

University of Groningen

## De effecten van het project Eigen regie en participatie

Terpstra, Lieke

**IMPORTANT NOTE: You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.**

*Document Version*

Publisher's PDF, also known as Version of record

*Publication date:*

2019

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

*Citation for published version (APA):*

Terpstra, L. (2019). *De effecten van het project Eigen regie en participatie: Een kwalitatief onderzoek naar de effecten die het project Eigen regie en participatie heeft op haar deelnemers en hun sociale omgeving*. Science Shop, University of Groningen.

### Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

### Take-down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.

## **Samenvatting**

Het project *Eigen regie en participatie* is opgezet als reactie op het geluid dat vooral vrouwen met een niet-westerse achtergrond moeite hebben om mee te doen in de maatschappij. Het project is in 2017 opgezet onder het motto ‘Meedoen in de maatschappij begint met rust in hoofd, lijf en huis’. Het huidige onderzoek is uitgevoerd om bij te dragen aan de kennis over een onderwerp waar nog maar weinig over bekend is, namelijk de manier waarop participatieprojecten zoals *Eigen regie en participatie* werken en wat voor invloed zij hebben. De vraag die daarom centraal staat binnen dit onderzoek is: ‘*Wat zijn de effecten van het project Eigen regie en participatie en hoe zijn die te verklaren?*’

Om deze vraag te kunnen beantwoorden is er een kwalitatief onderzoek uitgevoerd. Er zijn bij 11 deelnemers aan het project *Eigen regie en participatie* telefonische interviews afgenomen. Tijdens de interviews is er voornamelijk gericht op drie deelonderwerpen, te weten: (1) het effect dat het project heeft op de ervaren positieve gezondheid van deelnemers en hoe dit te verklaren is, (2) het effect dat het project heeft op de sociale omgeving van deelnemers en hoe dit te verklaren is en (3) wat de beste omstandigheden zijn voor de werking van het project.

Uit de resultaten komt naar voren dat het project volgens de meeste participanten (acht van de 11) een positieve invloed heeft gehad op hun positieve gezondheid. Er lijken daarnaast verschillende manieren te zijn waarop de zes pijlers van het concept positieve gezondheid kunnen worden verbeterd. Hierbij kan gedacht worden aan lichaamsgerichte oefeningen, de mindfulness oefeningen, bewustwording, leren accepteren, tijd voor jezelf durven nemen, erkenning en het leren kennen en aangeven van grenzen.

Daarnaast blijkt uit de resultaten dat het project niet alleen effect heeft op deelnemers zelf maar ook op hun sociale omgeving en dat daarbij de meeste participanten (zeven van de 11) vanuit deze sociale omgeving steun hebben ontvangen tijdens deelname aan het project. Volgens de participanten kunnen hun netwerkleden op verschillende manieren worden beïnvloed, bijvoorbeeld doordat participanten meer tijd voor zichzelf namen en daarbij minder de focus leggen op de relatie met hun partner, hun rust gevoeld wordt door leden van het gezin en bewuster zijn in het contact met andere mensen en daarbij duidelijkere grenzen aangeven.

Uit de resultaten die horen bij het laatste deelonderwerp komt naar voren dat bepaalde persoonlijke kenmerken, volgens de participanten, een rol kunnen spelen tijdens deelname aan het project. Het lijkt zo te zijn dat het project *Eigen regie en participatie* het beste zal werken voor vrouwen die een fijne woonsituatie hebben, de Nederlandse taal goed beheersen, een

leeftijd hebben bereikt waarop ze zelfstandig wonen en nog niet een leeftijd hebben bereikt waarop patronen niet meer te doorbreken zijn. Ook spelen de motivatie om thuis dingen te doen zoals het maken van huiswerkopdrachten en open staan voor nieuwe dingen en verandering een rol volgens de participanten.

Er worden tot slot op basis van de conclusies en discussiepunten van het onderzoek een aantal aanbevelingen gedaan, namelijk: (1) vervolgonderzoek doen naar de werking en invloed van participatieprogramma's met een niet-selectieve participantengroep, meerdere onderzoekers en eventueel een controlegroep, (2) de uitvoering van participatieprogramma's, waarvan is aangetoond dat zij werken, bevorderen en (3) het project *Eigen regie en participatie* verbeteren door meer diepgang te creëren, het belang van de huiswerkopdrachten te benadrukken en er bij de aanmeldingen en intake rekening mee te houden voor welke vrouwen het project het meest toegankelijk is.