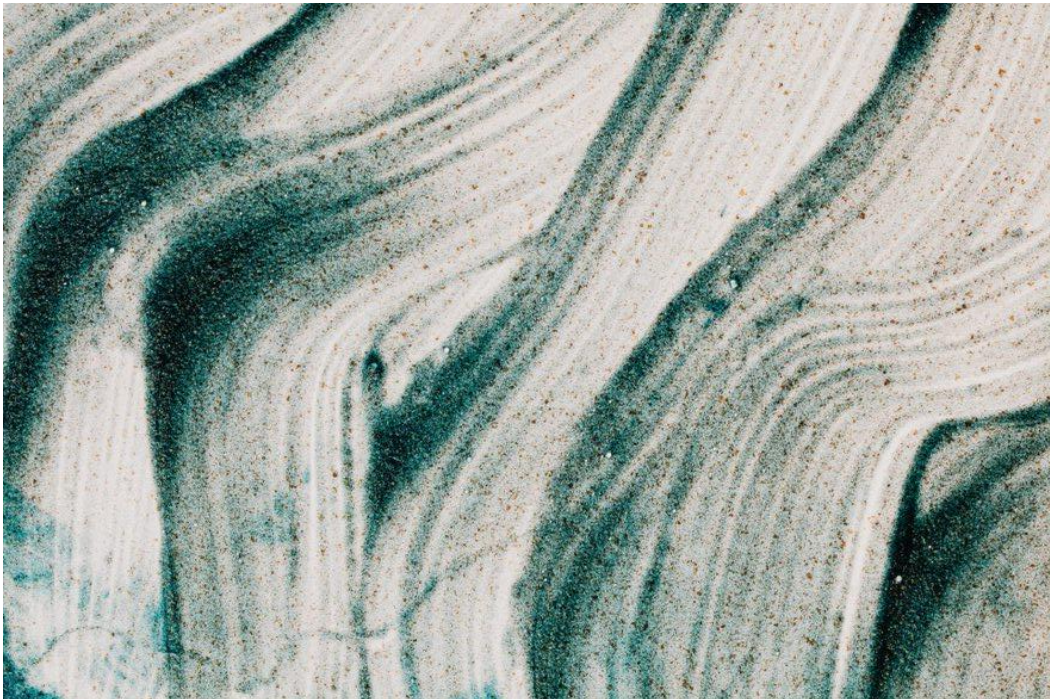


Ervaringen met de ZEEF-methodiek

Resultaten van
(student)onderzoeken



Colofon

Auteur: Maartje Karremans & Juul Koene

Lectoraat Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ)

Kenniscentrum Samen Redzaam

Faculteit SWTP, Hogeschool Leiden

Juli 2021



Inleiding



In de afgelopen jaren is het lectoraat GGZ (Hogeschool Leiden) vooral bezig geweest met de ontwikkeling van de ZEEF-methodiek. Het doel van deze methodiek is om meer inzicht te krijgen in de eigen zelfregulatie (zie box 1) om zo (aanvullende) aanknopingspunten voor herstel te vinden. Daarnaast doet het lectoraat ook onderzoek naar de methodiek om te evalueren hoe de methodiek werkt en wat cliënten ervan vinden. Deze onderzoeken voert het lectoraat vooral met behulp van studenten Social Work en Toegepaste Psychologie uit. In deze factsheet beschrijven we de resultaten van deze onderzoeken. Dankzij deze studentenonderzoeken hebben we eerste ervaringen op kunnen doen met het gebruik van de ZEEF-methodiek en deze kunnen evalueren bij zowel mensen met een ernstige psychische aandoening (EPA) als studenten met studievertraging.

Er zijn in totaal vijf onderzoeken uitgevoerd naar de toepassing van de methodiek in de praktijk bij deze twee doelgroepen. Op het moment van schrijven loopt er nog een studentenonderzoek. Bij GGZ inGeest wordt momenteel een pilotstudie gedaan naar de tevredenheid van cliënten en medewerkers met de ZEEF-methodiek. De eerste resultaten van dit onderzoek verwachten we in de loop van 2021. Tot slot doet Juul Koene promotieonderzoek naar de ZEEF-methodiek bij mensen met een bipolaire stoornis.

De belangrijkste resultaten met betrekking tot de ZEEF-methodiek vanuit deze (studenten)onderzoeken geven we weer in deze factsheet. We hebben de resultaten gegroepeerd op thema en geven een overstijgend beeld van de uitkomsten.

Box 1. Zelfregulatie en executieve functies

Zelfregulatie is grofweg te omschrijven als het vermogen van ieder mens om zichzelf aan te sturen. Het betekent dat mensen in staat zijn om invloed uit te oefenen op hun emoties, gedachten en gedrag. Deze vaardigheden zijn van groot belang voor het dagelijks leven, waarin er continue een beroep wordt gedaan op het vermogen van mensen om zich aan te passen, veerkrachtig te reageren en doelgericht te handelen.

Voor zelfregulatie zijn *executieve functies* essentieel. Dit zijn *mentale processen* die worden benut om het vermogen tot zelfregulatie mogelijk te maken. Het gaat bijvoorbeeld om probleemoplossend vermogen, kunnen plannen en emoties hanteren.



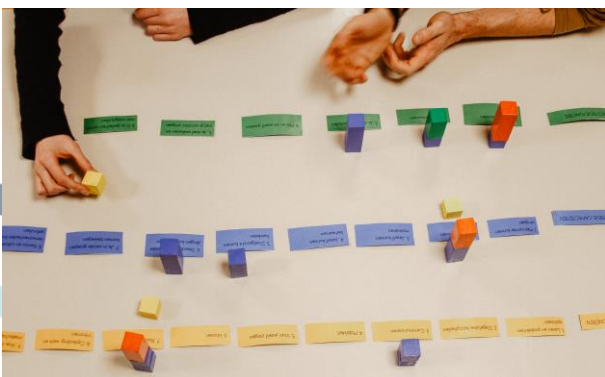
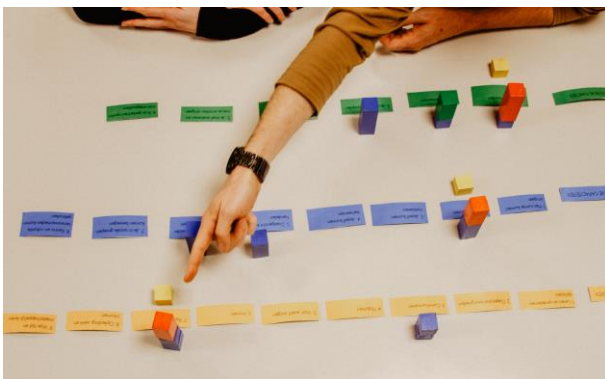
Box 2. ZEEF-methodiek

De ZEEF-methodiek is ontwikkeld voor mensen (met of zonder psychische aandoening) die meer inzicht willen krijgen in hun zelfregulatie. De methodiek is een hulpmiddel voor deze zoektocht en is stapsgewijs opgebouwd. Met de drie stappen wordt allereerst gekeken naar het dagelijks leven: wat wil men daar in verbeteren of ontwikkelen? Met de twee vervolgstappen worden aspecten van *zelfregulatie* uitgediept.

Het resultaat van het gebruik van de methodiek is allereerst meer inzicht. In hoeverre speelt zelfregulatie een rol bij moeilijkheden die in het dagelijks leven spelen? Wat is de rol van de context daarin? En wat kan iemand leren op dit gebied? De zoektocht naar het antwoord op deze vragen levert een op maat gemaakt actieplan op waarmee iemand kan werken aan het verbeteren van zelfregulatie. Het achterliggende idee is dat wanneer iemands zelfregulatie versterkt, dit een positieve invloed heeft op het dagelijks leven en de uitdagingen die iemand daar tegenkomt.

Met materialen worden de uitkomsten van de ZEEF-methodiek visueel inzichtelijk gemaakt (afbeelding 1). Op elkaar gestapelde gekleurde blokjes geven het niveau van functioneren bij een bepaald thema weer op een vijfpuntsschaal (1 = zeer laag, 5 = zeer hoog). Kaartjes leggen de begrippen uit, en met gekleurde draadjes worden verbanden gelegd. Blauwe blokjes duiden het huidige niveau van functioneren aan. Door rode of groene blokjes daarop te stapelen kan de cliënt aangeven tot welk niveau hij zich wil ontwikkelen.

Tot slot worden er twee formulieren gebruikt bij de ZEEF-methodiek. Het eerste formulier betreft een actieplan, waarin de cliënt samen met de ZEEF-begeleider kan aangeven welk doel gesteld wordt en welke actiepunten hier mee samen hangen. Hiernaast is er een invulformulier beschikbaar, waarop cliënt en begeleider kunnen inkleuren welke blokken neergezet zijn.



Resultaten

In totaal zijn vijf onderzoeken uitgevoerd en is er nog één lopend onderzoek. In tabel 1 staat een overzicht van de afgeronde en lopende (studenten)onderzoeken rondom de ZEEF-methodiek.

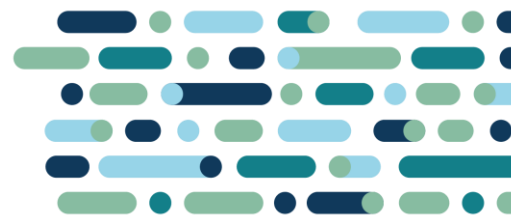
Onderzoeker	Jaartal	Organisatie	Soort onderzoek	Populatie	
Marlou Haak	2019	Stichting Anton Constandse	Afstudeeronderzoek B SW	6 mensen met een EPA	
Tori Schouls	2020	Rivierduinen (beschermd wonen)	Afstudeeronderzoek B SW	4 mensen met een EPA	2 begeleiders
Xin Kühn	Lopend	Rivierduinen (beschermd wonen)	Afstudeeronderzoek B SW	4 mensen met een EPA	
Pilotonderzoek GGZ inGeest	Lopend	GGZ inGeest, Westerpoot (beschermd wonen)	Praktijkgericht / wetenschappelijk onderzoek	25 mensen met een EPA	4 begeleiders
Suzanne Slotboom	2018	Hogeschool Leiden	Stageonderzoek MSc	6 studenten	
Amber Zegwaart	2018	Hogeschool Leiden	Stageonderzoek B TP	3 studenten	
Selina Westbroek & Anne-Marie van der Voort	2018	Hogeschool Leiden	Afstudeeronderzoek B SW	16 studenten	4 medewerkers hogeschool

Tabel 1. Lopende en afgeronde onderzoeken naar de ZEEF-methodiek.

Er zijn twee onderzoeken uitgevoerd bij mensen met een ernstige psychische aandoening (EPA) die beschermd wonen. Hierbij is in totaal met 10 mensen de ZEEF doorlopen, waarna zij geïnterviewd zijn over hun ervaring met de ZEEF.

Daarnaast zijn er drie onderzoeken uitgevoerd over het gebruik van de ZEEF bij studenten met studievertraging binnen Hogeschool Leiden. De ZEEF is doorlopen met diverse studenten, waaronder van de opleidingen Toegepaste Psychologie, Social Work en Educatie, en daarna geëvalueerd met de studenten.

In totaal hebben 27 studenten met studievertraging meegewerkt aan deze drie onderzoeken. Ook zijn een aantal medewerkers van Hogeschool Leiden, waaronder langstudeerbegeleiders, betrokken als respondent.



Materiaal

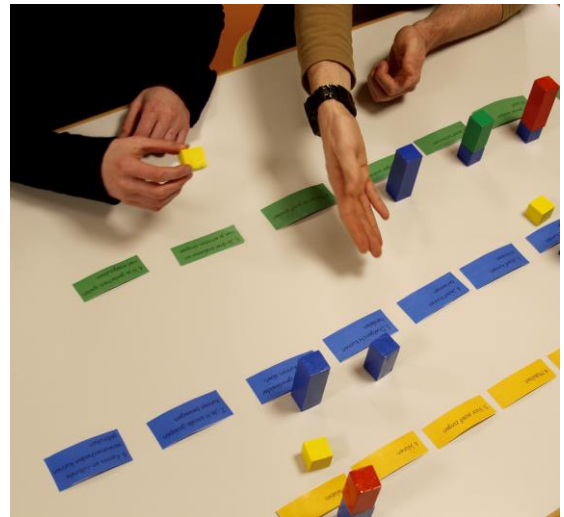
In de ZEEF-methodiek wordt gebruik gemaakt van diverse materialen (zie box 2). Om een beeld te krijgen van wat cliënten en studenten met studievertraging vinden van deze materialen is de ZEEF-methodiek allereerst met hen doorlopen. Vervolgens zijn zij geïnterviewd of is op andere wijze geïnventariseerd wat zij van de gebruikte materialen vinden. Hieronder staat per soort materiaal beschreven welke positieve en aandachtspunten er gegeven zijn.

Blokken

Het visuele aspect van ZEEF werd door de meeste deelnemers gezien als een positief punt, de blokjes zorgden voor extra overzicht en een visueel verhaal. Een van de cliënten gaf bovendien aan dat met de blokjes iets abstracts fysiek gemaakt kan worden. Daarentegen werden de blokjes door sommige cliënten niet gebruikt, en werden ze als overbodig of kinderlijk ervaren, bijvoorbeeld omdat de blokken deden denken aan de basisschool. Ook vonden sommigen het lastig om te onthouden waar de kleuren van de blokjes voor stonden.

Draadjes

De draadjes om verbindingen tussen stappen aan te geven werden als positief gezien. De draadjes kunnen verduidelijking bieden, wat prettig kan zijn als er behoefte is aan extra verduidelijking. Sommige cliënten vonden de draadjes overbodig of kinderlijk, bijvoorbeeld omdat het met de draadjes teveel zou worden of omdat cliënten aangeven de draadjes niet nodig te hebben om verbindingen aan te geven. Het volgende citaat illustreert dit: *“Alles is met elkaar verbonden. Dus alles kun je met draadjes verbinden. Dan ga je je afvragen heb je draadjes nodig. Afhankelijk van de situatie is een draadje handig om te verduidelijken.”* (Schouls, 2020).



Invulformulier en actieplan

Het invulformulier waarop de uitkomsten van ZEEF kunnen worden ingevuld is door iedereen gebruikt. Er waren geen verdere opmerkingen over het invulformulier. Het actieplan is door de meeste deelnemers gebruikt en ingevuld. Het actieplan geeft extra duidelijkheid over de uitkomsten en bevestiging van de uitkomsten. Enkele cliënten vonden het moeilijk het actieplan in te vullen, omdat de client te gehaast was of de client het moeilijk vond om concrete punten te bedenken. Het actieplan zou concreter kunnen. Een genoemd voorbeeld: bij het vakje 'Wie kan ondersteunen?' zou toegevoegd kunnen worden hoe die personen dan zouden kunnen ondersteunen.



Randvoorwaarden

Het gesprek dat de ZEEF-begeleider voert met de cliënt of student is de kern van de methodiek. De materialen zijn bedoelt als hulpmiddel om een gesprek over zelfregulatie te verduidelijken en waar nodig te structureren. Om dit gesprek soepel en prettig te laten verlopen, komen uit de onderzoeken een aantal randvoorwaarden naar voren.

Tijdsinvestering

Het gesprek met de ZEEF-methodiek neemt gemiddeld een uur in beslag. Een tijdsduur tussen één en anderhalf uur was voor een aantal cliënten goed te doen. Maar voor sommige cliënten was de tijd te lang, wat voor vermoeidheid en concentratieverlies zorgde. De tijdsduur werd niet genoemd bij onderzoeken naar gebruik van de ZEEF bij studenten.

Taalgebruik

Voor de meeste studenten was de ZEEF duidelijk en zij hadden geen problemen met het taalgebruik. Een aantal cliënten vond het taalgebruik van de ZEEF ingewikkeld. Sommige vragen die de onderzoeker stelde aan cliënten bleken lastig, maar werden bij extra uitleg wel duidelijker. De tekst op de kaartjes was voor sommige cliënten te vaag, te veel of te lastig te begrijpen.

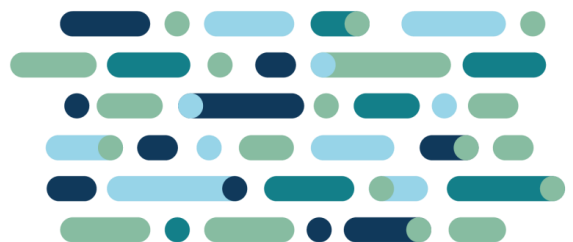
Het gesprek zelf

De studenten vonden de ZEEF eenvoudig, duidelijk en overzichtelijk. De introductie voorafgaand aan de ZEEF vonden cliënten duidelijk. Cliënten vonden dat de ZEEF leuk is en slim in elkaar zit. De opbouw in drie niveaus was prettig voor de diepgang van het gesprek.

Overige punten

Naast de punten die hierboven beschreven zijn, lijkt de ZEEF een geschikte methodiek om een gesprek te starten over zelfregulatie. De ZEEF is nuttig voor bewustwording en aanvullen van zelfkennis. De ZEEF zorgt hiernaast voor een andere kijk op het probleem en zorgt voor meer diepgang.

Voor studenten met studievertraging waren de uitkomsten van de ZEEF herkenbaar. De ZEEF sluit goed aan bij de belevingswereld van studenten Toegepaste Psychologie en Maatschappelijk Werk en Dienstverlening (MWD). Studenten vonden de ZEEF behulpzaam bij het vergroten van zelfkennis, het geven van inzicht in de oorzaken van studievertraging, en om het studieproces vanaf een afstand te kunnen bekijken. De ZEEF houdt rekening met de rol van emoties bij motivatie en studeergedrag. De ZEEF zorgt voor focus; problemen buiten de studie worden even buiten beschouwing gelaten.



Adviezen

Vanuit de onderzoeken zijn verschillende resultaten naar voren gekomen met betrekking tot het werken met de methodiek, de randvoorwaarden en de gebruikte materialen. Deze resultaten hebben aanleiding gegeven voor een aantal adviezen om de ZEEF-methodiek succesvol te kunnen gebruiken.

Om de ZEEF-methodiek succesvol te kunnen doorlopen is het van belang om voldoende concentratievermogen te hebben, weinig geheugenproblemen, reflectief vermogen, voldoende mondigheid en motivatie. De ZEEF was goed te doorlopen voor studenten Toegepaste Psychologie en Maatschappelijk Werk en Dienstverlening (MWD). We verwachten dat dit komt omdat reflectief vermogen en specifieke kennis aan bod komen in de opleidingen Toegepaste Psychologie, MWD en Social Work .

Voor cliënten met een EPA waren de begrippen uit de ZEEF in sommige gevallen lastig. Voorlichting geven over zelfregulatie en executieve functies kan een beginpunt zijn om de ZEEF succesvol te laten verlopen en om daarna beter aan de slag te kunnen gaan met de verdere ontwikkeling van de zelfregulatie en de executieve functies. Het is verstandig om de teksten op de kaartjes nog een keer na te lopen en indien mogelijk de teksten te versimpelen of te verduidelijken of een bijlage te maken voor de begeleider zodat als een cliënt de teksten moeilijk vindt er verduidelijkte opties zijn. Het is goed om de begeleider alvast voor te bereiden op het moeten verduidelijken van de teksten voor cliënten.

In de onderzoeken is de ZEEF toegepast bij studenten die al studievertraging hebben opgelopen. Het eerder toepassen van de ZEEF bij studenten is mogelijk geschikt om zelfkennis over executieve functies en doelgericht gedrag te vergroten ter preventie van studievertraging. Deelnemende studenten hebben aangegeven dat zij de ZEEF-methodiek bij voorkeur eerder in hun studieloopbaan hadden gebruikt, mogelijk had dat de opgelopen studievertraging kunnen beperken of geheel kunnen voorkomen. Advies is om de ZEEF te introduceren bij studenten vroeg in hun studieloopbaan te preventie van studievertraging.

Een ander mogelijk advies is een goede manier maken om vorderingen op actiepunten bij te houden. Daarnaast is het van belang om de ZEEF niet alleen als losstaande activiteit te zien, maar toe te passen in een begeleidingstraject. De begeleiding kan dan helpen bij de punten in het actieplan.

Een goede training van begeleiders is van belang. De begeleider van de ZEEF moet goed thuis zijn in de begrippen en procedure van de ZEEF. Goede gespreksvaardigheden zijn ook van belang. Een extra training in gespreksvaardigheden kan bijdragen van een goed verloop.

Meer lezen? Of contact?

Over zelfregulatie en executieve functies is veel geschreven. Op de website van het lectoraat GGZ is veel te lezen over dit thema en de ZEEF-methodiek. Hiernaast zijn er andere bronnen die meer inzicht geven in de materie, deze staan hieronder vermeld.

ZEEF-methodiek

Over de ZEEF-methodiek is meer te lezen op de [website van het lectoraat](#).

Zelfregulatie als verhaal

In dit digitale boekje hebben zestien mensen geschreven over wat zelfregulatie voor hen betekent en de manieren waarop zij zichzelf reguleren. Jaap van der Stel (lector GGZ) en Juul Koene (onderzoeker GGZ) hebben de verhalen gebundeld en voorzien van een korte toelichting.

[Het boekje is hier te lezen.](#)

Evaluatie van het EPZ

Het educatief programma zelfregulatie hebben we geëvalueerd aan de hand van nul- en eindmetingen, tussenevaluaties en kwalitatieve interviews. De ontwikkeling van de cursus en de resultaten van dit evaluatieonderzoek zijn gepubliceerd in vakblad Participatie en Herstel [en is hier te lezen](#).

Terugblik symposium functioneel herstel, 31 maart 2021

Begin 2021 is een digitaal symposium georganiseerd over de diverse projecten van het lectoraat GGZ. In parallelsessies zijn onder andere het EPZ, de ZEEF-methodiek en het digitale boekje Zelfregulatie als verhaal besproken. [In deze terugblik is te lezen over het symposium en zijn alle presentaties in te zien](#).

Monitoring eerstejaars

Hulzen, N. van & Roest, J. (2020). *Monitoring eerstejaars. Onderzoek naar een vragenlijst om studiefactoren te meten bij studenten SW/TP*. Hogeschool Leiden: Leiden.

Contact opnemen?

Heb je interesse in de ZEEF-methodiek? Ben je op zoek naar een stage of afstudeerproject in deze richting?

Website

<https://www.hsleiden.nl/geestelijke-gezondheidszorg>

E-mail

lectoraat.ggz@hsleiden.nl

Literatuurlijst

Haak, M. (2019). *Onderzoek naar ervaringen met het werken met de methodiek de ZEEF*. Leiden: Hogeschool Leiden.

Schouls, T. (2020). *Een zoektocht naar ervaringen over de ZEEF*. Leiden: Hogeschool Leiden.

Slotboom, S. (2018). *Advies over toepassing van de ZEEF bij studenten met studievertraging*. Leiden: Hogeschool Leiden.

Van der Voort, A. & Westbroek, S. (2018). *Een onderzoek naar de samenhang tussen studievertraging en het zelfregulerend vermogen van studenten aan de Hogeschool Leiden*. Leiden: Hogeschool Leiden.

Zegwaard, A. (2018). *Play it ZEEF: haal het beste uit langstudeerders*. Leiden: Hogeschool Leiden.