

Beste cursist,

Hartelijk dank voor het invullen van deze vragenlijst.

### ***Waarover gaat dit onderzoek?***

Met het onderzoek gaan we na wat de impact is van de HerstelAcademie op het herstel van cursisten.

### **Wie mag deelnemen?**

Iedereen die zich ooit heeft ingeschreven voor een cursus aan de HerstelAcademie.

### **Waarom zou ik mee doen?**

Jouw bijdrage is voor ons erg waardevol, want enkel jij kan ons vertellen wat voor positieve of eventuele negatieve ervaringen je wel of niet meemaakt(e) omwille van jouw deelname aan de HerstelAcademie.

### **Wat kan ik verwachten van de vragenlijst?**

Deze vragenlijst peilt naar jouw ervaringen en bevat 4 delen.

In **deel I** vragen we naar context- en persoonlijke gegevens. Bijvoorbeeld:

- Hoe heb je met de HerstelAcademie kennis gemaakt?
- Wat is jouw leeftijd?
- Ben je het laatste jaar in begeleiding geweest voor problemen met je geestelijke gezondheid?
- Etc...

In **deel II** stellen we vragen over hoe jij de sfeer in de HerstelAcademie zou beoordelen.

In **deel III** peilen we naar hoe jij momenteel je herstel ervaart.

In **deel IV** vragen we in welke mate jouw deelname aan de cursus(sen) van de HerstelAcademie een invloed heeft gehad op bepaalde levensdomeinen (vb: sociaal, familiaal, ...).

### **Wat moet ik nog weten wanneer ik de vragenlijst invul?**

Omdat we je vragenlijst twee keer willen voorleggen (nu eens en nog eens na een paar maanden), kunnen we niet volledig anoniem te werk gaan.

We zullen daarom vragen om telkens dezelfde code te gebruiken: initiaal van uw voornaam + initiaal van de familienaam + geboortedatum (Bijvoorbeeld. IG17121970).

Wij publiceren GEEN individuele antwoorden of gegevens waardoor anderen je zouden kunnen herkennen.

### **Hoe kan ik meedoen?**

Je kan de vragenlijst online invullen via [deze link](#) of onderstaande QR code



Of je kan een papieren versie vragen aan jouw trainer en die terugbezorgen in een gesloten envelop.

Mocht je nog vragen hebben, of je wil de vragenlijst graag met iemand van de HerstelAcademie overlopen, neem dan zeker contact op met jouw trainer. Samen kunnen we zoeken naar oplossingen op maat.

### **Hoe lang duurt dit onderzoek?**

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 25 tot 30 minuten.

### **Wat gebeurt er met de resultaten?**

We benadrukken nogmaals dat we nergens persoonlijke gegevens zullen vermelden en dat geen enkel antwoord naar je zal kunnen leiden.

Wat je invult zal samen met de antwoorden van andere deelnemers worden verwerkt in een onderzoeksrapport. Hierbij zijn enkele voorbeelden van hoe we de resultaten zullen weergeven:

“De meerderheid van de cursisten vond dat....”

“Eén persoon vertelde: ‘Ik denk altijd....’...”

We bedanken je alvast voor deelname aan dit onderzoek!

Mocht je graag meer informatie hebben over het onderzoek of eerder een luisterend oor, dan kan je zeker terecht bij jouw trainers of andere medewerkers van de HerstelAcademie.

## DEEL I

### CONTEXTGEGEVENS

1. Regio('s) van de HerstelAcademie waar je cursus(sen) wenst te volgen. *(meerder antwoorden mogelijk)*

- ☐ Aalst-Dendermonde & Sint-Niklaas
- ☐ Antwerpen en Voor- en Noorderkempen
- ☐ Brussel
- ☐ Gent
- ☐ Halle-Vilvoorde
- ☐ Kempen
- ☐ Limburg
- ☐ Mechelen
- ☐ Meetjesland
- ☐ Midden West-Vlaanderen
- ☐ Noord West-Vlaanderen
- ☐ Oost Brabant
- ☐ Vlaamse Ardennen
- ☐ Zuid West-Vlaanderen

2. Hoe heb je HerstelAcademie leren kennen?

- ☐ Een hulpverlener (bv arts,...) of organisatie informeerde me
- ☐ Een vriend(in), kennis of familie informeerde me
- ☐ Het internet
- ☐ Een folder of zag een affiche HerstelAcademie
- ☐ Een nieuwsbrief
- ☐ Andere media
- ☐ Andere, namelijk...

3. Welke is voor jou de belangrijkste reden om in te schrijven voor een cursus aan de HerstelAcademie?

- ☐ Om stappen te zetten in mijn eigen herstelproces.
- ☐ Om iemand anders te helpen bij diens herstelproces.
- ☐ Om lesgever/trainer te worden binnen de HerstelAcademie.
- ☐ Om andere mensen te ontmoeten.
- ☐ Andere, nl.: .....

4. Heeft u het afgelopen jaar reeds één of meerdere cursus(sen) gevolgd in een HerstelAcademie?

- ☐ Neen
- ☐ Ja
- ➔ Indien neen op bovenstaande vraag, ga verder naar vraag 5

4.1. Hoeveel cursussen heb je het afgelopen jaar gevolgd bij een HerstelAcademie? .....

4.2. Welke cursussen heb je het afgelopen jaar gevolgd?

- Geef de namen hier weer.

4.3. Was je bij de gevolgde cursus(sen) steeds op alle sessies aanwezig?

- ☐ Ja
- ☐ Neen
- ➔ Indien ja, ga naar vraag 5

4.4. Indien je niet op alle sessies aanwezig kon zijn, wat was hiervoor **de voornaamste reden**?

- ☐ Persoonlijke redenen (ziekte, sterftegeval, ongeval, ...)
- ☐ Praktische redenen (mobiliteitsproblemen, dubbele boeking, geen opvang voor kind(eren), ...)
- ☐ Cursus sluit niet aan bij verwachtingen
- ☐ Onveiligheid in de groep
- ☐ Andere

### **DEMOGRAFISCHE GEGEVENS**

5. Wat is jouw leeftijd:

6. Hoe wil je aangesproken worden?

- ☐ Mevrouw
- ☐ Heer
- ☐ Andere
- ☐ Zeg ik liever niet

7. Welke taal spreek je het meest? (meerdere opties mogelijk)

- ☐ Nederlands
- ☐ Frans
- ☐ Duits
- ☐ Andere:.....

8. Wat was **afgelopen jaar** je voornaamste werksituatie

- ☐ Regelmatige tewerkstelling
- ☐ Occasionele tewerkstelling
- ☐ Werkzoekende
- ☐ Scholier/student/beroepsopleiding
- ☐ Tijdelijk arbeidsongeschikt
- ☐ Huisvrouw/huisman
- ☐ Gepensioneerd
- ☐ Andere:
- ☐ Onbekend

9. In welke mate vind je dat je comfortabel kan leven met **jouw huidig gezinsinkomen**? Je kan dit aanduiden op een schaal met 7 punten. 1 betekent dat je vindt dat je niet kan rondkomen, 4 betekent dat je net kan rondkomen en 7 dat je vindt dat je zeer comfortabel kan leven. (omcirkel)

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

### **GGZ GESCHIEDENIS**

Deze vragen zijn niet zozeer bedoeld om het profiel in kaart te brengen maar zijn voornamelijk nuttig om aan te tonen in welke mate de deelname aan de HerstelAcademie al dan niet een invloed heeft op iemands hersteltraject.

10. Ben je het afgelopen jaar in begeleiding geweest voor problemen met geestelijke gezondheid?

- ☐ Ja, residentiële opname (met overnachting vb: ziekenhuis, psychiatrie, verslavingszorg, ...)
- ☐ Ja, ambulante begeleiding (vb: psycholoog, mobiele team,...)
- ☐ Ja, zowel ambulant als residentieel
- ☐ Neen, maar ik sta momenteel op een wachtlijst
- ☐ Neen, ik ben het afgelopen jaar niet in behandeling geweest
- ☐ Neen, ik ben nooit eerder in behandeling geweest
- ☐ Andere

11. Indien ja, **voor welke klachten** ben je dan in behandeling geweest?(meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Depressie of depressieve klachten
- ☐ Angststoornis of angstklachten
- ☐ Bipolaire stoornis / wisselende stemmingsklachten
- ☐ Verslaving of problematisch middelengebruik
- ☐ Persoonlijkheidsstoornis / persoonlijkheidsproblemen
- ☐ Psychotische stoornis / psychotische gevoeligheid
- ☐ Eetstoornis / eetproblemen
- ☐ Eenzaamheid
- ☐ Burn-out
- ☐ Overspannen, stress
- ☐ Traumatische gebeurtenissen
- ☐ Moeilijkheden met veranderingsprocessen
- ☐ Aandachts- en concentratieproblemen
- ☐ Problemen op werk
- ☐ Andere, namelijk .....

12. Duid de diensten aan waarvan je het afgelopen jaar ten minste éénmaal gebruik hebt gemaakt.

- ☐ een zelfhulpgroep
- ☐ een huisarts
- ☐ een centrum algemeen welzijn
- ☐ een thuisdienst (mobiel team, thuishulpdienst...)
- ☐ een psychosociaal revalidatiecentrum
- ☐ een psychiater
- ☐ een psycholoog/ een psychotherapeut
- ☐ een dagziekenhuis/dagcentrum
- ☐ een centrum voor geestelijke gezondheidszorg
- ☐ een spoeddienst of psychiatrisch spoedafdeling
- ☐ een dienst gespecialiseerd in alcohol en/of drugsproblemen
- ☐ een sociale dienst om administratieve zaken op orde te stellen
- ☐ een sociale dienst die ondersteuning biedt in huisvesting/wonen
- ☐ een sociale dienst voor arbeidsondersteuning of opleiding
- ☐ een sociale dienst die vrijetijdsactiviteiten ondersteunen (sport, cultuur)
- ☐ een andere sociale dienst
- ☐ andere .....

13. Heb je het afgelopen jaar beroep gedaan op andere herstelgerichte initiatieven of herstelgerichte hulpverlening?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

→ indien nee, ga naar vraag 15

14. Indien ja op bovenstaande vraag, welke initiatieven/hulpverlening?

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

## DE SFEER BINNEN DE HERSTELACADEMIE

[illegible]

|                                                                                       |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 24. biedt echte keuzes, wenselijke opties en mogelijkheden.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. vraagt om feedback aan de cursisten.                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. brengt veranderingen aan op basis van feedback van de cursisten.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. Er zijn creatieve en leerrijke aspecten in het programma.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. Iedereen (alle trainers, trekkers, cursisten) van de HerstelAcademie is gastvrij. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**DEEL III****MIJN HERSTEL**

Kruis voor elk van de volgende uitspraken het vakje aan dat jouw gedachten, gevoelens en activiteiten in **de afgelopen week** het beste beschrijft.

|                                                             | Nooit                    | Heel soms                | soms                     | vaak                     | Bijna voortdurend        |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 29. Ik had het moeilijk om te beginnen met alledaagse taken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. Ik voelde me in staat om anderen te vertrouwen          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. Ik voelde mij niet in staat om met de dingen om te gaan | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                                                      |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 32. Ik kon de dingen doen die ik wilde doen          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33. Ik voelde me gelukkig                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34. Ik dacht dat mijn leven niet de moeite waard was | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35. Ik genoot van wat ik deed                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36. Ik voelde me hoopvol over mijn toekomst          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37. Ik voelde me eenzaam                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38. Ik voelde me zeker van mezelf                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                                                                                                                                                                                        | Geen problemen           | Een beetje problemen     | gemattigde problems      | Ernstige problemen       | Heel ernstige problemen  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 39. A.u.b. beschrijf uw <b>fysieke gezondheid</b> (problemen met pijn, mobiliteit, moeilijkheden om zorg te dragen voor jezelf of fysiek onwel zijn) <b>gedurende de laatste week.</b> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## DEEL IV

### MIJN KWALITEIT VAN LEVEN

Met onderstaande uitspraken willen we te weten komen of jouw **deelname aan de HerstelAcademie een invloed heeft uitgeoefend op jouw leven**. Gelieve aan te geven in welke mate onderstaande uitspraken van toepassing zijn op jou. Toelichting bij de antwoorden is meer dan welkom maar is niet verplicht.

| Mijn deelname aan de HerstelAcademie heeft een invloed gehad op: | Dat geldt helemaal niet voor mij | Dat geldt in minimale zin voor mij | Dat geldt voor mij in beperkte mate | Dat geldt in aanzienlijke mate voor mij | Dat geldt helemaal voor mij | Niet van toepassing      |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 40. hoe ik het dagelijks leven aanpak                            | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> |
|                                                                  |                                  |                                    |                                     |                                         |                             |                          |
| 41. mijn persoonlijke ontwikkeling                               | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> |
|                                                                  |                                  |                                    |                                     |                                         |                             |                          |
| 42. mijn beroepsleven                                            | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> |
|                                                                  |                                  |                                    |                                     |                                         |                             |                          |
| 43. met mijn gezinsleven                                         | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/> |
|                                                                  |                                  |                                    |                                     |                                         |                             |                          |

|                                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|-----------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 44. mijn sociaal leven                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 45. mijn mentale gezondheid                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 46. mijn fysieke gezondheid                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 47. mijn financiële situatie                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
| 48. mijn herstelproces en kwaliteit van leven | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |

49. Welk cijfer geef jij aan jouw algemene ervaring met de HerstelAcademie? Een score van 1 tot 10, waarbij een 1 'heel erg slecht' betekent en een 10 'uitstekend'.

"Heel erg slechte ervaring"

"uitstekende ervaring"

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

JE BENT AAN HET EINDE GEKOMEN VAN DEZE VRAGENLIJST, WAARVOOR DANK!