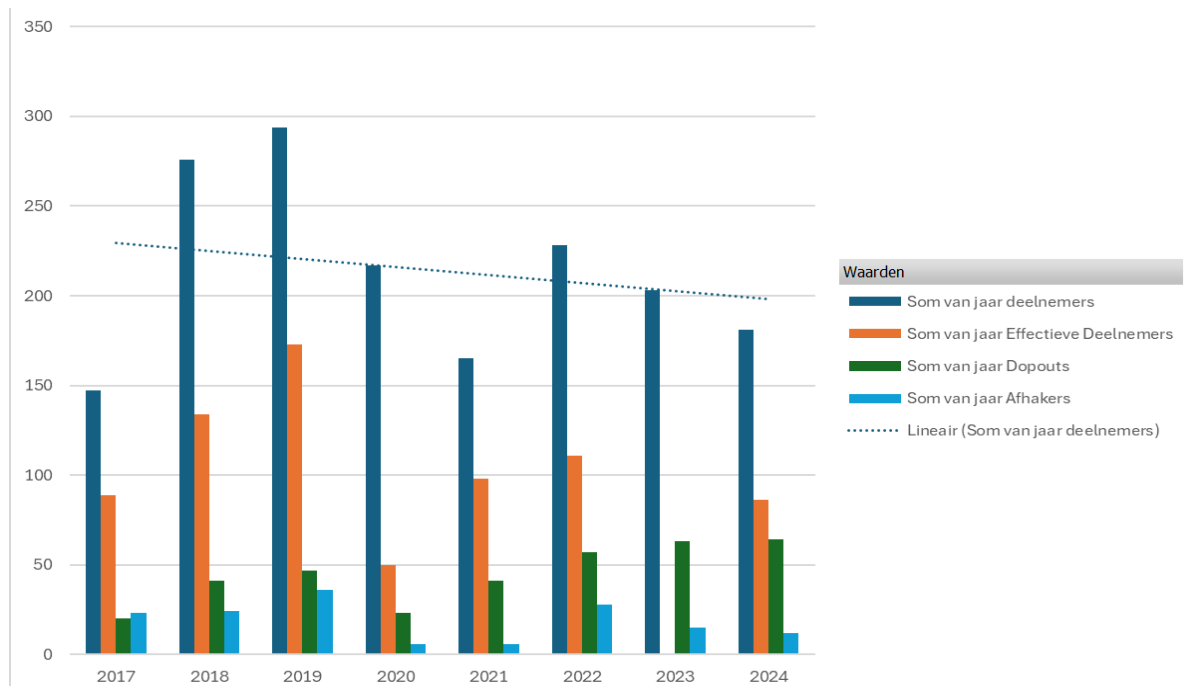
Zoals weergegeven in tabel 5, is in de eerste drie jaren na de opstart in 2017 een stijgende trend in het aantal deelnemers zichtbaar. Deze ontwikkeling wijst op het succes van THL in het leggen van contacten en het vergroten van de naamsbekendheid van de cursussen. In de daaropvolgende jaren is echter een dalende trend waarneembaar in het aantal deelnemers per jaar. De coronapandemie en de bijhorende lockdownmaatregelen hebben hierin een belangrijke rol gespeeld, doordat het netwerk van THL verzwakte en het aantal deelnemers afnam. Figuur 1 illustreert deze ontwikkeling aan via een trendlijn gebaseerd op de deelnemers. Zelfs wanneer de coronajaren (2020 en 2021) buiten beschouwing worden gelaten zoals geïllustreerd in Figuur 2, blijft de neerwaartse tendens zichtbaar. Volgens THL kwam dit voornamelijk doordat veel toeleiders wegvielen of andere prioriteiten kregen, wat een aanzienlijke impact had op het netwerk en bekendheid van de cursussen. In het laatste jaar 2024 waren het aantal deelnemers opnieuw gedaald, mogelijke verklaringen hiervoor zijn dat er meerdere organisaties een groepsaanbod psycho-educatie geven waardoor er vaker een groepsaanbod te vinden is. Het groepsaanbod onder conventie geeft mensen de mogelijkheid de psycho-educatie in kleinere groepen te volgen. De grootte van de groepen schrikte sommige partners af, wat het organiseren van de cursussen bemoeilijkt.

Voor het analyseren van de effectieve deelnemers is er nog een kolom aangemaakt 'ED/ND', hierin is zichtbaar hoeveel procent van de deelnemers daadwerkelijk zijn komen opdagen. Hierbij zijn er fluctuaties van het percentage in de verhouding ED/ND ($M=49,47\%$; $SD=13,10\%$) waarbij het jaar 2020 opvalt omdat deze meer dan twee standaarddeviaties onder het gemiddelde zit. Dit komt waarschijnlijk door de weggevalen lessen, waarbij het cijfer van de deelnemers nog steeds in de data geïntegreerd is.

In de kolom 'Dr/D' lijkt het percentage te stijgen. Dit indiceert dat over de jaren heen steeds meer mensen die zich inschrijven, nooit opdagen. Figuur 3 illustreert deze met 'som van drop-outs'. Tabel 5 toont bovendien dat er nooit meer drop-outs en afhakers zijn dan effectieve deelnemers. Dit betekent dat er altijd meer deelnemers waren die de cursussen volledig volgden dan deelnemers die voortijdig afhaakten. Voor afhakers kan je in tabel 5 zien dat het percentage erg schommelt. In de laatste drie jaren (2022, 2023 en 2024) is echter een lichte daling zichtbaar, in tegenstelling tot de stijgende trend van drop-outs. Dit suggereert dat, ondanks de interesse van de deelnemers, steeds minder mensen opdagen, maar dat de deelnemers die welk kwamen minder snel afhaken.

Figuur 1

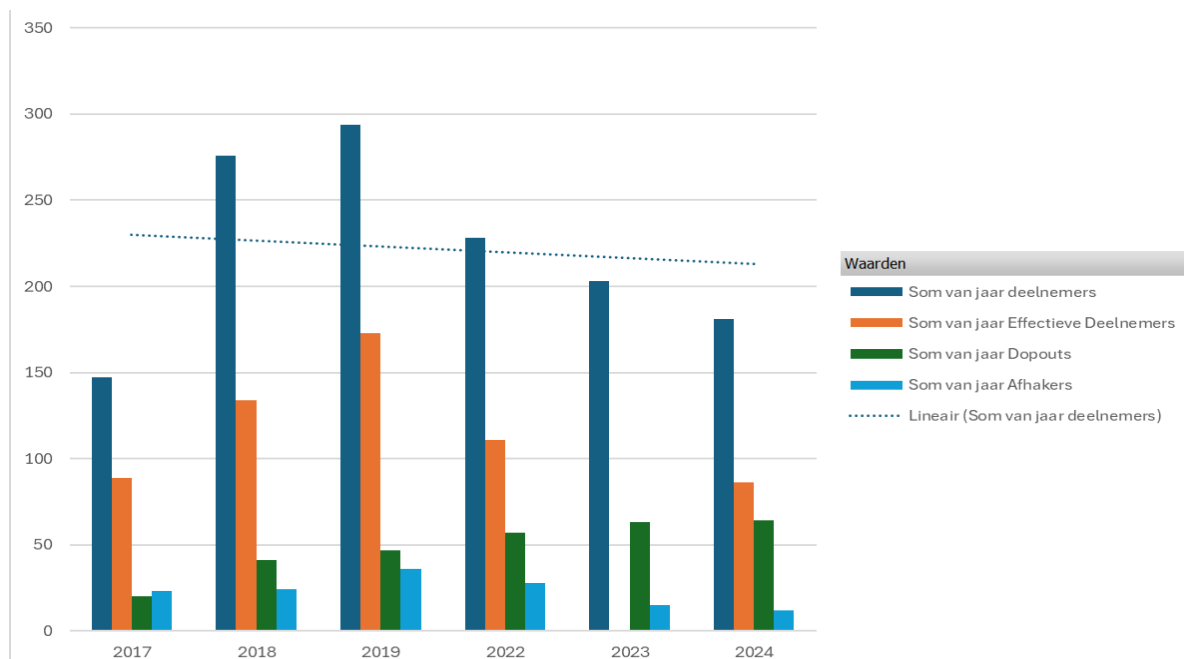
Grafiek voor aanwezigheden



**Noot. Lineair is de trendlijn. (Welke richting de cijfers over de jaren heen gaan)*

Figuur 2

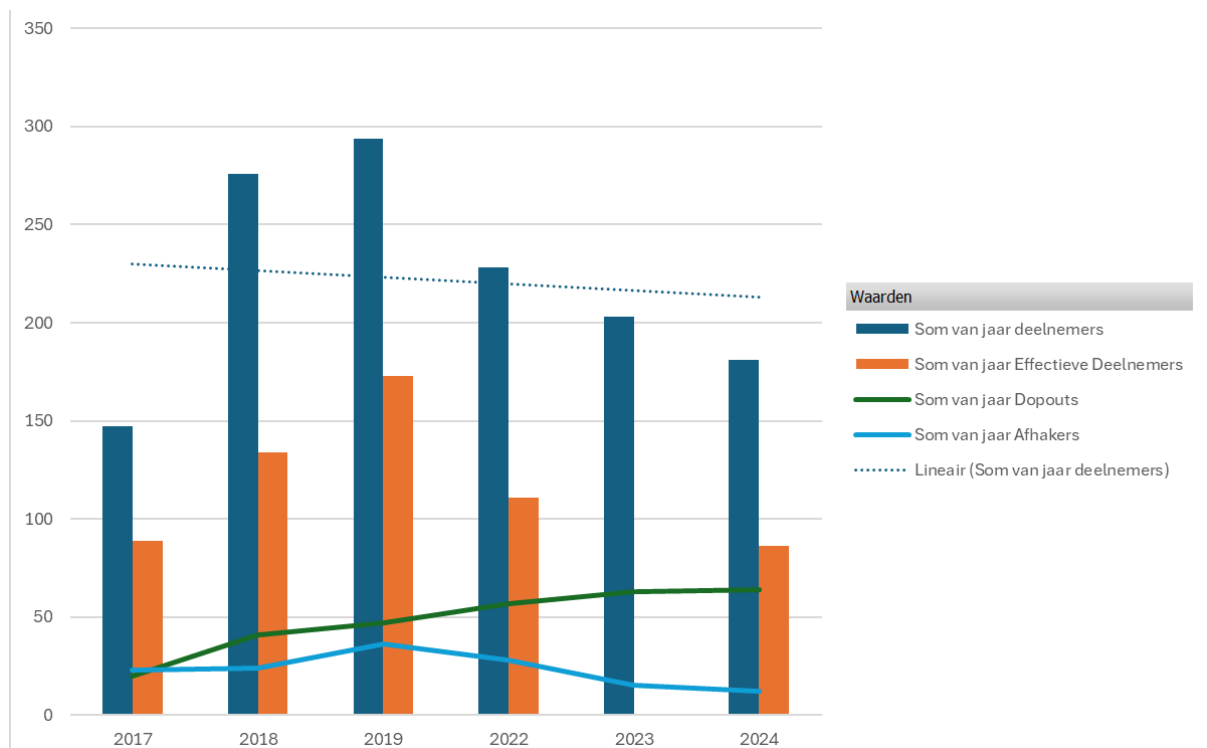
Grafiek voor aanwezigheden zonder de coronajaren



**Noot. Lineair is de trendlijn. (Welke richting de cijfers over de jaren heen gaan)*

Figuur 3

Grafiek voor aanwezigheden dat tendensen illustreerd.



**Noot. Lineair is de trendlijn. (Welke richting de cijfers over de jaren heen gaan)*

3.1.1.1 Deelnemers per cursus

De resultaten van de deelnemers per cursus boden interessante inzichten, omdat niet elke cursus dezelfde tendensen vertoonde. Tabel 6, Tabel 7 en Tabel 8, die de betrokken cursussen beschrijven, volgen dezelfde opdeling als Tabel 5. Hierdoor kunnen gelijkenissen en verschillen optimaal worden herkend en beschreven. Hieronder worden de verschillen per cursus toegelicht en, waar mogelijk, van een verklaring voorzien.

Tabel 6

Psycho-educatie angst, aanwezigheden

Jaar	NR	ND	ED	ED/NR	D	D/ND	A	A/ND
2017	2	52	28	53,85%	10	19,23%	7	13,46%
2018	4	93	36	38,71%	12	12,90%	11	11,83%
2019	4	113	68	60,18%	17	15,04%	13	11,50%
2020	8	89	14	15,73%	4	4,49%	1	1,12%
2021	4	64	29	45,31%	23	35,94%	4	6,25%
2022	4	84	44	52,38%	14	16,67%	15	17,86%
2023	4	84		0,00%	26	30,95%	6	7,14%
2024	4	73	42	57,53%	24	32,88%	2	2,74%
Totaal	8	652	261	40,46%	130	21,01%	59	8,99%

Tabel 7*Psycho-educatie depressie, aanwezigheden*

Jaar	NR	ND	ED	ED/ND	D	D/ND	A	A/ND
2017	2	41	22	53,66%	6	14,63%	7	17,07%
2018	4	92	59	64,13%	16	17,39%	5	5,43%
2019	4	75	38	50,67%	17	22,67%	10	13,33%
2020	4	48	7	14,58%	7	14,58%	2	4,17%
2021	4	42	24	57,14%	9	21,43%	1	2,38%
2022	4	53	25	47,17%	14	26,42%	5	9,43%
2023	4	61		0,00%	15	24,59%	4	6,56%
2024	4	50	20	40,00%	20	40,00%	3	6,00%
Totaal	4	462	195	64,13%	104	22,71%	37	8,05%

Tabel 8*Psycho-educatie stress, aanwezigheden*

Jaar	NR	ND	ED	ED/ND	D	D/ND	A	A/ND
2017	2	54	39	72,22%	4	7,41%	9	16,67%
2018	4	91	39	42,86%	13	14,29%	8	8,79%
2019	4	106	67	63,21%	13	12,26%	13	12,26%
2020	6	80	29	36,25%	12	15,00%	3	3,75%
2021	4	59	45	76,27%	9	15,25%	1	1,69%
2022	4	91	42	46,15%	29	31,87%	8	8,79%
2023	4	58		0,00%	22	37,93%	5	8,62%
2024	4	58	24	41,38%	20	34,48%	7	12,07%
Totaal	6	597	285	47,29%	122	21,06%	54	9,08%

Tabel 6 Maakt al meteen duidelijk dat het aantal reeksen niet evenredig verdeeld werd. Zoals in methode beschreven kon de éérste reeks niet meegenomen worden en dus daarom zijn er extra vormingen gevormd. THL had niet beschreven waarom bepaalde cursussen wel in de zomer konden doorgaan en anderen weer niet.

Het aantal deelnemers is voor angst ($M= 81,5$; $SD= 18,68$) en stress ($M= 74,63$; $SD= 19,90$) gemiddeld over de jaren heen hoger dan de cursus depressie ($M= 57,75$; $SD= 17,68$). Deze afwijking is niet louter te verklaren met het corona fenomeen want als je voor enkel de cursussen stress en angst het jaar 2020 weghaalt dan zou stress en angst in totaal nog steeds een hoger aantal deelnemers hebben dan de cursus depressie zonder het weghalen van dat jaar. Dit toont aan dat de meerderheid zich eerder inschrijft voor de cursus angst, gevolgd door stress, terwijl het kleinste aantal deelnemers kiest voor de

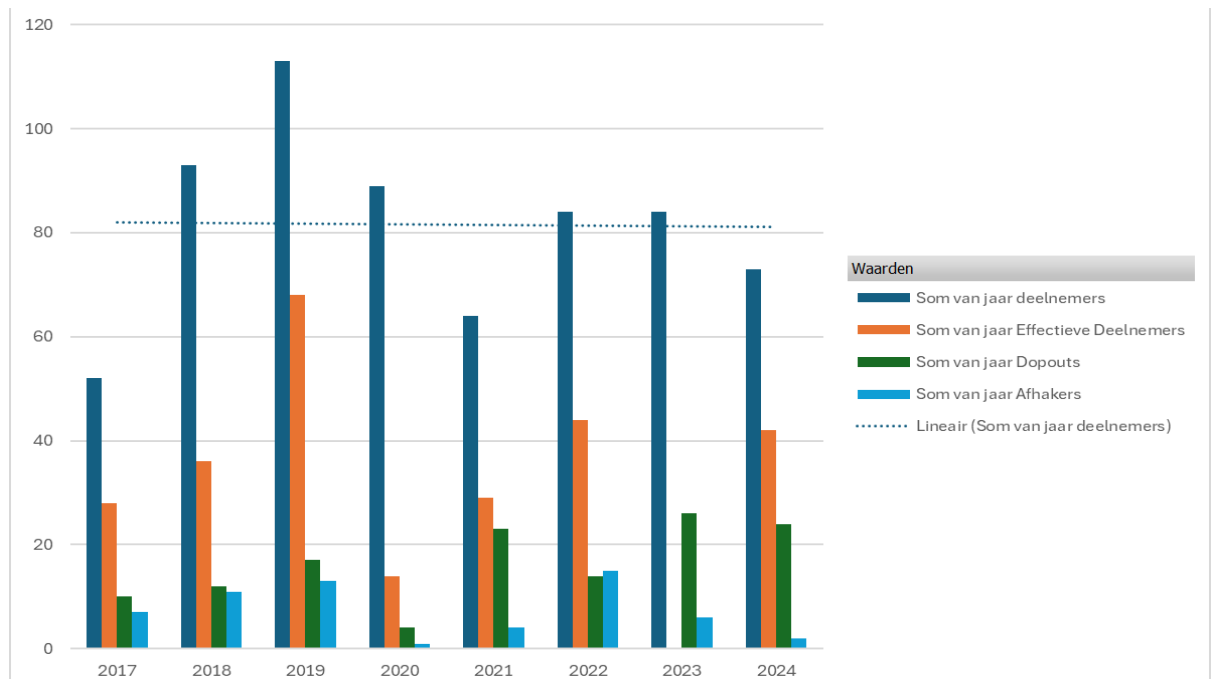
cursus depressie. De data geven echter geen aanwijzing voor de oorzaak van deze voorkeur voor de cursus angst. Figuur 4 toont dat er een zachtere daling is bij de deelnemers aan de hand van de trendlijn 'lineair (som van jaar deelnemers)'. Wat opmerkelijk is aangezien (Angst en Depressie, z.d.) vanaf 2020 een stijging voor angst en depressie indiceert en toch schrijven mensen zich minder in.

Voor de stresscursus is in kolom 'ED/ND' is de eerste drie jaren (2017, 2018, 2019) het percentage effectieve deelnemers gedaald (9,01%), in tegenstelling tot het totaal aantal deelnemers dat in dezelfde drie jaren gestegen was. Deze trend indiceert dat er steeds meer mensen de intentie hebben om naar een cursus te komen maar minder volhouden. Aangezien in het jaar 2020 de corona pandemie gestart is, zijn er een paar lessen geschapt, wat een uitleg kan zijn voor de sterke daling van 26,96% in het aantal effectieve deelnemers. Na het corona jaar was het aantal effectieve deelnemers terug zoals in de eerste jaren. Bij de cursussen van angst en depressie kan je ook een gelijkaardig verloop zien.

In kolom A wijkt de cursus angst af van de andere cursussen. In het jaar 2018 kan je zien dat het percentage A/ND tegenover de andere cursussen bijna twee keer zo hoog is. Dit toont aan dat bij de cursus angst meer deelnemers na één les niet meer kwamen opdagen dan de andere cursussen. De kolom A/ND toont daarbij ook aan dat dit verschil met de andere cursussen ook propositioneel is. Hierbij moet wel rekening gehouden worden dat de cursus angst de eerste drie jaren een meer stabiel Afhaak percentage heeft dan de andere cursussen. In 2022 heeft de cursus angst opnieuw een veel hoger percentage A/ND. Hierbij kan de DASS-21 verklaring voor bieden aangezien in dat jaar significant meer mensen in de ernstige groep zitten dan in de normale groep.

Figuur 4

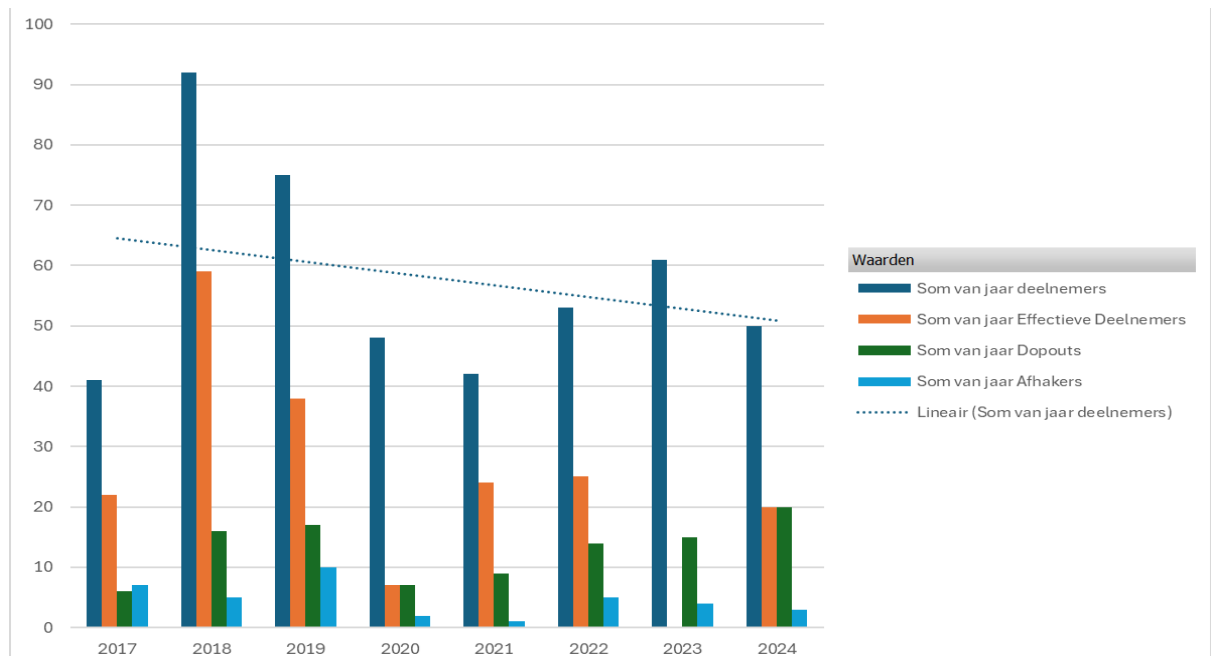
Deelnemers psycho-educatie angst



*Noot. Lineair is de trendlijn. (Welke richting de cijfers over de jaren heen gaan)

Figuur 5

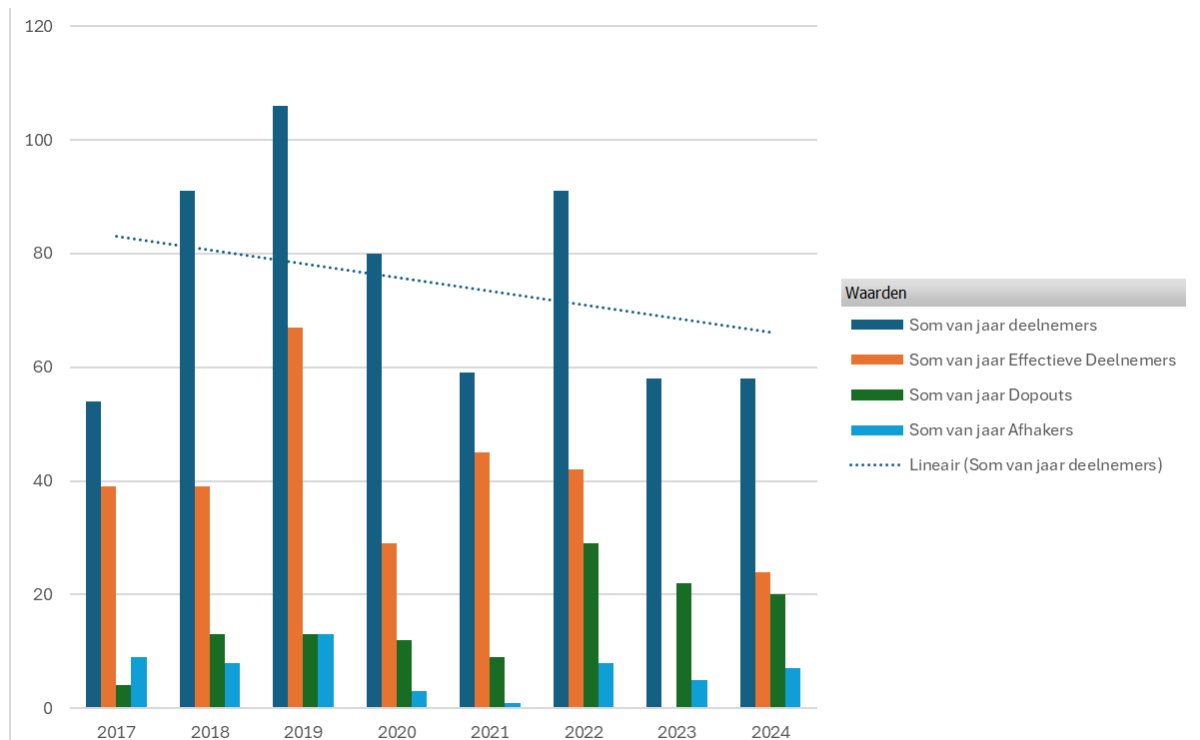
Deelnemers psycho-educatie depressie



Noot. Lineair is de trendlijn. (Welke richting de cijfers over de jaren heen gaan)

Figuur 6

Deelnemers psycho-educatie stress



Noot. Lineair is de trendlijn. (Welke richting de cijfers over de jaren heen gaan)

3.1.2 Kenmerken van de deelnemers

Hieronder worden de verschillende kenmerken van het profiel van deelnemers, elk afzonderlijk, besproken. Dit voor zowel de deelnemers als effectieve deelnemers. Er wordt telkens gebruik gemaakt van totaalscores over de jaren heen.

3.1.3 Geslacht deelnemers

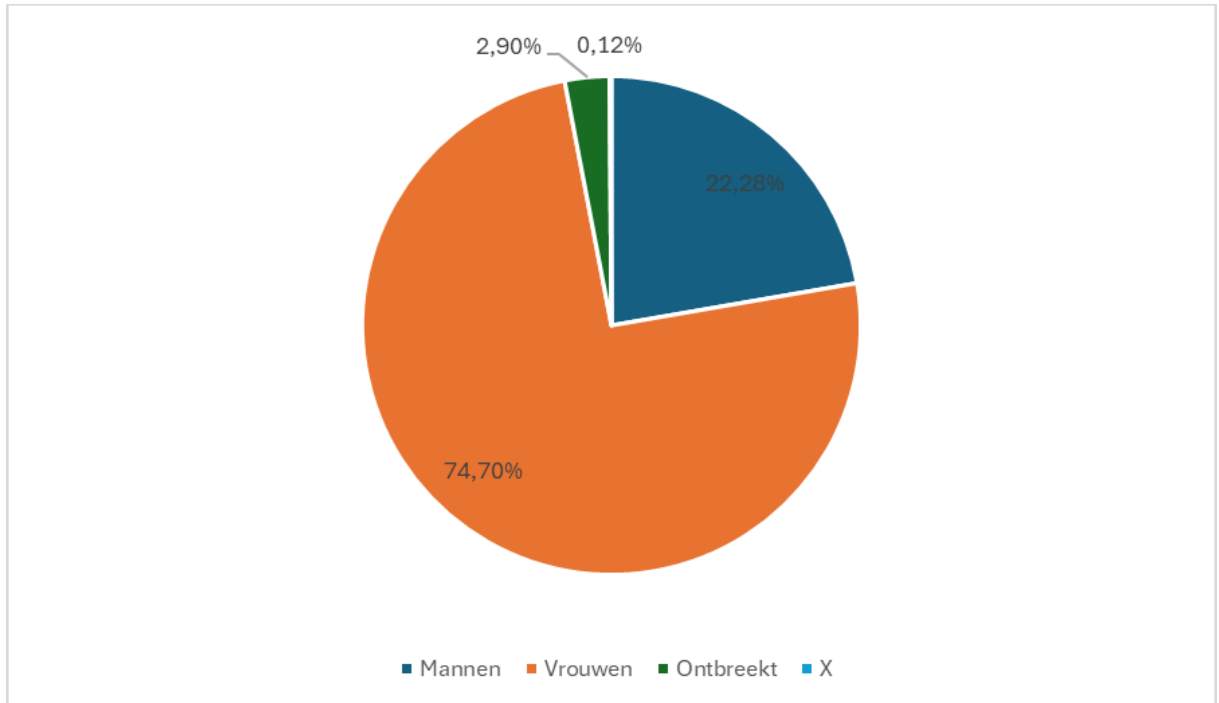
In dit onderdeel wordt het geslacht van de deelnemers en effectieve deelnemers beschreven over de jaren heen. Dit voor zowel over de verschillende cursussen heen, als voor de cursus angst, depressie en stress apart. Bij het geslacht wordt er een onderverdeling gemaakt in 'Mannen', 'Vrouwen', 'Ontbreekt' en 'X'. Er wordt zowel het aantal deelnemers aangegeven, als het percentage hiervan.

Geslacht totale groep cursussen angst, depressie en stress (2017-2024)

Figuur 7 visualiseert het geslacht van de deelnemers over de cursussen angst, stress en depressie heen. Rond het geslacht van de deelnemers is er een verdeling op een totale steekproef van 1692 deelnemers ($n=1692$). Binnen het geslacht van de deelnemers waren er 377 mannen (22,28%), 1264 vrouwen (74,70%) en 2 personen die als geslacht 'X' hebben aangeduid (0,12%). Bij deze deelnemers ontbreekt het geslacht bij 49 personen (2,90%).

Figuur 7

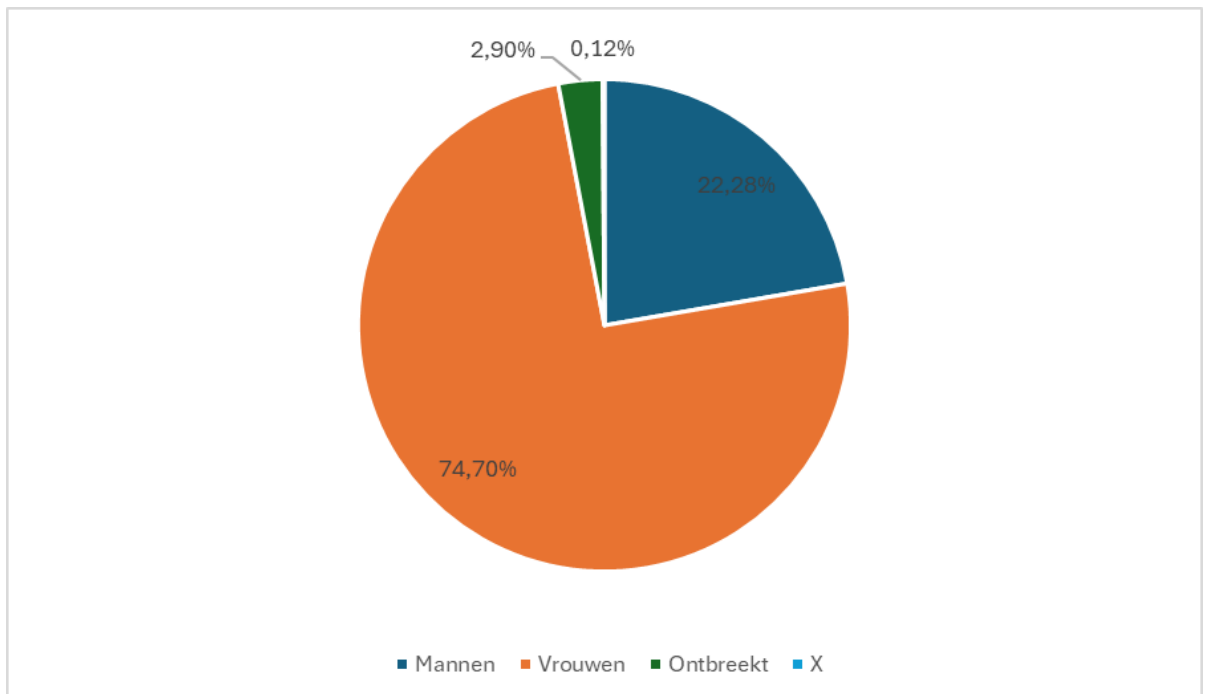
Percentage geslacht deelnemers over de cursussen heen (2017-2024)



Noot. Aantal mannen = 377, aantal vrouwen = 1264, aantal ontbreekt = 49, aantal X = 2, totaal $N = 1692$

Figuur 8

Geslacht effectieve deelnemers over de cursussen heen (2017-2024)



Noot. Gegevens over de effectieve deelnemers in 2020, 2023 en 2024 ontbreken en zijn daarom niet meegenomen. Aantal mannen = 153, aantal vrouwen = 496, aantal ontbreekt = 15, aantal X = 0, totaal $N = 664$

Uit Figuur 7 en Figuur 8 kan er afgeleid worden dat er zowel bij de deelnemers en effectieve deelnemers van The Human Link, een meerderheid aan vrouwen is. Beide percentages vrouwen zijn exact hetzelfde voor de deelnemers en effectieve deelnemers, namelijk 74,70%. Hieruit kan afgeleid worden dat de vrouwen procentueel exact hetzelfde vertegenwoordigd zijn bij zowel de deelnemers als effectieve deelnemers. Dit ook over de jaren en over de cursussen angst, depressie en stress heen. Deze verhouding laat opnieuw zien dat het percentage vrouwen van het totaal, telkens exact 74,70% was. Bij de mannen is er te zien dat er bij de deelnemers 22,28% mannen waren. Bij de effectieve deelnemers lag dit percentage iets hoger, namelijk 23,04%. Er was 2,90% van de deelnemers waarvan het geslacht ontbreekt, bij de effectieve deelnemers was dit 2,26%. De deelnemers die het geslacht X aanduiden, waren van 0,12% bij de deelnemers naar 0,00% bij de effectieve deelnemers gegaan. Hieruit kan er afgeleid worden dat de mannen procentueel meer effectieve deelnemers zijn dan de deelnemers waarvan het geslacht ontbreekt of X is. Dit aangezien de percentages van de effectieve deelnemers hoger liggen dan die van de deelnemers.

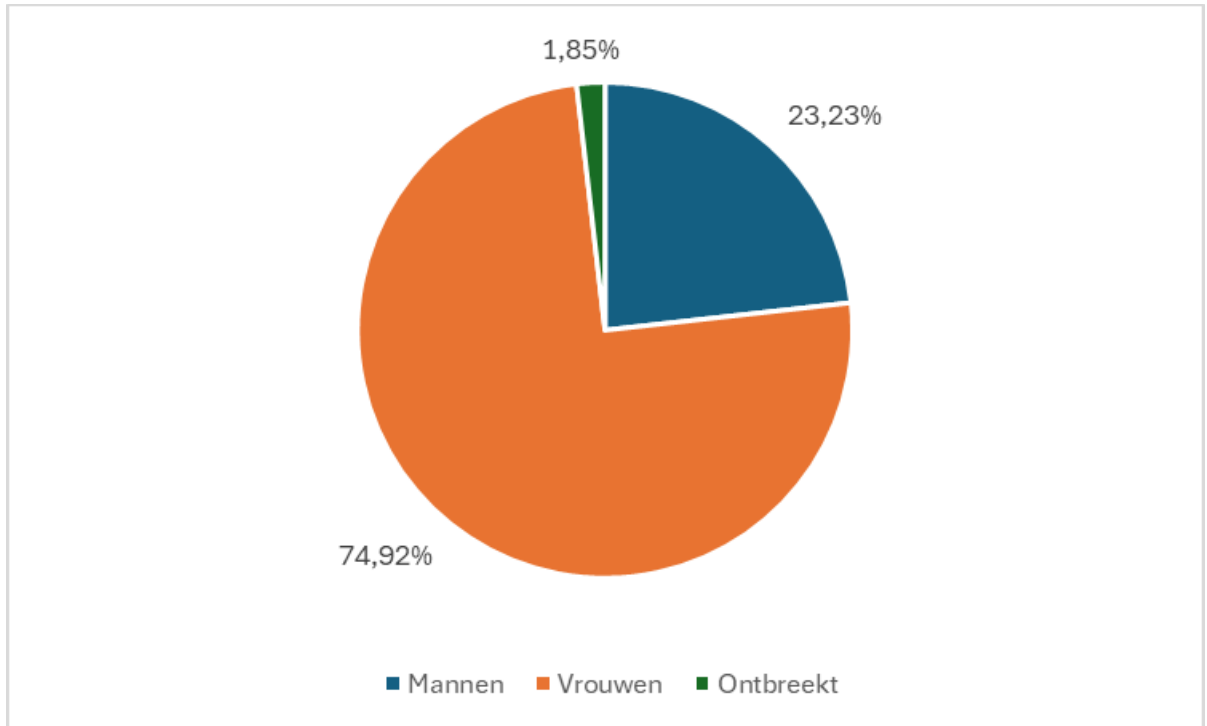
Geslacht per cursus (angst, stress en depressie)

Onderstaande Figuren 9, 10 en 11 geven het geslacht van de deelnemers per cursus weer over de jaren heen. Dit apart voor de cursussen angst (Figuur 9), depressie (Figuur 10) en stress (Figuur 11). Er is een totale steekproef van 664 effectieve deelnemers ($n=1692$) met $n_{angst}= 650$, $n_{depressie}= 447$ en $n_{stress}= 595$. Voor de cursus Angst ($n=650$) was er een meerderheid aan vrouwen (74,92%). Een kleine kwart (23,23%) was een man. Bij de cursus rond depressie ($n=447$) was er 25,50% een man en ook een meerderheid van 70,24% vrouw. 1 persoon duidde ook het geslacht X aan. Wat betreft de deelnemers voor de cursus stress ($n=595$), was er een meerderheid aan vrouwen (77,82%) en net geen 20% aan mannen (18,82%). Binnen deze cursus was er ook 1 deelnemers met het geslacht X.

Als er over de drie cursussen heen wordt gekeken (Figuren 9, 10 en 11), kan er gesteld worden dat er bij al de drie de cursussen het meeste vrouwen deelnemers waren, daarna mannen en daarna deelnemers waarvan het geslacht ontbreekt en de deelnemers met geslacht X. De vrouwelijke deelnemers situeren zich bij iedere cursus boven de 70%. Als er naar de verschillende geslachten wordt gekeken (vrouwen, mannen, ontbreekt en X), kan er ook afgeleid worden dat de verhoudingen in geslacht per cursus verschillend zijn.

Figuur 9

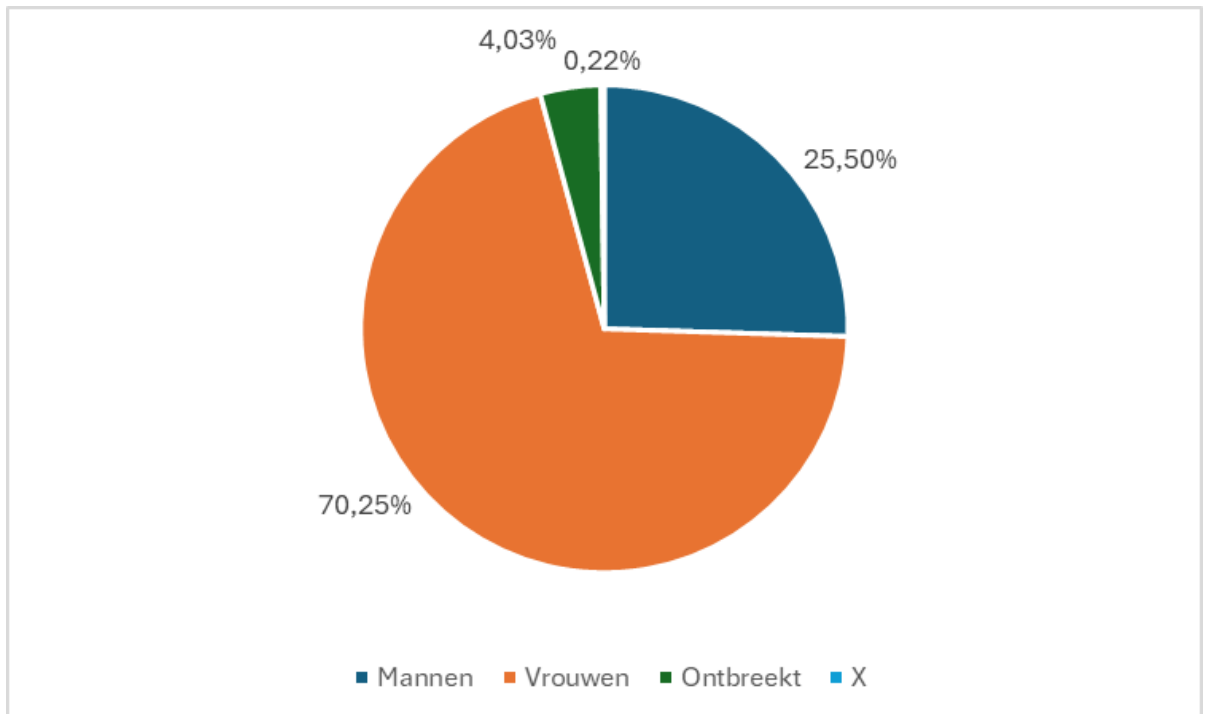
Percentage geslacht deelnemers cursus angst over de jaren heen (2017-2024)



Noot. Aantal mannen = 151, aantal vrouwen = 487, aantal ontbreekt = 12, aantal X = 0,
Totaal N = 650

Figuur 10

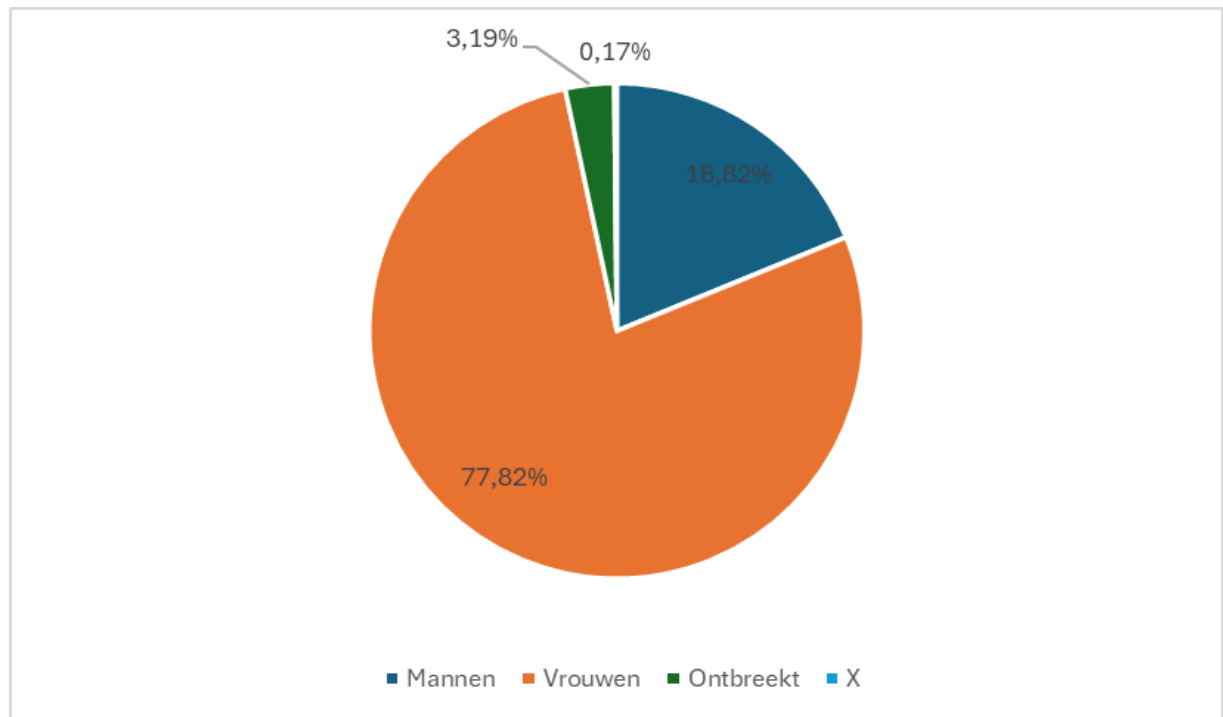
Percentage geslacht deelnemers cursus depressie over de jaren heen (2017-2024)



Noot. Aantal mannen = 114, aantal vrouwen = 314, aantal ontbreekt = 18, aantal X = 1,
Totaal N = 447

Figuur 11

Percentage geslacht deelnemers cursus stress over de jaren heen (2017-2024)



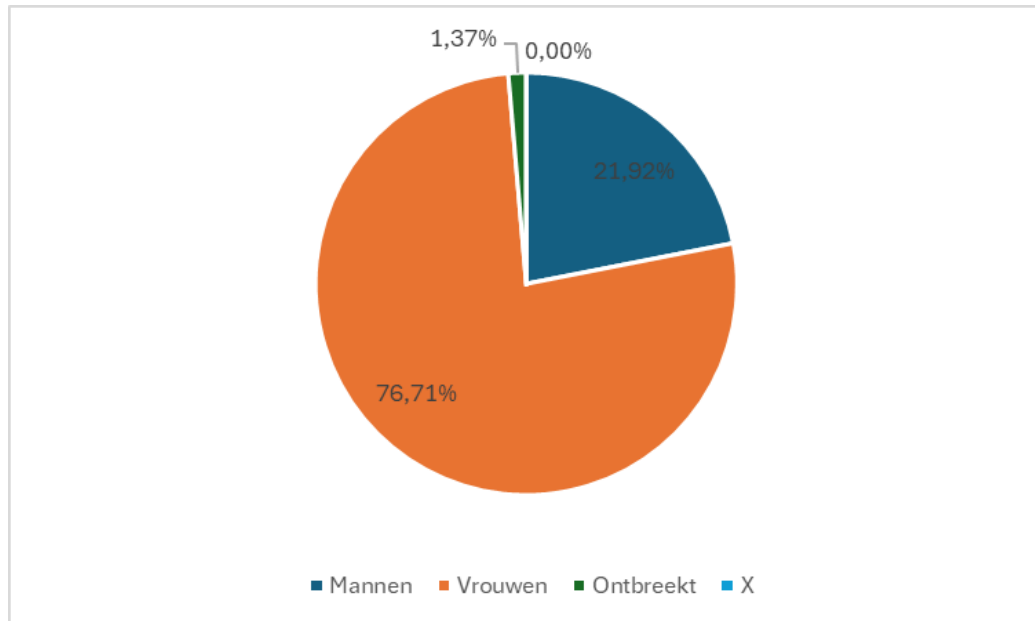
Noot. Aantal mannen = 112, aantal vrouwen = 463, aantal ontbreekt = 19, aantal X = 1,
Totaal $N = 595$

Figuren 12, 13 en 14 geven het geslacht van de effectieve deelnemers per cursus weer over de jaren heen voor de cursussen angst (Figuur 12), depressie (Figuur 13) en stress (Figuur 14) apart. Er is een totale steekproef van 664 effectieve deelnemers ($n=664$) met $n_{angst} = 219$, $n_{depressie} = 168$ en $n_{stress} = 257$. Voor al de drie de cursussen was er een meerderheid aan vrouwen. De tweede grootste groep waren de mannen en daarna de groep deelnemers waarvan het geslacht ontbreekt.

Als de drie cursussen met elkaar worden vergeleken, kan er afgeleid worden dat er voor iedere cursus een verschillende verhouding is in geslacht. Wel zijn voor iedere cursus de vrouwen de grootste geslachtsgroep, daarna de mannen en daarna het geslacht dat ontbreekt. Er waren geen effectieve deelnemers met het geslacht X. Als er naar de vrouwelijke deelnemers wordt gekeken, waren er procentueel het meeste effectief deelnemende vrouwen bij de cursus stress (78,60%). Procentueel waren er, als er naar de mannelijke deelnemers wordt gekeken, de meeste mannen die effectief deelnamen bij de cursus depressie (28,19%).

Figuur 12

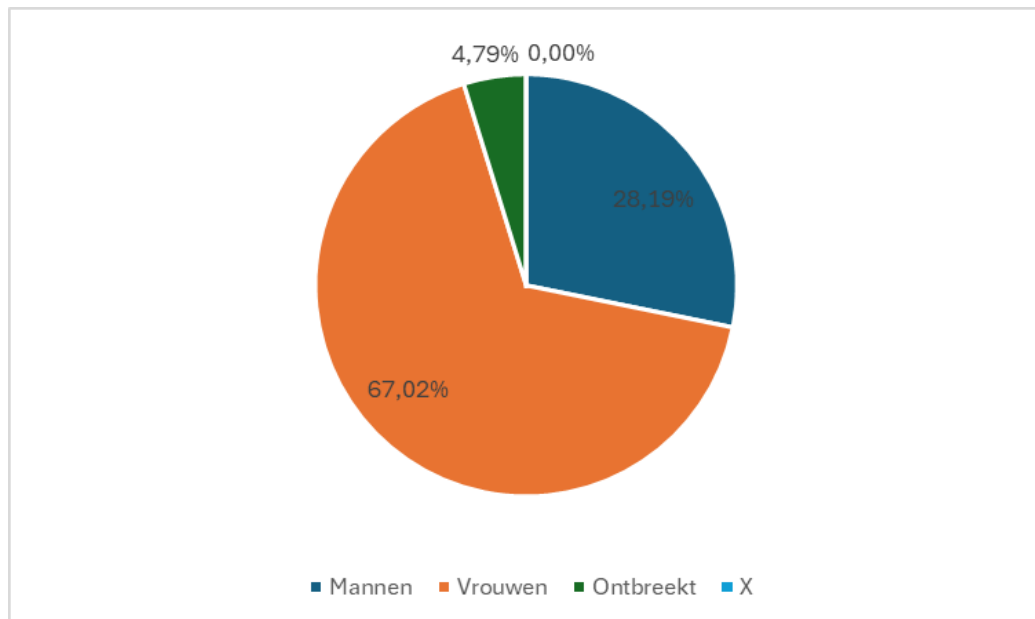
Percentage geslacht effectieve deelnemers cursus angst over de jaren heen (2017-2024)



Noot. Gegevens over de effectieve deelnemers in 2020, 2023 en 2024 ontbreken en zijn daarom niet meegenomen. Aantal mannen = 48, aantal vrouwen = 168, aantal ontbreekt = 3, aantal X = 0, totaal $N = 219$

Figuur 13

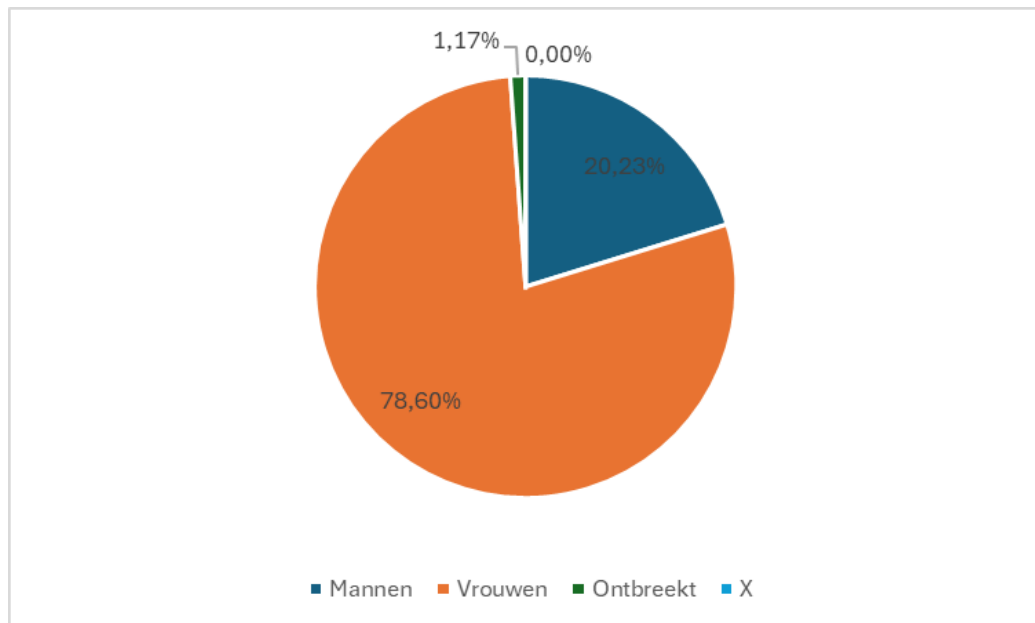
Percentage geslacht effectieve deelnemers cursus depressie over de jaren heen (2017-2024)



Noot. Gegevens over de effectieve deelnemers in 2020, 2023 en 2024 ontbreken en zijn daarom niet meegenomen. Aantal mannen = 53, aantal vrouwen = 126, aantal ontbreekt = 9, aantal X = 0, totaal $N = 168$

Figuur 14

Percentage geslacht effectieve deelnemers cursus stress over de jaren heen (2017-2024)



Noot. Gegevens over de effectieve deelnemers in 2020, 2023 en 2024 ontbreken en zijn daarom niet meegenomen. Aantal mannen = 52, aantal vrouwen = 202, aantal ontbreekt = 3, aantal X = 0, totaal $N = 257$

3.1.4 Leeftijd deelnemers

Dit onderdeel wordt de leeftijd van de deelnemers en effectieve deelnemers beschreven. Dit wordt gedaan over de jaren heen. Er wordt een onderscheid gemaakt voor de cursussen angst, stress en depressie. Er wordt gebruik gemaakt van de gemiddelde leeftijd en leeftijdscategorieën.

Tabel 9

Gemiddelde leeftijd deelnemers over cursussen heen (2017-2024)

Deelnemers	Gemiddelde leeftijd
Deelnemers	43,37
Effectieve deelnemers	44,37

Noot. Gegevens over de effectieve deelnemers in 2020, 2023 en 2024 ontbreken en zijn daarom niet meegenomen.

Tabel 9 geeft de gemiddelde leeftijd van de deelnemers en effectieve deelnemers over de jaren en cursussen angst, depressie en stress heen weer. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers bedroeg 43,37 jaar, die van de effectieve deelnemers 44,37 jaar. Deze twee leeftijden verschillen met exact 1 jaar. Hieruit kan afgeleid worden dat er net meer deelnemers, ouder dan het gemiddelde deelnemers, effectieve deelnemers zijn.

Tabel 10*Gemiddelde leeftijd deelnemers per cursus (2017-2024)*

Cursus	Angst	Depressie	Stress
Deelnemers	44,71	44,36	41,36
Effectieve deelnemers	44,27	47,30	41,54

Noot. Gegevens over de effectieve deelnemers in 2020, 2023 en 2024 ontbreken en zijn daarom niet meegenomen.

Tabel 10 geeft enerzijds de gemiddelde leeftijd van de deelnemers weer. De gemiddelde leeftijd voor de cursus angst bedraagt 44,71 jaar, voor de cursus depressie 44,36 jaar en voor de cursus stress 41,36 jaar. Hier kan er gezien worden dat de gemiddelde leeftijd van de cursus angst het laagste is en die van depressie het hoogste, met een klein verschil met de cursus stress.

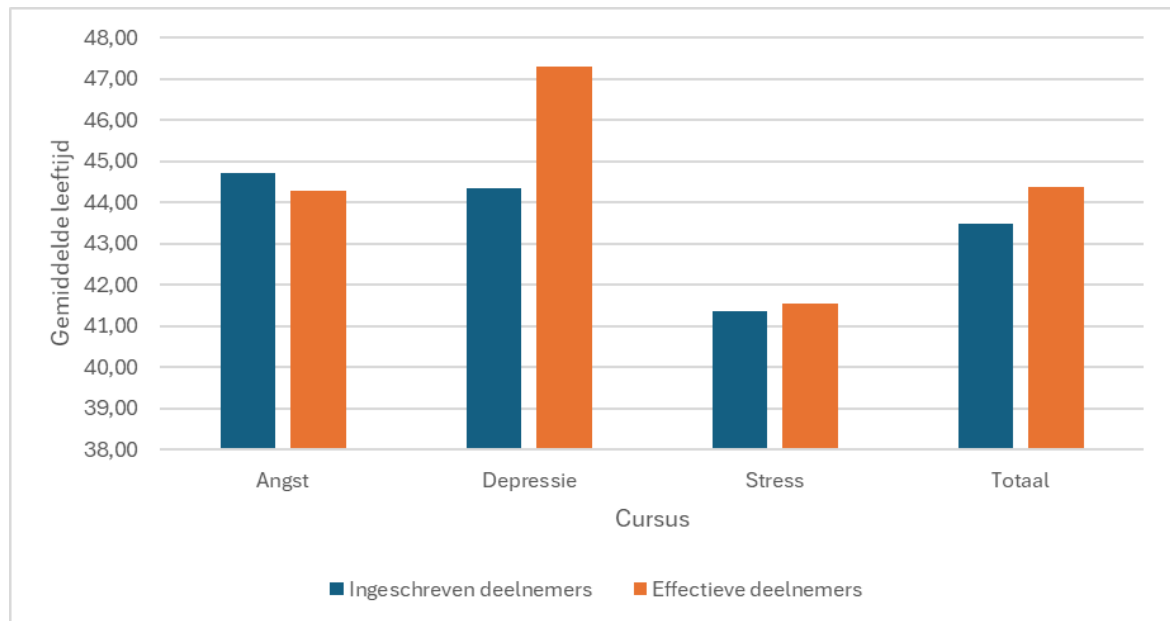
Anderzijds geeft Tabel 10 ook de gemiddelde leeftijd per cursus van de effectieve deelnemers weer. Voor de cursus angst was de gemiddelde leeftijd over de jaren heen 44,27 jaar, voor de cursus depressie 47,30 jaar en voor de cursus stress 41,54 jaar. De gemiddelde leeftijd van de effectieve deelnemers over de jaren heen is dus voor de cursus stress het laagste en voor de cursus angst het hoogste. De gemiddelde leeftijden over de jaren heen zijn alle drie tussen de 40 en 50 jaar.

Als de gemiddelde leeftijden van de deelnemers en effectieve deelnemers per cursus worden vergeleken, kan er gezegd worden dat voor de cursus angst de gemiddelde leeftijd van de effectieve deelnemers lager is dan die van de deelnemers. Dit wijst erop dat er meer jongeren mensen effectieve deelnemers waren. Voor de andere twee cursussen (depressie en stress) is het gemiddelde bij de deelnemers net lager dan die van de effectieve deelnemers. Bij de cursus depressie is er een verschil van ongeveer 3 jaar. Dit wijst erop dat er meer oudere deelnemers bij depressie effectieve deelnemers zijn. Er dient rekening gehouden te worden dat er in de gemiddeldes van de effectieve deelnemers de jaren 2020, 2023 en 2024 niet meegenomen zijn.

Figuur 15 geeft de gemiddelde leeftijden per cursus en over de drie cursussen heen visueel weer. Hier kan er gezien worden dat al de gemiddelde leeftijden zich situeren tussen de 40 en 50 jaar.

Figuur 15

Gemiddelde leeftijd deelnemers cursus angst, depressie, stress en over deze drie cursussen heen

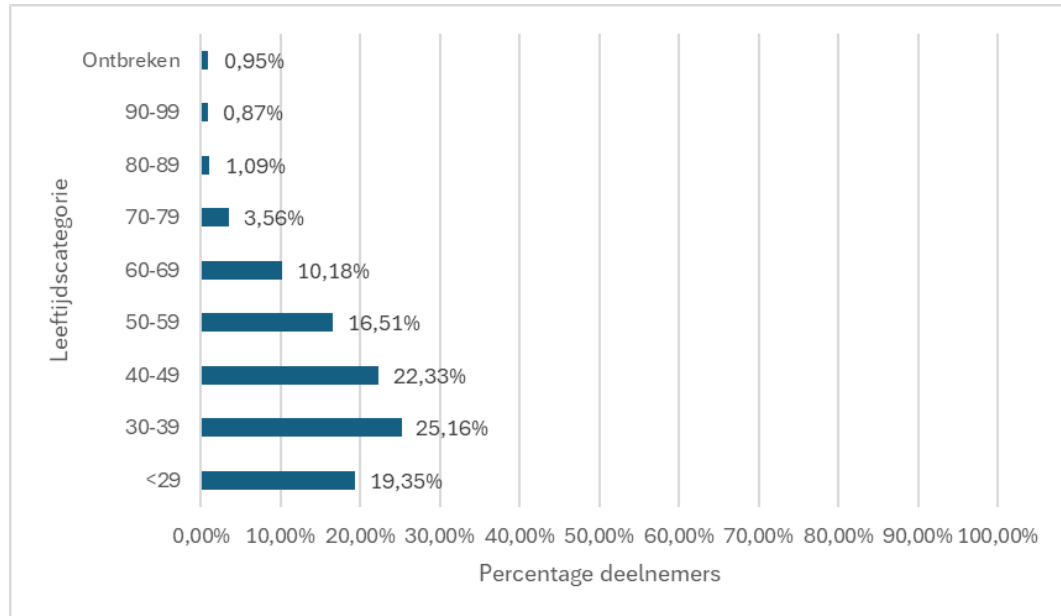


Onderstaande Figuur 16 geeft het percentage deelnemers per leeftijdscategorie weer. De grootste groep was de leeftijdscategorie 30-39 jaar (25,16%). De meerderheid van de deelnemers hadden een relatief jonge tot middenleeftijd. (<29-49 jaar). Er was duidelijk een afname van aantal deelnemers in de oudere leeftijdscategorieën.

Deze zaken kunnen erop wijzen dat de deelnemers vooral bestonden uit mensen tussen een leeftijd van 30-49 jaar. Er is ook een vertegenwoordiging van deelnemers jonger dan 29 jaar. Er zijn procentueel minder oudere mensen die deelnamen aan de cursussen.

Figuur 16

Leeftijdscategorieën over de jaren en cursussen angst, depressie en stress heen.



Noot. Gegevens van het jaar 2019 zijn niet meegenomen. Aantal <29 = 266, aantal 30-39 = 346, aantal 40-49 = 307, aantal 50-59 = 227, aantal 60-69 = 140, aantal 70-79 = 49, aantal 80-89 = 15, aantal 90-99 = 12, aantal ontbreken = 13, Totaal $N = 1375$

3.1.5 Burgerlijke staat deelnemers

In onderstaand deel wordt de burgerlijke staat van de deelnemers over de verschillende cursussen en jaren heen (2017 t.e.m. 2022) besproken. Er wordt een onderscheid gemaakt in verschillende groepen burgerlijke staat.

Tabel 11

Burgerlijke staat deelnemers (2017-2022)

Burgerlijke staat	Aantal deelnemers	Percentage deelnemers
Alleenstaand	440	34,32%
In een relatie, niet samenwonend	71	5,54%
Feitelijk samenwonend	95	7,41%
Wettelijk samenwonend	75	5,85%
Gehuwd	296	23,09%
Gescheiden	126	9,83%
Weduwe/Weduwnaar	32	2,50%
Andere	14	1,09%
Niet opgegeven	133	10,37%
Totaal burgerlijke staat	1282	100%

Noot. Gegevens over de burgerlijke staat van de deelnemers werden niet bevraagd in 2023 en 2024.

In bovenstaande tabel (Tabel 11) wordt de burgerlijke staat van de deelnemers getoond over de jaren heen (2017-2022). Dit om na te gaan welke groepen burgerlijke staat THL bereikt. Dit met een totale steekproef van 1282 deelnemers ($n=1282$).

De grootste groep van de deelnemers was alleenstaand, namelijk 440 deelnemers (34,32%). Dit wijst erop dat alleenstaanden zich aangesproken voelen voor het aanbod van THL. Hiertegenover gaven 296 deelnemers aan gehuwd te zijn (23,09%), wat overeenkomt met bijna een kwart van de deelnemers. Hieruit kan afgeleid worden dat gehuwde deelnemers ook vaak deelnemen aan de cursussen.

3.1.6 Studieniveau deelnemers

In dit deel wordt het studieniveau van de deelnemers besproken, dit over de jaren en cursussen heen. Er werd een onderverdeling gemaakt op basis van verschillende studieniveaus.

Tabel 12

Studieniveau deelnemers 2017-2024

Studieniveau	Aantal deelnemers	Percentage deelnemers
Basisonderwijs	48	2,78%
Lager secundair onderwijs	223	12,90%
Hoger secundair onderwijs	460	26,60%
Bachelor	506	29,27%
Master	337	19,49%
Doctoraat	17	0,98%
Andere	32	1,85%
Niet opgegeven	79	4,57%
HBO 5 (graduaat)	27	1,56%
Totaal Studieniveau	1729	100,00%

Tabel 12 toont het studieniveau van de deelnemers over de jaren heen (2017-2024), dit met een steekproef van $n = 1729$. THL heeft de afgelopen jaren deelnemers met verschillende studieniveaus bereikt. De grootste groep studieniveau binnen de deelnemers waren de deelnemers die een studieniveau van een bachelor hadden, namelijk 506 deelnemers (29,27%). Ongeveer een kwart van de deelnemers, namelijk 26,60% (460 deelnemers) hadden een studieniveau hoger secundair onderwijs. Er kan afgeleid worden dat het aanbod van de psycho-educatie van THL verschillende studieniveaus aantrekt. Dit was net iets hoger voor de midden en hogere studieniveaus, dan voor de lagere studieniveaus.

3.1.7 Werksituatie deelnemers

Hier wordt de werksituatie van de deelnemers over de jaren en cursussen heen beschreven. Er werd een onderverdeling gemaakt in verschillende werksituaties.

Tabel 13

Werkniveau deelnemers over de jaren heen

Werksituatie	Aantal deelnemers	Percentage deelnemers
Arbeid(st)er	83	4,79%
Bediende	524	30,24%
Ambtenaar (incl. onderwijs)	172	9,92%
Zelfstandige	55	3,17%
Werkzoekend	186	10,73%
Invaliditeit	280	16,16%
Gespensioneerd	145	8,37%
Student(e)	85	4,90%
Kader*	15	0,87%
Andere	106	6,12%
Niet opgegeven	82	4,73%
Totaal werksituatie	1733	100,00%

Noot. * Het kader verwijst naar iemand die een leidinggevende functie uitoefent

In bovenstaande Tabel 13 wordt het werkniveau van de deelnemers getoond over de jaren heen (2017-2024). Deze tabel bevat een totale steekproef van $n=1733$. Binnen de deelnemers zijn er verschillende werksituaties. De grootste groep deelnemers binnen werksituatie waren de bedienden, met 30,24% ($n=504$). Hiernaast waren er veel deelnemers die een niet-werkende werksituatie hebben (invaliditeit, werkzoekend, gepensioneerd...). Dit kon mogelijk te maken hebben met de toegankelijkheid/haalbaarheid voor de verschillende groepen werksituaties.

3.1.8 Postcode deelnemers

Onderstaande Tabel 14 geeft de postcode weer waar de deelnemers wonen. Dit over de jaren en cursussen heen, met een steekproef van $n=1736$. De doelgroep van THL is mensen uit Antwerpen met de districten, (deel)gemeenten en omliggende gemeenten. Uit Tabel 14 kan er afgeleid worden dat THL, personen heeft bereikt met verschillende postcodes. De meeste deelnemers kwamen uit Deurne (14,06%), Antwerpen Berchem (13,65%), Antwerpen Zuid (12,38%) en Borgerhout (10,02%). De andere postcodes hadden procentueel minder dan 10% deelnemers. Er kwamen net geen 10% van de deelnemers uit Antwerpen Centrum, maar 9,22%.

Tabel 14*Postcode deelnemers over de jaren heen (2017-2024)*

Postcode	Aantal deelnemers	Percentage deelnemers
2000 Antwerpen Centrum	160	9,22%
2018 Antwerpen Zuid	215	12,38%
2020 Antwerpen Kiel	103	5,93%
2030 Antwerpen Luchtbal	15	0,86%
2040 Antwerpen Berendrecht-Zandvliet-Lillo	5	0,29%
2050 Antwerpen Linkeroever	29	1,67%
2060 Antwerpen Noord	149	8,58%
2100 Deurne	244	14,06%
2140 Borgerhout	174	10,02%
2150 Borsbeek	4	0,23%
2160 Wommelgem	3	0,17%
2170 Merksem	79	4,55%
2180 Ekeren	31	1,79%
2260 Westerlo	1	0,06%
2520 Ranst	1	0,06%
2600 Antwerpen Berchem	237	13,65%
2610 Wilrijk	84	4,84%
2620 Hemiksem	2	0,12%
2640 Mortsel	1	0,06%
2650 Edegem	4	0,23%
2660 Hoboken	98	5,65%
Andere	32	1,84%
Niet opgegeven	54	3,11%
Code onbekend	11	0,63%
Totaal	1736	100,00%

3.1.9 Nationaliteit deelnemers

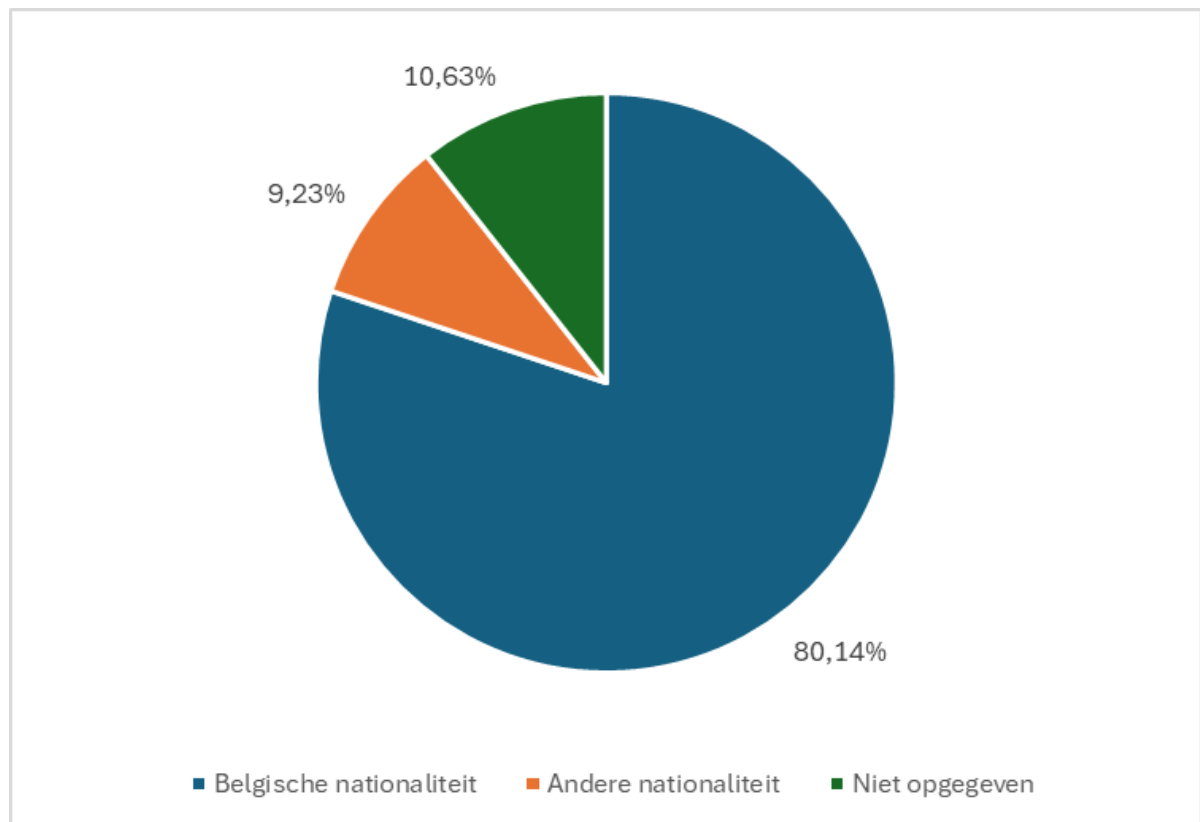
In dit deel wordt de nationaliteit van de deelnemers beschreven, van 2017 tot en met 2022. Figuur 17 geeft de nationaliteit van de deelnemers over de jaren en cursussen weer, dit met een steekproef van 1279 deelnemers ($n=1279$). Hier is er te zien dat er een grote meerderheid was aan deelnemers met een Belgische nationaliteit (80,14%). Dit geeft een indicatie dat het grootste deel van de doelgroep van THL, mensen met een

Belgische nationaliteit waren. Daarnaast was er 9,23% van de deelnemers met een andere nationaliteit, dit geeft aan dat THL ook mensen met een andere nationaliteit bereikte. 10,63% gaf hun nationaliteit niet op. Uit deze gegevens kan er gesteld worden dat de grootste groep deelnemers die THL bereikt, een Belgische nationaliteit hebben. Dit heeft vermoedelijk mee te maken dat THL een organisatie in België is.

Als de nationaliteit van de deelnemers (Figuur 17) vergeleken wordt met de nationaliteit van de effectieve deelnemers (Figuur 18) kunnen hier ook enkele zaken uit afgeleid worden. Zo blijft de groep met de Belgische nationaliteit in beide gevallen het grootste. Bij de effectieve deelnemers stijgt deze groep zelfs met 2%. De groep met een andere nationaliteit daalt met 0,22%. Dit geeft aan dat er procentueel net iets minder effectieve deelnemers met een andere nationaliteit waren dan deelnemers die zich inschreven, dit met een relatief klein verschil. Ook bij de deelnemers die hun nationaliteit niet opgaven, daalt het percentage van 10,63% deelnemers naar 8,84% effectieve deelnemers.

Figuur 17

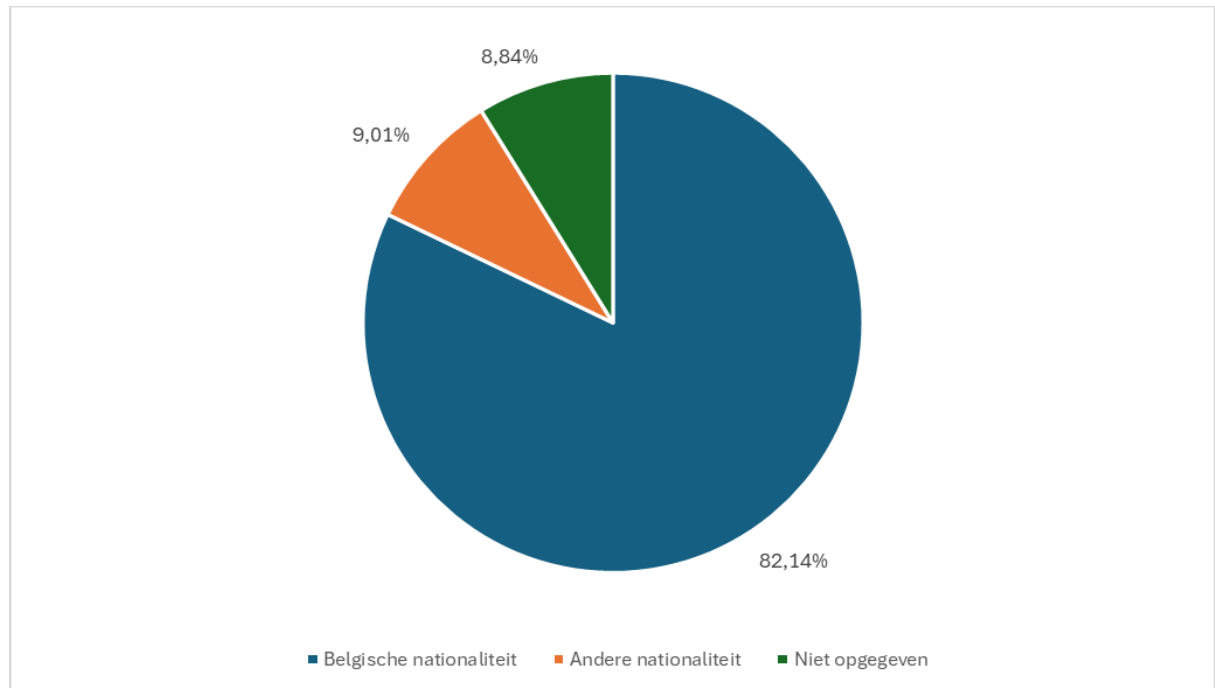
Nationaliteit deelnemers 2017-2022



Noot. Gegevens over de nationaliteit van de deelnemers werden niet bevraagd in 2023 en 2024. Aantal Belgische nationaliteit = 1025, aantal andere nationaliteit = 118, aantal niet opgegeven = 136, Totaal N= 1279

Figuur 18

Nationaliteit effectieve deelnemers 2017-2022



Noot. Gegevens over de effectieve deelnemers in 2020, 2023 en 2024 ontbreken en zijn daarom niet meegenomen. Aantal Belgische nationaliteit = 483, aantal andere nationaliteit = 53, aantal niet opgegeven = 52, Totaal $N = 588$

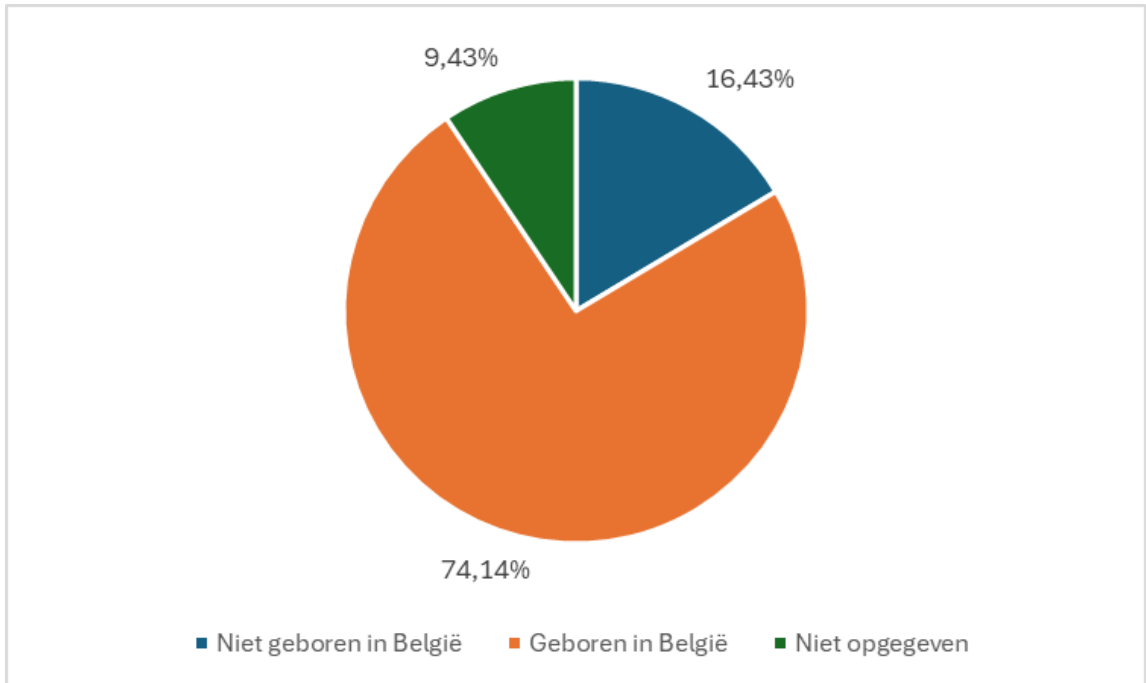
3.1.10 Herkomst deelnemers

Figuur 19 geeft de herkomst van het aantal deelnemers weer doorheen de jaren 2017 tot en met 2022. Uit de totale steekproef ($n=1272$) was er een bijna driekwart (74,14%) van de deelnemers in België geboren. Hieruit kan er afgeleid worden dat THL veel deelnemers bereikte die geboren zijn in België. Toch bereikt THL ook deelnemers die niet in België geboren zijn, namelijk 16,43%. 9,43% gaf hun herkomst niet op.

Als de percentages van de deelnemers (Figuur 19) vergeleken worden met die van de effectieve deelnemers (Figuur 20) kan er afgeleid worden dat het percentage deelnemers geboren in België gestegen was van 74,14% deelnemers naar 78,20% effectieve deelnemers. Het percentage deelnemers niet geboren in België, daalde met 1,72% en ging van 16,43% naar 14,71%. Het percentage deelnemers die hun herkomst niet hebben opgegeven, daalde ook van ingeschreven naar effectieve deelnemers (9,43% naar 7,09%). Dit wijst erop dat er met kleine procentuele verschillen er procentueel meer deelnemers, geboren in België, effectieve deelnemers waren. Dit terwijl er minder deelnemers die niet geboren waren in België, effectieve deelnemers waren.

Figuur 19

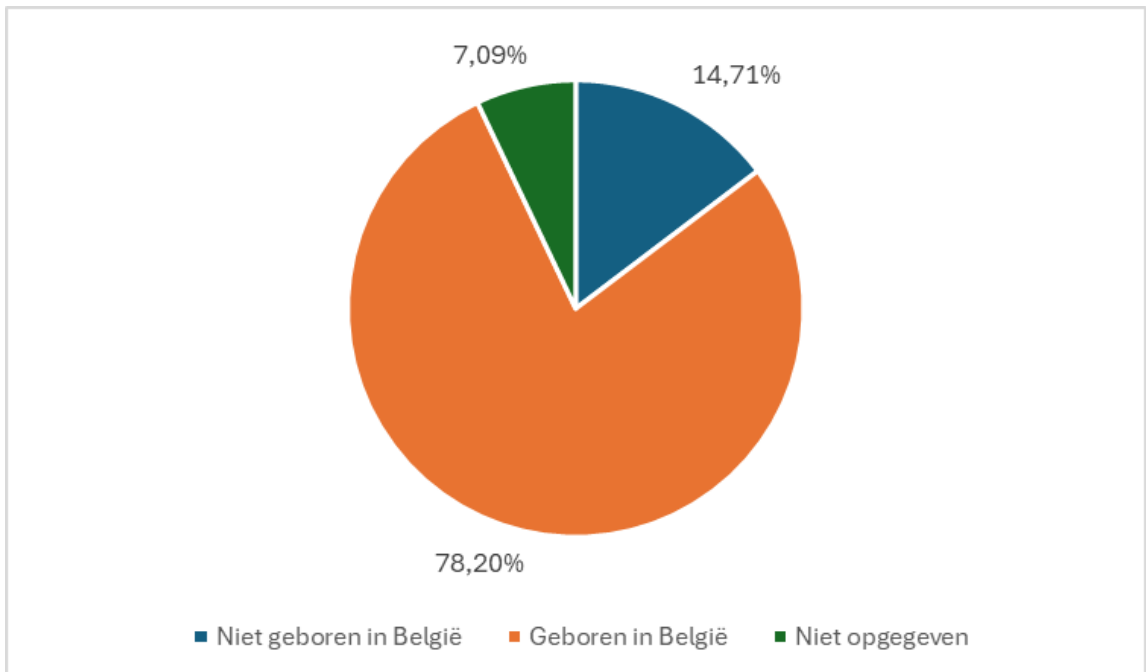
Herkomst van de deelnemers 2017-2022



Noot. Gegevens over de herkomst van de deelnemers werden niet bevestigd in 2023 en 2024. Aantal niet geboren in België= 209, aantal geboren in België= 943, aantal niet opgegeven=120, Totaal $N = 1272$

Figuur 20

Herkomst van de effectieve deelnemers 2017-2019,2021-2022



Noot. Gegevens over de effectieve deelnemers in 2020, 2023 en 2024 ontbreken en zijn daarom niet meegenomen. Aantal niet geboren in België= 85, aantal geboren in België= 452, aantal niet opgegeven=41, Totaal $N = 578$

3.1.11 Moedertaal deelnemers

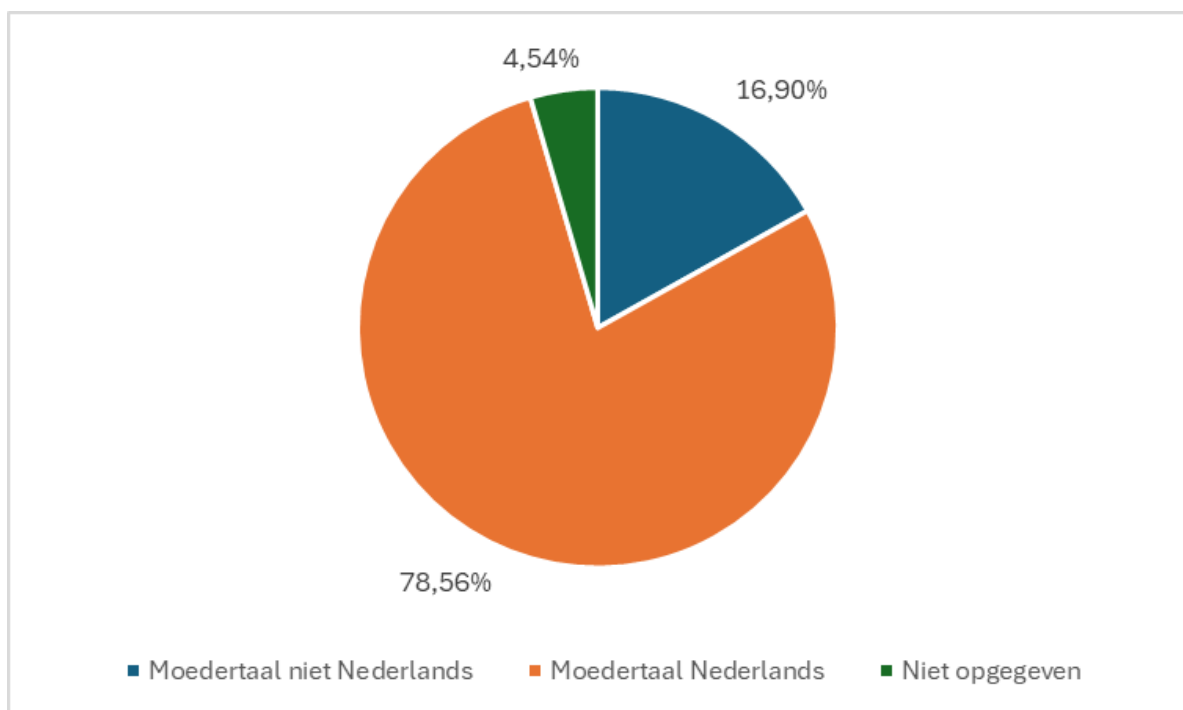
In dit onderdeel wordt de moedertaal van de deelnemers beschreven. Dit zowel voor de deelnemers, om na te gaan wie THL bereikt. Alsook die van de effectieve deelnemers, om te kijken of moedertaal procentueel een bepaalde impact heeft op het effectief deelnemen.

Onderstaande Figuur 21 geeft de moedertaal van de deelnemers over de verschillende cursussen heen, van 2017 tot en met 2024 weer. Dit van een steekproef met $n=1740$. Er is een meerderheid van 78,56% deelnemers waarvan hun moedertaal Nederlands is (1367 deelnemers). 294, wat overeenkomt met 16,90%, heeft een moedertaal die niet Nederlands is. Verder hebben 79 deelnemers hun moedertaal niet opgegeven (4,54%).

Wanneer Figuur 21 en Figuur 22 naast elkaar worden bekeken, kan er afgeleid worden dat de groep met de Nederlandse moedertaal bij beide het grootste is. Het percentage is echter gestegen van 78,56% deelnemers naar 84,88% effectieve deelnemers met een Nederlandse moedertaal. De groep deelnemers waarvan de moedertaal niet Nederlands is, is procentueel gezien gedaald van 16,90% ingeschreven naar 11,34% effectieve deelnemers. Mogelijks heeft het een invloed dat de cursussen psycho-educatie in het Nederlands worden gegeven. Het percentage dat hun moedertaal niet heeft opgegeven, is ook gedaald bij de effectieve deelnemers t.o.v. deelnemers.

Figuur 21

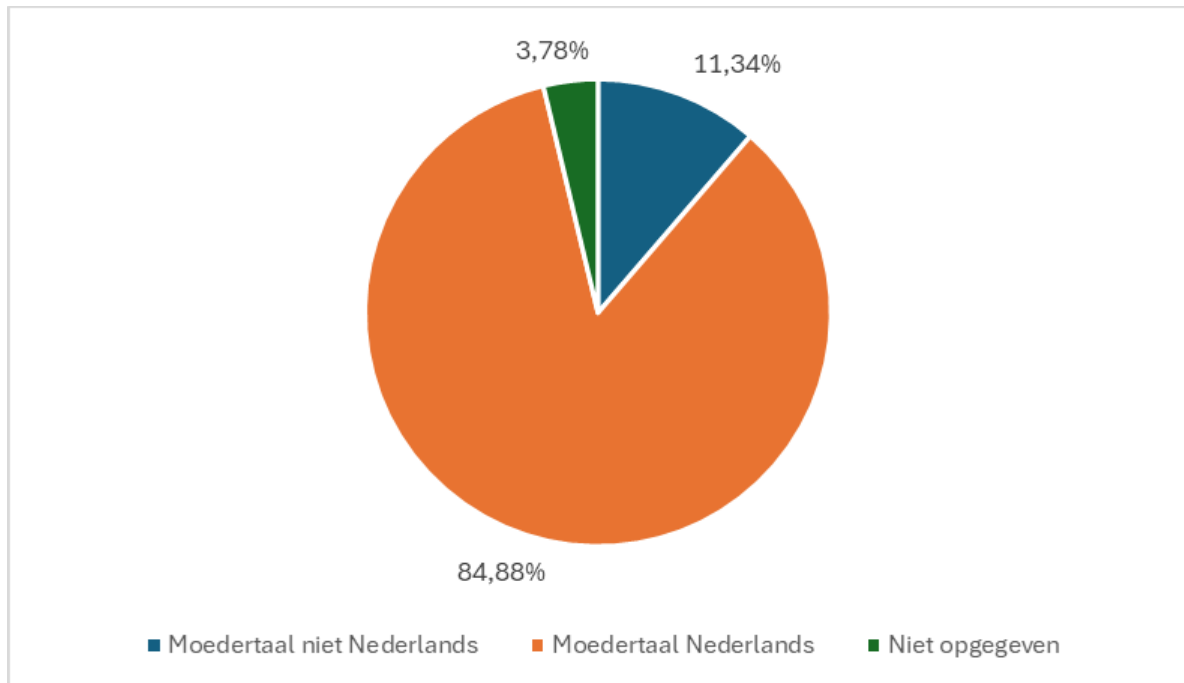
Moedertaal deelnemers (2017-2024)



Noot. Aantal moedertaal niet Nederlands= 294, aantal moedertaal Nederlands = 1367, aantal niet opgegeven=79, Totaal $N = 1740$

Figuur 22

Moedertaal effectieve deelnemers (2017-2019, 2021-2022)



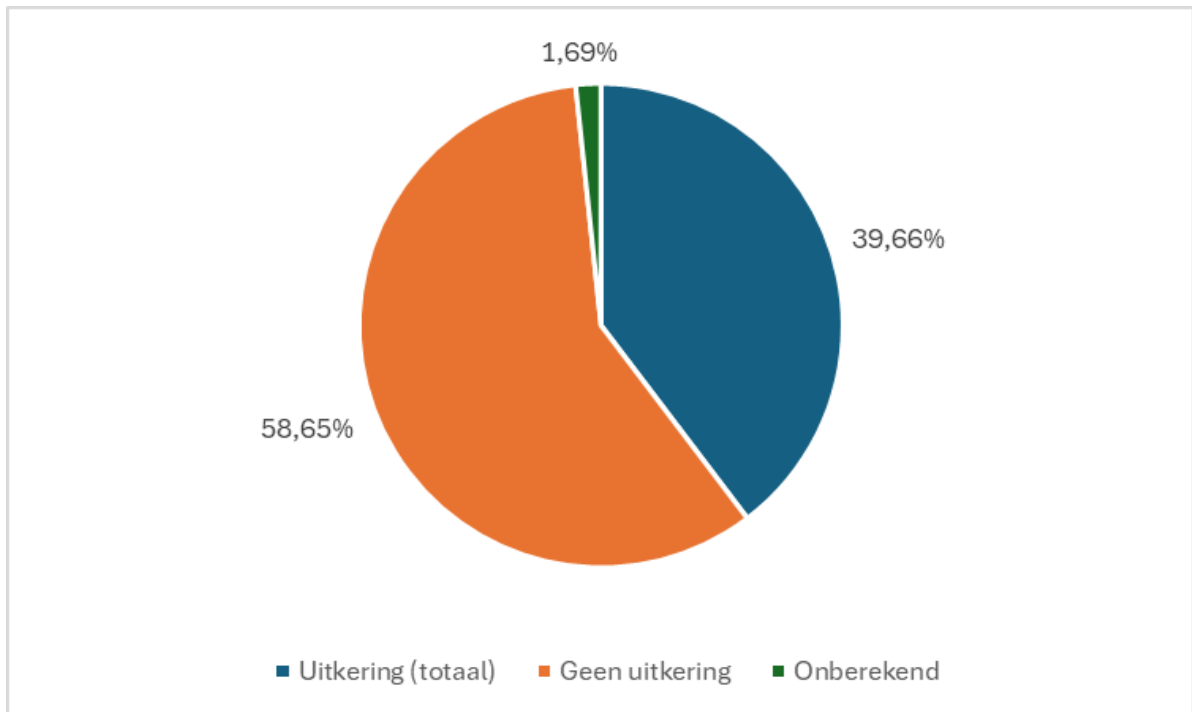
Noot. Gegevens over de effectieve deelnemers in 2020, 2023 en 2024 ontbreken en zijn daarom niet meegenomen. Aantal moedertaal niet Nederlands= 72, aantal moedertaal Nederlands = 539, aantal niet opgegeven=24, Totaal $N = 635$

3.1.12 Uitkering deelnemers

Figuur 23 geeft over de verschillende cursussen en jaren heen weer of de deelnemers al dan niet een uitkering ontvangen. Dit kan gaan om een verhoogde tegemoetkoming (VT-statuu), invaliditeitsuitkering of vervangingsinkomen, leefloon, inkomensgarantie ouderen of gewaarborgd inkomen bejaarden. 39,66% ontvangt één van deze uitkeringen. De meerderheid van de deelnemers, namelijk 58,65% duiden de optie 'Geen uitkering' aan en ontvangen dus geen uitkering. Hieruit kan er afgeleid worden dat THL zowel deelnemers bereikt die een uitkering ontvangen als deelnemers die geen uitkering ontvangen. De deelnemers die er geen ontvangen, schrijven zich nog meer in. Voor 1,69% was de data rond de uitkering van de deelnemers onberekend.

Figuur 23

Uitkering deelnemers (2019-2024)



Noot. Gegevens over de uitkering van de deelnemers werden niet bevraagd in 2017 en 2018.
Aantal uitkering= 447, aantal geen uitkering= 661, aantal onberekend=19, Totaal N = 1127

3.1.13 Profiel van de locaties

Tabel 15

Gewogen gemiddelde van de evaluaties van de locaties over de jaren heen

Locaties	Gewogen gemiddelde	N-Participanten
't Werkhuys	Niet meegenomen	
Bibliotheek Cauwelaar	Niet meegenomen	
THL	6,15	196
DenTir	5,47	45
Olijftak	6,14	21
Huis van het kind (wilrijk)	6,18	27
Huis van het kind (Ekeren)	6,4	5
CM	6,32	50
Buurthuis De Wijk	5,17	12

Huis van het kind (Kiel)	6,5	8
Buurthuis Dinamo (SAAMO)	5,96	29
DC Linkeroever	3,67	6
DC Seefhoek	5,14	14
DC Vrijgeweide	5,29	7
Buurtwerk/huis Posthof	5,98	45
Buurtwerk 't Pleintje	4,8	20
Buurtwerk De Stek	5,46	13
WZC Lozanahof	6,7	20
Zepowa Kiel	5,40	20
Zepowa (Berchem)	5,48	25
Elcker-ik	5,43	14
Nova (Kiel)	5,11	36
OC Costa	5,44	16
CO Merksemdok	5,67	3
Beschut wonen Antwerpen	6,25	4
Beschut wonen/ Herstelacademie	6,67	3
Taboe groepspraktijk	6	2
Huis van het kind (Deurne)	6	3
Wijkcentrum De Shelter	5,83	6
De kraamvogel	6	2
CAW Deurne	6,19	16
Online	5,68	50

Noot. Beoordeling van de Likertschaal: Zeer slecht (1) – slecht (2) – eerder slecht (3) – noch goed, noch slecht (4) – eerder goed (5) – goed (6) – zeer goed (7)

Voor de beoordeling van de locaties werd, zoals beschreven in de methode hoofdstuk 2.1.2 Materiaal, gebruikgemaakt van een Likertschaal van één tot en met zeven: *zeer slecht (1) – slecht (2) – eerder slecht (3) – noch goed, noch slecht (4) – eerder goed (5) – goed (6) – zeer goed (7)*. Zoals te zien in Tabel 15, werd er in totaal 32 locaties beoordeeld. Per locatie wordt het aantal participanten (*P*) van de vragenlijst gerapporteerd, evenals de gemiddelde beoordeling (*M*). Twee van de gebruikte locaties

zijn wegens gebrek aan data niet in het onderzoek opgenomen ('t Werkhuys en bibliotheek Cauwelaar). Van de 30 resterende locaties scoorde de grote meerderheid eerder goed of hoger ($N = 93\%$; $M \geq 5$).

Dertien locaties behaalden gemiddeld een goede score ($N = 43\%$; $M \geq 6$). Drie locaties bereikten een gemiddelde score die eerder neigt naar zeer goed ($N = 10\%$; $M \geq 6,5$). De locaties die neigen naar een zeer goede score zijn: Huis van het kind in Kiel ($P = 8$; $M = 6,5$), WZC Lozanahof ($P = 20$; $M = 6,7$) en Beschut wonen/herstelacademie ($P = 3$; $M = 6,67$).

Slechts twee locaties hebben een lagere gemiddelde score waarvan DC Linkeroever gemiddeld een eerder slechte beoordeling ($P = 6$; $M = 3,67$), en Buurtwerk 't pleintje een gemiddeld noch goed, noch slecht ($P = 20$; $M = 4,8$).

Gezien de lage aantallen deelnemers per locatie moet voorzichtigheid worden betracht bij het trekken van conclusies.

3.1.14 Resultaten klachtenmeting (DASS-21)

Zoals vermeld in de methode (hoofdstuk 2), is het met de beschikbare data niet mogelijk om de cursussen afzonderlijk te vergelijken. Er wordt verwacht dat het samenvoegen van de cursussen slechts een beperkte invloed heeft op het onderzoeken van de klachtenmeting, aangezien stresscursussen eerder succesvol zijn ingezet bij angst-, stress- en depressieproblematieken en daarnaast gemeenschappelijke onderliggende factoren vertonen (Osman et al., 2012).

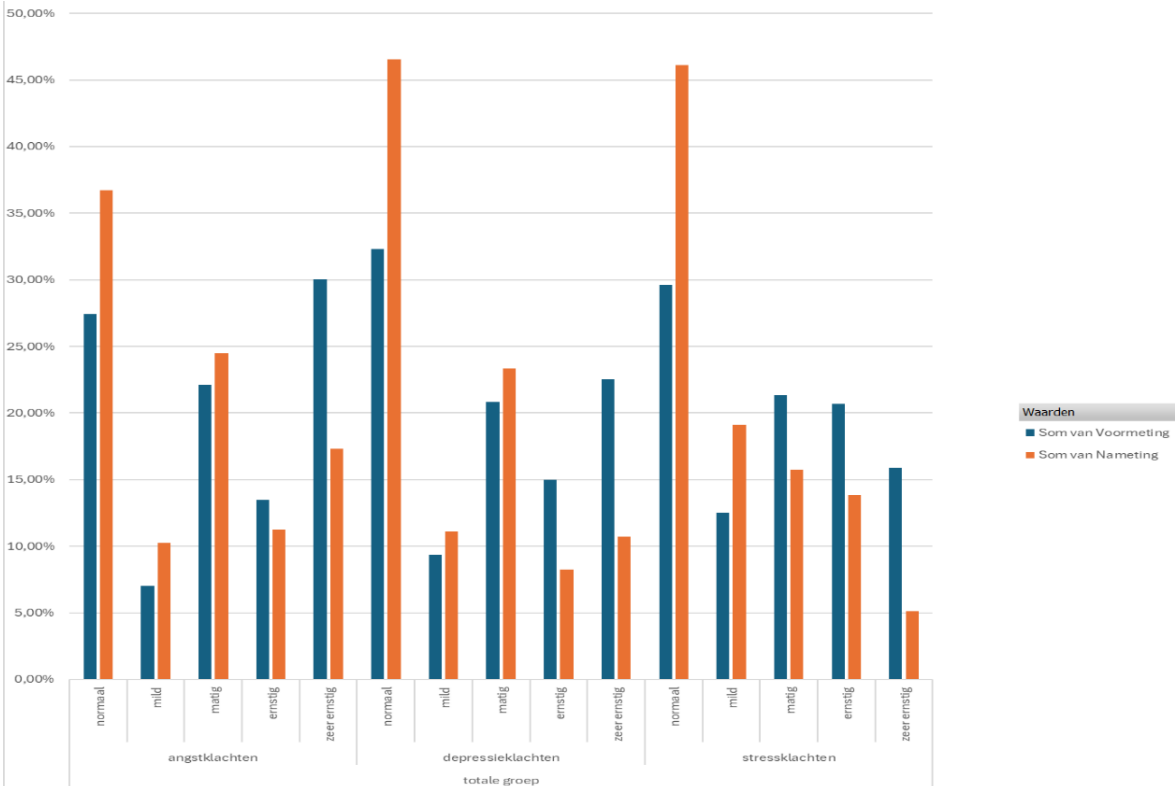
Tabel 16 geeft de percentages van de klachtenverdeling in de pre- en post-meting weer.

Tabel 16*Percentages van klachtenverdeling in de pre-meting en post-meting*

Jaren samen	Pre-meting	Post-meting
Totale groep	100,00%	100,00%
Angstklachten	33,43%	33,10%
Normaal	27,40%	36,74%
Mild	7,00%	10,23%
Matig	22,09%	24,49%
Ernstig	13,49%	11,24%
Zeer ernstig	30,02%	17,30%
Depressieklachten	33,43%	33,47%
Normaal	32,29%	46,57%
Mild	9,36%	11,11%
Matig	20,83%	23,35%
Ernstig	15,01%	8,24%
Zeer ernstig	22,51%	10,74%
Stressklachten	33,15%	33,43%
Normaal	29,59%	46,13%
Mild	12,50%	19,13%
Matig	21,34%	15,75%
Ernstig	20,66%	13,88%
Zeer ernstig	15,90%	5,13%
Totaal aantal deelnemers	3548	2393

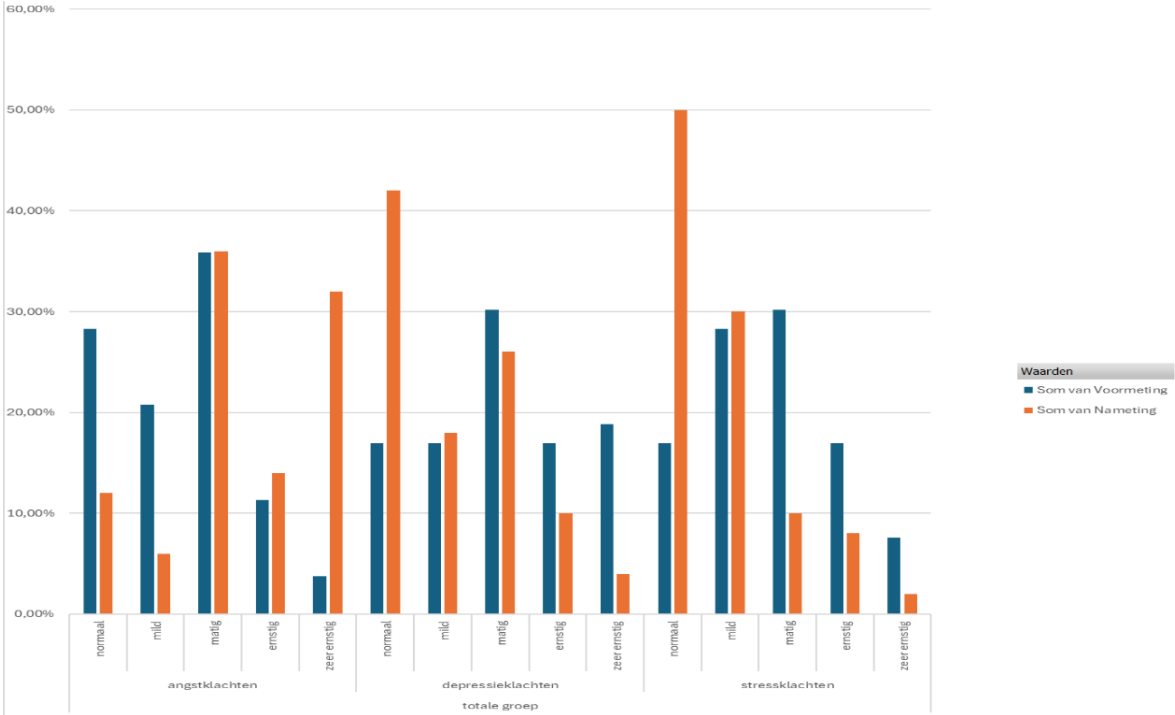
Figuur 24

Klachtenverdeling over de jaren heen



Figuur 25

Klachtenverdeling in het jaar 2022



Tabel 17*Kruistabellen (χ^2)*

Schaal	Jaar	N	χ^2	df	p
Angstklachten	2017	178	7,12	4	0,129
Angstklachten	2018	455	13,5	4	0,009
Angstklachten	2019	796	28,14	4	< ,001
Angstklachten	2021	135	11,07	4	0,026
Angstklachten	2022	103	19,35	4	< ,001
Angstklachten	2023	163	8,68	4	0,070
Angstklachten	2024	148	12,48	4	0,014
Angstklachten	Totaal	1978	53,2	4	< ,001
Depressieklachten	2017	182	10,03	4	0,040
Depressieklachten	2018	458	14,59	4	0,006
Depressieklachten	2019	796	31,87	4	< ,001
Depressieklachten	2021	134	7,31	4	0,120
Depressieklachten	2022	103	11,51	4	0,021
Depressieklachten	2023	163	7,42	4	0,115
Depressieklachten	2024	151	10,74	4	0,030
Depressieklachten	Totaal	1987	83,61	4	< ,001
Stressklachten	2017	177	16,48	4	0,002
Stressklachten	2018	457	29,32	4	< ,001
Stressklachten	2019	794	38,15	4	< ,001
Stressklachten	2021	134	12,66	4	0,013
Stressklachten	2022	103	16,94	4	0,002
Stressklachten	2023	163	10,61	4	0,031
Stressklachten	2024	148	17,45	4	0,002
Stressklachten	Totaal	1976	117,6	4	< ,001

Totaal	2017	537	26,45	4	< ,001
Totaal	2018	1370	50,39	4	< ,001
Totaal	2019	2386	87,96	4	< ,001
Totaal	2021	403	26,81	4	< ,001
Totaal	2022	309	9,47	4	0,050
Totaal	2023	489	21,83	4	< ,001
Totaal	2024	447	35,78	4	< ,001
Totaal	Totaal	5941	230,14	4	< ,001

In de totaalscores per jaar (tabel 17) is te zien dat bijna elk jaartal een zeer significant niveau vertoont. Enkel in 2022 is sprake van een matige significantie ($X^2(4) = 9,47$; $p = 0,05$). Dit kan verklaard worden door de omgekeerde richting van de angstklachten te zien in Tabel 16 en geïllustreerd door figuur 25. Desondanks is de verbetering van de andere klachten sterk genoeg om te compenseren, waardoor de resultaten significant positief blijven.

In de laatste rij van tabel 17, is te zien dat over alle schalen en jaren heen de pre en postmeting significant van elkaar verschillen ($X^2(4) = 230,14$; $p < ,001$). De richting van het verschil is overwegend een verschuiving van de ernstige categorieën naar mildere categorieën (Tabel 16).

Figuur 24 illustreert deze verschuiving in ernst aan de hand van een grafiek. Hierin is te zien dat over de jaren heen het percentage van de ernstige en zeer ernstige klachten afnamen na het volgen van de cursus (postmeting). Deze klachten lijken naar de mildere vormen te verschuiven.

Aangezien er geen profielgegevens zijn, moet er voorzichtig omgegaan worden met deze conclusies. De data indiceren echter dat er een verbetering lijkt te zijn in de ernst van de klachten na het volgen van de cursussen, wegens het ontbreken van profielgegevens kan dit niet bevestigd worden.

Een uitzondering van deze trends is te vinden in het jaar 2022 bij de schaal voor angstklachten, waarbij een verschuiving van ernst eerder naar rechts is bij de postmeting. Dit betekent dat er na de cursussen een hoger percentage deelnemers ernstigere angstklachten ervaarden dan ervoor. Figuur 25 illustreert de resultaten van 2022. Deze negatieve verschuiving van de angstschaal is zeer significant ($X^2(4) = 19,35$; $p < ,001$). Door beperkingen in de data is het moeilijk te achterhalen waarom deze verandering in 2022 heeft plaatsgevonden.

Voor angstklachten in het jaar 2017 ($X^2(4) = 7,12$; $p = 0,129$) en 2023 ($X^2(4) = 8,68$; $p = 0,070$) is de p-waarde niet significant. Voor de depressieklachten in het jaar 2021 ($X^2(4) = 7,31$; $p = 0,120$) en 2023 ($X^2(4) = 7,42$; $p = 0,115$) zijn de resultaten insignificant.

Stressklachten daarentegen zijn elk jaar significant verbeterd ($X^2(4) = 117,6$; $p < ,001$). Hier zijn meerdere verklaringen voor mogelijk. Het kan zijn dat de effecten van de cursussen stress het grootste invloed heeft dan de andere cursussen, het kan mogelijk verklaard worden doordat de drie cursussen (angst, depressie en stress) samen zijn genomen in de analyses.

Tabel 18

Cramer's V, effectgrootte over de jaren heen.

Rijlabels	Angstklachten	Depressieklachten	Stressklachten	Totaal
2017	0,200	0,235	0,305	0,247
2018	0,172	0,178	0,253	0,201
2019	0,188	0,200	0,219	0,202
2021	0,286	0,234	0,307	0,276
2022	0,433	0,334	0,406	0,391
2023	0,231	0,213	0,255	0,233
2024	0,290	0,267	0,343	0,300
Totaal	0,257	0,237	0,298	0,264

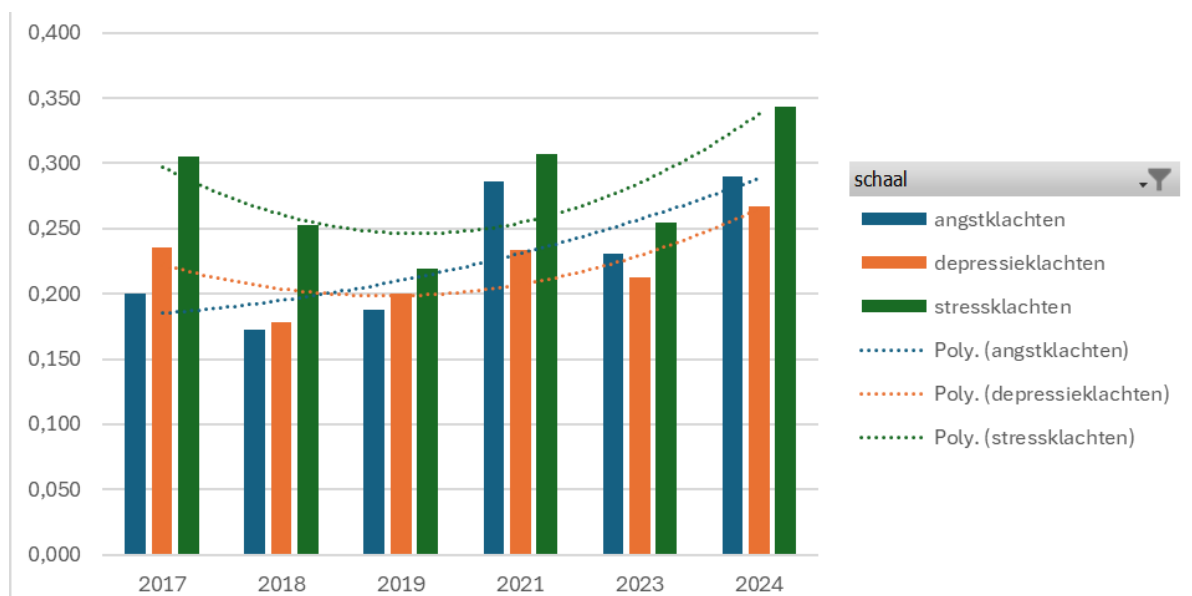
Figuur 26

Cramer's V over de jaren heen.



Figuur 27

Cramer's V zonder het jaar 2022.



Om de ontwikkeling over de jaren heen visueel in kaart te brengen, werd er gebruik gemaakt van de Cramer's V. Deze maat geeft de effectgrootte van de veranderingen in pre- en postmeting weer.

Voor alle drie de schalen was er een toename in effectgrootte over de jaren heen waarneembaar. Figuur 26 toont de trendlijnen voor angstklachten, stressklachten en depressieklachten (Poly. (angstklachten); Poly. (stressklachten); Poly. (depressieklachten)). Aangezien de eerder besproken richting van de klachten positief is

(een afname in klachten), laat deze figuur zien dat na afnemen van de cursussen over de jaren heen een steeds groter positief effect werd gevonden op het mentale welzijn van de deelnemers.

Een uitzondering hierop vormt het jaar 2022, waarin er bij de angstklachten een omgekeerd effect werd gemeten: de postmeting vertoonde sterkere angstklachten dan de premeting. Daarbij werd ook een zeer sterke effectgrootte gevonden. De oorzaak van deze afwijkende richting blijft onduidelijk. Wanneer het jaar 2022 buiten beschouwing wordt gelaten (Figuur 27), blijft zichtbaar dat de effectgrootte voor angstklachten over de jaren heen toeneemt.

Tabel 18, toont aan dat stressklachten tonen het grootste verschil in effectgrootte tussen het eerste het laatste significante meetmoment ($\Delta Cramer's V = 0,118$), vergeleken met depressieklachten ($\Delta Cramer's V = 0,032$) en angstklachten ($\Delta Cramer's V = 0,038$). Vanuit de data kan er niet verklaard worden waarom de stijging in effectgrootte bij angstklachten opvallender is dan bij de andere klachten.

Het effect van de cursussen op angst- en depressieklachten blijft gedurende de jaren lager dan het effect op stressklachten.

In 2018 en 2019 werd er bij de angstklachten een lichte samenhang gemeten tussen de pre- en postmetingen ($Cramer's V = 0,172$ en $0,188$). In 2021 wordt door angstklachten net geen matige samenhang behaald ($Cramer's V = 0,286$) er blijft wel een stijging te zien wat geïllustreerd wordt aan de hand van figuur 26. Voor depressieklachten is vanaf 2017 een lichte samenhang zichtbaar ($Cramer's V = 0,213$), waarna deze in 2018 afneemt ($Cramer's V = 0,178$). In 2019 keert de samenhang terug naar een opgaande trend ($Cramer's V = 0,200$). Stressklachten vertoont in 2017 een gemiddelde samenhang ($Cramer's V = 0,305$), die daalt tot $0,219$ in 2019, waarna opnieuw een stijgende trend optreedt.

In 2022 neemt de effectgrootte bij angstklachten toe ($Cramer's V = 0,422$), wat wijst op een gemiddelde samenhang. Zoals in hoofdstuk 3.1.14 besproken onder tabel 17 komt deze stijging voort uit een toename in ernst bij angstklachten in de postmeting. Tegelijkertijd behalen zowel depressieklachten ($Cramer's V = 0,334$) als stressklachten ($Cramer's V = 0,406$) hun hoogste effectgrootte. Beide schalen hebben dan een gemiddelde samenhang ($Cramer's V \geq 0,3$). Dit bevestigt zoals in hoofdstuk 3.1.14 besproken onder tabel 17 dat ondanks de toename van angstklachten, de algemene mentale gezondheid van de deelnemers verbeterd was.

3.1.15 Resultaten evaluaties

Na het volgen van een bepaalde reeks kregen de deelnemers de mogelijkheid om een evaluatie in te vullen. Hieronder worden de resultaten uit deze evaluaties over de jaren heen besproken.

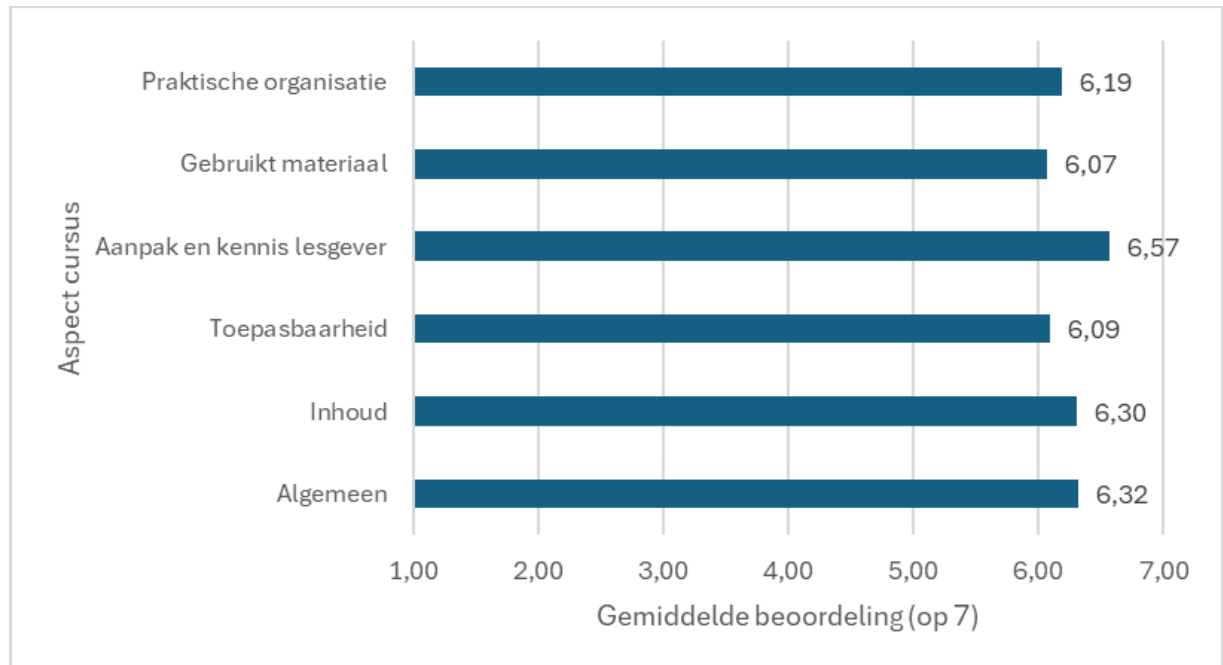
3.1.15.1 Resultaten beoordeling op het aspect van de cursus

De evaluatie van het aspect van de cursus bestond uit verschillende onderdelen, namelijk 'Algemeen', 'Inhoud', 'Toepasbaarheid', 'Aanpak en kennis lesgevers', 'Gebruikt materiaal', 'Praktische organisatie' en 'Locaties'. De beoordeling van de locaties werd eerder in dit onderzoek (zie Methode 2.1.2) besproken.

Figuur 28 visualiseert de gemiddelde beoordeling op de verschillende onderdelen van het aspect van de cursus. Dit voor de totale groep over de jaren heen (2017-2021, 2023-2024). Uit deze figuur kan er afgeleid worden dat er geen enkele gemiddelde score onder 6,00 zit, wat overeenkomt met antwoordoptie 'goed'. De cijfers situeren zich tussen 6,00 (goed) en 7,00 (zeer goed). Dit wijst op een goede beoordeling op het aspect van de cursussen van THL. De aanpak en kennis van de lesgevers kreeg de hoogste gemiddelde beoordeling, namelijk 6,57. Het onderdeel 'Gebruikt materiaal', kreeg de laagste gemiddelde score, namelijk 6,07. Dit met 0,2 verschil met het onderdeel 'Toepasbaarheid' (6,09). De gemiddelde beoordelingsscore voor het aspect van de cursus kreeg een goede beoordeling ($M = 6,26$). Hieruit kan er afgeleid worden, als er naar de mening van de deelnemers wordt gekeken, het aspect van de cursus goed was.

Figuur 28

Gemiddelde beoordeling op het aspect van de cursus, totale groep over de jaren heen

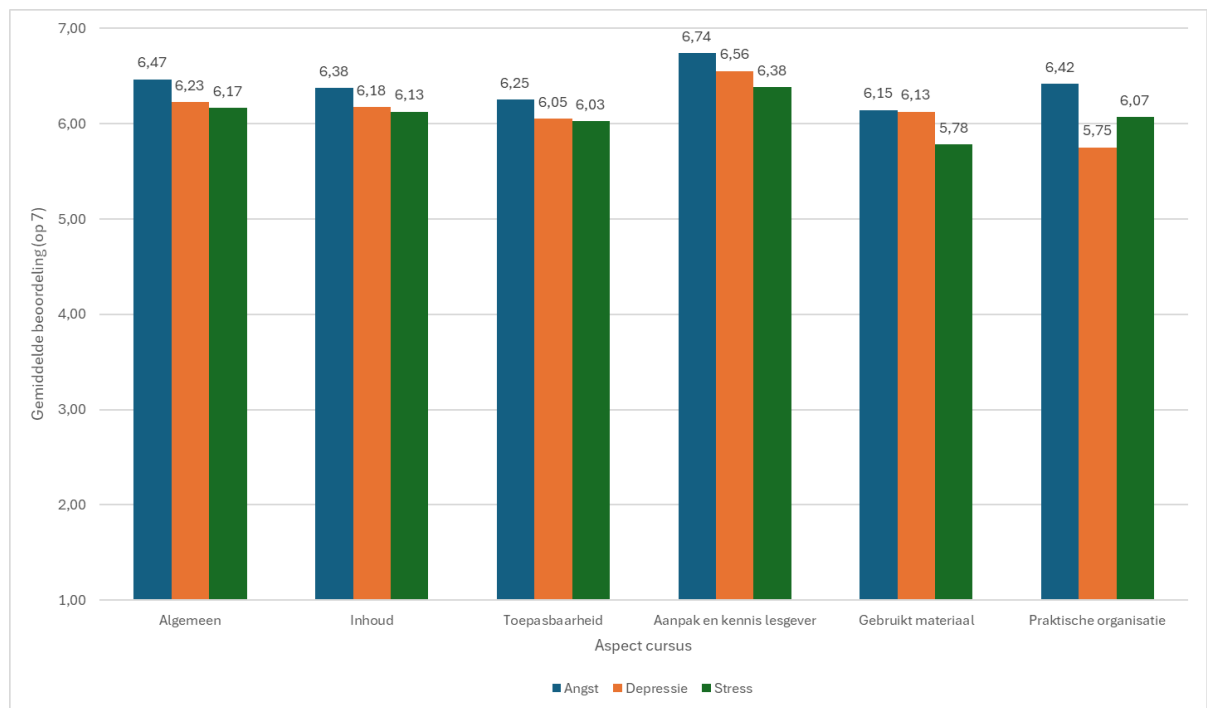


Noot. Beoordeling van de Likertschaal: Zeer slecht (1) – slecht (2) – eerder slecht (3) – noch goed, noch slecht (4) – eerder goed (5) – goed (6) – zeer goed (7)

Onderstaande Figuur 29 geeft de gemiddelde beoordeling per aspect van de cursus weer. Er wordt in deze tabel een onderverdeling gemaakt tussen de cursussen angst, depressie en stress. De gemiddelde beoordelingsscores situeren zich bijna altijd tussen de beoordeling 'goed' (6) en 'zeer goed' (7) op de gebruikte Likertschaal. Dit kan er mogelijk op wijzen dat de deelnemers het aspect van de cursus goed tot zeer goed vonden. De hoogste gemiddelde beoordeling is de aanpak en kennis van de lesgevers bij de cursus Angst, met 6,74. Er zijn twee scores die tussen 'eerder goed' (5) en 'goed' (6) liggen. Hier kan er afgeleid worden dat deze twee scores nog steeds goed zijn, maar er toch nog verbetering mogelijk kan zijn. Deze scores net onder 'goed' (6) zijn de praktische organisatie van de cursus depressie (5,75) en het gebruikt materiaal van de cursus stress (5,78).

Figuur 29

Gemiddelde beoordeling (op 7) op het aspect van de cursus, per cursus over de jaren heen



Wanneer er van de verschillende beoordelingsscores per cursus een gemiddelde wordt berekend, kan er meer gezegd worden over de gemiddelde score op het aspect per cursus. De totaal gemiddelde beoordelingsscore van de cursus Angst bedraagt 6,40. Dit is de hoogste van de drie cursussen. Voor de cursus Depressie is er een totaal gemiddelde score van 6,15 en voor die van stress 6,09. Al deze drie totaal gemiddelde scores liggen boven de 6,00. Een score van 6,00 komt overeen met 'goed' op de Likertschaal. Een score van 7,00 komt overeen met 'Zeer goed'. De cursussen kregen dus op het aspect van de cursus alle drie een goede beoordelingsscore, wat kan wijzen dat de deelnemers positief waren over het aspect van de cursussen.

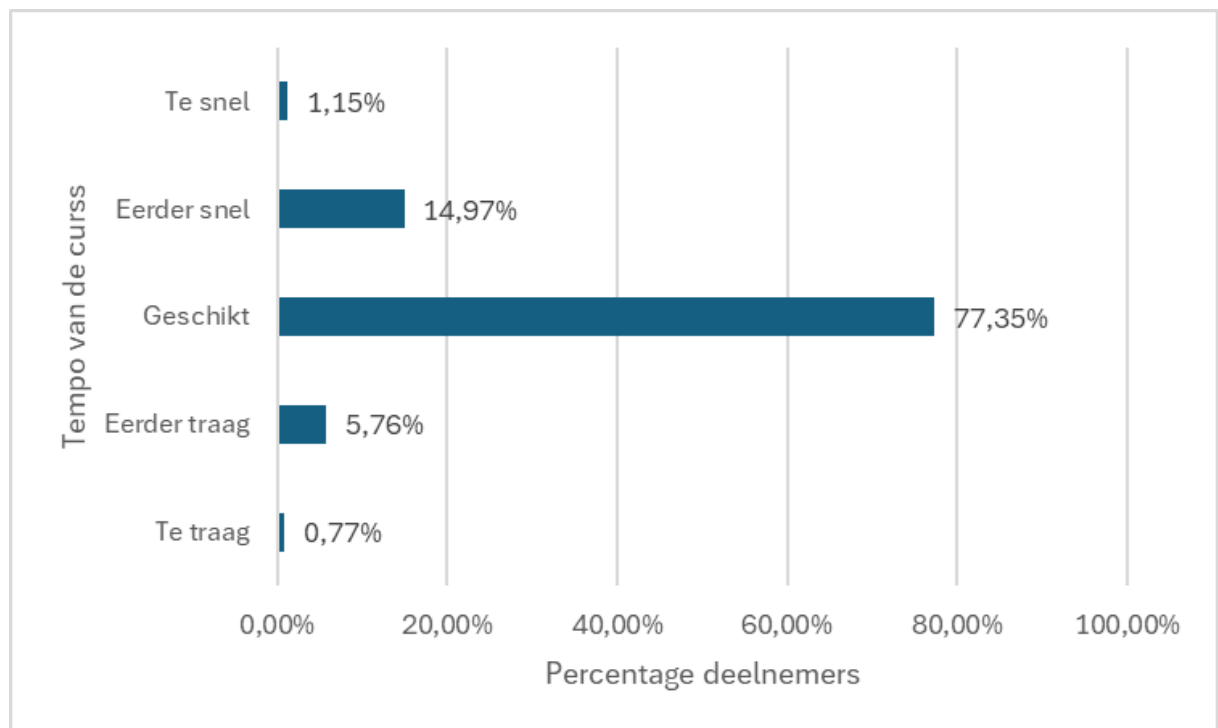
3.1.15.2 Resultaten beoordeling op het tempo van de cursus

De beoordeling op het tempo van de cursus van de totale groep over de cursussen heen, wordt visueel weergegeven in Figuur 30 ($n=521$). De meerderheid van de deelnemers (77,35%, $n=403$) gaven aan dat het tempo van de cursus geschikt is. Dit kan erop wijzen dat het tempo over het algemeen goed is afgestemd op de deelnemers. Daarnaast waren er 78 deelnemers (14,97%) die het tempo eerder te snel vonden en 6 deelnemers gaven aan dat het tempo te snel was (1,15%). Als dit wordt opgeteld, is het een groep van 16,12% ($n=84$) die aangaven dat het tempo (eerder) te snel is. Er waren 30 deelnemers (5,76%) die het tempo van de cursus die ze hebben gevolgd, eerder te traag vonden. Ten slotte vonden vier deelnemers (0,77%) het tempo van de cursus te traag. Wanneer deze twee samengeteld worden, kan er gesteld worden dat er 6,53% van de deelnemers ($n=34$) het tempo van de cursus (eerder) te traag vonden.

Hieruit kan er afgeleid worden dat het tempo van de cursus voor de grote meerderheid geschikt was, maar er toch opties bekeken kunnen worden voor het tempo van de cursus van flexibiliteit te voorzien. Figuur 30 laat zien dat deelnemers de cursus eerder als te snel ervaren. Indien aanpassingen aan de cursus overwogen worden, verdient het aanbeveling om het tempo te verlagen.

Figuur 30

Beoordeling tempo cursus over de jaren heen (totale groep)



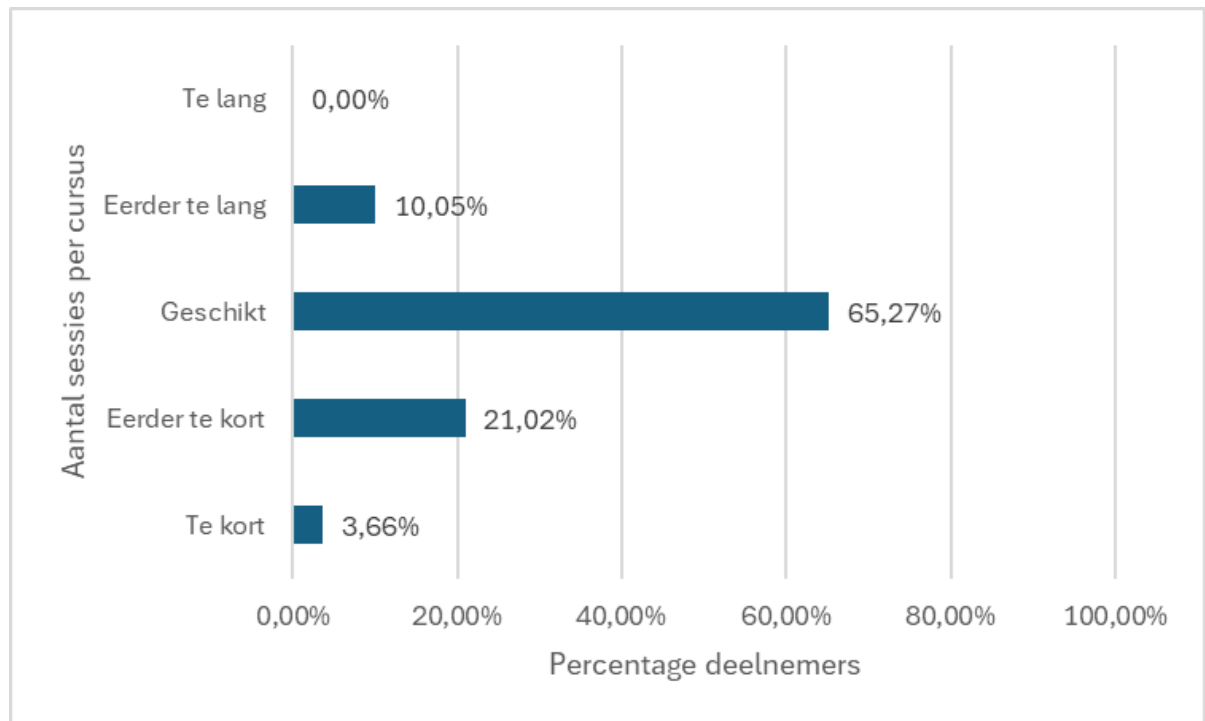
Noot. Aantal te snel = 6, aantal eerder snel = 78, aantal geschikt = 403, aantal eerder traag = 30, aantal te traag = 4, Totaal N = 521

3.1.15.3 Resultaten beoordeling op het aantal sessies

Figuur 31 geeft de beoordeling op het aantal sessies weer van de totale groep over de cursussen heen ($n=547$). De meerderheid van de groep, namelijk 65,27% wat overeenkomt met 157 deelnemers, duiden aan dat ze het aantal sessies 'Geschikt' vinden. Dit wijst erop dat de opbouw van het aantal sessies voor de meerderheid geschikt is. Verder zijn er 115 deelnemers (21,02%) die aangaven dat het aantal sessies 'Eerder te kort' zijn en 20 deelnemers gaven aan het aantal sessies 'Te kort' te vinden (3,66%). 24,68% ($n=135$) gaf dus aan dat het aantal sessies (eerder) te kort zijn. Dit kan erop wijzen dat deze doelgroep meer behoefte had aan bepaalde verdieping of meer sessies. Echter vonden er wel 55 deelnemers (10,05%) het aantal sessies 'Eerder te lang'. Er zijn geen deelnemers die het aantal sessie te lang vonden.

Figuur 31

Beoordeling aantal sessies over de jaren heen (totale groep)



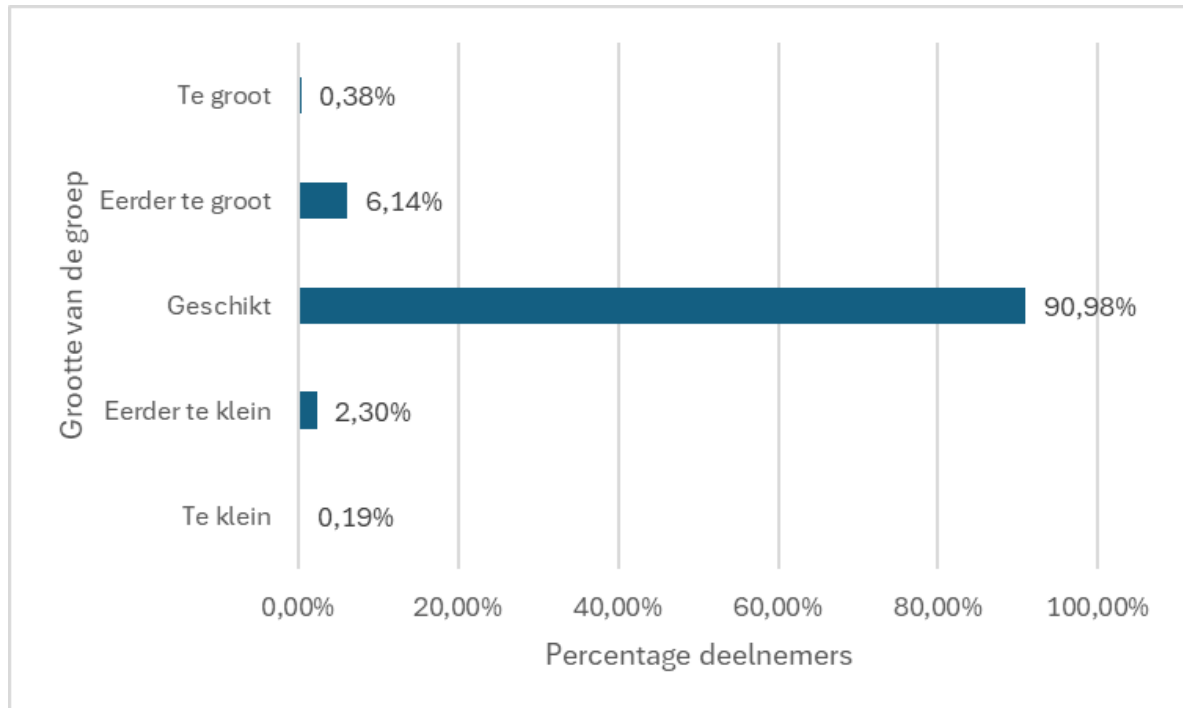
Noot. Aantal te lang = 0, aantal eerder te lang= 55, aantal geschikt = 157, aantal eerder te kort=115, aantal te kort= 20, Totaal N = 547

3.1.15.4 Resultaten beoordeling op de grootte van de groep

Onderstaande figuur (Figuur 32) toont de beoordeling van de deelnemers over de jaren heen op vlak van de grootte van de groep ($n=521$). Een grote meerderheid hiervan, namelijk 474 deelnemers, gaven aan de grootte van de groep geschikt te vinden. Dit komt overeen met 90,98% van deelnemers die deze beoordeling invulden. Dit duidt aan dat de grootte van de groep over het algemeen goed is. Er was echter maar één deelnemer (0,19%) die de groep te klein vond en 12 deelnemers (2,30%) vonden de groep eerder te klein. Er waren 2 deelnemers die de groep te groot vonden (0,38%) en de overige 32 deelnemers (6,14%) vonden de groep eerder te groot. Hieruit kan er afgeleid worden dat de deelnemers die de grootte van de groep niet geschikt vonden, de groep eerder te groot vonden dan eerder te klein.

Figuur 32

Beoordeling grootte groep over de jaren heen (totale groep)



Noot. Aantal te groot= 2, aantal eerder te groot= 32, aantal geschikt = 474, aantal eerder te klein=12, aantal te klein= 1, Totaal = 521

3.2 Vragenlijst

Voor het uitwerken van de analyse van de vragenlijst werd er gebruik gemaakt van een thematische analyse. Meer specifiek werd er gebruik gemaakt van een inductieve thematische analyse, dit wil zeggen dat de overkoepelende thema's pas achteraf werden gekozen. De vragenlijst werd door de externe partner doorgestuurd naar 350 deelnemers van de cursussen. Hiervan hebben 36 deelnemers de vragenlijst effectief ingevuld. De deelnemers hebben deze cursussen mogelijks al lange tijd geleden gevolgd. Het hoofddoel hiervan was vooral om de langdurige impact van de psycho-educatie te meten. Op basis van de resultaten kon er gekeken worden naar de belangrijkste bevindingen.

Bij de eerste vraag 'Vind je dat de cursus een meerwaarde heeft gehad voor jou? Waarom wel of niet?' was het thema 'inzichten en zelfkennis' het populairste, 19 van de 36 deelnemers van de vragenlijst schreven dit op. Dit houdt in dat meer dan de helft van de deelnemers van de vragenlijst waardevolle inzichten en meer zelfkennis uit de cursus hebben gehaald. Deze deelnemers hebben de cursus dus als leerzaam en reflectief ervaren, waarbij ze meer inzicht in zichzelf en hun problemen hebben gekregen. Een voorbeeld van een antwoord van de deelnemers onder dit thema: 'De cursus heeft me waardevolle inzichten gegeven in stress en hoe ik hiermee om kan gaan, zowel voor mezelf als in de begeleiding van klanten. Dankzij deze kennis kan ik nu beter signaleren

welke ondersteuning een klant nodig heeft en hierop inspelen.' Een ander thema dat door een groot deel van de deelnemers van de vragenlijst, namelijk 13 deelnemers, werd aangehaald was 'Praktische handvaten en houvast'. Veel deelnemers gaven aan dat de cursussen concrete tools en technieken bood om met bepaalde situaties in de toekomst om te gaan. Zo was een van de antwoorden van de deelnemers: 'Ja, hij kwam op het juiste moment en gaf de perfecte handvaten om zelf mee aan de slag te kunnen gaan.' De andere thema's die uit deze vraag gefilterd werden, waren: 'Delen en doorgeven van kennis' (5 van de 36 deelnemers van de vragenlijst konden zich hierin vinden); 'Verbeterpuntjes' (4 van de 36 deelnemers gaven dit aan); 'Meerwaarde' (7 deelnemers vonden de cursussen een meerwaarde en gaven daarnaast weinig extra uitleg). De laatste categorie is 'Andere', slechts één persoon gaf een antwoord dat niet volledig in de andere categorieën paste, namelijk: 'Ik volgde deze cursus om er feedback op te geven in het kader van cultuur-sensitiviteit vanuit Atlas, integratie en inburgering'.

De antwoorden op de tweede vraag 'welke inzichten, tools of vaardigheden uit de cursus(sen) pas je momenteel nog toe in je dagelijkse leven' zagen er als volgt uit. Het thema 'omgaan met de angst' was de grootste, 12 van de 36 deelnemers van de vragenlijst konden zich hierin vinden. Dit houdt in dat 12 deelnemers door de cursus nu beter weten wat ze moeten doen als ze met angstgevoelens te maken krijgen. Een voorbeeld van een antwoord binnen dit thema is: 'ik doe ademhalingsoefeningen als ik het moeilijk heb. Ik concentreer me op ontspanning (liggend). Ik probeer dus los te laten wat ik niet kan veranderen. Ik probeer me te focussen op de positieve elementen in mijn job'. In dit antwoord zie je duidelijk dat de persoon zich ervan bewust is wat die kan doen als die met angst te maken krijgt. Wat ook regelmatig naar boven kwam in de thematische analyse was het thema 'bewustwording/zelfkennis', 11 van de 36 deelnemers gaven een antwoord dat binnen dit thema paste. Een voorbeeld van een antwoord waarin dit thema aanbod komt, ziet er zo uit: 'bijvoorbeeld door helpende gedachten te formuleren of ontspanningstechnieken toe te passen. Daarnaast zorg ik bewuster voor mijn eigen welzijn door structuur aan te brengen in mijn dag en activiteiten te doen die me energie geven'. Daarnaast was het thema 'ontspanningstechnieken/ademhalingsoefeningen' ook een thema wat regelmatig werd aangehaald, meer specifiek gaven 9 deelnemers aan dit te hanteren. Deze tools uit de cursus paste ze dus nog steeds toe in hun dagelijks leven. Een voorbeeld van een antwoord bij dit thema ging als volgt: 'Tellen, ademhalingsoefeningen, actief stilstaan en kijk-luisteren-voelen om terug tot jezelf te komen, plusjes en minnetjes opsommen en vergelijken, ...'. De overige thema's die uit deze vraag gefilterd werden, waren: Tools (erover schrijven, oefeningen, piekermomentje)(6 deelnemers gaven aan tools die ze in de sessie hadden geleerd nog steeds in hun dagelijks leven toe te passen); geen idee/niet van toepassing (5 deelnemers schreven dat ze geen concrete inzichten, tools en vaardigheden uit de cursus nog toepassen in hun dagelijks leven); externe

toepasbaarheid (3 deelnemers van de cursus vermeldde dat het vooral nuttig was met betrekking tot eigen cliënten en begeleiding of in de omgang met anderen); goede raad (slechts één deelnemer gaf aan dat de cursus vooral behulpzaam was als advies voor de toekomst).

De derde vraag luidde als volgt 'Merk je een verschil in je manier van denken of handelen na het volgen van de cursus(sen), verduidelijk je antwoord.' Eerst werd gekeken of de deelnemers überhaupt een verschil opmerkten. Maar liefst 29 deelnemers gaven aan een verschil te merken na het volgen van de cursus(sen). Hierbij gaven 9 deelnemers aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen door de cursussen. Een belangrijk thema hierbij was zelfregulatie en zelfzorg. Negen deelnemers gaven aan dat ze zich beter weten te reguleren en meer aandacht besteden aan zelfzorg in hun dagelijks leven. Daarnaast vonden 4 deelnemers dat ze beter signalen herkennen na het volgen van de cursussen, maar dat het ook een meerwaarde heeft gehad om zichzelf te herkennen in andere deelnemers die ook deelnamen aan de cursussen. Uiteindelijk gaven drie deelnemers nog aan dat ze meer kennis hebben vergaard door de cursussen over de desbetreffende thema's. Van deze 29 deelnemers gaven 4 nog eens aan zeker een verschil te merken, maar hier ontbreekt de reden waarom ze een verschil merkten. Tegenover de deelnemers die een verschil merkten staan drie deelnemers die na het volgen van de cursussen geen verschil merkten. Deze deelnemers zijn minder overtuigd van het nut van psycho-educatie. Een van de redenen is de nood aan meer praktische oefeningen. Als laatste werden drie deelnemers onder het thema 'niet van toepassing' geplaatst, omdat zij de vraag niet invulden of omdat ze aangaven dat het niet van toepassing is voor hen.

De vierde vraag in de vragenlijst was 'Wat zou volgens jou nog beter kunnen aan de cursus(sen)?'. Dit om te kijken wat de noden zijn van de deelnemers. Hierbij gaven 8 deelnemers aan positief te zijn over de cursus. Zij vielen onder dit thema omdat zij van mening waren dat er geen aanpassingen aan de cursus nodig waren. Toch gaven 7 van de 36 deelnemers aan dat de cursussen praktischer mochten zijn. De reden hiervoor is de nood om meer handvaten te krijgen om in hun dagelijks leven toe te passen. Bij 8 deelnemers werden hun antwoorden onder het thema 'groepsdynamiek' geplaatst omdat zij graag hier iets aan willen veranderen. Zo mocht er voor deze deelnemers meer interactie zijn met de andere deelnemers en mochten de groepen kleiner zijn, zodat er nog meer uitwisseling is tussen de participanten. Daarnaast werd er ook aangegeven dat er soms 'flauwe' voorbeelden werden gegeven tijdens de cursussen waardoor deelnemers zich niet serieus genomen voelden. Hiertegenover wordt er aangegeven dat er net wat vaker gelachen mocht worden, dat de cursussen dus positiever omkaderd mogen zijn om zo het beladen onderwerp wat te verlichten. Dan gaf één deelnemer aan dat er vooraf een selectie zou moeten plaatsvinden om deelnemers samen te brengen die de cursus daadwerkelijk voor zichzelf volgen. Dit zou mogelijk bijdragen aan een serieuzere

groepsdynamiek en ervoor zorgen dat de deelnemers zich meer op hun gemak voelen. Daarnaast werd er voor het thema nazorg gekozen, 5 deelnemers werden onder dit thema geplaatst. Hiervan gaven er 4 aan graag een terugkommoment te willen om achteraf te kijken wat goed en minder goed gaat. Dit om de impact naar het dagelijkse leven groter te maken. Van deze 5 deelnemers gaf één iemand aan graag een opvolgend individueel gesprek te willen.

Twee van de 36 deelnemers vroegen zich af of de cursus voldoende cultuursensitief is. Een kanttekening hierbij is wel dat dit twee deelnemers zijn die de cursus volgden als hulpverlener. De deelnemers die de cursus volgden voor hunzelf gaven dit niet aan. Ten slotte waren 7 deelnemers onzeker over hun antwoord. Zij werden dan ook onder het thema 'onzekerheid' geplaatst. Ze werden hieronder geplaatst omdat ze niet wisten wat ze zouden veranderen aan de cursussen, maar daartegenover ook niet aangeven dat ze positief waren over de cursussen.

De laatste vraag van de vragenlijst was 'Zou je deze cursus(sen) aanraden aan anderen? Waarom wel of niet?'. Opmerkelijk is dat alle 35 deelnemers die de vraag beantwoordden, de cursus aan anderen zouden aanraden. Hierbij werd er dan een onderscheid gemaakt tussen de redenen waarom ze de cursus wel of niet aanraden. Hier gaven 13 deelnemers aan dat de cursus hun meer inzicht geeft met betrekking tot hun problematiek waarvoor ze de cursus volgden. Zo gaf iemand aan dat de cursus een 'eyeopener' was. Daarnaast gaven er 11 deelnemers aan dat ze de cursus een meerwaarde vinden omdat het laagdrempelig is. Hiervoor werd het thema 'laagdrempeligheid' gekozen. Ze geven aan dat het een eerste kennismaking is voor psychologische ondersteuning en dat het een makkelijke eerste stap was naar hulp. Een minderheid geeft aan dat de cursus praktische tools biedt. Dit werd ook al vermeld bij vraag vier van deze vragenlijst. Deze vier deelnemers geven echter wel aan dat de cursus praktische handvaten aanreikt voor in hun dagelijkse leven. Ten slotte vinden 6 deelnemers dat er bij de cursussen nuttige informatie wordt gegeven. Dit geven ze aan voor hunzelf, maar ook voor anderen die omgaan met mensen met één van deze problematieken wordt er nuttige info gegeven volgens een deelnemer.

Uit de resultaten van de thematische analyse blijkt nu dat de meeste deelnemers de psycho-educatieve cursussen als waardevol beschouwen en dit als positief en verrijkend ervaren. Velen hebben er kennis, handvaten, zelfvertrouwen, zelfregulatie en bewustwording aan over gehouden. Thema's zoals ontspanningstechnieken, omgaan met de angst en zelfkennis kwamen vaak aan bod. De meest voorkomende verbeterpunten waren voornamelijk het pleiten voor meer praktijkgerichte inhoud, een betere groepsdynamiek en nazorg. Opvallend is dat bijna alle deelnemers de cursus zouden aanraden aan anderen dit is voornamelijk door de inzichten die het met zich meebrengt

en de laagdrempeligheid. Deze resultaten wijzen erop dat de cursussen over het algemeen goed worden ontvangen, maar dat er nog ruimte is voor verbetering.

3.3 Interviews

Voor het verzamelen van kwalitatieve gegevens over de mening van de lesgevers met betrekking tot de vraag of de cursussen aansluiten bij de noden van de deelnemers, werd in het kader van dit onderzoek gebruikgemaakt van een semigestructureerd interview. Deze interviewvorm werd gekozen om enerzijds structuur te bieden aan het gesprek en anderzijds ruimte te laten voor verdieping en nuance in de antwoorden van de respondenten. In totaal werden drie deelnemers persoonlijk geïnterviewd aan de hand van een vooraf opgestelde vragenlijst. De interviews vonden plaats op een moment en locatie die voor de deelnemers haalbaar waren.

Een vierde deelnemer kon door omstandigheden niet fysiek of digitaal geïnterviewd worden binnen de vooropgestelde periode. Om haar input toch mee te kunnen nemen in het onderzoek, werd ervoor gekozen om de interviewvragen via e-mail te bezorgen. De deelnemer beantwoordde deze schriftelijk, op haar eigen tempo. Hoewel deze aanpak minder ruimte liet voor spontane verdieping, konden de antwoorden alsnog relevante en waardevolle inzichten opleveren in functie van de onderzoeksvraag.

De inhoud van de cursussen werden vastgelegd aan de hand van wetenschappelijk onderzoek en gedragstherapeutische protocollen. Voor de deelnemers aan de psycho-educatie richtten de lesgevers zich op drie kernvragen: Wat is het? Hoe ontstaat het? En hoe kom je ervan af?

Stress, angst en depressie zijn veelvoorkomende psychische klachten, zoals blijkt uit de systematische review en meta-analyse van Salari et al. (2020). The Human Link biedt daarom dan ook op deze drie gebieden gratis psycho-educatieve cursussen aan. Dit onderzoek heeft als doel om te achterhalen in welke mate de cursussen aansluiten bij de noden van de deelnemers, bekeken vanuit het perspectief van de lesgevers. Als onderdeel van deze bachelorproefonderzoek werden semigestructureerde interviews met lesgevers afgenomen om te onderzoeken in welke mate de cursussen aansluiten bij de noden van de deelnemers. Dit gedeelte van het onderzoek had als doel inzicht te krijgen in hoe de cursussen worden ervaren, welke sterke punten lesgevers opmerken en waar volgens hen nog ruimte is voor verbetering.

De cursus is in het bijzonder gericht op kwetsbare doelgroepen, zoals mensen met financiële moeilijkheden of beperkingen die hen de toegang tot een psycholoog bemoeilijken. Daarnaast wordt rekening gehouden met personen met een klein sociaal netwerk, anderstaligen en mensen die de taal minder goed beheersen. Ook deelnemers met een cognitieve of maatschappelijke kwetsbaarheid en zonder voorkennis van de thema's worden bereikt. Hoewel deze groep centraal staat, is de cursus niet exclusief

voor hen bedoeld; het biedt ook een laagdrempelig alternatief voor individuele therapie, die vaak te duur is.

De cursussen willen vooral helpen te normaliseren en informeren om op deze manier de zelfredzaamheid te vergroten, ze beweren niet dat ze de klachten volledig wegwerken.

De drie cursussen, stress, angst en depressie, zijn in de loop der jaren herzien op basis van feedback van lesgevers, deelnemers en trainers. Opmerkingen van deelnemers geven inzicht in waar aanpassingen nodig zijn. Daarnaast merken lesgevers, op basis van reacties uit de groep, welke verbeteringen wenselijk zijn. De moeilijkheden die zowel lesgevers als deelnemers ervaren, worden doorgegeven aan Bep en Greet, die beslissen over eventuele aanpassingen. Die aanpassingen gebeuren dus voornamelijk op basis van de doelgroep. Naarmate er vaker vormingen werden gegeven, leerden de lesgevers de doelgroep beter kennen en konden ze de vormingen nog beter op maat afstemmen, bijvoorbeeld door bepaalde onderdelen in te korten of te vereenvoudigen.

Complexe concepten blijven over het algemeen lastig te begrijpen, maar de lesgevers doen hun best deze aan te passen aan het niveau van de deelnemers. Zowel vooraf als na afloop van de cursus wordt een vragenlijst afgenomen om de impact te meten. Helaas ervaren de lesgevers hierbij weerstand bij de deelnemers. Hoewel dit door de jaren heen verbeterd is. Het blijft een uitdaging om deelnemers de DASS-21 vragenlijst aan te bieden en hen deze ook daadwerkelijk te laten invullen. Lesgevers merken in de praktijk dat hier regelmatig terughoudendheid of weerstand bij ontstaat. Deze reacties wijzen vaak op een gevoel van onduidelijkheid over het doel van de vragenlijst, of op een gebrek aan vertrouwen in de setting waarin de vragenlijst wordt aangeboden. Het is daarom belangrijk om voldoende ruimte te bieden voor uitleg, om het belang en de meerwaarde van de DASS-21 helder toe te lichten, en om steeds te respecteren dat deelname vrijwillig is.

3.3.1 Cursus stress

De cursus over stress wordt door de lesgevers als waardevol en goed gestructureerd ervaren. Er wordt gebruikgemaakt van eenvoudige taal en vakjargon wordt vermeden. De opbouw is logisch en sluit aan bij zowel theoretische kaders als praktijkervaringen. De inhoud is herkenbaar en toepasbaar en de cursus biedt concrete handvatten waarmee deelnemers zelfstandig aan de slag kunnen. Ook sluit de cursus goed aan bij de gewenste leerdoelen.

De cursus doorbreekt misverstanden over stress en legt uit hoe stress werkt in het lichaam. Deelnemers krijgen oefeningen en technieken om zelf mee aan de slag te gaan. Er wordt benadrukt dat stress een normale reactie is en niet per definitie problematisch. Deelnemers leren een balans te vinden tussen inspanning en herstel en ontwikkelen

zelfreflectie zonder hierin te overdrijven. Ook leren zij onderscheid te maken tussen beïnvloedbare en niet-beïnvloedbare stressfactoren en hoe zij hiermee kunnen omgaan.

De cursus wordt dynamisch aangepast; voorbeelden evolueren mee met persoonlijke inzichten en recente literatuur, waardoor de cursus een levendig verhaal blijft in plaats van een vast script.

3.3.1.1 Verbeterpunten cursus stress

Verbeterpunten die naar boven kwamen om de lessen optimaler te maken, hadden te maken met de valkuilen en coping strategieën. Zo werd aangegeven dat sommige onderwerpen, zoals de veranderbare en onveranderbare aspecten van stress en hoe mensen hiermee omgaan, verder uitgediept zouden kunnen worden.

Daarnaast wordt in de cursus het WEB-model met energiegevers en energievreters besproken, maar bepaalde aspecten ontbreken of kunnen eenvoudiger uitgelegd worden. Zo wordt de vaardigheidsbenutting (het gevoel competent te zijn in wat je doet) niet duidelijk aangegeven. De waarden en idealen worden slechts kort aangehaald, terwijl dit een belangrijk aspect is van stressbeleving. Stress kan namelijk een signaal zijn dat iemand niet in lijn leeft met zijn of haar waarden. Verder zouden de energiegevers en energievreters gedetailleerder toegelicht kunnen worden met concrete voorbeelden.

De stressweerbaarheidsgrens blijkt voor deelnemers soms moeilijk te begrijpen, vooral door de gebruikte terminologie, iets wat volgens de lesgevers voor de hele cursus geldt. Daarom wordt er bij dit concept aangeraden om het te vervangen door een meer herkenbare term, zoals 'de energie die we nodig hebben'.

Eén lesgever geeft wel aan dat sessies 3 en 4 te veel informatie bevatten en dat ze het gevoel heeft van het ene onderwerp naar het andere te springen.

3.3.2 Cursus angst

Bij de cursus angst is er te zien dat de opbouw als een zeer positief punt wordt ervaren. De opdeling in drie duidelijke stappen, die verwijzen naar de drie kernvragen 'Wat is het?' 'Hoe ontstaat het?' en 'Hoe kom je ervan af?', zijn zeer voordelig voor de deelnemers. Door deze structuur kunnen ze echt actief aan de slag met de leerstof. Dit zorgt ervoor dat de cursus goed te volgen blijft, zelfs wanneer er complexe concepten aan bod komen, zoals het angstmechanisme en vermijdingsgedrag. Hierdoor blijft de cursus heel begrijpelijk en dat helpt om moeilijke concepten zoals angst mechanisme en vermijding beter te begrijpen.

Bij de cursus angst wordt er namelijk veel herhaling gebruikt wat goed werkt voor de deelnemers dat ze zeker mee zijn. Ook helpt dit de deelnemers zeker om bewust na te denken over hun eigen proces. Alleen geven de lesgevers aan dat het soms een beetje te veel herhaling is waardoor ze er vaak niet meer over gaan. Het neemt ook veel tijd in wat ze niet altijd hebben.

3.3.2.1 Verbeterpunten cursus angst

De termen prefrontale cortex en linguïstisch systeem bij het uitleggen van angst verdragen, zijn volgens de lesgevers te moeilijke termen. De lesgevers ervaren dan ook dat eenvoudigere taal beter helpt bij de deelnemers. Ze gebruiken daarom de termen 'het voelende brein' en 'het wetende brein' als vervanging, om de inhoud voor de deelnemers beter begrijpelijk te maken.

De lesgevers gaven ook aan dat sommige slides te veel informatie bevatten, waardoor het voor deelnemers moeilijk kan zijn om de kern van de boodschap te begrijpen. Als voorbeeld werd de slide over de vicieuze cirkel, die voorkomt in les twee, aangehaald. Op deze slide staat erg veel informatie samengebracht, wat zorgt voor onduidelijkheid. De lesgevers merkten op dat hoe minder informatie er op een slide staat, hoe beter ze de deelnemers kunnen ondersteunen bij het begrijpen van complexe concepten zoals de vicieuze cirkel. Volgens hen zouden beknoptere visuele hulpmiddelen de overdracht van de leerstof vergemakkelijken.

Als het gaat om voorbeelden, dan wordt het in deze cursus/psycho-educatie veel gebruikt. Ze merken dat voorbeelden heel goed werken voor de deelnemers, maar er vond ook negatieve feedback plaats. De lesgevers gaven soms aan dat het veel om fobieën gaat, maar te weinig over piekeren en gegeneraliseerde angst waar juist veel mensen last van hebben. Ook mogen de voorbeelden volgens de deelnemers realistischer zijn en meer herkenbaar worden. Zo gaat het in de voorbeelden soms over angst die zich fysiek uit, zoals een paniekaanval, terwijl deelnemers juist aangaven dat zij hun angst vooral vanbinnen voelen.

Wat er opvalt bij de lesgevers als het over de cursussen van angst gaat, is dat de deelnemers bang zijn om in actie te schieten. Bijvoorbeeld, de lesgevers merken dat deelnemers vaak extra vragen stellen over de opdrachten, niet omdat ze onzeker zijn over de inhoud, maar om te voorkomen dat ze de taak direct moeten uitvoeren. De lesgevers willen daarom meer opdrachten, zodat de deelnemers ook effectief in actie schieten tijdens de lessen en niet enkel tijdens hun huiswerk. Hierdoor kunnen ze zichzelf uitdagen en verantwoordelijkheid nemen.

De lesgevers haalden bij deze cursus wel specifiek aan dat het fijn zou zijn als er meer tijd wordt vrijgemaakt om individueel in te gaan op specifieke vragen of voorbeelden van de deelnemers, vooral tijdens het oefenen. De reden dat dit nu ook niet wordt uitgevoerd, is omdat de lesgevers nu al een tijdsgebrek ervaarden waardoor die stap nooit toegankelijk is.

3.3.3 Cursus depressie

De lesgevers gaven aan dat het heel goed is dat er veel aandacht is voor de rol van beweging en zonlicht in de cursus maar dit mocht zeker nog uitgebreid worden. Ze

benadrukten dat dit belangrijke factoren zijn die vaak over het hoofd worden gezien in de behandelingen voor depressie. Daarnaast vermeldde een andere lesgever dat de structuur van de cursus rond depressie goed in elkaar zit.

3.3.3.1 Verbeterpunten cursus depressie

Wel gaf zij aan dat de sessieduur van twee uur te lang is voor mensen met een depressie. Volgens haar is het belangrijker om meer aandacht te besteden aan het tijdsverloop binnen deze cursus, aangezien de concentratie bij deze doelgroep vaak beperkt is. Hierdoor zijn sessies van twee uur volgens haar minder geschikt. Ook gaf ze aan dat er te veel theoretische uitleg wordt gegeven, ondanks dat de theoretische opbouw van de cursus positief wordt beoordeeld.

Een mogelijke verbetering die zij voorstelt, is om het eerste uur te besteden aan uitleg en het tweede uur meer te focussen op praktische oefeningen. Binnen deze oefeningen wordt vaak gewerkt rond gedragsactivatie. Zij suggereert dat eenvoudige activiteiten, zoals samen een korte wandeling maken tijdens de sessie, een positief effect kunnen hebben. Door dergelijke oefeningen al tijdens de sessie in te bouwen, wordt het voor deelnemers gemakkelijker om ze later zelfstandig toe te passen in hun thuissituatie.

Verder gaf de lesgever aan dat, door de beperkte concentratie van deelnemers met een depressie, herhaling vaak wordt ingezet als compenserende strategie. Op een bepaald moment vond ze echter dat er te veel werd herhaald, wat kon aanvoelen als betuttelend. Dit werd door haar als minder prettig ervaren.

Wanneer er werd gesproken over obstakels binnen de cursus depressie, werd er ook aangegeven dat het wenselijk zou zijn om tijdens de sessies meer aandacht te besteden aan thema's zoals piekeren, slaapproblemen en het biopsychosociaal model. Hoewel deze onderwerpen momenteel wel aan bod komen, wordt er te snel overheen gegaan. Aangezien piekeren en slaapproblemen vaak voorkomen bij depressie, zou het volgens de lesgever waardevol zijn om hier dieper op in te gaan. Ook het biopsychosociaal model biedt volgens haar inzicht in de onderliggende oorzaken van depressieve klachten. Ze benadrukte dat er naast het biopsychosociaal model ook met het KOP-model wordt gewerkt, en dat deze modellen goed met elkaar te verbinden zijn. Deze modellen vormen als het ware de kapstok van de cursus, maar er wordt momenteel onvoldoende bij stilgestaan.

Tot slot gaf één van de lesgevers aan dat het wenselijk zou zijn om tijdens de sessies meer ruimte te creëren voor dialoog tussen de deelnemers.

3.3.4 Deelnemers

Na de cursussen merken de lesgevers een grote dankbaarheid, ze ontvangen dan ook nog mails met bedankingen en waarin ze uiten welke concrete stappen ze inmiddels hadden ondernomen. Door de cursus beseften sommigen dat ze effectief in lichte mate

met stress-, angst- of depressieklachten kampten, wat hen motiveerde om de aangeleerde oefeningen ook in het dagelijkse leven toe te passen.

De cursussen zijn heel interactief, de deelnemers worden dan ook aangemoedigd om mee te denken en ervaringen te delen. Tijdens de sessie merken de lesgevers dat sommigen veel vertellen, terwijl anderen juist stil blijven. Het is een uitdaging om een goede balans te vinden, zodat iedereen aan bod komt en terwijl de volledige les te kunnen afronden.

De inhoud van de cursus wordt telkens afgestemd op de specifieke groep deelnemers op dat moment. Zo werd er bijvoorbeeld in januari een aanpassing doorgevoerd tijdens een psycho-educatiesessie in een woonzorgcentrum, waarbij extra rekening werd gehouden met de specifieke behoeften van ouderen. The Human Link biedt niet standaard vormingen aan in woonzorgcentra, dit was een eenmalige sessie die vooral dient als illustratie van hoe flexibel ze omgaan met de noden van verschillende doelgroepen. Afhankelijk van wie er voor hen zit, worden er aanpassingen gedaan in de inhoudelijke afstemming op de belevingswereld van de doelgroep, de manier van lesgeven en hoe de leerstof uit de cursus wordt overgebracht.

Lesgevers krijgen soms te maken met praktische problemen om hun lessen voor iedereen toegankelijk te maken., wat opnieuw toont hoe belangrijk het is om flexibel te kunnen inspelen op de situatie. De aanpassingen aan de doelgroep reiken soms verder dan alleen de inhoudelijke afstemming op de deelnemers van de cursus, blijkt uit de ervaring van een lesgever die vertelde over een situatie waarbij een deelnemer in een rolstoel zat. De cursus vond die dag plaats in een lokaal op een hogere verdieping, maar er was geen lift aanwezig, wat de toegankelijkheid bemoeilijkte. Dit soort situaties zijn lastig, zeker omdat de lesgevers vaak op voorhand niet weten wie de deelnemers zijn of met welke specifieke noden ze rekening moeten houden. Ze zijn daarbij afhankelijk van locaties die vooraf voor hen gekozen worden. Dit kan ertoe leiden dat de bereikbaarheid voor sommige deelnemers niet optimaal is. Vooral voor mensen met een beperkte mobiliteit blijft dit een aandachtspunt.

Vervolgens worden er ook voorbeelden uit de cursussen gewijzigd om deze beter af te stemmen op de deelnemers. Tijdens de lessen wordt flexibel omgegaan met de PowerPoint, zodat de inhoud aansluit bij de behoeften van de groep. Dit kan betekenen dat minder relevante onderdelen worden weggelaten wanneer er tijdsdruk is. Het spreektempo van de lesgevers wordt aangepast, en er wordt extra nadruk gelegd op de noden van de deelnemers.

De cursussen zijn dan ook eye-openers voor de deelnemers om zo meer inzicht te krijgen over de thema's depressie, angst en stress. Ze zien dan ook hoe ze de problematieken best moeten aanpakken. Ook is het heel goed dat het een groepscursus is want in groep

kan de boodschap direct en helder gebracht worden, wat bij één-op-één begeleiding soms lastiger is.

De vragen die de deelnemers hebben, proberen de lesgevers zo veel mogelijk te beantwoorden. Dit helpt om tijd te besparen als er meerdere deelnemers die vraag hebben, maar geeft ook een vorm van herkenning. Zo weten de deelnemers dat ze niet alleen zijn in die moeilijkheid.

De eerste sessie is meestal goed gevuld, maar daarna haken deelnemers vaak af. De cursus is dan ook gratis, wat ervoor zorgt dat deelnemers minder snel blijven deelnemen. De lesgevers benadrukken dan ook dat het belangrijk is om alle sessies te volgen, maar niet iedereen doet dit.

Waar de lesgevers ook soms op botsen is dat sommige deelnemers de cursus sneller begrijpen dan anderen. Ook willen sommigen dieper op de cursus ingaan dan mogelijk. Soms is er ook sprake van begripsproblemen waardoor niet iedereen alles begrijpt. Wat wel wordt aangegeven is dat door middel van de oefeningen en herhaling de lesgevers zien dat de deelnemers het meer en beter begrijpen.

Wat de lesgevers ook melden was dat de deelnemers moeilijkheden ervaren door hun moeilijke levensomstandigheden, deze maken het lastig om veranderingen effectief door te voeren. Stress, angst en depressie zijn vaak een gevolg hiervan, het aanpakken van de situatie is dus vaak ten eerste nodig. Zolang hun situatie niet verandert blijven deze klachten bestaan, maar door de cursussen worden deze klachten vaak duidelijk voor de deelnemers. Hierdoor krijgen ze het besef dat ze er mee aan de slag kunnen gaan.

3.3.5 Extra toevoegingen

Bij het geven van de cursus missen de lesgevers vaak een opvolgingsgesprek of een evaluatiemoment om te zien hoe de deelnemers het toepassen in hun dagelijks leven. In grote groepen is een opvolgggesprek niet haalbaar, maar dit wordt bij de lesgevers zeker als een gemis ervaren.

Er worden op dit moment maar drie cursussen gegeven, maar er kwam ook ter sprake dat er ook een pieker cursus gegeven zou kunnen worden. Dit is een onderwerp dat bij de drie cursussen overkoepelend aanbod komt.

Ook werd aangegeven dat het fijn zou zijn om tijdens de sessies meer te kunnen oefenen of hier meer ruimte voor vrij te maken. Er werd nagedacht over het verminderen van het aantal oefeningen als huiswerkopdracht en deze zoveel mogelijk tijdens de sessie zelf te laten maken. De lesgevers willen veel informatie in korte tijd overbrengen, waardoor het tempo soms te hoog ligt. Daarnaast werd ook vermeld dat het handig zou zijn om in plaats van vier sessies, vijf of zes sessies te hebben voor de psycho-educatie, zodat de lesgevers op een trager tempo kunnen werken. Dit zou ervoor zorgen dat er voldoende

informatie kan worden gegeven, er meer geoefend kan worden en er meer tijd is voor interactie tussen de deelnemers.

Verder blijkt volgens één lesgever dat er betere contacten zouden moeten zijn met de doorverwijzers, zodat zij eventueel met de oefeningen die de deelnemers meekrijgen aan de slag kunnen gaan.

Daarnaast wordt er ook gesproken over de obstakels die de lesgevers ervaren tijdens het geven van de cursussen. Zo wordt vermeld dat er praktische obstakels zijn, zoals locaties die niet handig zijn, omdat de ruimtes te klein zijn of alleen geopend kunnen worden met een sleuteldrager. Verder is de hoeveelheid materiaal die meegebracht moet worden (zoals slides en oefeningen) ook een obstakel.

De lesgevers hebben ook soms moeite met het feit dat de helft van de deelnemers niet komt opdagen, terwijl zij wel waren ingeschreven. Er is al een bespreking geweest over het invoeren van een no-show fee in de toekomst. Dit zou betekenen dat deelnemers die zich hebben ingeschreven maar niet komen opdagen, een vergoeding moeten betalen. Helaas is dit nog niet ingevoerd, maar de lesgevers zouden dit graag willen zien.

Eén van de lesgevers gaf ook aan dat alle evaluaties van de registratiemails van de deelnemers vroeger via pen en papier werden gedaan, wat soms veel tijd in beslag nam. Tijdens de coronaperiode gebeurde alles online, waardoor alles verder ontwikkeld moest worden via onlinekanalen voor de evaluaties. Hierbij werd opgemerkt dat dit een grote impact had op kwetsbare populaties en ouderen. Daarom wordt nu een mengvorm gehanteerd, wat beter is voor de deelnemers, maar ervoor zorgt dat de evaluaties minder goed verlopen.

3.4 Vertaling naar de praktijk

Op basis van de hierboven beschreven resultaten kunnen er een aantal belangrijke conclusies worden getrokken met betrekking tot de hoofdonderzoeksvraag en deelonderzoeksvragen van dit onderzoek.

Als er wordt teruggeblikt op de hoofdonderzoeksvraag binnen dit onderzoek, namelijk: 'Wat is de impact van psycho-educatieve groeps cursussen rond stress, angst en depressie van The Human Link op het mentaal welzijn van de deelnemers?', dan tonen de resultaten uit de vragenlijsten aan dat de meerderheid van de deelnemers nieuwe inzichten heeft verworven en zich meer bewust is geworden van hun klachten. Dit heeft ervoor gezorgd dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen en beter aan zelfregulatie doen. Uit de feedback die de lesgevers kregen van de deelnemers, kwamen deze positieve aspecten ook naar boven. De laagdrempeligheid van de cursussen was ook zeker een meerwaarde, hierdoor werd er meer ruimte gecreëerd voor eventueel verdere hulpverlening. Deze bevindingen zijn vooral een antwoord op de deelvraag: 'Welke impact hebben de cursussen angst, stress of depressie op de ervaringen van de deelnemers'. Daarnaast

hebben de deelnemers ook concrete tools en technieken geleerd om met toekomstige situaties om te gaan, zoals ademhalingstechnieken. De impact van de cursussen wordt ook weergegeven in het resultaat dat bijna alle deelnemers de cursussen zouden aanraden aan anderen mensen. Dit laat zien dat ze deze als heel waardevol beschouwen. De klachtenmeting onderstreept de impact van de cursussen verder met een significante samenhang tussen het volgen van de cursus en een vermindering van klachten.

Algemeen kan er dus gesteld worden dat op basis van de resultaten van dit onderzoek, de psycho-educatieve cursussen rond stress, angst en depressie van The Human Link een positieve impact hebben op het mentaal welzijn van de deelnemers. Deze conclusie wordt onderbouwd door zowel kwantitatieve als kwalitatieve gegevens.

Wat betreft deelvraag één: 'Welke evoluties zijn er zichtbaar in de jaarlijkse rapportages van The Human Link over het profiel van de deelnemers, locaties van vormingen, resultaten van klachtenmeting en evaluaties van deelnemers?' kunnen er verschillende conclusies geformuleerd worden uit de vier aspecten.

Desondanks een dalende trend in het aantal deelnemers dat te wijten is aan de impact van de coronapandemie en het snelgroeiende groepsaanbod in de gezondheidszorg, volgens THL, komt er in de resultaten naar voren dat van de personen die toch komen opdagen steeds minder mensen na één les al opgeven. De klachtenmeting van de DASS-21 toont ook een significant verschil in verdeling van de ernst-groepen voor de cursussen tegenover na de cursussen. De effectgrootte, gemeten met Cramer's V, toont over de jaren heen een toename, die het meest uitgesproken is voor stressklachten. Voor depressieklachten en angstklachten was de toename minder opvallend. Op basis hiervan kan, met de nodige voorzichtigheid, worden geconcludeerd dat de psycho-educatieve cursussen van THL over de jaren heen verbeterd. Deze bevindingen versterken het argument dat de neerwaartse trend van het aantal deelnemers niet te wijten is aan de impact van de cursus, maar eerder aan externe omstandigheden. Daarnaast lijkt de impact van de cursussen, die reeds op een goed niveau was, verder te verbeteren.

Wat betreft het profiel van de deelnemers, locaties en evaluaties liet de data het niet toe om significante evoluties weer te geven en werd er beschrijvend te werk gegaan.

Uit het profiel van de deelnemers bleek dat THL een breed en divers doelpubliek bereikte. Hiervan was ongeveer driekwart van de deelnemers vrouw. The Human Link bereikte ook een breed leeftijdsspectrum, de grootste groep was onder de 49 jaar oud, met een gemiddelde leeftijd van 43,37 jaar (deelnemers) en 44,37 jaar (effectieve deelnemers). De deelnemers waren voornamelijk alleenstaand of gehuwd en hadden meestal een studieniveau bachelor of hoger secundair onderwijs. De meeste deelnemers waren bedienden of bevonden zich in een niet-werkende werksituatie (invaliditeit, werkzoekend en gepensioneerd), de meerderheid ontving geen uitkering. Er namen mensen deel uit

diverse Antwerpse postcodes. De meerderheid had de Belgische nationaliteit, herkomst en moedertaal, al bereikte THL ook deelnemers met een andere culturele achtergrond.

Uit de jaarlijkse evaluaties die de deelnemers na afloop van de psycho-educatieve cursussen invulden, werd er meer inzicht verkregen hoe de deelnemers de cursussen net na het volgen ervan, beoordelen. Hieruit blijkt dat het aspect van de cursus¹ gemiddeld als 'goed' werd beoordeeld. De cursus Angst scoorde op deze onderdelen net iets hoger dan de cursussen depressie en stress, deze scores situeerden zich rond 'goed' of iets daarboven. De meerderheid van de deelnemers vonden het tempo van de cursus, het aantal sessies en de grootte van de groep geschikt op het moment dat ze de evaluatie invulden.

De grote meerderheid van de locaties behaalde een score van eerder goed of hoger. Dit suggereert dat de locaties die door THL werden geselecteerd voor het aanbieden van psycho-educatiecursussen overwegend als goed werden ervaren door de deelnemers. De locatie WZC Lozanahof behaalde de hoogste gemiddelde beoordeling.

In het kader van deelvraag drie - 'Hoe kunnen de cursussen aangepast worden aan de noden van de deelnemers en welke verbeteringen kunnen worden aangebracht om de effectiviteit en relevantie van de cursussen te optimaliseren?' werd duidelijk dat er nog nood was aan meer praktische oefeningen zodat de overgang naar het dagelijkse leven makkelijker is. Maar ook de behoefte aan kleinere groepen met meer interactie tussen de deelnemers, waarbij er een positievere omkadering is van de cursussen. Zowel de deelnemers als lesgevers zien het nut in van een nazorgmoment of terugkomdag. Een terugkomdag zou de mogelijkheid bieden om te weten te komen waar de deelnemers nu staan en wat ze hebben bijgeleerd. Deze verbeterpunten tonen aan hoe de cursussen rond stress, angst en depressie een nog grotere impact kunnen maken op deze deelnemers.

Uit deelvraag vier - 'Wat is de mening van de lesgevers en deelnemers over de cursussen angst, stress en/of depressie?' - blijkt dat de cursussen over het algemeen goed aansluiten bij de noden van de deelnemers, althans vanuit het perspectief van de lesgevers. Lesgevers geven aan dat de inhoud begrijpelijk en toepasbaar is voor een breed, en vaak kwetsbaar, publiek. In de evaluatie na afloop van de cursus beoordelen de deelnemers de inhoud en toepasbaarheid gemiddeld als 'goed'. Ook melden de lesgevers dat de deelnemers aangaven wat ze vooral apprecieerden: de duidelijke structuur van de cursus² en de normaliserende aanpak, waarbij lesgevers uitleg geven op het niveau van de deelnemers. Ook de mogelijkheid tot interactie tijdens de lessen werd sterk gewaardeerd. Deelnemers gaven in de evaluatie, de aanpak en kennis van de

¹ Aspect van de cursus staat voor praktische organisatie, gebruikt materiaal, aanpak en kennis lesgever, toepasbaarheid, inhoud en algemeen

² Wat is het, hoe ontstaat het, en hoe geraak ik ervan af?

lesgever een goede tot zeer goede beoordeling. Tegelijkertijd signaleren de lesgevers ook enkele knelpunten die deelnemers ervaren, zoals een gebrek aan tijd, het gebruik van te complexe terminologie, en praktische obstakels. Wat die praktische obstakels betreft, gaat het voornamelijk om de leslocatie: niet alle lokalen zijn vlot toegankelijk voor personen met een beperking. De lesgevers hebben dit probleem al zoveel mogelijk proberen aan te pakken, zoals een psycho-educatie in een woonzorgcentrum. Uit de resultaten per locatie blijkt dat woonzorgcentrum Lozanahof gemiddeld eerder neigt naar een zeer goede score, wat een positieve indruk geeft van de effectiviteit van deze maatregel. Daarnaast werd aangegeven dat sommige thema's, zoals piekeren of het biopsychosociaal model, uitgebreider aan bod mogen komen. Een belangrijke vaststelling is dat lesgevers voortdurend proberen de inhoud en de aanpak af te stemmen op de doelgroep. Deze flexibiliteit verhoogt de effectiviteit van de cursussen, maar legt ook een grote verantwoordelijkheid bij de lesgevers. Om de kwaliteit van de sessies verder te verbeteren, stellen zij voor om meer ruimte te voorzien voor casussen en praktijkoefeningen. Dit kwam ook voort uit de vragenlijst van de deelnemers, zoals eerder vermeld. Ook willen de lesgevers de duur van de sessies herbekijken en de communicatie met doorverwijzers versterken.

Wanneer er gekeken wordt naar de afgenomen getuigenissen, kan er gezien worden dat deelnemers aangeven dat ze meer kennis en inzicht hebben verworven. Uit de interviews met de lesgevers blijkt bovendien dat hun ervaringen en observaties op dat vlak grotendeels overeenkomen met de uitspraken van de deelnemers. Dit betekent dat er op basis van de input van de lesgevers een duidelijk beeld werd verkregen van hun visie en dat er via de getuigenissen de meningen van de deelnemers hieraan getoetst kunnen worden. Voor de lesgevers biedt dit ook de mogelijkheid om gelijkenissen tussen hun eigen inzichten en die van de deelnemers te herkennen op de getuigenissen. Wat betreft het ontwerp van het affiche: de interviews met de lesgevers maken het mogelijk om hun meningen kernachtig weer te geven. Zo krijgt The Human Link niet alleen zicht op de bevindingen van de deelnemers via de vragenlijsten, maar ook op de inzichten van de lesgevers en de opvallendste bevindingen uit de statistische gegevens.

Kort samengevat tonen bovenstaande resultaten dat de cursussen van The Human Link een positieve bijdrage leveren aan het mentaal welzijn van de deelnemers. Er is wel nog ruimte om de inhoud en vorm verder af te stemmen op hun noden. Dankzij de combinatie van cijfers en ervaringen ligt er een sterke basis om het aanbod verder te verbeteren en uit te breiden.

4 Product

4.1 Een omschrijving

Voor het eerste deel van het eindproduct werd er gekozen om een korte video te maken waarin enkele deelnemers worden geïnterviewd. Meer specifiek gaat het om getuigenissen van deelnemers die hebben deelgenomen aan de psycho-educatieve cursussen. Het gaat over deelnemers die de vragenlijst hebben ingevuld, zij konden aan het einde hun contactgegevens doorgeven om deze getuigenissen te ontwikkelen. Concreet werd er bij drie deelnemers een getuigenis afgenomen. De vragen die tijdens de getuigenis werden gesteld werden op voorhand opgesteld (zie Bijlage 8). Deze werden zo geformuleerd dat ze naar positieve aspecten peilen die ze ervoeren na hun deelname aan één van de cursussen rond stress, angst of depressie. Ook was het belangrijk om de langdurige impact te tonen van de cursussen. Voor de start van de getuigenissen dienden de deelnemers eerst een informed consent te ondertekenen (zie Bijlage 9). Deze video zal op een later moment gebruikt worden door The Human Link als promotie voor hun cursussen.

Voor het tweede deel van het product werd er gekozen om een affiche te maken (zie Bijlage 10). Deze affiche bundelt de kernbevindingen uit de drie onderdelen van het project, namelijk: de statistische gegevens, de semigestructureerde interviews en de vragenlijst. Het doel hiervan is om de belangrijkste bevindingen uit deze 3 onderdelen te bundelen en overzichtelijk te maken zodat deze ook op een later moment als promotie voor The Human Link gebruikt kan worden.

4.2 Kritische bespreking van het product

De twee producten bieden een duidelijke meerwaarde, in directe relatie tot de oorspronkelijke probleemstelling, die zich richtte op het effect van psycho-educatieve groepsvormingen rond stress, angst en depressie op het mentaal welzijn van de deelnemers. De video met getuigenissen laat de deelnemers zelf aan het woord, wat zorgt voor een hoge mate van authenticiteit en emotionele betrokkenheid. Op een warme en persoonlijke manier tonen de getuigenissen wat de cursussen daadwerkelijk hebben betekend. Zo wordt niet alleen de impact, maar ook de langdurige effectiviteit krachtig in beeld gebracht. Dit maakt van de video een sterk promotioneel middel, ideaal om nieuwe deelnemers op een persoonlijke en overtuigende manier aan te spreken.

Het affiche biedt daarnaast een helder, gestructureerd antwoord op de onderzoeksvraag. Dankzij de sterke visuele opmaak is het een overzichtelijk en veelzijdig inzetbaar communicatiemiddel. In één oogopslag wordt duidelijk welke concrete effecten de cursussen hebben gehad voor de deelnemers, wat het affiche ook promotioneel erg waardevol maakt.

Samen vormen deze twee producten een krachtig en complementair geheel. Ze ondersteunen niet alleen de communicatie, maar geven ook een overtuigend en visueel aantrekkelijk antwoord op de onderzoeksvraag.

Hoewel het eindproduct waardevolle inzichten biedt, zijn er enkele beperkingen waarmee rekening gehouden dient te worden. Ten eerste was er namelijk maar een lage respons op de vragenlijst. Slechts 36 deelnemers vulden de vragenlijst in. Hierdoor is de data minder representatief, en moet er voorzichtig omgegaan worden met generalisaties. Om dit op te vangen, werden herinneringsmails gestuurd, maar dit leverde helaas geen significante stijging in de respons op. Mogelijks hangt dit samen met de aard van de doelgroep, namelijk personen die kampen met angst-, stress- of depressieklachten. Voor deze groep kan het invullen van een bijkomende vragenlijst dus extra belastend worden ervaren. In de toekomst zou het inzetten van een beloning voor deelname een mogelijke strategie kunnen zijn om de responsgraad te kunnen verbeteren.

Vanwege de drukke agenda van de lesgevers was het niet haalbaar een focusgroep te organiseren. Dit is jammer, want een focusgroep had ruimte kunnen bieden voor debat. Om toch diepgaande input te verkrijgen, werd er gekozen voor individuele semigestructureerde interviews. Hoewel de focusgroep ook groepsinteractie én tijdswinst had kunnen opleveren in plaats van aparte interviews uit te voeren. Eén lesgever gaf schriftelijke input op de interview vragen, wat minder diepgang opleverde dan een mondeling gesprek zou hebben gehad. Hierdoor gingen mogelijk extra inzichten verloren.

Tot slot bevatte de beschikbare data ruis, onder andere door externe factoren zoals de coronapandemie en veranderingen in het cursusaanbod. Hierdoor konden bepaalde gegevens en bij bepaalde variabelen, volledige jaargangen niet worden meegenomen in de analyses. Dit heeft een negatieve invloed op de validiteit van de beschrijvingen van de evoluties. Wegens het gebrek van profielgegevens, kon er voornamelijk beschrijvend geanalyseerd worden. Bij de klachtenmeting kon door het ontbreken van de profielgegevens niet worden nagegaan of dezelfde personen in postmeting mildere klachten rapporteerden, terwijl zij in de premeting ernstige klachten hadden. Dit beperkte de analytische kracht van de resultaten. Aangezien er gewerkt werd met bestaande, extern aangeleverde data, waren de mogelijkheden tot sturing hierin beperkt.

5 Referenties

- Angst en depressie. (z.d.). Vlaanderen.be. Geraadpleegd 24 april 2025, <https://www.vlaanderen.be/vlaamse-regering/vlaamse-veerkracht/dashboard-vlaamse-veerkracht/gezonde-groei/angst-en-depressie>
- Bäumli, J., Froböse, T., Kraemer, S., Rentrop, M., & Pitschel-Walz, G. (2006). Psychoeducation: A Basic Psychotherapeutic Intervention for Patients With Schizophrenia and Their Families. *Schizophrenia Bulletin*, 32(suppl_1), S1-S9. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbl017>
- Cijfers geestelijke gezondheid. (2023). Gezond Leven. <https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/cijfers>
- De Kempeneer, E. (2015). *Psycho-educatie in therapie: informatie en empowerment*. Tijdschrift Klinische Psychologie, 45(4), 240–246.
- De Souza Tursi, M. F., Von Werne Baes, C., De Barros Camacho, F. R., De Carvalho Tofoli, S. M., & Jurueña, M. F. (2013). Effectiveness of psychoeducation for depression: A systematic review. *Australian & New Zealand Journal Of Psychiatry*, 47(11), 1019–1031. <https://doi.org/10.1177/0004867413491154>
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different Types of Well-Being? A Cross-Cultural Examination of Hedonic and Eudaimonic Well Being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471–482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis. *BMC Medicine*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-79>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Het Kirkpatrick evaluatie model: *Wat is het en hoe pas je het toe?* (z.d.). Personio. Geraadpleegd 11 mei 2025, van <https://www.personio.nl/hr-woordenboek/kirkpatrick-evaluatie-model/>
- Huisman, J., Flapper, B., Kalverdijk, L., L'Hoir, M., & Van Weel, E. (2010b). Depressie. In *Gedragsproblemen bij kinderen* (pp. 153–167). https://doi.org/10.1007/978-90-313-8657-4_14
- Kořar, E. Y., & Kořar, H. (2023). A systematic review and meta-analytic confirmatory factor analysis of the perceived stress scale (PSS-10 and PSS-14). *Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/smi.3285>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Osman, A., Wong, J. L., Bagge, C. L., Freedenthal, S., Gutierrez, P. M., & Lozano, G. (2012). The Depression Anxiety Stress Scales—21 (DASS-21): Further Examination of Dimensions, Scale Reliability, and Correlates. *Journal of Clinical Psychology*, 68(12), 1322-1338. <https://doi.org/10.1002/jclp.21908>
- Sahin, H., & Turk, F. (2021). The Impact of Cognitive-Behavioral Group Psycho-Education Program on Psychological Resilience, Irrational Beliefs, and Well-Being. *Journal of Rational Emotive & Cognitive-Behavior Therapy/Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 672-694. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00392-5>
- Scheveneels, S., Boddez, Y., De Ceulaer, T. C., & Hermans, D. (2019). Ruining the surprise: The effect of safety information before extinction on return of fear.
- Stofer, K. A. (2019). Preparing for One-on-One Qualitative Interviews: Logistics. *EDIS*, 2019(4). <https://doi.org/10.32473/edis-wc339-2019>
- Stringaris, A. (2017). Editorial: What is depression? *Journal Of Child Psychology And Psychiatry*, 58(12), 1287-1289. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12844>
- Van Daele, T., Hermans, D., Vansteenwegen, D., Van Audenhove, C., & Van Den Bergh, O. (2010). Preventie van stress, angst en depressie door psycho-educatie Een overzicht van interventies. *Psychologie & Gezondheid*, 38(5), 224-235. <https://doi.org/10.1007/s12483-010-0390-5>
- Van Weel-Baumgarten, E. M., Schers, H. J., Van Den Bosch, W. J., Van Den Hoogen, H. J., & Zitman, F. G. (2001). Het langetermijnbeloop van depressie bij patiënten in de open bevolking en de huisartspraktijk. *Huisarts en Wetenschap*, 44(12), 100-107. <https://doi.org/10.1007/bf03082358>

Bijlagen

Bijlage 1: Voorbereiding intakeverslag

Opdrachtgever: The Human Link

Motivatie voor bachelorproef: Wij zijn allemaal heel nieuwsgierig naar het effect van jullie cursussen op het mentaal welzijn van de inwoners van stad Antwerpen. Wij zijn allemaal geïnteresseerd in jullie eerstelijnsaanbod en kijken er daarom ook naar uit om met jullie vraag aan de slag te gaan.

- We hebben zelf al een beeld gekregen over The human link. Zou u ons nog eens kort kunnen uitleggen waar de Human Link voor staat?
- Wat is het doel van jullie organisatie?
- Hoe bereiken jullie deze doelen? (Welke activiteiten?)
- Met welke doelgroep komen jullie vooral in contact?
- Wat is jouw rol binnen de organisatie?
- Welke rollen nemen andere mensen in binnen jullie organisatie?
Bv. Door wie worden de cursussen gegeven?
- Hoe vaak hoop jij/hopen jullie geïnformeerd te worden over ons onderzoek? In welke mate wil je op de hoogte gehouden worden? Op welke manier?
- Zijn er nog andere betrokkenen die meewerken aan dit project?

Hulpvraag

- Wilt u wat meer informatie geven over de 5 jaar psycho-educatie?
- Wat houdt de psycho-educatie in?
- Waarom werd er psycho-educatie gegeven?
- Wat is de hulpvraag?
- Hoe zagen jullie metingen eruit?
 - Wat wouden jullie uit die metingen halen?
 - Was het kwalitatief of kwantitatief onderzoek?
 - Hoe zag het ... onderzoek eruit?
 - Hebben jullie een voor en na-meting uitgevoerd?
 - Uit wie bestond de populatie?
 - Hoe groot was de steekproef?
 - Hoe werden de deelnemers geselecteerd?
 - Wat zijn reeds jullie bevindingen uit de data?
 - Over welke evolutie heeft u het? Wat verstaat u onder evolutie? (Wat leert deze data ons en welke evoluties zien we doorheen de jaren?)

Verwachtingen

- Wat wordt er van ons verwacht?
- Wat bedoelt u met de cliënten aan het woord laten?
- Over welke cliënten gaat het?
- Wat bedoelt u met het kritische oog werpen op de inhoud?
- Wie moet dit kritische oog werpen?
- Hoe krijgen wij toegang tot de gegevens en hoe hebben jullie die bewaard?
 - Wat zijn de mogelijkheden in de organisatie om data te verzamelen?
- Door wie werd het bevraagd?
- Hoe willen jullie dat we deze data verwerken?
- Dienen wij zelf de cliënten te interviewen over hun ervaringen?
 - Zo ja: Welke steekproef/doelgroep hebben jullie voor ogen?
 - Zo ja: Zijn er eventueel mensen die kunnen bevraagd worden?
 - 'Hierin willen we de lesgevers een plaats geven om hun ervaringen en feedback te delen' -> hoe wilt u dit verwerkt zien
 - Verwachten jullie enkel een beschrijving van de evoluties of ook een statistische analyse en interpretatie van de resultaten?
- Wat wilt u aangetoond krijgen?
- Hoe wilt u het aangetoond krijgen?
- Welke vormen moet ons eindproduct hebben?
- Welke bijdragen kunnen wij bieden aan de studiedag?
- Wat hopen jullie zeker te kunnen halen uit ons product?
- Wat mag er zeker niet missen?
- Wanneer zijn jullie tevreden met onze bachelorproef? (wat is de grens, wat mag er wel en wat niet) Waaraan moet het onderzoek voldoen?
- Zijn er vergelijkbare projecten uit het verleden waar wij iets kunnen uithalen
- Welke informatie is er aanwezig in de organisatie? Zijn er nog medewerkers, mensen die betrokken zijn die we zouden kunnen bevragen?

Afrondend (samenvatten van hulpvraag)

- Zijn er naast de vragen die we gesteld hebben, nog belangrijke zaken die we moeten weten of waarvan we op de hoogte moeten zijn?
- Zijn er bepaalde bronnen/artikels die we zeker al kunnen doornemen?
- Heb jij nog vragen voor ons?
- Waarom wordt deze hulpvraag nu gesteld aan studenten tp?
- Rooster planning tonen
- Contactgegevens uitwisselen
- Email afdrukken + rooster

Bijlage 2: Intakeverslag

Intakeverslag

Externe partner

De externe partner van deze bachelorproef is The Human Link. The Human Link (THL) is een organisatie in Antwerpen die zich richt op het bevorderen van het mentaal welzijn. Ze zijn een gespecialiseerd centrum rond de thema's stress, angst en trauma. De organisatie kan ingedeeld worden in drie grote luiken. Eén van deze luiken houdt in dat THL bestaat uit een psychologenpraktijk voor particulieren. Daarnaast hebben ze ook een luik rond bedrijven, waar ze beleidsmatig vormingen geven en inzetten op de opvang en nazorg bij bedrijven waar schokkende gebeurtenissen plaatsvinden. Het laatste luik is het projectenluik. De projecten die binnen dit luik vallen, worden gesubsidieerd door de Stad Antwerpen op Vlaams, Federaal en Europees niveau.

Binnen het projectenluik vindt hun grootste project, rond psycho-educatie, plaats. Dit zijn drie verschillende psycho-educatieve vormingen, bestaande uit de thema's stress, angst en depressie. Deze vormingen zijn voor het eerst gestart in 2017 en vinden elk vier keer per jaar plaats op verschillende locaties in Antwerpen. De vormingen zijn gratis en de deelnemers kunnen zich vrij inschrijven. De sessies vinden wekelijks plaats en duren twee uur. De vormingen rond stress en angst bestaan uit vier sessies, de vorming rond depressie uit vijf sessies. Ze bevatten uitleg, oefeningen en ook huiswerkopdrachten.

Greet De Ridder is de projectcoördinator en dus de verantwoordelijke binnen dit projectenluik. Ze is zelf ook een lesgever van de vormingen psycho-educatie. Daarnaast is ze binnen de projecten de contactpersoon met de Stad Antwerpen, dit via beleidsmedewerker Eva Pockelé. Eva Pockelé volgt op of het project van Greet De Ridder naar de noden van de stad Antwerpen uitgevoerd worden. Greet De Ridder is binnen deze bachelorproef de hulpvrager en de contactpersoon voor The Human Link. Naast het project rond psycho-educatie, waar deze bachelorproef betrekking toe heeft, is Greet ook nog bezig met een ander project, namelijk de mind-spring cursus. Mind-spring is ook een psycho-educatieve vorming, maar deze is enkel gefocust op migratiestress. Deze cursus valt op vlak van subsidies samen met de andere bovenstaande psycho-educatieve vormingen, maar de mind-spring cursus dient niet betrokken te worden in deze bachelorproef. Naast de vormingen die vermeld zijn geweest, is Greet nog bezig met andere projecten, maar deze zijn niet relevant voor deze bachelorproef.

Nog een andere relevante persoon is iemand van de administratie, die verantwoordelijk is voor de verwerking van alle kwantitatieve data. Er is een vaste pool met lesgevers, dit zijn zowel vaste psychologen als freelance psychologen. De contactgegevens van de relevantste personen worden doorgegeven aan de promotor. Ten laatste is er Bep Trogh, zij is de manager van Greet. Indien de lesgevers de cursussen willen aanpassen, wordt dit aangevraagd bij haar. Daarom is het interessant om ook haar hierbij te betrekken.

Hulpvraag

The Human Link vraagt zich af welke invloed hun psycho-educatieve vormingen rond stress, angst en depressie hebben op het mentaal welzijn van hun deelnemers. Deze vormingen vinden ondertussen al vijf jaar plaats. De afgelopen vijf jaar hebben ze jaarlijks data verzameld en hier jaarlijks analyses en rapportages van gemaakt.

Deze verzamelde data bestaan uit verschillende delen. Er werden analyses gemaakt van verschillende indicatoren. Deze bestonden uit 6 delen:

- Deel 1: Aantal reeksen, sessies, inschrijvingen en drop-out
- Deel 2: Kenmerken van deelnemers
- Deel 3: via welke weg leerden deelnemers het aanbod kennen
- Deel 4: DASS-21
- Deel 5: (intentie tot) bijkomende begeleiding
- Deel 6: evaluatie door de deelnemers

Daarnaast werden er analyses gemaakt per kwartaal, hierbij staat hoeveel cursussen er per kwartaal zijn geweest van de thema's stress, angst en depressie en het aantal deelnemers dat hiermee bereikt zijn.

Ook werden er eindrapportages gemaakt, hierin staat het aantal deelnemers aanwezig op de cursus, of ze het vooropgestelde doel van de stad behalen, wat ze hierin beter kunnen doen de komende jaren en op welke manier ze de deelnemers bereiken.

Dan zijn er ook de jaarverslagen hierin staat wanneer het project rond psycho-educatie startte, richtlijnen hierrond alsook cijfergegevens. Maar dit is achtergrondinformatie omdat dit buiten onze onderzoeksperiode ligt.

Ten slotte zijn er tussentijdse rapporten, hierin staat extra uitleg over wat hun cijfergegevens betekenen, de successen en de knelpunten van de cursussen, de samenwerkingen die ze hebben en wat er in de toekomst nog gepland staat. Dit is eigenlijk een tussentijdse feedback over hoe The Human Link het doet.

Nu vragen ze zich af welke evoluties ze door de jaren heen zien op vlak van deze data. Ze willen daarnaast ook de deelnemers aan het woord laten. Hierbij hopen ze hun ervaringen te koppelen aan eerder verzamelde gegevens. Ze vragen zich ook af of de inhoud van hun cursussen nog voldoet aan de noden van hun deelnemers. Alsook wordt er verwacht dat de mening van de lesgevers hierbij wordt betrokken. De externe partner denkt dat wij vanuit onze opleiding vanuit verschillende invalshoeken en met een kritische blik naar hun cursusmateriaal kunnen kijken en feedback kunnen geven voor aanpassingen.

Concreet moeten we hun cursusmateriaal kritisch bekijken door relevante bronnen te raadplegen. Door middel van deze bronnen kan er gekeken worden of er nog bepaalde

zaken missen in hun cursussen of moeten aangepast worden. Ook moeten we vanuit onze opleiding feedback geven over hoe hun cursussen aangepast kunnen worden zodat ze nog beter aansluiten bij de noden van de deelnemers. De lesgevers passen hun cursussen zelf regelmatig aan, hierdoor is het belangrijk om ook hun mening hierin mee te nemen. Dit wordt van ons verwacht, omdat we rekening moeten houden met de noden en behoeften van de lesgevers. De lesgevers bevatten veel expertise over de inhoud van deze vormingen. Hierdoor dienen we onderbouwde feedback te geven.

Deze hulpvraag wordt gesteld vanuit The Human Link, aangezien 2025 het jaar is van de psycho-educatieafspraken. In 2025 loopt de overeenkomst met de Stad Antwerpen af. The Human Link is nog niet zeker of deze samenwerking verlengd gaat worden. Ze willen kunnen aantonen aan de Stad Antwerpen dat hun cursussen een positieve impact hebben gehad op het mentaal welzijn van de deelnemers. Dit kan voor de Stad Antwerpen doorslaggevend zijn om het project al dan niet door te zetten. The Human link hoopt verder gesteund te worden door de Stad Antwerpen.

Verwachtingen

Doorlichting gegevens

The Human Link wil een doorlichting van hun vergaarde jaarlijkse rapportages van de afgelopen vijf jaar tot het heden. Deze data bestaan uit het profiel van de deelnemers, profiel van locaties, resultaten van de klachtenmeting (Depression Anxiety Stress Scale, DASS-21) en resultaten van de evaluaties. Deze data werden reeds door The Human Link omgezet in cijfermateriaal. Met dit cijfermateriaal dienen wij aan de slag te gaan.

Als het gaat om het profiel van deelnemers, gaat het om verschillende kenmerken van de deelnemers zoals het geslacht, leeftijd, burgerlijke staat, studieniveau, werksituatie, postcode, moedertaal en uitkering.

Het profiel van locatie gaat over de locatie waar de vormingen rond psycho-educatie plaatsvonden. Per reeks vinden de vormingen plaats binnen een bepaald district van Antwerpen, dit bijvoorbeeld in een buurthuis, het kantoor van The Human Link, dienstencentrum, ontmoetingscentra...

Daarnaast werd er bij de deelnemers een klachtenmeting uitgevoerd, namelijk de DASS-21-R (Depression Anxiety Stress Scale). Van deze klachtenmeting werd er een pre-, post-, en follow-up-meting afgenomen bij de deelnemers. Niet alle deelnemers hebben aan deze 3 metingen deelgenomen.

Na de psycho-educatie hebben de deelnemers de mogelijkheid gehad om een evaluatie in te vullen over hun beleving van de psycho-educatie. Dit was geen verplichte evaluatie, hierdoor hebben ook hier maar een beperkt aantal deelnemers de evaluatie ingevuld.

Om nog dieper in te gaan op deze 4 factoren, wat het profiel van de deelnemers betreft, gaat het erom of ze met hun cursussen de juiste personen bereiken. Dit gaat dus over de deelnemers die moeilijkheden hebben rond angst, depressie en stress en hierbij moeilijker toegang hebben tot de geestelijke gezondheidszorg. Als het gaat om het profiel van de locatie, draait het om de vraag of ze hun cursussen op de juiste locaties aanbieden aan de deelnemers. Er zijn bepaalde locaties waar meerdere cursussen plaatsvinden, anderen waar maar éénmalig een cursus heeft plaatsgevonden omdat dit moeilijk is om deelnemers op die plekken te bereiken. Daarnaast werd bij de meeste deelnemers een klachtenmeting uitgevoerd. Dit werd voor de cursus gedaan, na de cursus en uiteindelijk werd er ook telkens een follow-up meting uitgevoerd. Deze resultaten zijn van belang omdat hier moet gekeken worden naar welke impact de cursus heeft gehad op de klachten van de deelnemers. Ten slotte konden de deelnemers ook een evaluatie invullen over hoe ze de cursussen hebben ervaren. Dit is geen verplichte evaluatie, hierdoor hebben niet veel deelnemers deze evaluatie ingevuld. Toch is het interessant om dit mee te nemen in het onderzoek omdat het gaat over hoe ze de cursus hebben ervaren. Deze 4 factoren kunnen een houvast bieden in het onderzoek. Het is interessant om de evolutie te bekijken doorheen de jaren heen alsook of er verschillen zijn met betrekking tot deze 4 factoren.

Al deze data werden reeds door The Human Link geanalyseerd in een jaarlijkse rapportage, maar nog nooit naast elkaar gelegd. Dit zouden ze graag zien aan de hand van een statistisch onderzoek en statistische vergelijking van de gegevens van de afgelopen jaren. Dit gaat over de gegevens van de laatste 4 jaar, voor de cursussen stress, angst en depressie. Deze gegevens dienen naast elkaar gelegd te worden, dit voor elke cursus apart en door de jaren heen. Dit dient geanalyseerd te worden op basis van het profiel van de deelnemer, profiel van locaties (waar de psycho-educatie plaatsvond), de resultaten van de klachtenmeting en de resultaten van de evaluaties.

Impact

The Human Link is benieuwd naar de invloed van hun cursussen op hun deelnemers. Ook willen ze weten of de impact die de psycho-educatie heeft gehad op de deelnemers, hen nog verdere mentale ondersteuning biedt. Zo zijn ze benieuwd of het bijvoorbeeld nog steeds een impact heeft op de deelnemers die in 2020 een cursus volgden. Ze geeft ook aan dat het om een kwantitatief en kwalitatief onderzoek gaat. Ze wil in cijfers te zien krijgen dat er een verandering plaats vindt door de psycho-educatie maar ook dat de deelnemers zelf aangeven dat er verandering plaats vond voor hen. Ook zou ze graag testimonials of portrets hebben van de deelnemers van de psycho-educatie over de jaren heen om de impact te tonen op de studiedagen. De externe partner zorgt ervoor dat we de deelnemers kunnen bereiken.

Doorlichting van de inhoud

Hun cursussen rond stress, angst en depressie werden regelmatig inhoudelijk aangepast naar de noden van de deelnemers. Dit werd gedaan door de lesgevers. Er wordt verwacht dat wij vanuit onze invalshoeken de cursussen bekijken en feedback geven naar mogelijke aanpassingen. We zijn zelf vrij in welke vorm we deze aanpassingen voorleggen. Een belangrijke vraag hierbij is of de cursussen aansluiten op de doelgroep. Hier willen ze extra rekening houden met kwetsbare groepen, namelijk personen met een maatschappelijk kwetsbare situatie. Maar ze willen hier ook graag de mening van de lesgevers horen. Dit kan aan de hand van een intervisie, focusgroep of werkgroep. Hoe we dit doen mogen we zelf bepalen.

Product

Er is door de externe partner geen concreet eindproduct vastgesteld, hier zijn geen specifieke verwachtingen rond gesteld. Er dient zelf uitgezocht te worden op welke manier we het beste de resultaten uitwerken.

Bijdrage en contact externe partner

De externe partner zal zelf een bijdrage leveren door hun jaarlijkse rapportages, bestaande uit cijfermatige data, met ons te delen. Op deze manier kunnen wij hier analyses van maken. Ze zullen ook de inhoud van hun cursussen delen met ons. Dit gebeurt beide via de promotor.

De externe partner wenst via de promotor betrokken en gecontacteerd te worden. Er wordt van ons verwacht dat we onze vragen bundelen en dan naar de promotor sturen. Als er tussentijds dringende vragen zijn, kan dit ook naar de externe partner gestuurd worden.

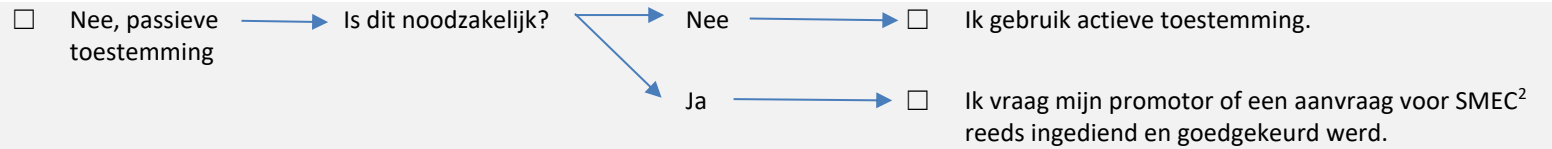
Er wordt aangeraden om contact op te nemen met Eva Pockelé. Dit is een beleidsmedewerker Geestelijke Gezondheidszorg bij de Stad Antwerpen. Bij haar kunnen we informeren wat voor hen doorslaggevend zou zijn om de samenwerking met The Human Link verder te zetten.

Er zijn enkele bronnen aangereikt door de externe partner. Voor de meningen van de lesgevers kunnen wij inspiratie uit een rehabilitatiecentrum CAW of centra halen. Er is een site met betrekking tot de cursussen van Human Link (psychoeducatie.be) dat ook bekeken kan worden. De inhoud van de psycho-educatie was gebaseerd op studies van Jim White, dit is iets dat doornomen kan worden.

Bijlage 3: Deontologische code vragenlijst

1. Deelnemers

Welke leeftijdsgroep neemt deel aan je onderzoek?	☐ 0-11 jaar	→	☐ Ik vraag mijn promotor of een aanvraag voor SMEC ² reeds ingediend en goedgekeurd werd. + Ik gebruik een informed consent ¹ voor ouders.
	☐ 12-17 jaar	→	☐ Ik vraag mijn promotor of een aanvraag voor SMEC ² reeds ingediend en goedgekeurd werd. + Ik gebruik een informed consent ¹ voor ouders én voor jongere.
	☒ 18+	→	☒ Ik gebruik een informed consent ¹ voor volwassenen.
Nemen mensen met een gezondheidszorgberoep ³ deel aan je onderzoek?	☐ Ja	→	☐ Ik vraag mijn promotor of een aanvraag voor MEC reeds ingediend en goedgekeurd werd. + Ik gebruik een informed consent ¹ voor volwassenen.
	☒ Nee		
Nemen studenten deel aan het onderzoek in het kader van course credits? ⁴	☐ Ja	→	☐ Ik vraag aan mijn promotor of een aanvraag bij de interne Ethische commissie van Toegepaste Psychologie werd ingediend en goedgekeurd. + Ik heb extra oog voor anonimiteit en privacy van de gegevens van de deelnemers.
	☒ Nee		
Gaat het om een kwetsbare groep? (d.w.z. vooraf gekende fysieke/psychische problemen)	☒ Ja	→	☐ Ik vraag aan mijn promotor of een aanvraag bij SMEC/MEC werd ingediend en goedgekeurd. ⁵
	☐ Neen		
Ik vraag de deelnemers om actieve toestemming ¹⁰ .	☒ Ja		



2. Materiaal

Wordt er gebruik gemaakt van elektrische apparaten waaraan mogelijk een risico verbonden zou kunnen zijn?

☐ Ja → ☐ Ik vraag aan mijn promotor of een aanvraag bij een ethische commissie (Ethische commissie TP, SMEC of MEC) werd ingediend en goedgekeurd.

☒ Neen

Komen thema's aan bod in het onderzoek die mogelijk psychisch ongemak bij de deelnemers kan veroorzaken?¹²

☐ Ja → ☐ Ik vraag aan mijn promotor of een aanvraag bij een ethische commissie (Ethische commissie TP, SMEC of MEC) werd ingediend en goedgekeurd. + Ik voorzie een lijst met opvangadressen voor de deelnemers. + Indien nodig noteer ik op voorhand welke acties ondernomen worden indien gevaarlijke situaties tot stand komen.⁶

☒ Neen

3. Procedure

Wordt er gebruik gemaakt van misleiding?

☐ Ja → Is misleiding de enige mogelijke manier om de onderzoeksvraag te bestuderen?

Is misleiding de enige mogelijke manier om de onderzoeksvraag te bestuderen?

☐ Ja → ☐ Ik bespreek met mijn promotor of een aanvraag bij de ethische commissie (Ethische commissie TP, SMEC of MEC) nodig is. + Ik zorg voor duidelijke debriefing⁷ achteraf.

☒ Neen → ☐ Neen → ☐ Ik gebruik een andere procedure om de onderzoeksvraag te bestuderen.

Worden deelnemers blootgesteld aan risico's en/of ongemakken? (fysiek of psychisch)⁸

☐

Ja



Is deze blootstelling de enige mogelijke manier om de onderzoeksvraag te bestuderen?

☐

Ja



Ik bespreek met mijn promotor of een aanvraag bij de ethische commissie (Ethische commissie TP, SMEC of MEC) nodig is. + Ik zorg voor uitstapmogelijkheden⁹ tijdens de procedure en voor debriefing en opvangadressen¹¹ achteraf.

☒

Neen

☐

Neen

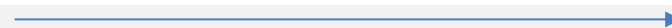


Ik gebruik een andere procedure om de onderzoeksvraag te bestuderen.

Is er een debriefing voorzien? (korte uitleg onderzoek, contactadres voor vragen, bedanking)

☒

Ja

☒

Ik zorg ervoor dat deelnemers voldoende geïnformeerd zijn en met een positief gevoel het onderzoek afsluiten⁷.
Ik zorg voor vermelding van de nodige contactadressen. Minimaal onderzoeker, eventueel opvangadressen¹¹.

☐

Neen

☐

Ik bespreek met mijn promotor waarom dit niet wenselijk is.

4. Beroepsgeheim en privacy

Is het nodig om identificatiegegevens van deelnemers te vragen? (= alles waarmee iemand kan weten over welke persoon het gaat, bv. naam, foto, combinatie woonplaats & geboortedatum, ...)

☐ Ja

☒ Neen

☐

Ik bespreek met mijn promotor of een aanvraag bij een ethische commissie (Ethische commissie TP, SMEC of MEC) nodig is. + Ik zorg gecodeerde bewaring van de data¹³. + Ik verwijder alle data zowel fysiek als digitaal na afloop van het onderzoek.

Komen deelnemers met elkaar in contract of krijgen ze elkaars identificatiegegevens (bv. e-mailadres) op een bepaald moment te zien?

☐ Ja

☒ Neen

☐

Ik zorg ervoor dat deelnemers zich hiervan bewust zijn en er geen bezwaar tegen hebben. + Ik bespreek met de deelnemers dat ze geen informatie over elkaar doorgeven aan derden¹⁴.

Voetnoten

¹ Een **sjabloon voor een informed consent** is terug te vinden op Canvas (Modules – Methodologische opfrissing & ondersteuning (voorkennis) – Opfrissing MPO2 – Deontologisch handelen & informed consent).

² Wanneer **minderjarigen** deelnemers van het onderzoek zijn, dient doorgaans een goedkeuring te worden gekregen van het [SMEC](#), Sociaal-Maatschappelijk Ethische Commissie.

³ Mensen die een gezondheidszorgberoep uitoefenen vallen onder de wet Uitoefening gezondheidszorgberoepen (WUG): arts, tandarts, apotheker, verpleegkundige, kinesitherapeut, vroedvrouw, zorgkundige en paramedische beroepen, zoals klinische psychologen en klinische orthopedagogen. Indien het onderzoek dat je uitvoert tot doel heeft hun klinische praktijk te veranderen of ze tijdens het onderzoek hun klinische praktijk moeten aanpassen, dan moet je hiervoor een goedkeuring krijgen van het MEC ([EC](#) onderzoek of andere Medisch Ethische Commissie). Wanneer je enkel algemene informatie vraagt, is geen MEC-aanvraag nodig.

⁴ Wanneer studenten in het kader van **course credits** deelnemen zijn er aantal zaken waar je extra aandacht voor moeten hebben omdat onderzoeker en deelnemer elkaar mogelijk kennen en omdat deelnemers zich mogelijk verplicht voelen deel te nemen aan het onderzoek of het onderzoek niet durven stopzetten bij ongemak. Een aanvraag voor de ethische commissie van TP kan dan nodig zijn: (1) Zorg ervoor dat deelnemers anoniem kunnen deelnemen aan het onderzoek of indien dat niet kan, de identificatiegegevens van de deelnemers apart bewaard worden van de onderzoeksgegevens; (2) Zorg ervoor dat deelnemers weten dat het stoppen met het onderzoek indien het onderzoek te ongemakkelijk wordt, geen negatief effect heeft voor hun course credits.

⁵ Wanneer **deelnemers kwetsbaar** zijn, dient goedkeuring te worden verkregen van [SMEC](#) bij psychisch kwetsbaarheid of van het MEC ([EC](#) onderzoek of andere Medisch Ethische Commissie) bij fysieke kwetsbaarheid.

⁶ Wanneer je onderzoek een moeilijk thema betreft, kan het zijn dat er moeilijke situaties ontstaan, bv. deelnemer geraakt overstuur, uit de vragenlijst blijkt dat de deelnemer hoog scoort op suïcide gedachten, ... Het is belangrijk op voorhand na te denken welke stappen je zal ondernemen wanneer dergelijke situaties zich voordoen. Bespreek dit zeker grondig met je promotor.

⁷ **Debriefing** heeft de bedoeling om de deelnemers te informeren over het eigenlijke opzet van het onderzoek. Dit is erg belangrijk bij misleiding: je vertelt achteraf de ware toedracht van het onderzoek en zorgt dat je deelnemers het onderzoek niet verlaten met negatieve gevoelens. Dit is niet hetzelfde als informeren over eventuele prestaties, scores enz.

⁸ Fysiek ongemak, bv. pijn; psychisch ongemak, bv. angst, verlegenheid, ...

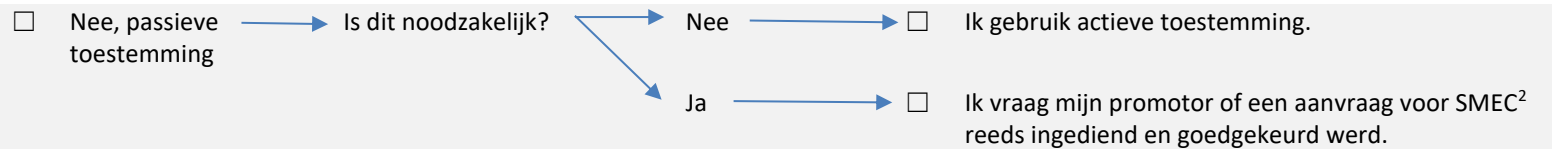
⁹ Zoals in de standaard informed consent opgenomen is, is het altijd mogelijk om op elk moment van het onderzoek de deelname te staken zonder nadelige gevolgen voor de deelnemer. In geval van onderzoek waarbij de procedure fysiek of psychisch ongemak met zich meebrengt is het belangrijk dit te benadrukken.

- ¹⁰Bij actieve toestemming vraag je de potentiële deelnemer schriftelijk aan te geven of hij/zij wil deelnemen aan het onderzoek, bv. door een toestemmingsstrookje te bezorgen aan de onderzoeker. Bij passieve toestemming vraag je de potentiële deelnemer schriftelijk te laten weten als hij/zij NIET wenst deel te nemen. Voor deze laatste vorm is toestemming van het [SMEC](#) nodig.
- ¹¹Een voorbeeld van een lijst met opvangadressen vind je terug op Canvas (Modules – Methodologische opfrissing & ondersteuning (voorkennis) – Opfrissing MPO2 – Deontologisch handelen & informed consent)).
- ¹²Dit houdt bijvoorbeeld ook vragenlijsten in die een moeilijk onderwerp, zoals suïcide, depressie, ... betreffen.
- ¹³Je bewaart de identificatiegegevens en onderzoeksdata van de deelnemers altijd apart! Je maak je 2 aparte bestanden: één met gecodeerde onderzoeksdata (i.p.v. de naam van je deelnemer een code) en één met de identificatiegegevens én de code. Dit laatste bestand wordt apart en zorgvuldig bewaard!
- ¹⁴Je kan in de informed consent eventueel een regel hierover toevoegen.

Bijlage 4: Deontologische code interview

1. Deelnemers

Welke leeftijdsgroep neemt deel aan je onderzoek?	☐ 0-11 jaar	→	☐ Ik vraag mijn promotor of een aanvraag voor SMEC ² reeds ingediend en goedgekeurd werd. + Ik gebruik een informed consent ¹ voor ouders.
	☐ 12-17 jaar	→	☐ Ik vraag mijn promotor of een aanvraag voor SMEC ² reeds ingediend en goedgekeurd werd. + Ik gebruik een informed consent ¹ voor ouders én voor jongere.
	☒ 18+	→	☒ Ik gebruik een informed consent ¹ voor volwassenen.
Nemen mensen met een gezondheidszorgberoep ³ deel aan je onderzoek?	☒ Ja	→	☒ Ik vraag mijn promotor of een aanvraag voor MEC reeds ingediend en goedgekeurd werd. + Ik gebruik een informed consent ¹ voor volwassenen.
	☐ Nee		
Nemen studenten deel aan het onderzoek in het kader van course credits? ⁴	☐ Ja	→	☐ Ik vraag aan mijn promotor of een aanvraag bij de interne Ethische commissie van Toegepaste Psychologie werd ingediend en goedgekeurd. + Ik heb extra oog voor anonimiteit en privacy van de gegevens van de deelnemers.
	☒ Nee		
Gaat het om een kwetsbare groep? (d.w.z. vooraf gekende fysieke/psychische problemen)	☐ Ja	→	☐ Ik vraag aan mijn promotor of een aanvraag bij SMEC/MEC werd ingediend en goedgekeurd. ⁵
	☒ Neen		
Ik vraag de deelnemers om actieve toestemming ¹⁰ .	☒ Ja		



2. Materiaal

Wordt er gebruik gemaakt van elektrische apparaten waaraan mogelijk een risico verbonden zou kunnen zijn?

☐ Ja → ☐ Ik vraag aan mijn promotor of een aanvraag bij een ethische commissie (Ethische commissie TP, SMEC of MEC) werd ingediend en goedgekeurd.

☒ Neen

Komen thema's aan bod in het onderzoek die mogelijk psychisch ongemak bij de deelnemers kan veroorzaken?¹²

☐ Ja → ☐ Ik vraag aan mijn promotor of een aanvraag bij een ethische commissie (Ethische commissie TP, SMEC of MEC) werd ingediend en goedgekeurd. + Ik voorzie een lijst met opvangadressen voor de deelnemers. + Indien nodig noteer ik op voorhand welke acties ondernomen worden indien gevaarlijke situaties tot stand komen.⁶

☒ Neen

3. Procedure

Wordt er gebruik gemaakt van misleiding?

☐ Ja → Is misleiding de enige mogelijke manier om de onderzoeksvraag te bestuderen?

Is misleiding de enige mogelijke manier om de onderzoeksvraag te bestuderen?

→ ☐ Ja → ☐ Ik bespreek met mijn promotor of een aanvraag bij de ethische commissie (Ethische commissie TP, SMEC of MEC) nodig is. + Ik zorg voor duidelijke debriefing⁷ achteraf.

→ ☐ Neen → ☐ Ik gebruik een andere procedure om de onderzoeksvraag te bestuderen.

☒ Neen

Worden deelnemers blootgesteld aan risico's en/of ongemakken? (fysiek of psychisch)⁸

☐

Ja



Is deze blootstelling de enige mogelijke manier om de onderzoeksvraag te bestuderen?

☐

Ja



Ik bespreek met mijn promotor of een aanvraag bij de ethische commissie (Ethische commissie TP, SMEC of MEC) nodig is. + Ik zorg voor uitstapmogelijkheden⁹ tijdens de procedure en voor debriefing en opvangadressen¹¹ achteraf.

☒

Neen

☐

Neen

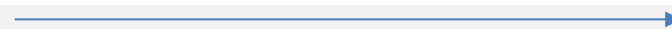


Ik gebruik een andere procedure om de onderzoeksvraag te bestuderen.

Is er een debriefing voorzien? (korte uitleg onderzoek, contactadres voor vragen, bedanking)

☒

Ja

☒

Ik zorg ervoor dat deelnemers voldoende geïnformeerd zijn en met een positief gevoel het onderzoek afsluiten⁷.
Ik zorg voor vermelding van de nodige contactadressen. Minimaal onderzoeker, eventueel opvangadressen¹¹.

☐

Neen

☐

Ik bespreek met mijn promotor waarom dit niet wenselijk is.

4. Beroepsgeheim en privacy

Is het nodig om identificatiegegevens van deelnemers te vragen? (= alles waarmee iemand kan weten over welke persoon het gaat, bv. naam, foto, combinatie woonplaats & geboortedatum, ...)

☐ Ja

☒ Neen

☐ Ik bespreek met mijn promotor of een aanvraag bij een ethische commissie (Ethische commissie TP, SMEC of MEC) nodig is. + Ik zorg gecodeerde bewaring van de data¹³. + Ik verwijder alle data zowel fysiek als digitaal na afloop van het onderzoek.

Komen deelnemers met elkaar in contract of krijgen ze elkaars identificatiegegevens (bv. e-mailadres) op een bepaald moment te zien?

☐ Ja

☒ Neen

☐ Ik zorg ervoor dat deelnemers zich hiervan bewust zijn en er geen bezwaar tegen hebben. + Ik bespreek met de deelnemers dat ze geen informatie over elkaar doorgeven aan derden¹⁴.

Voetnoten

¹ Een **sjabloon voor een informed consent** is terug te vinden op Canvas (Modules – Methodologische opfrissing & ondersteuning (voorkennis) – Opfrissing MPO2 – Deontologisch handelen & informed consent).

² Wanneer **minderjarigen** deelnemers van het onderzoek zijn, dient doorgaans een goedkeuring te worden gekregen van het [SMEC](#), Sociaal-Maatschappelijk Ethische Commissie.

³ Mensen die een gezondheidszorgberoep uitoefenen vallen onder de wet Uitoefening gezondheidszorgberoepen (WUG): arts, tandarts, apotheker, verpleegkundige, kinesitherapeut, vroedvrouw, zorgkundige en paramedische beroepen, zoals klinische psychologen en klinische orthopedagogen. Indien het onderzoek dat je uitvoert tot doel heeft hun klinische praktijk te veranderen of ze tijdens het onderzoek hun klinische praktijk moeten aanpassen, dan moet je hiervoor een goedkeuring krijgen van het MEC ([EC](#) onderzoek of andere Medisch Ethische Commissie). Wanneer je enkel algemene informatie vraagt, is geen MEC-aanvraag nodig.

⁴ Wanneer studenten in het kader van **course credits** deelnemen zijn er aantal zaken waar je extra aandacht voor moeten hebben omdat onderzoeker en deelnemer elkaar mogelijk kennen en omdat deelnemers zich mogelijk verplicht voelen deel te nemen aan het onderzoek of het onderzoek niet durven stopzetten bij ongemak. Een aanvraag voor de ethische commissie van TP kan dan nodig zijn: (1) Zorg ervoor dat deelnemers anoniem kunnen deelnemen aan het onderzoek of indien dat niet kan, de identificatiegegevens van de deelnemers apart bewaard worden van de onderzoeksgegevens; (2) Zorg ervoor dat deelnemers weten dat het stoppen met het onderzoek indien het onderzoek te ongemakkelijk wordt, geen negatief effect heeft voor hun course credits.

⁵ Wanneer **deelnemers kwetsbaar** zijn, dient goedkeuring te worden verkregen van [SMEC](#) bij psychisch kwetsbaarheid of van het MEC ([EC](#) onderzoek of andere Medisch Ethische Commissie) bij fysieke kwetsbaarheid.

⁶ Wanneer je onderzoek een moeilijk thema betreft, kan het zijn dat er moeilijke situaties ontstaan, bv. deelnemer geraakt overstuur, uit de vragenlijst blijkt dat de deelnemer hoog scoort op suïcide gedachten, ... Het is belangrijk op voorhand na te denken welke stappen je zal ondernemen wanneer dergelijke situaties zich voordoen. Bespreek dit zeker grondig met je promotor.

⁷ **Debriefing** heeft de bedoeling om de deelnemers te informeren over het eigenlijke opzet van het onderzoek. Dit is erg belangrijk bij misleiding: je vertelt achteraf de ware toedracht van het onderzoek en zorgt dat je deelnemers het onderzoek niet verlaten met negatieve gevoelens. Dit is niet hetzelfde als informeren over eventuele prestaties, scores enz.

⁸ Fysiek ongemak, bv. pijn; psychisch ongemak, bv. angst, verlegenheid, ...

⁹ Zoals in de standaard informed consent opgenomen is, is het altijd mogelijk om op elk moment van het onderzoek de deelname te staken zonder nadelige gevolgen voor de deelnemer. In geval van onderzoek waarbij de procedure fysiek of psychisch ongemak met zich meebrengt is het belangrijk dit te benadrukken.

- ¹⁰Bij actieve toestemming vraag je de potentiële deelnemer schriftelijk aan te geven of hij/zij wil deelnemen aan het onderzoek, bv. door een toestemmingsstrookje te bezorgen aan de onderzoeker. Bij passieve toestemming vraag je de potentiële deelnemer schriftelijk te laten weten als hij/zij NIET wenst deel te nemen. Voor deze laatste vorm is toestemming van het [SMEC](#) nodig.
- ¹¹Een voorbeeld van een lijst met opvangadressen vind je terug op Canvas (Modules – Methodologische opfrissing & ondersteuning (voorkennis) – Opfrissing MPO2 – Deontologisch handelen & informed consent)).
- ¹²Dit houdt bijvoorbeeld ook vragenlijsten in die een moeilijk onderwerp, zoals suïcide, depressie, ... betreffen.
- ¹³Je bewaart de identificatiegegevens en onderzoeksdata van de deelnemers altijd apart! Je maak je 2 aparte bestanden: één met gecodeerde onderzoeksdata (i.p.v. de naam van je deelnemer een code) en één met de identificatiegegevens én de code. Dit laatste bestand wordt apart en zorgvuldig bewaard!
- ¹⁴Je kan in de informed consent eventueel een regel hierover toevoegen

Bijlage 5: Vragenlijst

Bijlage 5.1: Vragen vragenlijst

Persoonsgegevens

1. Wat is je geslacht?
 - ☐ Man
 - ☐ Vrouw
 - ☐ X

2. Wat is je leeftijd?
.....

Algemeen

3. Welke cursus heb je gevolgd? (meerdere antwoorden mogelijk)
 - ☐ Angst
 - ☐ Stress
 - ☐ Depressie
4. In welk jaar volgde je deze cursus?
.....
5. Wat was de motivatie om deze cursus te volgen?
 - ☐ Ik volgde deze cursussen voor mezelf
 - ☐ Ik volgde deze cursussen voor familie/ een kennis
 - ☐ Ik volgde deze cursus als hulpverlener
 - ☐ Op aanraden van iemand anders: (Wie)
 - ☐ Anders, namelijk:

Impact

1. Vind je dat de cursus een meerwaarde heeft gehad voor jou? Waarom wel of niet?
.....
2. Welke inzichten, tools of vaardigheden uit de sessies pas je momenteel nog toe in je dagelijks leven?
.....
3. Merk je een verschil in je manier van denken of handelen na het volgen van de cursus? Verduidelijk je antwoord.
.....
4. Wat zou er volgens jou nog beter kunnen aan de cursus?
.....
5. Zou je deze cursus aanraden aan anderen? Waarom wel of niet?
.....

Bijlage 5.2: Informed consent

Een (mogelijk erg lange) tijd geleden volgde u een cursus bij The Human Link. Onderstaande vragenlijst heeft als doel uw ervaringen met de voorbije psycho-educatieve cursussen rond angst, depressie of/en stress van The Human Link in kaart te brengen. Hierbij wordt er specifiek gekeken naar uw tevredenheid, verworven kennis, de overdracht en de impact van de cursussen. Het invullen duurt ongeveer 10 minuten en gebeurt volledig anoniem. Enkel in verband met getuigenissen kan u uw contactgegevens op het einde doorgeven, dit is volledig vrijblijvend. De onderstaande informatie wordt vertrouwelijk behandeld en uitsluitend gebruikt voor professionele doeleinden. U kunt het invullen van de vragenlijst op elk moment stoppen. Bedankt voor uw medewerking.

Bijlage 6: Leidraad semi-gestructureerd interview

Algemene introductie

Hallo, wij zijn ... en ..., eerst en vooral heel erg bedankt om hier tijd voor vrij te maken en deel te nemen aan dit interview. Greet gaf aan ons de vraag om te zien of de cursussen voldoen ze wel aan de noden van de deelnemers? Hierbij extra rekening houden met de kwetsbare groepen, We willen graag u ervaringen en inzichten verzamelen over deze cursussen om deze verder te kunnen optimaliseren. Dit is een open gesprek waarbij er geen verkeerde antwoorden zijn, dus voel u vrij om u mening te delen. Voor we van start gaan, wouden we vragen of het oké is als we notities maken en dit gesprek opnemen?

Welke leerdoelen zijn geformuleerd voor deze cursussen? Wanneer zijn de cursussen voor het laatst inhoudelijk aangepast? Welke wijzigingen zijn toen doorgevoerd en waarom?

Wat zijn de kwetsbare groepen?

Hoelang werkt u al bij de THL? Hoe lang geeft u deze psycho-educatie al?

- Welke cursus heeft u gegeven? (op die cursus in gaan)
- Heeft u nog andere cursussen gegeven in het verleden? Zo ja, welke?
- (Verdergaan op die cursus)
- Welke kennis heeft u over de cursus.....
- Wat vond u van de... (*de cursus dat ze niet hebben gegeven*) cursus?

Laten we beginnen met de cursus **stress**:

- Wat vindt u van de inhoud van de cursus?
- Wat vind u van de opbouw van de cursussen?
- Ons is verteld geweest dat de cursussen geüpdatet werden, kan u daar wat meer over vertellen? Is dit op basis van de inhoud of de deelnemers?
- Wat zijn goed/ minder goede aspecten van de cursus volgens u?
- Wat maakt dat dat (minder) goed is?
(en de aanpassingen)
- (aspecten die als minder goed worden ervaren) Hoe zou je ze willen veranderen?
- Zijn er bepaalde obstakels die jij ervaart tijdens het geven van de cursus?
- Zo ja, welke obstakels zijn dit en wat maakt dat dit een obstakel is?
- Hoe hoopt u dat de deelnemers leren over... en hoe ze hier mee om gaan? Voldoen de cursussen hieraan?
- Hoe denkt u dat de cursus deelnemers helpt om de symptomen te begrijpen en te herkennen?
- Wat mist u bij het geven van de cursussen?
- Welke bepaalde aspecten van de cursussen zijn er waar u nog op botst?
- (hoe zou u dit willen aanpassen?)
- Hoe werd de cursus in de loop der jaren aangepast op basis van feedback?
- Zijn de schema's verstaanbaar voor de deelnemers? Welke moeilijkheden ervaart u hierbij? Welke moeilijkheden ondervindt u zelf als lesgever?

Cursus angst:

- Wat vindt u van de inhoud van de cursus?
- Wat vind u van de opbouw van de cursussen?
- Op welke basis wordt de cursus inhoudelijk geüpdatet?
- Wat zijn goed/ minder goede aspecten van de cursus volgens u?
- Wat maakt dat dat (minder) goed is?
- (aspecten die als minder goed worden ervaren) Hoe zou je ze willen veranderen?
- Zijn er bepaalde obstakels die jij ervaart tijdens het geven van de cursus?
- Zo ja, welke obstakels zijn dit en wat maakt dat dit een obstakel is?
- Hoe hoopt u dat de deelnemers leren over... en hoe ze hier mee om gaan? Voldoen de cursussen hieraan?
- Hoe denkt u dat de cursus deelnemers helpt om de symptomen te begrijpen en te herkennen?
- Wat mist u bij het geven van de cursussen?
- Welke bepaalde aspecten van de cursussen zijn er waar u nog op botst?
- (hoe zou u dit willen aanpassen?)
- Hoe werd de cursus in de loop der jaren aangepast op basis van feedback?
- Zijn de schema's verstaanbaar voor de deelnemers? Welke moeilijkheden ervaart u hierbij? Welke moeilijkheden ondervindt u zelf als lesgever?
 - Viciëuze cirkel...

Cursus depressie:

- Wat vindt u van de inhoud van de cursus?
- Wat vind u van de opbouw van de cursussen?
- Op welke basis wordt de cursus inhoudelijk geüpdatet?
- Wat zijn goed/ minder goede aspecten van de cursus volgens u?
- Wat maakt dat dat (minder) goed is?
- (aspecten die als minder goed worden ervaren) Hoe zou je ze willen veranderen?
- Zijn er bepaalde obstakels die jij ervaart tijdens het geven van de cursus?
- Zo ja, welke obstakels zijn dit en wat maakt dat dit een obstakel is?
- Hoe hoopt u dat de deelnemers leren over... en hoe ze hier mee om gaan? Voldoen de cursussen hieraan?
- Hoe denkt u dat de cursus deelnemers helpt om de symptomen te begrijpen en te herkennen?
- Wat mist u bij het geven van de cursussen?
- Welke bepaalde aspecten van de cursussen zijn er waar u nog op botst?
- (hoe zou u dit willen aanpassen?)
- Hoe werd de cursus in de loop der jaren aangepast op basis van feedback?
- Zijn de schema's verstaanbaar voor de deelnemers? Welke moeilijkheden ervaart u hierbij? Welke moeilijkheden ondervindt u zelf als lesgever?

Deelnemers:

- Hoe worden deelnemers momenteel begeleid tijdens de cursus?
Hoe gaan jullie om met de vragen van de deelnemers, hoe interageren jullie met de deelnemers?
- Welke reacties geven de deelnemers over de cursussen? Welke feedback heeft u ontvangen van deelnemers over hun ervaringen met deze cursus?
- Hoe wordt de inhoud van de cursussen afgestemd op de deelnemers? Welk voldoet er niet aan de noden van de deelnemers? Welk zouden jullie graag willen aanpassen? Welke moeilijkheden ondervinden jullie hierbij?
- Botsen jullie op problemen met het ontvangen van registratiemail via de deelnemers? Hoe pakken jullie dit aan? Hoe zouden jullie dit aan willen pakken?
- Wat hoop je dat de deelnemers meennemen na het volgen van deze cursus? (leerdoelen)
- Op welke problemen botst u bij het geven van de cursussen aan de deelnemers?
- Welke moeilijkheden ondervinden de deelnemers?
- Hoe denkt u dat de cursus de deelnemers kan helpen bij het omgaan met stress, angst en depressie?
- Hoe worden de deelnemers gestimuleerd om de geleerde concepten en technieken in hun dagelijkse leven toe te passen?
- Hoe verloopt het geven van de theorie aan de deelnemers? Ondervinden jullie hier moeilijkheden?
- Vicieuze cirkel → Welke mogelijkheden ziet u om de manier waarop de vicieuze cirkel wordt besproken verder te verbeteren?
- Hoe zijn de cursussen afgestemd op kwetbare groepen?
- Welke aanpassingen zijn er specifiek voor kwetsbare groepen (bv. taalondersteuning, extra begeleiding)? Zijn daar bepaalde moeilijkheden die jij ondervindt
- Hoe stellen jullie de lessen af op basis van de deelnemers? (Op vlak van leeftijd...)
- Hoe stellen jullie jezelf als lesgever af op de deelnemers?
- Zijn er extra hulpmiddelen beschikbaar (bv. tolken, eenvoudige taal, digitale ondersteuning)?
- Hoe worden eventuele leerbelemmeringen van deelnemers in kaart gebracht en opgevolgd?
- Hoe zouden jullie die moeilijkheden willen aanpakken?
- Welke feedback werd er in het verleden van de deelnemers verkregen over de inhoud van de cursussen? Hoe hebben jullie in het verleden/heden, aan de hand van feedback van de deelnemers, aanpassingen aan de cursussen gemaakt? Hoe gebeuren de aanpassingen? Hoe kunnen jullie een verbeterde afstemming realiseren voor alle deelnemers?
- Hoe ervaren jullie de deelnamen van de deelnemers → komen de verwachten deelnemers altijd? → in welke mate verschilt dit onder de cursussen, hoe ervaren jullie dit voor depressie, stress en angst... (deel per deel bevragen)
- Hoe stemmen jullie de cursussen af op de verschillen tussen de deelnemers? Hoe proberen jullie jullie af te stemmen op hun? Is dit over de jaren heen veranderd?
- Hoe zijn de dia's afgestemd op de deelnemers?
- Welke onderwerpen zou u aanpassen in de toekomst aan de noden van de deelnemers?"
- Hoe denkt u dat de cursus de deelnemers helpt om de symptomen te begrijpen en te herkennen?

Bijlage 7: Informed consent lesgevers

Beste,

Wij zijn studenten Toegepaste Psychologie en gaan in kader van onze bachelorproef de evolutie van de psycho- educatieve cursussen van The Human Link in kaart brengen. Hierbij wordt er nagegaan of deze cursussen een effect hebben gehad op de deelnemers en wordt er een interview georganiseerd waarin de meningen van de lesgevers worden verrat. Tijdens het interview zullen twee van de zes studenten aanwezig zijn.

GEINFORMEERDE TOESTEMMING

Opleidingsonderdeel Bachelorproef KLP (Opleiding Bachelor Toegepaste Psychologie):

Naam + contactgegevens [e-mail, telefoonnummer] **docent:**

Lieze Kennes (promotor): lieze.kennes@thomasmore.be,

Naam + contactgegevens [e-mail, telefoonnummer] **studenten:**

Fleur Du Jardin: r0932137@student.thomasmore.be, 0474988122 & Lara Verheijke: r0833592@student.thomasmore.be, 0485937749

Doel van de opdracht/onderzoek: Achterhalen wat dat de meningen zijn van de lesgevers over de cursussen en de invloed op de psycho- educatie. We nemen hierbij een semi-structureerd interview af waarin de lesgever haar feedback kan geven.

Persoonlijke gegevens:

Wat is uw geslacht:

.....

Leeftijd:

.....

(Etnische) afkomst:

.....

Opleiding:

.....

Beroepssituatie:

.....

Om jou als deelnemer te beschermen lees je hieronder wat je kan verwachten en wat je rechten zijn:

Ik heb duidelijke informatie gekregen over het *hoe* en *waarom* van dit onderzoek/deze studentenopdracht.

ik weet dat ik zal deelnemen aan een interview waarin dat er wordt verwacht dat ik mijn inzicht mee deel.

Ik begrijp dat mijn deelname aan dit onderzoek/deze studentenopdracht vrijwillig is. Ik heb het recht om mijn deelname op elk moment stop te zetten. Daarvoor hoef ik geen reden te geven en ik weet dat daaruit geen nadeel voor mij kan ontstaan.

Ik weet dat er in dit onderzoek/deze studentenopdracht een audio opname van mij gemaakt kan worden en er tijdens het gesprek zal worden genoteerd.

De audio opname wordt gebruikt als hulpmiddel voor de studenten, zodat zij kunnen onthouden wat er in het gesprek werd vermeldt. Mijn naam wordt daarbij niet gepubliceerd. Doorheen dit onderzoek/deze studentenopdracht zullen mijn gegevens steeds vertrouwelijk behandeld worden. De onderzoekers zullen de volgende maatregelen nemen om mijn privacy te beschermen: de audio opname wordt door de studenten beluisterd.

De resultaten van dit onderzoek/deze studentenopdracht kunnen gebruikt worden voor wetenschappelijke doeleinden en mogen gepubliceerd worden. Voor de verdere verwerking van de verzamelde gegevens geldt het algemeen belang als rechtsgrond volgens de privacywetgeving. Mijn naam wordt daarbij niet gepubliceerd. Doorheen dit onderzoek/deze studentenopdracht zullen mijn gegevens steeds vertrouwelijk behandeld worden. De onderzoekers zullen de volgende maatregelen nemen om mijn privacy te beschermen: er zullen geen volledige namen in het onderzoek worden beschreven; de anonimiteit wordt gegarandeerd, alle informatie wordt alleen gedeeld met de andere studenten in de groep, de promotor en de externe partner (Greet).

In het kader van transparantie in wetenschappelijk onderzoek kunnen de gegevens van dit onderzoek/deze studentenopdracht gedeeld worden met anderen, bijvoorbeeld met onderzoekers van andere hogescholen/universiteiten. In dit geval zullen alleen niet identificeerbare gegevens gedeeld worden. Het zal voor anderen dus niet mogelijk zijn om te achterhalen dat ik hieraan deelnam of welke gegevens van mij afkomstig zijn.

Ik wil graag op de hoogte gehouden worden van de resultaten van dit onderzoek. De onderzoeker mag mij hiervoor contacteren op het volgende e-mailadres:

Voor vragen evenals voor de uitoefening van mijn rechten (inzage gegevens, correctie ervan...) weet ik dat ik na mijn deelname terecht kan bij de docent van het betrokken opleidingsonderdeel. Meer informatie met betrekking tot privacy in onderzoek kan ik terugvinden op <https://thomasmore.be/nl/privacyverklaring>. Verdere vragen over privacyaspecten kan ik richten tot de functionaris voor gegevensbescherming: dpo@thomasmore.be.

Ik weet dat ik bij onderstaande terecht kan indien ik na dit onderzoek/deze studentenopdracht ongemakken of moeilijkheden ervaar als gevolg van de thema's die in dit onderzoek/deze studentenopdracht aan bod kwamen.

In het kader van kwaliteitscontrole of examenbetwisting kan het voorkomen dat de ombudspersoon van de opleiding in alle vertrouwelijkheid met u contact opneemt om het werk van de student te verifiëren. De ombudspersoon kan me bereiken op volgend telefoonnummer:

Ik heb bovenstaande informatie gelezen en begrepen en heb antwoord gekregen op al mijn vragen over dit onderzoek/deze studentenopdracht. Ik stem toe om deel te nemen.

Dit formulier is opgemaakt in tweevoud.

Datum:

Naam deelnemer:

Naam student:

Handtekening deelnemer:

Handtekeningen studenten:

Bijlage 8: Vragen getuigenissen

Voorbereiding afname getuigenissen

Begin

Warm ontvangen, bedanken voor tijd. Onszelf voorstellen.

- Vindt u het oké om op beeld te komen?
- Mogen wij gebruik maken van uw initialen?
- Zou u zich er comfortabel bij voelen om ons te delen waarom u de cursus gevolgd had?
- Wij willen per persoon zo een twee minuten beeldmateriaal hebben, hiervoor hebben wij dus een zevental vragen wat dus vrij veel is. Wij zouden willen vragen van u om uw antwoorden kort en krachtig te houden, behalve als dit niet anders kan, wat vindt u daarvan?

Vragen:

(Enkel antwoorden van deelnemer filmen)

- Welke cursus heb je gevolgd?
- Wat was de reden dat u deze cursus wou volgen?
(Eerst vraag hierboven, toestemming)
- Hoe heeft deze cursus(sen) je verder geholpen?
 - Zo ja: kan je een specifiek moment omschrijven waarop u dit merkte?
- Wat heb je bijgeleerd en pas je hier nog zaken van toe?
- Hoe is het voor jou om het verschil op te merken tegenover je vroegere zelf
- Wat heb je de dag van vandaag nog aan de cursus die je mogelijks een erg lange tijd geleden volgde? Met andere woorden, wat is de impact van deze cursus op jou?
 - Hoe kijk je nu naar je mentale gezondheid?
- Laatste vraag: Stel er heeft iemand twijfels over het volgen van de cursus, wat zou je daartegen zeggen? (Je kan bijvoorbeeld een waardevol of inspirerend inzicht vertellen)

Einde interview:

- Bedanken

Bijlage 9: Informed consent getuigenissen

Beste,

Wij zijn studenten Toegepaste Psychologie en gaan in kader van onze bachelorproef de evolutie van de psycho-educatieve cursussen van The Human Link in kaart brengen. Hierbij wordt er nagegaan of deze cursussen een impact hebben gehad op de deelnemers en wordt er een interview georganiseerd waarin we de getuigenissen van de deelnemers over de cursussen in kaart kunnen brengen. Tijdens het interview zullen drie van de zes studenten aanwezig zijn.

GEINFORMEERDE TOESTEMMING

Opleidingsonderdeel Bachelorproef KLP (Opleiding Bachelor Toegepaste Psychologie)

Naam + contactgegevens **docent:**

Lieze Kennes (promotor): lieze.kennes@thomeasmore.be

Naam + contactgegevens **student:**

Fleur Du jardin: r0932137@student.thomasmore.be,

Juliette Lenaerts: r0886235@student.thomasmore.be;

Lien Van Doren: r0904087@student.thomasmore.be;

Lara Verheijke: r0833592@student.thomasmore.be;

Lucas Vervaecke: r0787796@student.thomasmore.be en

Mara Vandenberk: r0849442@student.thomasmore.be

Doel van de opdracht/onderzoek: De impact van de psycho-educatieve cursussen rond stress, angst en depressie van The Human Link op de deelnemers meten aan de hand van testimonials/getuigenissen. We willen hierbij hun meningen in kaart brengen door middel van een video-opname waar dat de deelnemers antwoorden op onze vooropgestelde vragen.

Om jou als deelnemer te beschermen lees je hieronder wat je kan verwachten en wat je rechten zijn:

Ik heb duidelijke informatie gekregen over het *hoe* en *waarom* van dit onderzoek/deze studentenopdracht.

Ik weet dat ik zal deelnemen aan een testmonia waarin ik mijn getuigenis zal delen over mijn ervaring met de cursussen en de impact die ze op mij gehad hebben.

Ik begrijp dat mijn deelname aan dit onderzoek/deze studentenopdracht vrijwillig is. Ik heb het recht om mijn deelname op elk moment stop te zetten. Daarvoor hoef ik geen reden te geven en ik weet dat daaruit geen nadeel voor mij kan ontstaan.

Ik ben ervan op de hoogte dat er in het kader van dit onderzoek/deze studentenopdracht opnames van mij gemaakt kunnen worden, en dat mijn beeld indien gewenst onherkenbaar gemaakt kan worden.

De opnames kunnen gebruikt worden voor educatieve en evaluatieve doeleinden.

De opnames mogen gepubliceerd worden op een beschermd leerplatform binnen de hogeschool en/of getoond in de les.

Mijn naam wordt daarbij niet gepubliceerd. Doorheen dit onderzoek/deze studentenopdracht zullen mijn gegevens steeds vertrouwelijk behandeld worden.

De onderzoekers zullen de volgende maatregelen nemen om mijn privacy te beschermen: er zal gebruik worden gemaakt van initialen, de opname zal alleen gedeeld worden voor educatieve doeleinden aan The Human Link en de promotor;... en heb de mogelijkheid om mijn gezicht onherkenbaar te hebben op de opname.

De resultaten van dit onderzoek/deze studentenopdracht kunnen gebruikt worden voor wetenschappelijke doeleinden en mogen gepubliceerd worden. Voor de verdere verwerking van de verzamelde gegevens geldt het algemeen belang als rechtsgrond volgens de privacywetgeving. Mijn naam wordt daarbij niet gepubliceerd. Doorheen dit onderzoek/deze studentenopdracht zullen mijn gegevens steeds vertrouwelijk behandeld worden. De onderzoekers zullen de volgende maatregelen nemen om mijn privacy te beschermen:

In het kader van transparantie in wetenschappelijk onderzoek kunnen de gegevens van dit onderzoek/deze studentenopdracht gedeeld worden met anderen, bijvoorbeeld met onderzoekers van andere hogescholen/universiteiten. In dit geval zullen alleen niet identificeerbare gegevens gedeeld worden. Het zal voor anderen dus niet mogelijk zijn om te achterhalen dat ik hieraan deelnam of welke gegevens van mij afkomstig zijn.

Ik wil graag op de hoogte gehouden worden van de resultaten van dit onderzoek. De onderzoeker mag mij hiervoor contacteren op het volgende e-mailadres:

Voor vragen evenals voor de uitoefening van mijn rechten (inzage gegevens, correctie ervan...) weet ik dat ik na mijn deelname terecht kan bij de docent van het betrokken opleidingsonderdeel. Meer informatie met betrekking tot privacy in onderzoek kan ik terugvinden op <https://thomasmore.be/nl/privacyverklaring>. Verdere vragen over privacyaspecten kan ik richten tot de functionaris voor gegevensbescherming: dpo@thomasmore.be

Ik weet dat ik bij onderstaande terecht kan indien ik na dit onderzoek/deze studentenopdracht ongemakken of moeilijkheden ervaar als gevolg van de thema's die in dit onderzoek/deze studentenopdracht aan bod kwamen:

+32 3 218 78 17

admin@thehumanlink.be

In het kader van kwaliteitscontrole of examenbetwisting kan het voorkomen dat de ombudspersoon van de opleiding in alle vertrouwelijkheid met u contact opneemt om het werk van de student te verifiëren. De ombudspersoon kan me bereiken op volgend telefoonnummer:

Ik heb bovenstaande informatie gelezen en begrepen en heb antwoord gekregen op al mijn vragen over dit onderzoek/deze studentenopdracht. Ik stem toe om deel te nemen.

Dit formulier is opgemaakt in tweevoud.

Datum:

Naam deelnemer:

Naam student:

Handtekening deelnemer:

Handtekening student:

THE HUMAN LINK



PSYCHO-EDUCATIE ANGST, STRESS EN DEPRESSIE

Positieve impact op mentaal welzijn

- Positieve bijdrage aan het mentaal welzijn
- Vermindering van stress-, depressie- en angstklachten
- Een steeds grotere impact op de deelnemers



Ervaar helderheid!

- Nieuwe inzichten
- Meer kennis over zichzelf en klachten
- Meer bewustwording



Iedereen welkom!



The Human Link bereikt met het project Psycho-educatie een breed doelpubliek in Antwerpen.

Praktische handvaten

- Handvaten, concrete tools en technieken
- Laagdrempelig en toepasbaar
- Langdurige impact



Beoordelingen

Wat zeggen de deelnemers?

- Inhoud is duidelijk en toepasbaar
- Waardering voor de structuur en aanpak van de cursus
- Goede beoordeling: score tussen goed en zeer goed
- Deelnemers raden de cursus aan anderen aan



Wat zeggen de lesgevers?

- Goede aansluiting bij de noden van deelnemers
- Positieve beoordeling van zowel inhoud als de vorm van de cursus

Meer informatie?



SCAN HIER

Bekijk de website www.psycho-educatie.be voor het overzicht van het aanbod.

THE HUMAN LINK
ZELF-VERZEKERD VERDER

