

Journal of Social Intervention: Theory and Practice –
2020 – Volume 29, Issue 6, pp. 61–84
<http://doi.org/10.18352/jsi.617>

ISSN: 1876-8830

URL: <http://www.journalsi.org>

Publisher: Rotterdam University of Applied Sciences
Open Access Journals

Copyright: this work has been published under a
Creative Commons Attribution-Noncommercial-No
Derivative Works 3.0 Netherlands License

Haar expertise ligt op de terreinen veerkracht, inclusie,
groepsdynamica en systeemtheorie. Ze is tevens coach
en trainer in verbindende communicatie. Voor de
gedetailleerde studie kunt u contact opnemen met:
najima.elkasmi@wiegwijs.be

Najima El Kasmi is stafmedewerker bij de organisatie

Wiegwijs in Brussel. Ze is ruim achttien jaar begeleider

van gezinnen in maatschappelijk kwetsbare posities.

Category: Practice

STERKE MOEDERS, STERKE KINDEREN: PROCESMATIGE ONTWIKKELING VAN DUURZAME VEERKRACHT

NAJIMA EL KASMI

SAMENVATTING

Het project 'Sterke moeders, sterke kinderen' van de organisatie Wiegwijs bracht dertien vrouwen met een kwetsbaar profiel gedurende drie jaar op regelmatige basis samen. Alle deelnemers ervoeren dit proces als een keerpunt in hun leven: niet enkel zichzelf, maar ook hun kinderen en hun omgeving werden er sterker door.

De organisatie koos voor een aanpak van empowerment en veerkrachtverhoging. Vertrekkend vanuit de sterktes en kwetsbaarheden van de deelnemers, leerden wij hen stapsgewijs hun eigen kracht en talenten te ontdekken en verder te ontwikkelen, en deze vaardigheid via opvoedingsondersteuning door te geven aan hun kinderen en hun omgeving.

Deze aanpak is essentieel om uit de vicieuze cirkel van kansarmoede te komen - maar vraagt tijd, vandaar de keuze voor langdurige en intensieve trajecten. Omdat een ondersteunend netwerk belangrijk is, werd er gewerkt in groepen met een sterk en veilig professioneel kader.

Uit de evaluaties en impactmetingen blijkt dat de positieve verandering bij de moeders, hun kinderen en hun directe omgeving een jaar na afsluiting van het traject nog steeds zichtbaar is. Meer nog, het is een accelerator naar verdere groei – een preventieve investering die loont.

KERNWOORDEN

Veerkracht, Empowerment, Opvoedingsondersteuning, Groepsgericht, Kansarmoede, Sociale-impact Kwetsbaarheid, Maatschappelijke ondersteuning

SUMMARY

The project 'Strong mothers, strong children' by the organization Wiegwijs brought together thirteen women with a vulnerable profile on a regular basis during a three-year period. All participants experienced this process as a turning point in their lives: not only did they become stronger themselves, their children and those in their environment became more resilient too.

The organization chose an approach of empowerment and resilience enhancement. Starting from the strengths and vulnerabilities of the participants, we gradually taught the participants to discover and develop their own strengths and talents, and to pass this skill on to their children and their environment through educational support. This approach is essential to break out of the vicious circle of poverty, but it takes time - hence the choice for a long-term and intensive guidance programme. Since a support network is important, we worked in groups with a strong and secure framework.

The evaluations and impact measurements show that the positive change in the mothers, their children and their immediate environment is still visible one year after the end of the process. What is more, it proved an accelerator for further growth – a preventive investment that pays off.

KEYWORDS

Resilience, Empowerment, Parenting-support, Group-oriented support, Deprivation, Social-impact, Vulnerability, Social Support

INLEIDING

Wiegwijs, een organisatie in Vlaanderen die actief is op het gebied van preventieve gezondheidszorg, opvoedingsondersteuning en maatschappelijke ondersteuning bij jonge gezinnen, wordt steeds vaker geconfronteerd met gezinnen die leven in kwetsbaarheid en kansarmoede. De stijgende cijfers over (kinder)armoede in België bevestigen deze tendens (Van Dam, Bastais, & Laenen, 2019).

Wiegwijs wil een antwoord geven aan mensen in kwetsbaarheid door hen te laten inzien dat ze de motor zijn van hun eigen verandering, dat ze niet langer afhankelijk zijn van overheidsprogramma's en aangeboden hulpverlening, en dat ze zelf de kracht bezitten om problemen op te lossen.

De visie van Wiegwijs is heel duidelijk: 'veerkrachtige ouders, veerkrachtige kinderen'. De methodieken die Wiegwijs ontwikkelt om deze visie waar te maken, vertrekken vanuit een aantal theoretische kaders maar tegelijk vanuit de context van de eigen activiteiten van de organisatie, steeds aangepast aan een doelpubliek met specifieke behoeften (Wiegwijs, 2018).

Als organisatie streven wij ernaar om mensen sterker te maken door hen in staat te stellen vier verschillende vormen van kapitaal te ontginnen. De Franse sociologen Bourdieu en Passeron (1970) beschrijven in hun boek *La Reproduction de sociale ongelijkheid* als 'drie soorten kapitaal' ongelijk verdeeld over de bevolking: economisch, sociaal en cultureel kapitaal. Daarnaast werken we actief op een vierde vorm van kapitaal, namelijk het menselijk kapitaal (Becker, 1993). Verschillende studies tonen aan dat het menselijk kapitaal in de leefomgeving van een kind de belangrijkste bron van vermogen en ongelijke kansen is (Becker, 1993; Nicaise & Desmedt, 2008; Sierens, Van Houtte, Loobuyck, Delrue & Pelleriaux, 2006).

PROBLEEMSTELLING

Hoe kunnen wij als begeleiders van kwetsbare gezinnen een duurzame verandering bewerkstelligen bij maatschappelijk kwetsbare gezinnen, zodat zij hun eigen kracht kunnen aanboren en zelf een kansrijkere omgeving kunnen scheppen?

Dit artikel kaart deze maatschappelijke uitdaging aan en beschrijft hoe wij als organisatie een methode hebben ontwikkeld om bij te dragen aan de oplossing ervan door te werken aan

empowerment en veerkracht en door het versterken van de drie soorten kapitaal van Bourdieu en het menselijk kapitaal zoals Nicaise & Desmedt (2008, p. 32-38) het omschrijven.

In dit artikel beschrijf ik de verschillende stappen en onderdelen van de methodiek, de rol van de begeleiding, het groeiproces van de deelnemers, de evaluatie-instrumenten, de resultaten, de impact van het project en de aanbevelingen.

De methodieken beogen een duurzaam effect op de deelnemers, hun kinderen én hun omgeving, door in te zetten op een positieve ingesteldheid en te werken aan intellectuele, fysieke, sociale, psychologische en andere hulpbronnen. Onze organisatievisie is dat de vicieuze cirkel van kwetsbaarheid blijvend doorbroken kan worden, waardoor de druk op andere instanties afneemt en de maatschappelijke kosten dalen.

THEORETISCH KADER

De probleemstelling hangt samen met een aantal maatschappelijke vraagstukken. Om deze goed te begrijpen en te kunnen plaatsen in de context van het doelpubliek van Wiegwijs, is het belangrijk om de gehanteerde termen te verduidelijken.

KANSARMOEDE

Volgens Kind en Gezin, het overheidsorgaan dat in Vlaanderen onder andere verantwoordelijk is voor de berekening van de kansarmoede-index, kan kansarmoede omschreven worden als een duurzame toestand waarbij mensen beknot worden in kansen om voldoende deel te nemen aan maatschappelijk hooggewaardeerde goederen, zoals onderwijs, arbeid en huisvesting (Kind en Gezin, z.d.).

Volgens Vranken, Campaert, Dierckx en Van Haarlem (2009) is kansarmoede meer dan een tekort aan financiële middelen, het is ook een netwerk van sociale uitsluitingen dat zich situeert over meerdere gebieden van het individuele en collectieve bestaan. De wijze waarop de samenleving naar hen kijkt, hen beoordeelt en veroordeelt, zorgt ervoor dat deze kwetsbare groepen versterkt worden in hun gestigmatiseerde positie, waardoor hun sociale uitsluiting in stand wordt gehouden. Dit kunnen ze niet alleen overwinnen (Barbez & Deroo, 2012).

De vier soorten kapitaal

1. Sociaal kapitaal

Bourdieu (in Nicaise & Desmedt, 2008) heeft sociaal kapitaal gedefinieerd als het geheel van bestaande of potentiële hulpbronnen dat voortvloeit uit het bezit van een meer of minder geïnstitutionaliseerd netwerk van relaties. Een cruciaal element in zijn analyse is de antropologische notie dat sociale netwerken nimmer gegeven zijn en vastliggen. Er moet voortdurend geïnvesteerd worden in relaties en netwerken om ze te handhaven.

2. Economisch kapitaal

Nicaise & Desmedt (2008) schrijven dat vooral het comfort van de leefomgeving de groeimogelijkheden van kinderen bepaalt. Zo zullen bijvoorbeeld door het gebrek aan educatief speelgoed en de achteruitgang van de buurt, jonge kinderen niet volledig gestimuleerd worden. Daarenboven kampen ouders uit achtergestelde milieus dikwijls met gezondheidsproblemen, slechte huisvesting, financiële problemen, waardoor zij minder steun kunnen bieden aan hun kind.

Een ander aspect van economisch kapitaal is dat hoe groter de materiële rijkdom, hoe langer ouders en jongeren bereid zijn in onderwijs te investeren, waardoor de kansen op betere werkomstandigheden en loon zienderogen toenemen.

3. Cultureel kapitaal

Bourdieu omschrijft cultureel kapitaal als het verwerven en behouden van culturele competenties die eigen zijn aan een hogere sociale status zoals academische kennis, cognitieve vaardigheden, houding, smaak.

Wanneer ouders bekend zijn en deelnemen aan de dominante cultuur, beschikken zij over cultureel kapitaal. Bij de gezinnen die wij begeleiden, stellen wij vast dat verschillende pedagogische opvoedingsvaardigheden, die zich uiten in concrete ontwikkelingsstimulerende activiteiten, zoals voorlezen, educatief speelgoed gebruiken of incidenteel leren (het ongemerkt oppikken van informatie, of leren op basis van toevalligheden en zaken die zich aandienen), nauwelijks aanwezig zijn. Hierdoor kunnen ze hun kinderen onvoldoende stimuleren bij hun ontwikkeling.

4. Menselijk kapitaal

Volgens Nicaise & Desmedt (2008, p. 32) is het menselijk kapitaal meer dan kennis en vaardigheden. Het menselijk kapitaal omvat alle andere eigenschappen die belangrijk zijn voor

de menselijke ontwikkeling zoals gezondheid, psychologische veerkracht, fysieke capaciteiten en algemeen welbevinden. Geen van deze kenmerken wordt puur door toeval bepaald. In elk ervan wordt door de ouders naar eigen vermogen geïnvesteerd, afhankelijk van hun sociale achtergrond.

Studies zoals van Driessens & Van Regelmortel (2006) en van Meurs, Luyten & Jullian (2006) tonen aan dat preventieve interventies in de context van vroege kinderontwikkeling en ouder-kind relaties de veerkracht van ouders naar boven kunnen halen, waardoor ouders sterker in hun schoenen staan.

Empowerment

Er zijn in de Nederlandstalige literatuur heel wat vertalingen van de term empowerment, alleen is het niet vanzelfsprekend om hiervoor een eenduidige omschrijving te vinden (onder andere Maes & Vandemeulebroecke, 2001). Rapport (Rapport, 1984, in Zimmerman, 2000, p. 43-44) omschrijft empowerment als volgt: "Empowerment is viewed as a process: the mechanism by which people, organizations, and communities gain mastery over their lives". Van Regelmortel (2002, p. 77) vertaalt dit als: "Empowerment betekent dat individuen en groepen een proces doormaken waardoor ze in staat zijn om invloed uit te oefenen op personen en structuren die hun leven beïnvloeden. Daarvoor zijn twee met elkaar verbonden veranderingen nodig. Enerzijds een groter gevoel van eigenwaarde en zelfbewustzijn en anderzijds een verandering van het beeld dat een persoon heeft over zijn relaties met andere personen of met instellingen die deel uitmaken van zijn sociale omgeving. Zowel inzicht hebben in hoe de omgeving invloed heeft op het eigen leven als in staat zijn tot het uitoefenen van een actieve invloed op deze omgeving horen erbij."

Empowerment op het individuele niveau alleen is niet genoeg. Het is wel een opstap naar verandering en kan zo het leven op verschillende niveaus verbeteren. Het is belangrijk om zowel op individueel als op gemeenschapsniveau te empoweren.

Ook Vranken, De Boyser, Geldof en Van Menxel (2002) verbinden in hun empowermenttheorie het individuele welzijn met de bredere sociale en politieke omgeving. In deze benadering probeert men processen op gang te brengen waardoor mensen 'empowered' worden. Dat gebeurt door het aanleren van basisvaardigheden, door het creëren van participatiemogelijkheden en het leren omgaan met de aanwezige bronnen en middelen. Empowerment is iets dat men zelf moet willen, niet zomaar kan krijgen. De methode draait rond kritische bewustwording.

Processen groepsgewijs faciliteren is fundamenteel omwille van het belang van de positieve bekrachtiging van gevoelens, ideeën en overtuigingen door de andere groepsleden. Bovendien vergroot de groep de kennisbasis waaruit kan worden geput en het actiepotentieel waarop een beroep kan worden gedaan (Cochran, 1992, zoals in Steenssens & Van Regenmortel, 2013).

Veerkracht

Voor Wiegwijs is veerkracht het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag en daar zelfs sterker uit te komen. Het gaat niet enkel over 'terugveren' naar de oorspronkelijke positie, maar ook om doorgroeivermogen.

Markovitz, Peters, Schrooten, & Schouten (2014, p. 1) omschrijven veerkracht als volgt: "... het proces waarbij een individu op basis van bepaalde persoonlijkheidskenmerken en omgevingsfactoren het psychologisch evenwicht weet te behouden of te herwinnen bij confrontatie met een stresserende gebeurtenis". Een van de bepalende vragen hierin is of veerkracht een karaktereigenschap is, dan wel een proces.

Wanneer veerkracht wordt benaderd als een eigenschap, dan betekent dit dat externe processen weinig tot geen directe invloed hebben op het tot uiting komen van veerkracht, maar dat dit juist bepaald wordt door positieve karaktereigenschappen als doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen en 'zin in het leven' (Block & Kremen, 1996; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Wagnild, 2003, in Hoijtink, Te Brake, & Dückers, 2011).

In de procesmatige benadering speelt karakter ook een belangrijke rol, maar dan als capaciteit waarvan gebruik gemaakt kan worden naast andere middelen die tot veerkracht kunnen leiden. Het kunnen terugvallen op een sociaal netwerk en de ruimte die geboden wordt voor verwerking door culturele en institutionele processen, zijn ook essentieel. De sleutel tot veerkracht ligt daarmee niet uitsluitend in iemands persoonlijkheid (Tusai & Dyer, 2004; Bonanno & Mancini, 2008; Clauss-Ehlers, 2008, in Hoijtink *et al.*, 2011).

Hoewel in de literatuur het begrip veerkracht nog niet strak is afgebakend, worden in onderzoeken naar de totstandkoming van veerkracht veelal dezelfde factoren genoemd. Hierbij wordt vaak het onderscheid gemaakt tussen factoren op individueel en gemeenschapsniveau.

Factoren op individueel niveau

Veel van de genoemde factoren hebben betrekking op de individuele persoonlijkheid, zoals bijvoorbeeld zelfvertrouwen, doorzettingsvermogen, aanpassingsvermogen of vastberadenheid. Sociaaleconomische persoonskenmerken als geslacht, leeftijd, inkomen, opleiding, huishoudsamenstelling en etniciteit worden ook in verband gebracht met de mate waarin mensen een tegenslag te boven kunnen komen. Zo wordt gesteld dat de meest kwetsbare mensen in de samenleving "*moeders van kleine kinderen behorend tot een etnische minderheid met een laag opleidingsniveau*" zijn (Norris & Elrod, 2006, in Hoijtink *et al.*, 2011).

Belangrijk is de aanwezigheid van een steunende sociale context. Deze kan bestaan uit familie, vrienden, kennissen, collega's en/of buurtgenoten en biedt een vangnet wanneer het gevoel ontstaat de gevolgen van een stressvolle situatie niet meer de baas te kunnen. Het creëert het idee dat men er niet alleen voor staat, wat een positief effect heeft op het psychosociale functioneren (Hojtink *et al.*, 2011).

Factoren op gemeenschapsniveau

In de literatuur is er aandacht voor de invloed die het behoren tot een groep of 'community' kan hebben. Communities zijn afgebakende geografische gebieden waarbinnen mensen een band met elkaar en de omgeving hebben. De interactie tussen mensen functioneert daarbij als sociaal kapitaal (Hojtink *et al.*, 2011). Als organisatie merken we dat de procesmatige aanpak, met een duale focus op zowel het individuele als het gemeenschapsniveau duidelijke en blijvende effecten heeft op de veerkracht van elke deelnemer, zowel op hun eigen leven, maar ook op hun ruimere omgeving, bijvoorbeeld via participatie op school, rolmodel voor de gemeenschap.

CASEBESCHRIJVING VAN EEN LANGLOPEND TRAJECT

Context

Diverse studies tonen aan dat preventieve interventie in de context van ouder-kindrelaties de veerkracht van ouders naar boven kan halen, waardoor ouders sterker in hun schoenen staan en geloven in hun kracht, ondanks de moeilijke omstandigheden waarin ze zich bevinden (Burggraaff-Huiskes & Blokland, 1999; Driessens & Van Regenmortel, 2006; Meurs *et al.*, 2006; Vanhee, Laporte, & Corveleyn, 2001). Wanneer gezinnen vanuit hun eigen inzichten, potentieel en kracht

aan zichzelf werken, heeft dit niet alleen een gunstig effect heeft op het eigen leven, maar ook op dat van de kinderen en hun omgeving.

Doelgroep

Als medewerker van Wiegwijs begeleidde ik gedurende drie jaar dertien jonge moeders met minstens één kind onder de twaalf in een intensief traject. Aan de deelnemers werd gevraagd om zich voor een langere periode te engageren en zo weinig mogelijk afwezig te zijn. Alle deelnemers hadden reeds een kortdurende basiscursus rond 'positief opvoeden' gevolgd, en op die manier reeds de nodige ervaring met procesmatig groepswork opgedaan. Slechts één persoon haakte na twee jaar af, omwille van verhuis.

De moeders zijn zeker niet gestart vanuit de meest gunstige omstandigheden: de meerderheid vertoonde kenmerken die we terugvinden in de eerdergenoemde omschrijvingen van kwetsbaarheid, kansarmoede en de vier soorten kapitaal.

Elke situatie was uniek, maar kenmerkend was o.a. hun (gedeeltelijke) inactiviteit op de arbeidsmarkt: van de dertien vrouwen hadden er twee betaald werk, twee vrouwen waren langdurig ziek, drie vrouwen waren uitkeringsgerechtigd werkzoekende en zes vrouwen waren niet-uitkeringsgerechtigd werkzoekende, één van de vrouwen was actief als vrijwilliger.

Op het vlak van scholing waren er twee deelnemers met een diploma hoger onderwijs, de anderen hadden allen een onafgewerkt schooltraject of lagere scholingsgraad.

De groep bestond uit volgende culturele achtergronden: Arubaans, Afghaans, Turks, Berbers, Marokkaans en Vlaams. Gezien de diversiteit binnen de groep dienden de moeders voldoende Nederlands te spreken. Toevalligerwijs bleek in deze groep iedereen moslim te zijn. Alle dertien vrouwen hadden een beperkt contact met andere sociaaleconomische milieus, zaten in een sociaal isolement en woonden in een wijk met weinig interactie met mensen van andere culturele en religieuze achtergrond.

Ontwikkeling van de methodologie

Sinds 2002 ontwikkelt Wiegwijs langlopende trajecten ten behoeve van de ontwikkeling van veerkracht en empowerment. Vanaf het begin werd de focus verbreed naar verlamme

elementen uit het verleden die zich opgestapeld hadden bij de deelnemers. We denken hierbij aan de persoonlijke negatieve ervaringen binnen het gezin en bredere omgeving. Het gezin waarin de deelnemers waren opgegroeid en de mate waarin ze er werden gestimuleerd om zelfstandig te denken en te handelen, waren hierin bepalend. Ook trauma's, gebrek aan positieve stimulansen of een onderdrukkende omgeving konden een invloed hebben.

We gebruikten positieve ervaringen en ontmoetingen om het negatieve determinisme te doorbreken en zelfvertrouwen te geven. Op deze manier leerden de deelnemers hun verleden te gebruiken als een bron van kracht en positief handelen. Vanuit dit positieve klimaat konden ze anderen ondersteunen en zelf een baken van positiviteit worden in hun omgeving. De deelnemers hebben geleerd hoe ze kunnen terugvallen op hun intrinsieke veerkracht en deze te verhogen. Daarnaast hebben ze ontwikkelings- en leermechanismen eigen gemaakt waarin ze vrij en autonoom binnen de grenzen van hun eigen capaciteit hun eigen grenzen ontdekken.

In langdurige procesgroepen leggen we nadruk op de verschillende rollen die ouders opnemen zowel op individueel als op collectief niveau. Zodanig dat ze op een duurzame manier aan hun veerkracht kunnen werken, door hun zelfstandige denken en handelen te stimuleren en hun verantwoordelijkheidsgevoel te versterken.

Gebruikte methoden en bevindingen

Het traject 'Sterke Moeders, Sterke kinderen' is opgezet op basis van de kennis die ik had van elke individuele deelnemer via de intakegesprekken. Ik werkte met een breed spectrum aan actieve werkvormen die ik hieronder kort beschrijf. Bestaande methoden werden aangepast, nieuwe werkvormen werden ontwikkeld, steeds op maat van de groep, aangepast aan het niveau en de leerstijlen van de groepsleden, met als doel het leerproces van de groep en het individu te versnellen.

We kwamen tweewekelijks samen, steeds met de hele groep, tenzij er mensen ziek of afwezig waren. Elke afwezigheid werd op voorhand telefonisch gemeld. De niet-schoolgaande kinderen onder de drie jaar konden meekomen. Hiervoor werd er kinderopvang voorzien. Het eerste halfuur werd er tijd en ruimte voorzien om afscheid te nemen van de kinderen. De kinderen werden in hetzelfde gebouw opgevangen. Dit is een bewuste keuze om aanwezigheid te faciliteren. Voor deze kinderen was het vaak de eerste keer dat ze gescheiden werden van hun moeder; zo konden beiden wennen aan het proces afstand-nabijheid.

In drie jaar tijd kwamen we met de groep meer dan vijftig keer samen: 200 uur groepsbegeleiding (exclusief (gezins)uitstappen). Daarnaast was er 830 uur individuele begeleiding.

Warm onthaal

De basis voor dit traject was onderlinge verbondenheid. Veiligheid en vertrouwen creëren in de groep was primordiaal. Door een 'warm onthaal' konden de deelnemers zich op elk moment welkom voelen (Bakker, Blokland, & Wijnen, 2014).

Inchecken

Deze werkmethode nodigt alle deelnemers uit om iets te zeggen, om gehoord te worden, aan te geven wat er in hen leeft. Dit vormt de basis voor het empowerend groepswerk. Volgende vragen kunnen dienen als check-in vragen: Wat houdt je op dit moment het meest bezig? Wat wil je kwijt aan de groep? Waarom wil je hier wel of niet zijn? (Matheusen, 2020).

Uitchecken

Deze methodiek heeft hetzelfde doel als inchecken. Het individuele leerproces, het groepsproces en de dynamiek werden geëvalueerd, maar ook de vooropgestelde verwachtingen, wat er misging en waarom, wat er beter kon. (Antons, 1976; Matheusen, 2020; Remmerswaal, 2013).

Thematische opbouw

De bijeenkomsten werden thematisch opgebouwd en evolueerden van minder beladen onderwerpen naar meer gevoelige of abstracte thema's. Het was belangrijk om te starten met thema's die de deelnemers zelf aangaven (zie Boom-methode), want de interactie van een beginnende groep is vergelijkbaar met de spelfase van kinderen in het begin van hun ontwikkelingsfase (Levine & Moreland, 1982, in Bakker *et al.*, 2014). Dit wil zeggen dat alle deelnemers in de beginfase als individu naast elkaar staan, maar nog geen boodschap hebben aan elkaar.

Boommethode

De zelfontwikkelde 'Boom-methode' (figuur 1) werd gebruikt om de thema's en doelstellingen te formuleren van elk individu én van de groep. Zo maakte elke deelnemster haar eigen actieplan en tijdsplan, dit noteerde ze in haar individuele logboek.



Figuur 1: voorbeeld van enkele besproken thema's.

Individueel verslag en logboek

Elke deelnemer maakte een tijdspad en hield een eigen logboek bij met leerdoelstellingen, verbeterpunten, vorderingen en tegenslagen. Wie niet goed kon schrijven, gebruikte pictogrammen. De deelnemers noteerden welke keuze of verandering hen trots maakte. Wanneer iets niet lukte, werd dit in de groep besproken.

Ervaringsgericht leren

De deelnemers brachten dus zelf cases aan. De hele groep ging hiermee aan de slag. Dit versterkte niet enkel het individu, maar ook de groep. Elke deelnemer leerde zodoende van de ervaringen van de anderen. Hierdoor steeg zowel de verbondenheid tussen de groepsleden als de draagkracht van de groep (Remmerswaal, Goossens, Dekeyser, & Beunens, 2004).

Themagecentreerde Interactie (TGI)

Essentieel tijdens het traject was 'TGI' of 'Levend Leren' van Ruth Cohn. In deze methode staan twee grondregels centraal: 'storingen hebben voorrang' en 'wees je eigen leider'. 'Storingen hebben voorrang' wil zeggen: wanneer de deelnemers met iets zitten (negatieve ervaringen, stressvolle momenten) wordt hiervoor tijd vrijgemaakt. 'Wees je eigen leider' wil zeggen: zelf het initiatief durven nemen om aan te brengen wat er in je leeft (Hendriksen, 2004).

Spiegeloefening

Bij deze zelf ontwikkelde methode gaan de deelnemers voor een grote spiegel staan om naar zichzelf te kijken en zich de volgende vragen te stellen: "Hoe sta ik hier? Met welk gevoel? Wat zie ik werkelijk? Wat leeft er nu in mij?" De essentie van deze werkvorm is dat de deelnemers leren om stil te staan bij wie ze zijn. Ze leren van zichzelf te houden en zichzelf te accepteren.

"Wat ik vandaag heb ervaren heb ik nog nooit meegemaakt. Ik probeerde te kijken naar mezelf, een antwoord te vinden op wie Sarah is. Ik krijg geen antwoord. De echte Sarah doolt door mijn gedachten, durft niet naar buiten te komen. Ik wil haar in mijn zelfbeeld vinden maar het lukt me niet..."

Besluit

In procesmatige trajecten is er niet altijd een direct lineair verband tussen een specifieke oefening en de brede doelstelling van veerkracht. Net de combinatie van de oefeningen, de thematische opbouw en het holistisch werken faciliteren het opbouwen van veerkracht en empowerment. De oefeningen van de methodiek en alle andere onderdelen van 'Sterke moeders, Sterke kinderen' zoals theoretische thema's, opdrachten, uitstappen, enz. vormden het skelet van het proces.

Het echte werk kwam echter van de deelnemers zelf, van hun vragen, confrontaties, angsten, inzichten, overwinningen. De kleine en grote beslissingen die ze namen in hun leven werden voor elke deelnemer op het voor hen significante moment uitgelokt. Een uitgebreid overzicht van alle werkvormen is terug te vinden in de beschikbare studie.

CASUS: HET VERHAAL VAN 'MALIKA'

Malika had geen diploma, huwde op jonge leeftijd, werd gedomineerd door haar partner, strikt gecontroleerd en was slachtoffer van intra-familiaal geweld. Haar relatie met haar kind en de noodzakelijke hechting leden hieronder.

In het begin was ze stil en teruggetrokken, eerst werkte ze aan de relatie met haar kind. Ze noteerde dagelijks in haar logboek minstens één positieve stap en wekelijks een persoonlijk leerpunt. Bij de oefeningen durfde ze steeds meer haar kwetsbaarheid te tonen. In de slotreflecties bij elke sessie nam ze gaandeweg haar plaats in en bracht haar eigen inzichten naar voor. Ze cijferde zichzelf niet langer weg. Dit tot ergernis van haar partner, door wie ze zich ondertussen niet langer liet domineren - een scheiding drong zich op. Ze heeft dankzij dit traject de moed gevonden om deze belangrijke stap te zetten.

Na dit traject volgde ze bij Wiegwijs met succes een opleiding 'trainer Verbindende Communicatie', maakte ze haar middelbaar onderwijs af en begon een bacheloropleiding.

Getuigenis uit het diepte-interview:

"Toen ik vorig jaar zo zwaar in de put zat, wie heeft mij eruit gekregen? Dat was jij (wijst naar de begeleider) en de groep. Daarna kon ik (zware zucht en traan) verder en had ik de

kracht om te vertellen aan de groep dat ik aan het scheiden was. Amai, wat was ik bang daarvoor! Het is telkens schrikken van jezelf door de emoties en de bagage waarmee je beladen was. De spiegel oefening was echt een zware confrontatie met mezelf. Ik beseftte dat ik nog enkel een schim was van de echte Malika. Het leren stilstaan bij onszelf, onszelf in vraag stellen, het dagelijks invullen van het logboek, werken in groep, de thuisopdrachten individueel en in groep. De samenwerk oefening met de blinddoek heeft me geleerd dat ik veel meer in mijn mars heb dan gedacht. Ik heb hier geleerd dat ik de leiding durf en kan nemen; dit gaf me vleugels. Ik kan niet zeggen welke thema of welke oefening het meest effect heeft gehad op mijn ontwikkeling. Het was de optelsom van alle oefeningen en de dynamieken in de groep".

ROL VAN DE BEGELEIDING

Een procesbegeleider moet meerdere rollen kunnen vervullen: lesgever, facilitator, gids, animator, opvoeder, psycholoog, raadgever, coach, intercultureel bemiddelaar, en moet met groot gemak kunnen omschakelen van de ene naar de andere rol naargelang de omstandigheden.

Werken met dergelijke groepen is geen vanzelfsprekendheid en niet iets dat je 'zomaar even' doet. Naast een grote basiskennis in sociaal werk, ervaring met bovenvermelde maatschappelijke thema's, ervaring in groepsbegeleiding, een groot empathisch vermogen, de competentie en kennis om terug te grijpen naar een bibliotheek van werkvormen en ondersteuning, moet de begeleiding ook zelf door het proces. Je moet je als begeleiding dus kwetsbaar durven opstellen (Remmerswaal, 2013; Bekker, 2016).

De begeleiding zorgt voor verbinding, zowel tussen de deelnemers, maar ook met zichzelf. Ze leren zichzelf te aanvaarden en van zichzelf te houden. Van daaruit kan de verbinding naar de anderen starten en verweven worden doorheen de hele groep. Deze 'verbonden verwevenheid' zorgt ervoor dat de deelnemers elkaar als het ware naar een hoger niveau tillen.

Wie met dit soort werk en doelstellingen bezig is, moet ambiguïteit kunnen verdragen en volhardend zijn. Het is geen lineair proces. De weg is lang en kronkelig. Iedereen doet het op zijn eigen tempo. Sommige deelnemers hebben meer tijd nodig, anderen ontpoppen zich al na enkele maanden. Aandacht gaat naar wie het moeilijk heeft.

MEETINSTRUMENTEN EN IMPACT

De impactmeting van het traject is door de organisatie op een kwalitatieve manier gemeten. De beschreven impact is vastgesteld op basis van bevragingen en verslagen. Startpositie, tussenevaluaties en eindbevraging zijn nauwkeurig opgetekend, zowel vanuit het perspectief van de deelnemers als dat van de begeleiding. Alle deelnemers noteerden hun individueel stappenplan, hun behaalde resultaten, de resultaten die uitbleven, bedenkingen en een nieuwe aanpak in een persoonlijk logboek. Partners, kinderen en familieleden werden bevraged door de deelnemers zelf. De antwoorden werden met de smartphone opgenomen en werden nadien in groep beluisterd en besproken.

Daarnaast is informatie zoals de sociaaleconomische kenmerken van de deelnemers, veranderingen in de gezinssituatie, aantal kinderen, leeftijden, partner of alleenstaand, kinderopvang en school van de kinderen opgenomen.

Tenslotte zijn alle interventies (huisbezoeken, telefonische contacten, doorverwijzingen, bemiddelingen enzovoort) nauwkeurig opgetekend. Van elke groepsessie, uitstap of individuele interventie is door de begeleiding een verslag gemaakt. Opvattingen, gevoelens of weerstanden die er zijn vóór een bepaalde activiteit, de voortgang en veranderingen tijdens het (deel)proces en de opvattingen en gevoelens na het (deel)proces werden steeds genoteerd.

De opzet van dit project was om veerkracht te versterken bij de deelnemers, hen te empoweren, hen inzicht te geven in het belang van de vier verschillende kapitalen en deze te versterken. Op individueel vlak werd er, aan het begin van het traject, samen met de deelnemers, bepaald in welke kapitalen ze zichzelf wilden versterken (niet elke deelnemer behoefde een versterking in alle kapitalen) en welke doelstellingen er nodig waren om veerkracht en empowerment te versterken.

Bij elk nieuw werkjaar werd er een individuele evaluatie gedaan, en werden de doelstellingen waar nodig bijgesteld, dit werd genoteerd in de individuele logboeken. Aan de hand van deze logboeken en de opgemaakte tijdslijnen van de deelnemers kon elke deelnemer individueel haar vooropgestelde doelstellingen evalueren. Deze individuele evaluatie vond plaats binnen de groep, zodat de andere deelnemers meteen de auto-evaluatie konden versterken en aanvullen. De begeleiding gebruikte deze auto-evaluatie om nadien de globale evaluatie en analyse van het proces te maken.

Aan de deelnemers werd jaarlijks de kans gegeven om de begeleiding maar ook het project te evalueren. Dit gebeurde via de 360 graden evaluatiemethode. Dit met doel om inzicht te krijgen in de begeleidersrol, maar ook in verbeterpunten in het proces.

Aan het einde van het driejarig traject zijn diepte-interviews (Mortelmans, 2013) afgenomen door de begeleiding, zowel individueel als collectief. Deze diepte-interviews werden opgesteld op basis van alle behandelde thematieken en de individuele logboeken van elke deelnemer. Tijdens deze diepte-interviews hebben de deelnemers uitvoerig hun traject besproken en geëvalueerd op basis van gestandaardiseerde vragen. Alle opgenomen gesprekken zijn volledig en letterlijk uitgeschreven.

Om de impact op langere termijn te meten kozen we als organisatie ervoor om de deelnemers 1 jaar na de laatste sessie opnieuw te bevragen, zowel individueel, als in groep. Als kwalitatieve onderzoeksmethode kozen we ervoor om te werken met individuele diepte-interviews en focusgroepen.

De semigestructureerde diepte-interviews vonden bij de deelnemers thuis plaats, werden opgenomen en nadien uitgeschreven. We kozen voor deze methodiek omdat de deelnemers enerzijds reeds ervaring hadden met deze manier van werken en anderzijds deze methodiek een leidraad gaf aan het gesprek. Hierdoor werden alle aspecten bevestigd, maar was er toch ruimte voor een eigen invulling van de deelnemers. Iedere deelnemer kreeg haar uitgeschreven interviewverslag achteraf te lezen, kon aanvullingen toevoegen en keurde dit finaal goed.

De focusgroepen vonden plaats in de lokalen van Wiegwijs. Deze kwalitatieve onderzoeksmethode werd toegepast omdat focusgroepen (Mortelmans, 2013) een geschikte methode zijn voor het verzamelen van gegevens. Deelname aan een groep verhoogt de interactie in groepsdiscussies en helpt om ideeën uit te drukken die in persoonlijke diepte-interviews niet, of minder diep, aan bod kwamen.

In deze focusgroepen werd ook uitgebreid stilgestaan bij de impact op de kinderen, het gezin en de ruime omgeving.

Impact op veerkracht en empowerment

Het traject is door alle deelnemers en hun kinderen ervaren als een keerpunt in hun leven. De continue en zichtbare groei motiveerde hen om naar de groep te blijven komen, nieuwe inzichten

te verwerven en te blijven oefenen. Alle deelnemers beschreven in de afsluitende diepte-interviews het proces als een levenservaring die hen niet enkel heeft gevormd als moeder, maar ook als vrouw veerkrachtiger heeft gemaakt.

De aanpak en methodiek zorgden ervoor dat de deelnemers handvaten hebben om zelf initiatieven te nemen. Dit geeft hun vrijheid en zelfvertrouwen om op een eigen manier en eigen tempo te kunnen groeien. Wat Vandemeulebroecke & De Munter (2004) beschrijven over empowerment, zien wij sterk zich manifesteren in deze groep.

Elke deelnemer gaf aan dat het feit dat er in hun sterktes, bekwaamheden en groeipotentieel geloofd werd, dit hen als ouder vleugels gaf. Dit impliceerde dat de deelnemers de kans en de ruimte kregen om eigen krachten te ontwikkelen en of te versterken. O.a. volgende auteurs: Israel, Chechoway, Schulz & Zimmerman (in Vandemeulebroecke & De Munter, 2004, p. 44) schrijven dat mensen zelf beschikken over de mogelijkheid om inzicht en controle te verwerven over persoonlijke, sociale, economische en politieke krachten en vandaaruit hun levenssituatie te verbeteren.

Impact op menselijk kapitaal

De deelnemers werkten eerst aan hun eigen vaardigheden, referentiekaders, ontplooiing en welbevinden, om van daaruit te reflecteren rond hun opvoedende rol. Dagelijkse leefregels, waarden en normen werden in een ruimer perspectief geplaatst en gerelativeerd. Thema's die vroeger niet bespreekbaar waren, kunnen nu in alle vrijheid behandeld worden. Religieuze dogma's worden niet meer als enige leidraad voor het leven gezien.

De deelnemers leerden terugblikken op gebeurtenissen in hun leven. Hun denkgewoonten zijn veranderd. Ze hebben nieuwe inzichten en zijn minder gestresseerd wanneer iets minder goed gaat. Bij moeilijke familiale situaties denken ze beter na over hoe het probleem op te lossen, door 'het probleem' eerst te omschrijven, daarna te analyseren om dan te zoeken naar een oplossing en die toe te passen.

Impact op economisch kapitaal

Drie deelnemers zijn met een bacheloropleiding begonnen, één deelnemer is intussen afgestudeerd, twee zijn als zelfstandige begonnen, vijf hebben werk gevonden na een lange tijd

werklloos geweest te zijn, twee hebben de kracht gevonden om uit een toxisch huwelijk te stappen en vijf deelnemers hebben een opleiding 'train de trainer' in verbindende communicatie met succes afgerond. Zij zijn nu zelf trainer en engageren zich vrijwillig voor Wiegwijs.

Impact op cultureel kapitaal

Wij stelden tijdens de diepte-interviews een significante stijging van het cultureel kapitaal vast bij alle deelnemers. Alle deelnemers namen een abonnement bij de bibliotheek en lasten een voorleesmoment in voor hun kinderen. Ze bezochten daarnaast verschillende culturele activiteiten zoals theater, toneel, dans.

Deelnemer Meryam vertelt: "... vorige week ben ik voor het eerst naar een toneelvoorstelling geweest met mijn gezin. Mijn partner wilde eerst niet mee. Omdat we met de groep al verschillende uitstappen hebben gedaan zoals naar de film, toneel en theatervoorstelling voelde ik me zelfverzekerd om mijn partner te overhalen. We hebben er echt van genoten."

Impact op sociaal kapitaal

Een opmerkelijk effect is dat alle vrouwen invloed uitoefenen op hun naasten en impact krijgen op hun omgeving, onder andere doordat de positieve effecten van hun traject worden gezien en gewaardeerd. Tijdens een 'generatie cross-over-sessie' met hun eigen moeder werd volgende conclusie getrokken: *"Onze dochters zijn door dit project veel zelfzekerder geworden. We zien een grote verandering bij de opvoeding van hun kinderen. Ze zijn meer gestructureerd, kunnen beter grenzen stellen en zijn zeer betrokken."*

De deelnemers ontptopten zich elk individueel tot een rolmodel en kiezen er bewust voor om samen met andere deelnemers nieuwe groepen op te starten rond thema's als opvoeding, participatie, burgerschap en verdraagzaamheid. Op deze manier willen ze een baken van veerkracht en empowerment zijn voor hun omgeving.

De deelnemers steunen elkaar in het in handen nemen van hun leven. Ze hebben onderling en daarbuiten een sociaal netwerk uitgebouwd waarop ze kunnen terugvallen. Zo letten ze op elkaars kinderen, doen inkopen voor elkaar, of koken wanneer er iemand ziek is. Daarnaast durven ze in verbinding gaan met mensen uit hun omgeving, andere ouders, collega's, en leggen

zo de basis voor netwerken binnen andere sociale kringen. Ze geven dit aan als een verrijking en ondersteuningsbron in hun leven.

Empowerment en veerkrachtversterking van de kinderen

Het groeiproces van de moeders heeft een onmiskenbaar effect op de kinderen. Deze krijgen meer ruimte om keuzes te maken. Zowel jongens als meisjes mogen hobby's uitoefenen. Meisjes mogen ook mee op kamp. Heel gewoon voor velen, maar voor deze vrouwen bij aanvang van het traject ondenkbaar.

De kinderen worden gelijkwaardige gesprekspartners en krijgen meer vrijheid in hun denken en handelen. Ze krijgen de verantwoordelijkheid om op een positieve manier te overleggen en te onderhandelen. Het gedrag van de kinderen thuis en op school verbetert, hun schoolresultaten ook. Ze krijgen steeds meer positieve reacties uit hun omgeving.

De kinderen geven aan dat ze zich meer gehoord voelen en erbij horen. Ze ervaren respect, erkenning, affectie en meer liefde. Ze worden zelfstandiger en dat motiveert hen om deze weg te blijven bewandelen. Dit werd duidelijk tijdens de gezinsuitstappen, de huisbezoeken en gesprekken en wordt door hun omgeving bevestigd.

BESLUIT

Als organisatie zijn wij vertrokken vanuit een algemeen maatschappelijk probleem van kwetsbaarheid en kansarmoede. Om aan veerkracht te werken hebben wij gekozen voor een integrale, laagdrempelige, procesmatige en ervaringsgerichte aanpak.

Door middel van evaluaties en door de opvolging van de verschillende individuele trajecten hebben wij vastgesteld dat deze aanpak blijvende resultaten kent. De deelnemers hebben hun opvoedingsvaardigheden aangescherpt en zijn als persoon veerkrachtiger geworden. Ze hebben in de loop van het traject hun leven stelselmatig in eigen handen genomen. Daarna hebben ze alle kansen gegrepen om verdere stappen te zetten in hun gezinssituatie, op het vlak van bijscholing en activering. De aanpak heeft zijn waarde bewezen.

Alle deelnemers zijn versterkt op het vlak van hun sociaal, cultureel en menselijk kapitaal. Elf van de dertien deelnemers hebben door middel van opleiding, (vrijwilligers)werk of zelfstandig werk hun deur geopend naar het versterken van hun economisch kapitaal.

AANBEVELINGEN

De organisatie en begeleiding van dergelijke groepen vraagt een grote investering op het vlak van tijd en middelen, maar de duurzame verandering en verminderde maatschappelijke kosten op lange termijn zijn zonder enige twijfel positief. Een aandachtspunt bij dergelijke trajecten is de afhankelijkheid voor het welslagen van de betrokkenheid en het engagement van de begeleiding. Het vraagt een grote discipline van de deelnemers om dit traject vol te houden, zonder voorafgaande deelname aan kortlopende programma's en een goede beheersing van de taal is de kans op slagen minder groot. Dit maakt de drempel om in te stappen hoog.

Bij dergelijke programma's dient de organisatie de nodige ondersteuning te bieden en flexibiliteit te hanteren. Dit is nodig omwille van de intensiteit van het werk en de niet altijd voorspelbare gebeurtenissen zoals bijvoorbeeld een urgent huisbezoek. Het is aangewezen om dergelijke trajecten met twee begeleiders te begeleiden; uit ervaring is gebleken dat een intensief traject begeleiden als enige begeleider emotioneel, fysiek en mentaal bij momenten erg belastend kan zijn.

Het is een meerwaarde om supervisie/intervisie te organiseren voor alle begeleiders van gelijkaardige trajecten. Dit zal bijdragen aan een meer efficiënte aanpak en inhoudelijke verbeteringen.

Kortlopende projectfinanciering vraagt veel lef van een organisatie om te kiezen voor een duurzaam model als het beschreven proces. De netto return on investment is negatief. Zoals steeds met preventieve initiatieven, zijn de kosten die er zouden zijn bij het uitblijven van dit initiatief, moeilijk te berekenen.

Er is een tendens in de samenleving om de verantwoordelijkheid voor het eigen welzijn te leggen bij het individu. De maatschappelijke draagkracht voor dergelijke langdurige programma's daalt hierdoor. De beschreven praktijk toont echter aan dat niet alleen de moeders sterker worden, ook hun omgeving en hun kinderen worden er beter van. Dit groepsproces betekende voor elk gezin en hun omgeving een keerpunt.

Voor de samenleving is het een krachtige hefboom tot sociale inclusie en een groter welzijn voor iedereen.

Ik dank de ouders en de organisatie voor het vertrouwen.

De gebruikte namen in dit artikel zijn om privacy redenen gefingeerd.

DISCLOSURE OF INTEREST

Ik ben de bezieler en begeleider geweest van dit traject. Ik was vanaf het prille begin betrokken bij dergelijke procesgroepen als createur van de methodieken en evaluatiemethodieken, maar ook als begeleider. De groep die ik beschrijf in dit stuk was mijn laatste procesgroep. Ik dank de ouders en de organisatie die mij het vertrouwen heeft gegeven om dit boeiende en dankbare werk te verrichten.

FUNDING

Voor dit artikel heeft de auteur geen fondsen ontvangen.

BIBLIOGRAFIE

- Antons, K. (1976). *Groepsdynamica in praktijk: gestructureerde oefeningen en technieken: Samson*.
- Bakker, I., Blokland, G., & Wijnen, H. (2014). *Samen delen*. Amsterdam: SWP.
- Barbez, & Deroo, M. (2012). Wenselijke preventie van kansarmoede bij jonge kinderen: De Katrol – TIJDSCHRIFT KLINISCHE PSYCHOLOGIE, 2012 – biblio.ugent.be. Geraadpleegd op 6 juni 2020, via <https://biblio.ugent.be/publication/2911831/file/2913096>.
- Becker, G. (1993). *Human capital: A theoretical and empirical analysis, with special reference to education* (3rd ed.). Chicago and London: The University of Chicago Press.
- Bekker, M. (2016). *Groepsdynamica Werken in en met groepen*. Amsterdam: Boom.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness [Electronic version]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361.
- Bonanno, G., & Mancini, A. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma [Electronic version]. *Pediatrics*, 121(2), 369–375.
- Bourdieu, P., & Passeron, J. P. (1970). *La reproduction. Éléments pour une théorie du système d'enseignement*. Paris: Editions de Minuit.
- Burggraaff-Huiskes, & Blokland, G. (1999). *Opvoedingsondersteuning als bijzondere vorm van preventie*. AL Bussem: Coutinho.
- Clauss-Ehlers, C. (2008). Sociocultural factors, resilience, and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience [Electronic version]. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(3), 197–212. <https://www.sciencedirect.com/science/journal/01933973>

- Driessens, K., & Van Regenmortel, T. (2006). *Bind-Kracht in Armoede. Leefwereld en hulpverlening*. Leuven: LannooCampus.
- Hendriksen, J. (2004). *Het thema centraal. Theorie en praktijk van themagecentreerde interactie*. Soest: H.Nelissen.
- Hojtink, L., te Brake, H., & Dückers, M. (2011). Veerkracht monitor. Ontwikkeling van een meetinstrument voor psychosociale veerkracht. Geraadpleegd op 30 juni 2020, via <http://www.impact-kenniscentrum.nl/sites/default/files/domain-26/documents/veerkracht-monitor-26-143378481457714283.pdf>.
- Levine, J., & Moreland, R. (1982). Socialization in small groups: Temporal changes in individual-group relations. *Advances in Experimental Social Psychology*, 15, 137–192. Retrieved June 22, 2020, from [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60297-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60297-X).
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work [Electronic version]. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Maes, B., & Vandemeulebroecke, G. (2001). Empowerment in pedagogische contexten. *Pedagogisch Tijdschrift*, 26(1), 1. Geraadpleegd op 15 juni 2020 via <https://lirias.kuleuven.be/1792997?limo=0>.
- Markovitz, S., Peters, M. L., Schrooten, W., & Schouten, E. (2014). Psychometrische evaluatie van de CD-Risc in een Nederlandstalige populatie: een multi- of unifactorieel meetinstrument om veerkracht te meten? *TIJDSCHRIFT KLINISCHE PSYCHOLOGIE*, 2014. Geraadpleegd 28 juni 2020, via https://www.chicom.be/sites/default/files/psychometrische_evaluatie_cdr.pdf.
- Matheusen, F. (2020). *Van zondebok naar zebra. Deep democracy: een nieuwe kijk op besluitvorming en conflicthantering*. Kalmthout: Pelckmans Pro.
- Meurs, P., Luyten, P., & Jullian, G. (2006). Allochtone kinderen tijdens het eerste levensjaar: Invloed van sociaal-economische en etnische status op specifieke ontwikkelingsdomeinen. *Gedrag en Gezondheid*, 34(3), 132–146.
- Mortelmans, D. (2013). *Handboek Kwalitatieve Onderzoeksmethoden (4e druk)*. Leuven: Acco.
- Nicaise, I., & Desmedt, E. (2008). *Gelijke kansen op school: het kan! Zestien sporen voor praktijk en beleid*. Mechelen: Plantyn.
- Norris, F., & Elrod, C. (2006). Psychosocial consequences of disaster. A review of past research. In Norris, F., Galea, S., Friedman, M. & Watson, P. (Eds.), *Methods for Disaster Mental Health Research* (pp. 20–38). New York: The Guildford Press.
- Remmerswaal, J. (2013). *Handboek groepsdynamica (11e druk)*. Amsterdam: Boom Nelissen.
- Remmerswaal, J., Goossens, W., Dekeyser, L., & Beunens, L. (2004). *Groepswerk als uitdaging: Perspectieven en dynamieken van groepen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

- Sierens, Van Houtte, Loobuyck, Delrue, & Pelleriaux. (2006). *Onderwijs onderweg in de immigratiesamenleving*. Gent: Academia Press.
- Steenssens, K., & Van Regenmortel, T. (2013). *Grondslagen en uitdagingen voor het meten van empowerment, VLAS-Studies 6*. Antwerpen: Vlaams Armoedesteunpunt.
- Tusai, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct [Electronic version]. *Holistic Nursing Practice, 18*(1), 3–8.
- Van Dam, R., Bastaits, S., & Laenen, S. (November 2019). *The evolution of the social situation and social protection in Belgium 2019: 'Slowly falling behind'*. Geraadpleegd op 12 december 2019, via <https://socialsecurity.belgium.be/sites/default/files/content/docs/en/publications/silc-analysis-social-situation-and-protection-belgium-2019-en.pdf>.
- Vandemeulebroecke, L., & De Munter, A. (2004). *Opvoedingsondersteuning. Visie en Kwaliteit*. Leuven: Universitaire Pers.
- Vanhee, L., Laporte, K., & Corveleyn, J. (2001). *Kansarmoede en opvoeding. Wat de ouders erover denken: mogelijkheden en moeilijkheden in het opvoedingsproces bij kansarme gezinnen*. Leuven/Apeldoorn: Garant.
- Van Regenmortel, T. (2002). *Empowerment en Maatzorg. Een klantgerichte psychologische kijk op armoede*. Leuven: Acco.
- Vranken, J., De Boyser, K., Geldof, D., & Van Menxel, G. (2002). *Armoede en Sociale Uitsluiting. Jaarboek 2009*. Leuven: Acco.
- Vranken, J., Campaert, G., Dierckx, D., & Van Haarlem, A. (2009). *Armoede en Sociale Uitsluiting. Jaarboek 2009*. Leuven: Acco.
- Wagnild, G. (2003). Resilience and successful aging: Comparison among low and high income older adults [Electronic version]. *Journal of Gerontological Nursing, 29*(12), 42–49.
- Wiegwijs. (2018). Jaarverslag 2018, Veerkrachtige ouders, veerkrachtige kinderen. Geraadpleegd op 22 juni 2020, via <https://create.piktochart.com/output/38510443-k-p-jaarverslag-2018>.
- Zimmerman, M. (2000). *Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis*. Handbook of Community Psychology. Boston: Springer.