



Methodebeschrijving Leren Balanceren

Databank Effectieve sociale interventies



Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling





Deze methodebeschrijving is gemaakt door:

Wilco Kruijswijk
MOVISIE
w.kruijswijk@movisie.nl

Wilco Kruijswijk is projectmedewerker van de afdeling Informele Zorg van MOVISIE

Juni 2011

Voor meer methodebeschrijvingen en eventuele vragen en/of reacties kunt u terecht bij:
www.movisie.nl/effectieivesocialeinterventies.

Het werkblad dat gebruikt is voor deze methodebeschrijving, is deels gebaseerd op het Werkblad beschrijving interventie van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) en het RIVM.





Inhoudsopgave

| | |
|--|-----------|
| Inleiding: leeswijzer | 04 |
| Samenvatting | 06 |
| 1. Beschrijving methode | 09 |
| 1.1 Probleemomschrijving | 09 |
| 1.2 Doel van de methode | 10 |
| 1.3 Doelgroep van de methode | 10 |
| 1.4 Indicaties en contra-indicaties | 11 |
| 1.5 Aanpak | 11 |
| 1.6 Materiaal | 14 |
| 1.7 Benodigde competenties van de professional | 14 |
| 1.8 Overige randvoorwaarden | 15 |
| 1.9 Overeenkomsten en verschillen met andere interventies | 16 |
| 1.10 Contactgegevens ontwikkelaar | 16 |
| 2. Onderbouwing | 17 |
| 2.1 De ontwikkelgeschiedenis van de methode | 17 |
| 2.2 Onderbouwing van de probleemanalyse, doel, doelgroep en aanpak | 17 |
| 3. Onderzoek naar praktijkervaringen | 19 |
| 3.1 Uitvoerende organisaties | 19 |
| 3.2 Praktijkervaringen van de professional | 19 |
| 3.3 Praktijkervaringen van de cliënt/burger | 21 |
| 3.4 Praktijkvoorbeeld | 21 |
| 4. Effectonderzoek | 22 |
| 4.1 Directe aanwijzingen voor effectiviteit | 22 |
| 4.2 Indirecte aanwijzingen voor effectiviteit | 22 |
| 5. Conclusies | 23 |
| 5.1 Samenvatting werkzame elementen | 23 |
| 5.2 Samenvatting effectonderzoek | 23 |
| 6. Verantwoording | 24 |
| 6.1 Het zoeken en selecteren van literatuur | 24 |
| 6.2 Literatuur | 24 |
| Bijlage 1: Toelichting effectonderzoek | 26 |
| Bijlage 2: Overzicht onderzoeken en de hoofdkenmerken | 29 |





Inleiding: leeswijzer

Professionals in de sociale sector worden geconfronteerd met een wirwar aan informatie waar ze zich een weg in moeten vinden. Die informatie is vaak versnipperd en daardoor weinig toegankelijk. In de databank *Effectieve sociale interventies* brengen wij methoden waarmee in de sociale sector gewerkt worden bij elkaar. De methodebeschrijvingen geven daarbij een zo volledig mogelijk beeld van alle beschikbare informatie over een methode. Als gemeente, stafmedewerker of praktijkwerker kunt u hiermee vaststellen of de methode geschikt is voor de situatie waarin u of uw organisatie intervenueert. Als u besluit om met de methode aan de slag te gaan verwijzen we naar het handboek en eventueel andere door de ontwikkelaar beschikbaar gestelde materialen.

De methodebeschrijving is opgebouwd langs vier lijnen. Onderdeel 1 van dit document beschrijft de methode zelf, zoals de doelen, de doelgroep en de aanpak. Onderdeel 2 laat de onderbouwing van de methode zien: de visies, theorieën en wetenschappelijke onderzoeken die de ontwikkelaar heeft gebruikt bij het ontwikkelen van de methode. Onderdeel 3 geeft zicht op de praktijkervaringen van de professional en de cliënt/burger met de methode. Onderdeel 4 geeft inzicht in wat er wetenschappelijk bekend is over de effectiviteit van de methode.

De methodebeschrijving is in nauwe samenwerking met de ontwikkelaar van de methode tot stand gekomen. Zo levert de ontwikkelaar informatie aan en geeft deze feedback op het concept en toestemming voor publicatie. De methode wordt uitgebreid in kaart gebracht. Dit kan de ontwikkelaar op zijn beurt een impuls geven voor verdere ontwikkeling van de methode. Een methode staat dus niet stil, de methodebeschrijvingen zullen dan ook regelmatig worden herzien.

De methodebeschrijving is gebaseerd op een systematische zoektocht naar informatie. Bij die zoektocht werken de onderzoeker die de methodebeschrijving maakt en een informatieanalist van de afdeling kennisstromen van MOVISIE intensief samen. Bij het zoeken van informatie over methoden zijn doorgaans de volgende zoekstrategieën toegepast: het inwinnen van informatie bij de ontwikkelaar, uitvoerende instanties en/of eventuele onderzoekers van de methode, het doorzoeken van Nederlandse en/of internationale databanken, het checken van referenties van reeds gevonden informatiemateriaal en een internet *deskresearch*. De zoektocht is daarbij gericht op een breed spectrum aan informatiebronnen, variërend van (ongepubliceerde) verslagen van (interne) procesevaluaties of paneldiscussies tot wetenschappelijk (effect)onderzoek. De verantwoording van de toegepaste zoekstrategieën is in beknopte zin terug te vinden in onderdeel 6.1. De zoekgeschiedenis is in uitgebreidere vorm vastgelegd in een hiertoe ontwikkelde *flowchart*, die is opgenomen in het archief van MOVISIE. Het relevante gevonden materiaal is terug te vinden in het literatuuroverzicht in onderdeel 6.2.

Bij het effectonderzoek (onderdeel 4) wordt onderscheid gemaakt tussen directe en indirecte aanwijzingen voor effectiviteit. Een toelichting op dit onderscheid vindt u in bijlage 1. Om de tekst in de methodebeschrijving zelf laagdrempelig te houden, worden de belangrijkste onderzoekskenmerken en resultaten zoveel mogelijk in woorden beschreven.





Wij wensen u veel inspiratie bij het lezen van deze methodebeschrijving. Wij hopen dat u zich hiermee een goed beeld kunt vormen van wat deze methode uw gemeente, uw organisatie of uzelf als sociale professional te bieden heeft en hoe u de kwaliteit van uw aanbod aan de doelgroep kunt vergroten.





Samenvatting

1. Beschrijving methode

Doel

Het hoofddoel van de methode is dat vrouwelijke mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond een betere balans vinden tussen hun draagkracht en draaglast. Een betere balans tussen draagkracht en draaglast vermindert het risico op overbelasting. Deze balans wordt verbeterd door middel van het vergroten van het bewustzijn van de vrouwen over de positieve en negatieve kanten van het verlenen van mantelzorg en door het aanbieden van vaardigheden en technieken om beter grenzen te kunnen aangeven.

Doelgroep

De doelgroep bestaat uit vrouwen met een niet-westerse achtergrond die zorg verlenen aan oudere familieleden of aan hun kind met een (verstandelijke) beperking. De cursus is oorspronkelijk ontwikkeld voor jonge vrouwen die de Nederlandse taal behoorlijk beheersen, die al weten dat zij mantelzorgster zijn en die contacten hebben binnen het zorgstelsel. De cursus is echter ook geschikt gemaakt voor vrouwen die de Nederlandse taal niet machtig zijn.

Aanpak

In zes bijeenkomsten van twee en een half uur worden de deelnemers zich door middel van actieve werkvormen bewust van de positieve en negatieve kanten van hun zorgsituatie. Daardoor kunnen zij gaan zoeken naar de juiste balans tussen hun draagkracht en draaglast. In dit proces leren de deelnemers formuleren wat zij moeilijk vinden, waar zij energie uit halen en wat hun wensen zijn. Vervolgens krijgen ze instrumenten aangereikt om deze wensen te verwezenlijken. Zo verwerven de deelnemers gedurende de cursus inzicht in de haalbaarheid van hun wensen en leren zij beter hun grenzen aan te geven. Ook leren zij om te communiceren met hun familie over hun eigen positie in de zorgsituatie.

Materiaal

Het volgende materiaal is beschikbaar:

Leren Balanceren. Een cursus voor mantelzorgsters, geschreven door Berendineke Steenbergen, Ank Loog en Christien Begemann, uitgegeven in 2009 door Vilans in Utrecht.

Leren Balanceren. Een cursus voor mantelzorgsters. Cursistenmap. Geschreven door Berendineke Steenbergen, Ank Loog en Christien Begemann, uitgegeven in 2009 door Vilans in Utrecht.

Tips en adviezen voor aanpassingen van de Training Leren Balanceren. Lesgeven aan cursisten die de Nederlandse taal en schrift niet machtig zijn, geschreven door Berendineke Steenbergen, uitgegeven in 2009 door Vilans in Utrecht.





Ontwikkelaar

Vilans
Trainingsbureau
030 789 23 61
training@vilans.nl

2. Onderbouwing

De methode *Leren Balanceren* is ontwikkeld met behulp van een *pilot*. Bij de keuze voor de werkvormen is gebruik gemaakt van bestaande theoretische inzichten (Berendineke Steenberg, persoonlijke communicatie, 3-4-2011). Zo zijn de werkvormen gericht op ontspanning gebaseerd op het *general adaptation syndrome* van Seyle (1956). Daarin worden de risico's van langdurige stress beschreven. De mate van belasting bij mantelzorgers wordt geïnventariseerd met behulp van een indeling die is gebaseerd op de SCP-publicatie Mantelval (Timmermans et al., 2005), die vier stadia van belasting onderscheidt. Daarnaast sluit de keuze voor een grote verscheidenheid aan werkvormen aan bij de leerstijlen van Kolb (1984), waardoor de deelnemers een individueel leertraject kunnen doorlopen.

3. Onderzoek naar praktijkervaringen

De cursus *Leren Balanceren* wordt door verscheidene afdelingen van MEE uitgevoerd. Er zijn twee interne publicaties over de pilots beschikbaar, waarin op basis van observatie van de ontwikkelaar de praktijkervaringen van de professional besproken worden (Steenbergen, 2009b; Steenberg, 2009c). Hieruit komt naar voren dat de doelen van de cursus alle lijken te worden behaald. Verder wordt duidelijk dat extra aandacht moet uitgaan naar de werving en selectie, dat er rekening gehouden moet worden met het (soms) lage opleidingsniveau van de deelnemers en dat de tijdsduur van de bijeenkomsten wat opgerekt moet worden, omdat deelnemers vaak te laat komen.

4. Effectonderzoek

De ontwikkelaar voert geen onderzoek aan naar de effectiviteit van de methode. Dergelijk onderzoek is evenmin gevonden bij de door MOVISIE uitgevoerde literatuursearch (zie 6.1).

5. Samenvatting werkzame elementen

- Een goede sfeer en ruimte voor/oefenen met ontspanning maakt dat de deelnemers het risico op overbelasting door stress verlagen.
- Kleine groepen en aandacht voor het individuele traject maken dat er ruimte is voor het unieke karakter van iedere zorgsituatie.
- Bewustwording van de zorgsituatie, waardoor de deelnemers ervaren waar zij energie van krijgen en waar zij (over)belast door raken.





- Door een prikkel tot reflectie en het delen van ervaringen krijgen deelnemers ideeën aangereikt om in hun eigen situatie toe te passen.
- De transformatie van wensen naar daden zorgt dat deze ideeën concreet gestalte krijgen.





1. Beschrijving methode

De beschrijving van de methode is gebaseerd op de volgende publicaties:

Leren Balanceren. Een cursus voor mantelzorgsters. Handleiding voor de cursusleidster geschreven door Berendineke Steenbergen, Ank Loog en Christien Begemann, uitgegeven in 2009 door Vilans in Utrecht.

Leren Balanceren. Een cursus voor mantelzorgsters. Cursistenmap. Geschreven door Berendineke Steenbergen, Ank Loog en Christien Begemann, uitgegeven in 2009 door Vilans in Utrecht.

Tips en adviezen voor aanpassingen van de Training Leren Balanceren. Lesgeven aan cursisten die de Nederlandse taal en schrift niet machtig zijn, geschreven door Berendineke Steenbergen, uitgegeven in 2009 door Vilans in Utrecht.

Daar waar aanvullende publicaties gebruikt worden, wordt de bron expliciet vermeld.

1.1 Probleemomschrijving

Vrouwelijke mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond zijn vaak in grote lijnen wel op de hoogte van het aanbod van voorzieningen die hen kunnen ondersteunen. Toch zijn er drempels voor deze mantelzorgsters om gebruik te maken van deze voorzieningen. Tegelijkertijd is juist voor deze groep ondersteuning wenselijk vanwege een vergroot risico op overbelasting.

Zorgopvattingen

De drempels om van ondersteuning gebruik te maken worden veroorzaakt door verschillende zorgopvattingen. Zo spelen de eigen opvattingen over zorgen een rol door geïnternaliseerde zorgpatronen: meisjes en vrouwen worden klaargestoomd voor een zorgende rol. In de zorg voor een ouder familielid zijn de zorgopvattingen van de hulpbehoevende ook van invloed. De mantelzorgster zal willen voldoen aan niet alleen het verwachtingspatroon van dit oudere familielid, maar ook aan dat van de gemeenschap. Hierdoor maken deze mantelzorgsters minder snel gebruik van voorzieningen die hen kunnen ondersteunen.

Vergroot risico op overbelasting

Omdat veel in Nederland anders gaat dan in het land van herkomst, worden deze mantelzorgsters geconfronteerd met tegenstrijdige emoties. Enerzijds willen zij voldoen aan de verwachtingen van zichzelf en hun familie, anderzijds aan de verwachtingen van de maatschappij en daarnaast zijn er hun eigen wensen en behoeften. Wanneer er geen ruimte is voor deze emoties wordt de kans op overbelasting vergroot. Vooral het zorgen voor een kind





met een verstandelijke beperking vergroot dit risico, meer dan de zorg voor een ouder familielid. Dat zorgproces zal immers doorgaan zolang zij en het kind leven.

De documentatie over de methode bevat geen informatie over het vóórkomen van het probleem.

Wij nemen bij het beschrijven van de omvang van het probleem de informatie uit het handboek van de methode als uitgangspunt. Wanneer u wilt beschikken over actuele of meer gedetailleerde informatie, verwijzen wij u naar www.cbs.nl of www.scp.nl.

1.2 Doel van de methode

Het hoofddoel van de cursus is dat mantelzorgsters met een niet-westerse achtergrond een betere balans vinden tussen draagkracht en draaglast.

Onder dit hoofddoel valt een aantal concrete subdoelen, zoals in het handboek voor de cursusleidster omschreven worden. Aan het einde van de cursus hebben de deelnemers de volgende kennis en vaardigheden.

- Zij kunnen met elkaar en hun familie praten over hun zorgopvattingen en de rol- en taakverdeling.
- Zij hebben inzichten en vaardigheden verworven om hun balans tussen draagkracht en draaglast in evenwicht te houden.
- Zij kunnen benoemen wat zij winnen bij het geven van mantelzorg.
- Zij kunnen verwoorden wat zij als persoon willen en voelen en zij hebben emotionele steun van elkaar ervaren.
- Zij kunnen beter omgaan met gevoelens van verplichting en druk van de omgeving; ze kunnen grenzen stellen en opkomen voor hun eigen belang.
- Zij weten wat ze los willen laten en aan anderen overlaten.

1.3 Doelgroep van de methode

De doelgroep bestaat uit vrouwen met een niet-westerse achtergrond die zorg verlenen aan oudere familieleden of aan hun kind met een (verstandelijke) beperking.

In het handboek voor de cursusleidster wordt de doelgroep omschreven als een relatief jonge groep vrouwen die redelijk de weg weet te vinden in ons voorzieningenstelsel en behoorlijk Nederlands spreekt, maar voor emotionele zaken vaak de eigen taal gebruikt.





Het handboek geeft expliciet aan dat een cursus als *Leren Balanceren* op zichzelf niet voldoende is wanneer de groep bestaat uit traditionele vrouwen met zware mantelzorgtaken, een laag opleidingsniveau en een beperkte beheersing van de Nederlandse taal. In dergelijke gevallen moet deze cursus in een langer traject gegeven worden en moet er samenwerking tussen verschillende organisaties bestaan om nazorg te kunnen leveren.

Werving en selectie mantelzorgsters

De methode *Leren Balanceren* komt het best tot haar recht in combinatie met andere activiteiten en methodes die gericht zijn op het ondersteunen van mantelzorgsters en die georganiseerd worden door zelforganisaties, steunpunten voor mantelzorg of MEE, bijvoorbeeld de methode 'Op reis langs de voorzieningen'. De deelnemers aan deze activiteiten kunnen uitgenodigd worden om deel te nemen aan de cursus *Leren Balanceren*. In de pilots volgde de cursus op een 'respijtzorgweekend' voor mantelzorgers.

In een aparte bijeenkomst, voordat de daadwerkelijke cursus begint, worden de verwachtingen gepeild en wordt helderheid over de cursus geboden. Daarnaast is het streven om de groepen op basis van intakegesprekken zodanig samen te stellen, dat de groep deelnemers evenwichtig is qua opleidingsniveau, ervaring met hulpverlening en zorgzwaarte.

1.4 Indicaties en contra-indicaties

In de documentatie over de methode worden geen specifieke indicatie- of contra-indicatiecriteria gegeven.

1.5 Aanpak

Opbouw en werkwijze

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van een dagdeel. De aangeboden stof kan in twee uur behandeld worden, daarin is echter geen pauze in opgenomen. Door de tijd ruimer te nemen is er meer tijd voor ontspanning; iets waar mantelzorgsters onder druk behoefte aan hebben. De cursus richt zich expliciet op de vrouwen, andere familieleden worden niet in het traject betrokken. De methode komt het best tot haar recht in combinatie met andere methoden ter ondersteuning van mantelzorgers.

De lessen kunnen eens per week of eens per twee weken gepland worden. Eens per twee weken heeft de voorkeur omdat de cursisten dan de mogelijkheid hebben om het geleerde in praktijk te brengen. De kans op uitval is dan echter groter. Daarom raadt de ontwikkelaar eens per week aan.





De cursisten krijgen een cursusmap zodat zij thuis de stof nog eens kunnen doornemen. In deze cursusmap zijn ook de praktische gegevens van de cursus opgenomen, het huiswerk en achtergrondinformatie over de fysieke gevolgen van langdurige stress. Het huiswerk bestaat uit het bijhouden van een logboek waarin de deelnemers hun ervaringen opschrijven gedurende de hele cursus. Tijdens de bijeenkomsten wordt gevraagd naar die ervaringen.

De trainer bewaakt de goede sfeer en begint elke bijeenkomst met een geleide fantasie van ongeveer vijf minuten ter ontspanning. Een goede sfeer is belangrijk zodat de deelnemers zich op hun gemak voelen en gemakkelijker ervaringen delen. Daarnaast is het van belang dat de cursus niet als te zwaar ervaren wordt.

Na de geleide fantasie blikt de trainer terug op de vorige bijeenkomst en introduceert zij het dagprogramma. Zo begrijpen de deelnemers de samenhang tussen de verschillende bijeenkomsten. Ook nodigt de trainer de deelnemers uit de ervaringen uit hun logboek (het huiswerk) te delen. Hierop volgt het programma van de betreffende bijeenkomst en de bijeenkomst wordt afgesloten met een terugblik en een ontspanningsoefening.

Tijdens de bijeenkomsten wordt gewerkt met verscheidene actieve werkvormen die gericht zijn op het vergroten van het bewustzijn en de weerbaarheid van de deelnemers. De onderbouwing van deze werkvormen komt aan bod in hoofdstuk 2.2.

Inhoud bijeenkomsten

1. Introductie, kennismaking, verkenning aangaande zorg

In de eerste bijeenkomst maken de deelnemers kennis met elkaar. Daar wordt ruim de tijd voor genomen, als een eerste stap naar onderling vertrouwen. Vervolgens wordt geïnventariseerd wat de wensen en verwachtingen van de deelnemers zijn. Ook wordt van de deelnemers gevraagd om te formuleren wat zij zouden willen leren. Na deze introductie wordt stilgestaan bij de positieve en negatieve aspecten van het zorgen. De trainer nodigt de deelnemers dan uit om enerzijds te inventariseren wat hen voldoening geeft in het verlenen van mantelzorg en anderzijds wat zij moeilijk vinden in het verlenen van mantelzorg.

2. Willen (en moeten) zorgen

In de tweede bijeenkomst staat bewustwording centraal. Na de geleide fantasie en een terugblik vraagt de trainer de deelnemers een ervaring van de afgelopen week te delen die heeft bijgedragen aan het vergroten van hun draagkracht. Aansluitend worden twee actieve werkvormen uitgevoerd. Eerst het 'Chinees boksen' met als doel de deelnemers fysieke ontspanning en balans te laten ervaren, vervolgens de 'Stop-oefening' waarin de deelnemers hun eigen grenzen leren herkennen. De nadruk ligt op lichamelijke signalen die de deelnemers ervaren als iemand iets van je vraagt wat je eigenlijk niet wilt. Na deze oefeningen staat de vraag 'waarom zorgen wij?' centraal. Deze vraag onderzoekt de trainer met de deelnemers door een onderscheid te maken tussen *moeten* zorgen en *willen* zorgen.

3. Balans, draagkracht en draaglast

In de derde bijeenkomst leren de deelnemers zich uit te spreken over de belasting die zij





ervaren en leren zij hoe zij de balans tussen draagkracht en draaglast in evenwicht kunnen brengen. De trainer brengt de belasting van de deelnemers in kaart aan de hand van een serie vragen en stellingen. Vervolgens legt de trainer uit hoe de deelnemers overbelasting kunnen herkennen door zich bewust te zijn van bepaalde lichamelijke of emotionele signalen en gedragsveranderingen. Tot slot legt de trainer uit dat het belangrijk is om ook leuke dingen ter ontspanning te doen. Dat verhoogt de draagkracht van een mantelzorger. De deelnemers worden uitgenodigd om te brainstormen over wat hen energie geeft.

4. Mogelijkheden en grenzen

In de vierde bijeenkomst krijgen de deelnemers een handreiking om hun eigen grenzen te voelen, van daaruit hun wensen te formuleren en te beoordelen in hoeverre deze wensen realiseerbaar zijn. Om dat te bereiken vraagt de trainer de deelnemers eerst om aan te geven hoeveel tijd zij besteden aan verschillende zorgtaken, (vrijwilligers)werk en vrije tijd. Ook wordt gevraagd hoe zij die bestede tijd ervaren: zijn ze tevreden of is de verdeling scheef? Aansluitend worden de deelnemers uitgenodigd om zo concreet mogelijk hun wensen te formuleren. Vervolgens prioriteren zij deze wensen door een piramide te maken met aan de voet de makkelijkst en aan de top de moeilijkst haalbare wensen. De volgende stap in de training is het leren aangeven van grenzen. De trainer geeft instructie over het belang van een goede lichaamshouding bij het stellen van grenzen. Dit oefenen de deelnemers met de 'Stop-cirkel'. De bijeenkomst wordt afgesloten met een ontspanningsoefening.

5. Obstakels opruimen en hulp vragen

In de voorlaatste bijeenkomst worden de deelnemers zich bewust van de beperkingen die zij ondervinden door hun opvoeding en de verwachtingen uit hun omgeving. Vanuit deze realisatie leren de deelnemers hun eigen wensen serieus te nemen en krijgen zij een handreiking om deze wensen te realiseren. De eerste stap is de deelnemers te confronteren met 'tien redenen om niet in actie te komen'. Dit zijn excuses die zij naar voren kunnen brengen om pijnlijke of moeilijke dingen niet aan de orde te hoeven brengen. Na deze confrontatie oefenen de deelnemers in een rollenspel met het vragen van hulp.

6. Opkomen voor jezelf en afronding

In de afsluiting van de cursus ligt het zwaartepunt in het benoemen en erkennen van de sterke punten van iedere deelnemer. Door van zowel zichzelf als van de andere deelnemers sterke kanten te benoemen, ervaren de deelnemers de eigen kracht.

Nazorg

De vormgeving van een nazorgtraject ligt in de handen van de uitvoerende organisatie. In het handboek wordt daar niet expliciet aandacht aan besteed.





1.6 Materiaal

Handleiding cursusleidster

Bij de cursus hoort een handleiding voor de cursusleidster, waarin de organisatie en de randvoorwaarden voor de cursus worden beschreven. Daarnaast wordt elke bijeenkomst uitgebreid toegelicht. Per onderdeel worden de tijdsduur, de doelen voor de deelnemers, de voorbereiding voor de cursusleidster en de werkvorm en inhoud omschreven. Het betreft de publicatie:

Leren Balanceren. Een cursus voor mantelzorgsters. Handleiding voor de cursusleidster, geschreven door Berendineke Steenbergen, Ank Loog en Christien Begemann, uitgegeven in 2009 door Vilans in Utrecht.

Cursistenmap

Voor de cursisten is er een map waarin praktische informatie over de cursus is opgenomen. Ook is er ruimte voor de cursisten om aantekeningen te maken en zijn er invulvellen voor de actieve werkvormen die gedurende de cursus uitgevoerd worden. Ook zitten er vellen in de map waarop het logboek bijgehouden kan worden. Het betreft de publicatie:

Leren Balanceren. Een cursus voor mantelzorgsters. Cursistenmap, geschreven door Berendineke Steenbergen, Ank Loog en Christien Begemann, uitgegeven in 2009 door Vilans in Utrecht.

Train de trainer

Tijdens de train-de-trainer-cursus is er ook aandacht voor aanpassingen van de cursus wanneer de deelnemers de Nederlandse taal niet of beperkt machtig zijn. Tips en adviezen daarvoor zijn beschreven in de publicatie:

Tips en adviezen voor aanpassingen van de Training Leren Balanceren. Lesgeven aan cursisten die de Nederlandse taal en schrift niet machtig zijn, geschreven door Berendineke Steenbergen, uitgegeven in 2009 door Vilans in Utrecht.

1.7 Benodigde competenties van de professional

Hoewel het voor sommige migranten- of vluchtelingengroepen niet uitmaakt of de bijeenkomsten worden geleid door een man of een vrouw, leert de ervaring dat de cursus beter gegeven kan worden door een trainer van hetzelfde geslacht, voor deze methode een vrouw.

Specifieke competenties van de professional

De cursusleidster moet:

- ervaring hebben met het begeleiden van multiculturele groepen
- in staat zijn met het draaiboek van de cursus te werken





- bij voorkeur gewend zijn te werken met actieve werkvormen
- emoties van de deelnemers kunnen hanteren
- op de hoogte zijn van de opvoedings- en zorgpraktijken van de doelgroep
- de deelnemers respecteren
- bekend zijn met de verschillende instellingen en het cursus- en begeleidingsaanbod dat zij in de regio bieden.

Train-de-trainer cursus

Vilans verzorgt een eendaagse train-de-trainer cursus. Deze cursus is niet verplicht, maar wordt door de ontwikkelaar sterk aangeraden en is toegankelijk voor professionals die aan bovengenoemde criteria voldoen. In de cursus wordt geoefend met de uitvoering van de actieve werkvormen en worden aanwijzingen gegeven over het omgaan met specifieke situaties, zoals analfabetisme.

In de train-de-trainer cursus wordt aandacht besteed aan het goed aanbieden van psychofysieke werkvormen. Vanzelfsprekend worden alleen onderdelen gebruikt die passend zijn voor de doelgroep van trainers (en die dus gebruikt kunnen worden door trainers die geen uitgebreidere scholing op het gebied van psychofysiek werken hebben) en de deelnemers.

1.8 Overige randvoorwaarden

Kwaliteitsbewaking

De wijze van kwaliteitsbewaking wordt (verder) bepaald door de uitvoerder.

Kosten van de interventie

De kosten voor de train-de-trainer cursus bedraagt in 2011 € 395. De kosten van de interventie zijn als volgt opgebouwd (prijsspeil 2009).

| | |
|--|----------------|
| Uitgaande van 30 uren en een uurtarief van € 95: | € 2.850 |
| Reiskosten: | € 500 |
| Overige kosten: | € 250 |
| Totaal: | € 3.600 |

De cursusruimte

De cursusruimte moet groot genoeg zijn om met acht tot tien cursisten actieve werkvormen te kunnen uitvoeren. Daarnaast moeten er in de ruimte een muziekinstallatie en een flip-over zijn.





1.9 Overeenkomsten en verschillen met andere interventies

Op reis langs de voorzieningen

In de methode 'Op reis langs de voorzieningen' maken mantelzorgsters met een niet-westerse achtergrond kennis met verschillende voorzieningen door middel van presentaties en een excursie. Er is sprake van een verschil en een overlap met de methode 'Op reis langs de voorzieningen'. Beide methoden richten zich op mantelzorgsters met een niet-westerse achtergrond en beide methoden richten zich op het bespreekbaar maken van de moeilijkheden en mogelijkheden die horen bij hun specifieke zorgsituatie. Doel van beide methoden is het versterken van de balans tussen draagkracht en draaglast van allochtone mantelzorgsters.

Een verschil is dat 'Op reis langs de voorzieningen' zich richt op een specifieke doelgroep. De nadruk ligt specifiek op allochtone mantelzorgsters die zorgen voor een kind met een beperking tot en met 12 jaar. Het grootste verschil is echter dat in 'Op reis langs de voorzieningen' de nadruk ligt op de kennismaking met het ondersteuningsaanbod. De ontwikkelaar raadt aan om de methoden na elkaar te gebruiken, omdat zij elkaar aanvullen en versterken. Door het verschil in aanpak kan effectonderzoek naar de methode 'Op reis langs de voorzieningen' niet als indirect wetenschappelijk bewijs voor de methode 'Leren Balanceren' gezien worden.

1.10 Contactgegevens ontwikkelaar

Vilans
Catharijnesingel 47
Postbus 8228
3503 RE Utrecht
info@vilans.nl
030 789 23 00
www.vilans.nl

Contactpersoon

Trainingsbureau
030 789 2361
training@vilans.nl





2. Onderbouwing

2.1 De ontwikkelgeschiedenis van de methode

De initiatieven waaruit de cursus *Leren Balanceren* is voortgekomen, beginnen in 2003. In eerste instantie is de training ontwikkeld in het kader van het project 'De Turkse mantelzorger beter ondersteund', dat Vilans van 2003 tot en met 2006 in Utrecht uitvoerde. Voor allochtone mantelzorgsters was er op dat moment geen aanbod voorhanden dat ingaat op emoties en innerlijke conflicten bij deze mantelzorgers. Daarom is de training *Leren Balanceren* verder ontwikkeld en geschikt gemaakt voor andere allochtone doelgroepen. De ontwikkeling en uitvoering van de pilot is betaald door het Fonds Verstandelijk Gehandicapten, MEE Rijnmond, Stichting Maatschappelijk Dienstverlening Centrum (SMDC) Rotterdam, de Vereniging Gehandicaptenorganisaties Rotterdam en de Steunpunten Mantelzorg Rotterdam. In totaal is de cursus drie keer uitgevoerd en is de train-de-trainer cursus eenmaal gegeven en geëvalueerd om tot de definitieve training te komen.

In de train-de-trainer cursus is er aandacht voor nieuwe ontwikkelingen. Op basis van een pilot is bijvoorbeeld het handboek voor de train-de-trainer cursus uitgebreid, zodat ook analfabete mantelzorgsters bediend kunnen worden. In reactie op vragen van de deelnemers worden extra *hand-outs* of toelichting gegeven. De psychofysische methodiek, waaruit een deel van de gebruikte werkvormen voortkomen, wordt binnen diverse opleidingen doorontwikkeld. Onder andere in de opleiding Docent Weerbaarheid van MOVISIE en de post hbo-opleiding tot weerbaarheidstrainer van de Hogeschool Utrecht. Deze ontwikkelingen worden via de train-de-trainer cursus ingebed in de cursus *Leren Balanceren*.

2.2 Onderbouwing van de probleemanalyse, doel, doelgroep en aanpak

In het handboek wordt nauwelijks zichtbaar van welke bestaande kennis gebruik is gemaakt voor de onderbouwing van de methode. In sommige werkvormen wordt gebruik gemaakt van stellingen of vragen die terug te vinden zijn in onderzoek of andere trainingen (zie: Timmermans et al., 2005; Rosenberg, 1999; Hogan, 2000). Uit persoonlijke communicatie met de ontwikkelaar (Berendineke Steenbergen, 3-4-2011) werd duidelijk welke theoretische inzichten nog meer gebruikt zijn.

Stadia van belasting

In de derde bijeenkomst wordt de mate van belasting bij de mantelzorgers geïnventariseerd. De indeling van de mate van belasting is gebaseerd op een indeling uit de SCP-publicatie Mantelval (Timmermans et al., 2005). Deze indeling onderscheidt vier stadia van belasting. Bij de lichtste belasting gaat het om het gevoel dat je als mantelzorger nooit vrij bent van verantwoordelijkheden. Een zwaardere mate van belasting uit zich in de moeite die het kost om verschillende activiteiten te combineren, bijvoorbeeld werk en gezin. Als er al vrije tijd overblijft,





is de mantelzorgers te moe om iets te ondernemen. Nog zwaarder wordt het als het gevoel ontstaat dat de mantelzorgers erg onder druk staat en denkt dat ze teveel op haar schouders heeft genomen. De zwaarste vorm van belasting uit zich in lichamelijke klachten.

Geweldloos communiceren

In de vijfde bijeenkomst wordt, onder de noemer 'Wat houdt je tegen om iets te veranderen?', geput uit een serie stellingen. Deze zijn ontleend aan 'Geweldloze communicatie' van Rosenberg (1999). Datzelfde geldt voor de zesde bijeenkomst waar de werkvorm 'Krachtbronnen' gebaseerd is op 'Facilitation empowerment' van Hogan (2000).

Ontspanning en inspanning

Omdat veel mantelzorgers het moeilijk vinden zich te ontspannen, zijn in de cursus diverse ontspanningsoefeningen opgenomen. Dit zijn geleide fantasieoefeningen, maar ook bijvoorbeeld massage- en ademhalingsoefeningen. Deze oefeningen vergroten het goede gevoel dat deelnemers aan de lessen over houden en ze leren de deelnemers daadwerkelijk ontspanningsoefeningen aan die ze thuis ook kunnen toepassen.

In 1956 beschreef Seyle het General Adaptation Syndrom (algemeen aanpassingssyndroom). De auteur deed onderzoek naar de invloed van langdurige stress bij personen. Het algemeen aanpassingssyndroom is de algemene reactie van ons lichaam op stress. In vervolg op deze onderzoeken zijn behandelingen ontwikkeld voor mensen met stressproblemen. Over het algemeen bevatten deze behandelingen ontspanningsoefeningen die effectief blijken te werken (Lange et al., 2003).

Individueel leertraject

De leerstijlen van Kolb (1984) maken inzichtelijk dat deelnemers aan een cursus allemaal op hun eigen manier leren en het dus goed is om van verschillende werkvormen gebruik te maken. Daarom is gekozen voor verschillende invalshoeken. Er wordt uitleg gegeven en die informatie is terug te vinden in de cursistenmap (bijvoorbeeld over 'signalen van overbelasting', 'hulp vragen' en 'lichaamshouding'). Daarnaast is gekozen voor werkvormen die de cursisten via ervaring laten leren. Er zijn reflectie- en verwerkingsopdrachten en de deelnemers worden uitgenodigd hun eigen ervaringen in te brengen en het geleerde toe te passen in hun dagelijks leven.





3. Onderzoek naar praktijkervaringen

3.1 Uitvoerende organisaties

De cursus *Leren Balanceren* wordt door verscheidene afdelingen van MEE uitgevoerd.

De hieronder beschreven praktijkervaringen van de professional en cliënt/burger zijn gebaseerd op de volgende publicaties:

1. *Evaluatie Cursus Leren Balanceren januari tot en met maart 2009, geschreven door Berendineke Steenbergen in 2009 voor Vilans (ongepubliceerd).*

2. *Evaluatie Cursus Leren Balanceren mei en juni 2009, geschreven door Berendineke Steenbergen in 2009 voor Vilans. (ongepubliceerd).*

Beide ongepubliceerde interne evaluaties beschrijven beknopt het verloop van de cursus en de gestelde en behaalde doelen. De cursus is op basis van aanbevelingen uit deze evaluaties aangepast. De evaluaties omvatten een algemene beschrijving die is gebaseerd op de observaties van de ontwikkelaar. Voor deze evaluaties is geen enquête uitgezet en zijn geen interviews gehouden om de ervaringen van de betrokkenen te verzamelen.

3.2 Praktijkervaringen van de professional

De ontwikkelaar voert geen onderzoek aan naar de praktijkervaringen van de professional met de methode. Dergelijk onderzoek is evenmin gevonden bij de door MOVISIE uitgevoerde literatuursearch (zie 6.1). Onderstaande beschrijving is – zoals hierboven aangegeven – gebaseerd op observaties van de ontwikkelaar van de methode (Steenbergen, 2009).

Aantal deelnemers

Uit de evaluatie komt naar voren dat er veel aandacht besteed moet worden aan de werving en selectie van de deelnemers. Dit omdat zowel de omvang als de samenstelling van de groep afweek van de doelstelling. In de ene cursus waren er zes deelnemers, in de andere twaalf, terwijl de cursus is opgezet voor tien deelnemers. Meer dan tien deelnemers gaat ten koste van de individuele aandacht, minder dan tien is jammer omdat de volledige capaciteit dan niet benut wordt.





Tijdsduur

Uit de evaluaties komt naar voren dat de deelnemers vaak te laat kwamen voor de cursus. Gevolg daarvan was dat het programma in minder tijd uitgevoerd moest worden. Om deze reden is de lengte van een cursusdagdeel wat vergroot. Eventuele extra tijd die hierdoor overblijft, wordt gebruikt voor vragen of verhalen van de deelnemers.

Verschillende doelgroepen

Bij één pilot bleken de deelnemers laag opgeleid (lbo tot analfabeet, ook in de eigen taal), terwijl de training oorspronkelijk is opgezet voor jongere vrouwen die redelijk de Nederlandse taal machtig zijn. Op basis van deze ervaring is ervoor gekozen om bij de train-de-trainer cursus aandacht te besteden aan deze specifieke groep mantelzorgsters. Er waren in totaal twaalf deelnemers tussen de 30 en 60 jaar oud, allen met een Turkse achtergrond. Eén deelnemer combineerde haar zorgtaken met een betaalde baan. Twee deelnemers waren gehandicapt en twee waren op het moment dat de cursus gegeven werd geen mantelzorger meer. Omdat de deelnemers niet tot de doelgroep behoorden waarvoor de cursus gemaakt is, is gekozen om wel de thematiek van de cursus te volgen, maar de beschreven werkvormen niet allemaal te gebruiken of in aangepaste vorm aan te bieden.

Bij de andere pilot waren de deelnemers tussen de 27 en 73 jaar oud. Afgezien van de leeftijd bleken de deelnemers te vallen binnen de doelgroep waarvoor de cursus is geschreven. Zij spraken goed Nederlands en wilden over emotionele zaken praten. In totaal waren er tien deelnemers, allen met een niet-Nederlandse achtergrond (Kaapverdië, Turkije en Suriname). Van deze tien deelnemers zijn er drie nooit gekomen en heeft één afgehaakt omdat de cursus emotioneel te zwaar bleek. Slechts twee deelnemers hebben alle zes bijeenkomsten bijgewoond. De laatste bijeenkomst is door vier deelnemers bijgewoond.

Behaalde doelen

Uit de evaluaties komt naar voren dat alle doelen van de cursus (zie 1.2) zijn behaald. Bij één pilot is de training aangepast omdat de deelnemers buiten de doelgroep van de cursus bleken te vallen. De vraag is daarom in hoeverre er nog sprake was van de cursus *Leren Balanceren*. Daarnaast hadden deze deelnemers al een langer traject van MEE achter de rug. Zij vormden een vaste groep van MEE en kenden elkaar al heel goed. Door de activiteiten van MEE hadden zij al een bepaald niveau bereikt in vaardigheden om de balans tussen draagkracht en draaglast in evenwicht te houden. Uit de evaluatie komt naar voren dat de gestelde doelen al grotendeels behaald waren door de deelnemers voor aanvang van de cursus.

In de evaluatie zijn de zes subdoelen (zie 1.2) teruggebracht tot vier punten. Per punt volgt een korte toelichting.

1. Deelnemers kunnen met elkaar en hun familie praten over hun rol en taakverdeling.

Uit de evaluatie komt naar voren dat deze doelstelling is behaald. Juist in de laatste lessen nam de uitwisseling tussen de deelnemers toe. Ook gaven de deelnemers elkaar tips en adviezen. Er wordt echter niet vermeld of de communicatie met de familie is veranderd.





2. Deelnemers hebben inzicht en vaardigheden verworven om zelf de balans tussen draagkracht en draaglast in evenwicht te houden. Deelnemers kunnen benoemen wat zij winnen bij het geven van zorg.

Uit de evaluatie komt naar voren dat deze doelstelling behaald is. Het zwaartepunt voor het behalen van deze doelstelling ligt in de tweede bijeenkomst, waarin aandacht is voor de voordelen van zorgen. De deelnemers hebben een lijst opgesteld waarin zij deze benoemen. Of het doel van het verwerven van inzicht en vaardigheden om de balans tussen draagkracht en draaglast in evenwicht te houden gehaald wordt, wordt in de evaluatie niet besproken.

3. Deelnemers kunnen verwoorden wat zij als persoon willen en voelen en hebben steun aan elkaar op het emotionele vlak.

In de evaluatie wordt vermeld dat deze doelstelling is behaald, zonder verdere toelichting.

4. Deelnemers hebben betere mogelijkheden om met plicht en druk uit de omgeving om te gaan, kunnen grenzen stellen en opkomen voor hun eigen belang, weten wat zij willen loslaten en aan anderen overlaten.

Uit de evaluatie blijkt dat onduidelijk is of deze doelstelling is behaald. Wel had na de vijfde bijeenkomst iedere deelnemer een persoonlijk voornemen. In de zesde bijeenkomst had nog niet iedereen dat voornemen ook daadwerkelijk in de praktijk kunnen brengen.

3.3 Praktijkervaringen van de cliënt/burger

De ontwikkelaar voert in 2011-2012 een onderzoek uit naar de praktijkervaringen van de cliënt/burger met de methode. Daarvan zijn nog geen resultaten beschikbaar voor deze methodebeschrijving.

3.4 Praktijkvoorbeeld

In gevonden publicaties over de methode staan geen casestudies beschreven die illustreren hoe de methode in een specifiek geval is toegepast in de praktijk.





4. Effectonderzoek

4.1 Directe aanwijzingen voor de effectiviteit

De ontwikkelaar voert geen onderzoek aan naar de effectiviteit van de methode. Dergelijk onderzoek is evenmin gevonden bij de door MOVISIE uitgevoerde literatuursearch (zie 6.1).

4.2 Indirecte aanwijzingen voor de effectiviteit

De ontwikkelaar voert geen onderzoek aan naar soortgelijke methoden, noch in Nederland, noch in het buitenland. Dergelijke onderzoeken zijn evenmin gevonden bij de door MOVISIE uitgevoerde literatuursearches (zie 6.1).





5. Conclusies

5.1 Samenvatting werkzame elementen

- Reikt inzichten en vaardigheden aan om zelf de balans tussen draagkracht en draaglast in evenwicht te houden (1, 2).
- Stimuleert het praten met elkaar en familie over zorgopvattingen en de rol- en taakverdeling (1).
- Door de groepscursus hebben de deelnemers emotionele steun aan elkaar en delen ze ervaringen die ideeën geven om in hun eigen situatie toe te passen (1).
- Via psychofysieke werkvormen ervaren deelnemers fysieke ontspanning, balans en de eigen grenzen en leren ze het risico op overbelasting door stress verlagen (1, 2).
- Kleine groepen, uiteenlopende werkvormen en aandacht voor het individuele traject maken dat er ruimte is voor het unieke karakter van iedere zorgsituatie (1, 2).
- De transformatie van wensen naar daden zorgt ervoor dat deze ideeën concreet gestalte krijgen (1).

Verklaring classificatie veronderstelde werkzame elementen:

1 = Veronderstelling ontwikkelaar

2 = Wetenschappelijke of theoretische onderbouwing

3 = Praktijkervaringen

4 = Wetenschappelijk effectonderzoek.

Zie voor een toelichting de desbetreffende onderdelen van het werkblad.

5.2 Samenvatting effectonderzoek

Er zijn geen wetenschappelijke onderzoeken gevonden die directe of indirecte aanwijzingen leveren voor de effectiviteit van de methode.

Verklaring classificatie voor typering onderzoeksopzet:

A = Experimenteel onderzoek in de praktijk en met *follow-up*

B = Quasi-experimenteel onderzoek in de praktijk en met *follow-up*

C = (Quasi-) experimenteel onderzoek, in de praktijk (zonder *follow-up*)

D = (Quasi-) experimenteel onderzoek, niet in de praktijk

E = Veranderingsonderzoek

F = *Monitoring*

Z = Geen van de voorgaande alternatieven.

Zie voor een toelichting bijlage 3.





6. Verantwoording

6.1 Zoeken en selecteren van literatuur

Zoekvraag en zoektermen

Wat is bekend over de praktijkervaringen met en de effectiviteit van de bewustwordings- en ondersteuningscursus 'Leren Balanceren' voor vrouwen/mantelzorgsters met een niet-westerse achtergrond die zorgen voor een ouder familielid of een kind met een (verstandelijke) beperking, ten behoeve van het verkrijgen van een betere balans tussen draagkracht en draaglast?

Op basis van de volgende zoektermen is gezocht naar literatuur over de methode:

- Leren Balanceren
- allochto* & mantelzorg
- allochto* & informele zorg

Zoekstrategieën

- Het beschikbare materiaal is opgevraagd bij de ontwikkelaar en aanbieder.
- Er is gezocht in meerdere databanken:
 - Catalogus MOVISIE
 - PiCarta
 - NARCIS
 - HBO Kennisbank
 - Google Scholar
 - WorldCat
 - Internetsearch
 - De referenties van reeds gevonden materiaal zijn gecheckt.

Selecteren van literatuur

De literatuur die de eigenaar van de methode beschikbaar heeft gesteld is gebruikt. Er is geen aanvullende relevante literatuur gevonden.

6.2 Literatuur

Hogan, C. (2000). *Facilitation empowerment*. Londen: Kogan Page Limited.

Kolb, D.A. (1984). *Experimental Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Londen: Prentice-Hall.





Lange, A., Ven, J.P. van de, Schrieken, B. & Smit, A. (2003). Interapy-Burnout; preventie en behandeling van burnout via het internet. In: *Directieve Therapie*, 23, 2, pg. 121-145.

Loog, A. (2005). *De Turkse mantelzorgster beter ondersteund!* Utrecht: NIZW.

Rosenberg, M.B. (1999). *Geweldloze communicatie*. Rotterdam: Lemniscaat.

Seyle, H. (1956). *The Stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Steenbergen, B. (2009a). *Tips en adviezen voor aanpassingen van de Training Leren Balanceren. Lesgeven aan cursisten die de Nederlandse taal en schrift niet machtig zijn*. Utrecht: Vilans

Steenbergen, B. (2009b). *Evaluatie cursus Leren Balanceren, januari tot en met maart 2009*. Ongepubliceerd.

Steenbergen, B. (2009c). *Evaluatie cursus Leren Balanceren, mei en juni 2009*. Ongepubliceerd.

Steenbergen, B., Loog, A. & Begemann, C. (2009a). *Leren Balanceren. Een cursus voor mantelzorgsters. Cursistenmap*. Utrecht: Vilans.

Steenbergen, B., Loog, A. & Begemann, C. (2009b). *Leren Balanceren. Een cursus voor mantelzorgsters. Handleiding voor de cursusleidster*. Utrecht: Vilans.

Timmermans, J., Boer, A. de en Iedema, J. (2005). *De mantelval. Over de dreigende overbelasting van de mantelzorgster*. Den Haag: SCP.





Bijlage 1 – Toelichting effectonderzoek

Voor het vaststellen van de effectiviteit van methoden (onderdeel 4 van het werkblad) moet het onderzoek hiernaar systematisch in kaart worden gebracht (bijlagen 2 en 3).

Directe en indirecte aanwijzingen voor effectiviteit

Er zijn twee typen aanwijzingen voor de effectiviteit van een methode:

- **Directe aanwijzingen.** Resultaten uit onderzoek die betrekking hebben op precies die methode die in het onderhavige document is beschreven.
- **Indirecte aanwijzingen.** Resultaten uit onderzoek naar andere methoden met hetzelfde doel en dezelfde doelgroep en aanpak.
Deze worden hier verder aangeduid als 'soortgelijke methoden'. Het gaat hier om:
 - Resultaten uit onderzoek naar buitenlandse versies van de methode (zoals *Motivational interviewing*, de Amerikaanse variant van de Nederlandse Motiverende gespreksvoering).
 - Resultaten uit onderzoek naar de effectiviteit van Nederlandse methoden die tot hetzelfde type of dezelfde 'familie' behoren (zoals de Nederlandse activeringsmethoden die gebaseerd zijn op *Supported employment*).

Soms zijn er onvoldoende directe aanwijzingen of kunnen relevante indirecte aanwijzingen de directe aanwijzingen ondersteunen. Bij de selectie van soortgelijke methoden is maatgevend in hoeverre de methode in de kern overeenkomt met de beschreven methode. Wanneer dit niet duidelijk is of wanneer de methode te zeer verschilt, is er geen sprake van een soortgelijke methode en dus ook niet van indirect bewijs voor effect.

Wanneer een methode veelvuldig is onderzocht, is het aantal primaire onderzoeken soms te groot om binnen het kader van *Effectieve sociale interventies* te analyseren. Veelal zijn de primaire onderzoeken dan al geanalyseerd in *reviews* en metastudies. In dat geval gebruiken we de informatie uit deze overzichtsstudies. We volstaan dan met een globale analyse van de effectiviteit zoals gebleken uit de overzichtsstudies. Dit vullen we eventueel aan met een meer uitgebreide analyse van de (recente) primaire studies die (nog) niet in de overzichtsstudies zijn opgenomen.

Kenmerken effectonderzoek

Bij onderdeel 4 van het werkblad gaan we ervan uit dat er sprake is van een effectonderzoek wanneer er ten minste een meting heeft plaats gevonden die een cijfermatige indicatie geeft van het effect van een methode. Onderzoek naar de door professionals, burgers en/of cliënten ervaren effectiviteit van een methode nemen we mee in onderdeel 3 van het werkblad.

Het methodologische gewicht van het effectonderzoek en de resultaten daarvan wordt onder meer bepaald door de aanwezigheid van een voor- en nameting, een controlegroep, de willekeurige samenstelling daarvan, de modelgetrouwheid van de methode en de uitvoering van een follow-upmeting. Het methodologische gewicht varieert van 'licht' effectonderzoek (monitoring- of veranderingsonderzoek) tot 'zwaar' effectonderzoek (Randomized Controlled Trial, RCT) en diverse vormen daar tussenin. Hoe 'zwaarder' het effectonderzoek, hoe 'harder' de uitspraken over de effectiviteit zijn. Dit wil niet zeggen dat er altijd gekozen moet worden voor zo zwaar mogelijk





effectonderzoek. Welk type effectonderzoek het meest passend is, hangt af van de kenmerken en het ontwikkelingsstadium van de methode en de beschikbare financiële middelen.

Bijlage 3 geeft een stapsgewijze uiteenzetting van de kenmerken per onderzoek en geeft een typering van de onderzoeksopzet. Het gaat daarbij om het objectief beschrijven van de kenmerken (onderdelen B t/m D). Externe deskundigen beoordelen in een later stadium de kwaliteit van het onderzoek (onderdelen E en F).

Gemeten effecten

In een tabel (bijlage 3, onderdeel G) worden de onderzoeksresultaten cijfermatig gepresenteerd. De onderzoeksresultaten kunnen aanwijzingen geven voor positieve, geen of negatieve effecten.

Uitkomstmaten

Effectonderzoeken beantwoorden een beperkt aantal vragen. De gestelde vragen worden aangeduid als 'uitkomstmaten'. Alleen op deze uitkomstmaten wordt een effect gemeten. Er kan alleen iets over effect gezegd worden voor zover het betrekking heeft op één van de onderzochte uitkomstmaten. In bijlage 3 wordt het effect dan ook per uitkomstmaat aangegeven.

Effectgrootte

De mate waarin een resultaat als positief is aan te merken, is mede afhankelijk van de effectgrootte. Tot voor kort werd het effect van een methode vooral uitgedrukt in een statistisch significant verschil tussen voor- en nameting, of tussen voor- en nameting en *follow-up*, of tussen de nameting van de experimentele en controlegroep. Een probleem bij deze aanpak is dat grote verschilscores in kleine groepen vaak niet significant zijn. Bij grote groepen kunnen heel kleine verschillen weliswaar als zeer significant uit de bus komen, maar praktisch gezien van weinig waarde zijn. De laatste jaren wordt er vaak voor gekozen om naast de statistische significantie ook de zogeheten effectgrootte d ('effectsize', ook wel aangeduid met ES) te rapporteren. Dit is een index die aangeeft hoe groot het waargenomen verschil is tussen voor- en nameting of tussen experimentele (interventie-) en controlegroep. Er bestaan verschillende formules voor het berekenen van d. De bekendste is¹:

$$d = \frac{\text{gemiddelde score nameting interventiegroep} - \text{gemiddelde score nameting controlegroep}}{\text{'gepoolde' standaarddeviatie van beide groepen}}$$

De formule voor het berekenen van de 'gepoolde' standaarddeviatie luidt daarbij als volgt:

$$\sqrt{\left(\frac{(n_i - 1)sd_i^2 + (n_c - 1)sd_c^2}{n_i + n_c - 2} \right)}$$

Hierbij staat de i voor interventiegroep of experimentgroep en de c voor controlegroep, sd i en sd c zijn de standaarddeviaties van respectievelijk de interventie- en controlegroep en ni en nc de steekproefgrootte van de interventie – en controlegroep.

¹ Zie Rossi, P.H., M.W. Lipsey & H.E. Freeman (2004). Evaluation. A systematic approach (7th ed.). Thousand Oaks: Sage.





De index wordt een positieve waarde toegekend als het effect bij de interventiegroep (experimentele groep) gunstiger is dan bij de controlegroep en een negatieve waarde als het effect voor de controlegroep gunstiger is. Vuistregel bij de betekenis van d of ES is als volgt:

d of ES groter dan of gelijk aan .20 = klein effect;
 d of ES groter dan of gelijk aan .50 = middelmatig effect;
 d of ES groter dan of gelijk aan .80 = groot effect.²

In sommige onderzoeksrapporten worden andere effectmaten gebruikt, in dat geval worden deze overgenomen.

² Zie o.a. Cohen, J (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112, 155-159.





Bijlage 2 – Overzicht onderzoeken en de hoofdkenmerken

Onderzoeken naar praktijkervaringen (deel 3)

| Methode | Onderzoek 1 | Onderzoek 2 |
|--------------------------------------|--|---|
| Titel rapport | <i>Evaluatie Cursus leren Balanceren januari tot en met maart 2009</i> | <i>Evaluatie Cursus Leren Balanceren mei en juni 2009</i> |
| Auteur | Berendineke Steenbergen | Berendineke Steenbergen |
| Jaar | 2009 | 2009 |
| Onderzoeks-vraag | Beschrijving van het verloop van de cursus en de gestelde en behaalde doelen | Idem |
| In het onderzoek betrokken doelgroep | Nvt | Nvt |
| Aantal geïnccludeerde subjecten (n) | Nvt | Nvt |

