

EVALUATIE VAN EEN ACT-WORKSHOP

voor begeleiders van personen met autisme en/of verstandelijke beperking

Begeleiders van personen met autisme en/of een verstandelijke beperking ervaren vaak veel werkgerelateerde stress. Stress heeft een negatief effect op het welzijn van begeleiders en de kwaliteit van begeleiding. Het is dus belangrijk om te proberen stress bij begeleiders te verminderen.

ACT-WORKSHOP

De workshop, gebaseerd op principes van *Acceptance and Commitment Therapy*, heeft als doel om beter te leren omgaan met stress en spanning. De deelnemers leren om: (1) negatieve emoties en ervaringen te accepteren, (2) de controle over gedachten los te laten, en (3) zich meer bewust te zijn van wat echt belangrijk is en daarnaar te handelen.

ONS ONDERZOEK

Binnen De Vijver vzw werd een ACT-workshop van 3 sessies aangeboden aan alle begeleiders. 45 medewerkers vulden voor én na het volgen van de ACT-workshop een vragenlijst in. Ter controle vulden 22 medewerkers 2x dezelfde vragenlijst in zonder de workshop te volgen.



Wisselende
ervaringen en effecten

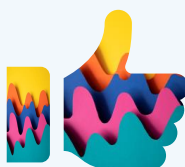
Ik vond de oefeningen erg goed
Daardoor ervaar je dat er waarheid
zit in wat verteld wordt.

Ik heb vooral de open gesprekken en het uiten
van gevoelens in groep erg gewaardeerd

Sommige oefeningen vond ik
persoonlijk iets te zweverig

1) TEVREDENHEID: 6/10

- De meeste deelnemers waren (redelijk) tevreden over de ACT-workshop: 73% gaf een score van 6 of hoger.
- De deelnemers waardeerden vooral:
 - bepaalde technieken of oefeningen;
 - de groepssamenstelling;
 - het uitwisselen van ervaringen in groep.
- Sommige deelnemers waren minder tevreden, omdat:
 - bepaalde oefeningen niet bij hen pasten;
 - ze de workshop te lang vonden;
 - ze onvoldoende veiligheid ervaarden in de groep.



2) BEHAALDE DOELEN

Dit bracht de ACT-workshop volgens de deelnemers zelf:



	Meer psychologische flexibiliteit	Beter omgaan met stress	Beter omgaan met cliënten
DUIDELIJK:	29%	14%	7%
EEN BEETJE:	40%	53%	52%
NEE:	31%	33%	41%



De bodyscan helpt mij om uit een
negatieve gedachtespiraal te raken.

Ik heb het meeste gehad aan het aanvaarden
van negatieve gevoelens: ze toelaten en er
niet tegen vechten. Het is poepsimpel, maar
dit maakt echt een verschil voor me.

Ik heb het nu niet zo nodig, maar
misschien kan ik het wel gebruiken
als er weer donkere dagen zijn.

3) EFFECT OP MENTAAL WELZIJN

- Veel deelnemers hebben bij de start al een hoge mate van psychologische flexibiliteit en weinig burnoutklachten en mentale gezondheidsproblemen. Hierdoor is er weinig vooruitgang mogelijk.
- Wanneer we de hele ACT-groep vergelijken met de controlegroep zien we dan ook geen duidelijk effect van de ACT-workshop.
- Maar als we kijken naar de individuele resultaten zien we dat:
 - Ongeveer de helft van de deelnemers een (kleine) vooruitgang in psychologische flexibiliteit en/of een (kleine) vermindering van burnoutklachten en mentale gezondheidsproblemen na de ACT-workshop meldt.
 - De ACT-workshop vooral effect heeft op de deelnemers met een lager mentaal welzijn bij de start.



CONCLUSIES

Het volgen van deze ACT-workshop kan een positief effect hebben, maar dit is niet voor iedereen zo. Vooral begeleiders met veel stress of mentale gezondheidsklachten hebben mogelijk baat bij de workshop.

Het lijkt dus aangewezen om de workshop op vrijwillige basis aan te bieden. Verder onderzoek is nodig om uit te zoeken of het aanbieden aan een specifieke doelgroep of een uitgebreider programma tot duidelijkere resultaten op het vlak van mentaal welzijn leidt.

MEER WETEN

Interesse in het onderzoek?
Bekijk onze [website](#).