

N. S. C. M. Reerink

De ontwikkeling van een preventieve interventie: inspelen op de wensen van de doelgroep met behulp van kwantitatieve en kwalitatieve dataverzameling.



De ontwikkeling van een preventieve interventie: inspelen op de wensen van de doelgroep met behulp van kwantitatieve en kwalitatieve dataverzameling.

Nathalie Reerink
Master Psychologie: Geestelijke Gezondheidsbevordering
Universiteit Twente

Afstudeercommissie:
De heer dr. G. J. Westerhof
Mevrouw S. M. A. Lamers, Msc.

Externe begeleider:
De heer M. B. A. Meijer
Mediant

Enschede, augustus 2011.

Abstract

In this paper the process surrounding the development of a sequel to the preventive psychological intervention 'Live to the Fullest' is described. For the development of this sequel methods from 'user centered design' (UCD) were used. This design strategy actively involves end-users in every stage of the development of a product. UCD is used in among others the development of computer equipment and software (Abrams, Maloney-Krichmar & Preece, 2004) and products such as 'intelligent' household appliances (Buurman, 1997). In this research several methods from UCD are used to involve the target group and other users in the development of a preventive intervention. The methods used are a focus group, interview and questionnaire. The goal of this research is to describe the process and make recommendations concerning the use of UCD methods in the development of a preventive intervention.

Keywords: qualitative data, intervention, focus group, questionnaire, user centered design

Samenvatting

In dit onderzoek wordt het proces omtrent het ontwikkelen van een vervolg op de preventieve psychologische interventie 'Voluit Leven' besproken. Voor de ontwikkeling van dit vervolg zijn methoden uit 'user centered design' (UCD) gebruikt. Deze manier van ontwerpen betreft de eindgebruikers actief bij alle fasen in de ontwikkeling van een product. UCD wordt onder andere gebruikt in de ontwikkeling van computerapparatuur en software (Abrams, Maloney-Krichmar & Preece, 2004) en producten zoals 'intelligente' huishoudelijke apparaten (Buurman, 1997). In dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van verschillende methoden uit UCD om de doelgroep en andere gebruikers bij de ontwikkeling van een preventieve interventie te betrekken. Deze methoden zijn de focusgroep, het interview en de vragenlijst. Doel van dit onderzoek is het beschrijven van het proces en het doen van aanbevelingen met betrekking tot het gebruik van UCD methoden bij de ontwikkeling van preventieve interventies.

Keywords: kwalitatieve data, interventie, focus groep, vragenlijst, user centered design

Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Voorwoord | 5 |
| Inleiding | 6 |
| Methoden | 11 |
| <i>De vragenlijst</i> | 12 |
| <i>De focusgroep, ronde 1</i> | 13 |
| <i>De interviews</i> | 15 |
| <i>De focusgroep, ronde 2</i> | 16 |
| <i>De pilottest</i> | 17 |
| Resultaten | 17 |
| <i>De vragenlijst</i> | 17 |
| <i>De focusgroep, ronde 1</i> | 21 |
| <i>De interviews</i> | 22 |
| <i>Tussentijdse conclusie</i> | 23 |
| <i>De focusgroep, ronde 2</i> | 24 |
| | |
| Conclusie en discussie | 26 |
| | |
| Referenties | 31 |
| | |
| Bijlage 1, vragenlijst | 34 |
| Bijlage 2, persoonlijke brief | 38 |
| Bijlage 3, Voluit Leven vervolgopties | 39 |
| Bijlage 4, cursusvoorstel Voluit Verder Leven | 42 |

Voorwoord

Hier voor u ligt mijn afstudeer opdracht voor de Master psychologie, richting Geestelijke Gezondheidsbevordering aan de Universiteit Twente. In het kader van de GG Master heb ik stage gelopen bij Mediant op de afdeling preventie. Tijdens mijn stage daar raakte ik bekend met het grote aantal preventieve interventies dat aangeboden wordt voor cliënten met lichte tot matige psychische klachten. Twee van deze interventies zijn ontwikkeld op de UT, namelijk 'Voluit Leven' en 'Op Verhaal Komen'. Opvallend was dat er op Voluit Leven veel cliënten af kwamen, terwijl Op Verhaal Komen nauwelijks aanmeldingen kreeg. Zou Voluit Leven mensen meer aanspreken of beter aansluiten bij de wensen van de doelgroep? Mede hierdoor raakte ik geïnteresseerd in hoe dergelijke interventies ontwikkeld werden; ik vroeg me met name af of en hoe de doelgroep hier bij betrokken werd. Toen er onder cliënten een grote behoefte werd vastgesteld aan een vervolg op Voluit Leven leek zich een mooie afstudeeropdracht af te tekenen.

Na overleg met mijn stagebegeleider vanuit Mediant, Marcel Meijer (tevens cursushouder van Voluit Leven), en mijn stagebegeleider vanuit de UT, Gerben Westerhof, werd de knoop doorgemaakt. Mijn onderzoek zou gaan over het proces van het ontwikkelen van een preventieve interventie. Hierbij zou de nadruk worden gelegd op het betrekken van de doelgroep bij de ontwikkeling, en het verwerken van de kwantitatieve en kwalitatieve data die op deze manier verkregen zou worden. Het Voluit Leven vervolg is de casus geworden die hiervoor is gebruikt.

Tijdens dit onderzoek heb ik nauw samengewerkt met Marcel Meijer. Hij was niet alleen mijn stagebegeleider maar ook mijn afstudeerbegeleider bij Mediant, en als cursushouder van Voluit Leven was hij uiteraard direct betrokken bij de ontwikkeling van het vervolg. De samenwerking met hem is zeer goed verlopen en ik wil hem bij deze graag bedanken voor alle adviezen, feedback en boeiende gesprekken. Daarnaast wil ik ook graag Gerben Westerhof bedanken. Hij heeft me geholpen om van een abstract idee naar een concrete afstudeeropdracht te gaan, en was steeds beschikbaar voor feedback op mijn werk.

Mijn onderzoek heeft gelopen vanaf februari 2011 tot en met juli 2011. Helaas is op het moment van schrijven de pilot nog niet begonnen, deze gaat van start in september 2011. Het onderzoek bespreekt dus enkel het proces van de totstandkoming van de interventie. Of de interventie een succes zal zijn en naar tevredenheid geïmplementeerd kan worden is een vraag voor het evaluatieonderzoek, dat binnen Mediant uitgevoerd zal moeten worden.

Enschede, augustus 2011
Nathalie Reerink

Inleiding

Psychische stoornissen zijn een groot probleem. In Nederland leidt zo'n 18% van de bevolking aan psychische klachten zoals een stemmingsstoornis, angststoornis of stoornis ten gevolge van drank of drugsgebruik (de Graaf, ten Have & ten Dorsselaer, 2010). Deze klachten brengen hoge kosten met zich mee. In 2005 werd maar liefst 3,7 miljard euro besteed in de sector geestelijke gezondheidszorg aan psychische stoornissen zoals schizofrenie, depressie en angststoornissen (Poos, Smit, Groen, Kommer & Slobbe, 2008). Bij dat bedrag zijn de kosten voor ziekteverzuim nog niet eens meegerekend; één op de drie arbeidsongeschikten kan niet werken vanwege psychische stoornissen (Meijer, Smit, Schoenmaker & Cuijpers, 2006). Daarnaast leiden psychische stoornissen tot een vermindering van kwaliteit van leven. Angststoornissen, depressie en dysthymie stonden in 2003 zelfs in de top 5 van ziekten met de grootste ziektelast in Nederland (de Hollander, Hoeymans, Melse, van Oers & Polder, 2006).

Om de kosten terug te dringen en de ziektelast van psychische stoornissen te verminderen is preventie van groot belang (Hosman, Jane-Llopis & Saxena, 2005). Er zijn drie verschillende soorten preventie die kunnen worden ingezet; universele preventie, selectieve preventie en geïndiceerde preventie. Universele preventie is gericht op het algemene publiek, selectieve preventie is gericht op subgroepen of individuen die een verhoogd risico hebben op een stoornis en geïndiceerde preventie is gericht op mensen met lichte klachten, die echter nog niet voldoen aan de diagnostische criteria voor een stoornis (Hosman, Jane-Llopis & Saxena, 2005). Er zijn interventies ontworpen voor de preventie van uiteenlopende psychische stoornissen, zoals angststoornissen (Barrett et al., 2006; Seligman, Schulman & Tryon, 2007), depressie (Clarke, Hornbrook, Lynch, Polen, Gale, Beardslee, O'Connor & Seeley, 2001; Seligman, Schulman & Tryon, 2007) en drugs gerelateerde stoornissen (Chisholm, Rehm, van Ommeren & Monteiro, 2004; Taylor, Graham, Cumsille & Hansen, 2000).

Mensen met lichte en/of beginnende psychische klachten die hiervoor hulp zoeken krijgen als eerste stap vaak een preventieve interventie voorgeschreven. Bij mensen met een eerste depressie is dit bijvoorbeeld psycho-educatie en dagstructurering, eventueel gevolgd door onder andere een zelfhulp- of e-Health interventie en/of een psychosociale interventie (multidisciplinaire richtlijn depressie eerste revisie, 2010). Preventieve interventies kunnen de nadruk leggen op het verminderen van psychische klachten en symptomen, of juist op het bevorderen van de positieve geestelijke gezondheid. Dit laatste doet dienst als een beschermende factor tegen psychische stoornissen (Hosman, Jane-Llopis & Saxena, 2005). Voor een goede geestelijke gezondheid is het ook van belang om te kunnen gaan met negatieve emoties. Er zijn diverse therapieën gebaseerd op het principe van het bevorderen van de geestelijke gezondheid door het accepteren van leed. Twee voorbeelden zijn de Acceptance en Commitment Therapy (ACT) en Mindfulness (Westerhof & Bohlmeijer, 2010).

Een preventieve interventie, ontwikkeld aan de Universiteit Twente, die gebaseerd is op ACT en Mindfulness is 'Voluit Leven'. Deze interventie is geschreven als zelfhulpboek en is geschikt voor mensen die last hebben van lichte tot matige psychische klachten zoals somberheid, angst en onzekerheid (Bohlmeijer & Hulsbergen, 2009). Er wordt ook een Voluit Leven cursus aangeboden waar mensen in groepsverband en onder begeleiding werken met de theorie en opdrachten uit het boek. Deze cursus vermindert de psychische klachten en

vergroot de psychologische flexibiliteit en de positieve geestelijke gezondheid van deelnemers (Fledderus, 2008; Bohlmeijer, Fledderus, Rokx en Pieterse, 2011).

Eén van de organisaties die de Voluit Leven cursus aanbiedt is Mediant. Het centrum Preventieve GGz van Mediant biedt sinds 2008 de Voluit Leven groepscursus aan. Door Voluit Leven cursisten van Mediant werd regelmatig aangegeven dat zij behoefte hadden aan aanvullende ondersteuning na het volgen van de cursus (M. Meijer, persoonlijke communicatie, februari 2011). Dit blijkt ook uit de gegevens van de evaluatieformulieren die cursisten in hebben gevuld. Zo gaven in totaal 7 van de 40 (17,5%) oud-cursisten in het 'opmerkingen' gedeelte van het formulier aan dat ze graag meer bijeenkomsten hadden gehad. Een cursist uit 2009 verwoordt het als volgt: *'1 of 2 avonden meer dan is er ruimte om bij bepaalde onderwerpen wat langer stil te staan (dan blijft het ook beter zitten bij jezelf)'*. Een andere cursist uit 2008 geeft ook aan behoefte te hebben aan meer bijeenkomsten: *'Ik vond het programma per les behoorlijk "vol", van mij had de cursus over 2 of 3 avonden meer verdeeld mogen worden'*. Nog eens 5 oud-cursisten (12,5%) hadden op hun evaluatieformulier al aangegeven behoefte te hebben aan een vervolg in enige vorm: *'het zou zinvol zijn na een periode zo'n herhalings cursus te volgen'* aldus een cursist uit 2010. Begin 2011 is daarom besloten een vervolg te gaan ontwikkelen op de oorspronkelijke Voluit Leven interventie. Hierbij rees de vraag hoe een dergelijk vervolg aangepakt zou moeten worden. Hoe ontwikkelt men een succesvolle interventie?

Een methode die vaak gebruikt wordt voor interventie ontwikkeling is Intervention Mapping (IM). Dit is een beslissingsprotocol voor het gebruik van empirische gegevens en theoretische inzichten bij de ontwikkeling van gezondheidsinterventies (Brug, van Assema & Lechner, 2007). De vijf fundamentele stappen van dit protocol zijn: het formuleren van programmadoelen, selecteren van theoretisch gefundeerde methoden en technieken, ontwerpen van het programma, implementeren van het programma en de evaluatie. Aan de eerste stap van IM gaat nog een needs assessment vooraf om een beeld te krijgen van de doelgroep. Tijdens deze needs assessment is er aandacht voor de doelgroep in de vorm van onderzoek naar behoefte, ondervonden problemen en de determinanten van het te veranderen gedrag. Hierbij kan onder andere gebruik worden gemaakt van bestaande gegevens zoals prevalentie of incidentiecijfers, enquêtes, interviews of focus groups (Brug, 2005).

Bij Intervention Mapping wordt er slechts weinig gebruik gemaakt van de doelgroep. Tijdens de needs assessment worden de problemen in de doelgroep onderzocht aan de hand van bestaande gegevens of nieuw onderzoek. Vervolgens worden gedragsdoelen en veranderdoelen opgesteld, methoden en technieken gekozen, een interventieplan bedacht en de voorlichtingsmaterialen gemaakt. Na de ontwikkeling van de voorlichtingsmaterialen wordt de doelgroep pas opnieuw bij het proces betrokken om deze te testen (Brug, van Assema & Lechner, 2007). Er zijn wel enkele voorbeelden waarbij de doelgroep intensiever betrokken wordt, hierbij gaat het vaak om het aanpassen van een bestaande, algemene interventie aan een specifieke doelgroep (o.a. Strolla, Gans & Risica, 2005; Castro, Barrera & Martinez, 2004). Deze manier is uiteraard niet toepasbaar als er geen al bestaande interventie is om aan te passen.

Omdat de vraag naar een vervolg op Voluit Leven bij Mediant zo duidelijk van de doelgroep zelf afkomstig was, leek het voor de hand liggend de doelgroep zo veel mogelijk bij de

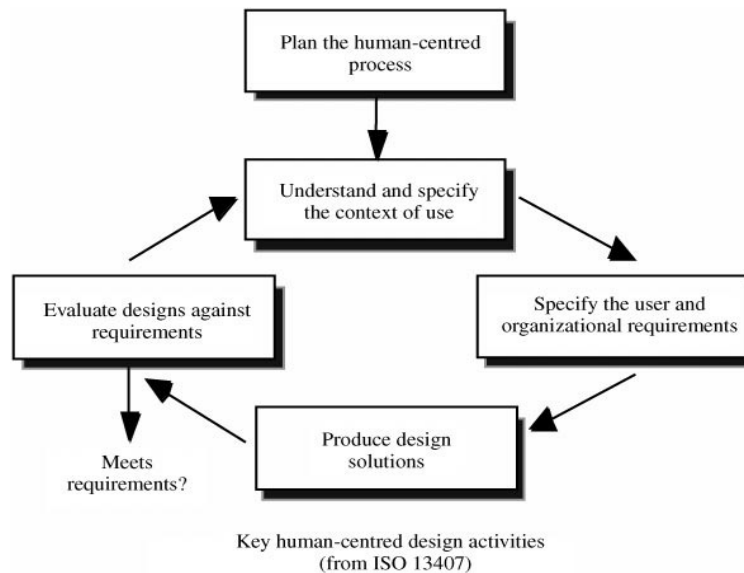
ontwikkeling te betrekken. Zij zijn degenen die het vervolg moeten willen volgen, dus het is zaak in te spelen op hun wensen. Aanpassen achteraf lijkt hierbij onlogisch; waarom de doelgroep niet tijdens het hele proces betrekken? Dan kunnen aanpassingen achteraf wellicht (grotendeels) voorkomen worden. Sinds de hervormingen in de zorg in 2008 is het voor bedrijven in de GGz zoals Mediant belangrijk om via Diagnose-BehandelCombinaties (DBC's) omzet te draaien. De financiering verloopt sindsdien namelijk niet langer via de overheid door middel van de AWBZ maar via de private sector door zorgverzekeraars, middels DBC's (Financiering ggz, 2011). Hierdoor is een nieuwe manier van denken nodig die wellicht meer lijkt te passen in het bedrijfsleven dan in een door de overheid gesubsidieerde zorginstelling. Deze omslag in het denken is echter noodzakelijk om als instelling te kunnen blijven bestaan (de financiering van de GGZ, 2011). Voor inspiratie omtrent de ontwikkeling van een nieuwe cursus is daarom ook gekeken naar het bedrijfsleven. Dat IM werkt voor het ontwikkelen van preventieve interventies is bekend. Maar het is niet een methode die is ontworpen om –plat gezegd- geld te verdienen aan de doelgroep. Het bedrijfsleven biedt wél een dergelijke methode.

Het betrekken van de doelgroep bij de ontwikkeling van een product gebeurt regelmatig bij productontwikkeling in het bedrijfsleven; de termen 'consument gestuurde productontwikkeling', 'human centered design' of 'user centered design' worden hiervoor gebruikt. User-centered design (UCD) wordt wel omschreven als een ontwerpmethodiek waarbij de gebruikers het ontwerpproces beïnvloeden (Abrams, Maloney-Krichmar & Preece, 2004). Door de doelgroep vanaf het begin te betrekken bij de ontwikkeling van een product sluit de eindversie zo goed mogelijk aan bij de wensen van de doelgroep/consument. Hierdoor worden dure ingrepen om een bestaand product steeds aan te passen vermeden. Deze methode wordt toegepast bij het ontwikkelen van uiteenlopende producten, van 'intelligente' huishoudapparatuur (Buurman, 1997) tot een handhygiëne-protocol voor gezondheidsprofessionals (Sax, Allegranzi, Uçkay, Larson, Boyce & Pittet, 2007). Er is echter geen voorbeeld gevonden van de ontwikkeling van een preventieve psychologische interventie met behulp van deze methoden.

In user centered design worden verschillende methoden gebruikt, waaronder interviews, focus groepen en evaluatieve onderzoeken (zie bijvoorbeeld Bruseberg & McDonagh-Philp, 2000). Ook kunnen vragenlijsten, rollenspellen en observaties worden gebruikt als methoden (Preece, Rogers & Sharp, 2002). Er lijkt geen standaardisatie te zijn omtrent het gebruik van bepaalde methoden of technieken. Er is wel een standaard uitgebracht (ISO 9241-210) met betrekking tot het proces van human centered design voor interactieve systemen, zoals software en hardware voor bijvoorbeeld computers of smartphones. De voorganger van deze standaard was ISO 13407 (Wikipedia, 2011). Deze standaard deelt het proces van human centered design in in vijf hoofdactiviteiten (zie figuur 1).

Ook in de nieuwe standaard worden deze hoofdactiviteiten gebruikt om het proces in te delen (Bevan, 2009). Deze hoofdactiviteiten of stappen bestaan uit het plannen van het human-centered process, de context van het gebruik van het te ontwerpen product specificeren en begrijpen, de gebruikers- en organisatievereisten van het te ontwerpen product bepalen, het daadwerkelijk maken van het ontwerp en het evalueren van het ontwerp aan de hand van de vereisten. Als na de evaluatie blijkt dat het ontwerp voldoet aan de vereisten is het proces voltooid. Voldoet het ontwerp niet dan wordt er weer van voor af aan begonnen bij de tweede stap, het specificeren en begrijpen van de context van het

ontwerp (Maguire, 2001). In dit onderzoek ligt de focus op stap drie van het proces; het bepalen van de gebruikers- en organisatievereisten van het te ontwerpen product. De twee stappen er voor hebben voornamelijk plaats gevonden voor het begin van het daadwerkelijke onderzoek en komen slechts zijdelings aan bod. Daarnaast wordt de productie van het daadwerkelijke ontwerp niet uitgebreid besproken in dit onderzoek. Voor de laatste stap, de evaluatie, geldt hetzelfde. Deze vindt pas plaats over enkele maanden.



Figuur 1, hoofdactiviteiten in human-centered design, afkomstig uit Maguire (2001).

De indeling van het proces in een aantal hoofdactiviteiten is een nuttige bijdrage aan de standaardisering van UCD. Echter: “It does not provide detailed coverage of the methods and techniques required for human-centered design, nor does it address health or safety aspects in detail.” (Abstract ISO 9241-210, 2011). Er is voor dit onderzoek verder gezocht naar methoden die geschikt kunnen zijn voor de ontwikkeling van een preventieve interventie. Zo gebruikt Kahraman (2010) UCD als aanpak voor de ontwikkeling van colleges van drie verschillende vakken aan de universiteit van Ankara. De methoden die hij hiervoor gebruikt zijn focusgroepen en vragenlijsten. Deze methoden lijken ook geschikt voor het gebruik in dit onderzoek. Ook de interviews die genoemd worden door Bruseberg en McDonagh-Philp (2000) lijken bruikbaar in dit onderzoek.

Hoewel er zoals gezegd geen standaardisatie is omtrent het gebruik van bepaalde methoden in bepaalde stadia van UCD doet Maguire (2001) wel enkele suggesties omtrent het gebruik van methoden in verschillende stappen van het UCD proces. De eerder genoemde methoden (focusgroepen, vragenlijsten en interviews) worden ook door hem behandeld. Zo noemt hij het gebruik van focusgroepen als geschikte methode bij stap drie van het UCD proces, waarbij het doel is de gebruikers- en organisatie vereisten voor het te ontwerpen product te bepalen. Maguire (2001) zegt hier over:

“A focus group brings together a cross-section of stakeholders in a discussion group format. This method is useful for requirements elicitation and can help to identify issues which need to be tackled. The general idea is that each participant can act to stimulate ideas in the other people present, and that, by a process of discussion, the collective view becomes established which is greater than the individual parts.” (p. 600).

Een focusgroep is volgens hem een geschikte methode om de eisen die gebruikers stellen aan het product in kaart te brengen, en eventuele problemen aan het licht te brengen. Maguire (2001) noemt een focusgroep “generally useful for all systems”. Hiermee bedoeld hij weliswaar interactieve systemen, maar omdat de methode daar zo breed toepasbaar is, is hij wellicht ook bruikbaar bij de ontwikkeling van een interventie. Als zodanig wordt de focusgroep methode ook in dit onderzoek toegepast.

Een tweede methode die door Maguire (2001) genoemd wordt en die geschikt lijkt voor dit onderzoek is de vragenlijst. Deze is volgens hem het meest geschikt als methode bij stap twee, met als doel het specificeren en begrijpen van de context van het te ontwerpen product. Als voordelen van deze methode noemt hij het verkrijgen van kwalitatieve gegevens van een groot aantal toekomstige gebruikers. De methode is volgens Maguire (2001) met name geschikt: “When there is diverse user population, when users are difficult to access because of location, role or status, [and] when quantitative data [is] needed, e.g. functional preferences”. Als tips voor het toepassen van de methode noemt hij onder andere het gebruik van zowel open als gesloten vragen, het zo kort mogelijk houden van de vragenlijst en het meesturen van een antwoordenvolp.

De laatste methode die geschikt werd geacht voor dit onderzoek, het interview, wordt ook door Maguire (2001) behandeld. Het interview is volgens hem een veelgebruikte methode die geschikt is voor stap drie in het UCD proces; het bepalen van de gebruikers- en organisatievereisten van het te ontwerpen product. Maguire zegt hier over:

“Interviewing is a commonly used technique where users, stakeholders and domain experts are asked questions by an interviewer in order to gain information about their needs or requirements in relation to the new system. Interviews are usually semistructured based on a series of fixed questions with scope for the user to expand on their responses. Semi-structured interviewing is useful in situations where broad issues may be understood, but the range of respondents' reactions to these issues is not fully known. Structured interviewing should only be carried out in situations where the respondents' range of replies is already well known and there is a need to gauge the strength of each shade of opinion.” (p. 599-600).

Er moet wel worden aangemerkt dat de methoden die Maguire (2001) noemt in eerste instantie bedoeld zijn voor het ontwerpen van (digitale) interactieve producten. Niet alle methoden die hij noemt zijn daarom bruikbaar voor het ontwerpen van een preventieve interventie. Methoden als gebruikersobservatie of software-prototyping zijn bijvoorbeeld niet toepasbaar omdat zij met name geschikt zijn voor de ontwikkeling van bijvoorbeeld computerprogramma's. Ook een context-of-use analyse is in dit geval niet bruikbaar, omdat de 'gebruikscontext' al vaststaat; het gaat om een preventieve interventie die gegeven wordt door cursusleiders van Mediant aan cursisten met lichte tot matige psychische klachten. Hierom zijn uit alle methoden die door Maguire (2001) genoemd worden de methoden gekozen die het ruimst toepasbaar en het minst product-specifiek zijn; de vragenlijst, het interview en de focusgroep.

Zowel de focusgroep als het interview zijn volgens Maguire (2001) methoden die geschikt zijn om de vereisten onder zowel toekomstige gebruikers als organisaties van een te ontwerpen product te bepalen. De vragenlijst acht hij met name geschikt voor het in kaart

brengen van de context waarin het product gebruikt gaat worden. Ook geeft hij aan dat deze geschikt is om grote hoeveelheden kwantitatieve data te verzamelen om bijvoorbeeld de functionele preferenties van toekomstige gebruikers van een product in kaart te brengen. In dit onderzoek worden deze drie methoden dan ook met name voor deze doeleinden gebruikt. Door middel van de vragenlijst wordt in kaart gebracht wat de doelgroep zoekt in het product, de interviews dienen om de ideeën van toekomstige gebruikers zoals cursusleiders van Mediant in kaart te brengen, en de focusgroepen geven hun mening over wat zij willen in het product en (in een later stadium) hoe zij het eerste ontwerp van het product aan zouden willen passen.

Geïnspireerd door de user centered design aanpak wordt dus geprobeerd om tegemoet te komen aan de vraag van de doelgroep door een interventie te ontwikkelen die aansluit bij de behoeften van de doelgroep. Dit onderzoek bekijkt of deze aanpak haalbaar en werkbaar is. Mocht het resultaat positief zijn dan zal dit leiden tot tevreden cliënten en meer omzet. In dat geval kan het wellicht dienen als inspiratie voor de ontwikkeling van andere interventies. Voor het onderzoek zijn twee onderzoeksvragen ontwikkeld. De eerste vraag reflecteert het gezamenlijke karakter van het onderzoek, waarbij de doelgroep als het ware om hulp wordt gevraagd bij de ontwikkeling van een interventie. De tweede vraag verwijst naar de gegevens die verzameld gaan worden om de interventie te kunnen ontwikkelen.

De eerste vraag:

“Hoe kan er, in samenwerking met de doelgroep, een succesvolle preventieve interventie ter bevordering van de geestelijke gezondheid worden ontwikkeld?”

De tweede vraag:

“Welke gegevens zijn van belang om te verzamelen om in samenwerking met de doelgroep een vervolg op de interventie Voluit Leven te ontwikkelen?”

Methoden

Tijdens dit onderzoek is gebruik gemaakt van verschillende methoden van dataverzameling geïnspireerd op methoden uit de user centered design stroming. De methoden die zijn gebruikt zijn de vragenlijst, de focusgroep en het interview. Ook wordt er een pilot met bijbehorend evaluatieonderzoek uitgevoerd voordat de ontwikkelde interventie voor het eerst écht gaat lopen. Hiervan zijn op dit moment echter nog geen gegevens beschikbaar, aangezien de pilot pas van start gaat in september 2011. Het doel van dit onderzoek is om voldoende informatie te verzamelen, zowel kwantitatief als kwalitatief, om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen van de wensen en behoeften van de doelgroep. Daarnaast zijn ook de wensen, ideeën en behoeften van andere betrokken groepen geïnventariseerd zoals de preventiewerkers die de interventie uit moeten voeren. Door al deze behoeften zo duidelijk mogelijk in beeld te brengen kan er een interventie worden ontwikkeld die hier zo goed mogelijk bij aansluit. De verschillende methoden en de stappen die worden doorlopen vullen elkaar hierbij aan. Hieronder worden de verschillende gebruikte methoden één voor één besproken.

De vragenlijst.

Voor dit onderzoek is een korte vragenlijst opgesteld met in totaal twaalf vragen (zie Bijlage 1). De vragenlijst is ontwikkeld met als doel zowel kwalitatieve informatie en kwantitatieve informatie te geven over de wensen van de respondenten (allen oud-Voluit Leven deelnemers) betreffende een vervolg op de Voluit Leven interventie. De kwalitatieve informatie uit de vragenlijst betreft onder meer de redenen van respondenten om deel te willen nemen aan een vervolg en de in hun ogen ideale vorm van een vervolg. De kwantitatieve informatie levert cijfers over onder meer het belang dat respondenten hechten aan verschillende potentiële elementen in een vervolg en het aantal bijeenkomsten dat een vervolg zou moeten hebben. Deze informatie is makkelijker te analyseren dan de kwalitatieve gegevens en geeft van elke respondent duidelijke aanwijzingen voor zijn of haar wensen. De kwalitatieve gegevens daarentegen kunnen inzichten bieden omtrent redenen voor deelname of specifieke wensen van respondenten die bij enkel kwantitatieve vragen niet aan het licht zouden zijn gekomen.

De vragen zijn opgesteld in samenwerking met de cursushouder en tevens cursusleider van Voluit Leven bij Mediant. Hij kon vanuit zijn ervaring met de cursus, de wensen van cursisten en de mogelijkheden binnen Mediant veel advies geven over de inhoud van de vragen. Naast het raadplegen van de cursushouder van Voluit Leven zijn ook de evaluatieformulieren van Mediant die door cursisten na afloop van de Voluit Leven cursussen in zijn gevuld gebruikt. Deze waren echter maar door 40 oud-cursisten ingevuld en er bleek gebruik te zijn gemaakt van verschillende evaluatieformulieren bij verschillende groepen cursisten. Hierdoor was de bruikbaarheid van de gegevens beperkt. Uit deze evaluaties zijn voornamelijk de open aanmerkingen die gegeven zijn door cursisten gebruikt. Cursisten bleken erg tevreden over de cursus en gaven een gemiddeld cijfer van 7,9, maar bij de (vrijblijvende) open vragen ('heeft u verder nog suggesties', 'heeft u nog opmerkingen' en/of 'wat zijn volgens u verbeterpunten') werden een aantal dingen genoemd die bruikbaar bleken. Deze tips, opmerkingen en suggesties die in de evaluatieformulieren gegeven werden zijn gebruikt om de verschillende vragen in de vragenlijst vorm te geven.

De vragen:

Er is gekozen voor een combinatie van gesloten en open vragen. Dit omdat open vragen de respondent een grotere mate van vrijheid geven in de antwoorden en kunnen leiden tot nieuwe inzichten en mogelijkheden, die tijdens het opstellen van de vragen wellicht niet te voorzien waren. De gesloten vragen zijn echter makkelijker te analyseren en geven enkele reële mogelijkheden voor een vervolg weer die binnen de mogelijkheden liggen van Mediant.

De gesloten vragen behandelen onder meer de belangstelling voor een vervolg (vraag 4) de gewenste frequentie van bijeenkomsten voor een vervolg (vraag 7) en de gewenste duur van een vervolg (vraag 8). Vraag 6 is een gesloten vraag die vijf verschillende vormen van een vervolg aanbied (een herhaling, een nieuwe cursus, 'onderhoudsbijeenkomsten', 'themabijeenkomsten' of online support), waarbij respondenten middels een Likert scale (van 1 tot 5) aangeven in welke mate elke vorm hen aanspreekt. Hierbij staat 1 voor 'geheel niet aansprekend' en 5 voor 'zeer aansprekend'. Er zijn twee vragen gebruikt om de wensen betreffende de inhoud van een vervolg te meten; vraag 9 en 10. Hier heeft vraag 9 betrekking op de zes kernthema's van de Voluit Leven cursus (acceptatie, cognitieve defusie, mindfulness, het observerende zelf, waarden en bereidheid tot binding). Vraag 10 gaat over mogelijke elementen in een vervolg. Hier werden zes mogelijke elementen van een

cursus aangegeven (uitwisseling met trainers en andere deelnemers via een website, bespreken van persoonlijke ervaringen, bespreken van een zelf aan te dragen thema, metaforische opdrachten uitspelen, oefenen met mindfulness en bespreken van huiswerkopdrachten). Bij zowel vraag 9 als 10 bestond de mogelijkheid voor de respondent om zelf een thema of element toe te voegen aan het bestaande rijtje. Respondenten gaven op een Likert scale van 1 tot 7 aan in hoeverre elk van de genoemde thema's en elementen wat hen betreft aandacht zou verdienen in een vervolg, waarbij 1 stond voor 'in het geheel geen aandacht' en 7 'zeer veel aandacht'. De vragen 1 tot en met 3 betreffen het geslacht, de leeftijd en de startdatum van de Voluit Leven cursus van de respondent. Vraag 5 is een geheel open vraag waar respondenten wordt gevraagd naar het waarom van hun wel of geen belangstelling voor een vervolg op Voluit Leven (vraag 4). Vraag 11 is een geheel open vraag waar respondenten zelf aan kunnen geven hoe voor hen het ideale vervolg op Voluit Leven er uit zou zien.

De procedure:

Nadat de vragenlijst was ontwikkeld is deze op verschillende manieren onder de oud-cursisten van Voluit Leven verspreid. Alle 120 oud-Voluit Leven cursisten zijn per brief uitgenodigd voor een 'terugkomavond' (zie hier onder). Tijdens deze avond hebben de 17 aanwezigen daar als eersten de vragenlijst ingevuld. Hierna hebben 22 andere geïnteresseerden die niet op de avond aanwezig konden zijn via email de vragenlijst toegestuurd gekregen met het verzoek deze in te vullen en terug te mailen. Alle andere oud-deelnemers zijn op 18 maart nogmaals via de post aangeschreven en kregen een vragenlijst met antwoordenvolp toegestuurd met het verzoek deze in te vullen. Uiteindelijk zijn er via deze verschillende wegen tot aan 10 mei in totaal 66 vragenlijsten ingevuld. Uit een totaal van 120 benaderde oud-cursisten is dit een respons van 55%.

De respondenten:

In totaal zijn er zoals vermeld 66 respondenten. Deze hebben een gemiddelde leeftijd van ruim 46 jaar (min=26, max=73, SD=12,4). Onder de respondenten zijn 21 mannen (31,8%) en 42 vrouwen (65,2%); 2 respondenten (3,0%) hebben geen geslacht ingevuld. Het grootste deel van de respondenten is begonnen met de Voluit Leven cursus in 2009 (36,4%) of 2010 (40,9%). Een kleiner deel heeft aangegeven te zijn begonnen in 2008 (9,1%) of 2011 (13,6%). Dit is te verklaren door het feit dat Mediant slechts twee Voluit Leven groepen heeft gedraaid in 2008 en er tijdens dit onderzoek in de eerste maanden van 2011 ook pas enkele groepen van dit jaar al afgelopen waren.

De focusgroep, ronde 1.

Een focusgroep kan worden gezien als een soort gestructureerd groepsinterview waar deelnemers over één onderwerp praten. Een focusgroep is geschikt om onderwerpen vanuit meerdere standpunten te bespreken en bestaat vaak uit zeven tot tien deelnemers en één voorzitter (Bogdan & Biklen, 2003). Dit maakt deze methode geschikt om verschillende meningen en ideeën van oud-cursisten omtrent een vervolg op Voluit Leven te inventariseren.

De procedure:

Om mensen uit te nodigen voor de eerste focusgroep bijeenkomst en te informeren over de ontwikkeling van een vervolg op Voluit Leven zijn de gegevens van alle cursisten die sinds de start van Voluit Leven in 2008 tot en met het voorjaar van 2011 bij Mediant de cursus

hebben gevolgd bij elkaar gezocht. Vervolgens zijn al deze cursisten op 25 februari individueel aangeschreven middels een gepersonaliseerde brief (zie bijlage 2) en uitgenodigd voor een 'terugkomavond' op 15 maart 2011 om te praten over een vervolg op Voluit Leven. Onderzoek laat zien dat persoonlijke ondertekening en een persoonlijke brief voor een grotere respons kunnen zorgen (Dodd & Markwiese, 1987, Snelling, 1969); er is daarom gekozen voor een brief met daarin de naam van de oud-cursist, de datum waarop hij of zij de cursus volgde en ondertekening met de naam van zijn of haar toenmalige trainer, voorzien van een handgeschreven ondertekening door de cursushouder (en tevens trainer) van Voluit Leven. In totaal zijn er precies 120 brieven verzonden naar oud-cursisten. Op 3 maart is naar de oud-cursisten die nog niet gereageerd hadden en wiens email adres bekend is bij Mediant een persoonlijke herinnering gemaild. In totaal hebben 39 mensen via email of telefoon aangegeven belangstelling te hebben voor de terugkomavond, waarvan er uiteindelijk 17 beschikbaar en aanwezig waren op 15 maart. Onder de 17 aanwezigen waren 11 vrouwen (64,7%), en 6 mannen (35,3%). De gemiddelde leeftijd van de aanwezigen was 47 jaar (min=29, max=66). Van de aanwezigen waren er zes (35,3%) gestart met Voluit Leven in 2010, vijf (29,4%) in 2009, vier (23,5%) in 2008 en twee (11,8%) in 2011.

Tijdens de terugkomavond op 15 maart 2011 zijn de aanwezigen geïnformeerd over het idee van een vervolgcursus en de werkwijze die hierbij gevolgd zou worden door de doelgroep te betrekken. Vervolgens zijn de 17 aanwezigen verdeeld over drie groepen (2x6 en 1x5 personen per groep), onder leiding van drie van de vier aanwezige Voluit Leven cursusleiders. Met de drie groepen is vervolgens onder leiding van de groepsleider gepraat over het vervolg. Er is bewust gekozen voor drie kleinere in plaats van twee grotere groepen, zodat de aanwezigen in de vrij korte tijd toch allemaal voldoende aan het woord konden komen. Van tevoren zijn er enkele vragen op papier gezet om het groepsinterview wat te structureren. Er was hiernaast ook ruimte om dieper in te gaan op suggesties of ideeën van de deelnemers. De vragen die waren bedoeld om de sessie te structureren zijn de volgende (in cursief wordt de vraag uitgelegd en is de richting aangegeven waarin de voorzitter door kan vragen bij onduidelijkheid over de vraag):

- Hoeveel aanwezigen hebben (in welke vorm dan ook) belangstelling voor een vervolg op Voluit Leven? (*Turf eventueel het aantal belangstellenden*)
- Voor mensen die aangeven behoefte te hebben; waarom hebben zij behoefte? (*Hebben ze misschien behoefte aan verdieping of ontwikkeling? Hebben ze belemmeringen ondervonden? Zo ja, hoe, op welk gebied?*)
- Waar hebben mensen precies behoefte aan? (*Contact met gelijkgestemden, ondersteuning door trainer, meer uitleg van of dieper ingaan op bepaalde Voluit Leven thema's, meer oefeningen, bespreken van eigen situatie..?*)
- Welke vorm van vervolgaanbod spreekt het meeste aan (*Wekelijks, maandelijks, eens per kwartaal? Groepen, individueel, etc.?*), en welke invulling moet het aanbod hebben? (*Onderhoudsbijeenkomsten, lotgenotencontact of inhoudelijke cursus?*)
- Is er bij de doelgroep belangstelling voor online ondersteuning in de vorm van een website en/of forum? (*Contact met andere deelnemers en trainers, kunnen*

bespreken van persoonlijke situaties, vragen kunnen stellen, ervaringen kunnen delen?)

Deze vragen zijn opgesteld in overleg met de Voluit Leven cursushouder. Voorafgaand aan de bijeenkomst is het formulier met de vragen uitgedeeld aan de Voluit Leven cursusleiders zodat zij het vast door konden lezen. Tijdens een korte bespreking voorafgaand aan de bijeenkomst werden eventuele vragen die zij hadden beantwoord, zodat voor hen als voorzitters duidelijk was wat er van hen verwacht werd.

De hele focusgroep sessie duurde ongeveer 20 minuten. Tijdens de sessie hebben de voorzitters aantekeningen gemaakt van wat er werd gezegd door de deelnemers. Het maken van aantekeningen is echter altijd subjectief en kan (al dan niet bewust) beïnvloed zijn door de meningen of voorkeuren van diegenen die de aantekeningen maakten. De aantekeningen zijn na afloop van de bijeenkomst geanalyseerd en samen met de analyse van de vragenlijst meegenomen in de ontwikkeling van het voorstel voor het vervolg.

De interviews.

Naast het raadplegen van de doelgroep middels vragenlijsten en focusgroep sessies zijn ook andere betrokkenen geconsulteerd in het ontwikkelproces. Dit zijn een teammanager, de cursushouder en tevens cursusleider van Voluit Leven en een preventiewerker die tevens interventieontwikkelaar is. Allen zijn afkomstig uit dezelfde organisatie (Mediant) en van dezelfde afdeling (Preventie). Deze interviews waren semi-gestructureerd; dit bood houvast door een aantal belangrijke vragen vast te laten staan, maar tevens voldoende ruimte om in te gaan op de antwoorden van de geïnterviewde.

De procedure:

De geïnterviewden zijn persoonlijk benaderd op rustige momenten met de vraag of ze tijd hadden voor een kort interview. Tijdens de interviews zijn door de interviewer aantekeningen gemaakt van de antwoorden van de geïnterviewde. De belangrijkste vragen die hierbij zijn gesteld zijn:

- Hoe denkt u over het ontwikkelen van een interventie vanuit (de behoefte van) de doelgroep?
- Wat ziet u als voordelen van deze wijze van ontwikkelen?
- Wat ziet u als nadelen van deze wijze van ontwikkelen?
- Wat zijn bij dit proces wat u betreft de belangrijkste zaken om rekening mee te houden?

Naast de 'officiële' interviews waarbij bovenstaande vragen aan de orde kwamen is er tijdens het gehele proces voortdurend overleg geweest met de cursushouder en tevens cursusleider van Voluit Leven. Hij is de persoon die de nieuwe interventie uit zal gaan voeren en tevens degene die al sinds 2008 zeer regelmatig Voluit Leven cursussen leidt. Zijn ervaring met het leiden van de groepen en het brengen van de lesstof was onmisbaar bij het opstellen van een vervolg dat aan moet sluiten bij de praktijk. Dit voortdurende uitwisselen van ideeën en overleggen betrof niet alleen de inhoud van de interventie maar ook de vorm, de inhoud van de vragenlijst en de benadering van oud-deelnemers. De informatie die uit deze gesprekken en uitwisselingen van gedachten voort is gekomen zijn niet vastgelegd, maar wel gebruikt bij het nemen van beslissingen over bijvoorbeeld de vormgeving en opzet van het vervolg. Dit

wordt daarom ook niet als onderdeel van de methode 'interview' gerekend, maar is wel een voortdurend, waardevol proces van vragen en overleggen geweest.

De focusgroep, ronde 2.

Na afloop van de eerste focusgroep ronde en de analyse van de vragenlijst heeft er overleg plaatsgevonden met de cursushouder van Voluit Leven. De gegevens die uit de vragenlijst en focusgroepen van de eerste ronde kwamen zijn gebruikt om, in combinatie met de ervaring en praktijkkennis van de cursushouder en de informatie uit de interviews, twee concrete voorstellen voor een vervolg te ontwerpen. Er is gekozen voor twee voorstellen in plaats van één omdat uit de analyse naar voren kwam dat er duidelijk twee verschillende voorkeuren waren van respondenten. In goed overleg met de cursushouder en met als uitgangspunt de gegevens uit de analyse zijn de voorstellen ontwikkeld. Op het moment dat de twee voorstellen gereed waren zijn oud-Voluit Leven cursisten die in een eerder stadium aan hadden gegeven op de hoogte gehouden te willen worden opnieuw via e-mail benaderd met een uitnodiging voor een focusgroep bijeenkomst. Degenen die aangaven aanwezig te willen zijn kregen een document toegestuurd met daarin een omschrijving van de beide vervolg-opties (zie bijlage 3).

De procedure:

Leden voor de focusgroep deden op vrijwillige basis mee. Enkele oud-cursisten die op de terugkomavond aanwezig waren toen al aan bereid te zijn te participeren in een focusgroep op het moment dat dit nodig zou zijn. Deze werden benaderd via email toen er een product gereed was om aan hen voor te leggen. Verder zijn de oud-cursisten die tijdens eerder contact via email aangegeven hadden geïnteresseerd te zijn in een vervolg op Voluit Leven opnieuw benaderd met de vraag of zij mee wilden werken aan een 'klankbordgroep' bijeenkomst over het vervolg. De oud-cursisten die aangaven interesse te hebben en die beschikbaar waren op de geplande datum (donderdag avond 9 juni) kregen het ontwerp van het vervolg thuisgestuurd via email zodat ze zich vast in konden lezen en na konden denken over eventuele vragen of suggesties.

Tijdens de bijeenkomst waren tien geïnteresseerde oud-cursisten aanwezig, hiervan waren er 9 vrouw (90%) en 1 man (10%). Verdere gegevens over de aanwezigen ontbreken helaas. Er werd de aanwezigen na binnenkomst eerst de gelegenheid geboden te praten over hun ervaring met Voluit Leven en er werd een korte mindfulness oefening gedaan. De gedachte hierbij was dat de aanwezigen zo als het ware 'in de stemming' zouden komen. Daarna werd het vervolg voorstel uitgedeeld aan de aanwezigen zodat zij het nogmaals door konden lezen. Er waren van tevoren slechts twee globale vragen bepaald waarop de focusgroep antwoord zou moeten geven:

- Wat is jullie mening over de vervolgopties?
- Zijn er suggesties voor verbetering van de vervolgopties?

Tijdens de sessie werden opnieuw aantekeningen gemaakt van wat er werd gezegd. De avond werd afgesloten met een korte ACT-oefening en de mogelijkheid voor de aanwezigen om zich alvast in te schrijven voor één van de twee (of beide) vervolgopties. Na de bijeenkomst werden de suggesties van de aanwezigen geanalyseerd. In overleg met de cursushouder van Voluit Leven is besloten welke suggesties uitgevoerd konden worden en welke niet.

De pilot test.

Nadat de interventie is ontwikkeld is deze klaar om getest te worden in het veld. De eerste groep cursisten die aan de interventie deel gaan nemen zullen fungeren als pilot groep. Het doel van de pilot is om onduidelijkheden, fouten in het materiaal of andere problemen die tijdens de uitvoering in de praktijk eventueel aan het licht komen aan te kunnen passen. Hiertoe vullen de cursisten na elke bijeenkomst een voor dit doel ontwikkeld evaluatieformulier in. Na afloop van de cursus kunnen met behulp van de evaluatiegegevens eventuele verbeterpunten en suggesties van cursisten worden verwerkt. De pilotgroep gaat beginnen in september 2011, dus de gegevens van het evaluatieonderzoek zullen helaas pas over een aantal maanden beschikbaar zijn.

Resultaten

De vragenlijst.

De 66 vragenlijsten zijn gecodeerd, ingevoerd in de computer en geanalyseerd middels een programma voor statistische analyse, PSPP. Er zijn geen vragenlijsten verwijderd, al zijn enkele slechts gedeeltelijk ingevuld. Van deze lijsten zijn de wel ingevulde gedeelten meegenomen in de analyses. Missende gegevens zijn ingevoerd als '0' en werden niet meegenomen in de analyses. De kwalitatieve vragen zijn ingevoerd in Word en middels kleurcodering gegroepeerd naar gelijke antwoorden en geteld.

Belangstelling voor het vervolg:

46 van de 66 respondenten (69,7%) geven aan belangstelling te hebben voor een vervolg op de eerste Voluit Leven cursus. Als met een chi-kwadraattoets gekeken wordt naar een eventueel verschil tussen mannen en vrouwen, blijkt dit niet aanwezig ($p > 0,1$). Ook zijn er geen significante verschillen gevonden tussen belangstelling voor een vervolg bij respondenten en het jaar waarin ze begonnen aan Voluit Leven ($p > 0,1$).

Van de 66 respondenten hebben er 34 aangegeven waarom zij wel of geen behoefte hebben aan een vervolg. Van de 34 respondenten die dit aangaven hebben er 15 (44,1%) geen behoefte aan een vervolg. De redenen die hiervoor worden gegeven zijn in te delen in vier categorieën. Vijf van de 15 respondenten (33,3%) die geen belangstelling hebben voor een vervolg geven aan dat het op dit moment goed met hen gaat en dat ze geen vervolg nodig hebben. Eén antwoord uit deze categorie luidde bijvoorbeeld *“Deze cursus heeft mij voldoende inzicht en handvaten gegeven om zelf tot een (structurele) oplossing te komen.”*. Daarnaast gaven vier respondenten (26,7%) aan dat het type cursus hen niet aanspreekt. Een typisch antwoord uit deze categorie was *“van de cursus heb ik wel veel geleerd, alleen denk ik dat een ander soort training beter bij mij zal passen.”*. Ook waren er drie respondenten (20%) die aangaven op dit moment op een andere manier met hun problemen bezig te zijn: *“Nee, omdat ik 1 x in de week psychotherapie heb en me aangemeld heb bij de Bremmele voor dagbehandeling. Het zou teveel worden. (...)”*. Twee respondenten (13,3%) gaven aan geen belangstelling te hebben omdat zij te weinig aan de eerste cursus hadden gehad: *“ik heb geen interesse omdat ik er weinig (geen) baat bij heb gehad”*. De laatste respondent gaf aan geen belangstelling te hebben voor een vervolg omdat zij de eerste cursus halverwege af had moeten breken en deze eerst wilde voltooien.

Van de 19 respondenten (55,9%) die aangaven waarom zij wel behoefte hebben aan een vervolg was de respons lastiger te duiden. Veel respondenten gaven meerdere redenen aan waarom zij een vervolg wilden, en sommigen gaven geen specifieke reden aan maar noemden alleen op wat zij van Voluit Leven geleerd hebben. In totaal kwamen er na analyse echter drie thema's naar voren die door de meerderheid (52,6%) werden benoemd: behoefte aan herhaling of 'opfrissen' (15,8%) wens voor verdieping (15,8%) en behoefte aan het leren toepassen van vaardigheden in het eigen leven (21%). Eén respondent verwoordt haar wens als volgt: "[het] lijkt me goed om met het materiaal bezig te blijven, verdieping aan te brengen, lijkt mij belangrijk om er een tweede natuur van te maken.". Verder worden er als redenen genoemd dat de eerste cursus te snel voorbij was (10,5%), dat de eerste cursus veel goed heeft gebracht zoals inzicht (10,5%) en dat het proces nog niet 'klaar' is (10,5%). Daarnaast werden er nog redenen gegeven als "ik ben benieuwd naar de ervaring van anderen" en "alle aanvullingen zijn welkom voor een waardevoller leven".

Vorm van het vervolg:

Met betrekking tot de vorm van het door de respondenten gewenste vervolg zijn er een open vraag en een gesloten vraag gesteld. Respondenten gaven op de gesloten vraag (vraag 6) met een Likert scale van 1 tot 5 aan hoe aansprekend elke optie voor hen is. Van de verschillende gegeven antwoordmogelijkheden blijken een geheel nieuwe cursus en de onderhoudsbijeenkomsten het populairst te zijn (M=3,7 en M=3,8). De resultaten zijn weergegeven in tabel 1.

Tabel 1: gemiddelde waarden voor verschillende vormen van vervolg

| Vorm vervolg | n= | Mean* | SD |
|-------------------------|----|-------|-----|
| Herhaling oude cursus | 64 | 2,1 | 1,1 |
| Nieuwe cursus | 64 | 3,7 | 1,5 |
| Onderhoudsbijeenkomsten | 64 | 3,8 | 1,4 |
| Themabijeenkomsten | 63 | 2,8 | 1,4 |
| Online support | 63 | 2,3 | 1,4 |

*minimum =1, maximum =5

Opvallend is dat het herhalen van de oude cursus slecht scoort, 67,2% van de respondenten geeft aan dit 'niet erg aansprekend' of zelfs 'in het geheel niet aansprekend' te vinden. Het volgen van een nieuwe cursus spreekt de respondenten wel aan. Maar liefst 62,5% geeft aan dit 'redelijk aansprekend' tot 'zeer aansprekend' te vinden. Voor het volgen van onderhoudsbijeenkomsten is dit zelfs 67,2%.

Na een T-test voor onafhankelijke groepen blijkt dat er weinig verschil is tussen de voorkeuren van mannen en vrouwen. Mannen blijken wel iets meer dan vrouwen een voorkeur te hebben voor themabijeenkomsten waarbij de deelnemers zelf een te bespreken thema aan kunnen dragen; M=3,4 versus M=2,6, $p < 0,05$.

Zeer opvallend is dat respondenten niet lijken te kiezen tussen bijvoorbeeld óf een nieuwe cursus, óf onderhoudsbijeenkomsten. Nadere analyse wijst uit dat 87,5% van de respondenten die aangeven een nieuwe cursus redelijk tot zeer aansprekend te vinden, de onderhoudsbijeenkomsten ook redelijk tot zeer aansprekend vinden. Van de respondenten die aangeven de onderhoudsbijeenkomsten redelijk tot zeer aansprekend te vinden, vindt

81,4% een nieuwe cursus ook redelijk tot zeer aansprekend. Door de grote overlap tussen beide groepen is er ook geen significant verschil tussen de groepen met betrekking tot hun wensen omtrent de invulling van het vervolg.

Uit analyse van de open vraag over de ideale vorm van een vervolg op Voluit Leven (vraag 11) blijkt dat respondenten meerdere dingen zoeken in een vervolg. Van de 66 respondenten hebben er 55 (83,3%) aangegeven hoe het ideale vervolg er voor hen uit zou zien. Sommigen waren hierin zeer summier en gaven in één zin aan wat zij zochten; bijvoorbeeld *“opfrissen en daarna verdiepen”*. Anderen gaven een (veel) langer en specifiekere antwoord: *“een cursus die lijkt op de vorige cursus, welke 1 x in de 2 weken plaats vindt voor een periode van plusminus 4 maanden (of 1 x per maand en dan voor een periode van plusminus 6 maanden). Kleine groep cursisten. Cursus die wat dieper ingaat op de onderwerpen dan bij de 1^e cursus. Na afloop van de cursus een aantal keren een terugbijeenkomst. Ik zou het leuk vinden als dezelfde dames de cursus weer gaan geven (volgens mij had ik de eerste cursus van Gerda en Aukje), maar andere medewerkers van Mediant is natuurlijk ook prima.”* Vijf respondenten (9,1%) noemden meerdere onderwerpen in hun antwoord.

De onderwerpen die in de antwoorden het meest naar voren kwamen waren ‘verdieping’ of ‘dieper er op in gaan’ (12 respondenten, 21,8%), ‘mindfulness’ of ‘meditatie(oefeningen)’ (7 respondenten, 12,7%), het ‘onderhouden’, ‘behouden’ of ‘verankeren’ van Voluit Leven vaardigheden (6 respondenten, 10,9%) en ‘persoonlijke ervaringen’ (5 respondenten, 9,1%). ‘Online support’ en ‘herhaling’ of ‘opfrissen’ werden beide door vier respondenten genoemd (7,3%). Daarnaast waren er nog drie respondenten (5,5%) die de nadruk legden op ‘praktisch (leren) toepassen’ van vaardigheden.

Naast deze duidelijk aanwezige onderwerpen waren er vier respondenten (7,3%) die als antwoord gaven dat zij het niet wisten of geen mening hadden; bijvoorbeeld *“aangezien ik geen behoefte heb aan een vervolgcursus ook geen idee hoe die eruit moet zien.”* De 10 overige respondenten (18,2%) gaven antwoorden die niet onder één of meer van de hierboven besproken onderwerpen waren te scharen. Deze respondenten gaven bijvoorbeeld aan wat zij niet wilden (*“niet te veel aandacht voor alle persoonlijke problemen”*), of wat er mis was met de eerste cursus (*“8 weken is illusie, veelste kort! Inhoud van de cursus is best goed! Nodig is: veel langer dan 8 weken. Overlevingsstrategieën (al vanaf 3^e levensjaar overlevingsinstinct) zitten bij alle mensen diep ingesleten, en deze zet je niet even in 8x2 uur om (heel naïef, kortzichtig van de ontwerper van de cursus om te denken /geloven dat het zo werkt). Vandaar ook langer dan een jaar. Dus als het pittig, intensief is, veel life contact, concentratie en langdurig: veel meer kans op succes.”*) of gaven gewoon een onduidelijk geschreven antwoord (*“2 x per maand gedurende 6 maanden. Dinsdagavond 18.00 – 20.00 uur. Groep van 10 [onleesbaar]. Meer input en ruimte voor [onleesbaar]”*).

Frequentie en duur van het vervolg:

Vraag 7 en 8 hebben betrekking op de frequentie van bijeenkomsten van een vervolg en de duur van een vervolg. Hier blijkt dat de voorkeur van de meerderheid van de respondenten die deze vraag hebben beantwoord (47,4%) uitgaat naar één bijeenkomst elke twee weken. 28,1% van de respondenten geeft de voorkeur aan één bijeenkomst per maand. Slechts 10,5% zou liever wekelijkse bijeenkomsten willen zoals bij de eerste cursus. Wat betreft de duur van het vervolg kiezen de meeste respondenten (44,1%) voor een duur van vier

maanden. 22,0% geeft aan een zes maanden durend vervolg te willen. Slechts 13,6% kiest voor twee maanden; de duur van de eerste cursus.

Van de respondenten die aangeven eens in de twee weken een bijeenkomst te willen kiest 59,3% voor een duur van vier maanden. Van de respondenten die aangeven eens per maand een bijeenkomst te willen kiest 53,3% voor een duur van zes maanden.

Inhoud van het vervolg:

Bij de analyse van het belang van de Voluit Leven thema's valt op dat de meeste thema's volgens de respondenten 'zeer veel aandacht' verdienen in een vervolg. Bij het thema acceptatie van leed geeft 41,7% van de respondenten aan dat dit 'zeer veel aandacht' verdient. Bij cognitieve defusie is dit 40,3%, bij mindfulness en bij het bepalen van waarden zelfs 49,2%. Bereidheid tot binding wordt door 39,3% aangegeven als 'zeer veel aandacht' verdienend, en het observerende zelf door 34,4%. In tabel 2 wordt een overzicht gegeven van de gemiddelde scores van de afzonderlijke thema's.

Tabel 2: gemiddelde waarden voor de Voluit Leven thema's

| Thema's | n= | Mean* | SD |
|------------------------|-----------|--------------|-----------|
| Acceptatie van leed | 60 | 5,7 | 1,6 |
| Cognitieve defusie | 62 | 5,6 | 1,5 |
| Mindfulness | 61 | 5,8 | 1,5 |
| Observerende zelf | 61 | 5,6 | 1,5 |
| Waarden bepalen | 61 | 6,0 | 1,4 |
| Bereidheid tot binding | 61 | 5,7 | 1,4 |

**minimum =1, maximum =7*

Wat betreft de verschillende cursuselementen en de hoeveelheid aandacht die deze verdienen in een vervolg zijn de respondenten iets minder eensgezind (wat ook tot uitdrukking komt in de grotere standaarddeviaties). Wat opvalt is het belang dat gehecht wordt aan het bespreken van huiswerk tijdens de bijeenkomst. Dit verdient veel tot zeer veel aandacht volgens 48,3% van de respondenten. Het gebruik van een website daarentegen lijkt niet populair; 51,7% van de respondenten vindt dat dit erg weinig tot geheel geen aandacht verdient in een vervolg. In tabel 3 wordt een overzicht gegeven van de gemiddelde score van elk element.

Tabel 3: gemiddelde waarden voor mogelijke cursuselementen

| Elementen | n= | Mean* | SD |
|--------------------------|-----------|--------------|-----------|
| Website | 60 | 3,0 | 2,0 |
| Persoonlijke ervaringen | 61 | 4,9 | 2,0 |
| Zelf aan te dragen thema | 61 | 4,6 | 1,9 |
| Metaforische oefeningen | 59 | 4,4 | 2,1 |
| Oefenen met mindfulness | 60 | 5,0 | 1,9 |
| Bespreken van huiswerk | 60 | 5,3 | 1,5 |

**minimum =1, maximum =7*

Van de 66 respondenten hebben er 22 (33,3%) gebruik gemaakt van de mogelijkheid om bij vraag 9 en 10 zelf een thema of cursuselement op te schrijven dat zij behandeld willen zien in een vervolg. De antwoorden waren zeer divers, maar er kwamen drie duidelijke thema's naar voren. Van de 22 respondenten gaven vijf (22,7%) een antwoord waarin de omgeving of andere mensen een rol spelen. Zo noemt één respondent het thema "*consequenties voor anderen, schuldgevoel*" als belangrijk thema. Daarnaast gaven twee respondenten (9,1%) aan dat 'volhouden' voor hen een belangrijk thema is, en twee anderen (9,1%) noemden 'verdieping' een belangrijk element. De overige antwoorden liepen zeer uiteen en waren niet onder één noemer te scharen.

Conclusie vragenlijst:

Op basis van de vragenlijst blijkt dat er onder de respondenten belangstelling is voor twee verschillende vervolgopties. De eerste optie is een verdiepende cursus, die acht bijeenkomsten telt en eens per twee weken plaats zal vinden. De tweede optie is een 'onderhouds'cursus, een serie maandelijkse bijeenkomsten die zes maanden lang zullen plaatsvinden. Opvallend hierbij is dat respondenten beide opties even aantrekkelijk lijken te vinden. Van de respondenten die aangeven redelijk tot zeer veel belangstelling te hebben voor een nieuwe, verdiepende cursus geeft maar liefst 87,5% aan ook redelijk tot zeer veel belangstelling te hebben voor onderhoudsbijeenkomsten. Op basis van de wensen van respondenten moeten alle oude Voluit Leven thema's terug komen in een vervolg, met name de thema's mindfulness en waarden. Als er gekeken wordt naar de cursuselementen die de respondenten belangrijk vinden blijkt dat met name het bespreken van huiswerk, het oefenen met mindfulness en het uitwisselen van persoonlijke ervaringen een grote plek moeten krijgen in het vervolg.

De focusgroep ronde 1.

De gegevens van de drie focusgroepen uit ronde 1 zijn naast elkaar gelegd en onderzocht op gemeenschappelijke wensen en ideeën. Bij de nabespreking en analyse bleek dat niet alle vragen in dezelfde volgorde zijn gesteld, en dat de antwoorden van de aanwezigen op deze vragen ook niet door elke gespreksleider in dezelfde volgorde en op dezelfde plek zijn opgeschreven. Daarom is er voornamelijk gekeken naar algemene thema's en termen die in alle drie de focusgroepen naar voren zijn gekomen en op zijn geschreven. Deze kunnen wijzen op een behoefte of wens die bij meerdere respondenten aanwezig is. Daarnaast zijn de gegevens ook afzonderlijk bekeken en beoordeeld op bruikbaarheid van de genoemde wensen en ideeën. De wens of behoefte van één persoon of één groep kan op deze manier ook zichtbaar worden. Hierbij moet echter worden aangemerkt dat de wensen of behoeften van één of slechts enkele personen niet leidend kan zijn bij de ontwikkeling van een vervolg, aangezien dit een brede groep mensen aan moet spreken. Wel kan het meegenomen worden als suggestie en eventueel in de tweede ronde nogmaals worden voorgelegd en besproken.

Vergelijking van de groepen.

Uit de vergelijking van de drie groepen kwam naar voren dat de term '*verdiepen*' of '*verdieping*' in elke groep terug kwam als antwoord op de vraag 'waarom hebben de aanwezigen behoefte aan een vervolg'. Er werd in alle drie de groepen aangegeven dat er behoefte bestond aan een vervolg met verdieping waar meer op het Voluit Leven ingegaan kan worden. De term '*mindfulness*' werd ook door elke groep genoemd. Alle drie de groepen gaven aan mindfulness oefeningen in het vervolg te willen. Hieruit kan geconcludeerd worden dat de wens voor een verdiepende cursus aanwezig is bij alle drie de groepen, en dat welk vervolg er ook gekozen wordt, mindfulness en essentieel onderdeel daarvan moet zijn.

Een ander thema dat terug kwam in twee van de drie groepen is 'de omgeving'. Hierbij werd in één groep gesproken over '*hoe en wat zijn de effecten van je keuzes op de omgeving*'. De andere groep sprak over '*hoe verdedig je je eigen waarden/normen en hoe hou je je staande*'.

in je omgeving en ook *'hoe laat je je niet op de kop zitten of manipuleren'*. Hieruit kan geconcludeerd worden dat er bij een aantal respondenten de behoefte bestaat te praten over het integreren van Voluit Leven in de eigen omgeving.

Een thema dat in alle drie de groepen naar voren kwam is *'contact met gelijkgestemden'*. Het oefenen samen met anderen en het ontmoeten van gelijkgestemden werd door alle groepen zeer waardevol genoemd. Hieruit kan geconcludeerd worden dat een groepsaanbod de meest gewenste vorm is voor een vervolg.

Afzonderlijke gegevens.

Na de vergelijking van de drie groepen op gezamenlijke thema's zijn de resultaten van alle drie de groepen afzonderlijk bekeken. Op deze manier kunnen eventuele opvallende of onverwachte zaken aan het licht komen.

Opvallend was bijvoorbeeld dat een respondent uit één groep aangaf behoefte te hebben aan individueel contact met een begeleider, naast het contact met gelijkgestemden.

Een andere wens die werd genoemd in één groep was de behoefte aan een multomap om in te schrijven tijdens het vervolg, in plaats van het voorheen gebruikte boek. Het boek bleek namelijk voor sommige respondenten te weinig ruimte te bieden voor het uitschrijven van oefeningen en het maken van aantekeningen bij de theorie. Bij een andere groep werd nog eens de nadruk gelegd op het belang van het thema *'acceptatie'*. Ook het met behulp van Voluit Leven technieken om leren omgaan met emoties zoals boosheid en piekeren werd daar genoemd. Verder gaf één van de groepen nog aan een voorkeur te hebben voor twee begeleiders, dit werd als prettig ervaren omdat *'ieder zijn eigen manier'* heeft. In een andere groep werd geen specifieke voorkeur voor begeleiding uitgesproken, hier werd juist aangegeven dat verschillende begeleiders op verschillende bijeenkomsten geen probleem zou zijn.

Conclusie focusgroep ronde één:

Voor de eerste ronde van de focusgroepen waren veel vragen bedacht die beantwoord moesten worden. Dit bleek bij nader inzien niet zo'n geschikte aanpak. De vragen kwamen niet allemaal in dezelfde volgorde aan bod, en de antwoorden zijn niet allemaal in dezelfde volgorde opgeschreven. Dit maakte de analyse lastig, en zorgde ervoor dat er voornamelijk gekeken is naar terugkerende thema's en termen die in alle focusgroepen genoemd werden, om zo toch een beeld te krijgen van wat de groepen allemaal van belang vinden. De informatie uit de eerste ronde bevestigde verder grotendeels de informatie die uit de vragenlijsten naar voren was gekomen. De wens voor verdieping en de behoefte aan mindfulness kwam ook uit de vragenlijsten naar voren. Het belang van de omgeving was opvallend, dit kwam ook bij een aantal respondenten naar voren in de open vragen uit de vragenlijst. Dit blijkt een relevant thema te zijn voor sommige respondenten en in een vervolgaanbod zal er ruimte moeten zijn om hier op in te kunnen gaan.

De interviews.

De belangrijkste en opmerkelijkste resultaten uit de interviews met de manager, interventieontwikkelaar en preventiewerker worden kort omschreven. Tijdens deze interviews is ingegaan op het proces van interventie ontwikkeling met behulp van de doelgroep, en de mogelijke plus- en minpunten hiervan. Uit alle drie deze interviews kwam naar voren dat het ontwikkelen van een interventie vanuit de behoeften van de doelgroep een mooi en aansprekend idee is, maar dat er enkele praktische haken en ogen aan zitten. Het overheersende thema in alle drie de gesprekken was geld, en de kosten die het ontwikkelen met zich meebrengt.

Medewerkers van Mediant.

In het gesprek met de manager kwam veel nuttige informatie voorbij. Eén van de positieve kanten van het ontwikkelen met behulp van de doelgroep is volgens hem het *"vraaggericht"*

werken en het kijken naar de behoefte van de klant, om zo in te kunnen spelen op de markt". Een potentieel nadeel is echter de wens voor evidence based aanbod. Het aanbod van Mediant moet namelijk een goede basis hebben in de theorie. Dit is lastig te realiseren als men de doelgroep laat bepalen wat de inhoud van een cursus wordt. Daarnaast is het van belang om geen verlies te maken. Geld verdienen wordt ook in de zorg steeds belangrijker. Hierdoor is het belangrijk je af te vragen "wat is het rendement? Hoeveel uren werk en hoeveel geld kost iets, en wat levert het op?". Hierbij moet rekening gehouden worden met het geringe budget dat beschikbaar is voor ontwikkeling van materiaal. Voor Mediant geldt hierbij ook "het aankopen van een interventie is goedkoper dan zelf ontwikkelen".

Uit het gesprek sprak een soort tweedeling. Aan de ene kant werd er gezegd dat ontwikkelen duur is en aankoop goedkoper, en als iets elders succesvol is moet het niet direct aan worden gepast. Aan de andere kant werd er ook gezegd dat het belangrijk is dat preventiewerkers blijven vernieuwen, dat er niet alleen vertrouwd moet worden op bestaand aanbod of aanbod dat elders is gemaakt, maar dat er ook zelf moet worden ontwikkeld.

Uit het gesprek met de interventieontwikkelaar kwam vergelijkbare informatie naar voren. De afweging moet gemaakt worden tussen het betrekken van de doelgroep aan de ene kant, en het aanbieden van evidence based cursussen en trainingen aan de andere kant. Ook in dit gesprek kwam de financiële kant van de ontwikkeling van interventies naar voren "er zijn nauwelijks meer middelen beschikbaar voor het zelf ontwikkelen van een cursus". Hierdoor wordt er vaak gekozen voor het aankopen van kant-en-klare interventies die bij andere instellingen zijn ontwikkeld. Deze hebben een duidelijke basis in de theorie, en aankoop hiervan scheelt tijd en geld.

In de gesprekken met de preventiewerker kwamen ook weer de financiële problemen aan bod. Hierbij was de strekking gelijk aan de andere twee gesprekken; het ontwikkelen van een cursus of training kost veel geld, en het ontwikkelen met behulp van de doelgroep kost ook erg veel tijd. Hierdoor wordt het gewoonlijk niet gedaan. De voordelen van de methode is echter ook duidelijk, "mensen die benaderd worden om mee te denken (bij de ontwikkeling) voelen zich betrokken". Hierdoor zijn ze wellicht eerder bereid om zich voor de cursus in te schrijven, en dit zou hopelijk kunnen leiden tot meer omzet.

Conclusie interviews:

De belangrijkste conclusies die uit de interviews naar voren komen gaan over het proces van het raadplegen van de doelgroep bij het ontwikkelen van een interventie. Hierbij wordt de nadruk gelegd op de kosten van het proces versus de baten. Als belangrijke nadelen worden genoemd het gebrek aan 'evidence' voor interventies die op deze wijze worden ontwikkeld en de hoge kosten van het arbeidsintensieve proces. Als voordeel wordt de persoonlijke betrokkenheid van de doelgroep en het ontwikkelen van een product dat (althans in theorie) aansluit bij de wensen van de doelgroep genoemd, wat kan leiden tot meer aanmeldingen voor de uiteindelijke interventie.

Tussentijdse conclusie.

Na de analyse van de gegevens uit de eerste focusgroep ronde, de vragenlijsten en de interviews zijn er twee vervolgopties uitgewerkt. Voor zowel de inhoud en de vormgeving van de onderhoudsbijeenkomsten ('Voluit Verder Leven' of VVL) en de verdiepende cursus ('Voluit Leven Voor Gevorderden' of VLVG) is veel gebruik gemaakt van de informatie die is verkregen bij de oud-cursisten. Van beide cursussen is een beknopte opzet ontwikkeld (zie bijlage 3) waar de vormgeving en inhoud globaal in worden besproken. De VLVG cursus is vormgegeven zoals respondenten aangaven te willen, namelijk elke twee weken een bijeenkomst gedurende vier maanden. De thema's voor de bijeenkomsten van VLVG zijn ook gekozen aan de hand van wat respondenten aangaven belangrijk te vinden. Mindfulness heeft zo bijvoorbeeld een veel grotere rol gekregen dan in de eerste cursus. Ook het thema

'waarden' dat regelmatig naar voren kwam als moeilijk en belangrijk wordt nu verspreid over twee bijeenkomsten in plaats van één. Aan het thema volhouden/inpassen in je leven dat vaak door respondenten werd genoemd in de open vragen wordt in VLVG ook een hele bijeenkomst gewijd (bijeenkomst 9). In de afzonderlijke bijeenkomsten wordt meer tijd besteed aan het bespreken van het huiswerk, en is er meer ruimte voor persoonlijke ervaringen zoals de meeste respondenten aangaven belangrijk te vinden.

Ook de inhoud en vormgeving van VVL is bijna geheel gebaseerd op de wensen die door de respondenten werden aangegeven. Met name de wens voor het kunnen uitwisselen van persoonlijke ervaringen krijgt veel ruimte bij VVL. Door de vrije invulling van de bijeenkomsten kunnen cursisten zelf aangeven wat zij willen behandelen. Door de begeleiding van de bijeenkomsten door één of twee cursusleiders kunnen cursisten met vragen over de theorie ook uitleg krijgen vanuit het Voluit Leven perspectief. Hoewel er weinig nieuwe theorie wordt aangedragen door de cursusleiders kan de oude theorie door hen wel in nieuwe woorden worden uitgelegd. Op deze manier kan de cursus de vraag onder respondenten naar opfrissen en herhaling beantwoorden.

De focusgroep ronde 2.

Tijdens de tweede focusgroep ronde werd de aanwezigen gevraagd hun mening te geven over de twee vervolgopties die ontwikkeld waren. Zoals eerder genoemd is in bijlage 3 het document met daarin de twee vervolgopties opgenomen. De twee vervolgopties zijn de onderhoudsbijeenkomsten en een verdiepingscursus. De onderhoudsbijeenkomsten zijn omschreven als bestaande uit zes maandelijkse bijeenkomsten, waarbij de nadruk ligt op het onderhouden van Voluit Leven vaardigheden en het delen van ervaringen. De verdiepingscursus is omschreven als een cursus gelijkend op de eerste Voluit Leven cursus, met eens per twee weken een bijeenkomst gedurende 16 weken. Deze cursus zou dieper ingaan op de Voluit Leven theorie en nieuwe oefeningen en verdieping in de stof brengen. De belangrijkste suggesties die door de focusgroep werden gedaan worden hieronder per vervolgoptie besproken.

Suggesties verdiepingscursus.

Met betrekking tot de verdiepingscursus hadden de aanwezigen weinig suggesties en tips. De opzet die ontwikkeld was viel goed in de smaak, en de onderwerpen die daarin genoemd werden spraken voldoende aan. De enige tip die werd gegeven was het inpassen van de mogelijkheid voor cursisten om van ervaring te wisselen over wat Voluit Leven hen heeft gebracht. Het leek de aanwezigen handig één bijeenkomst te weiden aan de evaluatie van Voluit Leven. Verder gaven ze aan dat een deel herhaling van de theorie uit de eerste Voluit Leven cursus waarschijnlijk wel gewenst zou zijn in deze verdiepingscursus. Dit zou met name het geval zijn voor cursisten die al iets langer geleden de eerste cursus hebben afgesloten.

Suggesties onderhoudsbijeenkomsten.

Eén van de eerste suggesties die de aanwezigen deden betrof het 'open' houden van de onderhoudsbijeenkomsten. De aanwezigen leek het een goed idee deze bijeenkomsten een open karakter te geven. Op die manier zouden belangstellenden vrijelijk langs kunnen komen en zou er steeds nieuwe instroom mogelijk zijn. Zo zouden cursisten die net klaar waren met de eerste Voluit Leven cursus direct aan kunnen sluiten bij de eerstvolgende maandelijkse onderhoudsbijeenkomst. Deze bijeenkomsten zouden dan als een doorlopende

onderhoudscursus het gehele jaar door gegeven moeten worden. Als voordeel hiervan werd genoemd dat de groep op die manier steeds zou wisselen van samenstelling, wat zou voorkomen dat iedereen een vaste rol in de groep krijgt. Hierdoor zouden mensen meer van elkaar kunnen leren en zich vrijer voelen hun ervaringen te delen. Als potentieel nadeel werd genoemd dat een vaste groep ook vertrouwen kan geven, waardoor mensen zich in een vaste groep juist makkelijker (emotioneel) bloot kunnen geven.

Andere tips en suggesties die zijn gedaan betreffen het gebruik van een e-mail lijst, waardoor cursisten via email van tevoren aan kunnen geven een bepaald onderwerp graag te willen bespreken tijdens de eerstvolgende bijeenkomst. Daarnaast werd aangegeven dat er ondanks de mogelijkheden tot vrije invulling van een bijeenkomst een vaste agenda wel op prijs wordt gesteld. Zo'n agenda kan er bijvoorbeeld als volgt uit zien: welkom heten, een oefening, gelegenheid voor aanwezigen om hun ervaring van de afgelopen maand te delen, nog een oefening, het bespreken van het thema en een afsluiting.

Van een aantal elementen werd aangegeven dat deze ook een vast deel zouden moeten uitmaken van een bijeenkomst. Deze elementen zijn een Voluit Leven oefening en minimaal één mindfulness oefening. Het te behandelen thema van de avond zou volgens de aanwezigen per avond vastgesteld moeten worden. Het alvast vaststellen van een thema om te bespreken op de volgende bijeenkomst (een maand later) werd onhandig gevonden. Als reden werd aangegeven dat er soms halverwege de maand ineens iets naar voren kan komen dat je heel graag zou willen bespreken, of dat iets dat op dit moment actueel is over een maand al weer naar de achtergrond kan zijn verdwenen. Ook werd als tip genoemd dat de begeleiders te allen tijde een thema of onderwerp achter de hand moeten houden om te bespreken. Dit kan van pas komen op het moment dat de cursisten geen relevant thema hebben dat ze graag willen bespreken.

Conclusie focusgroep tweede ronde:

Tijdens de tweede focusgroep ronde bleek dat beide opties de aanwezigen zeer aanspraken. Alle aanwezigen hebben zich dan ook terplekke ingeschreven voor de VVL of VLVG cursus, en de meerderheid (70%) heeft zich zelfs voor beide cursussen ingeschreven. Er zijn na de tweede focusgroep ronde wel nog enkele kleine aanpassingen gedaan aan de beide vervolgopties. Zo is de suggestie voor het aanbrengen van enige structuur bij de VVL bijeenkomsten overgenomen. Door het gebruik van een agenda en het beginnen en afsluiten van een bijeenkomst met een (mindfulness-) oefening wordt aan deze wens tegemoet gekomen. Ook is er rekening gehouden met de wens voor het opfrissen en herhalen van theorie uit Voluit Leven in de vervolgopties. Hier is extra tijd voor gereserveerd in de VLVG cursus. Ook het gebruik maken van een e-maillijst is een idee dat in overleg met de cursisten verder uitgewerkt gaat worden zodra de VVL cursus van start gaat.

In overleg met de cursushouder van Voluit Leven en wegens praktische overwegingen is gekozen om eerst de onderhoudsbijeenkomsten vorm te gaan geven. Het idee van deze bijeenkomsten is dat cursisten zelf thema's aan dragen, onderling ervaringen uitwisselen en per bijeenkomst één of twee nieuwe oefeningen doen en bespreken. Daarom hoeft er voor deze bijeenkomsten geen draaiboek ontwikkeld te worden en is er slechts weinig nieuwe, verdiepende theorie nodig. Hierdoor is het mogelijk om al snel met dit vervolg te starten. Voor de tweede vervolgoptie, de verdiepende cursus, zijn meer voorbereidende werkzaamheden nodig. Hiervoor zal een groot deel nieuwe theorie gezocht moeten worden,

moeten voldoende nieuwe ACT-, mindfulness- en metaforische uitspeel oefeningen worden gezocht of ontwikkeld en moet een volledig draaiboek voor negen bijeenkomsten worden geschreven. Gezien de hoeveelheid werk en tijd die hier in gaat zitten kan deze cursus op zijn vroegst starten in het voorjaar van 2012. Om de cursisten zo snel mogelijk iets te kunnen bieden wordt er daarom gestart met de onderhoudsbijeenkomsten, deze beginnen zoals vermeld in september 2011 als pilot groep. In bijlage 4 is het cursusvoorstel te lezen voor de cursus *Voluit Verder Leven*. Dit is de uiteindelijke omschrijving van de cursus die in het systeem van Mediant wordt opgenomen.

Conclusie en discussie

In dit onderzoek werd getracht de volgende onderzoeksvragen te beantwoorden:

De eerste vraag was “Hoe kan er, in samenwerking met de doelgroep, een succesvolle preventieve interventie ter bevordering van de geestelijke gezondheid worden ontwikkeld?”

*En de tweede vraag “Welke gegevens zijn van belang om te verzamelen om in samenwerking met de doelgroep een vervolg op de interventie *Voluit Leven* te ontwikkelen?”*

De eerste vraag werd deels al beantwoord in de inleiding van dit verslag. De User Centred Design aanpak is een aanpak die zich richt op het ontwikkelen van producten in samenwerking met de doelgroep. Als onderdeel van deze aanpak worden verschillende methoden gebruikt die er op zijn gericht de doelgroep zo effectief mogelijk te raadplegen en te betrekken bij het proces van productontwikkeling. In dit onderzoek is gebleken dat door het gebruik van drie van deze methoden, namelijk vragenlijsten, interviews en focusgroepen, voldoende informatie onder de doelgroep verzameld kan worden over de vorm en gewenste inhoud van een interventie om een interventie te kunnen ontwikkelen. Of deze interventie daadwerkelijk succesvol gaat zijn is helaas nog niet bekend. Hiervoor dient het evaluatieonderzoek afgewacht te worden.

De tweede vraag is lastiger te beantwoorden. Er zijn namelijk veel verschillende gegevens die van belang zijn om te verzamelen om de interventie te kunnen ontwikkelen. Om te beginnen is het van belang te weten wat je precies wilt ontwikkelen en hoe dit gebruikt gaat worden. Hiervoor is bekendheid met de context van het gebruik belangrijk. In dit onderzoek werd deze informatie voorafgaand aan het daadwerkelijke onderzoek verzameld door gesprekken te voeren met cursusleiders, in te lezen in het materiaal en stage te lopen in de organisatie die de interventies aanbiedt. Daarnaast is het van belang te inventariseren wat de doelgroep wil. In dit geval is er middels de vragenlijsten een brede inventarisatie gehouden over de wensen van cursisten omtrent de vormgeving en inhoud van het vervolg. De eerste focusgroep ronde gaf verdere informatie over de onderwerpen die potentiële cursisten graag in het vervolg wilden zien en welke thema's zij van belang achtten. Interviews met professionele gebruikers gaven informatie over de mogelijke voor- en nadelen van de UCD aanpak. De tweede en laatste focusgroep ronde gaf meer inhoudelijke informatie over de inhoud van de twee vervolgen. Daarnaast is er tijdens het gehele proces contact geweest met de cursushouder van de interventie. Deze gaf inzichten omtrent de benadering van de doelgroep en informatie over de mogelijkheden en onmogelijkheden in de praktijk. Dit samen is de informatie die nodig bleek om de interventie op te kunnen zetten.

De verschillende methoden in dit onderzoek zijn toegepast met verschillende doelen. De vragenlijst is volgens Maguire (2001) met name bedoeld om de context van gebruik van het te ontwerpen product in beeld te brengen. Ook kan een vragenlijst volgens hem informatie geven over bijvoorbeeld de voorkeuren van gebruikers. In dit onderzoek is de vragenlijst met name gebruikt voor het tweede doel. De context van het gebruik stond al min of meer vast; het product is een interventie voor een bepaalde, vast omliggende doelgroep en zal binnen een vastgestelde context gegeven worden. Verdere informatie daaromtrent was dan ook niet nodig om te vragen van de doelgroep. De wensen van de doelgroep waren daarentegen zeer belangrijk. De vragenlijst bleek een zeer geschikte methode om deze in beeld te brengen. Een grote groep respondenten werd bereikt en deze hebben allemaal dezelfde vragen beantwoord over de vorm en inhoud van het door hen gewenste vervolg. Dit leverde een grote hoeveelheid bruikbare informatie op, die gegeneraliseerd kon worden over een grote doelgroep. De verdere aanbevelingen van Maguire (2001) omtrent deze methode zijn ook grotendeels opgevolgd. Zo is de vragenlijst zo kort mogelijk gehouden en zijn er zowel open- als gesloten vragen gebruikt. Ook is er een antwoordenvolp meegestuurd met de vragenlijsten.

Toch zijn er enige vraagtekens te zetten bij het nut van een deel van de informatie die middels deze methode is verzameld. De kwalitatieve vragen bleken minder bruikbare informatie op te leveren. Veel respondenten hebben hier informatie gegeven die ook al werd beantwoord door enkele kwantitatieve vragen. Hierdoor is er bij de analyse van bijvoorbeeld vraag 11 over de ideale vorm van het vervolg vooral gekeken naar de belangrijke thema's die respondenten noemden in hun antwoord, en niet naar de specifieke frequentie- duur- en tijdstipwensen die door sommigen aan werden gegeven. Deze informatie kon namelijk ook al worden verkregen uit de antwoorden op een aantal van de kwantitatieve vragen. Uiteindelijk bleek dat de kwalitatieve vragen weinig informatie opleverden die niet al uit de kwantitatieve vragen naar voren kwam. Hierdoor rees de vraag naar de toegevoegde waarde van de kwalitatieve vragen. Dit heeft waarschijnlijk ook te maken met het gebrek aan ervaring in het formuleren en analyseren van nuttige, kwalitatieve vragen van de onderzoeker. Als deze meer ervaring had gehad zou er wellicht meer informatie uit gehaald kunnen worden.

Daarnaast bleek er ook tijdens met name de eerste ronde focusgroepen niet zoveel vernieuwende informatie naar voren te komen. Deze methode is gebruikt met als doel de eisen die gebruikers stellen aan het product in kaart te brengen, en eventuele problemen aan het licht te brengen, zoals ook wordt aangeraden door Maguire (2001). De aanwezigen tijdens de eerste focusgroep ronde gaven hun mening en droegen enkele wensen en ideeën aan, maar de analyse van de vragenlijst die later plaats vond maakte dit deels overbodig. De wensen van de meerderheid (de 66 respondenten op de vragenlijst) kregen namelijk voorrang over de wensen van de 17 aanwezigen bij de eerste focusgroep ronde. De eerste ronde was echter wel heel nuttig als benadering van oud-cursisten en bij het wekken van de belangstelling voor een vervolg. Aanwezigen voelden zich duidelijk betrokken bij het proces en gaven aan op de hoogte gehouden te willen worden. In totaal gaven 40 oud-cursisten aan op de hoogte gehouden te willen worden, hier zijn uiteindelijk ook de aanwezigen van de tweede focusgroep ronde uit gekomen.

In dit onderzoek blijkt dat de vragenlijst en de eerste focusgroep ronde beide hetzelfde doel gediend hebben. Beiden gaven informatie over de eisen die respondenten aan het vervolg stelden en de wensen die zij hieromtrent hadden. Daarnaast waren de open vragen

geformuleerd op een manier die respondenten eigenlijk deels liet herhalen of samenvatten wat zij al op de kwalitatieve vragen geantwoord hadden. Door zowel de eerste focusgroep ronde als het uitdelen van de vragenlijsten op dezelfde avond te doen zijn de aanwezigen wellicht ook beïnvloed om bepaalde antwoorden te geven. Een betere optie was geweest om in een focusgroep één of twee kwalitatieve vragen te stellen, voorafgaand aan de ontwikkeling van een vragenlijst. Hierdoor is er ook minder risico de aanwezigen te beïnvloeden of in een bepaald kader te laten denken. De ervaringen uit die focusgroep zouden dan kunnen worden gebruikt om een vragenlijst op te stellen om op die manier een grotere hoeveelheid data te verzamelen.

De focusgroep methode werkte leverde tijdens de tweede ronde wel meer nuttige informatie op. Het doel tijdens deze bijeenkomst was voor de aanwezigen om mee te denken en een nieuw ontwikkeld productontwerp te verbeteren. Dit is niet het doel waarvoor Maguire (2001) de focusgroep als methode ziet. Hij zou hiervoor eerder een methode als prototyping voorstellen. Dit is echter niet toepasbaar op het gebied van interventies, dus daarom is er voor gekozen een soort 'prototype' voor te leggen aan een tweede focusgroep. Tijdens deze bijeenkomst was er een duidelijke vraag die werd gesteld, namelijk: 'wat vinden jullie hier van en hoe zou het nog beter kunnen?'. De aanwezigen reageerden hier goed op met concrete tips en nuttige bijdragen. Hierbij werd niet alleen gekeken vanuit hun persoonlijke voorkeur, omdat het 'prototype' was ontwikkeld gebaseerd op de wensen van de meerderheid die uit de vragenlijsten naar voren kwamen. De aanwezigen hadden hier begrip voor en dachten actief mee binnen de aangegeven mogelijkheden. De potentiële minpunten van een focusgroep zoals de beïnvloeding van de aanwezigen door elkaar, of de neiging één kant op te praten leken niet aan de orde. Na afloop van de bijeenkomst gaven alle aanwezigen ook aan dit als zeer prettig ervaren te hebben en het gevoel te hebben gehad vrij hun mening te kunnen geven. Ook gaven ze aan het prettig te vinden zo betrokken te zijn bij het proces. Alle aanwezigen hebben zich dan ook aangemeld voor één van beide vervolg-opties, de meesten meldden zich zelfs aan voor beide opties. Hierdoor waren er twee maanden voor het begin van het vervolg al 14 aanmeldingen; een goede score en meer dan voldoende om van start te gaan.

De laatste in dit onderzoek gebruikte methode is het interview. Normaliter is het doel van het interview om, net als bij de focusgroep, de eisen die gebruikers stellen aan het product in kaart te brengen, en eventuele problemen aan het licht te brengen (Maguire, 2001). In dit onderzoek is het interview echter gebruikt om te kijken naar UCD als aanpak, en niet zozeer naar de praktische kant van het ontwikkelen van een specifieke interventie. Dit leverde interessante informatie op omtrent de aanpak van interventieontwikkeling in de GGz heden ten dage. Het interviewen van de doelgroep zoals voorgesteld door Maguire (2001) had in dit onderzoek waarschijnlijk meer dezelfde informatie opgeleverd als bij de kwalitatieve vragen en de eerste ronde van de focusgroep.

De manier van werken in dit onderzoek, waarbij de doelgroep zeer intensief wordt betrokken bij de ontwikkeling van de interventie heeft enkele belangrijke voor- maar ook nadelen. Een aantal daarvan kwamen tijdens de interviews ook naar voren. Als belangrijkste voordeel kan de grote inspraak en daardoor grotere tevredenheid van de doelgroep met het eindproduct worden genoemd. De gedachte is dat cursisten tevreden zullen zijn over de twee cursussen die in samenspraak met hen zijn ontwikkeld. Daarnaast is de verwachting dat deze cursussen aan zullen sluiten bij de wensen van andere oud-Voluit Leven cursisten, waardoor

deze eerder geneigd zijn zich in te schrijven voor de cursussen. Dit zal dan leiden tot meer aanmeldingen en dus meer omzet voor Mediant. Of deze voordelen ook kunnen worden waargemaakt zal moeten blijken uit toekomstig onderzoek, zoals het evaluatieonderzoek onder de pilot groep.

De belangrijkste minpunten van de in dit onderzoek gehanteerde manier van werken zijn de tijd en daarmee geld die het kost en de eventuele verminderde effectiviteit van de interventies die op deze wijze ontwikkeld worden. Het steeds opnieuw raadplegen van de doelgroep is zeer arbeidsintensief en de opbrengst hiervan is onzeker. Het is immers niet duidelijk of een interventie die op deze wijze is ontwikkeld meer of misschien wel minder cursisten aantrekt dan een interventie die ontwikkeld is op de standaard manier. De vraag is dus eigenlijk of het allemaal wel de moeite waard is. Ook is het mogelijk dat door de doelgroep zelf een grote stem te geven in de ontwikkeling, dit ten koste gaat van de effectiviteit van een interventie. Om deze beide nadelen te omzeilen is er verder onderzoek nodig.

Tijdens het uitvoeren van dit onderzoek kwamen er ook enkele praktische problemen aan de orde. In hoeverre kun je bijvoorbeeld de doelgroep écht inspraak geven? Een duidelijk voorbeeld van dit dilemma kwam naar voren tijdens de tweede focusgroep ronde. De aanwezigen droegen het idee van vrije inloop aan, waarbij alle oud-Voluit Leven cursisten naar behoefte aan zouden kunnen sluiten bij voortdurend doorlopende onderhoudsbijeenkomsten. Na overleg met de cursushouder van Voluit Leven is er echter voor gekozen dit niet te doen. Door de vrije inloop zouden cursisten eerder kunnen afhaken en niet de zes bijeenkomsten vol maken. Hierdoor wordt het ook lastig bij te houden hoeveel bijeenkomsten iedereen bijwoont. Dit kan dan tot problemen leiden met de financiële vergoeding van de cursus door de zorgverzekeraar. Ook zou het risico aanwezig kunnen zijn dat er op sommige avonden te veel cursisten aanwezig zijn, en op andere avonden te weinig. Deze praktische overwegingen hebben er toe geleid dat er uiteindelijk toch is gekozen voor een vaste groep van rond de 10 cursisten die allen de intentie hebben alle zes bijeenkomsten van de cursus bij te wonen.

Een andere overweging bij het ontwerpen is dat het nooit mogelijk is om het iedereen naar de zin te maken. Zo gaven enkele respondenten aan (absoluut) geen behoefte te hebben aan het uitwisselen van persoonlijke ervaringen. Ook waren er een aantal respondenten die liever geen of slechts weinig mindfulness in het vervolg wilden zien. Deze respondenten waren echter in de minderheid, en daarom is er voor gekozen de wens van de meerderheid te respecteren en juist veel ruimte te laten voor mindfulness en persoonlijke ervaringen. Er wordt vanuit gegaan dat wensen van deze meerderheid ook de wensen van de toekomstige oud-Voluit Leven cursisten karakteriseren, en dat deze niet af worden geschrikt door de inhoud van de twee vervolgen. In het verlengde hiervan ligt de vraag welke mensen precies gereageerd hebben op de oproep voor het beantwoorden van de vragenlijst en de uitnodiging voor de focusgroepen. Deze groep zal waarschijnlijk meer dan gemiddeld interesse hebben voor een vervolg op Voluit Leven. Hoe representatief zijn deze mensen voor de gehele groep van oud-Voluit Leven cursisten? De vragenlijst blijkt ook hier weer nuttig, er wordt een grotere groep mee bereikt dan alleen de mensen die naar een focusgroep bijeenkomst kunnen of willen komen. De eventuele vertekening met betrekking tot belangstelling voor een vervolg is in het geval van dit onderzoek echter niet problematisch. Omdat het vervolg specifiek ontwikkeld wordt voor mensen die er behoefte

aan hebben en het willen volgen, is het geen probleem als mensen met interesse in een vervolg oververtegenwoordigd zijn in de focusgroep of de vragenlijst.

Al met al is dit proces zeker niet zonder vallen en opstaan verlopen. Al doende leert men echter, en achteraf kunnen er een aantal aanbevelingen worden gedaan voor anderen die dit proces in zouden willen stappen. Belangrijk is het bijtijds benaderen van de doelgroep. Door de persoonlijke uitnodiging en de herinnering via email werden al direct 40 oud-cursisten geïdentificeerd die aangaven graag op de hoogte gehouden te willen worden. Het meedoen aan een focusgroep en de uitnodiging voor ronde twee hiervan halverwege het proces houdt dit contact als het ware 'warm'. De mensen weten dat er gewerkt wordt aan een vervolg en voelen zich betrokken bij het proces. Dit kan leiden tot meer aanmeldingen zodra het product is ontwikkeld. Intensief contact onderhouden met de doelgroep is in dit geval dus zeker aan te bevelen. Een oververtegenwoordiging van mensen met meer dan gemiddelde interesse in het vervolg is geen probleem, deze denken vaak graag mee en zijn zelf de doelgroep, ze kunnen na geholpen te hebben bij de ontwikkeling direct meedoen met de interventie.

Een volgende aanbeveling is het ontwikkelen van een goede vragenlijst. Hierdoor kunnen veel meer respondenten worden bereikt dan met een focusgroep of interviews. Als de vragenlijst voldoende compleet is kan hier zeer veel nuttige informatie uit komen. Deze is dan zeker bruikbaar als methode om de gebruikseisen van de doelgroep in beeld te brengen en niet alleen om de context van het gebruik helder te krijgen. Om vooraf wel bekend te zijn met de context van het gebruik van het product wordt aangeraden om hierover eerst contact te hebben met de gebruikers zoals cursusleiders of cursushouders. De vragenlijst moet niet te lang of eentonig zijn, dit kan de respons negatief beïnvloeden.

Daarnaast is het belangrijk in gedachten te houden dat als er gekozen wordt voor kwalitatieve vragen het van belang is dat deze ook echt iets toevoegen en niet enkel een andere verwoording zijn van de kwantitatieve vragen. Gezien de tijd die in de analyse van de kwalitatieve vragen gaat zitten moet zorgvuldig af worden gewogen of dit de moeite waard is. Het is aan te raden om een focusgroep te raadplegen of een aantal korte vragenlijsten met enkele kwalitatieve vragen rond te delen voorafgaand aan de ontwikkeling van de 'echte' vragenlijst. Op deze manier kan er informatie verzameld worden waar de inhoud van de vragenlijst op gebaseerd kan worden. Wees hierin zorgvuldig en weeg goed af welke vragen welke informatie geven. Neem de tijd en zorg dat er niet uit enthousiasme met verschillende methoden steeds dezelfde vragen worden gesteld.

De laatste belangrijke aanbeveling is gedurende het hele proces contact te onderhouden met niet alleen de doelgroep, maar ook de andere gebruikers. In het geval van dit onderzoek ging dit met name om de cursusleiders en de cursushouder van Volut Leven. De ervaring die deze mensen hebben met het werken met de doelgroep is van grote waarde. Ook de praktische zaken zoals de financiële mogelijkheden en de haalbaarheid van bepaalde ideeën zijn belangrijk om in acht te nemen en daar kunnen deze mensen bij helpen. De cursusleiders zijn uiteindelijk ook degenen die de cursus moeten gaan geven, dus hun meningen en ideeën zijn essentieel. In dit onderzoek zijn de tips en trucs van deze mensen in ieder geval onontbeerlijk geweest.

Referenties

Abras, C., Maloney-Krichmar, D. & Preece, J. (2004). User-Centered Design. In Bainbridge, W. *Encyclopedia of Human-Computer Interaction*. Thousand Oaks: Sage Publications. (in press).

Abstract ISO 9241-210, verkregen van <http://www.nen.nl/web/Normshop/Norm/NENISO-92412102010-en.htm> op 11-07-2011

Barrett, P. M., Farrell, L. J., Ollendick, T. H., & Dadds, M. (2006). Longterm outcomes of an Australian universal prevention trial of anxiety and depression symptoms in children and youth: An evaluation of the Friends program. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35, p. 403–411.

Bevan, N. (2009). International standards for usability should be more widely used. *Journal of usability studies*, 4(3), p. 106-113.

Bogdan, R. C. & Biklen, S. K. (2003). *Qualitative research for education: An introduction to theories and methods* (4th ed.). Boston: A&B.

Bohlmeijer, E. T., Fledderus, M., Rokx, T. A. J. J., & Pieterse, M. E. (2011). Efficacy of an Early Intervention Based on Acceptance and Commitment Therapy for Adults with Depressive Symptomatology: Evaluation in a Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49, p. 62-67.

Bohlmeijer, E.T. & Hulsbergen, M. (2009). *Voluit leven. Mindfulness of de kunst van het aanvaarden, nu als praktisch handboek*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Brug, J. (2005) Primaire preventie: computergestuurde voedingsvoorlichting op maat. In Brug, J., Schaalma, H., Kok, G., Meertens, R. M., & van der Molen, H. T. (eds.), *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering, een planmatige aanpak* (p. 161-176) Assen: van Gorcum.

Brug, J., Assema, van, P. & Lechner, L., (2007). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering, een planmatige aanpak*. Assen: van Gorcum.

Bruseberg, A., & McDonagh-Philp, D., (2000). Usercentered design research methods: The designer's perspective. In Childs, P. R. N., & Brodhurst, E. (eds.), *Integrating Design Education Beyond 2000 Conference* (p. 179–184) University of Sussex.

Buurman, R. D., (1997). User-centered design of smart products. *Ergonomics*, 40(10), p. 1159-1169.

Castro, F. G., Barrera, Jr., M., & Martinez, Jr., C. R. (2004) The Cultural Adaptation of Prevention Interventions: Resolving Tensions Between Fidelity and Fit. *Prevention Science*, 5(1), p. 41-45.

Chisholm, D., Rehm, J., Ommeren, M. van & Monteiro, M. (2004). Reducing the global burden of hazardous alcohol use: a comparative cost-effectiveness analysis. *Journal of Alcohol Studies*, 65, p. 782-793.

Clarke, G.N., Hornbrook, M., Lynch, F., Polen, M., Gale, J., Beardslee, M. O'Connor, E. & Seeley, J. (2001). A Randomized Trial of a Group Cognitive Intervention for Preventing Depression in Adolescent Offspring of Depressed. *Parents. Arch Gen Psychiatry*, 58, p. 1127-1134.

De financiering van de GGz, eerstelijns psychologische zorg en de specialistische tweedelijns zorg. http://www.mentaalbeter.nl/nl-PR/Praktische_informatie/Financiering_GGz verkregen op 04-08-2011

Dodd, D.K., Markwiese, B.J. (1987). Survey response rate as a function of personalized signature on cover letter. *The Journal of Social Psychology*. 127(1), p. 97-98.

Financiering GGz, <http://www.ggznederland.nl/beleid-in-de-ggz/beleidsthemas/financiering-ggz/financiering-ggz.html> verkregen op 04-08-2011

Fledderus, M. (2008). Acceptance and Commitment Therapy voor preventie van psychische stoornissen en voor het versterken van psychologische flexibiliteit: een randomized controlled trial. Verkregen op 1 april 2011, via Universiteit Twente website: <http://essay.utwente.nl/58884/>

Graaf R de, Have M ten, Dorsselaer S van (2010). De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking. *NEMESIS-2: Opzet en eerste resultaten*. Trimbos-instituut: Utrecht.

Hollander, A.E.M. de, Hoeymans, N., Melse, J.M., Oers, J.A.M. van, Polder, J.J. (2006). Zorg voor gezondheid. *Volksgesondheid toekomst verkenning 2006*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum Bilthoven: RIVM

Hosman, C., Jane-Llopis, E., & Saxena, S., eds. (2005). *Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options*. Oxford, Oxford University Press.

Kahraman, Z.E.H., (2010). Using user-centered design approach in course design. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2(2), p. 2071–2076.

Maguire, M. (2001). Methods to support human-centered design. *International Journal of Human-Computer Studies*. 55, p. 587-634

Poos, M.J.J.C., Smit, J.M., Groen, J., Kommer, G.J., Slobbe, L.C.J., (2008). *Kosten van ziekten in Nederland*. Bilthoven: RIVM

Preece, J., Rogers, Y., & Sharp, H. (2002). *Interaction design: Beyond human-computer interaction*. New York, NY: John Wiley & Sons.

Richtlijnherziening van de Multidisciplinaire richtlijn Depressie (eerste revisie). 2010. *Richtlijn voor de diagnostiek, behandeling en begeleiding van volwassen patiënten met een depressieve stoornis*. Utrecht, Trimbos instituut.

Sax, H., Allegranzi, B., Uçkay, I., Larson, E., Boyce, J., & Pittet, D. (2007) 'My five moments for hand hygiene': a user-centered design approach to understand, train, monitor and report hand hygiene. *Journal of Hospital Infection*, 67(1), p. 9-21.

Schaalma, H., Kok, G., & Meertens, R. M., (2005). Intervention Mapping. In Brug, J., Schaalma, H., Kok, G., Meertens, R. M., & van der Molen, H. T. (eds.), *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering, een planmatige aanpak* (p. 73-88) Assen: van Gorcum.

Seligman, M.E.P., Schulman, P. & Tryon, A.M. (2007). Group prevention of depression and anxiety symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 45, p. 1111–1126.

Snelling, W. (1969). The impact of a personalized mail questionnaire. *The Journal of Educational Research*. 63, p. 126-129.

Strolla, L. O., Gans K. M., & Risica, P. M., (2005). Using qualitative and quantitative formative research to develop tailored nutrition intervention materials for a diverse low-income audience. *Health education research*, 21(4), p. 465–476.

Taylor, B.J., Graham, J.W., Cumsille, P. & Hansen, W.B. (2000). Modeling Prevention Program Effects on Growth in Substance Use: Analysis of Five Years of Data from the Adolescent Alcohol Prevention Trial. *Prevention Science*, 1(4), p. 183-197.

Westerhof, G.J., & Bohlmeijer, E.T., (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Uitgeverij Boom, Amsterdam.

Wikipedia, ISO 9241, http://en.wikipedia.org/wiki/ISO_9241 verkregen op 11-07-2011

Bijlage 1.

Vragenlijst terugkombijeenkomst Voluit Leven.

Ontwikkeld door Nathalie Reerink (i.s.m. Marcel Meijer).

1. Geslacht: man / vrouw*
2. Leeftijd: jaar
3. Ik ben met de cursus Voluit Leven begonnen in: 2008 / 2009 / 2010 / 2011*
4. Heeft u belangstelling voor een vervolg op de cursus Voluit Leven? Ja / Nee *

(*doorhalen wat niet van toepassing is)

5. Kunt u uw antwoord bij 4 kort toelichten? Waarom heeft u wel / geen belangstelling?

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

6. Hier onder zijn een aantal opties voor een mogelijk vervolg op de cursus Voluit Leven weergegeven. Kunt u met een getal van 1 tot 5 aangeven in hoeverre onderstaande opties u aanspreken? Hierbij is **1 'geheel niet aansprekend'** en **5 'zeer aansprekend'**, u kunt het getal omcirkelen dat uw mening het beste verwoordt.

- a. Een herhaling van de Voluit Leven cursus die u al heeft gevolgd.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

- b. Een nieuwe 8-weekse cursus in dezelfde stijl als de vorige, maar waar dieper in wordt gegaan op de Voluit Leven principes.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

- c. Groepsbijeenkomsten waar aandacht wordt besteed aan het 'onderhouden' van de Voluit Leven vaardigheden.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

- d. Groepsbijeenkomsten waarbij elke keer een ander, door de deelnemers zelf aan te dragen, thema van Voluit Leven wordt besproken.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

- e. 'Online support' en contact met gelijkgestemden in de vorm van een website met forum, waarop u van gedachten kunt wisselen en uw vragen, ervaringen en probleemsituaties kunt bespreken met andere deelnemers en trainers.

1 – 2 – 3 – 4 – 5

7. Hoe frequent zou wat u betreft een vervolg op de cursus Voluit Leven moeten plaatsvinden? U kunt het antwoord omcirkelen dat uw mening het beste verwoordt.
- a) Eén keer per week
 - b) Eén keer per twee weken
 - c) Eén keer per maand
 - d) Eén keer per kwartaal
 - e) Anders, namelijk (vul in):
8. Hoe lang zou wat u betreft een vervolg op de cursus Voluit Leven moeten lopen? U kunt het antwoord omcirkelen dat uw mening het beste verwoordt.
- a) Twee maanden
 - b) Vier maanden
 - c) Zes maanden
 - d) Negen maanden
 - e) Eén jaar
 - f) Langer dan een jaar
9. Hoeveel aandacht verdienen de volgende thema's van Voluit Leven wat u betreft in een vervolg op de cursus Voluit Leven? Hierbij is **1 'in het geheel geen aandacht'** en **7 'zeer veel aandacht'**, u kunt het hokje in de tabel aankruisen dat uw mening het beste verwoordt.

| <u>Voluit leven thema's:</u> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <i>Acceptatie:</i> bereidheid leed als onderdeel van het leven te aanvaarden en het niet te vermijden | | | | | | | |
| <i>Conitieve defusie:</i> afstand nemen van gedachten; jij bènt niet je gedachten | | | | | | | |
| <i>Mindfulness:</i> aandacht hebben voor het hier en nu | | | | | | | |
| <i>Observerende zelf:</i> vergroten van je bewustzijn | | | | | | | |
| <i>Waarden:</i> bepalen wat ècht van waarde is en er toe doet in jouw leven | | | | | | | |
| <i>Bereidheid tot binding:</i> binden aan je besluit om te leven naar je waarden | | | | | | | |
| Een ander thema, namelijk (vul in): | | | | | | | |

10. Hoeveel aandacht verdienen de volgende mogelijke cursuselementen wat u betreft in een vervolg op de cursus Voluit Leven? Hierbij is **1 'in het geheel geen aandacht'** en **7 'zeer veel aandacht'**, u kunt het hokje in de tabel aankruisen dat uw mening het beste verwoordt.

| <u>Mogelijke cursuselementen:</u> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Uitwisseling en contact met andere deelnemers en trainers via website en forum | | | | | | | |
| Bespreken van persoonlijke ervaringen van deelnemers tijdens bijeenkomst | | | | | | | |
| Tijdens de bijeenkomst bespreken van een door deelnemers zelf aangedragen (levens)thema | | | | | | | |
| Nieuwe metaforische 'uitspeel' opdrachten zoals b.v. 'monsters op de bus', 'touwtrekken', 'op stap met je gedachten', etc. | | | | | | | |
| Tijdens bijeenkomst oefenen met mindfulness | | | | | | | |
| Tijdens bijeenkomst bespreken van de huiswerkopdrachten | | | | | | | |
| een ander element, namelijk (vul in): | | | | | | | |

11. Hoe zou voor u het ideale vervolg op de cursus Voluit Leven er uit zien?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12. Heeft u nog een aanvulling op een vraag, of wilt u verder nog iets kwijt dan kan dat hier:

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

Wij danken u vriendelijk voor uw medewerking.

Bijlage 2.

Persoonlijke uitnodiging per brief voor terugkomavond Voluit Leven, door Nathalie Reerink.

| | | | |
|-------------|------------------------------|-------------|------------------|
| Circuit | Preventie en Jeugd | Telefoon | 074 256 32 56 |
| Locatie | 'De Opmaat' | Doorkiesnr. | 074 256 32 40 |
| Bezoekadres | Laan van Driene 101, Hengelo | Telefax | 074 256 32 55 |
| Onderwerp | Voluit Leven vervolg | Datum | 25 februari 2011 |

Geachte heer Pxxxx,

Al enige tijd geleden, in maart 2009, heeft u bij mij de Mediant cursus Voluit Leven gevolgd. Wellicht heeft u tijdens het volgen van de cursus al iets gehoord over een mogelijk vervolg hierop. Op dit moment is Mediant in samenwerking met de Universiteit Twente bezig met het ontwikkelen van een vervolgaanbod voor Voluit Leven. Hierbij worden verschillende vormen overwogen, zoals een complete cursus, periodieke bijeenkomsten, online support en contact met gelijkgestemden, of een combinatie hiervan.

Uiteraard wil Mediant het aanbod zo goed mogelijk aan laten sluiten op de wensen van de cursisten. Het is de bedoeling dat het vervolgaanbod een waardevolle aanvulling vormt op wat er geleerd is tijdens de cursus Voluit Leven. Graag zouden we daarom uw hulp willen vragen om te weten te komen waar u behoefte aan zou hebben in een eventuele vervolgcursus.

Ik zou u dan ook graag uit willen nodigen voor een bijeenkomst voor alle (ex-) Voluit Leven cursisten op **dinsdag 15 maart, van 19.00 tot 21.00 uur**. De bijeenkomst vindt plaats op de Mediant locatie **'de Opmaat' in Hengelo, Laan van Driene 101**. Tijdens deze bijeenkomst wordt de mogelijke invulling van het vervolgaanbod besproken. Ook komen de bevindingen uit het onderzoek naar de Voluit Leven cursus aan bod. Verder wil ik u alle ruimte geven om uw mening te geven over de cursus, de moeilijkheden waar u wellicht tegenaan bent gelopen en uw ideeën over een vervolg op de Voluit Leven cursus.

U kunt zich aanmelden voor de bijeenkomst door een email met uw naam onder de vermelding 'voluit leven terugkom-bijeenkomst' te sturen naar ns.reerink@Mediant.nl. Als u geen beschikking over internet hebt kunt u ook altijd bellen naar het secretariaat, op nummer 074-2563240. Mocht u verhinderd zijn op 15 maart maar heeft u wél belangstelling dan hoor ik dat ook heel graag van u, ook als u alleen informatie wilt kunt u altijd e-mailen met bovenstaand adres. Koffie en thee staan voor u klaar tijdens de bijeenkomst, en ik of mijn collega-trainers hopen van harte u te mogen begroeten.

Met vriendelijke groet,

Marcel Meijer

Bijlage 3.

Voluit Leven vervolgopties, door Nathalie Reerink (i.s.m. Marcel Meijer).

Na analyse van de vragenlijst komen er twee voorkeuren van de ondervraagden naar voren.

Dit zijn:

- 1) Een vervolgcursus, vergelijkbaar qua opzet met de eerste cursus maar verdiepend
- 2) Onderhoudsbijeenkomsten, minder frequent dan de eerste cursus, gericht op bijhouden van de vaardigheden.

We hebben van beide mogelijkheden een voorstel gemaakt met betrekking tot de invulling, gebaseerd op de wensen die uit de resultaten van de vragenlijsten naar voren kwamen. Hieronder worden beide mogelijkheden besproken.

1. Volggcursus.

Deze cursus lijkt qua inhoud en vormgeving op de eerste Voluit Leven cursus. Tijdens de cursus wordt elke bijeenkomst een Voluit Leven thema besproken. Hieronder vind je een overzicht van de bijeenkomsten en bijbehorende thema's.

Bijeenkomst 1, thema kennismaking en mindfulness

Bijeenkomst 2, thema acceptatie van leed

Bijeenkomst 3, thema cognitieve defusie, aangevuld met het voelen/denken/doen schema

Bijeenkomst 4, thema cognitieve defusie, het voelen/denken/doen schema en je observerende zelf

Bijeenkomst 5, thema waarden

Bijeenkomst 6, thema waarden

Bijeenkomst 7, thema bereidheid tot binding

Bijeenkomst 8, thema identiteit en levensmissie

Bijeenkomst 9 (terugkombijeenkomst), thema volhouden/bestendigen

De inhoud van de bijeenkomsten is gebaseerd op de wensen die uit de vragenlijsten naar voren kwamen. Hier bleek bijvoorbeeld 'waarden' als erg belangrijk te worden gezien. Daarom heeft dit thema twee bijeenkomsten gekregen. Ook komt mindfulness meer aan bod dan tijdens de eerste cursus. De duur van de bijeenkomsten zal 2 uur zijn. De bijeenkomsten zijn elke twee weken; uit de vragenlijst kwam namelijk naar voren dat de voorkeur werd gegeven aan een bijeenkomst eens in de 2 weken, met een totaalduur van ongeveer 4 maand.

De thema's die worden behandeld zijn veelal gelijk aan de thema's in de vorige cursus. Er wordt echter dieper op in gegaan in deze cursus, er is ruimte voor het bespreken van eigen ervaringen met het thema en er worden enkele nieuwe thema's geïntroduceerd die aansluiten op de oorspronkelijke stof. De huiswerkopdrachten en oefeningen tijdens de bijeenkomst zijn ook grotendeels nieuw.

Hier onder volgen twee globale weergaven van hoe de indeling van een bijeenkomst er uit komt te zien.

Bijeenkomst 1:

- Kennismaking: bespreken van verwachtingen van deze cursus en ervaringen met Volut Leven tot nu toe
- Huisregels/afspraken bespreken
- Voorbeschouwing: wat gaat er in deze cursus behandeld worden?
- Opfrissen: wat hield Volut Leven ook alweer in? Wat waren ook alweer de belangrijke thema's?
- Thema oefening: Mindfulness
- Thema theorie: uitleg over het thema dat die bijeenkomst centraal staat; in dit geval Mindfulness
- Huiswerk: uitleg over het huiswerk voor de volgende keer, uitdelen van opdrachten
- Afsluiting

Bijeenkomst 2:

- Mededelingen
- Bespreking huiswerk: bespreken van de opdrachten en huiswerk oefeningen, ruimte voor persoonlijke ervaringen hierbij
- Thema oefening: acceptatie
- Thema theorie: uitleg over het thema acceptatie
- Mindfulness oefening
- Huiswerk: uitleg over het huiswerk voor de volgende keer
- Afsluiting

Elke volgende bijeenkomst zal ongeveer dezelfde vorm volgen als bijeenkomst 2.

2. Onderhoudsbijeenkomsten.

De tweede vorm van een vervolg is het bijwonen van onderhoudsbijeenkomsten. Deze bijeenkomsten zouden, gebaseerd op de wensen die aangegeven werden in de vragenlijsten, eens per maand worden gehouden, gedurende 6 maanden. Het verschil met de vervolg cursus zit onder meer in de lagere frequentie en grotere eigen invulling door cursisten van de bijeenkomsten. Deze bijeenkomsten zouden elke 6 maand kunnen starten, waarbij iedereen die de oorspronkelijke Voluit Leven cursus heeft gevolgd in kan stromen.

De Voluit Leven thema's worden in deze bijeenkomsten niet volgens een vaste structuur besproken. Het wordt overgelaten aan de cursisten welk thema zij willen behandelen. Dit kan één of meer bijeenkomsten van tevoren worden afgesproken, of tijdens de bijeenkomst zelf. De bijeenkomst staat in het teken van de ervaringen van de cursisten. Het doel is het proces van verandering dat werd ingezet tijdens de eerste Voluit Leven cursus voort te zetten en te bestendigen. Hierbij kan men steun hebben aan gelijkgestemden.

Een bijeenkomst kan uit 6 tot 10 cursisten bestaan en één of twee begeleiders. Er kan een agenda worden gevolgd waarbij wordt teruggeblikt op de afgelopen maand, ervaringen worden gedeeld en moeilijkheden worden besproken. Daarnaast kan een Voluit Leven thema worden besproken en/of eventueel een oefening worden gedaan als hier behoefte aan is. De invulling van zo'n avond kan grotendeels over worden gelaten aan de (gemotiveerde) deelnemers.

Bijlage 4, cursusomschrijving 'Voluit Verder Leven' cursus, door Nathalie Reerink i.s.m. Marcel Meijer.

Onderhoudsbijeenkomsten 'Voluit Verder Leven'

Deze cursus is een vervolg op de Voluit Leven cursus en bestaat uit het deelnemen aan maandelijkse 'onderhoudsbijeenkomsten' gedurende een periode van een half jaar. Kenmerkend zijn een lage frequentie en een grote eigen invulling. Deze serie van 6 bijeenkomsten kan op meerdere momenten per jaar starten. Cursusgroepen kunnen mogelijk parallel aan elkaar lopen. Iedereen die de oorspronkelijke Voluit Leven cursus heeft gevolgd kan deelnemen. Het doel van de bijeenkomsten is het proces van verandering dat werd ingezet tijdens de Voluit Leven (basis) cursus voort te zetten en vast te houden. Het ontstaan van deze vervolgcursus is gebaseerd op evaluatiegegevens van oud-Voluit Leven cursisten.

De Voluit Leven thema's worden in deze bijeenkomsten semi-gestructureerd aangeboden. Op aangeven van de deelnemers wordt gezamenlijk bepaald welk thema behandeld wordt. Dit kan één of meer bijeenkomsten van tevoren worden afgesproken of tijdens de bijeenkomst zelf naar voren worden gebracht. De praktijk zal hierbij moeten uitwijzen welke werkwijze het best bruikbaar is. De bijeenkomsten staan in het teken van de ervaringen van de cursisten en het behouden van Voluit Leven inzichten en vaardigheden. Er is geen gedetailleerd draaiboek dat gebruikt wordt of vaste volgorde van onderwerpen die aan de orde komen. Mocht er geen thema zijn dat cursisten in willen brengen, dan zorgen de begeleiders voor een Voluit Leven-onderwerp met bijpassende oefeningen.

De groep kan uit 6 tot 12 cursisten bestaan en één of twee begeleiders. Tijdens elke bijeenkomst wordt een agenda gevolgd met globaal de volgende structuur:

- terugblik op de afgelopen maand,
- delen en bespreken van ervaringen.
- behandelen van een Voluit Leven thema (aangedragen door de cursisten of door de begeleider)
- een passende oefening.

In september 2011 start een eerste 'pilot' groep. Bij meer dan voldoende aanmeldingen kan er parallel een tweede groep starten. Ervaringen die in deze groep(en) op worden gedaan door de begeleider(s) worden, samen met de feedback van de cursisten, gebruikt om het aanbod te optimaliseren.