Interactie tussen jongeren over mentale zelfzorg - Implementatie en realist evaluatie van een interventie in een jeugdbeweging

Haio: VERCRUYSSE Loes , U.G.
Promotor: DECAT Peter , U.G.
Praktijkopleider:

Context: De veerkracht en de mentale gezondheid van onze jongeren vormen een toenemend gezondheidsprobleem. Preventie en gezondheidspromotie blijven hierin een hoeksteen. De aanpak van deze problematiek binnen de huisartsgeneeskunde is vanuit onze ervaring niet eenduidig. Hierdoor leek het ons interessant om na te gaan hoe preventie vorm kan krijgen. Vanuit theoretische modellen rond gedragsverandering blijkt de mogelijke rol van interactie tussen jongeren over mentale gezondheid.

Onderzoeksvraag: In deze masterproef verfijnen we onze vooropgestelde hypothese: deze impliceert dat interactie leidt tot het reflecteren over eigen ideëën, normen en gedrag en een andere manier van omgaan met stress, emoties en groepsdruk induceert.

Methode: Er werden interactieve sessies georganiseerd tussen een tiental jongeren van een jeugdbeweging. Zij werden begeleid door twee huisartsen in opleiding. In totaal vonden er drie interactieve momenten plaats met als onderwerpen omgaan met stress, groepsdruk en verlies. De sessies werden op gang gebracht met behulp van beeldmateriaal. Er werden nadien kwalitatieve diepte-interviews afgenomen met zes personen (vier deelnemers en één ouder en één huisarts). Via de gebruikte onderzoeksmethode (Realist Evaluation) werd onderzocht wat de mechanismen en onderliggende factoren waren van de interactie en het effect ervan. Er werd gekeken waarom sommige zaken zich juist op die manier voordeden, wat méér is dan louter nagaan of interactie al dan niet werkt.

Resultaten: Door te praten met elkaar over deze onderwerpen reflecteren jongeren over hun eigen ideëën en gedrag. Door het krijgen van nieuwe inzichten door de groepsinteractie (van elkaar en van de begeleiders) én het vinden van herkenning in de groep, stellen ze hun ideëën en coping strategieën bij. Het mechanisme van dit peer effect wordt in de masterproef verder bekeken. Om te praten over gevoelens in groep is vertrouwen in de groep en in de begeleider belangrijk. Met een vriendschapsgroep loopt dit vlot, maar voor sommige onderwerpen lijkt dit juist nefast en lijkt anonimiteit wenselijker. Zichzelf als ervaren beschouwen in praten met anderen is een meerwaarde binnen de interactie en een voordeel voor de ganse groep.

Conclusie: Het organiseren van interactieve momenten kan een rol spelen in preventie en promotie van mentale gezondheid bij jongeren en de begeleiding hiervan kan door geïnteresseerde huisartsen worden opgenomen. In deze masterproef worden verschillende mechanismen rond communicatie, peer effect en interactie over verlies beschreven en verfijnd en kan aldus bijdragen aan het organiseren van interactieve momenten in de toekomst. Enkele drempels in communicatie en groepssamenstelling kunnen in de toekomst verder onderzocht of uitgewerkt worden; hierbij wordt ook de mogelijke rol van de virtuele wereld aangekaart.