

Wilma de Vries  
Carolien Smits  
i.s.m. Gusta Boland en Rian van Erp

# **De kracht van je leven**

**Een cursus rond het levensverhaal voor Turkse en  
Marokkaanse ouderen met depressieve klachten**

Procesevaluatie

Trimbos-instituut, Utrecht, 2006

## **Colofon**

### *Financiering*

Stichting tot Steun VCVGZ  
VSB Fonds  
Trimbos-instituut  
Altrecht Preventie  
GGZ Buitenamstel

### *Projectleiding*

Carolien Smits

### *Projectuitvoering*

Wilma de Vries, Carolien Smits

### *Samenwerkingspartners*

Gusta Boland (Altrecht Preventie), Rian van Erp (GGZ Buitenamstel)

### *Met dank aan*

Alle deelnemers aan de pilot  
De cursusleiders in de pilot

### *Foto's*

Hollandse Hoogte  
Willie Vissers, Palet

## **Bestellen**

Deze uitgave is te bestellen bij het Trimbos-instituut, via [www.trimbos.nl/producten](http://www.trimbos.nl/producten) of via de Afdeling bestellingen, Postbus 725, 3500 AS Utrecht, 030-297 11 80; fax: 030-297 11 11; e-mail: [bestel@trimbos.nl](mailto:bestel@trimbos.nl). Onder vermelding van artikelnummer ..... U krijgt een factuur voor de betaling. De uitgave is ook gratis te downloaden vanaf [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

©2006 Trimbos-instituut, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. De hierboven genoemde bijlagen kunnen als werkmaterialen voor de uitvoering van de cursus gekopieerd worden.

Voor zover het maken van overige kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van art. 16b en 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht, Postbus 882, 1180 AW Amstelveen. Voor het overnemen van één of enkele gedeelten uit deze uitgave in bloemlezingen, readers of andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

## INHOUD

<b>1</b>	<b>Introductie</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Methode</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>De pilotcursussen</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Reminiscentie als methodiek voor oudere Turken en Marokkanen</b>	<b>11</b>
4.1	Het bereik van de cursus	11
4.2	Aansluiting bij het referentiekader van de cursisten	12
4.3	Aansluiting bij het werken en het referentiekader van de cursusleiders	13
<b>5</b>	<b>Effecten van de cursus</b>	<b>15</b>
5.1	Effecten volgens de cursisten	15
5.2	<a href="#">Effecten volgens de vragenlijsten</a>	16
5.3	Effecten volgens de cursusleiders	18
<b>6</b>	<b>Bevorderende en belemmerende factoren voor gebruik</b>	<b>19</b>
6.1	Bevorderende factoren	19
6.2	Belemmerende factoren	19
<b>7</b>	<b>Conclusie en discussie</b>	<b>23</b>
	<b>LITERATUUR</b>	<b>27</b>
	<b>BIJLAGEN</b>	
	<b>Bijlage 1 Vragenlijst deelnemer</b>	<b>29</b>
	<b>Bijlage 2 Vragenlijst cursusleider</b>	<b>33</b>
	<b>Bijlage 3 Observatieformulier</b>	<b>35</b>
	<b>Bijlage 4 Eindevaluatie</b>	<b>41</b>



# 1 Introductie

In 2005 startte het project *Ontwikkeling van de integratieve reminiscentiemethodiek voor oudere Turken en Marokkanen*. Het Trimbos-instituut (Programma Ouderen), Altrecht Preventie en GGZ Buitenamstel ontwikkelden "De kracht van je leven", een preventieve cursus reminiscentie voor oudere Turken en Marokkanen met depressieve klachten. Voor deze cursus is een handleiding en draaiboek verschenen (Smits, Boland, De Vries en Van Erp 2006). De cursus is binnen het ontwikkeltraject verzorgd in Utrecht en Amsterdam (door Altrecht Preventie en GGZ Buitenamstel).

Dit rapport betreft de rapportage van de procesevaluatie die de ontwikkeling van de cursus begeleidde. Het Trimbos-instituut is verantwoordelijk voor dit onderzoek en deze verslaglegging. De resultaten van het onderzoek zijn verwerkt in handleiding en draaiboek van de cursus.

Het doel van de cursus "De Kracht van je leven" is het ontwikkelen van een positiever verhaal over het geleefde leven, waardoor de depressieve klachten verminderen en het toekomstbeeld en de kwaliteit van leven verbeteren. De doelgroep van de cursus bestaat uit Turken en Marokkanen van (ongeveer) 50 jaar en ouder met lichte tot matige depressieve klachten.

De cursus wordt in de eigen taal aangeboden aan afzonderlijke groepen Turkse of Marokkaanse mannen en vrouwen. Het beoogde aantal deelnemers is 3 à 5. Zij komen zeven maal wekelijks twee uur bijeen onder leiding van een of twee getrainde cursusleiders. Ongeveer twee maanden na de zevende bijeenkomst is er een afsluitende terugkombijeenkomst.

De ontwikkeling van de cursus is mogelijk gemaakt door subsidies van Stichting tot Steun VCVGZ, VSB fonds en het Trimbos-instituut, en de investeringen van Altrecht Preventie en GGZ Buitenamstel.



## 2 Methode

De conceptcursus is in 2005 en 2006 in twee pilotrondes uitgetoet in Utrecht en Amsterdam. De eerste pilotronde vond plaats in het voorjaar van 2005; de tweede in de winter van 2005 en het voorjaar van 2006. Het draaiboek van de cursus is na de eerste pilotronde bijgesteld, zodat de evaluaties niet allen dezelfde versie van de cursus betreffen. Na de tweede pilotronde is het draaiboek definitief vastgesteld.

De procesevaluatie was gericht op de volgende vragen:

- 1) Is de integratieve reminiscentiemethode een geschikte methode voor de preventie van depressieve klachten bij oudere Turken en Marokkanen?
- 2) Wat zijn de effecten van deze methode voor de deelnemers?
- 3) Wat zijn bevorderende en belemmerende factoren bij het gebruik van deze methode?

De volgende onderzoeksactiviteiten zijn uitgevoerd voor de procesevaluatie (tussen haakjes de uitvoerders):

- interviews met cursusleiders na afloop van de cursus (onderzoekers)
- interviews met de cursisten voorafgaand aan en na afloop van de cursus (onderzoekers, cursusleiders)
- groepsinterviews tijdens de laatste cursusbijeenkomst (cursusleiders)
- observaties (cursusleiders, onderzoekers)

Voor de interviews zijn door de onderzoekers vragenlijsten ontwikkeld waarbij gebruik is gemaakt van de door hen eerder ontwikkelde vragenlijsten voor de projecten Informatieve Huiskamerbijeenkomsten voor oudere Turkse en Marokkaanse vrouwen (De Vries en Smits 2004) en de cursus Stap voor Stap (De Vries en Smits 2005). De individuele interviews bevatten naast evaluerende vragen ook enkele gestandaardiseerde vragenlijsten: de CES-D (Center of Epidemiological Studies Depression Scale) en de Mastery-lijst. Met de CES-D worden depressieve klachten gemeten (Radloff 1977, Beekman e.a. 1997). De Masterylijst (Pearlin en Schooler 1978) betreft de *locus of control* van de cursist, dat wil zeggen de mate waarin deze het gevoel heeft zelf te bepalen wat in zijn of haar leven gebeurt. Van de CES-D en de Masteryvragenlijsten zijn Turkse en Marokkaanse vertalingen gebruikt. Voor de CES-D is de versie gebruikt die vertaald was voor de Amsterdamse Gezondheidsmonitor (Poort e.a. 2001). De Masteryvragenlijst is binnen het huidige project vertaald door een erkend vertaalbureau. De vragenlijsten (behalve de gestandaardiseerde vragenlijsten) zijn opgenomen in de Bijlagen.

De observaties zijn uitgevoerd door de onderzoekers/ontwikkelaars. Hiervoor is een observatieformulier ontwikkeld (zie bijlage 3)

Onderzoeksvraag 1 (geschiktheid van de cursus) werd beantwoord met behulp van alle interviews en observaties. Voor vraag 2 (resultaten van de cursus) zijn de individuele interviews met de cursisten geanalyseerd. Voor de beantwoording van vraag 3 (bevorderende en belemmerende factoren) zijn alle data gebruikt.

De interviews met de cursisten zijn gehouden in de taal van de cursist. De interviewers (onderzoekers en cursusleiders) werden daarbij ondersteund door geregistreerde tolken.

In totaal zijn 7 interviews met cursusleiders gehouden, 32 voormetingen en 24 nametingen met cursisten. Vanwege drop-out uit de cursus en onbedoelde ontwikkelingen bij de werving van cursisten zijn niet van alle cursisten voor- en nametingen (individuele interviews) beschikbaar. De tijdsdruk waarmee de start van sommige cursussen te maken hadden in de pilotperiode, onder andere vanwege problemen met de werving (zie 6.2) was hier mede debet aan. Enkele cursusleiders leken bij de eerste pilot niet goed doordrongen van het belang van het onderzoek. Bij de tweede pilot speelde dit geen rol meer. Enkele cursisten kwamen niet opdagen bij het interview.

Verder zijn er 5 groepsevaluaties (aan het einde van de laatste bijeenkomst) en 22 observatieformulieren ingevuld. Er zijn dus niet van alle bijeenkomsten groepsevaluaties gehouden aan het einde van de cursus en observatieformulieren ingevuld, zoals de bedoeling was. Dit is niet gebeurd vanwege tijdgebrek.



### 3 De pilotcursussen

Tijdens de eerste pilotronde organiseerde Altrecht Preventie cursussen rond het levensverhaal voor oudere Turkse vrouwen, Turkse mannen en Marokkaanse mannen. Bij GGZ Buitenamstel is een eerste pilot gehouden bij een groep Turkse vrouwen.

In de tweede pilotronde verzorgde Altrecht Preventie één maal een cursus voor Marokkaanse mannen en twee maal voor Marokkaanse vrouwen. GGZ Buitenamstel organiseerde in deze pilotperiode de cursus bij een groep Turkse vrouwen. In totaal is in de pilotfase de cursus negen maal verzorgd en geëvalueerd. In totaal hebben 35 personen deelgenomen aan de pilotcursussen: 16 Turkse vrouwen, 4 Turkse mannen, 8 Marokkaanse vrouwen en 7 Marokkaanse mannen.

Tabel 1 geeft een overzicht van de cursisten die betrokken waren bij de pilotfase.

**Tabel 1.**  
**Aantallen cursisten betrokken bij de pilotcursussen**

	<b>Deelname aan cursusbijeenkomsten (maximale en minimale aantal)</b>
<b>Altrecht Preventie</b>	
Turkse vrouwen pilot 1	2-5
Turkse mannen pilot 1	3-4
Marokkaanse vrouwen pilot 1	4-5
Marokkaanse vrouwen pilot 2	2-3
Marokkaanse mannen pilot 1	3-4
Marokkaanse mannen pilot 2	2-3
<b>GGZ Buitenamstel</b>	
Turkse vrouwen pilot 1	4-5
Turkse vrouwen pilot 2	3-5

In alle gevallen nam een GGZ-organisatie het voortouw in de organisatie van de cursussen. De cursusleiders waren tweetalige, getrainde preventiewerkers en hulpverleners van de GGZ. Zij waren van hetzelfde geslacht als de cursisten. De GGZ werkte samen met welzijnsorganisaties. De cursusleider en/of cursusorganisator werkte bovendien samen met een contactpersoon uit de Turkse of Marokkaanse gemeenschap. Deze contactpersoon was, met de cursusleider, verantwoordelijk voor de werving van kandidaat-cursisten. De contactpersonen waren meestal Turkse of Marokkaanse vrijwilligers van de dienstencentra of buurthuizen.

De cursussen werden aangeboden in:

- buurthuizen (Turkse vrouwen Utrecht, Turkse vrouwen Amsterdam 1<sup>e</sup> pilot, Marokkaanse vrouwen 2<sup>e</sup> pilot)
- dienstencentra (Marokkaanse mannen Utrecht, Turkse mannen Utrecht 1<sup>e</sup> pilot)
- multicultureel ouderencentrum (Turkse vrouwen Amsterdam, 2<sup>e</sup> pilot)
- een ruimte binnen een categoriale dagverzorging (Marokkaanse vrouwen 2<sup>e</sup> pilot).

De cursusontwikkelaars trainden gedurende één dag de cursusleiders in het gebruik van de cursus. Tussentijds monitorden en ondersteunden de onderzoekers de cursusleiders. Tussen de twee pilotperiodes vond een terugkombijeenkomst plaats waarin cursusleiders en ontwikkelaars ervaringen uitwisselden en afspraken werden gemaakt voor de uitvoering van de tweede pilotronde.

## 4 Reminiscentie als methodiek voor oudere Turken en Marokkanen

In deze paragraaf bespreken we op basis van de pilotstudie of de ontwikkelde cursus een geschikte preventiemethode is voor oudere Turken en Marokkanen met depressieve klachten (onderzoeksvraag 1). We bespreken achtereenvolgens:

- het bereik van de cursus (nam de beoogde doelgroep deel aan de cursus?)
- aansluiting van de methode bij het dagelijks leven en het referentiekader van oudere Turken en Marokkanen met depressieve klachten
- aansluiting van de methode bij het werken en het referentiekader van de cursusleiders en cursusorganisatie.

### 4.1 Het bereik van de cursus

De doelgroep van de cursus bestaat uit Turken en Marokkanen van 50 jaar en ouder met lichte tot matige depressieve klachten. De leeftijd van de deelnemers aan de pilotcursussen liep uiteen van 42 tot 73 jaar. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 56,9 jaar (tabel 2). De meeste deelnemers waren tussen de 50 en 60 jaar. De leeftijdscategorie waarvoor de cursus is bedoeld, is dus in de pilot bereikt.

**Tabel 2. Gemiddelde leeftijd deelnemers cursus per land van herkomst en geslacht**

	<b>Gemiddelde leeftijd cursisten</b>
Turkse vrouwen	54,3
Turkse mannen	63,8
Marokkaanse vrouwen	61,3
Marokkaanse mannen	55,5
Totaal	56,9

De scores op de CES-D (Center of Epidemiological Studies Depression Scale) bij aanmelding varieerde van 4 tot 57 (gemiddeld 25). Slechts drie cursisten hadden bij de voormeting een lagere score dan 10 voor de CES-D. De overige cursisten scoorden hoger. Hieruit kunnen we concluderen dat tijdens deze pilot ouderen met depressieve klachten zijn bereikt.

De opkomst tijdens de bijeenkomsten was tijdens de meeste cursussen voldoende, uiteenlopend van 2 tot 5 deelnemers. De uitval bleef beperkt. In een aantal gevallen kwamen vrouwen niet naar een cursusbijeenkomst omdat ze een ziek familielid moesten verzorgen. Andere redenen van absentie waren: ziekte van de deelnemer zelf of verblijf in Turkije of Marokko.

## 4.2 Aansluiting bij het referentiekader van de cursisten

- Cursusvorm is nieuw

De meeste deelnemers hadden nooit eerder aan een cursus deelgenomen en een deel van de deelnemers heeft ook nooit onderwijs gevolgd. Sommige deelnemers hadden wel eerder voorlichtingsbijeenkomsten bijgewoond. Dergelijke bijeenkomsten kunnen echter passiever worden ondergaan. Bij een cursus als "De kracht van je leven" is het de bedoeling dat een deelnemer actief meedoet en eigen ervaringen naar voren brengt. Deze vorm was voor de meeste deelnemers nieuw en verliep in de meeste groepen aanvankelijk aarzelend. Sommige deelnemers zagen de cursusbijeenkomsten als een uitje waar ook serieuze zaken aan de orde komen.

In één van de Marokkaanse mannengroepen kwamen bij de tweede bijeenkomst mannen mee die niet tot de deelnemers behoorden. De cursisten is te kennen gegeven dat het niet de bedoeling is om eenmalig gasten mee te nemen naar de bijeenkomsten. Verder was het in sommige groepen moeilijk om op tijd te beginnen, omdat de deelnemers niet allen op het afgesproken tijdstip aanwezig waren. De cursusleiders hebben herhaaldelijk benadrukt dat het de bedoeling is op tijd te beginnen, hierdoor begonnen de bijeenkomsten in de loop van de cursus vaker op tijd.

- Huiswerk

Aan het eind van elke bijeenkomst werden de reminiscentievragen voor de volgende keer opgenoemd. Daarbij werd de deelnemers gevraagd hierover na te denken in de week tot de volgende bijeenkomst en eventueel te bespreken met partner, familie of kennissen. In sommige groepen werden de vragen schriftelijk meegegeven. Volgens de cursusleiders hebben maar weinig cursisten de genoemde vragen gedegen inhoudelijk voorbereid. Dit hangt wellicht samen met de onbekendheid van het fenomeen huiswerk. Verder werd enkele malen gevraagd voorwerpen mee te nemen voor de volgende bijeenkomst. Dit werd slechts door een enkeling gedaan. De cursusleiders gaven aan dat het wellicht stimulerend werkt als zichzelf eerst een voorwerp zouden meenemen.

- Herinneringen delen

In veel groepen, vooral in de vrouwengroepen, groeide per bijeenkomst het vertrouwen in elkaar en in de cursusleider. De vrouwen toonden zich geïnteresseerd in elkaar en hun verhalen. Als het ijs eenmaal gebroken was, praatten de vrouwen onderling vrijuit over hun persoonlijke ervaringen. Hierbij werden soms zeer intieme zaken besproken, zoals een abortus of conflict in de familie. De reminiscenties riepen onderling veel herkenning op en de vrouwen leefden met elkaar mee.

Bij de mannen verliep het vertellen over gebeurtenissen in het leven ook goed. Zij hadden echter meer moeite om over persoonlijke ervaringen te spreken, omdat zij dat niet gewend zijn te doen.

- Sociale ontmoeting

Enkele vrouwen gaven aan het prettig te vinden om andere vrouwen (beter) te leren kennen. Sommige vrouwen waren bijvoorbeeld nog maar kort in Nederland. Door de cursus hebben zij contacten met andere vrouwen opgedaan. Ook de mannen gaven aan dat het prettig is elkaar te ontmoeten en over hun ervaringen te spreken. In de meeste mannengroepen kenden de deelnemers elkaar reeds van de moskee.

In de meeste groepen werd extra sfeer gecreëerd door koekjes en lekkere hapjes mee te nemen voor bij de koffie of thee. In enkele vrouwengroepen namen de deelnemers zelf spontaan iets mee of spraken zij af om de beurt iets mee te nemen, omdat zij vonden dat dit er bij hoorde. In enkele mannengroepen kochten contactpersonen of cursusleiders koekjes. In één groep gaf dit frictie met de cursusorganisatie omdat er boven het budget werd ingekocht.

#### **4.3 Aansluiting bij het werken en het referentiekader van de cursusleiders**

- **Werkvormen en draaiboek**

De cursusleiders zijn voor aanvang van de cursus getraind in de werkvormen en het draaiboek van "De kracht van je leven". Een training van de cursusleiders is noodzakelijk om de werkvormen te oefenen en achtergrond informatie te verschaffen over de cursus. In een training leren de cursusleiders zich bewust te worden van hun eigen waarden en normen en deze niet als maatgevend op de voorgrond te plaatsen. Ook is er aandacht voor de verschillen in niveau tussen de deelnemers en de cursusleiders.

In overleg met de cursusleiders is in de tweede pilot het aantal reminiscentievragen per thema teruggebracht. De deelnemers kunnen de vragen dan beter onthouden en er kan dieper op bepaalde vragen ingegaan worden. De cursusleiders waren positief over het 'sterke kantenlijstje'. Dit werkte goed, met name voor het zelfbewustzijn van de deelnemers. Bij de vrouwen werkten de ademhalings- en ontspanningsoefeningen goed. In de mannengroepen was dit soms wennen. Ook zijn hier niet in elke bijeenkomst de ademhalings- en ontspanningsoefeningen gedaan, omdat sommige mannelijke cursusleiders gêne voelden om deze oefeningen met de mannen te doen. In sommige groepen gingen de cursusleiders vrij om met het draaiboek. Hierdoor kreeg de cursus in de eerste pilot een iets ander karakter dan de bedoeling was.

- **Doorvragen**

Een aantal cursusleiders had moeite met het doorvragen. Ze waren hier onvoldoende op getraind. Ook de narratieve methode van gespreksvoering was door de meeste cursusleiders nog niet volledig eigen gemaakt. Als onvoldoende doorgevraagd wordt, bestaat de kans dat de verhalen oppervlakkig blijven en de beoogde veranderingen in de evaluatie van het leven onvoldoende tot stand komen.

Per deelnemer is per bijeenkomst ongeveer 15 minuten beschikbaar voor reminiscentie. Enkele cursusleiders zeiden moeite te hebben met het onderbreken van deelnemers die helemaal in hun verhaal opgingen en langdurig aan het woord waren. Onderbreken is echter nodig om alle deelnemers de gelegenheid te geven hun verhaal te vertellen. Het op de juiste wijze onderbreken van verhalen van deelnemers door de cursusleiders dient daarom extra aandacht te krijgen in de training.

- **Kleine groep**

De cursusleiders geven de voorkeur aan een kleine groep van drie tot vijf deelnemers om de verhalen van alle deelnemers optimaal aan bod te laten komen. Een cursusbijeenkomst dient niet langer dan 2 uur te duren. Bij een langere duur verslapt de concentratie.



## 5 Effecten van de cursus

### 5.1 Effecten volgens de cursisten

Alle cursisten die deelnamen aan de nameting waren positief over de cursus. De meerderheid van de geïnterviewde cursisten zou de cursus ook aan anderen met vergelijkbare problemen aanraden.

Veel cursisten vonden het echter moeilijk te verwoorden wat ze precies van de cursus hadden opgestoken. Dit hangt volgens de cursusleiders samen met de lage opleiding van veel cursisten.

- Vermindering van depressieve klachten

De meeste cursisten meenden dat hun depressieve klachten niet waren verminderd door de cursus. Sommigen gaven wel aan dat ze na de bijeenkomsten minder klachten hadden, maar dat dit effect na enkele dagen weer verdwenen was. De cursisten leken vaak geen verlichting van de klachten te verwachten omdat de oorzaak ervan (bijvoorbeeld een chronische ziekte, relatieproblemen) ook niet was verdwenen.

- Opluchting en steun

De meeste cursisten gaven aan zich opgelucht te voelen ("het volle vat is weer wat geleegd"). Het praten over het verleden met anderen geeft voldoening. Een Marokkaanse man geeft aan dat het helpt om "dingen van je af te schudden". Enkele mannelijke cursisten gaven aan dat ze zich enkele dagen beter voelden, maar dat dit effect na enkele dagen weer verdween. Enkele vrouwen vertelden dat ze hadden geleerd dat huilen oplucht. Ze hadden voor het eerst moeilijke ervaringen in hun leven besproken die ze lang hadden weggestopt. De cursisten waren blij met de steun die ze ervoeren doordat de cursusleiders en cursuscoördinatoren (en dus bij de instelling waar zij werkzaam zijn) goed naar hun verhalen luisterden. Ze voelden zich daardoor erkend. Ook het delen van de verhalen met de andere cursisten vonden vooral de vrouwen prettig. In enkele vrouwengroepen kregen de vrouwen die emotionele verhalen vertelden steun in woord en gebaar van de medecursisten.

- Sterker en competentere, zelfvertrouwen

De wat beter opgeleide vrouwen konden uitleggen dat ze zich sterker waren gaan voelen. Ze hebben meer zelfvertrouwen: "Wat knap dat ik dat allemaal heb gedaan en me staande heb gehouden. Een mens kan blijkbaar veel verdragen. Met vertrouwen in God gaat dat nog beter". En een andere vrouw zei "We hebben de komst naar een ander land en alles wat daarbij komt, doorstaan. Nu kunnen we alles aan!" Sommige vrouwen zijn bewuster met de toekomst bezig. Sommigen willen meer leren zodat ze zichzelf beter kunnen redden. Anderen hebben deze actieve instelling niet. Hen heeft de cursus juist geleerd hun lot te accepteren. "Ieder heeft zijn eigen lot. De cursus helpt mij mijn lot te accepteren". Een andere vrouw: "Ik probeer uit verdrietige dingen het goede te halen". Ook praktische zaken hebben de cursisten opgestoken. Een groep vrouwen vertelde geleerd te hebben om op tijd te komen. Een vrouw gaf aan geleerd te hebben elkaar uit te laten spreken en dat je sommige zaken niet door moet vertellen. Een aantal mannen zegt geleerd te hebben om positiever te

denken over gebeurtenissen uit het verleden en hier kracht uit te putten. Ook zeggen enkele mannen na de cursus positiever naar de toekomst te kijken.

- **Ontspanning**

Met name de vrouwelijke cursisten gaven aan baat (ontspanning, rust) te hebben bij de ontspanningsoefeningen. Verschillende deelnemers voerden deze ook thuis uit. Ook enkele mannen zijn positief over de oefeningen. Een Marokkaanse man combineert de oefeningen thuis met bidden om "lichaam en geest bij elkaar te brengen". Een Turkse man zegt geleerd te hebben de ziel te ontspannen.

- **Verbreding van eigen standpunten**

In de cursussen kwamen deelnemers in contact met mensen met een andere achtergrond. In enkele groepen kwam bijvoorbeeld een deel van de deelnemers oorspronkelijk uit een stad, een deel van het platteland. Zij hadden heel andere jeugdervaringen en soms ook andere opvattingen. Ook waren er enkele groepen waar deelnemers verschillende religieuze achtergronden hadden. Door de cursus kwamen de deelnemers in contact met mensen met verschillende achtergronden, hetgeen blikverruimend werkt. Meerdere cursisten gaven aan geleerd te hebben dat ieder zijn problemen heeft. "Door ernaar te luisteren hoor je ervan en hoor je andere gezichtspunten". Een Marokkaanse man had geleerd dat er mensen zijn die het nog moeilijker hebben. "Ik leg me erbij neer".

## **5.2 Effecten volgens de vragenlijsten**

- **Effecten van de cursus op depressieve klachten en het gevoel van mastery**  
Met de CES-D zijn depressieve klachten gemeten. De potentiële scoringsrange loopt van 0 tot 60. Een score van 16 of hoger wijst op het bestaan van ernstige depressieve klachten en een mogelijke depressieve stoornis (Radloff 1997; Beekman ea 1995).

Met de Mastery schaal (Pearlin en Schooler 1978; Smits en Bosscher 1998) zijn twee dimensies "mastery" gemeten. Beide dimensies laten zien in hoeverre respondenten menen dat ze de dingen die in hun leven gebeuren in eigen hand hebben. Bij hoge scores op beide dimensies hebben respondenten een sterke mastery. De scoringsrange van de eerste dimensie loopt van 5 tot 25, van de tweede van 2 tot 10.

Er zijn van 40 cursisten data beschikbaar uit de metingen voor en/of na de cursus. Echter, voor lang niet alle cursisten zijn data bruikbaar uit voor- én nameting. De kwantiteit en kwaliteit van de cijfers zijn te beperkt om uitspraken te doen over de effecten van de cursus (zie hierboven). De data worden gekenmerkt door relatief veel uitschieters, hetgeen interpretatie bemoeilijkt.

Van de CES-D zijn 32 voormetingen beschikbaar en 24 nametingen. Het gemiddelde van de voormetingen is 25,1 (range 4-57). Vóór de cursus haalden 24 van de 32 cursisten (75%) een score van 16 of hoger. De range van de beschikbare nametingen is 0-50, het gemiddelde 25,3. Bij de nametingen haalden 16 van de 24 cursisten (67%) een score van 16 of hoger.

Van 18 cursisten zijn CES-D data beschikbaar van voor en na de cursus. Hun gemiddelde score bij de voormeting was 28, bij de nameting 27. Bij acht respondenten vond een aanzienlijke afname van de gerapporteerde depressieve klachten plaats, en bij zeven een (aanzienlijke) toename van klachten. Volgens



deze cijfers hebben de cursisten aanzienlijk meer depressieve klachten dan de Nederlandse bevolking van 55 jaar en ouder (Beekman ea 1995).

Van de Masteryvragenlijst zijn 25 voormetingen beschikbaar (range 5/4-23/8, gemiddelde 14/6) en 24 nametingen (gemiddelde 13/6, range 5/3-25/10). Van 15 cursisten zijn de Masteryscores van beide metingen bekend. Hun gemiddelde score bij de voormeting op de eerste Masterydimensie was 13,5. Dit cijfer is beduidend lager dan de score van de Nederlandse bevolking van 55 jaar en ouder (Smits en Bosscher 1998): 17,4. De cursisten hebben dus een relatief laag gevoel van mastery. Bij de voormeting was de gemiddelde score van deze subgroep op de tweede Masterydimensie 6. Deze 15 respondenten scoorden bij de nameting wat lager op de eerste dimensie (12,2) en iets hoger op de tweede dimensie (6,5).

Zoals voorzien lenen de bevindingen van de voor- en nametingen van de pilotstudie zich niet voor harde uitspraken over de effecten van de cursus op de depressieve klachten van de cursisten. In de eerste plaats houdt dit verband met het gegeven dat de cursus nog in ontwikkeling was. De verschillen tussen voor- en nameting kunnen daarom niet geweten worden aan de cursus zelf, omdat in de pilotstudie met twee verschillende cursusversies is gewerkt, hetgeen geresulteerd heeft in een derde, definitieve versie van de cursus. In de tweede plaats moet rekening worden gehouden met de beperkingen die het gebruik van gestandaardiseerde meetinstrumenten op het gebied van de geestelijke gezondheid bij oudere Turkse en Marokkaanse migranten met zich meebrengen. Het onderzoek naar de bruikbaarheid van deze instrumenten bij deze doelgroepen staat in de kinderschoenen en laat zien dat er problemen kunnen ontstaan rond validiteit en bias (Spijker e.a. 2004; Smits e.a. 2005). De praktische en methodologische bruikbaarheid van de Masterylijst (zie ook hieronder) is zelfs nooit bij oudere Turkse en Marokkaanse migranten onderzocht. Mogelijk is er sprake van methodologische bias. Zo antwoorden meerdere cursisten bij verschillende vragen dat de toekomst in handen van God ligt. Een derde beperking van de beschikbare data ligt in de beschikbare hoeveelheid voor- en metingen. Alhoewel meer cursussen zijn verzorgd dan oorspronkelijk gepland, resulteerden de voor- en nametingen niet in de voor geavanceerde statistiek benodigde aantallen. Hierdoor kan het toeval een relatief grote invloed op de bevindingen hebben.

We concluderen dat de cursisten van wie gegevens beschikbaar zijn in vergelijking met de Nederlandse bevolking gemiddeld veel depressieve klachten rapporteren. Ook het geloof dat men greep heeft op wat in het leven gebeurt (mastery) is lager dan gemiddeld. Voor sommige cursisten lijkt deelname aan de cursus geleid te hebben tot een afname van klachten en een verhoogde mastery; voor andere cursisten namen de klachten juist toe. Verschillende cursusleiders meldden dat omstandigheden binnen de familie (ziekte, sterfte), maar ook de spanningen rond het vertrek naar Turkije of Marokko de nametingen negatief hebben beïnvloed.

### 5.3 Effecten volgens de cursusleiders

- Vertellen lucht op

De cursusleiders zijn positief over de cursus waarbij het levensverhaal centraal staat. Het gestructureerd reminisceren was voor de deelnemers wennen en kwam in de meeste groepen geleidelijk op gang. De meeste cursusleiders zagen een ontwikkeling in de groepen. Naarmate de cursus vorderde en het vertrouwen groeide, kwamen er minder sociaal wenselijke verhalen en intensere verhalen.

De cursusleiders vonden het moeilijk te zeggen welk effect de cursus op de depressieve klachten van de deelnemers heeft gehad. De cursusleiders hadden de indruk dat door het vertellen van hun verhalen een aantal deelnemers zich al beter voelde. Het vertellen van hun verhalen lucht hun gemoedstoestand op. Door de cursus zijn sommige deelnemers zich ook bewuster geworden van hun sterke kanten, hebben ze steun ervaren en is hun zelfvertrouwen toegenomen.

- Opstap naar GGZ

Enkele deelnemers bleven aanzienlijke klachten houden. Hen is geadviseerd zich via de huisarts aan te melden bij de GGZ voor verdere hulp voor hun depressieve klachten. Op die manier diende de cursus als opstap naar verdere hulp van de GGZ.

## 6 Bevorderende en belemmerende factoren

In dit hoofdstuk komt aan de orde wat, op basis van de procesevaluatie, bevorderende en belemmerende factoren zijn bij het gebruik van "De Kracht van je leven" (onderzoeksvraag 3).

### 6.1 Bevorderende factoren

- Contactpersonen

Om van start te kunnen gaan is de eerste stap het werven van cursisten. Dit is niet altijd makkelijk, omdat Turkse en Marokkaanse ouderen niet gewend zijn cursussen te volgen. De inzet van een actieve intermediair of contactpersoon van Turkse of Marokkaanse afkomst bij de werving is daarom essentieel om deelnemers te werven voor een cursus als deze. Bij een persoon van Nederlandse afkomst zijn de ouderen toch moeilijker te bereiken. In de pilots hadden sommige contactpersonen moeite de gevraagde kandidaat-cursisten op te sporen en werd getwijfeld aan hun inzet en capaciteiten.

Een contactpersoon dient een goede naam te hebben in de lokale gemeenschap en in staat te zijn deelnemers te interesseren voor de cursus. Deze persoon dient het doel van de cursus goed te kunnen uitleggen. Een contactpersoon is verbonden aan een buurtcentrum of allochtone organisatie als beroepskracht of vrijwilliger. Een kleine vergoeding voor vrijwilligers werkt stimulerend. Andersom moet de GGZ een duurzame samenwerkingsrelatie met het welzijnswerk onderhouden.

- Geschikte cursuslocatie

Een cursuslocatie waar de ouderen graag komen werkt bevorderend voor de werving en deelname aan de cursus. Idealiter is de cursuslocatie goed bereikbaar, midden in de wijk waar de ouderen wonen en een plek waar de deelnemers graag komen. Een vrouw vertelde over het interculturele ouderencentrum waar de cursus plaatsvond: 'Het voelt als mijn huiskamer'.

- Voorbeeldfunctie cursusleider

Voor mensen die niet gewend zijn aan de cursusvorm heeft de cursusleider een belangrijke voorbeeldfunctie. Als een cursusleider zelf begint met het reminisceren en de deelnemers uitnodigt dit voorbeeld te volgen, stimuleert dit het reminisceren. Een cursusleider kan verder zelf voorwerpen meenemen, zoals foto's, huishoudelijke voorwerpen uit het geboorteland of muziekinstrumenten. De voorwerpen kunnen deelnemers prikkelen tot het vertellen van verhalen uit het verleden. Verder bevordert een competente en empathische cursusleider die vaardig is in het doorvragen, het reminisceren en de onderlinge steun.

### 6.2 Belemmerende factoren

- Onduidelijkheid over het doel van de cursus

De werving voor een cursus als "De kracht van je leven" verloopt moeizaam als aan potentiële cursisten, die onbekend zijn met de cursusvorm, het doel van de cursus niet duidelijk uitgelegd wordt. In de pilot hadden sommige contactpersonen hier moeite mee. Sommige deelnemers bleven het idee houden

dat ze tijdens de cursus verhalen vertelden voor de cursusleiding en niet voor henzelf. De cursusleiders moesten dit herhaaldelijk uitleggen. Als het doel van de cursus niet goed uitgelegd wordt, voldoet de cursus niet altijd aan de verwachtingen van de cursisten. Turkse mannen vragen bijvoorbeeld niet gauw hulp. Bij een cursus als deze zijn bij sommige deelnemers de verwachtingen hoog. Als snel resultaat uitblijft, zijn sommigen teleurgesteld. Eén vrouw is afgehaakt omdat zij had verwacht dat haar leven als voorbeeld zou worden gesteld. Toen dit niet gebeurde haakte zij teleurgesteld af. Het uitleggen van het doel van de cursus is daarom belangrijk voor het slagen van de cursus.

- **Angst voor roddel/onveilige sfeer**

Een enkele wijk bleek een zeer gesloten gemeenschap te huisvesten waar de angst voor roddels zo sterk was dat het opzetten van de cursus niet lukte. In enkele andere wijken waren sommige potentiële deelnemers huiverig voor deelname aan de cursus uit angst voor roddel in de gemeenschap. Dit lijkt vooral van belang als cursisten elkaar oppervlakkig kennen. Men is dan huiverig om persoonlijke zaken te vertellen. De persoon van een contactpersoon en de competentie van deze persoon om doel en opzet van de cursus uit te leggen zijn cruciaal bij de werving. In één wijk kregen Marokkaanse vrouwen die belangstelling hadden geen toestemming van hun echtgenoten om in een groep over hun leven te vertellen. Natuurlijk kunnen deelnemers zelf bepalen wat ze wel en niet willen vertellen. Als deelnemers in een groep elkaar al heel goed kennen en goed met elkaar over weg kunnen, geeft dit veiligheid in een groep. In een Turkse vrouwengroep en in één van de Marokkaanse vrouwengroepen was dit bijvoorbeeld het geval. De vrouwen praatten in deze groep vrijuit over intieme ervaringen. In een andere vrouwengroep bleef de sfeer gespannen vanwege uiteenlopende normen en waarden die terug te voeren waren op verschillende religieuze opvattingen.

- **Haperende planning**

Als de werving voor een cursus lang voor de start van de cursus plaats vindt, kan dit tot gevolg hebben dat deelnemers afhaken. Bij één groep werd om praktische redenen met de werving begonnen vóór de zomerperiode, terwijl de cursus na de zomer zou plaatsvinden. Het gevolg was dat vrijwel alle mensen die zich aanvankelijk hadden aangemeld, om verschillende redenen afhaakten. Kort voor de start moest toen opnieuw worden geworven.

Bij de planning van de cursus dient rekening gehouden te worden met de tijd van het jaar waarin de cursus wordt gehouden. Turkse en Marokkaanse ouderen gaan veelal in de zomerperiode voor langere tijd naar hun geboorteland. In de periode mei tot en met september is een cursus daarom moeilijk te plannen. In het jaar waarin de pilot werd gehouden viel de ramadan in het najaar. Ook in deze periode is het houden van een cursus niet ideaal. Voor een GGZ-instelling kan het inplannen van een langere cursus daarom moeilijk zijn.

samenwerking met zorg- en welzijnsorganisaties

- **Beschikbaarheid van gekwalificeerd personeel**

Een voorwaarde voor een goed verloop van een cursus is een competente cursusleider. In de pilot bleek het lastig om aan goed toegerust tweetalig personeel te komen. Niet in elke regio en bij elke instelling zijn deze beschikbaar. Dikwijls wordt er tijdelijk personeel ingezet dat minder bekend is met de doelgroep en te maken heeft met baanonzekerheid. Een cursusleider dient tweetalig te zijn, H.B.O. niveau, ervaring in groepswork, belangstelling te hebben

voor ouderen en hun achtergrond en rekening te houden met andere morele waarden (analfabetisme, opleidingsniveau, plattelands/stedelijke achtergrond, niveauverschil tussen de cursusleider en deelnemers). Daarnaast moet de cursusleider ingevoerd zijn in de narratieve methode en de reminiscentiebenadering. Dit vereist de nodige vooropleiding en specifieke training. De achtergronden van de cursusleiders in de pilotperiode waren divers, zodat er verschillen waren in de kwaliteit van de uitvoering. Gebleken is dat de training ter voorbereiding van de cursusleiders uitgebreid moet worden.



## 7 Conclusie en discussie

Deze procesevaluatie begeleidde de ontwikkeling van "De Kracht van je leven", een preventieve cursus reminiscentie voor oudere Turken en Marokkanen met depressieve klachten (Smits, Boland, De Vries en Van Erp 2006).

De eerste onderzoeksvraag betreft de geschiktheid van de cursus voor de doelgroep: oudere Turken en Marokkanen met depressieve klachten.

Deze vraag kan bevestigend worden beantwoord: De doelgroep werd bereikt, blijkt de gegevens over de deelnemende cursisten. De meeste cursisten waren 50 jaar en ouder en hadden (veel) depressieve klachten. De geschiktheid blijkt ook uit de aansluiting van de cursus bij het referentiekader van de cursisten. De cursisten waren positief of zelfs enthousiast over de cursus en zouden haar aanbevelen aan anderen met vergelijkbare problemen. Ook het verloop van de cursus laat zien dat ze aansluit bij de cursisten: In het begin van de cursus waren veel, vooral mannelijke, deelnemers wat onzeker, onwennig en afwachtend. Naarmate de cursus vorderde verbeterde meestal het vertrouwen en de inzet van de cursisten tijdens de bijeenkomsten. De uitval bleef beperkt.

De tweede onderzoeksvraag betreft de effecten van de cursus.

De cursisten beschreven de winst die de cursus voor hen had betekend: het vertellen over hun verleden had hen opgelucht. Ook beschreven ze wat ze geleerd hadden van de cursus: de problemen en visies van de andere cursisten plaatsten hun leven in een ander perspectief. Enkelen gaven ook aan geleerd te hebben om in een groep te praten en goed naar anderen te luisteren. Sommige cursisten wisten te verwoorden dat het zelfvertrouwen was toegenomen. Ze stelden met voldoening vast dat ze in het verleden veel problemen hadden overwonnen en dus trots op zichzelf konden zijn. Een verbetering van hun klachten werd weinig genoemd door de cursisten en cursusleiders. Sommige cursisten gaven aan dat de klachten gedurende enkele dagen of weken na de bijeenkomsten verminderden, maar dat dit tijdelijk was. De cursisten lijken ook weinig vertrouwen te hebben in een sterke verbetering van de klachten omdat ze die in verband brengen met hun andere problemen (vooral op het gebied van gezondheid en sociale relaties). Bij enkele cursisten groeide het geloof in eigen

kunnen merkbaar. Toch gaven veel cursisten aan weinig greep te hebben op de eigen toekomst, vanwege (lichamelijke) problemen, maar ook omdat de toekomst "in de handen van Allah ligt."

De depressieve klachten en de mastery (het gevoel greep te hebben op dat wat gebeurt in je leven) werden gemeten met gestandaardiseerde vragenlijsten afgenomen tijdens interviews voor- en na afloop van de cursus. Het geringe aantal vragenlijsten en de methodologische beperkingen laten geen conclusies toe over de effecten van de cursus op de klachten van de cursisten. Sommige cursisten leken erop vooruit te zijn gegaan; anderen juist niet.

De derde onderzoeksvraag betreft de factoren die het gebruik van "De Kracht van je leven" bevorderen dan wel belemmeren. Uit de interviews met cursisten, cursusleiders en de observaties van de bijeenkomsten is af te leiden dat de werving van cursisten in sommige wijken (met een sterke sociale controle) en bij de mannelijke doelgroep een probleem kan zijn. Een in de gemeenschap goed ingevoerde en enthousiaste contactpersoon is belangrijk voor een succesvolle werving. De GGZ-organisatie dient het contact met deze personen goed te onderhouden en voor een gepaste vergoeding te zorgen.

De cursusleider vormt de belangrijkste schakel tot een succesvol verlopen cursus. Vastgesteld is dat tweetalige cursusleiders uit de doelgroep en van hetzelfde geslacht het vrij uit praten van de cursisten vergemakkelijkt. Cursusleiders moeten beschikken over een aantal vaardigheden op het gebied van reminiscentie en narratieve methodieken (structureren, vragen en doorvragen, samenvatten, ondersteunen). Daarnaast moeten zij over respect voor en een grote betrokkenheid bij de doelgroep beschikken. Meningsverschillen over bijvoorbeeld man-vrouwrelaties of de opvoeding van kinderen tussen cursusleider en cursisten mogen geen rol spelen in de cursus. Het is duidelijk dat een goede selectie en training van cursusleiders van belang is voor het gebruik van de cursus.

Gezien de ernst van de depressieve klachten en het doel van de cursus is de betrokkenheid van een GGZ-organisatie van groot belang. Naast de benodigde professionele expertise vergemakkelijkt deze betrokkenheid bovendien het doorverwijzen van cursisten naar andere cursussen, zoals 'Lichte dagen, donkere dagen' (Can en Voordouw 2003) en naar een behandeling binnen de GGZ.

Tenslotte zijn enkele praktische zaken van belang voor de cursus: een goede en



ruime planning en andere randvoorwaarden zoals financiële middelen en een soepele samenwerking met zelf-organisaties en welzijns- en zorginstellingen.

Deze procesevaluatie heeft enkele beperkingen. De belangrijkste hangen samen met de methodologische problemen samenhangend met de doelgroep.

Gestandaardiseerde vragenlijsten hebben methodologische beperkingen. Ook meer open vragen leverden soms echter problemen op. Deze hangen samen met de achtergrond van de cursisten, die vaak zeer laag zijn opgeleid en analfabeet. De laag opgeleide cursisten, met name degenen afkomstig van het platteland, hadden vaak moeite te verwoorden wat ze aan de cursus hadden, terwijl ze er wel enthousiast over waren. Tenslotte heeft de dataverzameling doordat het aantal pilotcursussen groter was dan gepland, onder tijdsdruk plaatsgevonden. Desondanks laten de verschillende databronnen vanwege hun onderlinge consistentie bovenstaande conclusies toe.

De ervaringen met de cursus rechtvaardigen het initiatief tot ontwikkeling van een eigen narratieve reminiscentie cursus voor oudere Turkse en Marokkaanse migranten. Het ontwikkeltraject heeft geresulteerd in een cursus die in meerdere opzichten afwijkt van methodieken die de ontwikkeling van deze cursus mede inspireerden: 'Geestelijke gezondheid en Ouder worden' (informatieve huiskamerbijeenkomsten (De Vries en Smits 2004), 'Lichte dagen, donkere dagen' (Can en Voordouw 2003) en 'Op zoek naar zin' (Franssen en Bohlmeijer 2003). 'De Kracht van je leven' maakt gebruik van het leven van de cursisten en hun ervaringen met de migratie naar Nederland en houdt rekening met hun culturele referentiekaders en vaak beperkte opleiding. Ook in praktisch opzicht zijn er verschillen: de cursus wordt door tweetalige cursusleiders uit de doelgroep verzorgd. De cursusleider heeft hetzelfde geslacht als de cursisten en het aantal cursisten is relatief klein.

In de toekomst moet grootschalig gerandomiseerd effectonderzoek dat gebruik maakt van valide meetinstrumenten en controlegroepen uitsluitsel geven over de effecten van "De kracht van je leven".

Na dit succesvolle ontwikkeltraject is het de beurt aan GGZ-organisaties buiten de deelnemende pilotregio's. Het is aan hen om de cursus binnen hun

verzorgingsgebied te verzorgen. De ontwikkelaars van de cursus (Trimbos-instituut, Altrecht Preventie en GGZ Buitenamstel) ondersteunen hen van harte.

## LITERATUUR

- Beekman ATF, Deeg DJH, Van Limbeek J, Braam AW, De Vries MZ, Van Tilburg W. (1997). Criterion validity of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D): results from a community-based sample of older adults in the Netherlands. *Psychol Med* 27: 231-235.
- Can M, Voordouw I. (2003). Handboek Lichte Dagen Donkere Dagen. Depressie cursus voor Turkse en Marokkaanse migranten. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Franssen, J., Bohlmeijer E. (2003). Op zoek naar zin, een cursus rond het eigen levensverhaal voor ouderen met depressieve klachten. Trimbos-instituut.
- Pearlin LI, Schooler C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior* 19: 2-21.
- Poort EC, Spijker J, Dijkshoorn H, Verhoeff AP. (2001). Turkse en Marokkaanse ouderen in Amsterdam. Gezondheid, zelfredzaamheid en zorggebruik. Amsterdam: GG&GD Amsterdam.
- Radloff LS. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement* 1 385-401.
- Smits, C, Boland G, Vries W de, Erp R van. (2006). De kracht van je leven. Een cursus rond het levensverhaal voor Turkse en Marokkaanse ouderen met depressieve klachten. Handleiding en draaiboek. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Smits CHM, Vries WM de, Beekman ATF. (2005). The CIDI as an instrument for diagnosing depression in older Turkish and Moroccan labour migrants: an exploratory study into equivalence. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 20, 436-445.
- Smits C, Boscher R. (1998). Changes in locus of control in older adults. In DJH Deeg, ATF Beekman, D Kriegsman, M Westendorp-de Serièrè (Eds) *Autonomy and well-being in the aging population. Report from the Longitudinal Aging Study Amsterdam 1995-1996*. Amsterdam: VU University Press.
- Smits CHM, Bosscher RJ. (1998). Predictors of self-efficacy and mastery. Pp 105-114 In: Deeg DJH, Beekman ATF, Kriegsman DMW, Westendorp-De Serièrè M (eds.) *Autonomy and well-being in the aging population II: Report from the longitudinal aging study Amsterdam, 1992-1996*. Amsterdam: VU University Press.
- Spijker J, Wurff FB van der Poort EC, Smits CHM, Verhoeff AP, Beekman ATF. (2004). Depression in first generation labour migrants in Western Europe: the utility of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D). *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 19, 538-544.
- Vries W de, Smits C. (2004). Geestelijke gezondheid en ouder worden. Informatieve huiskamerbijeenkomsten voor oudere Turken en Marokkanen. Handleiding en Draaiboek. Utrecht: Trimbos-instituut.
- Vries W de, Smits C. (2005). Stap voor stap. Een preventieve cursus voor oudere Turken en Marokkanen met angstklachten. Handleiding voor cursusleiders. Utrecht: Trimbos-instituut.



## **BIJLAGE 1**

### **Project Reminiscentie/Levensverhalen Turkse en Marokkaanse ouderen**

#### **VRAGENLIJST NAMETING DEELNEMERS**

##### **INTRODUCTIE**

Voordat u aan de cursus begon hebben we u verteld dat u meedoet aan een proef. De proef is bedoeld om te onderzoeken of de cursus goed werkt voor mensen zoals u. Daarom stelden we u vragen voordat de cursus begon. Nu stel ik u weer vragen om te zien wat er voor u is veranderd. Ik wil ook weten wat u van de cursus vindt. Met uw antwoorden kunnen we de cursus verbeteren.

Uw antwoorden blijven geheim voor anderen, ook voor de cursusleiders en de andere deelnemers. Als u sommige vragen niet wilt beantwoorden mag u dat ons gerust zeggen. U bent vrij om mee te doen aan dit onderzoek.

##### **EVALUATIE VAN DE CURSUS**

1) Wat vond u van de cursus?

2) Wat vond u het meest interessant aan de cursus? En het minst?

3) Wat vond u van:

- de duur van de bijeenkomsten
- het aantal bijeenkomsten
- Het tijdstip
- De plaats
- Het aantal deelnemers / de grootte van de groep
- Het werk van de cursusleider (s)?
- de tijd die er voor ieders verhaal was? Was er genoeg tijd voor iedereen?
- Het praten over uw herinneringen?
- De ontspanningsoefeningen?
- De opdrachten voor thuis?
- Het vertalen / het werken met een tolk

4) Wat was nieuw voor u?

5) Wat was al bekende informatie voor u?

6) Wat heeft u geleerd van de cursus?

7) Wat denkt u dat u aan de cursus heeft gehad? Denkt u dat de cursus u heeft geholpen bij uw problemen? Op welke manier? Wat heeft u geleerd?

8) Welke klachten zijn verbeterd? Welke zijn hetzelfde gebleven? Welke zijn verergerd sinds de start van de cursus?

9) Waarover zou u meer willen weten?

10) Welke tips heeft u voor een nieuwe versie van de cursus?

11) Welke tips heeft u voor cursusleiders?

12) Zou u deze cursus over levensverhalen ook aan anderen aanraden? Aan wie en waarom?

13). Denkt u nu vaker over vroeger dan voor de cursus? Over welke tijd het meest? Wat denkt u dan? Vindt u dat prettig? Praat u daar met anderen over?

14). Denkt u nu vaker aan de toekomst dan voor de cursus? Waarover denkt u dan? Vindt u dat prettig?

15).Heeft u iets van de andere cursisten geleerd? Wat?

16). Steunde uw man/vrouw en familie u bij deze cursus? Hoe?

17). Van wie krijgt u momenteel hulp?

---

## **AFSLUITING**

Dank u voor uw tijd. Uw antwoorden worden zorgvuldig bewaard. Ze worden alleen gebruikt voor het onderzoek naar de cursus. Niemand komt daarbij uw naam en antwoorden te weten. Mogen we uw antwoorden voor het onderzoek naar de cursus gebruiken?

---





## BIJLAGE 2

### Topiclijst evaluatie “De kracht van je leven” met cursusleider of organisator

1. Inhoud: wat werkt goed, wat niet? (niveau thema's, niveau bijeenkomsten, niveau praktijkvormen)
2. Werkvormen:
3. Materialen:
4. Praktisch: aantal, duur bijeenkomsten. Locatie, tolken, observatoren
5. Werving en bereik: procedure (procedurebeschrijving en praktijk), contactpersonen, samenwerking, bereikte deelnemers en drop-out, problemen van de deelnemers.
6. Werkwijze cursusleiders: lessen voor selectie en training, cursusmaterialen, supervisieprotocol
7. Valide gebruik van de verhalenmethode? Oorzaken? Hoe verbeteren?
8. Effecten: depressieve klachten, bespreekbaarheid , empowerment, coping, toekomstvisie, verwijzingen/doorstroming, samenwerking, anders:
9. Aansluiting/inpassing binnen praktijk cursusleiders e.a.
10. Aansluiting/inpassing binnen leven cursisten
11. Overige conclusies/aanbevelingen



## BIJLAGE 3

### Bijeenkomst1



#### OBSERVATIEFORMULIER

#### Ontwikkeling van een herinneringscursus voor oudere Turken en Marokkanen.

*(Vul dit formulier tijdens en direct na afloop van de bijeenkomst in).*

#### Algemeen

1) Naam van observator: .....

2) Datum van bijeenkomst: .....

3) Stad en wijk: .....

4) Plaats van samenkomst:  
(bijv. buurthuis, etc.) .....

4) Taal waarin bijeenkomst is gehouden:  
Turks / Arabisch / Berber / Nederlands  
*(aub omcirkelen)*

6) Is er gebruik gemaakt van een tolk? Ja / nee

Zo ja: licht aub toe (hoe verliep dit?, rol/invloed tolk): .....

.....  
.....

7a) Oorspronkelijk gepland tijdstip: van ..... tot ..... uur

b) Daadwerkelijk tijd en duur van bijeenkomst:  
van ..... tot ..... uur

8) Aantal aanwezigen *(vul in)*:

- Aantal deelnemers: .....
- Tolk .....
- Cursusleider: .....
- Contactpersoon: .....
- Anderen, nl: .....
- Totaal aanwezig: .....

9) Waren de aanwezigen mannen of vrouwen? Mannen / vrouwen  
*(aub omcirkelen)*

10) Hoe zagen de deelnemers er uit? (aub aantallen invullen)

Verzorgd	.....	/	onverzorgd	.....
Gezond	.....	/	ongezond	.....
Gekleed volgens traditie	.....	/	westers gekleed	.....
Afwachtend	.....	/	initiatief nemend	.....
Somber	.....	/	vrolijk	.....
Geïnteresseerd	.....	/	ongeïnteresseerd	.....
Verlegen	.....	/	niet verlegen	.....
Anders, nl .....	.....	/	.....	.....

11) Wat was je algemene indruk van de bijeenkomst?

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

12) Hoe was de sfeer van de bijeenkomst?

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

13) Wat viel je verder op tijdens de bijeenkomst?

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

**Bijeenkomst 1: kennismaking en en toelichting**

1) Hoe lang heeft het welkom geduurd? .....minuten.

2) Hoe lang heeft de toelichting op de cursus geduurd? .....minuten.

Heb je de indruk dat het doel van de cursus duidelijk was voor de deelnemers?

ja / nee

- Zo nee, wat was moeilijk te begrijpen?

.....  
.....

5) Waren de deelnemers geconcentreerd tijdens dit deel van de bijeenkomst?

ja / nee

.....  
.....

4 ) Hoe reageerden de deelnemers met non-verbaal gedrag op de gegeven informatie en de vragen? (denk aan oogcontact, manier van kijken, lichaamshouding, etc.)

.....  
.....

5) Hoelang heeft de kennismakingsoefening geduurd? .....minuten.

- Kenden de deelnemers elkaar al vòòr de bijeenkomst? ja / nee

Toelichting: .....

.....  
.....

6) Wat viel je verder op tijdens de toelichting op de cursus en de kennismakingsoefening?

.....  
.....

**Bijeenkomst 1: Reminiscentie, thema: Opgroeien in Turkije/Marokko**

1) Hoe lang heeft het onderdeel over reminiscentie geduurd?

..... minuten

2) Hadden de deelnemers belangstelling voor het thema? ja / nee

Toelichting: .....

.....

3) Heb je de indruk dat de deelnemers begrepen wat reminiscentie inhoudt?

ja / nee

Toelichting: .....

.....

4) Heb je de indruk dat de deelnemers de vragen meestal begrepen?

ja / nee

- Zo nee, welke vragen waren moeilijk te begrijpen?

.....

.....

5) Wat vertelden de deelnemers over hun jeugd in Turkije/Marokko?

Deelnemer 1: .....

.....

Deelnemer 2: .....

.....

Deelnemer 3: .....

.....

Deelnemer 4: .....

.....

6) Voelden de deelnemers zich vrij om iets over het thema te zeggen?

.....

7) Over welke vragen werd uitgebreid gesproken?

.....  
.....

8) Over welke vragen werd kort gesproken?

.....  
.....

9) Welke vragen/onderdelen riepen sombere verhalen op?

.....  
.....

10) Welke vragen/onderdelen riepen blij/enthousiaste verhalen op?

.....  
.....

11) Hoe reageerden de deelnemers met non-verbaal gedrag op de verhalen?  
(denk aan oogcontact, manier van kijken, lichaamshouding, etc.)

.....  
.....

12) Hoe reageerden de deelnemers verbaal op elkaars verhalen?

.....  
.....

13 ) Hoe reageerde de deelnemers op de evaluatie van de cursusleider?(Bijv. Instemming of afkeuring?)

.....  
.....

## Bijeenkomst 1: Ontspanningsoefening/rek-strekoefening

1) Welke ontspanningsoefening is gedaan? .....

Hoe lang duurde deze oefening? ..... minuten

2) Hoe reageerden de deelnemers op de aankondiging dat er een ontspannings-  
/rek oefening zou worden gedaan?

.....  
.....

3) Hoe actief deden de deelnemers mee aan deze oefening?

.....  
.....

4) Begrepen de deelnemers het doel van de oefening en de werkwijze?

.....  
.....

5) Waren er ook deelnemers die niet mee wilden doen?

.....  
.....

6) Welke reacties heeft u na afloop van de deelnemers hierover gehad?

.....  
.....



## BIJLAGE 4

### **Eindevaluatie (7<sup>e</sup> bijeenkomst) cursus "De kracht van je leven"**

*Nb. De cursusleider stelt deze vragen aan het eind van de 7<sup>e</sup> bijeenkomst aan de groep.*

- 1) Wat vond u van de gehele cursus?
- 2) Wat vond u van:
  - de duur van de bijeenkomsten?
  - het aantal bijeenkomsten?
  - de tijd die er voor ieders verhaal was? Was er genoeg tijd voor iedereen?
- 3) Wat vond u het meest interessant aan de cursus?
- 4) Wat vond u het minst interessant aan de cursus?
- 5) Wat was nieuw voor u?
- 6) Wat was al bekende informatie voor u?
- 7) Wat heeft u geleerd van de cursus?
- 8) Heeft de cursus u geholpen met het verminderen van uw klachten?
- 9) Heeft de cursus u geholpen met het omgaan met van uw klachten?
- 10) Over welke onderwerpen zou u nog meer willen weten?
- 11) Welke tips heeft u voor volgende bijeenkomsten?
- 12) Zou u deze cursus over levensverhalen ook aan anderen aanraden?  
Voor wie zou u dit een geschikte bijeenkomst vinden?