

Bijlage 2 - Individuele ontwikkeling volgen met de NEL-vragenlijst

Wil je de ontwikkeling van deelnemers volgen? Een vragenlijst kan daarbij helpen. Door de lijst later opnieuw in te vullen, kun je samen zien wat er is veranderd. Het maakt ook zichtbaar wat belangrijk is voor iemand. Soms komen er onderwerpen naar voren waar deelnemers zelf nog niet bij hebben stilgestaan, of die lastig zijn om hardop te zeggen.

De Nederlandse Empowerment Lijst (NEL)

Een veelgebruikte vragenlijst hiervoor is de NEL: de Nederlandse Empowerment Lijst. Deze sluit goed aan bij deelnemers met verschillende achtergronden en in uiteenlopende fasen van hun herstel. De NEL laat zien hoe iemand groeit in eigen kracht, oftewel in empowerment.

Inhoud

De NEL is een lijst met vragen waarop deelnemers kunnen aangeven wat bij hen past, op een schaal van 1 tot 5. In deze bijlage vind je een verkorte versie van de NEL, bestaande uit 30 vragen die verdeeld zijn over vier thema's:

- **Eigen wijsheid** (12 vragen, EW in de laatste kolom), bijvoorbeeld: 'Ik heb het gevoel dat ik iets kan betekenen voor iemand anders.'
- **Sociale steun** (7 vragen, SS), zoals: 'De mensen om mij heen accepteren mij.'
- **Zelfmanagement** (5 vragen, Z), bijvoorbeeld: 'Ik weet mijn grenzen te trekken.'
- **Erbij horen** (6 vragen, EH), zoals: 'Ik heb regelmatig afspraken buiten de deur.'

Hoe gebruik je de NEL?

De NEL is vooral bedoeld als hulpmiddel voor het gesprek met de deelnemer. De uitkomsten helpen om samen nieuwe thema's te ontdekken die belangrijk zijn voor het herstelproces.

Laat de deelnemer de NEL invullen bij de start van de herstelwerkgroep. Bekijk daarna samen wat al goed gaat. Dit zijn de uitspraken met een 4 of 5. Kijk vervolgens naar de punten waar iemand lager op scoort, bijvoorbeeld een 1 of 2. Je kunt vragen stellen als: 'Is dit herkenbaar voor je?', 'Hoe zou je

hieraan willen werken?’ en ‘Hoe kan deelname aan de herstelwerkgroep je hierbij helpen?’ Misschien levert dit gesprek ook ideeën op voor thema’s om later in de groep te bespreken.

Na verloop van tijd kun je de vragenlijst opnieuw laten invullen. Als de deelnemer de eerste lijst heeft bewaard (of er een foto van heeft gemaakt), kun je de antwoorden naast elkaar leggen en samen bekijken wat er veranderd is. Gebruik de NEL ook als iemand al langer meedoet en er weinig beweging lijkt te zijn. De antwoorden kunnen dan helpen om het gesprek te openen over hoe het gaat, waar iemand nog in wil groeien en wat de groep daarin kan betekenen.

Wil je de NEL gebruiken om de effectiviteit van de herstelwerkgroep te evalueren, of deze inzetten als onderdeel van Routine Outcome Monitoring (ROM) of voor een klein onderzoek? Overleg dan altijd met collega’s die hier ervaring mee hebben. Denk ook aan de privacyregels, zoals de AVG. Vraag altijd toestemming van deelnemers als je hun ingevulde lijsten wilt gebruiken.

Nederlandse Empowerment Lijst (NEL) - Verkort*

© Trimbos

Deze vragenlijst helpt je om stil te staan bij je eigen kracht en hoe het nu met je gaat. De vragen gaan over onderwerpen als vertrouwen in jezelf, steun van anderen en hoe je omgaat met uitdagingen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. De lijst gaat over jouw ervaringen; wat jij invult is dus altijd goed. Door de vragenlijst in te vullen kun je ontdekken wat voor jou belangrijk is en waar je misschien extra aandacht aan wilt geven. Later kun je de lijst opnieuw invullen om te zien wat er veranderd is. Je kunt je antwoorden gebruiken in het gesprek met de begeleider van de herstelwerkgroep, maar je bepaalt zelf wat je wel of niet wilt delen.

Neem rustig de tijd en vul het in op een manier die bij jou past.

- Geef per uitspraak aan in hoeverre je het ermee eens bent.
- Omcirkel het cijfer dat op dit moment het beste past bij jouw mening.
- Denk niet te lang na, je eerste gevoel is vaak het meest kloppend.
- Geef per uitspraak één antwoord.

Je vindt de vragenlijst op de volgende twee pagina's

* De verkorte versie van de NEL bestaat uit vier schalen: Eigen Wijsheid, Sociale Steun, Zelfmanagement en Erbij Horen

Bijlagen

NEL-vragenlijst	1 = sterk mee oneens	2 = mee oneens	3 = niet mee eens/ niet mee oneens	4 = mee eens	5 = sterk mee eens
1. Ik heb het gevoel dat ik iets kan betekenen voor iemand anders	1	2	3	4	5
2. Ik heb een doel in mijn leven	1	2	3	4	5
3. De mensen om mij heen accepteren mij	1	2	3	4	5
4. Ik weet mijn grenzen te trekken	1	2	3	4	5
5. Mijn omgeving biedt mij een luisterend oor	1	2	3	4	5
6. De mensen om mij heen nemen me zoals ik ben	1	2	3	4	5
7. Ik weet wat ik beter wel en wat ik beter niet kan doen	1	2	3	4	5
8. Ik haal voldoening uit wat goed gaat	1	2	3	4	5
9. Ik weet wel raad met de problemen die op mijn weg komen	1	2	3	4	5
10. Ik beslis hoe ik baas word over mijn leven	1	2	3	4	5
11. De mensen van wie ik hou steunen mij	1	2	3	4	5
12. Ik kan passende ondersteuning krijgen als dat nodig is	1	2	3	4	5
13. Ik heb de wil om verder te gaan	1	2	3	4	5
14. Ik heb structuur in mijn leven	1	2	3	4	5
15. De patiëntrol staat niet meer centraal in mijn leven	1	2	3	4	5
16. Ik durf om hulp te vragen	1	2	3	4	5
17. Ik heb regelmatig afspraken buiten de deur	1	2	3	4	5
18. Ik kan mijn ervaringen delen met anderen met soortgelijke ervaringen	1	2	3	4	5
19. Ik weet waar ik goed in ben	1	2	3	4	5
20. Ik heb een goede verstandhouding met de mensen om mij heen	1	2	3	4	5
21. Ik heb het gevoel dat ik ergens bij hoor	1	2	3	4	5
22. Ik vind mezelf de moeite waard	1	2	3	4	5
23. Ik zet negatieve gedachten om in positieve gedachten	1	2	3	4	5
24. Ik overzie hoe mijn leven mij heeft gevormd tot wie ik nu ben	1	2	3	4	5

Bijlagen

	1 = sterk mee oneens	2 = mee oneens	3 = niet mee eens/ niet mee oneens	4 = mee eens	5 = sterk mee eens
25. Ik ervaar rust en veiligheid in mijn woning	1	2	3	4	5
26. Ik heb elke dag voldoende te doen	1	2	3	4	5
27. Ik doe dingen die ik belangrijk vind	1	2	3	4	5
28. Ik kan omgaan met mijn kwetsbaarheden	1	2	3	4	5
29. Ik kan terugvallen op de mensen om mij heen	1	2	3	4	5
30. Ik durf op mezelf te vertrouwen	1	2	3	4	5

Datum: