

# Story Book

## Equilearning

### 1. Ontstaan en context van het project

De doelstelling van de oproep tot pilootprojecten die erin bestond de geïntegreerde preventie van de burn-out en, in bredere zin, van de werkgerelateerde psychische aandoeningen te ontwikkelen, heeft onmiddellijk onze aandacht getrokken, omwille van het thema. De vzw biedt nu reeds 25 jaar opleidingen aan, waarbij werken met paarden een belangrijke plaats inneemt bij een kwetsbaar publiek.

Doorheen de jaren en de verscheidene projecten, zijn we twee dingen gaan beseffen:

- Aan de relatie met paarden kan gewerkt worden dankzij een methodologie die gelijkaardig is aan diegene die wordt gebruikt voor de gestructureerde oefeningen in het kader van groepsdynamiek en sociale psychologie.
- De relatie met paarden heeft een helende impact bij kwetsbare personen en een zeer sterke impact op personen die aan een burn-out lijden en die te kampen hebben met een gebrek aan zelfvertrouwen.

De zin om acties te organiseren die tot doel hebben mensen met een burn-out te helpen die er nood aan hebben ernstig na te denken over de zin van het werk en eventueel over een ommekeer in hun beroepsleven, bestaat reeds een tijdje binnen het team.

Als eerste aanpak van dit thema hebben we gekozen voor de primaire preventie van de burn-out met als doel een risicogroep te sensibiliseren. In de toekomst zullen we de aanpak vast en zeker veelzijdiger kunnen maken.

Wij zijn reeds zeer blij dat we dit eerste idee om een opleiding te organiseren, konden ontwikkelen dankzij deze mooie gelegenheid.

### 2. Doelstellingen van het project (met vermelding van de preventieniveaus, de doelgroep en de beoogde beroepscategorieën)

Het project equilearning stelt een actie voor in het kader van de primaire preventie van de werkgerelateerde psychische aandoeningen. De actie houdt twee dagen van opleiding en experimenten in, waarvan de belangrijkste doelstelling bestaat in de sensibilisering over het thema door:

- de identificatie van de omgevingsfactoren (organisatorisch/institutioneel) en de individuele factoren die verband houden met de burn-out;

- de ontwikkeling van de zelfkennis om voor zichzelf deze aandoeningen trachten te voorkomen en de werkplek positief te beïnvloeden in een dynamiek van risicobeperking. De relatie wordt meer bepaald geanalyseerd van persoon tegenover persoon, tegenover zijn/haar collega, tegenover de hele groep en de verantwoordelijke;
- het onderzoek en de versterking van bepaalde competenties die een bepalende rol spelen bij het ontstaan van leed op het werk.

Dit gaat gepaard met een originele methodologie die de band met een bijzondere partner (nl. het paard) koppelt aan technieken uit de sociale groeps- en organisatiepsychologie. Een aanvullende secundaire preventie-actie wordt aangeboden aan de professionele teams die de eerste tekenen van werkgerelateerde psychische aandoeningen vertonen. Een coherente aanpak in het kader van de realiteit van het deelnemende team moet dan worden uitgewerkt.

De beoogde doelgroep bestaat uit:

- Studenten uit het laatste jaar hoger onderwijs;
- Personen die onlangs hun diploma hoger onderwijs hebben behaald;
- Werknemers en teamverantwoordelijken (KMO).

### **3. Bereikte concrete resultaten (waarbij bovendien enerzijds de eventueel bestaande wetenschappelijke referenties en anderzijds de belangrijkste indicatoren die worden gebruikt om de verwezenlijkingen van het project te volgen, worden aangegeven)**

In 2019 werden 6 sessies van 2 dagen georganiseerd en uit de resultaatindicatoren kunnen we besluiten dat de deelnemerstevredenheid met betrekking tot het pedagogisch dispositief en de interventie van de animatoren zeer positief is. We krijgen immers een zeer goede feedback over de gebruikte pedagogische middelen en ondersteuning, over de methodologie die een verrassend effect heeft en over de inhoud die aan bod komt.

Vooraf de animatie wordt ten eerste op prijs gesteld. We leveren een inspanning om humor, ontspanning en intellectuele inspanning af te wisselen.

We kunnen ook stellen dat de opleiding een echte impact heeft gehad op de deelnemers op het vlak van de theorie die ze aanleren, wat ze over zichzelf leren en hun bereidheid om, na de opleiding, concrete acties op te zetten in hun werksmilieu.

29 van de 31 opgeleide personen zouden bereid zijn een andere opleiding van hetzelfde type te volgen. De twee overige personen zouden eventueel bereid zijn.

Wat de mening van het team betreft, zijn we zeer tevreden over het dispositief dat ontwikkeld werd en over de impact ervan op de deelnemers.

Dit pilootproject heeft ons eveneens de mogelijkheid geboden ons netwerk van potentiële deelnemers en partners uit te breiden, onder andere dankzij de uitvoering van een enquête die ons zeker de mogelijkheid zal bieden om in de toekomst een permanent karakter te geven aan deze actie.

#### **4. Lessons learned (wat goed werkte, wat niet goed werkte gedurende het hele project)**

De opleidingsdispositieven werden vindingrijk ontworpen. In de situaties die we voorstellen, kunnen immers verscheidene burn-outgerelateerde variabelen aan bod komen. Hoewel de burn-out een fenomeen is dat zich over een lange periode uitstrekt, zijn we erin geslaagd dat de deelnemers zelf deze variabelen beproeven. De debriefing en de feedback na de gestructureerde oefeningen zijn des te meer verrijkend.

Het gebruik van de camera was zeer doeltreffend om aan te tonen hoe de personen de verscheidene voorgestelde oefeningen hebben beleefd. Het zien van het gedrag en van de niet-verbale houding blijkt een sterke impact te hebben op de bewustwording van de bovengenoemde elementen.

Het paard dwingt de personen zich te richten op de taak die wordt opgelegd en die veel concentratie vergt. De variabelen worden dus aangepast zonder dat de deelnemers dit onmiddellijk beseffen. Dit aspect werkt wonderwel om duidelijk te maken dat de burn-out ongemerkt binnendringt in onze dagdagelijkse beroepsbezigheden.

De paardenomgeving maakt het mogelijk afstand te nemen van een "klassieke" beroepscontext. Het is dus mogelijk echt iets te leren en zo leren de deelnemers los te komen van de affecten die verbonden zijn aan hun werksituatie.

Bovendien heeft de antropologische visie die we toevoegen aan onze analyse, tot gevolg dat de individuen afwisselend te maken krijgen met persoonlijke gevoelens en de mogelijke aansluiting bij de groep of zelfs de maatschappij.

Deelnemers die werken aan de Universiteit de Liège inzake de organisatorische veranderingen, de psychosociale risico's en de band met dieren waren gecharmeerd door onze aanpak en wensten met ons samen te werken aan dit project. We hebben samen met hen animaties tot stand gebracht en hebben onze bagage op het vlak van theorie en animatie kunnen verrijken. Ze zijn voor ons echte tussenpersonen naar hun publiek geworden.

Het was overigens zeer moeilijk om de juiste mensen te vinden en wel om verscheidene redenen:

- Het gebrek aan competente personen om na te denken over de communicatie van het project;
- Het publiek was niet datgene waarmee we gewoonlijk werken;
- We veronderstellen dat de kosteloosheid de indruk van de goede kwaliteit niet in de hand werkt.

Ten slotte kan onze infrastructuur voor sommigen verouderd lijken, en misschien nog meer voor de werknemers en teamverantwoordelijken.

## **5. Aanbevelingen en aandachtspunten voor iedereen die een dergelijk project wenst uit te voeren**

We denken soms dat de originaliteit van het project een sterk punt is maar ook een rem kan zijn, zolang het project niet beter gekend is.

De logistiek van het project is niet de eenvoudigste, men moet dus rekening houden met een groot werk inzake organisatie en anticipatie.

We raden iedereen ook aan die een dergelijk project zou willen ondernemen om onder meer ernstige competenties inzake animatie en groepsbeheer te ontwikkelen. Bovendien zijn de thematiek die aan bod komt en de methodologie die wordt voorgesteld, moeilijk te beheersen voor neofieten.

Daarnaast is de aandacht voor het dier van primordiaal belang. Elk dier dat in een opleiding wordt ingeschakeld, moet gerespecteerd worden en zeer omzichtig en met heel veel professionalisme behandeld worden. Er moet dus grondig worden nagedacht over de veiligheid en het welzijn van het dier en van de deelnemers.