



Empowerment door Van Klacht Naar Kracht

Meten van effecten op empowerment bij lage sociaal-economische groepen in het Rotterdams leefstijlprogramma Van Klacht Naar Kracht

Maart 2010

Carolien van Hooijdonk

Frank van Lenthe

Afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg, Erasmus MC, Rotterdam

Fré Kreuger

Mirjam Rentema

GGD Rotterdam-Rijnmond

VOORWOORD

Voor u ligt het rapport "Empowerment door Van Klacht naar Kracht". Een mooi voorbeeld van hoe een kort onderzoeksproject, in samenwerking tussen de GGD en de Erasmusuniversiteit, inzicht geeft in de bijdrage van een leefstijlprogramma aan het mobiliseren van mensen laag op de sociale ladder. Van Klacht naar Kracht is een leefstijlprogramma voor mensen met beginnende klachten op het gebied van depressie en/of diabetes dat mensen *in beweging brengt*. Het bereikt vooral groepen met een lage sociaal-economische status.

Al langer bestond de indruk, ook bij andere beweegprogramma's, dat deelnemers een individuele verandering ondergaan die essentieel lijkt in een stap naar een meer zelfstandig en sociaal bestaan. Een verandering die moeilijk grijpbaar en moeilijk te benoemen is, maar die van groot belang lijkt. De uitkomsten van dit onderzoek geven inzicht in de aard van de veranderingen die hier spelen en in mogelijkheden om die veranderingen te monitoren. Daarnaast geeft het onderzoek aanknopingspunten van hoe in de toekomst beter op de eigen motieven van deelnemers kan worden aangesloten.

Kortom, we hebben met dit rapport gereedschap in handen om elementen van empowerment beter te benoemen, te monitoren en in te bouwen in leefstijlprogramma's. Voor Van Klacht naar Kracht absoluut een mooie verrijking!

Tine de Hoop

Projectleider Van Klacht naar Kracht

INHOUDSOPGAVE

SAMENVATTING	7
1. ACHTERGROND EN VRAAGSTELLING	9
1.1 Klein maar Fijn	9
1.2 Van Klacht Naar Kracht	9
1.3 Onderzoeksvraag	10
2. METHODE	13
2.1 Literatuurstudie	13
2.2 Interviews LSA's	13
2.3 Aanpassen/uitbreiden vragenlijst VKNK	14
3. RESULTATEN	15
3.1 Literatuurstudie	15
3.2 Interviews LSA's	19
3.3 Aanpassen/uitbreiden vragenlijst VKNK	20
4. CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN	27
4.1 Conclusie	27
4.2 Kanttekeningen en aanbevelingen	28
LITERATUUR	31
BIJLAGE 1: Format interview leefstijladviseurs	33
BIJLAGE 2: Interview schema empowerment	37
BIJLAGE 3: Vragenlijst VKNK	41
BIJLAGE 4: Meetinstrumenten individuele empowerment	60
BIJLAGE 5: Individuele empowerment in huidige vragenlijst VKNK	73

SAMENVATTING

Het leefstijl programma Van Klacht Naar Kracht (VKNK) wil mensen met beginnende depressieve klachten en/of verhoogd risico op diabetes type 2 motiveren om een gezondere leefstijl te hanteren. Vragenlijsten en fysieke metingen worden gebruikt om de vorderingen in gezond gedrag en gezondheid vast te stellen. De leefstijladviseurs (LSA), de uitvoerders van het programma, bemerken echter ook verbeteringen in maatschappelijke participatie; veranderingen die zij moeilijk in één begrip kunnen vatten en die voor hun gevoel onvoldoende worden vastgelegd in de vragenlijsten voor de effectevaluatie van VKNK. De opdracht van dit Klein maar Fijn project is om meer grip te krijgen op deze veranderingen en om deze veranderingen meetbaar te maken. Een extra doelstelling van het programma VKNK is het bereiken en laten deelnemen van mensen met een lage sociaal-economische status (SES). Voor het beantwoorden van de vraagstellingen binnen het Klein maar Fijn project moet er dus rekening gehouden worden met deze specifieke doelgroep. De volgende twee vraagstellingen staan centraal in dit rapport:

1. Kan het verschijnsel participatie/empowerment dat door de LSA's wordt waargenomen bij lage SES deelnemers van VKNK, met wetenschappelijke onderbouwing worden verhelderd en uitgediept?
2. Kan op basis van informatie verkregen bij onderzoeksvraag 1 de vragenlijst van VKNK worden aangepast/uitgebreid zodat vorderingen in participatie/empowerment bij lage SES deelnemers kan worden gemeten? Bij deze aanpassingen moet er rekening worden gehouden met het lage taalniveau van de deelnemers en de culturele diversiteit.

Voor het beantwoorden van de twee bovenstaande vraagstellingen zijn drie stappen ondernomen. Eerst is er een literatuurstudie uitgevoerd om meer inzicht te krijgen in het begrip empowerment. Ten tweede zijn er interviews uitgevoerd met LSA's om er achter te komen welke vormen van empowerment bevorderd worden onder de deelnemers van het programma VKNK. Als laatste is, met behulp van de twee voorgaande stappen en de raadpleging van experts, de huidige vragenlijst aangepast en uitgebreid.

Uit de literatuurstudie komt naar voren dat empowerment een containerbegrip is dat in veel onderzoeksterreinen wordt gebruikt. Op het terrein van gezondheidsbevordering gaat het specifiek om de controle over beslissingen en acties die invloed hebben op iemands gezondheid¹. Empowerment kan plaatsvinden op drie niveaus het individu, de organisatie en

de gemeenschap. Binnen deze drie niveaus wordt er een verder onderscheid gemaakt naar drie subniveaus namelijk zelfbeleving, kritisch bewustzijn en gedrag.

Deze verschillende vormen van empowerment zijn in interviews voorgelegd aan de LSA's. Uit deze interviews komt naar voren dat het programma VKNK voornamelijk empowerment bevordert op het niveau van het individu en van de organisatie. Empowerment op het niveau van de gemeenschap wordt volgens de LSA's in mindere mate bevordert door het programma. Op het niveau van het individu en van de organisatie worden zelfbeleving en gedrag als meest bevordert beschouwd. Kritisch bewustzijn doet zich minder voor bij VKNK.

Aan de hand van de informatie verkregen uit de literatuurstudie blijkt dat de huidige vragenlijst al vragen aangaande empowerment bevat. De meeste van deze vragen richten zich op zelfbeleving en gedrag, precies die vormen van empowerment die volgens de LSA's door het programma VKNK worden bevordert. De vragen zijn echter niet goed afgestemd op de deelnemersgroep. Het taalniveau is te hoog en de vragen zijn niet aangepast aan de culturele diversiteit van de deelnemersgroep. Een groep die voornamelijk bestaat uit mensen met een lage SES en/of allochtone afkomst. De vragen zijn daarom qua taal en inhoud aangepast om een betere afstemming met de deelnemersgroep te verkrijgen. Daarnaast is een open vraag aan de vragenlijst toegevoegd. De huidige vragenlijst bevat enkel vragen over wat het programma beoogd te veranderen. De deelnemers kunnen echter hele andere doelen voor zichzelf stellen en ook het behalen van deze doelen, al dan niet in lijn met VKNK, is een vorm van empowerment.

De geïnterviewde LSA's binnen het programma VKNK, de uiteindelijke gebruikers van de vragenlijst, hebben de bruikbaarheid van de aangepaste en toegevoegde vragen als positief beoordeeld.

Voor andere beweegprogramma's kunnen de volgende aanbevelingen worden gedaan:

- Stel de uitvoerders van het programma op de hoogte van het begrip empowerment zodat zij op correcte wijze over dit thema kunnen rapporteren.
- Evalueer het programma ook op een hoger niveau zoals de organisatie.
- Houd focusgroepsgesprekken onder deelnemers om het begrip empowerment verder te verhelderen.
- Raadpleeg een taalexpert, uitvoerders en deelnemers over de bruikbaarheid van de vragenlijst.
- Stel open vragen om de doelen van de deelnemer duidelijk te krijgen. Het behalen van deze doelen is immers ook een vorm van empowerment.

1. ACHTERGROND EN VRAAGSTELLING

1.1 Klein maar Fijn

Het project Klein maar Fijn is een onderdeel van CEPHIR, Centre for Effective Public Health In the larger Rotterdam Area, één van de negen academische werkplaatsen in Nederland. Klein maar Fijn is in het leven geroepen om de samenwerking tussen praktijk/beleid en wetenschap te verbeteren. Er bestaat een spanning tussen de benadering van de (gezondheids)problemen door politiek of bestuur van de regio en de wijze waarop er vanuit de wetenschap naar antwoorden op deze problemen wordt gezocht. Een andere manier van denken en het verschil in tijdsspanne waarbinnen wordt geopereerd zorgt voor een minder goede samenwerking en wederzijds onbegrip. De onderzoeksprojecten van Klein maar Fijn zijn daarom kortlopende projecten van maximaal drie maanden waarbij concrete vragen vanuit de praktijk worden beantwoord in een wetenschappelijk kader.

1.2 Van Klacht Naar Kracht

Van Klacht naar Kracht (VKNK) is een leefstijlprogramma uitgevoerd door de GGD Rotterdam. Het programma wil mensen met beginnende depressieve klachten en/of verhoogd risico op diabetes type 2 motiveren om een gezondere leefstijl te hanteren. Deze gezondheidsklachten komen in een grotere mate voor onder mensen met een lage sociaal-economische status (SES). Een belangrijke doelstelling binnen VKNK is daarom ook het bereiken en laten deelnemen van mensen met een lage SES. Momenteel is ongeveer 65% van de deelnemers lager opgeleid. Deze speciale aandacht kan mede helpen om de bestaande sociaal-economische gezondheidsverschillen in Rotterdam te verkleinen.

Gedurende het programma wordt de deelnemer door een leefstijladviseur (LSA) begeleid en krijgt de deelnemer gezonde leefstijlactiviteiten aangeboden. Het doel van VKNK is te voorkomen dat beginnende klachten leiden tot chronische aandoeningen. Via de huisarts worden patiënten met pre-diabetes symptomen, diabetes, chronische a-specifieke pijnklachten, of depressieve klachten doorgestuurd naar een LSA. In overleg met de LSA wordt het te doorlopen traject op de patiënt aangepast. Het totale traject bestaat uit drie fases. In de eerste fase gaan de deelnemers, indien nodig, bewegen in groepsverband onder begeleiding van een fysiotherapeut. In fase 2 kunnen de deelnemers een cursus 'Samen Sportief Afvallen' of een preventieve GGZ-cursus volgen. In de laatste fase gaan deelnemers meedoen aan beweegactiviteiten georganiseerd in de wijk. De eerste fase is intensief bewegen en in de zorg, de tweede fase is begeleid bewegen met een cursus in de wijk en de derde fase bestaat uit zelfstandig bewegen in de wijk. Zo doorlopen de deelnemers de fases

van ik **kan** bewegen, ik **beweeg met plezier** en ik **blijf** bewegen. Het totale programma duurt voor de deelnemer maximaal één jaar.

Voor meer informatie over het leefstijlprogramma VKNK kan men de volgende website raadplegen: www.vanklachtenaarkracht.com.

1.3 Onderzoeksvraag

In het leefstijlprogramma VKNK worden met behulp van fysieke testen en vragenlijsten de vorderingen in gedrag en gezondheid onder de deelnemers vastgesteld. De betrokken LSA's constateren dat vooral onder deelnemers met een lage SES ook veranderingen plaatsvinden in psychosociaal opzicht. Ze krijgen niet helemaal vat op deze veranderingen en duiden dit nu aan met het woord participatie. Een breder en meer wetenschappelijk begrip voor deze genoemde vorderingen is empowerment. De LSA's hebben het gevoel dat deze veranderingen in participatie/empowerment niet of onvoldoende worden ondervangen met de huidige vragenlijst.

Naast het missen van vragen aangaande participatie, geven de LSA's aan dat de vragen in de vragenlijst niet goed zijn afgestemd op de deelnemersgroep. De deelnemersgroep bestaat voor 65% uit lager opgeleiden en velen vinden het lastig om de vragen (ook met hulp van de LSA) te beantwoorden. Dit geeft aan dat het taalniveau van de vragen te hoog is. Daarnaast is een groot deel van de deelnemers van allochtone afkomst en de vragen blijken weinig afgestemd op de (culturele) belevingswereld van deze groep deelnemers. Het hoge taalniveau en het niet rekening houden met de (culturele) belevingswereld zorgen ervoor dat een deel van de vragen niet of niet correct wordt ingevuld.

Om er voor te zorgen dat de vragenlijst van het leefstijlprogramma VKNK de geconstateerde vorderingen in participatie onder deelnemers met een lage SES wel of beter gaat vaststellen, zijn voor het project Klein maar Fijn twee onderzoeksvragen geformuleerd, namelijk:

1. Kan het verschijnsel participatie/empowerment dat door de LSA's wordt waargenomen bij lage SES deelnemers van VKNK, met wetenschappelijke onderbouwing worden verhelderd en uitgediept?
2. Kan op basis van informatie verkregen bij onderzoeksvraag 1 de vragenlijst van VKNK worden aangepast/uitgebreid zodat vorderingen in participatie/empowerment bij lage SES deelnemers kan worden gemeten? Bij deze aanpassingen moet er rekening worden

gehouden met het lage taalniveau van de deelnemers en de culturele diversiteit.

De resultaten van dit kortlopende project kunnen interessant zijn voor andere beweegprogramma's in het land. Ook daar worden veranderingen geconstateerd die met huidige meetinstrumenten niet direct worden gemeten. Verheldering van wat er precies verandert, kan los van de methode waarmee je het meet (vragenlijst), voor andere beweegprogramma's van belang zijn.

2. METHODE

Voor het aanpassen en/of uitbreiden van de huidige vragenlijst met vragen aangaande empowerment zijn drie stappen genomen. Eerst is er een literatuurstudie uitgevoerd om meer inzicht te krijgen in het begrip empowerment. Ten tweede zijn er interviews uitgevoerd met de LSA's om er achter te komen welke vormen van empowerment onder de deelnemers van het programma VKNK bevorderd worden. Als laatste is, met behulp van de twee voorgaande stappen en de raadpleging van experts, de huidige vragenlijst aangepast en uitgebreid.

2.1 Literatuurstudie

Empowerment is een containerbegrip dat in veel onderzoeksterreinen wordt gebruikt. Het zelfstandig naamwoord 'empowerment' wordt vaak vertaald in het woord 'zelfversterking'. Het werkwoord 'to empower' betekent zo veel als 'in staat stellen', maar een goede Nederlandse vertaling is er niet. Om meer duidelijkheid te krijgen over het begrip empowerment is er een korte literatuurstudie uitgevoerd. We hebben ons hierbij vooral gericht op empowerment in het veld van de gezondheidsbevordering. Aan de hand van de precieze definitie van empowerment, het mechanisme achter het gezondheidseffect van empowerment, de mogelijke niveaus en vormen van empowerment, en de mogelijke meetinstrumenten van empowerment hebben we het begrip empowerment ingekaderd.

2.2 Interviews LSA's

Het is onduidelijk welke vorderingen er op het gebied van empowerment door het programma VKNK plaatsvinden. Om hier een beter inzicht in te krijgen zijn enkele LSA's, de uitvoerders van het programma, benaderd voor een interview. Een gestandaardiseerd interview is gebruikt om uitspraken te kunnen doen over de precieze vorm of vormen van empowerment die onder de deelnemers door het programma VKNK worden bevorderd (Bijlage 1).

In totaal zijn er vijf interviews gehouden waarbij elk interview ongeveer 30 minuten in beslag nam. Een simpel schema is gebruikt om alle niveaus en de onderliggende vormen van empowerment met de LSA's door te spreken (Bijlage 2). De LSA's moesten in eerste instantie een keuze maken tussen de hoofdniveaus van empowerment namelijk individu, organisatie en gemeenschap. In de tweede stap zijn, voor de gekozen niveaus, de onderliggende vormen van empowerment besproken. Bij elke stap is aan de LSA's

nagevraagd welke vorm van empowerment zij beschouwde als het meest bevorderd onder de deelnemers van het programma VKNK.

2.3 Aanpassen/uitbreiden vragenlijst VKNK

De informatie verkregen uit de literatuurstudie en de afgenomen interviews is gebruikt als startpunt voor het aanpassen van de huidige vragenlijst. Aan de hand van de definitie, de verschillende vormen en verstrekte voorbeelden van empowerment is beoordeeld of de vragen in de vragenlijst van VKNK al een bepaalde vorm van empowerment meten. De resultaten uit de interviews zijn gebruikt om aan te geven welke vormen van empowerment het meest worden bevorderd onder de deelnemers. De vragen uit de vragenlijst zouden zich moeten richten op deze vormen. Daarnaast is een expertgroep geraadpleegd voor het herformuleren van de bestaande vragen, indien aanwezig, en voor het formuleren van nieuwe vragen, indien nodig. In de laatste fase zijn de geherformuleerde en/of nieuwe vragen aan de LSA's voorgelegd ter beoordeling op bruikbaarheid.

3. RESULTATEN

3.1 Literatuurstudie

Definitie empowerment

Een veel gebruikte definitie voor empowerment is geformuleerd door Rappaport (1987) waarbij empowerment als een proces wordt beschreven waarbij mensen, organisatie of gemeenschappen invloed krijgen op gebeurtenissen en situaties die belangrijk voor hen zijn². Zimmerman (1988) voegde hier aan toe 'dat wat nodig is om invloed te krijgen' zoals toegang tot informatie, kennis en vaardigheden, beslissingen kunnen nemen, individuele kracht, participatie in de samenleving en opgemerkte controle³. Op het terrein van gezondheidsbevordering gaat het specifiek om de controle over beslissingen en acties die invloed hebben op iemands gezondheid¹.

Empowerment en gezondheid

Hoe empowerment precies de gezondheid beïnvloedt is nog onduidelijk. Er worden in de literatuur twee mogelijke routes voorgesteld waarlangs empowerment invloed kan hebben op gezondheid, via een directe of indirecte route. Een directe route verwijst bijvoorbeeld naar een verbetering in doeltreffendheid van de individuele besluitvorming of in de management van ziektecomplicaties, alsook verbetering van gezond gedrag^{4,5}. Als iemand meer grip heeft, kan ook de psychische gezondheid verbeteren. Van een indirecte route is sprake als bijvoorbeeld een gemeenschap actie onderneemt om risicofactoren in de omgeving te beïnvloeden. Als gevolg van een empowerend individu, organisatie of gemeenschap kunnen de condities waaronder gezondheid tot stand komt veranderen en daarmee de gezondheid zelf⁶.

Meer empowerment hoeft niet per definitie tot een beter gezondheid te leiden. Iemand is in staat beter beslissingen te nemen, maar dit kan ook leiden tot de ongezonde keuze. Bijvoorbeeld niet lichamelijk actief zijn omdat hiervoor vrije tijd moet worden opgeofferd.

Vormen van empowerment

Empowerment kan op verschillende manieren worden ingedeeld. Ten eerste op het niveau waar empowerment plaats vindt en ten tweede aan de hand van de fase waarin empowerment voorkomt.

Er worden drie niveaus onderscheiden waarop empowerment plaats vindt namelijk het niveau van het individu, de organisatie en de gemeenschap (Tabel 1). De drie empowerment niveaus staan met elkaar in verbinding en zijn onderling afhankelijk⁷.

Het individuele niveau verwijst naar het vertrouwen dat iemand heeft in het eigen kunnen, en een gevoel van competentie en controle. Maar ook inzicht in eigen doelen en bewustzijn van de omgeving en mogelijke middelen in die omgeving om deze doelen te verwezenlijken. Daarnaast is er ook nog een gedragselement, bijvoorbeeld in de vorm van actieve betrokkenheid in de gemeenschap, of het maken van bewuste keuzes voor gezond gedrag^{8,9}.

Op het niveau van de organisatie wordt een verschil gemaakt tussen een empowerende organisatie en een empowerde organisatie. Een empowerende organisatie geeft mensen de mogelijkheid om hun vaardigheden en hun gevoel van competentie te ontwikkelen. Empowerde organisaties beïnvloeden het grotere systeem waarvan zij deel uitmaken, zij zijn een soort makelaar in het besluitvormingsproces^{7,10}. Op het niveau van de organisatie kunnen drie elementen worden onderscheiden: de interne structuur van de organisatie, de relaties en samenwerking met andere organisaties, de acties om de maatschappelijke omgeving te beïnvloeden¹¹.

Community empowerment refereert aan individuen die collectief samenwerken om meer invloed en controle te krijgen over de determinanten van gezondheid en de kwaliteit van leven in hun gemeenschap¹.

Behalve naar niveau kan empowerment ook nader gespecificeerd worden aan de hand van de fase waarin empowerment voorkomt namelijk als proces of als uitkomst. Empowerment als proces refereert aan acties, activiteiten en structuren die empowerend kunnen zijn. Het betreft bijvoorbeeld processen waarin mensen mogelijkheden creëren om controle uit te kunnen oefenen op hun eigen leven en beslissingen kunnen beïnvloeden die effect op hun eigen leven hebben. De uitkomst van zulke processen is een bepaalde mate van empowered zijn. Empowerment wordt dan gezien als een 'staat' in plaats van een proces⁷.

Tabel 1: Empowerment: de verschillende niveaus en onderliggende subniveaus (gebaseerd op het schema van Visser et al. (2007)⁸)

Niveau	Subniveau	Betekenis
Individu	Zelfbeleving	<ul style="list-style-type: none"> -Gevoel van controle -Gevoel van competentie -Ervaring van zin, betekenis -Positief gevoel van eigenwaarde
	Kritisch bewustzijn	<ul style="list-style-type: none"> -Inzicht in eigen doelen, verlangens en behoeften met betrekking tot gezond leven -Inzicht in interpersoonlijke en maatschappelijke (machts)verhoudingen, (verinnerlijkte) beelden en opvattingen en de relatie met gezond leven -Inzicht in de eigen mogelijkheden en middelen om gezond leven doelen te verwezenlijken
	Gedrag	<p>Uitingen van persoonlijke empowerment, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Participatie in sociale en politieke activiteiten die bijdragen aan gezond leven (vereniging, lotgenotengroep, sportclub, politieke partij, lokale raad, adviescommissie, werkgroep) -Bewuste keuzes maken als het gaat om gezond leven -Weerbaarheid, assertiviteit ('nee' kunnen zeggen, opkomen voor de eigen belangen en behoeften en opvattingen over gezond leven) -Copingvaardigheden waardoor men in staat is zich te verhouden tot moeilijke situaties en het oplossen van problemen -Veranderingen in leefstijl in overeenstemming met de eigen gezond leven doelen
Organisatie ^a	Beleving	<ul style="list-style-type: none"> - Verbondenheid en betrokkenheid bij organisatie - Interne structuur organisatie (aanwezigheid ondervertegenwoordigde groepen, samenwerking subgroepen) - Intern functioneren van organisatie (levensvatbaarheid of activiteit, conflicthantering) - Geloof dat organisatie invloed heeft
	Kritisch bewustzijn	<ul style="list-style-type: none"> - Een maatstaaf voor de geschiktheid van doelen van de organisatie - Mate waarin organisatie doelen bereikt - Maatschappelijke (machts)verhoudingen, beelden en opvattingen binnen de organisatie - Verbanden tussen organisaties - Verwerven van middelen
	Gedrag	<ul style="list-style-type: none"> - Participatie in besluitvormingsprocessen - Acties om maatschappelijke omgeving te beïnvloeden - Veranderingen in openbaar beleid - Verwerven van middelen voor werknemers

Tabel 1 (vervolg): Empowerment: de verschillende niveaus en onderliggende subniveaus (gebaseerd op het schema van Visser et al. (2007)⁸)

Niveau	Subniveau	Betekenis
Gemeenschap	Beleving	-Een gevoel van onderlinge verbondenheid in de gemeenschap en betrokkenheid bij gezond leven in die gemeenschap -Geloof van de gemeenschap in de eigen mogelijkheden om invloed uit te oefenen op gezond leven in die gemeenschap
	Kritisch bewustzijn	-Inzicht van de gemeenschap in gedeelde doelen, verlangens en behoeften met betrekking tot gezond leven -Inzicht van de gemeenschap in maatschappelijke (machts)verhoudingen, beelden en opvattingen en de relatie met gezond leven -Inzicht van de gemeenschap in de eigen mogelijkheden en middelen om gezond leven doelen te verwezenlijken
	Gedrag	Uitingen van community empowerment, bijvoorbeeld: -Participatie van de gemeenschap in politieke besluitvormingsstructuren (lokale raad, werkgroep, politieke partij, adviescommissie) -Lokaal leiderschap -Sociale steun netwerken -Samenwerkingsverbanden Ook valt te denken aan (langere termijn) doelen als: -Aanpassingen in de fysieke omgeving -Aanpassingen in wet- en regelgeving -Aanpassingen in maatschappelijke besluitvormingsprocedures -Positieve of genuanceerde beeldvorming over de gemeenschap

^a Organisatie wordt gezien als een gemeenschap

Metten van empowerment

Een instrument dat empowerment in haar volle omvang meet is niet beschikbaar¹². Er zijn enkel meetinstrumenten die deelaspecten van empowerment meten. Het grote probleem met de meetinstrumenten aangaande empowerment is de contextspecificiteit van het onderzoek. Alle meetinstrumenten zijn alleen bruikbaar in het domein waarin ze ontwikkeld zijn en voor de betreffende doelgroep en doelstelling. Voor een uitgebreide uitwerking van mogelijke meetinstrumenten voor de verschillende vormen van empowerment verwijzen we naar een recent rapport van het NIGZ: 'Toolbox voor het meten van empowerment bij de einddoelgroep'¹².

3.2 Interviews LSA's

Achtergrond

Uit de literatuurstudie komt naar voren dat empowerment verschillende niveaus kent en in die niveaus worden ook nog verschillende subniveaus onderscheiden. Het is onduidelijk welke vorm van empowerment precies door het programma VKNK wordt bevorderd. Om hier een beter inzicht in te krijgen zijn vijf LSA's geïnterviewd. De afzonderlijke keuzes van de LSA's worden vervolgens gebruikt om een conclusie te trekken over welke vorm of vormen van empowerment precies worden bevorderd door het programma VKNK.

Interviews

Hieronder is een korte samenvatting gegeven van de belangrijkste punten uit de verschillende interviews met de LSA's.

Interview LSA 1

Het programma VKNK bevordert empowerment op het niveau van het individu en van de organisatie. Op individueel niveau wordt vooral zelfbeleving bevorderd en ook wel gedrag. Kritisch bewustzijn wordt veel minder bevorderd. Op het niveau van de organisatie gaat het vooral om zelfbeleving. Ik denk dat de grootste verandering plaats vindt op het individuele niveau en dan vooral op het gebied van zelfbeleving.

Interview LSA 2

Ik denk dat alle drie de niveaus door het programma VKNK worden bevorderd, maar het individuele niveau het meest. Het is immers een individueel coachend programma. Op individueel niveau worden alle drie de vormen dus zelfbeleving, kritisch bewustzijn en gedrag bevorderd, maar gedrag wel het meest. De deelnemers zelf hebben niet door dat er op het niveau van de organisatie veel gebeurt. Er is wel vertrouwen in de organisatie als geheel en de deelnemers zien ook wel dat er meer mogelijkheden worden geboden om te bewegen in de buurt. De deelnemers komen makkelijker in contact met het gezondheidscentrum en de GGD, maar dat houdt ze niet bezig. Ik denk in tweede instantie dat er vanuit de gemeenschap toch weinig naar voren komt en dit niveau is dus eigenlijk minder belangrijk. De grootste bevordering van empowerment vindt toch plaats op het individuele niveau en dan vooral een meer participatieve houding, dus gedrag.

Interview LSA 3

Het programma VKNK bevordert vooral empowerment op het organisatie niveau en daarnaast ook op het individuele niveau. Bij het individu worden vooral zelfbeleving en in

mindere mate kritisch bewustzijn bevordert. Gedrag eigenlijk niet. Voor de organisatie zou ik gedrag als meest bevordert beschouwen. Ik denk dat VKNK vooral gedrag op het niveau van de organisatie bevordert.

Interview LSA 4

Alle drie de niveaus van empowerment worden bevordert door het programma, maar organisatie het meest. Op het niveau van het individu wordt vooral zelfbeleving bevordert. Kritisch bewustzijn en gedrag worden in veel mindere mate bevordert. Op het niveau van de organisatie gaat het vooral om gedrag en worden beleving en kritisch bewustzijn veel minder bevordert. Vanuit de gemeenschap gebeurt er wel iets, maar eigenlijk heel weinig. Mensen zijn bang om dingen aan elkaar te vertellen en daardoor komt er toch weinig van de grond. Ik denk dus dat vooral gedrag op het niveau van de organisatie wordt bevordert.

Interview LSA 5

Het programma VKNK bevordert vooral empowerment op het niveau van het individu en daarnaast ook de gemeenschap, maar individu het meest. Op individueel niveau denk ik dat zelfbeleving het meest wordt bevordert. Kritisch bewustzijn is natuurlijk belangrijk maar dat zie ik minder terug net als gedrag. Op het niveau van de gemeenschap denk ik dat beleving het meest wordt bevordert. Men voelt een zekere verbondenheid en men wil daar wel iets mee, maar dat gebeurt dan uiteindelijk niet. Ik denk dat VKNK vooral beleving op het niveau van het individu bevordert.

Conclusie

Het programma VKNK bevordert volgens de LSA's voornamelijk empowerment op het niveau van het individu en de organisatie. Op individueel niveau is dit vooral zelfbeleving en in mindere mate ook gedrag. Voor empowerment op organisatie niveau is dit zowel zelfbeleving als gedrag.

3.3 Aanpassen/uitbreiden vragenlijst VKNK

Huidige vragenlijst

De vragenlijst in het programma VKNK wordt gebruikt om vorderingen op individueel vlak te monitoren. De aanpassingen die we willen aanbrengen in de vragenlijst zouden dan ook betrekking moeten hebben op dit niveau. We richten ons dus op individuele empowerment met de bijbehorende subniveaus (Tabel 1).

Voor het programma VKNK zijn er meerdere vragenlijsten beschikbaar. De vragenlijsten voor de begin- en eindmeting bevatten dezelfde vragen, maar de vragenlijsten voor de tussenmetingen bevatten een aantal vragen niet. We gebruiken de vragenlijst voor de eindmeting als uitgangspunt (Bijlage 3). Het kan zijn dat de huidige vragenlijst gebruikt in VKNK al vragen aangaande empowerment bevat. De vragenlijst wordt daarom eerst onderzocht op mogelijke empowerment vragen.

Aan de hand van de definitie, de verschillende vormen en verstrekte voorbeelden van empowerment verkregen uit de literatuurstudie wordt beoordeeld of de vragen in de vragenlijst van VKNK al een bepaalde vorm van individuele empowerment nameten (zelfbeleving, kritisch bewustzijn of gedrag). Daarnaast is onderzocht of de huidige vragen van de vragenlijst vergelijkbaar zijn met vragen uit gevalideerde meetinstrumenten van empowerment (Bijlage 4). Hiervoor is een recent overzicht van het NIGZ gebruikt waarin verschillende meetinstrumenten beschreven staan voor de drie verschillende niveaus van individuele empowerment¹².

Tabel 2: Subniveaus individuele empowerment ondervangen door huidige vragenlijst VKNK

Individuele empowerment	Volgens LSA's	Subniveaus individuele empowerment	Vragenlijst VKNK
Zelfbeleving	Bevorderd door VKNK	-Gevoel van controle -Gevoel van competentie -Ervaring van zin en betekenis -Positief gevoel van eigenwaarde	Aanwezig Aanwezig Aanwezig Niet aanwezig
Kritisch bewustzijn	Niet of nauwelijks bevorderd door VKNK	-Inzicht in eigen doelen, verlangens en behoeften -Inzicht in interpersoonlijke en maatschappelijke verhoudingen -Inzicht in mogelijkheden en middelen	Niet aanwezig Niet aanwezig Weinig aanwezig
Gedrag	Bevorderd door VKNK	-Participatie -Bewuste keuzes maken -Weerbaarheid, assertiviteit -Copingvaardigheden -Veranderingen in leefstijl	Aanwezig Weinig aanwezig Aanwezig Niet aanwezig Aanwezig

Het blijkt dat de huidige vragenlijst gebruikt voor het programma VKNK al een aantal vragen aangaande empowerment bevat (Bijlage 5). Echter worden sommige subniveaus van individuele empowerment niet of in mindere mate nagevraagd (Tabel 2). Voor zelfbeleving zijn er geen gerichte vragen naar een positief gevoel van eigenwaarde. Bij kritisch bewustzijn wordt inzicht in eigen mogelijkheden weinig en inzicht in eigen doelen en in verhoudingen niet nagevraagd. Gedragsvragen gericht op het maken van bewuste keuzes zijn weinig aanwezig en vragen over coping/problemen oplossen zijn niet aanwezig.

Aanpassen vragenlijst

Een deel van de vragen in de huidige vragenlijst voor de monitoring van empowerment in VKNK heeft al betrekking op individuele empowerment. Volgens de LSA's zijn de vragen niet goed afgestemd op de deelnemersgroep. Het programma VKNK richt zich specifiek op lager opgeleiden en mensen van allochtone afkomst. Het taalniveau van de vragen lijkt te hoog en de vragen sluiten niet aan bij de culturele belevingswereld van de doelgroep. De vragen worden hierdoor verkeerd begrepen en niet of incorrect ingevuld.

Voor een beter afstemming van de vragen met de doelgroep zijn een aantal experts geraadpleegd. De expertgroep bestond uit twee wetenschappelijke onderzoekers, twee praktijk/beleid mensen, waarvan één betrokken bij het programma VKNK, en twee deskundigen op het gebied van vragenlijsten bij lager opgeleiden en etnische minderheden.

De eerder geïdentificeerde empowerment vragen (Bijlage 5) zijn op basis van gebruikt taalniveau en culturele diversiteit geherformuleerd (Tabel 3). De geherformuleerde en/of toegevoegde vragen zijn als laatste check voorgelegd aan de LSA's. De LSA's zijn de uiteindelijke gebruikers van de vragenlijst en kunnen daarom goed aangeven of de aangepaste vragen ook daadwerkelijk bruikbaar zijn. De vijf eerder geïnterviewde LSA's hebben grotendeels positief gereageerd op de aangepaste versie van de vragen.

Tabel 3: Herformulering empowerment vragen in vragenlijst VKNK

Nr.	Vraag	Antwoord	Aanpassing	Reden
5a	Hoe belangrijk is het volgens u om gezond te leven?	Helemaal niet tot heel erg belangrijk	Vraag 5b wordt voor vraag 5a geplaatst. In vraag 5b wordt nagevraagd wat gezond leven precies inhoudt. Tevens wordt vraag 5b toegevoegd aan de tussenmetingen.	Het is nodig om te weten wat de deelnemer als gezond beschouwd.
6	Stel dat u zou besluiten om gezond(er) te gaan leven. Hoeveel vertrouwen hebt u er dan in dat het u zou lukken?	Helemaal geen vertrouwen tot het volste vertrouwen	Stel dat u zou besluiten om gezond(er) te gaan leven. Hoeveel vertrouwen heeft u dat dat gaat lukken?	Simpelere vraagstelling.
7	Activiteiten uit vorige vragenlijst. Wilt u aangeven hoeveel moeite die activiteit u nu kost? Hoe moeilijk was het afgelopen week om dit te doen?	Volstrekt onmogelijk tot kost me geen moeite	Extra uitleg toevoegen voor LSA's dat activiteiten genoemd op T0 gebruikt moeten worden en dat activiteiten ook activiteiten mogen zijn die niet op de lijst voorkomen. Het zijn slechts voorbeelden.	De activiteiten sluiten niet aan bij de doelgroep.
8a	Welke van de volgende uitspraken passen bij u?	Aankruizen van uitspraken (zie hieronder)	Welke van de volgende uitspraken passen het beste bij u? Kruis vier uitspraken aan.	Een aantal toegevoegd zodat naderhand onderzocht kan worden of genoemde uitspraken veranderen over de tijd.
8a	Ik voel me schuldig als ik niet genoeg beweeg.	Zie boven	Ik ben tevreden over hoeveel ik beweeg	Niet duidelijk als uitspraak wordt aangekruist of dit goed of slecht is (mensen zijn meer bewust of herkennen zich hier niet meer in).
8a	Ik wil meer bewegen om me fit te voelen.	Zie boven	Ik wil bewegen om me fit te voelen.	Mensen bewegen door het programma al meer. Het woord meer kan voor verwarring zorgen.
8a	Ik wil meer bewegen om gewicht te verliezen.	Zie boven	Ik wil bewegen om gewicht te verliezen.	Mensen bewegen door het programma al meer. Het woord meer kan voor verwarring zorgen.
8a	Ik wil meer bewegen om meer sociale contacten te krijgen.	Zie boven	Ik wil bewegen omdat ik dan met andere mensen kan praten.	Makkelijkere formulering qua taal.
8a	Ik beweeg met plezier.	Zie boven	Ik word blij van bewegen.	Makkelijkere formulering qua taal.
8a	Ik vind dat ik genoeg beweeg om mijn gezondheid op peil te houden.	Zie boven	Ik vind dat ik genoeg beweeg om gezond te blijven.	Makkelijkere formulering qua taal.

Tabel 3 (vervolg): Herformulering empowerment vragen in vragenlijst VKNK

Nr.	Vraag	Antwoord	Aanpassing	Reden
8a	Ik heb geen tijd om te bewegen.	Zie boven	Geen	Vraag is qua taal en inhoud duidelijk.
8a	Ik heb geen geld om te bewegen.	Zie boven	Geen	Vraag is qua taal en inhoud duidelijk.
8a	Ik voel me niet op mijn gemak in een groepsactiviteit.	Zie boven	Ik vind het niet fijn om met een groep dingen te doen.	Makkelijkere formulering qua taal.
8a	Ik doe vaak activiteiten waarbij ik moet zweten.	Zie boven	Geen	Vraag is qua taal en inhoud duidelijk.
8a	Ik wil graag meer bewegen op een manier die in mijn buurt niet kan (namelijk).	Zie boven	Vraag herformuleren: Ik wil graag bewegen maar dat kan niet in mijn buurt en vraag uit deze vragenserie halen en als aparte open vraag stellen.	Makkelijkere formulering qua taal en verwijderd omdat uitspraak niet binnen serie past. Als open vraag toegevoegd om te peilen of er behoefte is aan nieuwe/ andere voorzieningen.
8b	Ik voel me te moe om te bewegen.	Helemaal niet moe tot heel erg moe	Geen	Vraag is qua taal en inhoud duidelijk.
8b	Ik ben bang dat bewegen mijn klachten verergert.	Helemaal niet bang tot heel erg bang	Geen	Vraag is qua taal en inhoud duidelijk.
8b	Ik ben bang dat er iets ernstigs aan de hand is met mijn lichaam (ik maak me zorgen over).	Niets aan de hand tot erg bang dat er iets is	Ik maak me grote zorgen over mijn gezondheid (antwoord: helemaal geen zorgen tot hele grote zorgen).	Makkelijkere formulering qua taal.
35	Wat is er sinds het deelnemen aan het programma Van Klacht Naar Kracht bij u veranderd?	Ja = gezonder, onveranderd, slechter = ongezonder	Aanpassen antwoordcategorieën.	De antwoordcategorieën passen niet bij de vragen.
35a	Ik voel me anders.	Zie boven	Ik voel me nu (antwoorden): gezonder, niet gezonder of ongezonder, ongezonder.	Richting waarin deelnemer denkt is niet na te gaan.
35b	Ik ben anders gaan eten.	Zie boven	Ik eet (antwoorden): gezonder, hetzelfde, ongezonder.	De antwoordcategorieën passen niet bij de vraag.
35c	Ik ben meer gaan bewegen in het dagelijks leven.	Zie boven	In het dagelijks leven beweeg ik (antwoorden): meer, hetzelfde, minder.	Vraag beginnen met meer leidt tot sociaal wenselijk antwoord en de antwoordcategorieën passen niet bij de vraag.
35d	Ik heb iets veranderd aan mijn alcoholgebruik.	Zie boven	Ik drink (antwoorden): meer alcohol, evenveel alcohol, minder alcohol.	De antwoordcategorieën passen niet bij de vraag.
35e	Ik rook minder.	Zie boven	Ik rook (antwoorden): meer, evenveel, minder.	Vraag beginnen met minder leidt tot sociaal wenselijk antwoord.

Tabel 3 (vervolg): Herformulering empowerment vragen in vragenlijst VKNK

Nr.	Vraag	Antwoord	Aanpassing	Reden
35f	Ik ben actiever geworden in vrijwilligerswerk.	Zie boven	Voorbeelden van vrijwilligerswerk toevoegen zoals helpen bij mijn zoontje op school, helpen met organiseren van activiteiten bij sportvereniging of kerk.	Het woord vrijwilligerswerk wordt niet begrepen door de doelgroep.
35g	Ik heb andere hobby's gekregen.	Zie boven	Vraag herformuleren: Ik doe in mijn vrije tijd nu andere dingen namelijk... en vraag uit deze vragenserie halen en als aparte open vraag stellen.	Het woord hobby's wordt niet begrepen door de doelgroep en de antwoordcategorieën passen niet bij de vraag.
35h	Ik ben aan sport gaan doen.	Zie boven	Ik sport (bijvoorbeeld hardlopen, wandelen, zwemmen) (antwoorden): meer, evenveel, minder.	Het woord sport wordt niet begrepen door de doelgroep en de antwoordcategorieën passen niet bij de vraag.
35i	Ik heb meer/andere sociale contacten.	Zie boven	Ik praat nu (antwoorden): meer met andere mensen, evenveel met andere mensen, minder met andere mensen.	Het woord sociale contacten wordt niet begrepen door de doelgroep.
35j	Ik ga anders om met de keuzes in mijn leven.	Zie boven	Ik maak nu (antwoorden): gezondere keuzes, dezelfde keuzes voor mijn gezondheid, ongezonder keuzes.	De vraag is te breed en wordt toegespitst op gezondheid.
35k	Ik ga anders om met mijn gezondheid.	Zie boven	Vraag verwijderen.	De vraag is vergelijkbaar met vraag 35j.

Uitbreiden vragenlijst

Vragen aangaande zelfbeleving en gedrag bevinden zich al in de vragenlijst voor het programma VKNK, maar niet alle subniveaus van deze twee vormen van individuele empowerment worden nagevraagd (Tabel 2). Er zijn ook nauwelijks vragen opgenomen die het kritisch bewustzijn van de deelnemer onder de loep nemen. Het uitbreiden van de vragenlijst met vragen over een positief gevoel van eigenwaarde, inzicht in eigen doelen, mogelijkheden en verhoudingen en vragen over het maken van bewuste keuzes en over coping/problemen oplossen, zou een verbetering kunnen opleveren als het gaat om het vaststellen van empowerment. Het toevoegen van deze vragen moet wel in het licht gezien worden van de handzaamheid van de vragenlijst. Er is besloten geen additionele vragen in de vragenlijst op te nemen om zo de vragenlijst handzaam te houden en omdat zelfbeleving en gedrag, de vormen van empowerment die het meest worden bevorderd, al worden

nagevraagd. Voor gevalideerde vragen aangaande deze subniveaus van individuele empowerment verwijzen we naar een recent overzicht van het NIGZ waarin verschillende meetinstrumenten met bijbehorende vragen beschreven staan voor de drie verschillende empowerment niveaus¹² (Bijlage 4).

De expertgroep vindt het wel zinvol om een open vraag aan de vragenlijst toe te voegen met als doel de motieven of de wensen van de deelnemer zelf duidelijk te krijgen. De vragenlijst is nu bedacht met de doelen van het programma VKNK in het achterhoofd. Er wordt op een gesloten manier naar beoogde en gewenste vorderingen gevraagd terwijl de deelnemersgroep zelf hele andere veranderingen op het oog zou kunnen hebben. Het behalen van deze doelen, al hoeven deze niet in lijn te zijn met de doelen van VKNK, is ook een vorm van empowerment.

De huidige vragenlijst bevat momenteel al een open vraag waarbij met de deelnemer geëvalueerd wordt welke veranderingen zij bemerken naar aanleiding van het volgen van het programma VKNK. De formulering van de huidige open vraag is echter lastig. Allochtonen blijken minder goed te zijn in het onderscheiden van tijdsdimensies en daarom wordt er een tegenstelling toegevoegd om het verschil in tijd duidelijk te maken. De vraag wordt op de volgende manier aangepast:

- Als het programma VKNK er niet zou zijn geweest, wat zou er nu dan anders zijn in uw leven? Kunt u voorbeelden geven?

We hopen op deze wijze duidelijk te krijgen of de deelnemer door het programma VKNK meer empowerment bezit om zijn eigen doelen te behalen.

4. CONCLUSIE EN AANBEVELINGEN

4.1 Conclusie

Uit de literatuurstudie komt naar voren dat empowerment een containerbegrip is dat in veel onderzoeksterreinen wordt gebruikt. Op het terrein van gezondheidsbevordering gaat het specifiek om de controle over beslissingen en acties die invloed hebben op iemands gezondheid¹. Empowerment kan plaatsvinden op drie niveaus het individu, de organisatie en de gemeenschap. Binnen deze drie niveaus wordt er een verder onderscheid gemaakt naar drie subniveaus namelijk zelfbeleving, kritisch bewustzijn en gedrag.

Deze verschillende vormen van empowerment zijn in interviews voorgelegd aan de LSA's. Uit deze interviews komt naar voren dat het programma VKNK voornamelijk empowerment bevordert op het niveau van het individu en van de organisatie. Empowerment op het niveau van de gemeenschap wordt volgens de LSA's in mindere mate bevordert door het programma. Op het niveau van het individu en van de organisatie worden zelfbeleving en gedrag als meest bevordert beschouwd. Kritisch bewustzijn doet zich minder voor bij VKNK.

Aan de hand van de informatie verkregen uit de literatuurstudie blijkt dat de huidige vragenlijst al vragen aangaande empowerment bevat. De meeste van deze vragen richten zich op zelfbeleving en gedrag, precies die vormen van empowerment die volgens de LSA's door het programma VKNK worden bevordert. De vragen zijn echter niet goed afgestemd op de deelnemersgroep. Het taalniveau is te hoog en de vragen zijn niet aangepast aan de culturele diversiteit van de voornamelijk van lage SES en allochtone afkomstige deelnemersgroep. De vragen zijn daarom qua taal en inhoud aangepast om een betere afstemming met de deelnemersgroep te verkrijgen. Daarnaast is een open vraag aan de vragenlijst toegevoegd. De huidige vragenlijst bevat enkel vragen over wat het programma beoogd te veranderen. De deelnemers kunnen echter hele andere doelen voor zichzelf stellen en ook het behalen van deze doelen, al dan niet in lijn met het programma, is een vorm van empowerment.

De geïnterviewde LSA's binnen het programma VKNK, de uiteindelijke gebruikers van de vragenlijst, hebben de bruikbaarheid van de aangepaste en toegevoegde vragen als positief beoordeeld.

4.2 Kanttekeningen en aanbevelingen

Klein maar Fijn projecten zijn kortdurende projecten waarbij niet alle mogelijkheden kunnen worden onderzocht en bepaalde tijdskeuzes moeten worden gemaakt, zo ook in dit project. Op basis van de ervaringen opgedaan tijdens dit project willen we in dit hoofdstuk graag enkele kanttekeningen en aanbevelingen voor vervolgonderzoek naar voren brengen.

De oorsprong van dit project ligt grotendeels bij de LSA's en hun ontevredenheid over de bruikbaarheid van de vragenlijst van VKNK. De LSA's hadden het gevoel dat psychosociale vorderingen onder de deelnemers onvoldoende werden nagemeten met de huidige vragenlijst. Deze vorderingen blijken moeilijk benoembaar en daardoor lastig te monitoren voor de LSA's. De gehouden interviews hadden als doel het begrip empowerment te verhelderen en duidelijk te krijgen welke vormen van empowerment nu precies door het programma worden bevorderd. Deze verheldering heeft er mede voor gezorgd dat de LSA's zijn gaan inzien dat wat zij zien gebeuren ook voor een deel met de vragenlijst wordt gemeten. Bij programma's zoals VKNK is het dus belangrijk om uitvoerders inzicht en kennis te geven over begrippen zoals empowerment zodat zij op een correcte wijze deze veranderingen kunnen monitoren.

Wij hebben gebruik gemaakt van de kennis van de LSA's om zo te bepalen welke vormen van empowerment door het programma VKNK worden bevorderd. Een voordeel hiervan is dat naast individuele empowerment ook een andere vorm namelijk empowerment op het niveau van de organisatie naar voren kwam als bevorderd door het programma VKNK. De LSA's gaven aan dat er een beter netwerk was ontstaan. De ene organisatie weet nu beter waar de ander mee bezig is en het uitwisselen van deelnemers of programma's wordt daardoor mogelijk. Voor een vervolgonderzoek zou het goed zijn om ook meer op dit niveau in te zoomen. Wat gebeurt er precies op het niveau van de organisatie en hoe kunnen we dit evalueren om zo ook deze vorderingen uiteindelijk vast te stellen.

Naast het interviewen van de LSA's is het betrekken van de deelnemersgroep een aanvullende strategie om duidelijk te krijgen wat voor vorderingen er precies plaatsvinden onder de deelnemers. De deelnemers kunnen tijdens focusgroepsgesprekken een verdere verheldering geven over hun eigen gestelde en behaalde doelen. Het uitvoeren van zulke focusgroepsgesprekken is echter tijdsintensief wat de totale duur van dit onderzoek zou overschrijden.

Op basis van de uitkomsten van het literatuuronderzoek, de interviews en de meningen van experts hebben wij getracht de vragenlijst zo aan te passen dat deze beter aansluit bij de voornamelijk van lage SES en allochtone afkomstige deelnemersgroep. We konden echter geen voorbeelden vinden van aangepaste vragenlijsten in de bestaande literatuur over empowerment. Meer onderzoek op dit gebied is dus nodig. Een praktische en onmiddellijke oplossing voor andere beweegprogramma's is het raadplegen van een taalexpert bij het maken van vragenlijsten bestemd voor lager opgeleiden en allochtonen. Een aanvulling op deze oplossing is het testen van de vragenlijst onder de deelnemersgroep zelf.

Empowerment is en blijft een moeilijk meetbaar begrip. Empowerment gaat niet alleen maar over het verwezenlijken van gezondheidsbevorderende doelen, maar ook over het vervullen van doelen van de deelnemer zelf. Vanuit het programma wordt er vaak gezondheidsbevorderend gedacht en vragen worden op deze manier opgenomen in de vragenlijst. De doelen van de deelnemer kunnen echter anders zijn. Het vervullen van eigen doelen is ook een vorm van empowerment. Wij hebben daarom een open vraag toegevoegd aan de vragenlijst om zo deze vorm van empowerment duidelijk te krijgen. Voor toekomstige beweegprogramma's is het aan te bevelen om ook de doelen van de deelnemer duidelijk te krijgen en uiteindelijk te evalueren of deze doelen gehaald worden.

LITERATUUR

1. Nutbeam D. Health promotion glossary. *Health Promot Int* 1998;13(4):349-64.
2. Rappaport J. Terms of empowerment/exemplars of prevention: toward a theory for community psychology. *Am J Community Psychol* 1987;15(2):121-48.
3. Zimmerman MA, Rappaport J. Citizen participation, perceived control, and psychological empowerment. *Am J Community Psychol* 1988;16(5):725-50.
4. Jacobs G, Braakman M, Houweling J. *Op eigen kracht naar gezond leven: Empowerment in de gezondheidsbevordering: concepten, werkwijzen en onderzoeksmethoden*. Utrecht, 2005.
5. Wallerstein N. What is the evidence on effectiveness of empowerment to improve health? In: Europe WROF, ed. *Health evidence Network report*. Copenhagen, 2006.
6. Commers MJ, Gottlieb N, Kok G. How to change environmental conditions for health. *Health Promot Int* 2007;22(1):80-7.
7. Zimmerman MA. Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. In: Rappaport J, Seidman E, eds. *Handbook of community psychology*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2000.
8. Visser F, Molleman G, Peters L, Jacobs G, Rozing M. Empowerment kwaliteit instrument. Voor gezondheidsbevorderaars en preventiewerkers als aanvulling op de Preffi 2.0. In: NIGZ, ed. *Woerden*, 2007.
9. Zimmerman MA. Psychological empowerment: issues and illustrations. *Am J Community Psychol* 1995;23(5):581-99.
10. Swift C, Levin G. Empowerment: An emerging mental Health Technology. *J Primary Prevention* 1987;8:71-92.
11. Peterson NA, Zimmerman MA. Beyond the individual: Toward a nomological network of organizational empowerment. *Am J Community Psychol* 2004;34(1-2):129-45.
12. Peters L, Jacobs G, Molleman G. *Toolbox voor het meten van empowerment bij de einddoelgroep*. NIGZ, Woerden en Univeriteit voor Humanistiek, Utrecht, 2007.
13. Menon ST. Toward a model of psychological health empowerment: implications for health care in multicultural communities. *Nurse Educ Today* 2002;22(1):28-39; discussion 40-3.
14. Bolton B, Brookings J. Development of a measure of intrapersonal empowerment. *Rehabilitation Psychology* 1998;43(2):131-42.

BIJLAGE 1: Format interview leefstijladviseurs

Woord van welkom

Goedemiddag mijn naam is Carolien van Hooijdonk, ik ben een wetenschappelijk onderzoeker van het Erasmus Medisch Centrum. Heel erg bedankt dat u tijd hebt vrij kunnen maken voor dit interview. Het interview zal ongeveer 30 minuten duren. Ik zal eerst nog even kort uitleggen wat er precies gaat gebeuren met de uitkomsten van dit interview en hoe het interview eruit zal gaan zien. Vindt u het goed als ik het gesprek opneem zo kan ik alles later nog eens doornemen. Alle informatie zal anoniem en vertrouwelijk worden behandeld.

Korte uitleg doel interview

De leefstijladviseurs van het programma Van Klacht Naar Kracht hebben aangegeven dat naast gezondheid, het programma ook in psychosociaal opzicht een verandering bij de deelnemers teweeg brengt. Het lijkt er op dat mensen meer controle krijgen over hun eigen leven en meer gaan participeren. In de sociale wetenschap wordt dit ook wel aangeduid als een verbetering in empowerment. De huidige vragenlijst bevat echter geen specifieke vragen over empowerment. De GGD Rotterdam zou daarom graag één of twee vragen willen toevoegen aan de vragenlijst om de veranderingen in empowerment vast te stellen. Via dit interview willen we er achter komen welke vorm van 'empowerment' precies wordt bevorderd. De uitkomst van dit interview zal worden gebruikt als startpunt van een expertmeeting waar de precieze vragen voor de vragenlijst zullen worden bedacht.

Verloop interview

In de komende 30 minuten gaan we aan de hand van een schema de verschillende vormen van empowerment doorlopen. We zullen eerst samen de verschillende vormen doornemen en dan kunt u aangeven welke vorm van empowerment door het programma Van Klacht Naar Kracht wordt bevorderd en waarom u dat denkt. Als we ze allemaal hebben doorlopen komen we nog even terug op de keuzes die u hebt gemaakt.

Doorlopen empowerment schema (Bijlage 2)

Definitie empowerment

Eerst wil ik nog even duidelijk maken wat er precies wordt bedoeld met empowerment alvorens de verschillende vormen met u door te lopen. Empowerment is een proces waarbij mensen, organisatie of gemeenschappen invloed krijgen op gebeurtenissen en situaties die belangrijk voor hen zijn. In het veld van de gezondheidsbevordering gaat het specifiek om de controle over beslissingen en acties die invloed hebben op iemands gezondheid.

Hoofdingdeling empowerment (Toon empowerment schema, bijlage 2)

We beginnen eerst met de drie hoofdcategorieën van empowerment. Het kan zo zijn dat ze voor de deelnemers Van Klacht Naar Kracht allemaal gelden of dat er slechts één van toepassing is.

Schema rustig doornemen met de leefstijladviseur.

Welk niveau of welke niveaus van empowerment denkt u dat bevorderd wordt of worden door het programma Van Klacht Naar Kracht?

Voor de niveaus die genoemd worden navragen waarom de leefstijladviseur dit denkt en of de leefstijladviseur hier voorbeelden van kan geven.

Als er meerder niveaus genoemd worden navragen welk niveau het meest bevorderd wordt door het programma Van Klacht Naar Kracht.

Op het einde korte samenvatting van het gegeven antwoord.

Volgens u worden de volgende niveaus van empowerment door het programma Van Klacht Naar Kracht bevorderd: **verschillende niveaus opnoemen**. Bent u hier mee akkoord? We gaan nu iets dieper in op deze specifieke niveaus die u hebt genoemd.

Subindeling empowerment

Bespreek enkel die niveaus van empowerment die eerder door de leefstijladviseur zijn aangeduid als mogelijk bevorderd door het programma Van Klacht Naar Kracht.

Individuele empowerment (Toon schema individuele empowerment, *bijlage 2*):

Schema rustig doornemen met de leefstijladviseur.

Welk vorm of vormen van individuele empowerment denkt u dat bevorderd wordt of worden door het programma Van Klacht Naar Kracht?

Voor de vormen die genoemd worden navragen waarom de leefstijladviseur dit denkt en of de leefstijladviseur hier voorbeelden van kan geven.

Als er meerder vormen genoemd worden navragen welk vorm het meest bevorderd wordt door het programma Van Klacht Naar Kracht.

Op het einde korte samenvatting van het gegeven antwoord.

Volgens u worden de volgende vormen van individuele empowerment door het programma Van Klacht Naar Kracht bevorderd: **verschillende vormen opnoemen**. Bent u hier mee akkoord?

Empowerment organisatie (Toon schema empowerment op organisatie niveau, *bijlage 2*):
Schema rustig doornemen met de leefstijladviseur.

Welk vorm of vormen van empowerment op het niveau van de organisatie denkt u dat bevorderd wordt of worden door het programma Van Klacht Naar Kracht?

Voor de vormen die genoemd worden navragen waarom de leefstijladviseur dit denkt en of de leefstijladviseur hier voorbeelden van kan geven.

Als er meerder vormen genoemd worden navragen welk vorm het meest bevorderd wordt door het programma Van Klacht Naar Kracht.

Op het einde korte samenvatting van het gegeven antwoord.

Volgens u worden de volgende vormen van empowerment op het niveau van de organisatie bevorderd in het programma Van Klacht Naar Kracht: **verschillende vormen opnoemen**. Bent u hier mee akkoord?

Empowerment gemeenschap (Toon schema empowerment op gemeenschapsniveau, *bijlage 2*):
Schema rustig doornemen met de leefstijladviseur.

Welk vorm of vormen van empowerment op het niveau van de gemeenschap denkt u dat bevorderd wordt of worden door het programma Van Klacht Naar Kracht?

Voor de vormen die genoemd worden navragen waarom de leefstijladviseur dit denkt en of de leefstijladviseur hier voorbeelden van kan geven.

Als er meerder vormen genoemd worden navragen welk vorm het meest bevorderd wordt door het programma Van Klacht Naar Kracht.

Op het einde korte samenvatting van het gegeven antwoord.

Volgens u worden de volgende vormen van empowerment op het niveau van de gemeenschap bevorderd in het programma Van Klacht Naar Kracht: **verschillende vormen opnoemen**. Bent u hier mee akkoord?

Afsluiting

Samenvattend denkt u dat de volgende niveaus van empowerment door het programma Van Klacht Naar Kracht worden bevorderd: **verschillende niveaus opnoemen**. Het **...** niveau wordt daarbij het meest bevorderd. Binnen deze niveaus denkt u dat de volgende vormen van empowerment worden bevorderd: **verschillende vormen opnoemen voor de verschillende niveaus die genoemd zijn**. De **...** vorm wordt daarbij het meest bevorderd. Klopt deze samenvatting?

Nogmaals bedankt voor uw tijd! Uw antwoord en dat van 4 andere leefstijladviseurs zal als startpunt worden gebruikt tijdens een expertmeeting. We weten dan welke vorm van empowerment wordt bevorderd en aan de hand daarvan kunnen we de juiste vragen formuleren om zo de bevorderingen in empowerment te meten. Zou u nog geïnteresseerd zijn om aan deze expertmeeting deel te nemen? Zou ik u ook nog mogen bellen of mailen als er tijdens de uitwerking van het interview iets onduidelijk is? Als u dat wilt kan ik u het verdere proces en de uitkomst van de vraagformulering mailen.

BIJLAGE 2: Interview schema empowerment

Definitie Empowerment:

Empowerment is een proces waarbij mensen, organisatie of gemeenschappen invloed krijgen op gebeurtenissen en situaties die belangrijk voor hen zijn. In het veld van de gezondheidsbevordering gaat het specifiek om de controle over beslissingen en acties die invloed hebben op iemands gezondheid.

Hoofdindeling Empowerment

Niveau van Empowerment	Definitie	Voorbeeld
Individu	Het individuele vermogen om beslissingen te nemen en controle te hebben over het eigen leven. Het sterker maken van individuen binnen hun eigen sociale context, zodat zij beter in staat worden gesteld om controle te krijgen over hun leven.	Vertrouwen in eigen capaciteiten zoals meer bewegen, alcohol laten staan, stoppen met roken. Een gerichte keuze maken betreffende ziektekostenverzekering.
Organisatie/instantie	Een empowerende organisatie verschaft de mogelijkheid aan mensen om hun vaardigheden en het gevoel van competentie te ontwikkelen. Het stelt mensen in staat zich als individu te empoweren. Een empowerde organisatie beïnvloedt het grote systeem waarvan zij deel uitmaken. Zij worden geacht effectief bronnen te kunnen mobiliseren zoals geld, faciliteiten en leden.	Het onderhouden van een informele communicatiestructuur waardoor mensen eerder hulp durven te zoeken. Het organiseren van wandelclubjes door instanties zoals GGD of gemeente. Het bouwen van een buurthuis door de lokale overheid. Effectief op zoek gaan naar subsidies van de nationale overheid om op lokaal niveau interventies uit te voeren.
Gemeenschap	Individen die collectief samenwerken om meer invloed en controle te krijgen op gezondheid en kwaliteit van leven. De gemeenschap neemt het initiatief om de gemeenschap te verbeteren, te reageren op de bedreigingen van de kwaliteit van leven en burgers de mogelijkheid geeft om te participeren.	Het organiseren en mobiliseren van groepen mensen om sociale en politieke veranderingen te bewerkstelligen. Wandelclubjes die zich samen opgeven om mee te doen aan de 4 daagse. Wijkbewoners die zich inzetten om samen de buurt op te ruimen. Kerkgangers die samen het onderhoud van de kerk verzorgen. Allochtone vrouwen die samen op zoek gaan naar een lerares Nederlands.

Subindeling Empowerment: Individu

Individuele empowerment	Definitie	Subniveaus	Voorbeeld
Zelfbeleving	Het vertrouwen en geloof in het eigen kunnen en het invloed kunnen uitoefenen op het eigen leven en de omgeving. Bij deze component hoort ook motivatie (wil) om dit te doen.	<ul style="list-style-type: none"> - Gevoel van controle - Gevoel van competentie - Ervaring van zin, betekenis - Positief gevoel van eigenwaarde 	Het geloof dat men meer kan bewegen: bv door rustig te beginnen met 10 minuten per dag wandelen of niet bang te zijn voor fysieke reacties als hartkloppingen die met deze inspanning gepaard gaan.
Kritisch bewustzijn	Zich bewust zijn van de sociale en politieke omgeving en het ontwikkelen van vaardigheden om daar mee om te gaan.	<ul style="list-style-type: none"> -Inzicht in eigen doelen, verlangens en behoeften met betrekking tot gezond leven -Inzicht in interpersoonlijke en maatschappelijke (machts)verhoudingen, (verinnerlijkte) beelden en opvattingen en de relatie met gezond leven -Inzicht in de eigen mogelijkheden en middelen om gezond leven doelen te verwezenlijken 	Mensen die zich bewust zijn van de mogelijkheden die zij hebben: bv inzicht krijgen hoe het Nederlandse zorgsysteem in elkaar zit en weten waar je terecht kunt, je af vragen of je niet door je huisarts wordt afgescheept, je ongerustheid durven uiten en vragen voor een doorverwijzing.
Gedrag	De uiting van persoonlijke empowerment in het maken van bewuste keuzes, maar ook actieve maatschappelijke participatie.	<p>Uitingen van persoonlijke empowerment, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Participatie in sociale en politieke activiteiten die bijdragen aan gezond leven (vereniging, lotgenotengroep, sportclub, politieke partij, lokale raad, adviescommissie, werkgroep) -Bewuste keuzes maken als het gaat om gezond leven -Weerbaarheid, assertiviteit ('nee' kunnen zeggen, opkomen voor de eigen belangen en behoeften en opvattingen over gezond leven) -Copingvaardigheden waardoor men in staat is zich te verhouden tot moeilijke situaties en het oplossen van problemen -Veranderingen in leefstijl in overeenstemming met de eigen gezond leven doelen 	Het daadwerkelijk actie ondernemen bv zelfhulpgroep bezoeken, meer bewegen, weerbaarder worden door nee te leren zeggen.

Subindeling Empowerment: Organisatie

Empowerment organisatie	Definitie	Subniveaus	Voorbeeld
Beleving	Het vertrouwen en geloof in de mogelijkheden van de organisatie/instantie.	<ul style="list-style-type: none"> - Verbondenheid en betrokkenheid bij de organisatie - Interne structuur van de organisatie - Geloof dat organisatie invloed heeft 	Mensen willen zich inzetten voor de organisatie. Mensen kunnen makkelijk terecht bij de organisatie en hebben het idee dat de organisatie echt iets kan doen aan hun problemen.
Kritisch bewustzijn	Het bewust zijn van de doelen en afwegen of deze doelen ook haalbaar zijn voor de organisatie.	<ul style="list-style-type: none"> - Een maatstaf voor de geschiktheid van doelen van de organisatie - De mate waarin de organisatie erin slaagt deze doelen te bereiken -Maatschappelijke (machts) verhoudingen, beelden en opvattingen binnen de organisatie 	De bestaande machtsverhoudingen binnen de organisatie. Netwerken binnen de organisatie om problemen op te lossen. Het creëren van een positieve reputatie ten opzichte van andere organisaties.
Gedrag	Acties om de mensen en de maatschappelijke omgeving te beïnvloeden.	<ul style="list-style-type: none"> - Participatie in besluitvormingsprocessen - Aanpassen van omgeving om gezond gedrag te stimuleren - Aanpassing fysieke omgeving 	De manier waarop mensen inspraak hebben bij de beslissingen die worden gemaakt door een organisatie. De manier waarop de belangen van de mensen wordt behartigd.

Subindeling Empowerment: Gemeenschap

Empowerment gemeenschap	Definitie	Subniveaus	Voorbeeld
Beleving	Gevoel van verbondenheid of geloof in de mogelijkheden van de gemeenschap.	-Een gevoel van onderlinge verbondenheid in de gemeenschap en betrokkenheid bij gezond leven in die gemeenschap -Geloof van de gemeenschap in de eigen mogelijkheden om invloed uit te oefenen op gezond leven in die gemeenschap	De mensen in de gemeenschap werken samen om beslissingen van de lokale of nationale overheid te beïnvloeden. Er zijn sterke banden en er is onderling vertrouwen in elkaar tussen de mensen in de gemeenschap. Er heersen bepaalde normen en waarden in de gemeenschap.
Kritisch bewustzijn	Inzicht in machtsverhoudingen of doelen van de gemeenschap.	-Inzicht van de gemeenschap in gedeelde doelen, verlangens en behoeften met betrekking tot gezond leven -Inzicht van de gemeenschap in maatschappelijke (machts)verhoudingen, beelden en opvattingen en de relatie met gezond leven -Inzicht van de gemeenschap in de eigen mogelijkheden en middelen om gezond leven doelen te verwezenlijken	Vanuit de gemeenschap wordt de vraag gesteld of bepaalde faciliteiten nodig zijn voor de gemeenschap. Binnen de gemeenschap bevinden zich mensen die contacten hebben met de lokale/nationale overheid.
Gedrag	Maatschappelijke participatie en de opzet van samenwerkingsverbanden. Het kan hier ook gaan om de randvoorwaarden voor het bereiken van de empowerment als het aanpassen van de fysieke omgeving, het aanpassen van wet- en regelgeving of bepaalde procedures.	-Participatie van de gemeenschap in politieke besluitvormingsstructuren (lokale raad, werkgroep, politieke partij, adviescommissie) -Lokaal leiderschap -Sociale steun netwerken -Samenwerkingsverbanden -Aanpassingen in de fysieke omgeving -Aanpassingen in wet- en regelgeving -Aanpassingen in maatschappelijke besluitvormingsprocedures -Positieve of genuanceerde beeldvorming over de gemeenschap	Grote opkomst bij wijkbijeenkomsten en protestacties. Samenwerken met anderen om iets te bereiken. Mensen vanuit de gemeenschap worden aangesproken om hun sociale netwerken te gebruiken.

BIJLAGE 3: Vragenlijst VKNK

Patiëntnummer		
Code gezondheidscentrum		
Man/vrouw		
geboortejaar		
Indicatie (pre-dm, dmII, depressie, a-specifieke pijnklachten)		
Traject	SoZaWe	VKnK

Eindmeting (T4)

<p>Welke interventie heeft deelnemer doorlopen?</p> <p><input type="checkbox"/> Groepsmodule fysiotherapie</p> <p><input type="checkbox"/> Samen Sportief Afvallen (SSA)</p> <p><input type="checkbox"/> Liever Bewegen dan Moe</p> <p><input type="checkbox"/> Op weg</p> <p><input type="checkbox"/> Beweegactiviteit nl. _____ duur 3 maanden <input type="checkbox"/> duur 6 maanden <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> Voedingsvoorlichting</p> <p><input type="checkbox"/> Anders, nl.....</p> <p><input type="checkbox"/> Gestopt, reden uitval.....</p>
--

DE eerste vragen gaan over uw GAAN OVER UW GEZONDHEID

1. Datum: 20....

2. Wat voor cijfer geeft u uw gezondheid? (vakje aankruisen mag ook)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/> heel slecht		<input type="checkbox"/> slecht		<input type="checkbox"/> Matig		<input type="checkbox"/> goed		<input type="checkbox"/> zeer goed		<input type="checkbox"/> Uitstekend

Vraag 6 richt zich met name op het **lichamelijk** functioneren van de patiënt.
Vraag 7 geven informatie over de **psycho-sociale** omstandigheden van de patiënt.
Een samenvatting van relevante gegevens kan je onder vraag 6 en 7 weergeven.

3a. Welke lichamelijke (pijn) klachten heeft u?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3b. Hoeveel lichamelijke pijn heeft u?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/> Helemaal geen pijn		<input type="checkbox"/> beetje pijn		<input type="checkbox"/> matige pijn		<input type="checkbox"/> pijn		<input type="checkbox"/> erge pijn		<input type="checkbox"/> heel erg veel pijn

3c. In hoeverre beïnvloeden die pijnklachten uw functioneren?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/> Helemaal niet		<input type="checkbox"/> heel klein beetje		<input type="checkbox"/> beetje		<input type="checkbox"/> matig		<input type="checkbox"/> redelijk veel		<input type="checkbox"/> heel erg veel

3d. Hoe gaat het met uw lichamelijke pijnklachten sinds deelname aan het project?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Deze vragen gaan over hoe u zich *de afgelopen vier weken* heeft gevoeld. Wilt u bij elke vraag het antwoord aankruisen dat het beste aansluit bij hoe u zich heeft gevoeld.

Hoe vaak gedurende *de afgelopen vier weken*:

	altijd	meestal	vaak	soms	zelden	nooit
a. Voelde u zich erg zenuwachtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Voelde u zich kalm en rustig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Voelde u zich somber en neerslachtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Voelde u zich gelukkig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4b. toelichting

.....

.....

.....

.....

.....

4c. Hoe erg zijn die klachten (verdriet/stress/depressieve gevoelens)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<input type="checkbox"/> Helemaal niet erg	<input type="checkbox"/> klein beetje	<input type="checkbox"/> beetje	<input type="checkbox"/> matig erg	<input type="checkbox"/> redelijk erg	<input type="checkbox"/> heel erg						

4d. In hoeverre beïnvloeden die gevoelens uw functioneren ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<input type="checkbox"/> Helemaal niet	<input type="checkbox"/> heel klein beetje	<input type="checkbox"/> beetje	<input type="checkbox"/> matig	<input type="checkbox"/> redelijk veel	<input type="checkbox"/> heel erg veel						

4e. Hoe gaat het met uw psychische klachten sinds deelname aan het project?

.....

.....

.....

.....

Voor LSA: Evt CES-d afnemen wanneer meer duidelijkheid nodig is.

DE VOLGENDE VRAGEN GAAN OVER BEWEGINGEN en / of ACTIVITEITEN DIE WORDEN BEINVLOEDT DOOR UW KLACHTEN

7. U had bij de intake (T0) 3 activiteiten genoemd die u zou willen veranderen de afgelopen periode.

Wilt u aangeven hoeveel moeite die activiteiten u nu kost?

activiteit 1:

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om dit te doen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

volstrekt onmogelijk bijna onmogelijk beetje mogelijk redelijk mogelijk goed mogelijk kost me geen enkele moeite

activiteit 2:

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om dit te doen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

volstrekt onmogelijk bijna onmogelijk beetje mogelijk redelijk mogelijk goed mogelijk kost me geen enkele moeite

activiteit 3:

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om dit te doen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

volstrekt onmogelijk bijna onmogelijk beetje mogelijk redelijk mogelijk goed mogelijk kost me geen enkele moeite

ruimte voor toelichting

.....

DE VOLGENDE VRAGEN GAAN OVER AKTIEF BEWEGEN

8a. Welke van de volgende uitspraken passen bij u?

Aankruisen welke van toepassing is. Meer antwoorden mogelijk!

- Ik voel me schuldig als ik niet genoeg beweeg
- Ik wil meer bewegen om me fit te voelen
- Ik wil meer bewegen om gewicht te verliezen
- Ik wil meer bewegen om (meer) sociale contacten te krijgen
- Ik beweeg met plezier
- Ik vind dat ik genoeg beweeg om mijn gezondheid op peil te houden
- Ik heb geen tijd om te bewegen
- Ik heb geen geld om te bewegen
- Ik voel me niet op mijn gemak in een groepsactiviteit
- Ik doe vaak activiteiten waarbij ik moet zweten
- Ik wil graag meer bewegen op een manier die in mijn buurt niet kan, namelijk:

8b. Geef aan op de schaal wat bij u past.

Ik voel me te moe om te bewegen

-
- | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|------------------------------|---|----------------------------------|---|--|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="checkbox"/> Helemaal
niet moe | | <input type="checkbox"/> klein beetje
moe | | <input type="checkbox"/> redelijk
moe | | <input type="checkbox"/> moe | | <input type="checkbox"/> erg moe | | <input type="checkbox"/> Heel
erg moe |

Ik ben bang dat bewegen mijn klachten verergert

-
- | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|-------------------------------|---|-----------------------------------|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="checkbox"/> Helemaal
niet bang | | <input type="checkbox"/> klein beetje
bang | | <input type="checkbox"/> redelijk
bang | | <input type="checkbox"/> bang | | <input type="checkbox"/> erg bang | | <input type="checkbox"/> Heel
erg bang |

Weet het niet:

Ik denk dat er iets ernstigs aan de hand is met mijn lichaam (ik maak me zorgen over..)

-
- | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="checkbox"/> niets aan
de hand | | <input type="checkbox"/> heel klein
beetje zorgen | | <input type="checkbox"/> redelijk
wat zorgen | | <input type="checkbox"/> maak me
echt zorgen | | <input type="checkbox"/> bang
dat er iets is | | <input type="checkbox"/> erg bang dat er
iets is! |

Toelichting:

Deze vragen zijn bedoeld om een indruk te krijgen van de beweegactiviteiten van de deelnemer:

9a. huidige daginvulling (inventariseren beweegpatroon/activiteitenpatroon)

.....

9b. Wat vindt u van uw wekelijkse hoeveelheid lichaamsbeweging?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 ruim onvoldoende matig voldoende goed zeer goed
 onvoldoende

10. Optioneel: Wat zijn voor u de voordelen en nadelen van meer bewegen/op huidige niveau blijven bewegen? (zie bijlage voor grotere tabel, hulpmiddel bij onderzoeken ambivalentie en motivatie, kan gebruikt worden voor beantwoorden vraag 11 op open manier)

Voordelen meer bewegen	Nadelen meer bewegen	Voordelen zo blijven bewegen	Nadelen zo blijven bewegen

11. Hoe staat u tegenover sporten in een vereniging en/of met begeleiding? (inventarisatie mogelijkheden binnen Van Klacht Naar Kracht)

.....

NU VOLGEN NOG ENKELE VRAGEN OVER ETEN EN DRINKEN

12. Hoe vaak per week eet u een ontbijt (binnen 1½ uur na het wakker worden)

- Iedere dag
- Niet elke dag, reden.....
- Nooit

13. Luncht u ook (maaltijd rond het middaguur)?

- Iedere dag
- Niet elke dag, reden.....
- Nooit

14. Hoe vaak eet u een warme maaltijd?

- Iedere dag
- Niet elke dag, reden.....
- Nooit

15. Waarom slaat u wel eens maaltijden over?

- Ik kan niet eten (bijvoorbeeld: ik krijg geen hap door mijn keel)
- Ik mag niet eten (bijvoorbeeld van familie, diëtiste, u zelf)
- Geen tijd.
- Geen geld
- Geen zin.
- Om af te vallen
- Anders:

16. Hoe vaak per week eet u groente?

- Iedere dag
- Niet elke dag, reden.....
- Nooit

17. Hoe vaak per week eet u fruit?

- Iedere dag
- Niet elke dag, reden.....
- Nooit

18. Wat drinkt u het meest?

- Meestal cola, fanta of andere frisdrank
- Vooral koffie/ thee met suiker, vruchtensap, limonade(siroop)
- Vooral koffie/thee met zoetjes (of zonder suiker), water, light dranken
- anders:

19. Wat voor melkproducten (melk, yoghurt, kaas) gebruikt u?

- Die gebruik ik niet
- Magere of halfvolle melkproducten
- Volle melkproducten
- Ik neem soms volle, soms halvolle en magere melkproducten

20. Hoe vaak per dag neemt u een tussendoortje? (= snoep, koekjes, chips, nootjes, snacks, gebak, chocolade, ijsjes, e.d)

- Nooit, zelden
- Dat doe ik niet iedere dag, maar wel keer per week
- Iedere dag, reden.....

21. Hoe vaak per week eet u patat, hamburger, shoarma, (Turkse) pizza, kebab, afhaal chinees als tussendoortje of als maaltijd?

- Nooit, zelden
- Ongeveer 2 – 3 keer per week
- anders, nl....., reden,.....

Eventueel gebruik maken van voor- en nadelen tabel in bijlage.

Waarom hebt u behoefte wat betreft begeleiding op voedingsgebied/informatie over voeding:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DE VOLGENDE VRAGEN GAAN OVER ROKEN EN HET GEBRUIK VAN ALCOHOL

22. Rookt u (wel eens)?

- Ja
- Nee, maar vroeger wel
- Nee, ik heb nooit gerookt

Wat wilt u nog met mij of de huisarts bespreken over uw roken?

.....

.....

.....

.....

23. Wat rookt u en hoeveel?

Sigaretten (uit een pakje of zelf gerold) per dag

Sigaren per week

Pakje(s) pijptabak (van 50 gram) per week

24. Drinkt u wel eens alcohol?

- Ja, hoeveel.....
- Nee

Wat wilt u nog met mij of de huisarts bespreken over uw alcoholgebruik?

.....

.....

.....

25. Op hoeveel van de 4 doordeweekse dagen (hiermee wordt bedoeld maandag tot en met donderdag) drinkt u gemiddeld genomen alcohol?

- 4 dagen
- 3 dagen
- 2 dagen
- 1 dag
- Minder dan 1 dag
- Ik drink nooit op doordeweekse dagen

26. Als u op zo'n doordeweekse dag alcohol gebruikt, hoeveel glazen drinkt u dan gemiddeld? (Het gaat hierbij nog steeds om maandag t/m donderdag).
(Met een glas wordt bedoeld een glas dat voor die drank gebruikelijk is. Reken voor een blikje of flesje bier 1,5 glas. Dus twee flesjes bier is 3 glazen (halve glazen naar boven afronden)).

Ik drink op zo'n doordeweekse dag gemiddeld glas/glazen

27. Op hoeveel van de 3 weekenddagen (hiermee wordt bedoeld vrijdag tot en met zondag) drinkt u gemiddeld genomen alcohol?

- 3 dagen
- 2 dagen
- 1 dag
- Minder dan 1 dag
- Ik drink nooit in het weekend

28. Als u op zo'n dag in het weekend alcohol gebruikt, hoeveel glazen drinkt u dan gemiddeld? (Het gaat hierbij nog steeds om vrijdag tot en met zondag).
(Met een glas wordt bedoeld een glas dat voor die drank gebruikelijk is. Reken voor een blikje of flesje bier 1,5 glas. Dus twee flesjes bier is 3 glazen (halve glazen naar boven afronden)).

Ik drink op zo'n weekend dag gemiddeld glas/glazen

Heeft u behoefte aan begeleiding en/of informatie over uw rook of drinkgedrag? Zo ja, maak een afspraak bij de huisarts.

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

Deel 2

Testen en metingen

Sommige gegevens zijn wellicht al bekend bij een van de collega's, zoals bij de huisarts of staan op het verwijfsformulier. Deze gegevens kan je dan op dit formulier overnemen.. Afhankelijk van de persoon die de functie leefstijladviseur vervult, zal de leefstijladviseur deze gegevens zelf kunnen verzamelen of daarbij hulp van een collega in moeten schakelen.

Conditietest.

Uitvoering door fysiotherapeut of LSA. Opzet en toelichting conditietest zie handleiding.

29. Met de 6 min wandeltest (6mwt) wordt de submaximale inspanning getest. Het is de bedoeling dat de cliënt tijdens de 6 min wandeltest een zo groot mogelijke afstand aflegt zonder de gezondheid in gevaar te brengen. De formule is: zonder aanmoediging.

Voorspeld:.....m

6mwt (meter): man: $(7,57 \times \text{lengte}) - (5,02 \times \text{leeftijd}) - (1,76 \times \text{gewicht}) - 309$

6mwt (meter): vrouw: $(2,11 \times \text{lengte}) - (5,78 \times \text{leeftijd}) - (2,29 \times \text{gewicht}) + 667$

Gelopen afstand meter

Metingen

30. **Lengte:** gemeten zonder schoenen bij voorkeur met behulp van een meetstok bevestigd aan de muur met verstelbaar afleespunt, op 0,5 cm nauwkeurig.

Centimeter

31. **Gewicht:** gemeten zonder schoenen, jas en trui en met lege rok- of broekzakken, bij voorkeur m.b.v. een elektronische, digitale weegschaal.

(Indien u zwanger bent hier graag uw gewicht van vóór de zwangerschap invullen).

Kilogram

Bij (pre) diabetes en wanneer deelnemer gewichtsverandering nastreeft.

32. **Meet buikomvang, eventueel met behulp van de 'centimeter' van het Voedingscentrum.**

Dikke kleding stukken moeten worden uitgedaan. Een dun bloesje of T-shirt mag worden aangehouden. De meting wordt uitgevoerd over de onderkleding heen. Meet de taille tussen de onderkant van de onderste rib en de bovenkant van het bekken. Trek de centimeter niet te strak aan.

Vrouw/Man centimeter

33. **Bloeddruk:** zittend gemeten aan zowel de linker als de rechter arm (NHG), na 5 minuten rust tweede metingen. De gemiddelde waarde is de bloeddruk.
Bij voorkeur m.b.v. een automatische bloeddrukmeter (OMRON HEM 711)
140-90 (NHG)

bovendruk mmhg

onderdruk mmhg

Alleen voor (pre)diabeten!

34.

Totaal **cholesterol/HDL cholesterol ratio** (niet nuchter); Streefwaarde
totaal cholesterol < 5.2 mmol/l

Glucose (nuchter); normaal gemiddeld is < 5,6 mmol/l (capilair
volbloed). DM 6,0 mmol/l

HbA1C 6-7%

Participatie

Wat is er, sinds het deelnemen aan het programma Van Klacht Naar Kracht bij u veranderd?

Ja= gezonder; onveranderd; slechter= ongezonder

35.	Ja	Onveranderd	Slechter
a. Ik voel me anders (zo ja, in welk opzicht)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Ik ben anders gaan eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Ik ben meer gaan bewegen in het dagelijks leven (meer fietsen en/of lopen, trappen etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Ik heb iets veranderd aan mijn alcoholgebruik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Ik rook minder / niet meer (doorhalen wat niet van toepassing is)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Ik ben actiever geworden in (vrijwilligers)werk, lokale club, kerk, politiek, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Ik heb (andere) hobby's gekregen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Ik ben aan sport gaan doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Ik heb meer/andere sociale contacten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Ik ga anders om met keuzes maken in mijn leven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Ik ga anders om met mijn gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ruimte voor toelichting:.....

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

Beweeggedrag

Alleen indien van toepassing: Als u meer bent gaan bewegen, hoe?
(benoem de activiteit)

.....

Bent u met meer plezier gaan bewegen of doet u het met tegenzin?

- met meer plezier
- neutraal
- met tegenzin

Alleen indien van toepassing: Waarom bent u niet meer gaan bewegen?

.....

Evaluatie (na doorlopen van het programma Van Klacht naar Kracht)

.Zijn doelstellingen (T0 vraag 10) van de deelnemer gehaald? (toelichting)
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat merkt u aan veranderingen in uw leven door Van Klacht naar Kracht?
(lichamelijk/psychisch/sociaal)
Kunt u een voorbeeld geven?
.....
.....
.....
.....

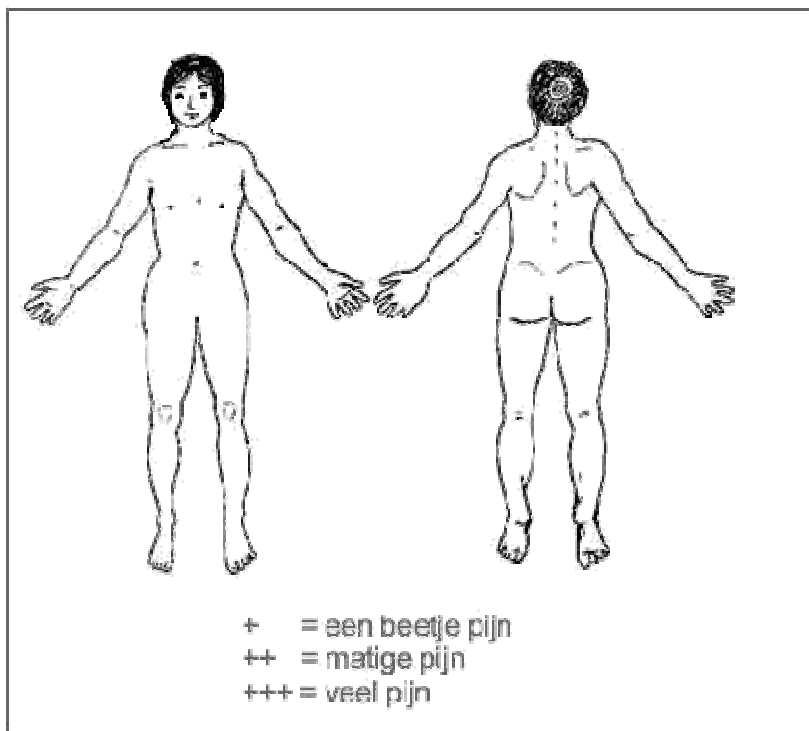
.
Heeft u nog wensen/behoefte om een gezonde leefstijl vol te blijven houden?
.....
.....
.....
.....

Eindoordeel leefstijladviseur.
.....
.....
.....
.....

Bijlage: bij T0

Hulpmiddelen bij het inventariseren van klachten en doelstellingen

Afbeelding als hulpmiddel bij vragen over lichamelijke (pijn)klachten



Bijlage bij T0

Hulpmiddel bij het inventariseren van verbeterpunten/doelstellingen

(mogelijkheid om aan te kruisen welke onderwerpen niet of in onvoldoende mate gedaan kunnen worden)

Dagelijkse activiteiten (ADL)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> In bed liggen | <input type="checkbox"/> Lopen |
| <input type="checkbox"/> Omdraaien in bed | <input type="checkbox"/> Langdurig lopen |
| <input type="checkbox"/> Opstaan uit bed | <input type="checkbox"/> Bukken |
| <input type="checkbox"/> Opstaan uit een stoel | <input type="checkbox"/> Tillen |
| <input type="checkbox"/> Gaan zitten | <input type="checkbox"/> Trap oplopen |
| <input type="checkbox"/> Langdurig zitten | <input type="checkbox"/> Trap aflopen |
| <input type="checkbox"/> Staan | <input type="checkbox"/> In/uit de auto stappen |
| <input type="checkbox"/> Lang staan | <input type="checkbox"/> Rijden in een auto of bus |
| <input type="checkbox"/> Douchen | <input type="checkbox"/> Seksuele activiteiten |

Andere activiteiten, nl:

Bezigheden thuis en op het werk

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Licht werk in en om het huis | <input type="checkbox"/> Uitvoeren van huishoudelijk werk |
| <input type="checkbox"/> Zwaar werk in en om het huis | <input type="checkbox"/> Boodschappen doen |
| <input type="checkbox"/> Het dragen van een voorwerp | <input type="checkbox"/> Vrijwilligerswerk |
| <input type="checkbox"/> Iets oprapen van de grond | <input type="checkbox"/> Betaald werk |

Andere activiteiten, nl:

Sociale of zorgactiviteiten

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Naar buiten gaan | <input type="checkbox"/> Naar het buurt of clubhuis gaan |
| <input type="checkbox"/> Op bezoek gaan bij familie, vrienden of kennissen | <input type="checkbox"/> Zorgen voor familie of vrienden |
| <input type="checkbox"/> Naar de kerk, moskee of tempel gaan | <input type="checkbox"/> Zorgen voor zieken |

Andere activiteiten, nl:

Vrije tijd

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Ontspannen | <input type="checkbox"/> Overige sporten |
| <input type="checkbox"/> Wandelen | <input type="checkbox"/> Klussen |
| <input type="checkbox"/> Dansen | <input type="checkbox"/> Naaien en breien |
| <input type="checkbox"/> Fietsen | <input type="checkbox"/> Overige bezigheden/Hobby's |
| <input type="checkbox"/> Hardlopen | <input type="checkbox"/> Uitgaan |
| <input type="checkbox"/> Zwemmen | <input type="checkbox"/> Op reis gaan |
| <input type="checkbox"/> Voetballen | |

Andere activiteiten, nl:

Bijlage bij T0

Hulpmiddel bij het creëren van ambivalentie het inventariseren van barrières en motivatie

Wat zijn voor u de voordelen en nadelen van het bewegen op het huidige niveau en de voordelen en nadelen van meer bewegen?

Voordelen zo blijven bewegen	Nadelen zo blijven bewegen	Voordelen meer bewegen	Nadelen meer bewegen

Bijlage bij T0

Hulpmiddel bij het creëren van ambivalentie, het inventariseren van barrières en motivatie van andere leefstijlgerelateerde onderwerpen

(bijv stoppen met roken, verminderen/stoppen alcoholgebruik, veranderen eetgewoonten,)

Wat zijn voor u de voordelen en nadelen van (huidige gedrag) en de voordelen en nadelen van(gewenste gedragsverandering)

Voordelen zo blijven	Nadelen zo blijven	Voordelen Veranderd gedrag	Nadelen Veranderd gedrag

BIJLAGE 4: Meetinstrumenten individuele empowerment

Meetinstrumenten en bijbehorende vragen voor het meten van deelaspecten van individuele empowerment gebaseerd op Peters et al. (2007)¹²

Empowerment	Instrument	Voorbeeldvragen	Antwoordcategorieën
Zelfbeleving: Gevoel van controle	Instrument van Gysemberg & Heremans (2002)	<ul style="list-style-type: none"> - Ik heb controle over de beslissingen die mij persoonlijk aanbelangen. - Ik ben tevreden met de mate van controle die ik heb over beslissingen die mij persoonlijk belangen. 	Helemaal niet akkoord tot helemaal akkoord
	Perceived Control Scale (Israel et al., 1994)	<ul style="list-style-type: none"> - I have control over the decisions that affect my life. - I am satisfied with the amount of control I have over decisions that affect my life. 	Helemaal oneens tot helemaal eens
	Multidimensional Health Locus of control Scales (Wallston & Wallston, 1978) (twee versies, enkel versie B opgenomen)	<ul style="list-style-type: none"> - If I become sick, I have the power to make myself well again. - I am directly responsible for my health. - Whatever goes wrong with my health is my own fault. - My physical well-being depends on how well I take care of myself. - When I feel ill, I know it is because I have not been taking care of myself properly. - I can pretty much stay healthy by taking good care of myself. - If I see an excellent doctor regularly, I am less likely to have health problems. - I can only maintain my health by consulting health professionals. - Other people play a big part in whether I stay healthy or become sick. - Health professionals keep me healthy. - The type of care I receive from other people is what is responsible for how well I recover from an illness. - Following doctor's orders to the letter is the best way for me to stay healthy. - Often I feel that no matter what I do, if I am going to get sick, I will get sick. - Most things that affect my health happen by accidental happenings. - When I am sick, I just have to let nature run its course. 	Niet gegeven
	Instrument van Berkhouwer en Hesselink (2006) deels gebaseerd op Mastery Scale van Pearlin, geen vragenlijst voor algemene populatie maar voor ouderen	<ul style="list-style-type: none"> - Over het algemeen heb ik mijn leven zelf in de hand. - Ik heb weinig controle over de dingen die me overkomen. - Sommige van mijn problemen kan ik met geen mogelijkheid oplossen. - Er is weinig dat ik kan doen om belangrijke dingen in mijn leven te veranderen. - Ik voel me vaak hulpeloos bij het omgaan met de problemen van het leven. - Soms voel ik dat ik een speelbal van het leven ben. 	Helemaal oneens tot helemaal eens

Empowerment	Instrument	Voorbeeldvragen	Antwoordcategorieën
Zelfbeleving: Gevoel van controle	Sense of Mastery Scale (Pearlin et al., 1981)	<ul style="list-style-type: none"> - There is really no way I can solve some of the problems I have. - Sometimes I feel that I'm being pushed around in life. - I have little control over the things that happen to me. - I can do just about anything I really set my mind to. - I often feel helpless in dealing with the problems of life. - What happens to me in the future mostly depends on me. - There is little I can do to change many of the important things in my life. 	Strongly agree to strongly disagree
	Voorbeelditems van health empowerment (Menon, 2002)	<ul style="list-style-type: none"> - I have the time and finances to choose a healthy lifestyle and healthful conditions. - I have the resources to maintain good health. - I know I have access to health care when I need it. - I know I can get good health care if I need it. - I know I can get the support I need to stay healthy. - I am confident that my doctor and other health services providers are acting in my best interests. - I am confident that my doctor and other health services providers will respect my wishes and dignity to the extent possible. - I know that my doctor and other health services providers will provide the information I need. - I know that my doctor and other health services providers will inform me of my choices with regard to my health and health care. - I know I can influence my doctor's and other health services providers' decisions regarding my health and health care. - I know I have the power to make decisions concerning my health. - I am aware of my protections under the law with regard to health and health care. 	Niet gegeven

Empowerment	Instrument	Voorbeeldvragen	Antwoordcategorieën
Zelfbeleving: Gevoel van controle	Algemene Eigen Effectiviteit Schaal (Schwarzer)	<ul style="list-style-type: none"> - Het lukt me altijd moeilijke problemen op te lossen, als ik er genoeg moeite voor doe. - Als iemand mij tegenwerkt, vind ik toch manieren om te krijgen wat ik wil. - Het is voor mij makkelijk om vast te houden aan mijn plannen en mijn doel te bereiken. - Ik vertrouw erop dat ik onverwachte gebeurtenissen doeltreffend aanpak. - Dankzij mijn vindingrijkheid weet ik hoe ik in onvoorziene situaties moet handelen. - Ik kan de meeste problemen oplossen als ik er de nodige moeite voor doe. - Ik blijf kalm als ik voor moeilijkheden kom te staan omdat ik vertrouw op mijn vermogen om problemen op te lossen. - Als ik geconfronteerd word met een probleem, heb ik meestal meerdere oplossingen. - Als ik in een benarde situatie zit, weet ik meestal wat ik moet doen - Wat er ook gebeurt, ik kom er wel uit. 	Volledig onjuist tot volledig juist
	Voorbeelditems health empowerment (Menon, 2002)	<ul style="list-style-type: none"> - I have the capability and knowledge required to maintain a healthy lifestyle. - I believe I can lead a healthy lifestyle. - I believe I am able to make the right decisions to maintain good health. - I believe I have the competence to be healthy. - I have the ability to manage minor ailments that do not require specialized medical assistance. - I believe I have the competence to know when to see a doctor. - I know how to seek specialized medical assistance when needed. - I believe I have the competence to seek appropriate medical care. - I can clearly communicate my needs to my doctor and other health service providers. - I think I know what questions to ask my doctor and other health service providers. - I can understand the information given to me by my doctor and other health service providers. - I am capable of following directions or medical advice given to me by my doctor and other health service providers. - I know how to deal with procedures and paperwork related to my health care. - I know what to do when I am not satisfied with the health care I received. 	Niet gegeven

Empowerment	Instrument	Voorbeeldvragen	Antwoordcategorieën
Zelfbeleving: Gevoel van controle	Exercise Self-efficacy Scale	<p>Please rate your confidence that you can perform exercise on a regular basis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - When I am feeling tired. - When I am feeling under pressure from work. - During bad weather. - After recovering from an injury that caused me to stop exercising. - During or after experiencing personal problems. - When I am feeling depressed. - When I am feeling anxious. - After recovering from an illness that caused me to stop exercising. - When I feel physical discomfort when I exercise. - After a vacation. - When I have too much work to do at home. - When visitors are present. - When there are other interesting things to do. - If I don't reach my exercise goals. - Without support from my family or friends. - During a vacation. - When I have other time commitments. - After experiencing family problems. 	<p>Please rate your degree of confidence by recording in each of the blank spaces a number from 0 to 100 using the scale below.</p> <p>0 Cannot do at all 50 Moderately certain can do 100 Certain can do</p>

Empowerment	Instrument	Voorbeeldvragen	Antwoordcategorieën
Zelfbeleving: Gevoel van competentie	Personal Opinions Questionnaire Scales (Bolton and Brookings, 1998) (niet algemene populatie maar mensen met handicap)	<ul style="list-style-type: none"> - I can depend on myself to get things done. - I never seem to know if I have done a good job. - I shy away from long-term obligations. - I am able to motivate myself. - I live my life moment to moment. - I am able to reach goals I set for myself. - I know where I want to be in 5 years. - My goals are usually realized because of my efforts. - I rely on my own instincts to make decisions. - I give up easily. - I feel a sense of control over my life. - I have a hard time dealing with the problems in my life. - Most everything I do has a purpose. - I don't have much faith in my own abilities. - I often miss deadlines. - I set deadlines for achieving my goals. - I often take part in activities that challenge me. - I set goals and work to achieve them. - I don't understand myself. - I can't really control what happens to me. - I really haven't accomplished very much in life. - I'm not disciplined enough to do things that require a lot of effort. - I know exactly what I'm capable of doing. - I am very demanding of myself. 	True or false

Empowerment	Instrument	Voorbeeldvragen	Antwoordcategorieën
Zelfbeleving: Ervaring van zin, betekenis	Voorbeelditems health empowerment (Menon, 2002)	<ul style="list-style-type: none"> - I believe that being healthy is very important. - I am keen on maintaining good health. - I am enthusiastic about my own efforts to maintain good health. - I believe that improving everyone's health is important. - I believe that improving the quality and availability of health care services is important. - I am inspired by what we are developing in health care. - I am inspired by the goals of the health care providers to improve people's health. - I am enthusiastic about the recent health care reforms to improve health care available to people. 	Niet gegeven
	Meaning in Life Questionnaire (Steger et al., 2006)	<p>Please take a moment to think about what makes your life feel important to you. Please respond to the following statements as truthfully and accurately as you can, and also please remember that these are very subjective questions and that there are no right or wrong answers.</p> <ul style="list-style-type: none"> - I understand my life's meaning. - I am looking for something that makes my life feel meaningful. - I am always looking to find my life's purpose. - My life has a clear sense of purpose. - I have a good sense of what makes my life meaningful. - I have discovered a satisfying life purpose. - I am always searching for something that makes my life feel significant. - I am seeking a purpose or mission for my life. - My life has no clear purpose. - I am searching for meaning in my life. <p>Aanwezigheid van zingeving: items 1, 4, 5, 6, en 9 (omgekeerd coderen) Zoeken naar zingeving: items 2, 3, 7, 8, 10.</p>	<p>Please answer according to the scale below:</p> <p>1=absolutely untrue 2=mostly untrue 3=somewhat untrue 4=can't say true or false 5=somewhat true 6=mostly true 7=absolutely true</p>

Empowerment	Instrument	Voorbeeldvragen	Antwoordcategorieën
Zelfbeleving: Positief gevoel van eigenwaarde	Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965)	<ul style="list-style-type: none"> - On the whole, I am satisfied with myself. - At times, I think I am no good at all. - I feel that I have a number of good qualities - I am able to do things as well as most other people. - I feel I do not have much to be proud of. - I certainly feel useless at times. - I feel that I'm a person of worth, at least on an equal plane with others. - I wish I could have more respect for myself. - All in all, I am inclined to feel that I'm a failure. - I take a positive attitude toward myself. 	Strongly agree to strongly disagree
	Geen vragenlijst voor algemene populatie wel voor ouderen: Instrument van Berkouwer & Hesselink (2006)	<ul style="list-style-type: none"> - Over het geheel genomen ben ik tevreden met mijzelf. - Ik zou willen dat ik meer respect voor mijzelf kon hebben. 	Helemaal oneens tot helemaal eens
	SISE: Sigle-Item Self-Esteem Scale (Robinson et al., 2001)	<ul style="list-style-type: none"> - I have high self-esteem. 	Not very true of me to very true of me
	Personal Opinions Questionnaire Scales (Bolton and Brookings, 1998) (niet algemene populatie maar mensen met handicap)	<ul style="list-style-type: none"> - My disability interferes with becoming successful. - I don't think of myself as a disabled person. - I lack confidence because of my disability. - I am proud to be a disabled person. - Sometimes I am shamed to be disabled. - Being disabled has not reduced my enjoyment in life. - My friendships are limited by my disability. - My disability is a source of personal strength. - Without my disability I could accomplish more. - Having a disability has not been a problem for me. - I can live a normal life with my disability. 	True or false

Empowerment	Instrument	Voorbeeldvragen	Antwoordcategorieën
Kritisch bewustzijn: Inzicht in eigen doelen	Geen vragenlijst voor algemene populatie wel voor ouderen: Instrument van Berkouwer & Hesselink (2006)	- Hebt u door de cursus meer inzicht gekregen in hoe u uw leven op dit moment hebt ingericht? - Hebt u door de cursus meer inzicht gekregen in uw wensen over wat u eventueel zou willen veranderen in uw leven?	Heel weinig tot heel veel
Kritisch bewustzijn: Inzicht in eigen mogelijkheden	Geen vragenlijst voor algemene populatie wel voor ouderen: Instrument van Berkouwer & Hesselink (2006)	- Hebt u door de cursus meer inzicht gekregen in uw mogelijkheden om dingen in uw leven te veranderen? - Hebt u door de cursus meer inzicht verkregen in welke ondersteuning u eventueel nodig heeft om uw wensen te bereiken?	Heel weinig tot heel veel
Kritisch bewustzijn: Inzicht in (machts) verhoudingen	Instrument van Gysemberg & Heremans (2002)	- In gezinnen waar man en vrouw uit werken gaan, zijn de huishoudelijke taken voor beiden gelijk verdeeld. - In gezinnen hebben man en vrouw evenveel inspraak.	Helemaal niet akkoord tot helemaal akkoord
	Critical Consciousness Scale (Torre, 1986)	- In the United States all people play an important part in making political decisions. - Most people have no real say in politics. - Not many people living in the United States are underprivileged. - In a country like the United States anyone can make it out of poverty if they try hard enough. - The condition of poor people could change for the better. - Generally speaking, those elected to public office lose touch with the public pretty quickly. - If politicians want to listen they will, and if they don't want to listen they won't. - The saying "All people are equal but some are more equal than others" is true.	Niet gegeven (meer community)

Empowerment	Instrument	Voorbeeldvragen	Antwoordcategorieën
Gedrag: Participatie (en weerbaarheid en assertiviteit)	Instrument van Gysemberg & Heremans (2002)	<ul style="list-style-type: none"> - Wanneer door nalatigheid van anderen schade wordt berokkend aan mijn eigendom, zal ik een klacht indienen. - Wanneer de overheid tekort schiet in de dienstverlening die ze moet leveren, zal ik hier over klagen bij de gemeente. - Wanneer mijn familie mij benadeelt bij de verdeling van een erfenis, zal ik hierop reageren. - Wanneer een winkelier mij teveel heeft aangerekend, zal ik teruggaan en hem hierop attent maken. - Wanneer mijn werkgever mij niet waardeert voor mijn prestaties, zal ik hierop reageren. - Wanneer de gemeente mijn klachten niet behandelt, zal ik blijven aandringen en actie ondernemen. 	Helemaal niet akkoord tot helemaal akkoord
	Personal Opinions Questionnaire Scales (Bolton and Brookings, 1998) (niet algemene populatie maar mensen met handicap)	<ul style="list-style-type: none"> - I am comfortable speaking to strangers. - I feel uncomfortable making major decisions. - I have difficulty expressing my feelings in a group. - People often ask me for clever solutions. - I'm not afraid to stand up for my rights. - I don't trust my hunches or flashes of insight. - I'll do anything to avoid getting into an argument. - I don't like to talk about my opinions with others. - I will not stop people just to ask directions. - I often agree with people so I can get along with them. - I express my views on controversial topics. - People often take advantage of me. - When asked to do something new, I like to be told exactly how to do it. 	True or false
	Instrument van Becker et al. (2002)	<ul style="list-style-type: none"> - Neighbourhood cleanup, crime watch, or other neighbourhood activity. - Spoken or written letter to public official. - Attended a meeting or other activities held by your police precinct. - Complained to or boycotted a business. - Started a service you felt this neighbourhood needed. - Participated in a demonstration or protest about a neighbourhood issue or problem. - Worked on a political campaign. 	Deelname aan activiteit

Empowerment	Instrument	Voorbeeldvragen	Antwoordcategorieën
Gedrag: Participatie (en weerbaarheid en assertiviteit)	Instrument van Zimmerman & Rappaport (1988)	<p>Deelnemers aan het onderzoek werd gevraagd om voor 26 activiteiten aan te geven of zij daarin hadden geparticipeerd in het afgelopen jaar. De 26 activiteiten zijn niet alle vermeld maar hadden onder andere betrekking op: stemmen, een petitie ondertekenen, mensen organiseren, een bijeenkomst bijwonen, geld doneren aan een organisatie, een brief aan de overheid schrijven, en werken aan een politieke campagne.</p> <p>Participatie in organisaties: Deelnemers aan het onderzoek werd gevraagd om voor maximaal 6 organisaties aan te geven hoezeer zij daarin betrokken zijn. Wat betreft de organisaties kon het gaan om alle organisaties waarin men betrokken is zonder ervoor betaald te krijgen, bijvoorbeeld politieke groepen, zelf-hulpgroepen, kerkgroepen, hobbyclubs, sportclubs, studentenorganisaties, dienstgerichte organisaties. Voor elke organisatie die een deelnemer noemde, werd gevraagd naar: het aantal uren vrijwilligerswerk voor die organisatie, de tijdperiode waarin men betrokken is bij de organisatie (in maanden), regelmaat van het bijwonen van vergaderingen, en het aantal leiderschapsposities dat men bekleedt.</p>	Benoemen

Empowerment	Instrument	Voorbeeldvragen	Antwoordcategorieën
Gedrag: Maken bewuste keuzes	Melbourne Decision Making Questionnaire (Mann et al., 1997)	<ul style="list-style-type: none"> - I like to consider all of the alternatives. - I try to find out the disadvantages of all alternatives. - I consider how best to carry out a decision. - When making decisions I like to collect a lot of information. - I try to be clear about my objectives before choosing. - I take a lot of care before choosing. - I avoid making decisions. - I do not make decisions unless I really have to. - I prefer to leave decisions to others. - I do not like to take responsibility for making decisions. - If a decision can be made by me or another person I let the other person make it. - I prefer that people who are better informed decide for me. - I waste a lot of time on trivial matters before getting to the final decision. - Even after I have made a decision I delay acting upon it. - When I have to make a decision I wait a long time before starting to think about it. - I delay making decisions until it is too late. - I put off making decisions. - Whenever I face a difficult decision I feel pessimistic about finding a good solution. - I feel as if I am under tremendous time pressure when making decisions. - The possibility that some small thing might go wrong causes me to swing abruptly in my preference. - I cannot think straight if I have to make a decision in a hurry. - After a decision is made I spend a lot of time convincing myself it was correct. 	<p>2=true for me 1=sometimes true 0=not true for me</p>
	Instrument van Epstein et al. (2000) (doelgroep jongeren)	<ul style="list-style-type: none"> - When I have a problem I get information that is needed to deal with the problem. 	Nooit tot bijna altijd

Empowerment	Instrument	Voorbeeldvragen	Antwoordcategorieën
Gedrag: Coping, problemen oplossen	Proactive Coping Inventory (Greenglass et al., 1999) (meer instrumenten, maar alleen tegen betaling)	<ul style="list-style-type: none"> - I am a 'take charge' person. - I try to let things work out on their own. - After attaining a goal, I look for another, more challenging one. - I like challenges and beating the odds. - I visualise my dreams and try to achieve them. - Despite numerous setbacks, I usually succeed in getting what I want. - I try to pinpoint what I need to succeed. - I always try to find a way to work around obstacles; nothing really stops me. - I often see myself failing so I don't get my hopes up too high. - When I apply for a position, I imagine myself filling it. - I turn obstacles into positive experiences. - If someone tells me I can't do something, you can be sure I will do it. - When I experience a problem, I take the initiative in resolving it. - When I have a problem, I usually see myself in a no-win situation. - I imagine myself solving difficult problems. - Rather than acting impulsively, I usually think of various ways to solve a problem. - In my mind I go through many different scenarios in order to prepare myself for different outcomes. - I tackle a problem by thinking about realistic alternatives. - When I have a problem with my co-workers, friends, or family, I imagine beforehand how I will deal with them successfully. - Before tackling a difficult task I imagine success scenarios. - I take action only after thinking carefully about a problem. - I imagine myself solving a difficult problem before I actually have to face it. - I address a problem from various angles until I find the appropriate action. - When there are serious misunderstandings with co-workers, family members or friends, I practice before how I deal with them. - I think about every possible outcome to a problem before tackling it. - I often find ways to break down difficult problems into manageable components. - I make a plan and follow it. - I break down a problem into smaller parts and do one part at a time. - I make lists and try to focus on the most important things first. - I plan for future eventualities. 	Not at all true to completely true

Empowerment	Instrument	Voorbeeldvragen	Antwoordcategorieën
Gedrag: Coping, problemen oplossen	Proactive Coping Inventory (Greenglass et al., 1999) (meer instrumenten, maar alleen tegen betaling)	<ul style="list-style-type: none"> - Rather than spending every cent I make, I like to save for a rainy day. - I prepare for adverse events. - Before disaster strikes I am well-prepared for its consequences. - I plan my strategies to change a situation before I act. 	Not at all true to completely true
	Proactive Coping Inventory (Greenglass et al., 1999) (meer instrumenten, maar alleen tegen betaling)	<ul style="list-style-type: none"> - I develop my job skills to protect myself against unemployment. - I make sure my family is well taken care of to protect them from adversity in the future. - I think ahead to avoid dangerous situations. - I plan strategies for what I hope will be the best possible outcome. - I try to manage my money well in order to avoid being destitute in old age. - When solving my own problems other people's advice can be helpful. - I try to talk and explain my stress in order to get feedback from my friends. - Information I get from others has often helped me deal with problems. - I can usually identify people who can help me develop my own solutions to problems. - I ask others what they would do in my situation. - Talking to others can be really useful because it provides another perspective on the problem. - Before getting messed up with a problem I'll call a friend to talk about it. - When I am in trouble I can usually work out something with the help of others. - If I am depressed I know who I can call to help me feel better. - Others help me feel cared for. - I know who can be counted on when the chips are down. - When I'm depressed I get out and talk to others. - I confide my feelings in others to build up and maintain close relationships. - When I have a problem I like to sleep on it. - If I find a problem too difficult sometimes I put it aside until I'm ready to deal with it. - When I have a problem I usually let it simmer on the back burner for a while. 	Not at all true to completely true
Gedrag: Veranderingen in leefstijl	Geen vragenlijst voor algemene populatie wel voor ouderen: Instrument van Berkouwer & Hesselink (2006)	<ul style="list-style-type: none"> - Heeft u door de cursus plannen gemaakt om iets in uw leven te veranderen? - Heeft u door de cursus actie ondernomen om deze plannen uit te voeren? 	Ja/nee met toelichting

BIJLAGE 5: Individuele empowerment in huidige vragenlijst VKNK

Nr.	Vraag vragenlijst VKNK	Vorm empowerment	Instrument	Vergelijkbare vraag
5a	Hoe belangrijk is het volgens u om gezond te leven?	Zelfbeleving: Ervaring van zin en betekenis	Health empowerment van Menon, 2002 ¹³	I believe that being healthy is very important.
6	Stel dat u zou besluiten om gezond(er) te gaan leven. Hoeveel vertrouwen hebt u er dan in dat het u zou lukken?	Zelfbeleving: Gevoel van competentie	Health empowerment van Menon, 2002 ¹³	I believe I can lead a healthy lifestyle.
7	Activiteiten uit vorige vragenlijst. Wilt u aangeven hoeveel moeite die activiteit u nu kost? Hoe moeilijk was het afgelopen week om dit te doen?	Zelfbeleving: Gevoel van competentie	Exercise Self-efficacy Scale ¹²	Please rate your confidence that you can perform exercise on a regular basis.
8a	Welke van de volgende uitspraken passen bij u?			
8a	Ik voel me schuldig als ik niet genoeg beweeg.	Zelfbeleving: Ervaring van zin en betekenis	Health empowerment van Menon, 2002 ¹³	I am enthusiastic about my own efforts to maintain good health.
8a	Ik wil meer bewegen om me fit te voelen.	Zelfbeleving: Ervaring van zin en betekenis	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
8a	Ik wil meer bewegen om gewicht te verliezen.	Zelfbeleving: Ervaring van zin en betekenis	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
8a	Ik wil meer bewegen om meer sociale contacten te krijgen.	Zelfbeleving: Ervaring van zin en betekenis	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
8a	Ik beweeg met plezier.	Niet empowerment, maar houding/attitude		
8a	Ik vind dat ik genoeg beweeg om mijn gezondheid op peil te houden.	Zelfbeleving: Ervaring van zin en betekenis	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
8a	Ik heb geen tijd om te bewegen.	Zelfbeleving: Gevoel van controle	Health empowerment van Menon, 2002 ¹³	I have the time and finances to choose a healthy lifestyle and healthful conditions.
8a	Ik heb geen geld om te bewegen.	Zelfbeleving: Gevoel van controle	Health empowerment van Menon, 2002 ¹³	I have the time and finances to choose a healthy lifestyle and healthful conditions.

Nr.	Vraag vragenlijst VKNK	Vorm empowerment	Instrument	Vergelijkbare vraag
8a	Ik voel me niet op mijn gemak in een groepsactiviteit.	Gedrag: Participatie	Personal opinions Questionnaire Scales ¹⁴	I have difficulty expressing my feelings in a group and I don't like to talk about my opinions with others.
8a	Ik doe vaak activiteiten waarbij ik moet zweten.	Zelfbeleving: Gevoel van competentie	Personal opinions Questionnaire Scales ¹⁴	I am able to motivate myself and I often take part in activities that challenge me.
8a	Ik wil graag meer bewegen op een manier die in mijn buurt niet kan (namelijk).	Zelfbeleving: Gevoel van controle	Health empowerment van Menon, 2002 ¹³	I have the resources to maintain good health.
8b	Ik voel me te moe om te bewegen.	Zelfbeleving: Gevoel van competentie	Exercise Self-efficacy Scale ¹²	Please rate your confidence that you can perform exercise on a regular basis when I am feeling tired.
8b	Ik ben bang dat bewegen mijn klachten verergert.	Kritisch bewustzijn: Inzicht in eigen mogelijkheden	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
8b	Ik ben bang dat er iets ernstigs aan de hand is met mijn lichaam (ik maak me zorgen over).	Kritisch bewustzijn: Inzicht in eigen mogelijkheden	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
35	Wat is er sinds het deelnemen aan het programma Van Klacht Naar Kracht bij u veranderd?			
35a	Ik voel me anders.	Te vaag geformuleerd om als empowerment te bestempelen.	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
35b	Ik ben anders gaan eten.	Gedrag: Veranderingen in leefstijl	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
35c	Ik ben meer gaan bewegen in het dagelijks leven.	Gedrag: Veranderingen in leefstijl	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
35d	Ik heb iets veranderd aan mijn alcoholgebruik.	Gedrag: Veranderingen in leefstijl	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
35 ^e	Ik rook minder.	Gedrag: Veranderingen in leefstijl	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
35f	Ik ben actiever geworden in vrijwilligerswerk.	Gedrag: Participatie	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag

Nr.	Vraag vragenlijst VKNK	Vorm empowerment	Instrument	Vergelijkbare vraag
35g	Ik heb andere hobby's gekregen.	Gedrag: Participatie	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
35h	Ik ben aan sport gaan doen.	Gedrag: Veranderingen in leefstijl	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
35i	Ik heb meer/andere sociale contacten.	Gedrag: Participatie	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
35j	Ik ga anders om met de keuzes in mijn leven.	Gedrag: Maken bewuste keuzes	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
35k	Ik ga anders om met mijn gezondheid.	Te vaag geformuleerd om als empowerment te bestempelen.	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag
Evaluatie	Wat merkt u aan veranderingen in uw leven door Van Klacht Naar Kracht? Kunt u een voorbeeld geven?	Meerdere vormen van empowerment mogelijk.	Geen instrument	Geen vergelijkbare vraag