

Gezond in... Gennepe



2019
Evaluatie GIDS-project
Erasmus universiteit & Pharos

DOEL PROJECT

Kwetsbare burgers weer maatschappelijk laten participeren, hun eigen regie vergroten en hun gezondheidsbeleving en -vaardigheden verbeteren

AANPAK



1. Sporten
2. In groepsverband
3. Mentale training (individueel en in groepsverband)
4. Een veilige omgeving
5. Vrijwillige basis
6. Betrokken en capabele professionals
7. Geïndividualiseerde doelen

RESULTATEN ONDERZOEK



DOELEN VAN DEELNEMERS

Het merendeel van de deelnemers willen werken aan hun fysieke en mentale gezondheid, en hun maatschappelijk participatie. Zij willen op deze terreinen hun problemen verkleinen of hun vermogen om met deze problemen om te gaan vergroten.



RESULTATEN

Deelnemers voelen zich fysiek beter. Het merendeel kan beter omgaan met hun psychische problemen. Een klein deel rapporteert afname van hun psychische problemen. Een aantal beschrijven toename van hun sociale vaardigheden. Een enkeling heeft werk gevonden of is een studie gestart. Het merendeel geeft aan dagelijkse activiteiten beter uit te kunnen voeren en ervaart een betere kwaliteit van leven. Ze hebben zin om met hun leven aan de slag te gaan.



REFLECTIE AANPAK

Veel van de veronderstellingen die ten grondslag liggen aan de aanpak worden onderschreven door de onderzoeksresultaten. Sport is voor deelnemers een laagdrempelige activiteit die aansluit bij hun behoefte om hun fysieke welbevinden te verbeteren. In groepsverband sporten leert deelnemers zich te bewegen in een sociale omgeving. De gecreëerde veilige omgeving maakt dat deelnemers risico's durven nemen en succeservaringen hebben. De mentale begeleiding biedt hen inzicht in hun eigen emoties en gedrag, en biedt handvatten voor verbetering. Het belang van maatwerk komt naar voren: aansluiten op zelfbenoemde doelen (geïndividualiseerde doelen). En het belang van de betrokken en capabele professionals; met name hun open houding en oprechte interesse. Aanvullend waarderen deelnemers de vaste weekstructuur en het geboden luisterend oor.

WERKT DE AANPAK?



Quotes



“Mentaal ging het niet goed met mij. Ik zat altijd thuis en deed niets. Ik voelde me nutteloos. Ik werd makkelijk boos en verdrietig. Ik maakte mij zorgen om mijn kinderen. Ik kon toen ook niet werken. Ik was snel moe en moest dan mijn werk afzeggen. Ik kon niets onthouden; alles viel door mijn hoofd heen.”

Een deelnemer over hoe zij zich voelde voor deelname aan het GIDS-project

“Ik ben levendiger, meer actief. Ondanks dat mijn andere gedachte zegt van ga toch liggen doe niets. (...) Ik had vooraf oogkleppen op, waardoor ik niet onder ogen wilde zien dat er toch bepaalde dingen zijn waar ik mee zit, die in het dagelijkse leven wel terugkomen. Dat waren dingen waar ik niet mee wilde dealen, maar die wel iedere keer terugkwamen. Ze hebben hier naast de [sport]trainingen bijeenkomsten gehad. En daarin heb ik geleerd over mindset en kleine stapjes. Dat zijn die tiny habits. Als je eenmaal daarmee gaat werken, dan wordt het oo zo makkelijker om processen in je hoofd op te delen. Je hoeft niet alles in een keer, je kan het ook in kleine stapjes doen. (...) Ik betrek nu ook de kinderen, die kunnen ook wat

Een deelnemer over hoe zij zich voelde na deelname aan het GIDS-project



“Voor het GIDS-project had ik geen toekomstperspectief (...) Voor GIDS had ik helemaal niets, was ik doelloos. Ik deed maar wat. Het loopt wel, ik sta 's morgens op en doe de dingen die gedaan moeten worden. Daarvoor [voor het GIDS-project] lag ik heel veel op bed. Ik verdiepte me steeds verder in mijn pijn en niet in dingen ondernemen. En dat was een stukje waarvan ik dacht dat kan ik niet langer volhouden, dit hoort gewoon niet.”

Een deelnemer over hoe hij zich voelde voor deelname aan het GIDS-project

“Het feit dat het project al in beeld kwam was al positief voor mij, ik kon aan mezelf werken en even weg van huis.”

“Ik heb wel meer zin gekregen in dingen. (...) “Ik voel me gelukkiger nu.”

Twee deelnemers over hoe zij zich voelden na deelname aan het GIDS-project



AANBEVELINGEN



Aanpak

1. Behoud de onderdelen van de aanpak die bijdragen aan het succes (sporten, groepsverband, mentale training, geïndividualiseerde doelen, veilige omgeving en deskundige en betrokken professionals). Vrijwillige basis lijkt geen voorwaarde voor succes.

2. Zet een natraject op om de behaalde resultaten te verduurzamen. Sluit hierbij aan op de individuele doelen van deelnemers, sluit aan bij het bestaande aanbod in Gennep en zet coaching voort.

3. Experimenteer met het project:

- a) Zet meer in op maatschappelijke participatie in de vorm van (vrijwilligers) werk of opleiding.
- b) Kijk of het project een bredere rol kan vervullen in signaleren en doorverwijzen.
- c) Zorg dat sport- en mentale coaches beter bekend raken met de sociale kaart zodat zij kunnen doorverwijzen naar professionals in het sociale domein.
- d) Mogelijk kan het project ook passend zijn voor andere doelgroepen die maatschappelijk mindere participeren, zoals mensen met een vluchtelingenstatus of met een WIA uitkering.



Sturing en monitoring

1. Probeer explicieter te benoemen welke maatschappelijke opbrengsten nagestreefd worden met het project.

2. Monitor niet alleen de effecten van de aanpak voor de doelgroep, maar ook op mate van participatie, zelfredzaamheid, zorggebruik, of ondersteuning van Team Toegang etc.

3. Denk bewust na over inbedding en borging van het project.

a) Betrek ambtenaren van meerdere beleidsdomeinen om een breder draagvlak te krijgen en het project in te kunnen bedden en te kunnen borgen.

b) Zorg dat het project aangesloten raakt bij het reguliere aanbod zoals welzijn en de initiatieven die er al zijn bijvoorbeeld vrijwilligersorganisaties (met het oog op vervolgaanbod/natraject). Benut dit aanbod en creëer samenwerking.

c) Zorg wel dat de huidige partners betrokken blijven, zij vormen een belangrijke succesfactor en hebben veel kennis en ervaring in huis. Dit kan bijvoorbeeld benut worden door hen als adviseur of training in te zetten voor professionals in het reguliere (sport- of welzijns)aanbod om een aantal succesvoorwaarden mee te kunnen geven.