

EVALUATIE VAN EEN ACT-WORKSHOP

voor begeleiders van personen met autisme en/of verstandelijke beperking

Jarymke Maljaars^{1,2}, Katleen Van Gorp³, Ann De Roeck³, Sara van der Paelt^{1,4}, Herbert Roeyers^{1,4} en Ilse Noens^{1,2}

¹ Academische Werkplaats Autism; ² KU Leuven; ³ De Vijver vzw; ⁴ UGent



Begeleiders van personen met autisme en/of een verstandelijke beperking ervaren vaak veel werkgerelateerde stress. In het buitenland zijn al eerder workshops gebaseerd op principes van *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) ingezet bij begeleiders. Deze workshops richten zich op het vergroten van psychologische flexibiliteit en het verminderen van stress.

De ACT-workshop heeft als doel om beter te leren omgaan met stress en spanning op het werk. Er wordt veel gewerkt met oefeningen en metaforen. De deelnemers leren tijdens drie dagdelen 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.



Wat?

Met dit onderzoek evalueren we hoe tevreden de begeleiders zijn over de ACT-workshop. Daarnaast onderzoeken we wat het effect is van het volgen van de ACT-workshop op het vlak van mentaal welzijn.

Hoe?

Voor en na het volgen van de ACT-workshop vulden 45 medewerkers van De Vijver een vragenlijst in (ACT-groep). Ter controle vulden 22 medewerkers 2x dezelfde vragenlijst in zonder de workshop te volgen (controlegroep). De ACT-groep en controlegroep zijn vergelijkbaar op het vlak van functie binnen De Vijver, jaren werkervaring, de frequentie van stressvolle situaties in hun job en eerdere ervaring met ACT.

De vragenlijst bestond uit tevredenheidsvragen, vragen naar behaalde doelen en drie bestaande vragenlijsten over psychologische flexibiliteit (*Multidimensional Psychological Flexibility Inventory* (MPFI-24); Rolfs et al., 2016), burnoutklachten (*Burnout Assessment Tool* (BAT-12); Schaufeli et al., 2020) en mentale gezondheidsklachten (*General Health Questionnaire* (GHQ-12); Koeter & Ormel, 1991).

Onze bevindingen

Tevredenheid

De meeste deelnemers waren (redelijk) tevreden over de ACT-workshop: 73% gaf een score van 6 op 10 of hoger (gemiddeld: 6/10). De deelnemers waardeerden vooral: bepaalde technieken en oefeningen, de groepssamenstelling en het uitwisselen van ervaringen in groep.

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

Dankzij de goede groepssfeer en wie het kwam geven, voelde ik me telkens zeer goed

Sommige deelnemers waren minder tevreden, omdat bepaalde oefeningen niet bij hen pasten, ze de workshop te lang vonden of ze onvoldoende veiligheid ervaarden in de groep. Als verbeterpunten werden onder andere genoemd: het geven van meer (theoretische) onderbouwing of kader, deelname op vrijwillige basis (in plaats van verplicht voor alle medewerkers) of een andere, minder klassikale omgeving voor de workshop.

Sommige oefeningen vond ik persoonlijk iets te zweverig

Ik voelde me niet zo veilig, omdat ik (bijna) niemand kende

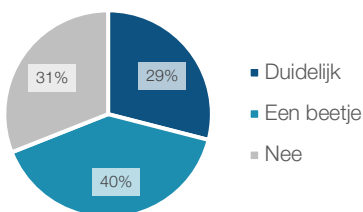
De rode draad doorheen de vorming was voor mij niet steeds duidelijk. Ik had soms nood aan meer structuur.

Ik vond het jammer dat de vorming werd opgelegd. Mijns inziens beter op vrijwillige basis.

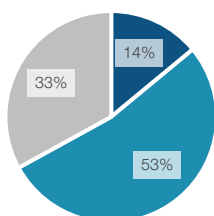
Behaalde doelen

Ongeveer 70% van de begeleiders geeft aan (iets) meer psychologische flexibiliteit of veerkracht te ervaren na de ACT-workshop. Dat wil zeggen dat ze beter in staat zijn om negatieve emoties/ervaringen te accepteren, beter de controle over hun gedachten kunnen loslaten en zich meer bewust zijn van wat echt belangrijk voor hen is. Ook geeft 67% van de begeleiders aan dat ze (iets) beter kunnen omgaan met stress en spanning en 59% rapporteert (iets) beter met de cliënten te kunnen omgaan.

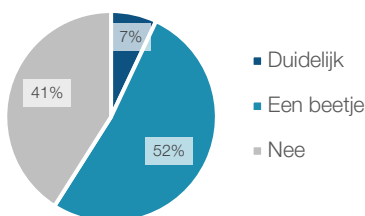
Meer psychologische flexibiliteit



Beter omgaan met stress



Beter omgaan met cliënten



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.



Effect op mentaal welzijn

Meer burnoutklachten en mentale gezondheidsklachten hangen duidelijk samen met minder psychologische flexibiliteit.



Veel deelnemers hebben al een hoge mate van psychologische flexibiliteit en weinig burnout- en mentale gezondheidsklachten op voorhand. Hierdoor is er weinig verbetering meer mogelijk. Op groepsniveau is bij het vergelijken van de ACT- en controlegroep dan ook geen duidelijk effect van de ACT-workshop zichtbaar op het vlak van: psychologische flexibiliteit, burnoutklachten en mentale gezondheidsproblemen.

Als we naar de individuele deelnemers kijken, rapporteert ongeveer 50% van de deelnemers een (kleine) vooruitgang in psychologische flexibiliteit en ongeveer 40% een (kleine) vermindering van burnoutklachten en mentale gezondheidsproblemen na de ACT-workshop. In de controlegroep zien we minder vooruitgang.

De ACT-workshop heeft vooral een effect op de deelnemers met een lager mentaal welzijn bij de start. Dit is niet het geval bij de controlegroep.

Conclusie

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.

In het kader van het onderzoek namen alle medewerkers die personen met autisme (en een verstandelijke beperking) begeleiden binnen De Vijver deel aan de workshop. Het lijkt aangewezen om de workshop in het vervolg op vrijwillige basis aan te bieden. Ook is voldoende aandacht nodig voor de groepssamenstelling en groepsdynamieken.

Verder onderzoek zal specifiekere moeten uitwijzen voor wie de workshop het meest nut heeft. Ook kan onderzocht worden of evaluatie bij een meer specifieke doelgroep of een uitgebreider programma tot duidelijkere resultaten op het vlak van mentaal welzijn leidt.