

‘Single Parents Unit(ed)’: bouwen aan empowerment en sociaal netwerk bij alleenstaande mama’s met jonge kinderen in Gent

Een kwalitatief onderzoek naar ervaringen van de deelnemers.

Aantal woorden: 21086

Lieselot Van Buynder
Studentennummer: 02107661

Promotor: Prof. dr. Stijn Vandevelde

Masterproef ingediend tot het behalen van de academische graad van *Master of Science* in de Pedagogische Wetenschappen - Klinische Orthopedagogiek & *Disability Studies*

Academiejaar: 2023 – 2024



Figuur 1: Groepsfoto slotactiviteit

Abstract

Alleenstaande ouders, meer specifiek mama's, worden geconfronteerd met verhoogde risico's op verschillende levensgebieden en op het ervaren van maatschappelijke kwetsbaarheid. Bovendien geldt dit ook voor kinderen die opgroeien in eenoudergezinnen (EU, 2020). Als reactie hierop lanceerde het Kinderarmoedefonds in 2021 de projectoproep "Naar een betere ondersteuning van eenoudergezinnen in armoede". Hier tekende het inloopteam van Nieuw Gent op in met het '*Single Parents Unit(ed)*' project, gericht op alleenstaande, werkende en/of studerende ouders, waarvoor er voordien geen toegankelijk ondersteuningsaanbod bestond. Dit kwalitatief onderzoek heeft betrekking op de ervaringen van de alleenstaande mama's rond hun deelname aan het '*Single Parents Unit(ed)*' project. De onderzoeksdata werd verkregen via participerende observaties van het project en semigestructureerde interviews met acht van de deelnemende mama's. Deze data werd nadien geanalyseerd via een thematische analyse. De deelnemende alleenstaande mama's rapporteerden positieve ervaringen met betrekking tot de projectgroep en groepsbijeenkomsten, waarbij lotgenotencontact, sociale steun en gedeelde zorg zouden kunnen bijdragen aan de versterking van welzijn en veerkracht. Deelname aan het project had volgens meerdere mama's een positieve invloed op diverse levensdomeinen, zoals sociale relaties, emotioneel welbevinden, persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke participatie. Hoewel de aanwezigheid van kinderen zowel motiverend als uitdagend was, werd het project over het algemeen positief beoordeeld door de mama's. Ze waardeerden vooral de laagdrempeligheid en persoonlijke ondersteuning, maar taalbarrières en het onderhouden van duurzame connecties bleven een uitdaging voor sommige mama's. Over het geheel vinden de mama's, op basis van hun ervaring en beoordeling van het project, dat het voortgezet en uitgebreid zou moeten worden naar andere organisaties.

Voorwoord

Deze masterproef vormt het slotstuk van mijn opleiding en werd geschreven om een *Master of Science* in de Pedagogische Wetenschappen, met als afstudeerrichting *Klinische Orthopedagogiek & Disability Studies*, te behalen. Dit onderzoek is begonnen vanuit mijn persoonlijke affiniteit met eenoudergezinnen en wordt allereerst opgedragen aan mijn eigen ouders, die het beide fantastisch hebben gedaan als alleenstaande mama en papa. Daarnaast wordt het breder opgedragen aan alle alleenstaande ouders, waaronder ook de mama's van het project, die elke dag het beste geven voor zichzelf en hun gezin. Deze masterproef is mede tot stand gekomen dankzij de steun en feedback van enkele belangrijke personen die ik uitdrukkelijk wil bedanken.

In de eerste plaats wil ik mijn promotor, prof. dr. Vandevelde, bedanken voor de persoonlijke begeleiding bij dit masterproefproces, de vlotte communicatie en constructieve feedback. Verder wil ik hem nog bedanken om de onderzoeksaanvraag van het inloopteam te beantwoorden, waardoor dit onderzoek kon mogelijk gemaakt worden. Daarnaast wil ik prof. dr. De Pauw en Lou Lippens bedanken voor de ondersteuning tijdens de beginfase van dit onderzoek.

Verder verdient het inloopteam van Nieuw Gent, waar mijn onderzoek heeft plaatsgevonden, ook een welgemeende bedanking om mij en het onderzoek steeds met open armen te ontvangen en te ondersteunen. Bedankt aan Louise en Ruth voor de aangename samenwerking tijdens de activiteiten enerzijds, en om steeds observaties terug te koppelen tijdens mijn afwezigheden anderzijds. Een speciale bedanking is weggelegd voor Ellen, om mij zo te betrekken bij het project en in mij te vertrouwen. Jouw motiverende woorden en feedback hebben mij enorm geholpen. Ik ben heel blij dat ik jou via dit project heb mogen ontmoeten en kijk met veel waardering terug naar onze tijd samen.

Graag bedank ik ook Isabelle van de Koning Boudewijnstichting. Mede dankzij jullie heeft dit mooie project kunnen plaatsvinden en kreeg het inloopteam hierbij de gepaste handvatten en ondersteuning. Het is dankzij mogelijkheden, zoals deze vanuit de Koning Boudewijnstichting, dat projecten zoals dit, kunnen plaatsvinden en onderzocht worden. Hier heb ik een bijzondere bewondering voor. Bovendien bedankt, Isabelle, voor de uitgebreide uitleg en inspiratie bij de start van het onderzoek, waarop ik mij heb kunnen baseren.

Vervolgens geef ik graag mijn vriendinnen en medestudenten Emma en Chloë een speciaal woord van dank. Dankzij hen voelde ik mij nog meer gemotiveerd om deze masterproef tot een goed einde te brengen. Ze stonden steeds voor mij klaar om vragen te beantwoorden, tips te geven, mij te motiveren of om gewoon eens een goede lachbui te hebben. Jullie waren echt mijn klankbord. Meer specifiek wil ik Chloë van harte bedanken voor de leuke tijd die we hebben beleefd via het project en de ervaringen die we samen hebben mogen meemaken, aangezien jij stageliep bij het inloopteam. We hebben herinneringen gemaakt voor het leven en ik kon steeds op jou steunen. Daarnaast hebben we regelmatig samen aan onze masterproef gewerkt, wat mij enorm hielp en motiveerde, waarvoor dank.

Verder wil ik nog met veel liefde mijn familie en vrienden bedanken, om steeds voor mij klaar te staan en in mij te geloven. Meer specifiek mijn ouders en plusouders, waarbij ik telkens mijn hart kon luchten en die steeds zorgdroegen voor mij gedurende dit intensieve onderzoek. Mijn mama, om vanuit haar eigen ervaringskennis, dit onderzoek mee te ondersteunen en na te lezen. Mijn papa, om mij steeds te voorzien van een goede tas koffie. Mijn zus, voor de gezellige wandelingen, spelletjes en gesprekken als pauze. En mijn vriend, Jasper, om mij te laten ontspannen en lachen wanneer ik dit nodig had, om mij telkens weer te motiveren en om mij de ruimte te geven om aan dit onderzoek te werken.

Als laatste geef ik graag nog een speciale bedanking mee aan alle mama's en kindjes die hebben deelgenomen aan dit project en onderzoek. Dankzij jullie openheid en bereidheid tot deelname kon dit onderzoek plaatsvinden. Ik heb enorm veel bewondering voor jullie. Bovendien kijk ik met veel plezier terug naar de tijd die we samen beleefd hebben, waarvoor duizendmaal dank.

Met veel trots stel ik jullie mijn masterproef voor.

Lieselot van Buynder

Inhoud

1. Inleiding	1
2. Literatuurstudie	3
2.1. Verbinding via lotgenotencontact: een brug naar welzijn en steun	3
2.2. Welzijn bekeken vanuit een sterktegerichte bril	5
2.3. De kracht van <i>empowerment</i>	5
2.4. Een kritische beschouwing van <i>empowerment</i>	6
2.5. <i>Empowerment</i> als interafhankelijkheid.....	7
2.6. Kwaliteit van Bestaan: multidimensioneel raamwerk voor welzijn	8
2.7. Sociale relaties als fundament voor welzijn.....	9
2.8. Een model van veerkracht voor eenoudergezinnen	10
2.9. Kenmerken van eenoudergezinnen	12
2.10. Eenoudergezinnen in Vlaanderen.....	14
2.11. Armoede en sociale uitsluiting in (Vlaams) perspectief	14
2.12. Aanbod voor eenoudergezinnen in Vlaanderen	15
3. Probleemstelling en onderzoeksvragen	17
4. Methodologie	20
4.1. Setting.....	20
4.2. Participanten	20
4.3. Procedure.....	21
4.4. Kwalitatief onderzoek	21
4.5. Participerende observatie	22

4.6.	Semigestructureerde interviews.....	23
4.7.	Data-analyse	24
4.8.	Ethische aspecten	25
4.9.	Kwaliteitscriteria	26
5.	Onderzoeksresultaten.....	27
5.1.	De beleving van het alleenstaand ouderschap	27
5.2.	Start van het SPU-project.....	27
5.3.	Algemene evaluatie van het SPU-project	28
5.4.	Ervaringen aangaande de projectgroep en groepsbijeenkomsten	30
5.4.1.	Alleenstaande oudergroep	30
5.4.2.	Contacten binnen de projectgroep	30
5.4.3.	Lotgenotencontact	33
5.4.4.	Gedeelde zorg	34
5.4.5.	Mama <i>units</i>	35
5.5.	Ervaren invloed op levensdomeinen.....	36
5.5.1.	Onafhankelijkheid.....	36
5.5.2.	Sociale participatie	38
5.5.3.	Welbevinden	39
5.5.4.	<i>Empowerment</i>	40
5.6.	Invloed van de aanwezigheid van kinderen bij het project	41
5.7.	Ervaren sterktes en uitdagingen bij het project	44
5.7.1.	Praktische organisatie.....	44
5.7.2.	Activiteiten.....	45
5.8.	“Liefde gaat door de maag”	49
6.	Discussie	50

6.1.	Ervaringen aangaande de projectgroep en groepsbijeenkomsten	50
6.2.	Ervaren invloed op levensdomeinen.....	51
6.3.	Invloed van de aanwezigheid van kinderen bij het project	54
6.4.	De ervaren sterktes en uitdagingen van het project	55
6.5.	Implicaties voor beleid, praktijk en onderzoek.....	56
6.6.	Aanbevelingen voor praktijk en beleid	56
6.7.	Beperkingen onderzoek en aanbevelingen verder onderzoek	57
7.	Conclusie.....	59
8.	Literatuurlijst	60
9.	Bijlagen.....	70
9.1.	Interviewleidraad	70
9.2.	Mindmap thematische analyse	72
9.3.	Informatie- en toestemmingsformulier: Nederlandstalige versie.....	73
9.4.	Informatie- en toestemmingsformulier: Engelse versie	76
9.5.	Uitbreiding belevingen alleenstaand ouderschap.....	78
9.6.	Overzicht bijeenkomsten project.....	79

1. Inleiding

Uit onderzoek blijkt dat eenoudergezinnen, meer specifiek alleenstaande mama's en hun kinderen, een verhoogde mate van maatschappelijke kwetsbaarheid ervaren. Alleenstaande mama's lopen onder andere verhoogde risico's op vlak van armoede, verlaagd welzijn, sociale isolatie of exclusie en verhoogde stresslevels (Akkermans et al., 2018; EU, 2020; Harknett & Hartnett, 2011; McLeish & Redshaw, 2017; Nieuwenhuis, 2017). Ook kinderen uit eenoudergezinnen lopen risico's, zoals het ervaren van negatieve invloeden op toekomstige kansen en ontwikkeling (Cusick & Georgieff, 2016; EU, 2020). Hoewel er verhoogde risico's gekoppeld zijn aan opgroeien in eenoudergezinnen, hoeven deze niet noodzakelijk als determinerend worden beschouwd. Beschermende factoren, zoals veerkracht, hebben namelijk een significant grotere invloed op de levensloop van een persoon dan risicofactoren (Gravesteyn, 2019; Masten, 2014; Taylor & Conger, 2017).

Bovendien wijst onderzoek uit dat ondersteunende interventies voor eenoudergezinnen een beschermende en versterkende werking kunnen hebben op diverse levensgebieden. Zo kunnen bijvoorbeeld lotgenotencontact en groepsinterventies voor alleenstaande mama's leiden tot verbeteringen in stemming, zelfvertrouwen en emotioneel welzijn (Jaladin et al., 2020; Lipman et al., 2007). Verder is er evidentie dat interne sterktes, zoals autonomie en zelfvertrouwen, kunnen worden gestimuleerd door een ondersteunend klimaat. Dit kan vervolgens een positieve invloed hebben op de veerkracht en levenskwaliteit van een individu (McCashen, 2005; Schalock et al. 2016; Van Regenmortel & Peeters, 2010). Daarnaast vertonen vergelijkbare interventies evidentie voor de bevordering van individueel *empowerment* bij alleenstaande mama's (Agheres, 2022; Damen, 2021; De Pourcq & Vandevooort, 2017).

Bijkomend blijken sociale steun, verbondenheid en sociale relaties doorslaggevende factoren te zijn voor het welzijn van alleenstaande ouders (Bartelink & Verheijden, 2015; Gable & Bromberg, 2018; Taylor & Conger, 2017). Deze elementen kunnen een sterke buffer vormen tegen stress en het welzijn positief beïnvloeden (Vanderhasselt, 2022). Bovendien hebben ze effect op kinderen, aangezien alleenstaande ouders hierdoor betere relaties lijken te hebben met hun kinderen en hen beter kunnen ondersteunen (Kalthoff, 2020; Lee et al., 2009). Samenvattend biedt het veerkrachtmodel voor alleenstaande ouders bewijs dat groepsinterventies gericht op de twee veerkrachtfactoren, namelijk sociale steun en interne krachten, effectief zijn in het verhogen van het welzijn van alleenstaande ouders (Taylor & Conger, 2017).

Dit onderzoek focust op een groepsproject voor alleenstaande mama's en hun kinderen in Gent: 'Single Parents Unit(ed)' (SPU). Dit project werd, vanuit een projectoproep van het Kinderarmoedefonds van de Koning Boudewijnstichting, uitgevoerd door het inloopteam van Nieuw Gent. Vanuit hun vraag wordt er binnen deze masterproef wetenschappelijk onderzoek gedaan naar hoe de alleenstaande mama's hun deelname aan het SPU-project hebben ervaren. Het doel van dit onderzoek is het in beeld brengen van ervaringen en het verkrijgen van 'good practices', van waaruit aanbevelingen kunnen gedaan worden. Deze resultaten kunnen intern worden benut voor de optimalisatie en verankering van het SPU-project binnen de reguliere werking van het inloopteam. Daarnaast wordt er, via deze resultaten, gestreefd naar inspiratie en verspreiding over het bredere werkveld heen. In wat volgt wordt in de literatuurstudie ingegaan op theoretische concepten en onderzoek met betrekking tot eenoudergezinnen. Nadien wordt de probleemstelling met bijhorende onderzoeksvraag en deelvragen uitgelicht. Vervolgens wordt er in de methodologie stilgestaan bij de onderzoekscontext, data-verzamelingsstrategieën, data-analysestrategie en het ethische luik. Verder worden de resultaten uit dit onderzoek uitgebreid besproken en in de discussie gekoppeld aan de onderzoeksvragen en implicaties voor beleid, praktijk en onderzoek.

2. Literatuurstudie

In het kader van deze masterproef rond het 'Single Parents Unit(ed)' project, worden er in dit onderdeel theoretische concepten gekoppeld aan reeds uitgevoerd onderzoek naar eenoudergezinnen. Dit literatuuronderzoek start met de bespreking van enkele relevante kaders gerelateerd aan welzijn: lotgenotencontact, sterktegericht werken, *empowerment*, kwaliteit van bestaan en sociale steun. Nadien wordt er stilgestaan bij een model dat gericht is op het verhogen van veerkracht bij alleenstaande ouders. Dit model vormt een zekere synthese van de daarvoor behandelde kaders en praktijkvoorbeelden. Vervolgens worden de kenmerken en risicofactoren van eenoudergezinnen onder de loep genomen, waarna er wordt ingezoomd op de Vlaamse context en initiatieven voor eenoudergezinnen.

2.1. Verbinding via lotgenotencontact: een brug naar welzijn en steun

Gevoelens van verbondenheid zijn psychologische basisbehoeften van de mens (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Het samenbrengen van lotgenoten en creëren van ruimte voor verbinding kan betekenisvol zijn, aangezien onderzoek aantoonde dat steun van lotgenoten een significante invloed heeft op het psychologische welzijn (Mawson et al., 2015). 'Lotgenootschap', ook wel 'peer support' of 'zelfhulp' genoemd, verwijst naar het proces waarbij mensen met vergelijkbare ervaringen of uitdagingen samenkomen als gelijken om steun te bieden en te ontvangen op basis van hun gedeelde ervaringskennis (Penney, 2018; Riessman, 1989).

Verder is lotgenotencontact binnen meerdere contexten toepasselijk, waaronder de ondersteuning van mensen met psychiatrische problematieken, met een verslavingsproblematiek, met een beperking of bij mensen die in sociaal kwetsbare situaties leven. De belangrijkste voorwaarde van lotgenootschap, is dat het mensen betreft die vergelijkbare levensomstandigheden delen (Shalaby & Agyapong, 2020).

'Multi-Family Groups' (MFG), ontwikkeld door Laqueur in de jaren zestig van de vorige eeuw, slaan de brug tussen lotgenotencontact en familietherapie. In tegenstelling tot individuele therapie, brengen MFG's familieleden samen in één groep, onder begeleiding van een therapeut. De MFG's bieden een contextuele kijk op sociale steun en maken het mogelijk, voor mensen met gedeelde problemen, om elkaar te adviseren, ervaringen te delen en elkaar te ondersteunen (Rowaert et al., 2018).

Onderzoek heeft aangetoond dat soortgelijke lotgenotengroepen voor familieleden ondersteunend kunnen werken bij de vervulling van psychologische basisbehoeften (Chou et al., 2002). Daarnaast zou het luisteren naar anderen hun verhalen binnen een veilige context helpen om gevoelens zelf beter uit te drukken. Door hierover te praten, wordt de nood aan '*belonging*' vervuld, wat een effect kan hebben op het welzijn van een persoon en diens gevoelens van hoop (Mokgothu et al., 2015). Bovendien kunnen lotgenoten van elkaar leren en elkaar inspireren via een soort van informele psycho-educatie van de ene familie naar de andere (Asen & Schuff, 2006; Rowaert et al., 2018).

Lotgenotencontact kan ook voorkomen binnen de context van eenoudergezinnen. Het Canadese onderzoek van Lipman et al. (2007), evalueert een tienweken durend programma van groepsbijeenkomsten voor alleenstaande mama's met een laag inkomen. Gedurende deze bijeenkomsten stond het aanbieden van educatie en sociale steun centraal. Uit het onderzoek blijkt dat de deelnemende alleenstaande mama's de groepscohesie hoog scoorden, met een gemiddelde score van zeven op tien. Daarnaast kon er een significante verbetering vastgesteld worden van stemming en zelfvertrouwen bij de mama's die deelnamen aan het project.

In 2020 werd er in Maleisië soortgelijk onderzoek uitgevoerd, omwille van de nationale stijging in het aantal alleenstaande mama's en de risicofactoren voor mentale gezondheid die hieraan gekoppeld werden. Jaladin et al. (2020) toonden aan dat begeleide groepsbijeenkomsten het mentale en emotionele welzijn van alleenstaande mama's zouden kunnen bevorderen. Daarnaast zouden de bijeenkomsten ook een steungroep voor de mama's vormen, waar ze samen konden komen om ervaringen te delen en van elkaar te leren.

Binnen de bredere context van groepen voor mama's, rapporteerde Amerikaans onderzoek van Muzik et al. (2015) dat groepsbijeenkomsten voor mama's met een verhoogd risico op mentale gezondheidsproblemen kunnen leiden tot een vermindering van depressie, posttraumatische stress en gevoelens van hulpeloosheid. Bovendien gaven de meeste mama's aan dat zij sociale connecties hadden gevormd binnen de groep.

Verder werd in 2017 in het Verenigd Koninkrijk onderzoek gedaan naar de impact van groepsbijeenkomsten op het emotionele welzijn van vrouwen tijdens hun zwangerschap of bij jong ouderschap. Op vlak van sociale steun rapporteerden de mama's doorheen de bijeenkomsten verscheidene effecten, zoals verbondenheid, gehoord worden, zelfvertrouwen, *empowerment*, waardering en vermindering in stresslevels en sociale isolatie. Daarnaast voelden de mama's via de groepservaringen een positief effect op hun mentale welzijn (McLeish & Redshaw, 2017).

2.2. Welzijn bekeken vanuit een sterktegerichte bril

Mensen beschikken van nature over het potentieel om psychologisch te groeien en te ontwikkelen, dat is het uitgangspunt van de Zelfdeterminatie Theorie (ZDT). Deze theorie beargumenteert dat de vervulling van de psychologische basisbehoeften, namelijk autonomie, competentie en verbondenheid, persoonlijke groei kan bevorderen. De ZDT stelt dat behoeftebevrediging het welzijn en de interne krachten van een persoon kunnen versterken. Anderzijds kunnen frustraties in deze basisbehoeften beschadigend werken en resulteren in de ontwikkeling van pathologieën. Het is daarom belangrijk om behoeftebevredigende omgevingen te creëren en behoeftefrustratie te vermijden (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

De focus op psychologische groei uit bovenstaande theorie vertrekt vanuit een sterktegerichte benadering. Deze benadering is ontstaan in de jaren zestig als antwoord op de Amerikaanse burgerrechtenbeweging. Het gelooft, net zoals bij de ZDT, in de mogelijkheid dat een persoon voor zijn of haar eigen verandering kan zorgen. Dit kan bovendien ondersteund worden door condities te creëren waar interne krachten, capaciteiten en middelen geïdentificeerd, beoordeeld en gemobiliseerd worden (McCashen, 2005).

De sterktegerichte benadering gaat hand in hand met de beweging van moderne positieve psychologie, opgericht door Martin Seligman in 1998. Deze beweging neemt afstand van het deficit-denken en focust op welzijn, veerkracht en herstel. Seligman geloofde in de maakbaarheid van geluk. Dit maakte hij concreet via de 'PERMA' theorie rond welzijn. PERMA is een acroniem en verwijst naar vijf belangrijke factoren die welzijn bevorderen: positieve emoties (zoals hoop, trots, plezier,...), engagement (zoals gepassioneerde hobby's), sociale relaties (zoals steun en verbondenheid ervaren), betekenisvolle levensdoelen (zoals vrijwilligerswerk) en prestaties (zoals het behalen van persoonlijke doelen) (Carr, 2022; Seligman, 2011).

2.3. De kracht van *empowerment*

Een essentieel kader dat aansluit op het sterktegerichte perspectief, is het '*empowerment* paradigma'. Dat houdt het proces in van versterking waarbij een persoon meer grip krijgt op zijn of haar leven. Via bewustwordingsprocessen en door de versterking van zelfbeeld en zelfvertrouwen, kan de mens op zijn of haar eigen krachten en mogelijkheden terugvallen en deze inzetten. Op die manier kan een persoon individueel *empowered* worden (Agteres, 2022; Damen, 2021).

Vaak zijn *empowerment* interventies gericht op de emancipatie en materiele ondersteuning van individuen die maatschappelijk kwetsbaar zijn. Op die manier kunnen zij verzekerd worden van een betere positie in de samenleving, vanuit meer gelijke kansen. Hierbij wordt er, zoals bij de sterktegerichte benadering, een stap opzij gedaan van de problemen en ligt de focus op de dingen die goed lopen. Binnen interventies is het daarom belangrijk dat deelnemers inspraak krijgen, om hun eigen krachten en autonomie te versterken. Een centrale waarde hierin is gelijkwaardigheid (Agteres, 2022; Damen, 2021).

2.4. Een kritische beschouwing van *empowerment*

De term *empowerment* is de afgelopen decennia zeer populair gebleken. De samenleving spreekt graag mensen aan op hun eigen krachten, vanuit het idee dat je het leven zelf in handen hebt. Echter dient hier een belangrijke kanttekening bij gemaakt te worden, aangezien dit neoliberale discours ook enkele valkuilen met zich meebrengt. Zo kan de *empowerment*-benadering bijvoorbeeld negatieve gevolgen hebben voor de eigenwaarde van een individu, indien die niet voldoet aan de hoge maatschappelijke verwachtingen. Er dient dus kritisch te worden gereflecteerd op een te eenzijdige nadruk op interne krachten, want van zodra er niet aan de maatschappelijke verwachtingen voldaan wordt, kan deze krachtgerichte focus snel omslaan naar een individueel schuldmodel (Serrien, 2023).

Via een geïndividualiseerde focus op krachten wordt de invloed van maatschappelijke processen vaak over het hoofd gezien. Op macroniveau worden structurele ongelijkheden en onrechtvaardigheden echter in stand gehouden, met negatieve gevolgen voor eenoudergezinnen. Het is dus van belang om aandachtig te zijn voor onderliggende processen en, naast individueel *empowerende* interventies, in te zetten op de aanpak van structurele onrechtvaardigheden (Clark et al., 2019). Daarom beschrijft Van Regenmortel (2008) *empowerment* breder als:

Empowerment is een proces van versterking, waarbij individuen, organisaties en gemeenschappen greep krijgen op de eigen situatie en hun omgeving en dit via het verwerven van controle, het aanscherpen van kritisch bewustzijn en het stimuleren van participatie. (p.22)

Hieruit blijkt dat *empowerment* zich op meerdere sociale niveaus tegelijkertijd afspeelt, namelijk op micro-, meso- en macroniveau (Christens, 2012; Zimmerman, 2000).

Louter inzetten op individueel *empowerment* lijkt dus een te enge benadering te zijn, aangezien het individu ook in het grotere maatschappelijke geheel moet gezien worden. Het welzijn van een individu is namelijk gerelateerd aan factoren op alle drie de sociale niveaus (micro, meso en macro). *Empowerment* kan zodoende nooit op slechts één niveau bekeken worden, maar moet focussen op alle drie de niveaus en op de onderlinge dynamieken daartussen (Jacobs, 2014). *Empowerment* op macroniveau aanpakken, gebeurt door middel van een sociaal beleid dat structurele uitsluitingsprocessen bestrijdt en zo ruimte creëert voor gelijke kansen voor iedereen. Daarnaast verwijst *empowerment* op het mesoniveau naar thema's zoals aandacht voor gebruikerstoegankelijkheid van voorzieningen. De laatste vorm van *empowerment*, op het individuele niveau, gaat bijvoorbeeld over het geloof in de eigen capaciteiten om zo invloed uit te oefenen op de omgeving (Driessens & Van Regenmortel, 2006).

2.5. *Empowerment* als interafhankelijkheid

Volgens Van Regenmortel en Peeters (2010) draait *empowerment* om 'interafhankelijkheid'. Dit houdt in dat iedereen zowel afhankelijk is van, als invloed uitoefent op de context waarin zij zich bevinden. *Empowerment* kan dus worden begrepen binnen een relationeel mensbeeld, waarbij de autonomie en kracht van een individu wordt beïnvloed door hun verbondenheid met anderen en de samenleving. Binnen dit perspectief is onafhankelijkheid een illusie. Bovendien is *empowerment* geen extern gegeven of opgelegde eigenschap. Het kan echter wel worden gestimuleerd door het creëren van een ondersteunend klimaat, beschreven als '*enabling niches*'. Deze omgevingen helpen individuen te groeien in hun kracht en autonomie, bijvoorbeeld via interpersoonlijke relaties.

Een illustratie van *empowerment* als interafhankelijkheid is te vinden in een onderzoek rond tienermoeders in Uganda. Dit onderzoek richtte zich op het gemeenschapsgerichte '*The Teenage Mothers Project*'. Een project dat ongehuwde tienermoeders wou *empoweren* bij het omgaan met de gevolgen van jong ouderschap. Volgens de resultaten zou het project bijgedragen hebben aan een verhoogd welzijn van de mama's en een ondersteunende sociale context. Bovendien zorgde dit voor verhoogde autonomie en een betere coping met stigmatisering. Verder lijkt het erop dat het project bijgedragen heeft aan ondersteunende gemeenschapsnormen met betrekking tot de maatschappelijke positie van ongehuwde tienermoeders (Leerlooijer et al., 2013). Dit laatste kan gelinkt worden aan *empowerment* op macroniveau (Driessens & Van Regenmortel, 2006).

2.6. Kwaliteit van Bestaan: multidimensioneel raamwerk voor welzijn

Binnen de sterktegerichte benadering bestaat er toenemende aandacht en evidentie voor het 'Quality of Life' (QOL) paradigma, ook 'Kwaliteit van Bestaan' genoemd (De Maeyer et al., 2010). Dit is een complex begrip met verschillende interpretaties, zoals 'welzijn', 'levensvreugde' of 'subjectieve levenskwaliteit' (Post, 2014). Het paradigma richt zich, vanuit een brede en holistische focus, op de persoon als geheel (Van Hecke et al., 2018). Het bekendste model voor kwaliteit van bestaan is dat van Schalock (2010). Dat model wordt geoperationaliseerd via acht domeinen, geclusterd in drie factoren. Deze domeinen worden vervolgens nog eens extra uitgelegd via mogelijke indicatoren. De QOL van een individu is het product van deze domeinen.

Tabel 1

Conceptueel Model voor Kwaliteit van Bestaan (Schalock, 2010)

Factor	Domein	Indicatoren
Onafhankelijkheid	Persoonlijke ontwikkeling	Onderwijs (prestatie en status) Persoonlijke competentie (cognitief, sociaal, praktisch) Prestaties (succes, realisaties, productiviteit) Vrije tijd (hobby's)
	Zelfbepaling	Autonomie (persoonlijke controle, onafhankelijkheid) Persoonlijke doelen en waarden (wensen, verwachtingen) Keuzes (mogelijkheden, opties, voorkeuren)
Sociale participatie	Sociale relaties	Interacties (sociale netwerken en contacten) Relaties (familie, vrienden, leeftijdsgenoten) Ondersteuning (emotioneel, fysiek, financieel, advies)
	Maatschappelijke participatie	Maatschappelijke integratie en participatie Rollen (bijdrage, vrijwilliger) Ondersteuning (ondersteuningsnetwerk, diensten)
	Rechten	Mensenrechten (respect, waardigheid, gelijkheid) Burgerrechten (burgerschap, toegankelijkheid)
Welbevinden	Emotioneel welbevinden	Voldoening (tevredenheid, plezier) Zelfconcept (identiteit, zelfwaardering) Vrijheid van stress (voorspelbaarheid, controle)
	Fysiek welbevinden	Gezondheid (functioneren, symptomen, fitheid, voeding) Activiteiten dagelijks leven – ADL (zelfredzaamheid, mobiliteit)
	Materieel welbevinden	Financiële status (inkomen, voordelen) Arbeid (werkstatus, werkomgeving)

De verzameling van individuele percepties, gedragingen en omstandigheden binnen een bepaald domein, weerspiegelen de kwaliteit van bestaan van een individu. Het betreft met andere woorden een multidimensioneel raamwerk dat persoonlijk welzijn vormgeeft. Daarnaast kan dit raamwerk beïnvloed worden door zowel persoonlijke kenmerken als omgevingsfactoren. Dit betekent dat strategieën met oog op het ontwikkelen van persoonlijke talenten, het bieden van individuele ondersteuning, het vergroten van persoonlijke betrokkenheid en het faciliteren van persoonlijke groeimogelijkheden, positieve invloed kunnen hebben op iemands levenskwaliteit (Schalock et al. 2016; Schalock & Verdugo, 2002; Van Hecke et al., 2018). Desondanks dit QOL-kader in eerste instantie gericht is op mensen met een beperking, geven resultaten weer dat QOL en de bijhorende domeinen belangrijk en toepasbaar zijn voor iedereen (Verdugo et al., 2005). Bijgevolg is het ook van toepassing bij alleenstaande ouders. Zo blijkt bijvoorbeeld uit onderzoek van Kim en Kim (2020) dat huisvesting en beroep, gerelateerd aan materieel welbevinden, een significante impact hebben op de levenskwaliteit van alleenstaande mama's.

2.7. Sociale relaties als fundament voor welzijn

Binnen het eerdergenoemde kader rond levenskwaliteit neemt het domein van sociale relaties een centrale positie in. Dit domein omvat verschillende aspecten, zoals sociale contacten, sociaal netwerk, relaties en sociale steun. De invulling en perceptie van dit domein kan een sterke invloed hebben op het persoonlijk welzijn van een individu (Schalock, 2010). Sterker nog, doorheen een mensenleven worden welzijn, lichamelijke en mentale gezondheid versterkt door goede relaties met familie, vrienden, collega's en anderen (Gable & Bromberg, 2018). Daarentegen worden sociale isolatie en eenzaamheid geassocieerd met lichamelijke en mentale gezondheidsproblemen (Diener & Seligman, 2002; Gable & Bromberg, 2018).

Volgens Carr (2022) bestaan er drie processen die de associatie tussen welzijn en sociale relaties kunnen verklaren. Ten eerste vormen relaties een buffer tegen stress, door het ervaren van sociale steun. Ten tweede maken relaties het mogelijk om, via samenwerking, persoonlijke doelstellingen te behalen. Ten derde bieden relaties de gelegenheid om positieve ervaringen te beleven, zoals liefde, hechting of betekenis in leven. Het geheel van alle sociale relaties en hulpbronnen van een persoon wordt het 'sociaal netwerk' genoemd (Steunpunt Mens en Samenleving vzw, z.d.). Het sociaal netwerk van een persoon bestaat uit alle mensen waarmee er een duurzame relatie is of waarbij een gevoel van verbondenheid aanwezig is (Bartelink & Verheijden, 2015).

Een sociaal netwerk kan betrekking hebben op het gevoel van ergens bij te horen of op een vertrouwd gevoel bij bepaalde mensen (Bartelink & Verheijden, 2015). Volgens Baartman (2010) heeft het sociaal netwerk drie essentiële functies. Ten eerste kan het praktische ondersteuning bieden, bijvoorbeeld door op kinderen te passen. Ten tweede kan het psychologische of emotionele steun bieden, door er voor elkaar te zijn en naar elkaar te luisteren. Ten derde heeft het een normatieve functie. Dit is bijvoorbeeld van toepassing wanneer iemand een voorbeeldfunctie heeft of er sprake is van sociale controle. Ook voor alleenstaande ouders kan een ondersteunend sociaal netwerk een doorslaggevende factor zijn voor hun welzijn (Taylor & Conger, 2017). Bovendien lopen ze een hoger risico om in een sociaal isolement te belanden (Harknett & Hartnett, 2011). Het is daarom belangrijk om vanuit een preventieve benadering in te zetten op het creëren van laagdrempelige ontmoetingskansen voor alleenstaande ouders (Taylor & Conger, 2017). Op basis van de bovenstaande informatie kan worden geconcludeerd dat een sociaal netwerk, evenals het ervaren van sociale steun en verbondenheid, cruciale aspecten van het leven zijn, vooral voor alleenstaande ouders (Bartelink & Verheijden, 2015; Gable & Bromberg, 2018; Taylor & Conger, 2017). Deze elementen kunnen een sterke buffer vormen tegen stress en het welzijn positief beïnvloeden (Vanderhasselt, 2022).

2.8. Een model van veerkracht voor eenoudergezinnen

Nu er beter begrip is van welzijnsbevorderende factoren, zowel algemeen als met betrekking tot alleenstaande ouders, kan er stilgestaan worden bij een specifiek veerkrachtmodel voor alleenstaande ouders. Veerkracht verwijst naar het vermogen om met stress en moeilijke situaties om te gaan. Hoe hoger de veerkracht, hoe beter iemand tegenslagen kan verwerken en ervan kan herstellen (Mentaal Vitaal, z.d.). Dit model stelt twee factoren centraal die kunnen bijdragen aan het welzijn van alleenstaande ouders: sociale steun en interne krachten (Taylor & Conger, 2017).

De eerste veerkrachtfactor, sociale steun, kan zelfvertrouwen vergroten via het uitlokken van positieve sociale interacties, ervaren van ondersteuning en ontvangen van positieve bevestiging. Daarnaast zouden alleenstaande ouders, die meer sociale steun ervaren, betere relaties hebben met hun kinderen en hen beter ondersteunen (Kalthoff, 2020; Lee et al., 2009). Ook vermindert een ondersteunend netwerk negatief opvoedgedrag en bevordert het positief gedrag, zoals affectie tonen (Hermanns et al., 2005). Verder heeft sociale steun positieve effecten op het welzijn en de mentale gezondheid van ouders en kinderen en heeft het een stressverlagende impact (Borgmann et al., 2019; Gravesteyn, 2019; Vanderhasselt, 2022).

De tweede veerkrachtfactor, interne krachten of psychosociale karaktereigenschappen, kan gelinkt worden aan positieve copingstrategieën. Dit zijn de manieren waarop een persoon met bepaalde stressvolle situaties omgaat (Encyclopedie, 2021). Via onderzoek werd bevestigd dat interne krachten, zoals optimisme, zelfvertrouwen en zelfredzaamheid kunnen resulteren in de versterking van ouderlijk gedrag en in een lagere frequentie van internaliserende symptomen zoals depressieve klachten (Taylor & Conger, 2017).

Het onderzoek van Taylor en Conger (2017) vertrekt vanuit het veerkrachtperspectief voor het welzijn van alleenstaande ouders. De onderzoekers benadrukken, op basis van hun resultaten, het belang van interventies die zich richten op het versterken van de veerkrachtfactoren. Hiervoor wordt een sterktegerichte groepsinterventie aangeraden. Dat is een interventie die lotgenotencontact aanbiedt binnen een veilige groepsomgeving en elementen van cognitieve gedragstraining toevoegt. Deze aanbeveling wordt ondersteund door verschillende argumenten. Ten eerste zou de simultane focus op, en interactie tussen de twee veerkrachtfactoren, krachtigere en langdurige effecten bevorderen. Ten tweede kost een groepsgerichte interventie minder tijd, energie en middelen dan een individuele interventie. Ten derde heeft het minder stigmatiserende effecten. Tenslotte zouden de groepseffecten duurzaam zijn indien er betekenisvolle en blijvende sociale connecties ontstaan tussen de ouders (Taylor & Conger, 2017).

Daarnaast toont onderzoek van Masten (2014), naar kinderen die tijdens hun kindertijd in aanraking komen met stressoren en moeilijkheden, aan dat de veerkracht van kinderen positieve uitkomsten kan bevorderen. Competent en warm ouderschap zouden namelijk de gezonde ontwikkeling van een kind en diens veerkracht versterken en hen beschermen tegen emotionele en psychologische problemen, ondanks aanwezige stressoren. Dit benadrukt het belang van bekrachtiging van welzijn en opvoedingsvaardigheden bij alleenstaande ouders, wat één van de voornaamste manieren blijkt te zijn om bij te dragen aan positieve ontwikkeling van kinderen en levenskwaliteit binnen eenoudergezinnen. Bovendien werd aangetoond dat beschermende factoren een significant grotere invloed hebben op de levensloop van mensen dan risicofactoren (Luthar & Ciciolla, 2015). Beschermende factoren kunnen in drie grote categorieën onderverdeeld worden. Ten eerste wordt er gesproken over 'individuele factoren', zoals rustig kunnen blijven in stressvolle situaties. Tevens kan de veerkracht van een ouder een beschermende individuele factor zijn voor kinderen. De tweede categorie is het 'netwerkklimaat', zoals een goed ondersteunend sociaal netwerk hebben. De laatste categorie is het 'thuis-klimaat', zoals een warme interactie tussen ouder en kind (Gravesteyn, 2019; Masten, 2014).

Tenslotte wijst Walsh (2012) op het belang van familiale veerkracht. Dit kan versterkt worden via een veerkrachtgerichte ondersteuning, door gedeelde hoop te faciliteren, nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en familiebanden te versterken. Dit is belangrijk omdat het kan bijdragen aan herstel en groei van gezinnen die met moeilijke uitdagingen worden geconfronteerd.

2.9. Kenmerken van eenoudergezinnen

Het dominante denkbeeld van het standaardgezin dat bestaat uit een man, vrouw en kinderen, is reeds achterhaald (UN Women, 2019). Gezinsvormen staan onder continue verandering en kunnen zeer diverse vormen aannemen. De meest gebruikte definitie van alleenstaande ouders beschrijft iemand die samenwoont met één of meer van hun kinderen, zonder een partner in het huishouden. Een alleenstaande ouder kan dus wel een partner hebben, zolang deze niet in hetzelfde huishouden woont. Daarnaast kunnen ze samenwonen met andere familieleden, zoals een broer of zus (European Union [EU], 2020). Op Europees niveau werd de afgelopen jaren een substantiële stijging vastgesteld in het aantal eenoudergezinnen. Momenteel bestaat ongeveer vijftien procent van de gezinnen in de EU uit eenoudergezinnen. Daarnaast staat bij de overgrote meerderheid van deze gezinnen een alleenstaande mama aan het hoofd (EU, 2020; Nieuwenhuis & Maldonado, 2018). Op vlak van tewerkstelling bestaat er internationaal een positieve beweging waarbij steeds meer alleenstaande ouders tewerkgesteld zijn. Echter gaat het hierbij, in vergelijking met twee-ouder gezinnen, vaker over deeltijds werk of tijdelijke contracten. Toch biedt tewerkstelling geen garantie tegen armoede (EU, 2020).

Hoofd zijn van een eenoudergezin is niet eenvoudig. Alleenstaande ouders staan er grotendeels alleen voor bij de opvoeding van hun kinderen en bij het zorgen voor een inkomen, gecombineerd met het runnen van een huishouden (Nieuwenhuis, 2017). Ze vervullen dus een dubbele ouderrol. Door alleenstaande ouder te zijn, bestaat er een grotere kans op verlaagd welzijn, sociale isolatie of exclusie, verhoogd armoederisico en verhoging van stresslevels (EU, 2020; Nieuwenhuis, 2017; Taylor & Conger, 2017; Van Peer, 2015). Verder loopt het emotionele welzijn van vrouwen een hoger risico indien ze de rol vervullen van alleenstaande ouder (McLeish & Redshaw, 2017). Bovendien kan economische druk op alleenstaande mama's in verband gebracht worden met depressie en angst, coërcief opvoeden en emotionele instabiliteit bij kinderen (Kalil & Ryan, 2010; Lee et al., 2009; Taylor et al., 2010). Daarnaast komen alleenstaande mama's met een hoger inkomen voor uitdagingen te staan en ervaren ze economische druk. Vanuit diverse financiële startposities worden dus hogere risico's en uitdagingen ervaren (Ryan et al., 2015).

Alleenstaande ouders worden vaak als homogene groep beschouwd, terwijl het net een zeer heterogene groep is met verschillende levenstrajecten en variaties in emotioneel welzijn, beïnvloed door diverse beschermende en risicofactoren (Gibson-Davis & Gassman-Pines, 2010). Zo worden over verschillende landen heen variaties in het welzijn van alleenstaande ouders gerapporteerd, wat kan worden verklaard door internationale verschillen in sociaal-politieke beleidsstrategieën en context. Dit omvat onder andere verschillen in strategieën met betrekking tot arbeidsactivering, kinderopvang en sociale tegemoetkomingen (Nieuwenhuis & Maldonado, 2018).

Verder bestaan er voor alleenstaande mama's verhoogde risicofactoren op sociale isolatie, omdat zij doorgaans meer tijd moeten besteden aan werk en huishoudelijke taken, minder emotionele steun ontvangen en een minder stabiel sociaal netwerk hebben (Harknett & Hartnett, 2011). Hoofdzakelijk bij laagopgeleide alleenstaande mama's wordt er een gebrek aan sociale en praktische steun gerapporteerd (Kalthoff, 2020). Daarnaast hebben alleenstaande mama's met een migratieachtergrond een verhoogde kans op sociaal isolement, zeker in culturen waar alleenstaand ouderschap minder geaccepteerd wordt (Pels et al., 2009). Volgens Ketner en Gravesteyn (2019) geven sommige alleenstaande ouders aan dat ze sociale isolatie als de voornaamste oorzaak van hun problemen ervaren. Tevens verloopt het aangaan van relaties niet altijd even gemakkelijk als gevolg van schaamte, onwetendheid, tijdsgebrek of angst voor verlies van onafhankelijkheid (Blaauw, 2011).

De bovengenoemde risico's die gepaard gaan met alleenstaand ouderschap rechtvaardigen een verhoogde bezorgdheid en alertheid voor deze doelgroep. Bovendien gelden deze risico's niet alleen voor de ouders zelf, maar kunnen ze ook van invloed zijn op hun kinderen. Deze kinderen lopen een verhoogd risico op het ervaren van negatieve effecten op hun toekomstige kansen en ontwikkeling (EU, 2020). Deze ontwikkelingsrisico's kunnen geïllustreerd worden aan de hand van een voorbeeld rond armoede, aangezien kinderen uit eenoudergezinnen namelijk vaker opgroeien met een lager inkomen (Heselmans, 2022). Daarnaast vertonen eenoudergezinnen algemeen een relatief hoger risico voor armoede en sociale uitsluiting (Akkermans et al., 2018; Kalthoff, 2020). Verder toont onderzoek aan dat kinderen in armoede in hun eerste vier levensjaren al een ontwikkelingsachterstand kunnen oplopen, meer bepaald op vlak van fysieke en emotionele ontwikkeling. Hierdoor krijgt een kind in armoede eigenlijk al van bij de geboorte niet dezelfde kansen. In het belang van deze ontwikkeling is het dus cruciaal om tijdens de eerste duizend dagen van een kind al in te grijpen en gezinnen in armoede te ondersteunen (Cusick & Georgieff, 2016; Statbel, 2023).

2.10. Eenoudergezinnen in Vlaanderen

In de Statbel-meting van 2023 werd vastgesteld dat één op vijf van de Vlaamse gezinnen een eenoudergezin is. Daarnaast wonen er in een eenoudergezin gemiddeld 1,6 kinderen. Dit cijfer ligt lager dan bij twee-ouder gezinnen (Statistiek Vlaanderen, 2023). Opmerkelijk is dat ruim driekwart van de eenoudergezinnen bestaat uit alleenstaande mama's (Opgroeien, 2023). Dit komt overeen met de internationale tendens, waarbij er meer vrouwen aan het hoofd staan van een eenoudergezin dan mannen (EU, 2020).

2.11. Armoede en sociale uitsluiting in (Vlaams) perspectief

Zoals bij het eerder aangetoonde voorbeeld rond armoede, kan er ook op Vlaams niveau een relevante link gemaakt worden tussen armoede, sociale uitsluiting en alleenstaand ouderschap (Akkermans et al., 2018; Kalthoff, 2020; Statistiek Vlaanderen, 2023). In 2022 leefde elf procent van de inwoners van het Vlaamse Gewest in armoede of sociale uitsluiting. Bij dit percentage werd er een groot aandeel alleenstaande ouders vastgesteld. Bijna dertig procent van de Vlaamse eenoudergezinnen wordt geconfronteerd met armoede of sociale uitsluiting (Statistiek Vlaanderen, 2023).

Daarenboven is armoede niet genderneutraal en lopen vrouwen in Vlaanderen nog steeds een hoger risico op armoede dan mannen (Bastos et al., 2009; Steunpunt tot bestrijding van armoede, bestaansonzekerheid en sociale uitsluiting [SBABSU], 2022). Zo werd aangetoond dat alleenstaande mama's van alle huishoudens met kinderen het minste verdienen en de laagste werkintensiteit vertonen. Daarnaast geeft bijna de helft van de alleenstaande mama's aan dat ze niet of moeilijk kunnen rondkomen met hun inkomen (SBABSU, 2019; Van Hove & De Vos, 2017). Dit zijn indicatoren die een armoederisico inhouden (Statbel, 2023).

Armoede heeft eveneens betrekking op Vlaamse kinderen. In 2022 groeide bijna dertien procent van de kinderen in Vlaanderen tussen nul en drie jaar op in kansarmoede (Heselmans, 2022). In centrumsteden bestaat er bovendien een duidelijk hogere kansarmoede-index (Opgroeien, 2018), waardoor in de stad Gent het kinderarmoedecijfer zelfs oploopt tot één op vijf (Stad Gent, z.d.-a). Vijftien procent van de minderjarige kinderen groeit op in een eenoudergezin, waarvan 26 procent een verhoogd armoederisico heeft (Statistiek Vlaanderen, 2022).

2.12. Aanbod voor eenoudergezinnen in Vlaanderen

Ter afronding van de literatuurstudie wordt in dit laatste deel kort ingegaan op het aanbod aan projecten en initiatieven voor eenoudergezinnen in Vlaanderen. In Vlaanderen bestaan er in eerste instantie veel informele lotgenotengroepen via sociale media, waar het uitwisselen van ervaringen en advies centraal staan. Een voorbeeld van een vereniging die zich hier mee bezighoudt is 'Houvast vzw' (Houvast vzw, z.d.). Daarnaast wordt er op lokaal niveau regelmatig een ontmoetingsgroep voor alleenstaande ouders opgericht, vanuit instanties zoals 'Huis van het Kind' of de 'Gezinsbond'. Ook hierbij staan ontmoeting en het delen van ervaringen en informatie centraal. Naast deze eerder lokaal georganiseerde aanbodsvormen, is er sinds 2015 een project van start gegaan op grootschaliger niveau, het 'MIRIAM' project. Dit project werd opgericht vanuit de OCMW's en focust op alleenstaande mama's die hulp krijgen in een OCMW en voldoen aan de armoede-indicatoren. Het is ontstaan vanuit de vaststelling vanuit OCMW's dat alleenstaande mama's een kwetsbare doelgroep vormen, waardoor er nood is aan een aanpak op maat. Het project richt zich vanuit een intensieve, gendersensitieve en holistische begeleiding op de verschillende levensdomeinen en tracht zowel individueel als collectief (via groepsbijeenkomsten) aan *empowerment* te werken. Het project wordt per betrokken OCMW begeleid door één of meerdere *case managers*, wiens taak het is om de situatie te analyseren en de hulpverlening daarop af te stemmen (De Pourcq & Vandevooort, 2017; POD Maatschappelijke Integratie, 2016).

Dit project werd wetenschappelijk onderzocht binnen vijf OCMW's die de interventie voor de eerste keer uitprobeerden. Gezien de positieve resultaten werd het project achteraf uitgerold op grotere schaal over verschillende OCMW's in België. De onderzoekers hebben de impact van het project gemeten door de experimentele MIRIAM groep te vergelijken met een controlegroep die enkel de reguliere OCMW-begeleiding ontving. Dit werd onderzocht door de toename van *empowerment* te meten bij beide groepen en deze resultaten onderling te vergelijken (De Pourcq & Vandevooort, 2017). Hieruit blijkt dat de MIRIAM-interventievorm werkt. Er wordt namelijk een significante toename gerapporteerd in de *empowerment*score voor de vrouwen in de experimentele groep. Zij vermelden een significant verschil op vlak van sociale verbondenheid, participatie en het gevoel erbij te horen. Dit zijn, zoals eerder gezien, elementen die fundamenteel zijn voor het verkrijgen van *empowerment*. Na de studie in 2016 werd een tweede keer onderzoek gedaan naar het project in 2017. Via dit tweede onderzoek werden de resultaten bevestigd. Er kan dus vastgesteld worden dat deze vorm van interventie robuuste effecten lijkt te hebben en *empowerment*gericht te werk gaat (De Pourcq & Vandevooort, 2017; POD Maatschappelijke Integratie, 2016).

De goede afloop en resultaten van het project kunnen voornamelijk in de groepsbegeleiding gevonden worden. Door bepaalde thema's en inhoud aan de bijeenkomsten te koppelen, kunnen de mama's dingen bijleren en in het groepsgebesprek antwoorden vinden op hun vragen. Daarnaast kan het bestaande sociale isolement doorbroken worden via de ontmoetingen en kan er plezier beleefd worden. Ze krijgen het gevoel gehoord en erkend te worden. Dit zijn belangrijke sociale aspecten die voor sociale verbondenheid en *empowerment* zorgen (De Pourcq & Vandevooft, 2017; POD Maatschappelijke Integratie, 2016).

Op basis van het project werden enkele randvoorwaarden benadrukt in functie van de positieve resultaten. Ten eerste is het belangrijk om in het begin voldoende tijd te nemen voor de kennismaking tussen de mama's, zodat ze hun plaats kunnen vinden in de groep en onderling vertrouwen kunnen opbouwen. Ten tweede werd het belang van een gastvrije sfeer belicht. Dit kan gefaciliteerd worden door bijvoorbeeld een hapje of drankje aan te bieden. Ten derde is het belangrijk dat er opvang wordt voorzien indien de kinderen meekomen, zodat de mama's zich hier niet over hoeven te bekommeren of dit niet als een drempel hoeven te ervaren. Tenslotte wordt er aangeraden om niet met een groep groter dan tien mama's aan de slag te gaan, aangezien de begeleiding dan veel complexer wordt en dit een te grote invloed heeft op de groepsdynamiek (De Pourcq & Vandevooft, 2017; POD Maatschappelijke Integratie, 2016).

Concluderend uit dit onderzoek blijkt dat groepsprojecten voor alleenstaande mama's positieve effecten kunnen hebben, maar dat er wel enkele randvoorwaarden bestaan. Naast het verhogen van *empowerment* en sociale verbondenheid, zouden groepsprojecten met focus op opvoedingsondersteuning kunnen helpen om optimaal ouderschap te verbeteren en ouderlijke stress te doen verminderen (Vanderhasselt, 2022). Toch bewijst dit onderzoek naar het MIRIAM project dat *empowerment* een collectief proces is, waarbij structurele ongelijkheden moeten aangekaart en aangepakt worden. Dat kan door beleidsaanbevelingen te formuleren vanuit de groepsbijeenkomsten over de ervaringen van de alleenstaande mama's (De Pourcq & Vandevooft, 2017; POD Maatschappelijke Integratie, 2016).

3. Probleemstelling en onderzoeksvragen

Uit het literatuuronderzoek is gebleken dat eenoudergezinnen, meer specifiek alleenstaande mama's en hun kinderen, verhoogde risico's lopen op maatschappelijke kwetsbaarheid (EU, 2020) en op verschillende levensdomeinen (Akkermans et al., 2018; Harknett & Hartnett, 2011; McLeish & Redshaw, 2017). Deze doelgroep staat hierdoor steeds vaker in de belangstelling van internationaal onderzoek. Die verhoogde aandacht is ook in België merkbaar. Zo lanceerde het Kinderarmoedefonds van de Koning Boudewijnstichting in 2021 de projectoproep "Naar een betere ondersteuning van eenoudergezinnen in armoede". Deze oproep had als doel om zowel de alleenstaande ouders, als hun kinderen onder de aandacht te brengen (Koning Boudewijnstichting [KBS], 2021). Aangezien de eerste duizend dagen van kinderen een bepalende periode is voor hun (emotionele) ontwikkeling (Cusick & Georgieff, 2016; Statbel, 2023), wou het Kinderarmoedefonds hierop inzetten via gezinsinterventies. Zo zouden deze kinderen gelijke kansen krijgen vanaf de start van hun leven. Verder lag de focus van de oproep ook op het doorbreken van mogelijke sociale isolatie, het faciliteren van netwerken en het versterken van verschillende levensdomeinen bij eenoudergezinnen (KBS, 2021).

Het inloopteam van Nieuw Gent stelde binnen hun werking een hiaat vast voor eenoudergezinnen, namelijk dat alleenstaande, werkende en/of studerende ouders moeilijk bereikt konden worden met het reeds bestaande basisaanbod. Aangezien er voornamelijk overdag, tussen negen en vijf uur, beroep kon gedaan worden op het inloopteam, was dat een drempel voor de eenoudergezinnen die overdag werkten of studeerden. Enkele alleenstaande ouders, die reeds in contact stonden met het inloopteam, gaven dit hiaat zelf ook aan. Ze vonden het jammer dat ze niet konden deelnemen aan bepaalde activiteiten, aangezien deze samenvielen met hun werk- en/of schooluren. Verder kon er een gebrek vastgesteld worden aan een aanbod op maat. M.a.w. een aanbod dat afgestemd is op de unieke noden en uitdagingen waar eenoudergezinnen mee geconfronteerd worden.

Bovenstaand hiaat trok de aandacht van het inloopteam, waardoor ze besloten om in te gaan op de projectoproep van het Kinderarmoedefonds. Zo ontstond in 2021 het '*Single Parents Unit(ed)*' project. Een project dat, via een vaste projectgroep van lotgenoten, alleenstaande ouders ondersteunt bij het combineren van werk en/of een opleiding met de zorg voor hun kinderen. Het Kinderarmoedefonds bood uiteindelijk financiering en samenwerking aan voor twee projectgroepen binnen dit SPU-project.

Hierbij nam elke groep deel aan het project gedurende de periode van een jaar. De bijeenkomsten werden georganiseerd op momenten die beter aansloten bij de vraag van de doelgroep, namelijk tweemaandelijks op woensdagnamiddag en maandelijks op zaterdag. In tussentijd werd de eerste projectgroep in december 2022 afgerond, en de tweede in januari 2024.

Het is opmerkelijk dat, hoewel het project zich richtte op alleenstaande ouders, de projectgroepen toch uitsluitend bestonden uit alleenstaande mama's. De zoektocht naar papa's bleek tijdens de werving namelijk een grote uitdaging te zijn. Daarbij werd er rekening gehouden met de toegankelijkheid van het project en zou de aanwezigheid van mannen voor sommige mama's wellicht een drempel vormen. Alsook zijn er, zoals eerder besproken in de literatuurstudie, statistisch gezien meer alleenstaande mama's dan papa's (Opgroeien, 2023). Bovendien vormen alleenstaande mama's een nog kwetsbaardere groep dan papa's, aangezien ze meer risico's lopen op verschillende vlakken (SBABSU, 2022). Dit houdt echter niet in dat het inloopteam tegen een aanbod is voor alleenstaande papa's, maar eerder dat het niet eenvoudig was om deze groep samen te stellen en er verschillende factoren in overweging moesten genomen worden.

Bijkomende kenmerken van de projectgroep zijn dat het vaak alleenstaande mama's betrof die, ondanks hun tewerkstelling, het moeilijk hadden om financieel rond te komen. Bovendien had het merendeel van de alleenstaande mama's binnen het inloopteam een migratieachtergrond en was Nederlands niet hun moedertaal. Deze eigenschappen en hun onderlinge samenhang plaatsten deze eenoudergezinnen in een verhoogde maatschappelijk kwetsbare situatie.

De doelstelling van dit project was drievoudig. In de eerste plaats was het de bedoeling om een vaste groep alleenstaande werkende en/of studerende mama's, met minimum één kind tussen de nul en zes jaar, te ondersteunen in de uitdagingen waar ze voor komen te staan, zoals de combinatie tussen werk en zorg voor kinderen. Ten tweede wou het inloopteam, via groepsbijeenkomsten, sociale relaties faciliteren onder de mama's. Hiervoor wordt er doorheen het onderzoek gesproken over '*units*', wat gezien wordt als een groep of samenstelling van personen met een bepaalde onderlinge sociale verbinding. Deze '*units*' kunnen helpen om sociaal isolement te doorbreken en gebrek aan sociale steun op te vangen. Dat zou gebeuren via de uitbreiding van het sociaal netwerk, waar de mama's op kunnen rekenen buiten de 'muren' van de hulpverlening en wat hen zou kunnen ondersteunen bij de opvoeding van hun kinderen. De laatste doelstelling betrof het realiseren van zowel individueel als collectief *empowerment*, zodat de mama's versterkt zouden worden binnen verschillende levensdomeinen en meer grip zouden krijgen op hun eigen leefsituatie.

Een laatste kernelement dat dit project zo uniek maakte, was de betrokkenheid van het gehele gezin. Tijdens alle activiteiten waren de kinderen aanwezig en konden zij parallel een activiteit volgen. Op deze manier trachtte het inloopteam de ouders nog meer te ondersteunen en te stimuleren om deel te nemen aan de activiteiten.

De focus binnen deze masterproef ligt op de evaluatie van het tweede deel van het '*Single Parents Unit(ed)*' project. Binnen dit kwalitatief onderzoek is het de bedoeling om het SPU-project te evalueren, via de ervaringen van de alleenstaande mama's uit de tweede projectgroep. Aan de hand van kwalitatieve dataverzameling via participerende observatie en semigestructureerde interviews, wordt onderzoek gedaan naar de volgende hoofdonderzoeksvraag: 'Wat zijn de ervaringen van de alleenstaande mama's die deelnamen aan het *Single Parents Unit(ed)* project?'. Deze hoofdonderzoeksvraag wordt geoperationaliseerd in vier deelonderzoeksvragen:

1. 'Hoe hebben de deelnemende alleenstaande mama's de projectgroep en groepsbijeenkomsten van het *Single Parents Unit(ed)* project ervaren?'
2. 'Op welke levensdomeinen ervaren de deelnemende alleenstaande mama's invloed via hun deelname aan het *Single Parents Unit(ed)* project?'
3. 'Welke invloed had de aanwezigheid van de kinderen op het *Single Parents Unit(ed)* project en de ervaringen van de deelnemende alleenstaande mama's?'
4. 'Wat ervaren de deelnemende alleenstaande mama's als sterktes en uitdagingen van het *Single Parents Unit(ed)* project?'

4. Methodologie

4.1. Setting

Dit onderzoek werd uitgevoerd in het inloopteam van Nieuw Gent, dat functioneert als dienst opvoedingsondersteuning van de zorgorganisatie 'I-mens'. Het inloopteam maakt deel uit van het Gentse samenwerkingsnetwerk voor (preventieve) gezinsondersteuning¹: 'Huis van het Kind' (Stad Gent, z.d.-b). De organisaties die tot dit netwerk behoren, worden erkend en gesubsidieerd door het Agentschap Opgroeien en dienen gezinnen en kinderen te ondersteunen bij alles rond opgroeien en opvoeden (Kind & Gezin, z.d.). De term 'inloopteam' staat voor "Integraal Laagdrempelig Opvoedings- en OndersteuningsPunt". Het inloopteam biedt ondersteuning aan (toekomstige) gezinnen met kinderen tot drie jaar, die zich in een moeilijke leefsituatie bevinden en/of maatschappelijk kwetsbaar zijn (i-mens, 2023; Kind & Gezin, z.d.). Standaard biedt het team ondersteuning bij opvoedingsvragen en gezinsadministratie. Daarnaast organiseren ze voor zowel ouders als kinderen op regelmatige basis informatiesessies, bijvoorbeeld over gezonde voeding of zindelijkheid, of organiseren ze activiteiten zoals spel- en ontmoetingsmomenten of tweedehandsbeurzen. Het SPU-project is een uitbreiding op dit basisaanbod van het inloopteam van Nieuw Gent (i-mens, 2023).

4.2. Participanten

Dit onderzoek werd uitgevoerd binnen de tweede projectgroep van het SPU-project. Voor het inloopteam was het in eerste instantie een grote uitdaging om een nieuwe projectgroep samen te stellen. Aangezien veel mama's al hadden deelgenomen aan de vorige projectgroep, moest het team doelbewust verder in de buurt zoeken en beroep doen op buurtorganisaties om nieuwe mama's in het project te betrekken. Uiteindelijk slaagde het team erin, met enige vertraging, een stabiele groep van tien mama's te bereiken.

¹ Preventieve gezinsondersteuning is: "het geheel van maatregelen en aanbod dat gericht is op het bevorderen van het welbevinden van alle gezinnen met kinderen en jongeren, en aanstaande ouders met inbegrip van de ondersteuning op het vlak van opvoeding en preventieve gezondheidszorg" (Vlaamse Overheid, 2013).

De specifieke mamagroep uit dit project vertoonde een diverse samenstelling. De leeftijd van de mama's varieerde tussen 24 en 42 jaar. De meeste mama's werkten, terwijl sommigen een opleiding volgden of werkzoekend waren. Voor enkelen veranderde dit doorheen het project. De mama's waren op verschillende manieren verbonden met Nieuw Gent, zoals via hun (voormalige) woonplaats, de school van hun kinderen, hun werk of hobby's. Ze hadden diverse etnisch-culturele achtergronden en spraken vaak een andere moedertaal dan Nederlands, zoals Frans, Engels, Arabisch, Somalisch of Portugees. Desondanks beschikten alle mama's minstens over basisvaardigheden in het Nederlands, zowel in spreken als begrijpen. Verder hadden de mama's tussen één en vier kinderen, waarvan de leeftijden sterk varieerden van twee tot zestien jaar. In totaal waren er zeventien kinderen betrokken bij het project.

4.3. Procedure

In maart 2023 startte de tweede projectgroep van het SPU-project officieel op. Dit was een vaste groep van tien alleenstaande mama's (n=10). Deze projectgroep werd, na ongeveer een jaar, in januari 2024 afgerond. Doorheen deze periode werd er aan participerende observatie gedaan. Dit gebeurde steeds tijdens de voorziene bijeenkomsten tweemaandelijks op woensdagnamiddag en maandelijks op zaterdag. Deze intensieve observatieperiode resulteerde in tachtig observatie-uren. Voor de bijeenkomsten waarbij de onderzoeker niet kon aansluiten, werd telkens een beknopte samenvatting van de bijeenkomst opgesteld door de medewerkers van het inloopteam. Na de afronding van het project verschoof de focus van het onderzoek naar de semigestructureerde interviews, die zo snel mogelijk werden ingepland om vast te kunnen houden aan de recente ervaringen van de mama's. Uiteindelijk werden er acht van de tien deelnemende mama's geïnterviewd (n=8). Deze interviews werden nadien meteen getranscribeerd vanuit audio-opnames. Na de dataverzameling via participerende observatie en semigestructureerde interviews, begon in april 2024 de data-analyse. De data uit beide onderzoeksmethoden werden simultaan geanalyseerd en gecodeerd via een thematische analyse.

4.4. Kwalitatief onderzoek

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden, werd kwalitatief onderzoek uitgevoerd. Bij kwalitatief onderzoek staat niet-numerieke en talige data, zoals audio, centraal om concepten en/of ervaringen beter te begrijpen. Bovendien biedt het betekenisvolle inzichten door gedetailleerde beschrijvingen van de ervaringen, gevoelens en gedachten van de deelnemers (Bhandari, 2022).

Kwalitatief onderzoek lijkt in deze masterproef het meest toepasselijk, aangezien dit onderzoek peilt naar de ervaringen van de deelnemende alleenstaande mama's van het SPU-project. Er werden hiervoor twee kwalitatieve onderzoeksmethodes ingezet: participerende observatie en semigestructureerde interviews. Het doel van dit onderzoek is om het SPU-project te evalueren aan de hand van de ervaringen van de deelnemers, om zo eerste empirische aanwijzingen te verkrijgen met betrekking tot de doeltreffendheid van deze interventievorm. Bovendien tracht het onderzoek via de resultaten bij te dragen aan de verbetering, bijsturing en bredere implementatie van deze interventievorm (Van Yperen et al., 2017).

4.5. Participerende observatie

De eerste onderzoeksmethode is de participerende observatie. Via deze methode verzamelt en analyseert de onderzoeker gedurende een bepaalde periode observaties binnen een specifieke setting (groep of cultuur), door zich in die setting te laten onderdompelen (Howitt, 2010; Roets & Van Hove, 2014). Dit onderzoek betreft de setting van de tweede projectgroep binnen het SPU-project, die gedurende een projectjaar participatief werd geobserveerd. De observaties dienden voornamelijk ter kennismaking met het project, de deelnemers en de setting van het inloopteam. Daarnaast hielpen ze inzicht te verkrijgen in de algemene processen en dynamieken tijdens het project. Verder vormden de verzamelde observatiegegevens de basis voor de formulering van de onderzoeks- en interviewvragen.

In dit onderzoek koos de onderzoeker er bewust voor om de rol van 'participant als observator' in te nemen. Hierbij lag de nadruk meer op participeren, waarbij de onderzoeker actief deelnam en ondersteunde bij de activiteiten. Tijdens deze activiteiten werd er gericht geobserveerd, waarbij de observaties pas achteraf werden geregistreerd. De participanten waren zich bewust van de rol van de observator, aangezien dit bij de aanvang van het project uitdrukkelijk werd toegelicht (Howitt, 2010; Roets & Van Hove, 2014). Een groot voordeel van deze onderzoekersrol was dat er, door de betrokkenheid van de onderzoeker bij de groep en setting, diepgaandere en vertrouwelijkere gegevens geobserveerd werden. Daarnaast kon het inloopteam de extra ondersteuning zeker gebruiken. Echter kent deze onderzoekersrol ook nadelen, zoals het risico dat de betrokkenheid van de onderzoeker de objectiviteit van het onderzoek kan beïnvloeden. Bovendien bestaat de kans dat de onderzoeker beïnvloed wordt door de situatie, en omgekeerd kan de onderzoeker de situatie beïnvloeden door deel te nemen (Bleijenbergh & Boeije, 2019; Howitt, 2010).

De onderzoeker heeft getracht deze risico's te minimaliseren door zichzelf niet actief te betrekken bij de voorbereiding en sturing van het project. Bovendien werden er twee verschillende onderzoeksmethoden toegepast om de observatiedata te valideren. Verder is ervoor gekozen om de observaties pas na de activiteiten en buiten de setting te registreren, om het veiligheidsgevoel van de deelnemers niet te verstoren. De onderzoeker wou namelijk op een gelijkwaardige manier deelnemen aan de groep, eerder dan vanuit een expertpositie (Howitt, 2010). De registratie vond bij voorkeur direct na de activiteiten plaats om de gegevens zo "fris" en geloofwaardig mogelijk te houden. Bovendien kan een te grote tijd tussen de observaties en nota's de kwaliteit van nota's reduceren (Howitt, 2010). Dit bood tevens de gelegenheid om de observaties vanuit verschillende perspectieven te bekijken, en om selecties te maken in de opvallendste observaties.

Een potentiële valkuil met betrekking tot observatienota's is dat men in plaats van enkel waarnemingen te beschrijven, te vroeg overgaat tot interpreteren en analyseren van de data. Bij het vroegtijdig analyseren van observatiegegevens wordt er immers een belangrijke stap overgeslaan. Daarnaast kan dit de objectiviteit en betrouwbaarheid van de gegevens in gevaar brengen (Bleijenbergh & Boeije, 2019). Om deze valkuil te vermijden, werden de ruwe notities altijd eerst uitgewerkt en vervolgens herzien en verbeterd om ze om te zetten in volwaardige veldnota's. In deze fase van het onderzoek werd ervoor gekozen om nog geen codering toe te passen, maar dit pas te doen tijdens de data-analyse, om interpretatiefouten te voorkomen. Er werden echter soms wel analytische notities gemaakt, waarin mogelijke reflecties over de gegevens werden vastgelegd, om te voorkomen dat deze informatie verloren zou gaan.

4.6. Semigestructureerde interviews

De tweede onderzoeksmethode betreft semigestructureerde interviews. Die staan in dit onderzoek centraal om inzicht te verkrijgen in de ervaringen van de deelnemende alleenstaande mama's. De semigestructureerde vorm van het interview laat toe om te werken met een gestandaardiseerde vragen voor alle participanten. Het biedt tevens enige flexibiliteit en de mogelijkheid om dieper in te gaan op specifieke onderwerpen door middel van vervolgvragen (Mortelmans, 2013). Gedurende de interviews werd een topiclijst gebruikt, waar enkele vooraf bepaalde onderwerpen en subonderwerpen in werden opgenomen die tijdens het interview aan bod moesten komen (zie bijlage 1). Dit bevorderde een meer natuurlijke conversatie en bood de gelegenheid om het gesprek aan te passen aan de individuele participant (Mortelmans, 2013).

Zo kon er bijvoorbeeld rekening gehouden worden met de taalvaardigheid van de mama's en kon er extra aandacht besteed worden aan de verduidelijking van sommige vragen. Het gebruik van deze topiclijst maakte het interview met andere woorden laagdrempeliger en beter afgestemd op de mama's. Verder stemden de onderwerpen in de topiclijst overeen met de onderzoeksvragen: beleving van project, evaluatie van project, sociale dimensie, invloed van levensdomeinen en aanwezigheid van kinderen.

Tijdens de laatste bijeenkomst van de tweede projectgroep werden alle mama's bevraagd of ze bereid waren om deel te nemen aan een interview voor het onderzoek. Iedereen stemde hiermee in, waarna de interviews werden ingepland. Deze vonden plaats in het inloopteam, aangezien dit een vertrouwde locatie was voor de participanten en de kinderen hierdoor, indien nodig, konden meekomen en opgevangen werden. De interviews duurden gemiddeld een uur en werden opgenomen om kwalitatieve transcripties van te kunnen maken, waarbij de audio-opnames nadien werden getranscribeerd en gepseudonimiseerd.

De interviews werden zoveel mogelijk op maat van de participanten uitgevoerd, waarbij er gebruik werd gemaakt van interactieve oefeningen en Dixit kaarten. Daarnaast werd er rekening gehouden met mogelijke taalbarrières door sommige interviews, of delen ervan, in een toegankelijker taal uit te voeren, zoals Engels of Frans. Dankzij deze aanpassing werd de kwaliteit en betrouwbaarheid van de gegevens beter bewaakt. Bij de anderstalige transcripties gebeurde er meteen een vertaling naar het Nederlands en werden er soms lichte wijzigingen aangebracht in de zinsstructuur. De aanpassingen werden steeds tussen vierkante haakjes geplaatst ([...]). Op die manier werd een vlot leesbare tekst verkregen, zonder inhoudelijke veranderingen in het interview.

4.7. Data-analyse

De kwalitatieve data-analyse van zowel de observatienota's als interviewtranscripten verliep via een thematische analyse (zie bijlage 2). Bij een thematische analyse worden ruwe datagegevens omgezet naar codes, die nadien gegroepeerd worden in thema's waaruit interpretaties kunnen volgen (Castleberry & Nolen, 2018). Dit onderzoek volgde de thematische analyse volgens het zes-fasen stappenplan van Verhoeven (2020), dat gebaseerd is op de theorie van Braun en Clarke (2008). Deze fasen verlopen als volgt: verkennen, coderen, thematiseren, reviseren en verfijnen, vaststellen en structureren, en presenteren.

De thematische analyse in dit onderzoek begon bij de verkenningsfase, waarbij alle data werd overlopen om er een goed overzicht over te krijgen. Dit hield in dat alle observatienota's en interviewtranscripties werden doorgenomen. Vervolgens kwam de coderingsfase, waarbij relevante tekstonderdelen werden gemarkeerd en op basis van de inhoud een code toegewezen kregen. Bij de derde fase stond het thematiseren van de oorspronkelijke codes centraal, dit door patronen te identificeren en deze samen te brengen tot verschillende overkoepelende thema's. Nadat de thema's gekozen waren, volgde de fase van het reviseren en verfijnen. Tijdens deze fase werd er nagegaan of de eerder gekozen thema's een bruikbare en correcte weergave van de data vormden. Indien de definitieve thema's besloten werden, kon er in de fase van vaststellen en structureren een naam geformuleerd worden voor elk thema. Tenslotte werden de resultaten van de geanalyseerde gegevens per thema gepresenteerd (Verhoeven, 2020). Dit analyseproces verliep via het programma NVivo.

4.8. Ethische aspecten

Dit onderzoek werd uitgevoerd in overeenstemming met het algemeen ethisch protocol van de FPPW (Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen). Bij de start van het project en onderzoek kregen de participanten uitgebreide informatie rond het onderzoek, de participerende observaties en de geplande interviews. De participanten gaven toen reeds mondelinge toestemming voor de observaties, wat ook geldt voor de mama's die pas later aansloten bij de projectgroep. Voorafgaand aan elk interview werd de informatiebrief samen overlopen en werden de toestemmingsformulieren toegelicht en ondertekend (zie bijlage 3 en 4). Na afronding wordt dit onderzoek digitaal naar alle participanten doorgestuurd, en indien mogelijk, worden de resultaten door de onderzoeker in groep teruggekoppeld.

Om privacy en identiteitsbescherming te waarborgen, werd in dit onderzoek met pseudoniemen gewerkt en werd alle informatie die tot identificatie kon leiden, verwijderd. Deze aanpak zorgt voor optimale bescherming van de persoonlijke gegevens van de participanten. Bovendien benadrukte de onderzoeker tijdens de interviews dat de participanten eerlijk konden zijn, zonder gevolgen voor hun relatie met het inloopteam of de onderzoeker. Deze methode helpt sociaal-wenselijke antwoorden te vermijden, ondanks de onvermijdelijke relatie die de onderzoeker met de participanten opbouwde doorheen het project.

4.9. Kwaliteitscriteria

Om de kwaliteit van dit onderzoek te waarborgen, werden enkele fundamentele kwaliteitscriteria geanalyseerd. Onderzoek dient zowel valide als betrouwbaar te zijn. Validiteit staat voor de nauwkeurigheid en geldigheid van getrokken conclusies en uitspraken. Er bestaan twee vormen van validiteit: interne en externe validiteit. De interne validiteit van het onderzoek gaat over de "waarheid" van de gegevens. Het gaat erom dat je meet wat je beweert te meten (Mortelmans, 2013; Silverman, 2000; Van Burg, 2011). De interne validiteit in dit onderzoek werd beschermd via het gebruik van een topiclijst als interviewleidraad. Daarnaast werd er aan methodologische triangulatie gedaan, waarbij meerdere onderzoeksmethoden werden gebruikt om de onderzoeksvragen mee te beantwoorden. Verder is er aandacht besteed aan het waarborgen van de externe validiteit, ook bekend als 'generaliseerbaarheid', wat impliceert dat de resultaten toepasbaar zijn op andere situaties en locaties (Mortelmans, 2013). Dit werd bewaakt door gerichte aanbevelingen en een diepgaande beschrijving van de onderzoekscontext- en resultaten.

Tenslotte is betrouwbaarheid een essentieel kwaliteitselement. Dit houdt in dat er consistentie is in de resultaten indien de onderzoeksstrategieën of het onderzoek opnieuw zouden worden uitgevoerd. Bij kwalitatief onderzoek lijkt dit echter minder voor de hand liggen, omdat een kwalitatieve studie uniek is en de realiteit wordt gezien als een sociale constructie die voortdurend evolueert. Evenwel kan in kwalitatief onderzoek, naast repliceerbaarheid, nog gewerkt worden aan betrouwbaarheid, meer bepaald via externe betrouwbaarheid. Hierbij wordt geëvalueerd of de veranderingen in het onderzoek in de loop der tijd het gevolg zijn van reële sociale veranderingen, in plaats van onzorgvuldige methodologische beslissingen of analyses. Dit kan aangetoond worden via zelfreflectie en methodologische duidelijkheid (Mortelmans, 2013).

Bij zelfreflectie wordt de positie en verhouding van de onderzoeker ten opzichte van het onderzoek helder uiteengezet. Zoals Mortelmans (2013) aangeeft, kan een onderzoeker nooit volledig neutraal zijn, wat ook van toepassing is op dit onderzoek. De onderzoeker van dit project heeft namelijk een specifieke interesse en begrip in de context van eenoudergezinnen, aangezien ze er zelf als kind in opgegroeid is. Bovendien heeft de onderzoeker doorheen de participerende observaties een zekere relatie met het inloopteam en de projectgroep opgebouwd. Deze positie van de onderzoeker werd doorheen het onderzoek steeds transparant vermeld in functie van zelfreflectie. Daarnaast werden, om de externe betrouwbaarheid van het onderzoek te waarborgen, observaties voldoende bevraagd bij de participanten en werd triangulatie toegepast.

5. Onderzoeksresultaten

In dit onderdeel worden de gegevens uit de thematische analyse van de observatie- en interviewdata overlopen en gekoppeld aan de onderzoeksvragen. Eerst worden de resultaten ingeleid met de beleving van het alleenstaand ouderschap volgens de deelnemende alleenstaande mama's, waarna de start, verwachtingen en algemene evaluatie van de mama's over het project besproken wordt. Nadien wordt dieper ingegaan op de resultaten via de deelonderzoeksvragen: ervaring van projectgroep en groepsbijeenkomsten, ervaren invloed op levensdomeinen, invloed van aanwezigheid kinderen, en sterktes en uitdagingen van het SPU-project. Bij de rapportering van deze resultaten zal er stil gestaan worden bij de opvallende observaties en zullen deze gekoppeld worden aan de interviews, ondersteund door citaten van de mama's.

5.1. De beleving van het alleenstaand ouderschap

In dit onderdeel wordt er stilgestaan bij de beleving van het alleenstaand ouderschap door de mama's van het project. De meeste mama's benadrukten tijdens het interview, dat het niet eenvoudig is om alleenstaande mama te zijn, voornamelijk omdat alle taken op dezelfde persoon vallen, waardoor er weinig rust of ademruimte overblijft. Gevoelens van eenzaamheid en (emotionele) uitputting spelen hierbij vaak een rol. Voor sommige mama's heeft het echter ook positieve effecten. Zoals verhoogde gevoelens van eigenwaarde, vrijheid of autonomie. In bijlage 5 wordt er via meerdere citaten uitgebreider stilgestaan bij deze belevingen.

Participant 7: "Soms staat mijn hoofd op ontploffen. (...) Alles valt op mijzelf. (...) Soms voel ik mij alleen."

Participant 1: "Er zijn bepaalde dingen die eenvoudiger zijn, omdat je zelf beslissingen mag nemen en zelf kiest wat het beste is voor je kinderen en hoe je je kinderen wilt opvoeden."

5.2. Start van het SPU-project

Voor de meeste mama's uit de tweede projectgroep was het inloopteam, voor hun deelname aan het SPU-project, nog onbekend. In de interviews kwam naar voren dat het inloopteam vaak geassocieerd werd met Kind & Gezin (K&G), aangezien zij zich in hetzelfde gebouw bevinden. Deze band bleek waardevol te zijn bij het leggen van contacten met de mama's, aangezien de meeste ouders met jonge kinderen langs K&G passeren.

Participant 6: *“Awel dus ik was met mijn kind naar K&G geweest en daarna kreeg ik een mail of telefoon van iemand van K&G van ja eigenlijk is er hier ook wel een inloopteam voor alleenstaande mama’s, dus als je wil mag je je daar zeker bij aansluiten.”*

Verder kwamen andere mama’s in contact met het inloopteam op aanbeveling van buurtbewoners, uit eigen initiatief vanwege een hulpvraag of via doorverwijzingen van buurtorganisaties. Bovendien gaven alle mama’s aan dat ze persoonlijk benaderd werden door een begeleider van het inloopteam, met een uitleg en uitnodiging voor het SPU-project. Hier waren ze tevreden over.

Participant 1: *“(...) ik heb een Whatsapp berichtje gekregen (...) En ik weet nog dat ik dacht van: ‘Ah alleenstaande ouders, Nieuw Gent, werkend, oké ja dat ben ik! Contacteer mij!’”*

De oorspronkelijke verwachtingen van de mama’s naar het project waren vrij gevarieerd, maar eveneens in dezelfde lijn met de doelstellingen van het project, met name: ontmoeting, sociale, emotionele en administratieve steun, informatie, plezier en lotgenotencontact.

Participant 8: *“Ik wou gewoon plezier maken en ‘courage’ en een beetje hulp krijgen.”*

Participant 6: *“Voor mij was dat eerder zo netwerken, maar ook zo gezelschap en ook wel meedenken, (...) of horen van andere mama’s die in dezelfde situatie als mij zitten.”*

Participant 3: *“(....) Ik dacht ja misschien met andere mama’s die tips kunnen geven aan mij en ikzelf aan hen.”*

5.3. Algemene evaluatie van het SPU-project

Tijdens de interviews werden de algemene belevingen van de mama’s bevraagd: met name welke overheersende gevoelens, gedachten en herinneringen zij hadden overgehouden aan het project. Dit werd bevraagd met behulp van Dixit² kaarten, die de mama’s zelf konden uitkiezen en linken aan hun persoonlijke beleving. Deze kaarten zullen doorheen de resultaten af en toe verschijnen.

² Dixit is een gezelschapsspel dat bestaat uit verschillende kaarten met mooie illustraties op. ©

Doorgaans hebben de mama's voornamelijk positieve ervaringen overgehouden aan het project. De sociale relaties die gemaakt werden tijdens het project liet, als algemene beleving de meeste indruk na voor hen. Daarnaast kwam de mogelijkheid tot persoonlijke groei aan bod tijdens de interviews, met name groei in een balans vinden, in het bijleren en in het maken van connecties met mensen en plaatsen. Alle mama's, op één na, gaven het project op vlak van tevredenheid een hoge score op de evaluatiemeter, namelijk donkergroen-lichtgroen. De mama's stelden zich doorheen het project steeds zeer dankbaar op. Dit lieten ze onder andere blijken door knuffels of soms cadeautjes (zoals zelfgemaakte koekjes) te geven aan de begeleiders. Daarnaast gaven ze vaak 'terug' aan het project, door bijvoorbeeld steeds te helpen bij het opruimen, zorgzaam om te gaan met het materiaal of moeite te doen om aan activiteiten deel te nemen. Deze dankbaarheid, die gepaard ging met verdriet rond het einde van het project, kwam tijdens de interviews naar voren en is een mooie weerspiegeling van de algemene tevredenheid van de mama's.

Participant 1: "Heel tevreden, heel dankbaar ook dat ik heb mogen deelnemen, maar ik vind het spijtig dat het stopt, begripvol wel, maar spijtig. Voor mij zou dat echt iets mogen zijn dat structureel zou mogen blijven."

Hoewel de mooie evaluaties, hadden enkele mama's soms toch het gevoel dat er op sommige vlakken ruimte was voor verbetering. Eén mama gaf het project slechts een gemiddelde score.

Participant 2: "Ja het was goed, maar het kan ook beter zijn."

Participant 1: "Wat ik een beetje miste, maar dat is een stuk persoonlijk voor mij denk ik. Mijn zoon heeft goede contacten met de kinderen, en ik heb bij een aantal ouders wel contacten en je babbelt wel enzo, maar ik heb niet echt het gevoel dat wij een groep zijn die aan elkaar hangt of ik heb een beetje het contact tussen de mama's gemist. Ik weet zelf bij sommigen nog altijd niet eens de naam."



Figuur 2: Evaluatiemeter

5.4. Ervaringen aangaande de projectgroep en groepsbijeenkomsten

5.4.1. Alleenstaande oudergroep

De projectgroep in dit onderzoek bestond uitsluitend uit alleenstaande mama's. Er waren dus geen papa's betrokken bij het project. De mama's uit de projectgroep hadden verdeelde meningen over deze samenstelling. De meerderheid vertoonde echter de voorkeur voor een specifieke mamagroep, vanuit de idee dat dit laagdrempeliger zou zijn en nog meer zou zorgen voor erkenning en lotgenotencontact vanuit gelijkwaardigheid. Verder werd er wel aangegeven dat soortgelijk aanbod ook voor alleenstaande papa's belangrijk is.

Participant 3: *"(...) dat is beter, omdat we als vrouwen zijn en we kunnen elkaars gevoelens begrijpen en geduld hebben voor wie deze mama is en welke bagage of probleem [die] heeft. Hier vergeten we de problemen en praten we echt als mama's."*

Participant 6: *"Het mocht wel gemixt zijn hé van alle ouders, maar ik denk dat er meer gegaan werd voor de meest kwetsbare en dat zijn zeker die alleenstaande mama's."*

Evenwel was er een voorstander voor een gemengde alleenstaande oudergroep. Zij vond het jammer dat er geen alleenstaande papa's waren aangesloten bij de groep, aangezien dit volgens haar een meerwaarde had kunnen betekenen en ze dezelfde kansen zouden moeten krijgen.

Participant 1: *"(...) als je dan hoort dat er hier ergens in de blokken een single papa zit met twee of drie kindjes, dan denk ik, allé geef tenminste die mens de kans."*

5.4.2. Contacten binnen de projectgroep

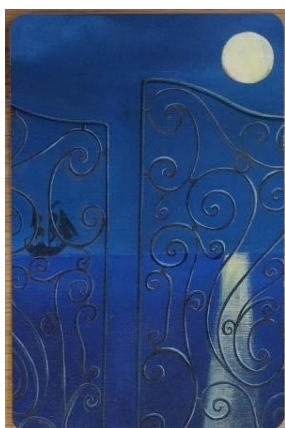
De projectgroep omvat alle alleenstaande mama's die deelnamen aan het SPU-project. Gedurende het projectjaar werden er vanuit observaties heel wat ontwikkelingen waargenomen binnen deze groep. Aan het begin van het project kenden vrijwel alle mama's elkaar nog niet. Dit deel stond dus in het teken van kennismaking en het creëren van een veilig klimaat. Tijdens deze eerste bijeenkomsten namen de mama's een zoekende en afwachtende houding aan. Onderlinge gesprekken en contacten vonden voornamelijk plaats binnen de gestructureerde activiteiten. Hierbuiten was er nog weinig onderlinge interactie en trokken de meeste mama's zich wat terug met de focus op hun kind(eren). Bij de zeldzame contacten die toch plaatsvonden, waren de kinderen meestal het gespreksonderwerp.

In deze beginfase bleken activiteiten buiten het inloopteam, zoals uitstapjes naar Pairi Daiza of de buitenspeeltuin, bijzonder verbindend te werken. Dit zien we later ook terugkomen in de getuigenissen van de mama's rond buitenactiviteiten. Door actief bezig te kunnen zijn, het goede weer en het plezier van de kinderen, konden er spontanere gesprekken ontstaan tussen de mama's. Er werd samen plezier gemaakt en gelachen. Alsook was er meer fysieke toenadering naar elkaar, zo durfden de mama's al eens samen in het ballenbad te spelen of lagen ze naast elkaar in het gras. Dit waren binnen de groep de eerste stappen richting verdere verbinding en halfweg het project was de verhoogde frequentie van onderlinge gesprekken en toenadering opmerkelijk. Daarenboven bleek het groepsweekend een belangrijk sleutelmoment te zijn in functie van de groepscohesie. Nochtans vond deze verbinding soms al sneller plaats binnen de kleinere mama-units. Dit waren vaak de mama's die na de activiteiten bleven hangen om met elkaar te blijven praten of af te spreken.

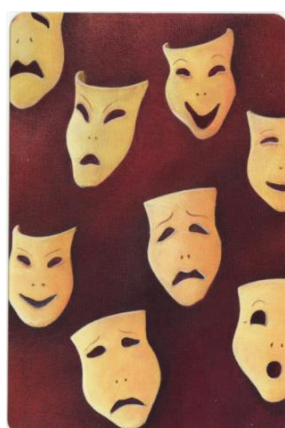
Tijdens het project vertoonden de mama's enkele constante kenmerken binnen de groep. Ze hielden rekening met elkaar, waarbij ze bijvoorbeeld ervoor zorgden dat eten, materiaal en cadeautjes steeds eerlijk verdeeld werden. Verder waren er enkele sleutelfiguren die voor verbinding en interactie in de groep zorgden, hun afwezigheid was meestal voelbaar. Daarnaast behandelden de mama's elkaar en het inloopteam met veel respect en waren ze altijd bereid om te helpen.

Participant 3: *"(...) als ik de groep zie dan zie ik direct respect naar elkaar."*

Bij de bevraging naar de algemene beleving, kwam er veel waardering naar voren voor de sociale connecties die gemaakt konden worden via het project en de impact die deze hadden.



Figuur 3: Dixit P4



Figuur 4: Dixit P8

Participant 4: *"Hier is de deur open voor mij, voor contacten."*

Participant 8: *"Het is liefde, 'caring', mensen samenbrengen, om in contact te komen en je goed te voelen, alsof je ergens bij hoort. (...) als ik praat met de andere mama's, dan lachen we en voel ik blijdschap (...) en voel ik me goed en 'relaxed'."*

Tijdens de interviews gaven de meeste mama's aan zich goed te voelen binnen de groep. Ze rapporteerden, in verschillende mate, gevoelens van samenhang en betekenisvolle relaties. Bovendien toonden de mama's steeds respect voor de eigenheid van ieders karakter.

Participant 6: *"(...) het was gewoon een groepsgevoel van iedereen mag hier zijn zoals die is (...) Natuurlijk heb je bij de ene meer aansluiting en kan je meer babbelen, dan bij de ander. Maar zo zijn we ook als mens (...)."*

Participant 3: *"De contacten met de andere mama's was super, maar je kan niet iedereen kennen hé. Sommige mensen blijven wat alleen (...)"*

Voor enkele mama's ging dit groepsgevoel zelfs zo ver dat ze het vergeleken met een soort van tweede familie. Sommigen zagen het project als een plaats of groep waar ze echt bij terechtkonden.

Participant 3: *"(...) ik weet dat we nu naar een plaats kunnen gaan waar we het goed hebben. (...) Ja voor mij is dat als een tweede familie."*

Participant 4: *"(...) vriendelijke mensen [die] goede informatie geven en helpen. Ja het is mijn tweede familie hier. Echt. Wanneer ik hier kom en heb iets nodig van hulp bij papieren, dan [zijn ze] direct vriendelijk en met [een] groot hart helpen [ze]. De groep is echt als mijn familie ook."*

Hoewel de meeste mama's deze samenhang voelden in de groep, gaven enkelen aan dat deze verbinding voor hen soms toch wat ontbrak. Volgens een mama had het inloopteam nog iets meer kunnen doen om connecties te faciliteren via de activiteiten.

Participant 1: *"Ja, ik miste wel een beetje de connectie echt tussen de mama's, ik denk dat er wel meer nog kon geïnvesteerd worden in elkaar gewoon echt leren kennen en gewoon echt activiteiten een keer puur naar ouders gericht of kennismaking (...)"*

Volgens de mama's gingen de onderlinge gesprekken meestal over leuke en luchtige onderwerpen. Daarnaast deelden ze tips met elkaar uit rond bijvoorbeeld kinderen, ouderschap of huishouden. De meeste mama's vonden het echter wel moeilijk om over diepgaandere onderwerpen of hun eigen leven te praten.

Participant 5: *“Alleen over de kinderen en andere situaties praten we. [Interviewer: ‘Praat je soms over je eigen leven?’] Soms, niet veel. Ik heb niet veel vertrouwen, maar over kindjes is dat anders.”*

Participant 6: *“Goh, zo eerder begroeting. Hoe is het? En dan zo bijvoorbeeld eens als een kind aan het spelen was (...) Maar echt zo random gesprekken (...) Of dan hoe het is met de studies of werk. Wel zo oppervlakkig, geen diepe gesprekken.”*

Verder bleek taal een grote invloed te hebben op de mamagroep. De meeste mama's hadden een andere hoofdtal, zoals Frans, Engels, Arabisch, Somalisch of Portugees. Hoewel alle mama's basis Nederlands konden begrijpen en praten, spraken sommigen gedurende het project geregeld onderling in hun eigen taal. Dat zorgde ervoor dat die mama's vaker naar elkaar toetrokken en dus sneller aparte *units* vormden. Het weerhield hen anderzijds soms wel om met de andere mama's te connecteren. Enkele andere mama's ervoeren echter de negatieve invloed van taal. De taalbarrière maakte het voor sommigen moeilijk om (diepe) gesprekken met elkaar te voeren of om alles mee te kunnen volgen tijdens de activiteiten. Taal kan dus zowel als drempel en aanwinst beschouwd worden.

Participant 1: *“Dan zie je wel dat mensen eigenlijk vervallen in zo, wat logisch is, wie begrijp ik? (...) bij sommige ouders was het ook echt heel moeilijk de taal en dan kan je zo wel oppervlakkige gesprekjes doen, maar dan kom je niet veel verder dan dat (...)”*

5.4.3. Lotgenotencontact

Uit de interview- en observatiedata kwamen er sterke gevoelens van lotgenootschap onder de mama's naar voren. De mama's merkten op dat de groep hen daadwerkelijk hielp, via het ontvangen van steun en moed van anderen in vergelijkbare situaties. Bovendien benadrukten ze dat dit lotgenotencontact hen de kans bood om van elkaar te leren.

Participant 1: *“om gewoon met andere alleenstaanden te zijn. (...) Gewoon weten van we zitten allemaal in dezelfde situatie, hoe anders we ook zijn, dat gaf mij als mama ook gewoon steun mentaal zo (...)”*

Participant 4: *“(...) wanneer ik heb gezien dat de andere mama's ook zelf iets meegemaakt [hebben], dan denk ik allé je bent niet alleen! Dat geeft courage altijd.”*

Participant 3: *“Ik droeg ervoor een zwaar gewicht op mijn schouders en wanneer ik hier kwam zag ik de andere mama’s die ook werkten en studeerden, die ook donkere kringen hadden onder hun ogen. Daardoor kan ik zeggen van oké het is allemaal normaal als je ziet wat ik allemaal al geleden heb (...) Ik heb alles opgenomen van de andere mama’s, inclusief hun kennis en hun overleving.”*

Hoewel enkele mama’s aangaven dat de meeste gesprekken met elkaar oppervlakkig bleven, werden er af en toe toch enkele diepgaandere gesprekken geobserveerd en gerapporteerd. Deze gingen over verschillende onderwerpen, zoals gezondheidsproblemen, crisissen van kinderen, uitdagingen met co-ouderschapregelingen, moeilijkheden met het vinden van kinderopvang en de uitdagingen van het alleenstaand ouderschap. Door deze onderwerpen konden de mama’s gelijkenissen ontdekken bij elkaar, waarbij er steeds voldoende ruimte was voor erkenning geven en ervaringen delen. Dat laatste gaven de mama’s zelf ook aan. Hierbij haalden ze kracht uit het uitwisselen van advies en het leren van elkaar.

Participant 7: *“mama’s praten. Praten over problemen en van alles. (...) Want de mama’s hebben bijna dezelfde problemen (...)”*

Participant 6: *“We mochten ook onze mening zeggen en zo onze ervaringen delen in groep, dan is het voor mij echt wel een meerwaarde, van yes, er werd ook naar mij geluisterd en terug advies gegeven tussen de mama’s. (...)”*

Ondanks dat het gevoel van lotgenootschap werd ervaren tijdens het project, leek de focus hierop soms wat te ontbreken tijdens de activiteiten. Volgens enkele mama’s had dit lotgenotencontact nog centraler aanwezig kunnen zijn binnen het project.

Participant 1: *“Misschien dat ik dat wel miste, de rol over alleenstaande ouders met elkaar bespreken (...) ik denk misschien moeten we daar dan de volgende keer echt een keer een intervisiemoment over doen, van waar loop jij tegenaan als alleenstaande? Ik denk dat er daar dan al heel wat persoonlijke dingen zouden uitkomen.”*

5.4.4. Gedeelde zorg

Tijdens het project werd een dynamiek zichtbaar, namelijk de gedeelde zorg van mama’s voor de kinderen.

De mama's vertrouwden hun kinderen redelijk snel toe aan anderen, wat op natuurlijke wijze ontstond en de onderlinge samenhang versterkte. Een mama noemde dit tijdens een gesprek een groot voordeel van het project en sprak van 'gedeeld ouderschap'. Omgekeerd vertrouwden de kinderen zelf ook snel de andere mama's en kwamen ze soms om hulp of aandacht vragen bij hen. Mama's hielpen de kinderen bijvoorbeeld met jassen aandoen of boden hulp wanneer een kind ziek werd. Soms kwamen kinderen zelfs naar de activiteiten zonder hun eigen mama, in het vertrouwen en bijzijn van de andere mama's. Hoewel er af en toe kleine conflicten waren over persoonlijke opvoedingskwesaties, zoals eten, werden deze snel opgelost.

Participant 6: *"Het feit dat mama's die elkaar totaal niet kennen, toch nog zo een 'united front' kunnen hebben (...) dan zie je wel zo sommige mama's die ook de opvang doen voor jouw kind en dat vind ik wel super leuk, van allé, het is niet dat iedereen hier alleen is voor zijn of haar eigen kind, nee ik ben hier voor alle kinderen die hier zijn. (...) ik kom nu ook zo af en toe mama's tegen en dan is het zo van ja ik ken jou (...) ook al is het maar omdat je één ding hebt gedaan voor mijn kind."*

5.4.5. Mama units

Voor sommige mama's vormden er zich doorheen het project aparte mama-*units*. Deze mama's hebben een aparte relatie met elkaar kunnen opbouwen en onderhouden, tot ook buiten het project. Ze maakten reeds afspraken om samen te komen en zijn deel beginnen uitmaken van elkaars sociaal netwerk. Een voorbeeld hiervan is een mama die samen met twee andere mama's van het project een kinderoppasser had ingehuurd, zodat ze samen eens een avondje konden uitgaan.

Participant 4: *"Ja, buiten van de groep. Ze is een vriendelijke mama. Ze is echt welkom altijd (...) Ja, dat gaat blijven."*

Participant 3: *"(...) omdat ik goede contacten heb met een paar mama's, ook in ons privéleven. Bijvoorbeeld ben ik met een mama en de kinderen al naar buiten geweest."*

Verder heeft de gedeelde zorg uit de projectgroep zich voortgezet naar de aparte mama-*units*. Enkele mama's haalden tijdens hun interviews aan dat ze ook buiten het project reeds voor elkaars kinderen hebben gezorgd, zodat de andere mama in tussentijd kon gaan werken of vrije tijd nemen. Hier voelden ze veel sociale steun van en zo konden ze elkaar op verschillende manieren helpen.

Participant 7: *“alles valt op mijn schouders. Dat is heel hard voor mij. Ik ben alleen, ik vraag het soms aan een andere mama van het project of ik mijn kind bij haar kan brengen tijdens mijn werk. Soms wisselen we hé, ik breng mijn kindjes bij haar en zij de hare bij mij.”*

Participant 3: *“(…) soms zeg ik tegen die mama dat ze wat nood heeft aan rust en dat ze even weg moet en dat ik dan voor de kinderen zal zorgen. Soms doet ze dat ook voor mij, ja dat is echt steun.”*

Naast deze zeer betekenisvolle relaties, zijn er door het project ook nog enkele kleinere mama-*units* ontstaan. Een voorbeeld hiervan is het contact op sociale media of toevallige ontmoetingen in de buurt. Verder is het voor sommige mama's niet gelukt om aparte relaties te vormen.

Participant 5: *“bij Buffalo. Soms spreek ik met hen als ik [de] kindjes van school ga halen.”*

Participant 1: *“Ergens had ik gehoopt dat er op het einde van de rit, ja dat je nu eigenlijk wel een aantal ouders had waarvan je kon zeggen, los van het project, we spreken al een keer af of pfff... Weetje wel, ik zorg eens voor jouw kinderen, dit of dat (...) Ik heb zo het gevoel dat we daar niet ver genoeg in konden gaan. (...)”*

5.5. Ervaren invloed op levensdomeinen

Tijdens de interviews werd er, aan de hand van de levensdomeinen van 'Kwaliteit van Bestaan', aan de mama's gevraagd of ze bij zichzelf verandering of groei hebben ervaren doorheen het project en over welke groei dit zou gaan. De belangrijkste resultaten worden hieronder per invloed op levensdomein besproken. Tenslotte wordt er nog een link gemaakt met empowerment.

5.5.1. Onafhankelijkheid

Op vlak van persoonlijke ontwikkeling gaven verschillende mama's aan dat ze bij zichzelf groei konden waarnemen doorheen het project. Ze meldden meermaals dat ze door het project veel bijgeleerd hebben, mede dankzij de informatie uit de vormingen en de gesprekken en tips van andere mama's. Deze informatie hebben ze kunnen internaliseren en toepassen in hun dagelijkse leven. Dit wijst op groei bij hun persoonlijke competenties, zowel op cognitief (vb. meer weten over energieregeling), sociaal (vb. meer leren openstellen) als praktisch (vb. gezin beter organiseren) vlak.

Participant 1: *“Ik vind die wel mooi, want de kindjes staan daarop en je staat daar als mama alleen. Je kiest daarvoor om op dat touw te gaan staan, maar het is een balansoefening om alles te combineren. Ik vind dat door dat project, helpt het mij ook wel wat om in evenwicht te blijven. En dan die bloemetjes, het heeft mij en mijn zoon wel echt een stuk doen groeien.”*

Participant 8: *“Ja, want nu weet ik hoe ik mijn kinderen moet organiseren, ik voel me relaxed. Vroeger waren ze soms boos, maar nu weet ik hoe ik met ze moet omgaan.”*

Participant 3: *“(…) soms heb ik angst van mensen en hier heb ik me leren openstellen en andere mensen leren kennen. (…) ik zie dat ik gegroeid ben, door de activiteiten en ik heb ook zoveel geleerd.”*

Voorts heeft het project voor sommige mama's, vanuit hun algemene belevingen, een grote rol gespeeld in het bouwen van bruggen naar nieuwe informatie, mensen en plaatsen.

Participant 6: *“(…) ik vind wel dat de projectbegeleiders ons eigenlijk als alleenstaande mama's toegeleid hebben (…) een soort leerkracht die iets op het bord aan het schrijven is, maar ik zou niet zeggen dat ze zo leerkrachten gespeeld hebben, maar zo eerder toeleiders, naar informatie, door ons te informeren als ouders over wat er mogelijk is, maar ook zo toeleiden naar activiteiten die we graag zouden doen met onze kinderen.”*

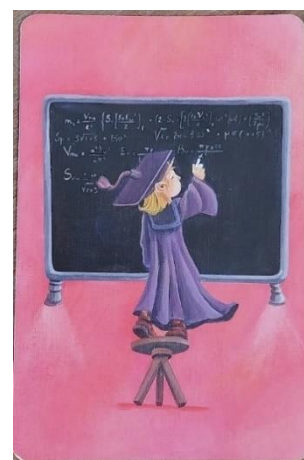
Participant 3: *“Dit project is zoals een deur die opengaat voor de mama's. De opportuniteit (…) om elkaar beter te leren kennen. Een opening van de geest. Ook om iets te organiseren buiten de muren van het inloopteam, door bijvoorbeeld ergens naartoe te gaan waar we daarvoor nog niet geweest zijn, omdat we toen angstig waren.”*



Figuur 5: Dixit P1



Figuur 6: Dixit P6



Figuur 7: Dixit P3

Verder kan binnen dit onderdeel ook taalontwikkeling gepositioneerd worden. Enkele mama's gaven aan dat ze dit project als kans zagen om de Nederlandse taal meer te oefenen. Ze gaven tijdens de interviews aan hier een evolutie in te ervaren. Dit was niet alleen van toepassing op de technische taalontwikkeling, maar ook op het sociale aspect van durven spreken en oefenen.

Participant 4: *“Ja, ik, mijzelf. Ik zie iets veranderen. Vroeger kon ik niet goed Nederlands spreken, ik was wat beschaamd. Maar nu met de groep moet ik wel spreken, dat geeft mij zelfvertrouwen.”*

5.5.2. Sociale participatie

Uit de resultaten van de projectgroep kwam reeds naar voren dat het voor verschillende mama's gelukt is om enkele betekenisvolle sociale relaties van het project uit te breiden naar hun persoonlijke leven. Deze nieuwe relaties hebben bijgedragen aan het sociale netwerk van die mama's. Het heeft zo enerzijds praktische en emotionele ondersteuning kunnen bieden, en anderzijds sociale isolatie kunnen vermijden. Buiten deze sociale relaties, heeft het project de frequentie van sociale interacties verhoogd volgens de mama's. Daarnaast heeft het in bepaalde mate de maatschappelijke participatie van enkele mama's kunnen versterken, door bruggen te bouwen naar buurtorganisaties en nieuwe plaatsen in de buurt.

Participant 8: *“(...) normaal gezien ga ik niet buiten, na mijn werk ben ik thuis met de kinderen, nu voel ik me gesocialiseerd met dit programma en brengt het mij sociale contacten. (...) Dit project heeft me kennis doen maken met nieuwe plaatsen.”*

Verder waren enkele mama's het erover eens dat het project hen heeft bijgeleerd over hun rechten, waardoor ze vanuit deze verworven kennis sneller een beroep op hun rechten zouden kunnen doen of deze beter zouden kunnen beschermen.

Participant 1: *“(...) jullie [hebben] wel echt geprobeerd om duidelijk te maken zoals dat van energie bijvoorbeeld, van weetje je hebt recht op gratis controle of bij de dokter van weet dat je dat wel mag doen of juist niet mag doen.”*

5.5.3. Welbevinden

De meeste mama's waren het erover eens dat het project een positieve invloed had op hun emotioneel welbevinden. Het ervaren van plezier, kwam bijvoorbeeld bij alle mama's naar voren en bleek een belangrijke factor te zijn.

Participant 6: *“Op emotioneel vlak, als we terugkwamen van een activiteit, deed het deugd van ja ik ben uitgerust, ik heb iets gedaan, ik heb me ontspannen. En die memories, die blijven voor altijd hé.”*

Verder gaven enkele mama's aan dat sommige bijeenkomsten zeer ontspannend en stress-reducerend werkten voor hen. Daarnaast vertelden ze dat ze via het project en persoonlijke succeservaringen een verhoogde vorm van zelfwaardering- en vertrouwen hebben ervaren. Laten dat nu net de elementen zijn die bijdragen aan emotioneel welbevinden. Daarnaast gaven enkele mama's een invloed aan op fysiek welbevinden, meer bepaald op vlak van gezondheid en voeding.

Participant 3: *“Ik draag een zwaar last op mijn schouders, maar nu accepteer ik het.”*

Participant 8: *“Ik voel me ontspannen, vrij en goed. Ook in mijn hoofd (...) door het project, want daarvoor voelde ik me verdrietig, omdat ik niet verwacht had dat ik verlaten zou worden, dat was zeer stresserend voor mij. Maar door het project kreeg ik contact met anderen en daardoor voelde ik meer rust.”*

Participant 3: *“(...) ik zie dan dat je zo moet eten en echt gezond. (...) Ook op de woensdag krijgen we hier fruit en eten we ook tijdens de activiteiten veel fruit en de kinderen ook. (...) Door hier te komen zijn mijn kinderen veel fruit beginnen eten.”*

Hoewel er geen directe invloed werd aangegeven op vlak van financiële status of arbeid, gaven sommige mama's toch een verhoging aan in hun materieel welbevinden. Dit door de activiteiten te kunnen doen, die ze anders niet hadden kunnen doen omwille van financiële redenen, of door geregeld eten of materiaal mee te krijgen.

Participant 1: *“(...) we hebben heel wat dingen gekregen en mogen meemaken, dat ik voor mijn zoon niet alleen zou doen (...)”*

Tenslotte gaf één mama aan dat ze niet veel directe invloed ervoer van het project op haar levensdomeinen. Een andere mama wou de ervaren invloed relativeren, door te zeggen dat het voornamelijk over een tijdelijke invloed zou gaan, gekoppeld aan de bijeenkomsten van het project.

Participant 1: *“Wel ik denk niet dat dat project nu de oplossing is voor alles natuurlijk. (...) op het moment is het dan ook wel echt tof (...) Ik ga niet zeggen dat dat er bij mij voor gezorgd heeft dat ik me emotioneel veel beter voel voor de rest van mijn leven.”*

5.5.4. Empowerment

Binnen de onderzoekdata werden verschillende vormen van *empowerment* waargenomen en gerapporteerd door de mama's. Eerst en vooral gaven enkele mama's aan dat ze uit het gedrag en voorbeeld van andere mama's kracht en moed konden halen. Bovendien versterkten de mama's elkaar onderling, door elkaar complimenten en bevestigingen te geven. Verder werkte het *empowerend* voor de mama's om vanuit hun eigen krachten advies te geven aan anderen en ervaringen te delen, of door andere mama's te ondersteunen waar ze konden.

Participant 3: *“(...) we zijn allemaal goede mama's en helden, 'wonder woman.'”*

Participant 6: *“(...) soms durfde ik wel niet meteen mijn advies te geven maar uiteindelijk had ik wel zoiets van jow ik weet dat wel en uiteindelijk kon ik dat wel delen. [Interviewer: Hoe voelde je u dan toen je dat advies kon geven?] Oh een heldin. Ik vond dat supertof. Ik gaf soms advies dat andere ouders dan zo zeiden van: 'Oh eigenlijk wel waar.' en omgekeerd was dat dan ook zo bij mij (...) En het feit dat ik ook zo alle andere mama's ook wel kon ondersteunen. (...) voor mij gaf dat echt wel zo voldoening.”*

Op individueel vlak kon er dus *empowerment* waargenomen worden omwille van het project en de andere mama's. Er waren enkele mama's die meer uit hun comfortzone durfden gaan en nieuwe dingen (terug) aandurfden, zoals zich openstellen naar anderen toe of in een attractie gaan. Daarnaast hadden sommige mama's het gevoel dat ze door hun deelname aan het project *empowered* waren in hun rol als ouder en zo sterker in hun schoenen stonden.

Participant 6: *“(...) die kant van mij had ik eigenlijk nog niet zelf onder ogen gezien. Maar nu weet ik wel van, ja ik kan dat doen en dat doen. Maar zeker ook zo studeren met een kind, dat is niet de evidentste optie om te doen, maar het is me toch wel gelukt (...) eerder zo dat ik zelf zekerder ben, maar ook zo standvastig. Van, het is enkel jij als mama, die weet wat goed is voor jouw kind.”*

Bovendien werd er collectief *empowerment* waargenomen in de projectgroep. Zo wensten de mama's elkaar bijvoorbeeld een gelukkige Moederdag toe, stelden ze zelf soms als groep bepaalde activiteiten voor (zoals een activiteit zonder kinderen), of namen ze zelf het heft in handen door dingen te organiseren (zoals het avondje uit).

5.6. Invloed van de aanwezigheid van kinderen bij het project

Binnen het SPU-project speelden de aanwezige kinderen, volgens de mama's, een belangrijke rol als bindmiddel. Ze brachten mama's samen door als gespreksonderwerp te fungeren en zorgden voor eenvoudigere toenadering tussen de mama's. Bovendien vergemakkelijkten de connecties onder de kinderen het contact tussen de mama's buiten het project, aangezien de mama's zo met elkaar afspraken zodat de kinderen elkaar konden zien. Verder maakten de activiteiten voor de kinderen het mogelijk voor de mama's om deel te nemen aan het project, zonder zich te moeten bekommeren over kinderopvang.

Participant 6: *“Ik vind dat 100% een goede zaak, want stel dat ik uitgenodigd werd voor dat project en ik moest telkens mijn kind achterlaten (...) sorry maar dan zou ik niet deelgenomen hebben aan het project.”*

Uit de observaties en gesprekken met mama's bleek dat de kinderen veel plezier hadden tijdens de activiteiten, wat plezier en blijdschap bracht bij de mama's. Zij meldden dat hun kinderen graag deelnamen aan het project, wat hen nog meer aanmoedigde om te blijven komen.

Participant 5: *“Als mijn kind hier kwam voor het project, de activiteiten en [om] te spelen, dat vond hij leuk. Hij wil ook graag naar hier komen om een beetje te spelen en andere kindjes te zien.”*

Participant 8: *“(...) mijn kinderen, als we hier zijn, als ik ze gelukkig zie en zie spelen, dan voel ik me zeer goed. Wanneer we uitstappen doen, dan voel ik me zeer goed. Want het project brengt mensen samen. Als ik zie dat mijn kinderen gelukkig zijn, dan ben ik dat ook.”*

De kinder-unit vormde zich snel en natuurlijk. De kinderen, jong en oud, konden het goed met elkaar vinden en ontwikkelden een sterke band. Er was veel speelplezier, interactie en affectie onder de kinderen. Zelfs buiten het project zette deze band zicht voort. Daarnaast waren de kinderen altijd enthousiast voor de activiteiten en deden ze actief mee.

Participant 4: *“Mijn kind was ook altijd van: ‘Mama wanneer gaan we naar het inloopteam? Het is daar leuk!’”*

Participant 3: *“(...) dan kunnen de andere kinderen elkaar leren kennen en samen spelen en ook zorgen voor elkaar (...) soms gaan we bijvoorbeeld ergens naartoe met [de] tram. Als we dan andere kinderen zien, zie ik direct mijn eigen kinderen lopen en knuffelen.”*

Volgens de mama's had het project een positieve invloed op hun kinderen. Ze maakten nieuwe vriendjes buiten de gebruikelijke context zoals op school en dat leek voor positieve effecten te zorgen op hun sociale ontwikkeling. Verder konden de kinderen via de activiteiten ook nieuwe ervaringen opdoen.

Participant 2: *“(...) voor haar was het de eerste keer aan de zee en in het begin was ze bang van water en dan was ze zeer blij. Ja iets proberen dat nieuw is voor haar vond ik zeer goed.”*

Daarnaast bood het project, volgens enkele mama's, ook een vorm van erkenning en lotgenotencontact voor de kinderen, doordat ze hierdoor ontdekten dat er ook andere gezinnen leven in vergelijkbare situaties. Bovendien bood dat ruimte om erover in gesprek te gaan.

Participant 1: *“(...) mijn kind begint zo wel af en toe vragen te stellen over papa en dat je wel kan zeggen van oké veel mensen hebben een papa, maar kijk als we bij de mama's en de kindjes gaan, die hebben ook geen papa of die hebben ook geen papa die veel komt hé. Dat gaf voor hem zo wel van ahja oké ik ben niet uniek ofzo, het is oké dat mijn mama alleen is.”*

De jongste kinderen, tussen twee en vier jaar, hadden niet veel nodig om zich een lange tijd bezig te houden. Speelgoed, waarvan er voldoende aanwezig was in het inloopteam, was vaak de sleutel tot plezier. Hoewel er steeds begeleiding en activiteiten waren voorzien voor de kinderen, eisten ze volgens de mama's tijdens de specifieke mama-activiteiten toch regelmatig de aandacht op. Dit gebeurde door lawaai te maken, de activiteit te verstoren of door zorg te vragen van de mama's. Dit is natuurlijk normaal gedrag bij kleine kinderen, maar werd soms wel als afleidend en lastig ervaren, zoals bij deze mama die vond dat er meer tijd mocht gaan naar mama-activiteiten.

Participant 2: "Er waren veel activiteiten voor kinderen en niet voor mama's. (...) We kwamen en we bleven zorgen voor onze kinderen. (...) het onderbreken van kinderen die steeds kwamen was storend."

Een belangrijke drempel, gekoppeld aan deze jongste kinderen, was de nood aan middagdutjes. Aangezien de activiteiten meestal rond de middag van start gingen en de mama's daardoor ofwel niet ofwel pas later konden deelnemen aan de activiteit. Indien ze toch deelnamen zonder middagdutje, werd het kind sneller vermoeid, stelde het lastiger gedrag of begon het te wenen. Dit verhoogde de kans op stress bij de mama's, wat niet de bedoeling kon zijn van het project. Het is dus zeer belangrijk om hier rekening mee te houden, indien er met jonge kinderen gewerkt wordt.

Verder was het soms lastig, vanwege de grote leeftijdsverschillen, om activiteiten te vinden die geschikt waren voor alle kinderen. Er werd geprobeerd hierbij een balans te vinden, zoals door het bekijken van films die voor iedereen geschikt was. Dit was echter een uitdaging en de activiteiten bleken hierdoor volgens de mama's niet altijd even leuk te zijn voor de oudere kinderen, waardoor ze zich sneller gingen vervelen en op hun gsm's gingen zitten.

Participant 3: "(...) soms zeiden de groten dat het voor kleine kinderen was en niet voor hen (...) Maar hij doet het graag. Bij thuiskomen vroeg hij dan van wanneer gaan we naar daar?"

Tot slot waardeerden de mama's één specifieke mama-activiteit in het bijzonder. Namelijk het moment aan de zee, waar de mama's een uurtje volledig vrij konden zijn zonder kinderen, terwijl de begeleiders hierop pasten. De mama's hadden al meerdere keren een rustmoment voor alleen hen voorgesteld en eindelijk kon dit geregeld worden. Uiteindelijk bleek dit uurtje een memorabel en waardevol moment te zijn voor de mama's, waar ze met veel plezier op terugkijken. Dit moment bleek meer betekenis te hebben, dan er op voorhand had kunnen voorzien worden.

Participant 1: “(...) op dat weekend één van de momenten waarop ik nog het meest van al zoiets had van omg ik ben op vakantie, was gewoon dat uurtje dat jullie voor die kinderen gezorgd hebben. Dat wij gewoon zo allemaal efkes, we kunnen gewoon gaan wandelen, ik kan gewoon op een terrasje in het zonnetje gaan liggen. Dat was zo (gelach) het afgelopen jaar nog nooit gebeurd. Gewoon rust (...)”

5.7. Ervaren sterktes en uitdagingen bij het project

5.7.1. Praktische organisatie

De bijeenkomsten werden steeds tweewekelijks gepland op woensdagnamiddag en maandelijks op zaterdag. Hier werd bewust voor gekozen, omdat op deze momenten de meeste alleenstaande werkende en/of studerende mama's beschikbaar waren. Gemiddeld was er een grotere opkomst op zaterdagen. Woensdagen waren niet altijd voor alle mama's mogelijk, omwille van hobby's of afspraken van de kinderen. Daarnaast was er opmerkelijk minder opkomst tijdens de schoolvakanties, omdat de meeste gezinnen toen zelf plannen hadden. Toch deden de mama's altijd hun best om aan te sluiten. Verder waren de woensdagnamiddagen soms moeilijk, omwille van verplichtingen rond werk of school. Dit vonden de mama's jammer.

Participant 4: “(...) een beetje druk met [de] kindjes en ook woensdagnamiddag altijd naar zwembad en dan kan ik niet komen.”

Participant 3: “Voor mij was het een beetje moeilijk, omdat sommige activiteiten op woensdag waren en dan heb ik soms les tot vijf uur. (...) Woensdag is goed voor de kinderen, maar ouders werken. Mijn kinderen zeggen soms van mama we moeten naar het inloopteam gaan, maar ik kan niet. De laatste dagen vroeg ik een andere mama om met de kinderen te komen, maar dan voel ik me een beetje triestig want dan ben ik niet mee.”

Op vlak van organisatie werd waargenomen dat lange uitstappen vermoeiend waren voor iedereen. Dit gaven de mama's zelf ook aan, onder het mom: ‘Vermoeid, maar wel voldaan’. De kortere uitstappen daarentegen verliepen minder uitputtend. Vandaar dat afronden op het juiste moment belangrijk blijkt te zijn i.f.v. de gemoedstoestand van de groep. Om de praktische communicatie te vereenvoudigen, werd een gezamenlijke WhatsApp-groep aangemaakt. Hierin werden de activiteiten aangekondigd en praktische afspraken gemaakt. Veel interactie gebeurde er hier echter niet in. De begeleiding van het inloopteam contacteerde altijd nog eens de mama's apart om te bevragen hoe het met ze ging en of ze aanwezig zouden zijn op de activiteit al dan niet.

Participant 6: *“Het feit dat ze jou één per één zo proberen te contacteren (...) ze vragen hoe het met je is, voor ze over gaan naar we hebben een volgende week een activiteit, zal dit lukken voor jou?”*

Het project ging, volgens de mama's, flexibel om met de aanwezigheid van de mama's en maakte deelnemen zo laagdrempelig mogelijk door duidelijke communicatie, *outreaching* en aanklampend werken, gratis deelname en het voorzien van transport bij uitstappen. Daarnaast zorgde het inloopteam er altijd op verschillende manieren voor dat de mama's zich zo weinig mogelijk moesten focussen op andere (huishoudelijke) taken buiten het project. Dit werd geregeld door steeds eten te voorzien tijdens de lange activiteiten of eten mee te geven. Ook konden de mama's gedurende de activiteiten hun was doen in het inloopteam. Er werd aan veel details gedacht bij de organisatie van activiteiten, zodat de mama's zich hier geen zorgen over hoefden te maken en zich volledig konden laten opgaan in de bijeenkomsten. Deze elementen werden doorheen het project enorm geapprecieerd en erkend door de mama's. Mede hierdoor zijn alle mama's tot op het einde van het project gebleven, met de uitzondering van één mama. Tenslotte benadrukte een mama dat het uiteindelijk allemaal neerkomt op de kleine details die zeer invloedrijk blijken te zijn.

Participant 6: *“(...) eigenlijk vind ik dat alles super vlot gegaan is, ook zo naar organisatie (...) we kwamen toe en het was zo van, ja we hebben al pizza's besteld en ik dacht zo van: 'Amai!! Dat is eigenlijk heel aandachtig van jullie.' Zo van, we willen niet dat jullie terugkomen met een hongerig gevoel, je moet nu naar huis. Nee nu kunnen we samen aan tafel zitten en we mochten zelf de restjes meenemen (...) Je moet niet denken aan achteraf van ik moet nog eten maken. (...) allemaal dingen waaraan je ziet dat het zeker doordacht is geweest voordat het uitgevoerd werd en dat gaf me altijd een goed gevoel.”*

Participant 1: *“Dat is echt absurd en dat zijn echt vaak ook de kleine dingen: je krijgt een pannenkoek, je moet efjes dat niet doen, er is eten, er is georganiseerd, er is transport, er is iemand die luistert, er is iemand waar je iets aan kan vragen.”*

5.7.2. Activiteiten

De activiteiten uit het SPU-project konden onderverdeeld worden in vijf verschillende soorten, namelijk activiteiten in het inloopteam (vb. paaseierenraap), uitstappen op verplaatsing (vb. dierentuin), vormingen/specifieke mama-activiteiten (vb. uitleg rond vrije tijd), voor- en nabesprekingen (vb. voorbereiding weekend) en het weekend aan zee (zie bijlage 6).

Bovendien konden de mama's uit het project steeds beroep doen op individuele onthaalmomenten. Gemiddeld waren er per bijeenkomst zes mama's aanwezig, met de meeste opkomst tijdens het weekend aan zee en de uitstappen. De mama's hun voorkeuren voor de activiteiten varieerden o.b.v. persoonlijke verwachtingen en de meerwaarde. Sommigen vonden het weekend het belangrijkste en anderen de vormingen of individuele onthaalmomenten.

Deze activiteiten in het inloopteam waren voornamelijk gericht op de (jonge) kinderen. Dit gaven de mama's zelf aan: *'leuk en ook wel belangrijk voor de kinderen'*. Volgens hen waren dit de momenten waarbij er gezellig gepraat werd. Er werd namelijk tussendoor ruimte gemaakt voor gesprekken, zowel onder de mama's als met de begeleiders. Dit waren de momenten om na te gaan hoe het was met iedereen. Soms was het hierbij ook wel wat stiller, wanneer er minder structuur aanwezig was van de activiteit zelf.

De mama's waren altijd zeer positief over de uitstappen. Hier waren ze opvallend enthousiaster over dan de activiteiten in het inloopteam zelf. Ze ervoeren de activiteiten als leuk, gevarieerd, nieuw, ontspannend en vooral ook gericht op de mama's en oudere kinderen. Bij sommige activiteiten konden de mama's zelf ook spelen en even terug 'kind' zijn, bijvoorbeeld door te springen op een springkasteel of in een wilde attractie te gaan. Deze uitstappen brachten veel plezier en gelach. Daarnaast zorgden de uitstappen voor spontane gesprekken onder de mama's. Dat versterkte enerzijds de verbinding, door samen plezier te beleven en anderzijds werkte het ontspannend door even alles los te kunnen laten.

Participant 3: *"Dat is voor alle leeftijden, ook goed voor de mama's (...) Voor mij is dat een goed moment voor de ouders en kinderen samen, je hebt veel plezier."*

De uitstappen hadden vaak een prijskaartje die sommige mama's, door financiële druk, zelf niet konden betalen. Ze lieten tijdens de interviews weten dat ze hier daarom extra enthousiast en dankbaar voor waren. Toch gaven enkele mama's aan dat dit geen vereiste hoeft te zijn aan het project en dat het zeker budgetvriendelijk georganiseerd kan worden. Door bijvoorbeeld eens naar de kinderboerderij of een buitenspeeltuin te gaan.

Participant 1: *"(...) al die uitstappen doen die je eigenlijk allemaal als alleenstaande ouder niet kunt doen, omdat dat te duur is, zoals die Jumpsky, tuurlijk is dat duur (...) ik gun het elke alleenstaande om dat eens een jaar te kunnen doen hé (...)"*

Veel van de alleenstaande mama's uit de groep ervaren, naast financiële druk, ook vaak tijdsdruk om zelf leuke activiteiten te gaan doen of voorbereiden. De georganiseerde uitstappen gaven hen de kans om zorgeloos kwaliteitsvolle tijd te spenderen met hun kinderen en de andere gezinnen. Ze gaven aan hier echt van genoten te hebben.

Participant 2: *“voor mijn dochter was de cinema de eerste keer en dan hebben we samen een beetje gesprongen in Jumpsky. Ja was oké. Samen met mama, want ik vind dat een beetje spijtig, dat ja, ik niet altijd tijd heb voor mijn dochter, meestal ben ik moe, soms problemen, soms druk. Daarom speel ik tijdens activiteiten graag met haar”*

Participant 3: *“Ja ik doe nu niet veel activiteiten voor mijn kinderen, dus ik ben een beetje triestig voor mijn kinderen, ik wil naar buiten gaan met de kinderen, maar soms moest ik thuisblijven voor boodschappen of andere dingen. Maar hier zie ik mijn kinderen blij (...) Ik ben ook zelf blij, want ik zie ook andere mama's en dat is altijd goed”*

Ook de vormingen vonden de mama's belangrijk. Dit waren vaak de enige momenten gericht op de mama's afzonderlijk, waarbij de kinderen afgezonderd werden voor een andere activiteit. De meesten gaven aan dat ze hier veel informatie gekregen hebben over verschillende onderwerpen die voor hen belangrijk zijn, bijvoorbeeld over hun huurdersrechten. Deze informatie pasten ze nadien vaak toe of konden ze meedragen naar de toekomst. Er werden zo bruggen gelegd naar andere gespecialiseerde organisaties, aangezien zij de vorming kwamen geven (vb. Woonwijzer). Verder kregen ze steeds de ruimte om vragen te stellen, ervaringen en tips te delen. Terwijl de vormingen voor de meeste mama's informatief waren, was dit voor anderen soms eerder een herhaling van wat ze al wisten. Voor hen hadden deze met andere woorden nog iets verder kunnen gaan, zodat het breder toepasbaar zou zijn voor alle mama's in de groep.

Participant 8: *“(...) nu weet ik hoe ik de elektriciteit moet regelen (...) sommige mama's hebben verteld over hun energie. Iedereen krijgt ervaring. Voor mij is dit zeer belangrijk”*

Participant 1: *“(...) bij sommige infomomenten heb ik er echt iets aan gehad, maar aan veel infomomenten had ik echt zoiets van daar heb ik echt heel weinig aan gehad (...) Het was ofwel allemaal voor kinderen die al ouder waren of allemaal voor mensen met een kansentarif. Maar ik heb daar niets uitgehaald, want ik kwam voor niets in aanmerking (...) ik weet dat ik een van de weinige ben in de groep die geen kansentarif heeft, maar ik zat ook wel in de groep (...)”*

Sommige mama's gaven daarnaast aan dat ze bij de vormingen af en toe het onderlinge overleg gemist hebben. Dit had vanuit de begeleider nog iets meer gefaciliteerd kunnen worden door vragen te stellen en te richten op de rol van alleenstaande mama's binnen het onderwerp van die vorming. Verder gaf een mama de feedback dat ze gehoopt had op vormingen specifiek gericht op het alleenstaand ouderschap.

Participant 2: "(...) elke alleenstaande mama heeft veel boosheid in zicht, teleurstelling, pijn, veel dingen die negatief zijn, en ik wou iets sportief doen om die gevoelens kwijt te kunnen (...) als die slechte energie in jou blijft is dat niet goed, niet voor jou of voor de opvoeding die je aan de kinderen wil geven. Misschien met een psycholoog doen of een specialist"

De voorbesprekingen van uitstappen waren vaak zeer praktisch en kort. Dit was wel belangrijk voor sommige mama's, om zich zo voor te kunnen bereiden op de uitstappen, zodat ze ook wisten waar ze zich aan konden verwachten. Daarnaast was het in functie van de groep het juiste moment om afspraken te maken voor een vlot verloop. Voor enkele mama's brachten deze momenten niet echt een meerwaarde, aangezien het voor hen eerder herhaling was van de WhatsApp berichtjes en er weinig interactie was onder de mama's op die momenten. De nabesprekingen waren vaak leuker, omdat er met een goed gevoel kon teruggeblikt worden op een uitstap. Daarnaast werden er leuke foto's gedeeld en werden herinneringen naar boven gehaald. Het bracht, volgens de mama's, een leuke groeps sfeer rond de collectieve ervaringen die opgedaan zijn.

Het weekend aan zee was voor alle mama's die meegingen een zeer mooie ervaring, waar ze met veel plezier op terugkijken. Het was volgens hen duidelijk dat de lange en nauwe contacten tijdens het weekend erg verbindend werkten. Volgens de mama's zijn ze hier opvallend meer naar elkaar toegegroeid. Dit kan dus gezien worden als een sleutelmoment op vlak van binding in de groep. Hier kwam de gedeelde zorg, mede door het samenleven, wederom enorm naar boven. Er werd volgens de mama's veel gepraat, gelachen en genoten. Bovendien was er ruimte voor rust en een vakantiegevoel. Volgens veel mama's was het, vanwege hun financiële situatie als alleenstaande ouder, al lang geleden of zelfs de eerste keer dat ze een dergelijke ervaring hadden meegemaakt. Veel mama's en kinderen keken enorm uit naar dit moment, er was zelf één kind die, bij het horen van het weekend, super enthousiast werd en riep dat ze eindelijk eens op vakantie zouden gaan. Daarnaast gaven enkele mama's ook aan er echt naar te verlangen en nood aan te hebben om even weg te gaan en te rusten. De zee bleek de ideale locatie te zijn, het was voor velen een nieuwe plaats en hierdoor konden de mama's en kinderen letterlijk even 'uitwaaien'.

Participant 4: *“Oooh super leuk en ook rustig. Ik ben echt blij voor dat weekend, het is ook leuk toen de mama’s konden wandelen terwijl jullie bij de kindjes bleven. (...) je ziet de zee en babbelen met de mama’s. Super goed.”*

Verder bood het inloopteam individuele onthaalmomenten aan. Voor de ene mama was individuele ondersteuning meer nodig dan voor de andere mama. Sommigen wisten zelf niet echt dat dit onderdeel was van het project, maar hadden daar minder nood aan, omdat ze zelf alles regelden. Voor andere hielp dit wel. De ondersteuning ging voornamelijk over doorverwijzingen, inschrijvingen (zoals voor een kinderopvang) of administratieve steun met papieren. Bovendien kon deze steun zeer spontaan gebeuren, tijdens de activiteiten door. Zoals een mama die hulp nodig had om een gsm abonnement te regelen. Over het algemeen vonden de mama’s de begeleiders van het inloopteam zeer vriendelijke en behulpzame mensen waar ze steun van ervoeren, wat meerdere keren aangehaald werd tijdens de interviews.

5.8. “Liefde gaat door de maag”

Bij de observaties en de interviews kwam het element van eten en de invloed dat dit heeft gehad op het project enorm naar boven. Dit gaat onder andere over het samen eten en drinken, wat zeer verbindend bleek te zijn. De leuke eetmomenten bracht, volgens de mama’s, de groeps sfeer naar boven en faciliteerde gesprekken. De mama’s brachten geregeld zelf eten mee en deelden dit met de groep. Bovendien zorgde het inloopteam ervoor dat ze nooit zelf aan eten moesten denken, door dit steeds te voorzien tijdens activiteiten of om mee te laten nemen naar huis.

Participant 4: *“babbelen samen en de mama’s zien en koffiedrinken”*

Participant 1: *“Dat ik inderdaad niet thuis moet komen en na een leuke dag nog moet denken van oké nu moet ik nog eten doen en dit en dat doen (...) hoe belachelijk het ook klinkt, dat was voor mij ook echt wel een hele hulp echt (...) dat geeft emotioneel even rust. En dat zijn zo wel de momenten dat je het meest van al met de mama’s eens kon babbelen, tijdens het eten.”*

6. Discussie

In de discussie worden de belangrijkste bevindingen besproken en verbonden met theoretische kaders en onderzoeken die in de literatuurstudie aan bod kwamen. Er wordt eerst teruggekoppeld naar de deelonderzoeksvragen, gevolgd door een bespreking van de implicaties van de onderzoeksresultaten voor praktijk, beleid en verder onderzoek, waarbij mogelijke aanbevelingen worden gedaan.

6.1. Ervaringen aangaande de projectgroep en groepsbijeenkomsten

De eerste deelvraag heeft betrekking op hoe de deelnemende alleenstaande mama's de projectgroep en groepsbijeenkomsten van het '*Single Parents Unit(ed)*' project hebben ervaren. Uit de resultaten blijkt dat de mama's zich goed voelden binnen de projectgroep en een bepaalde vorm van samenhang ervaarden. Dit stemt overeen met de onderzoeksresultaten uit gelijkaardig onderzoek van Lipman et al. (2007) naar alleenstaande mamagroepen, waar de groepscohesie hoog scoorde. Verder kwam uit de observaties en gesprekken met de mama's naar voren dat er binnen de mamagroep van dit project duidelijk lotgenotencontact ervaren werd. Dit uitte zich in het samen zijn, ervaringen delen en advies uitwisselen vanuit een gelijkaardige situatie als alleenstaande mama. De mama's meldden verschillende positieve resultaten vanuit dit lotgenotencontact, waaronder verbondenheid, steun, kennis en moed.

Het eerste resultaat, namelijk het ervaren van verbondenheid of '*belonging*', is een belangrijke psychologische basisbehoefte van de mens (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Door met lotgenoten in gesprek te gaan, kan deze basisbehoefte vervuld worden, wat een effect kan hebben op het persoonlijke welzijn en gevoelens van hoop (Mokgothu et al., 2015). Verder toonde onderzoek aan dat het ontvangen van lotgenotensteun een significante invloed kan hebben op het individuele psychologische welzijn van een persoon (Mawson et al., 2015; McLeish & Redshaw, 2017). Dit lijkt gunstig voor het SPU-project, aangezien de meerderheid van de mama's aangaf deze vorm van steun te hebben ervaren. Daarnaast haalden de mama's meermaals aan dat ze via de uitwisseling van ervaringen en advies veel konden leren van elkaar. Dit komt overeen met de informele vorm van psycho-educatie van de ene familie naar de andere, waar in het literatuuronderzoek bij werd stilgestaan (Asen & Schuff, 2006; Rowaert et al., 2018).

Volgens de mama's vond er een bijzonder fenomeen plaats gedurende de groepsbijeenkomsten: de gedeelde zorg. Dit werd om meerdere redenen als een positieve invloed op het project beschouwd. Het gaf ondersteuning bij het bewaren van de rust tijdens groepsbijeenkomsten en het versterkte de gevoelens van vertrouwen, veiligheid en verbinding tussen de mama's (en kinderen). Deze elementen van sociale steun vormen volgens Taylor en Conger (2017) een belangrijke basis bij de werkzaamheid van veerkrachtversterkende groepsinterventies.

Verder blijkt uit de bevindingen dat er via de projectgroep aparte sociale relaties of mama-*units* ontstaan zijn. Dit is in functie van de vooropgestelde doelstelling van het project, een waardevol resultaat met een belangrijke invloed op het levensdomein van de sociale relaties. Daarom wordt de aard van deze invloed in volgend onderdeel verder besproken. Hoewel sociale relaties dus een belangrijk resultaat van het project lijken te zijn, gaven enkele mama's aan dat dit voor hen niet in dezelfde mate gerealiseerd kon worden. Eén mama merkte op dat het project meer had kunnen investeren in het faciliteren en ondersteunen van de sociale relaties. Ondanks de positieve resultaten van het lotgenotencontact, waren sommige mama's het erover eens dat ook hier nog meer nadruk op gelegd kon worden.

Deze verdeelde ervaringen van de mama's zetten zich verder op het gebied van taalverschillen. Enkele mama's zagen deze taaldiversiteit als verrijkend en versterkend voor hun sociale relaties, terwijl anderen het juist als een drempel ervoeren bij het aangaan van diepgaande connecties. Er was onder de mama's echter wel eensgezindheid over het feit dat gelijke taal en de mogelijkheid tot communicatie belangrijke voorwaarden zijn voor positieve resultaten binnen de projectgroep.

6.2. Ervaren invloed op levensdomeinen

Dit tweede luik tracht een antwoord te bieden op de deelvraag over de levensdomeinen waarop de alleenstaande mama's invloed hebben ervaren door hun deelname aan het '*Single Parents Unit(ed)*' project. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de indeling op vlak van levensdomeinen die volgens Schalock (2010) centraal staat in het kader van 'Kwaliteit van Bestaan'. Uit de onderzoeksresultaten blijkt dat de deelnemende alleenstaande mama's een positieve invloed hebben ervaren van het project op enkele belangrijke levensdomeinen: sociale relaties, emotioneel welbevinden, persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke participatie. Een positieve ervaring binnen verschillende levensdomeinen kan leiden tot een verhoging van levenskwaliteit, aangezien de beleving van deze domeinen iemands 'Kwaliteit van Bestaan' weerspiegelt (Schalock et al., 2016).

De eerste ervaren invloed die besproken wordt, betreft het levensdomein van de sociale relaties. Deze invloed werd reeds aangehaald bij voorgaande deelvraag, waar vastgesteld werd dat de projectgroep volgens de mama's een positieve invloed had op sociale interacties en relaties van de mama's. Meer bepaald ontstonden er uit het project verschillende mama-*units* en werden de sociale netwerken van de mama's via het project uitgebreid. Deze resultaten komen overeen met het onderzoek van Muzik et al. (2015) waarbij er eveneens sociale connecties ontstonden in de groep. Verder blijken deze resultaten gunstig te zijn aangezien sociale relaties, volgens de PERMA theorie, een bevorderende welzijnsfactor is (Carr, 2022; Seligman, 2011).

Daarnaast kan een sociaal netwerk volgens Baartman (2010) enkele functies hebben, waaronder het bieden van praktische en psychologische of emotionele ondersteuning. Dit komt overeen met de onderzoeksresultaten, waarin enkele mama's aangaven deze vormen van ondersteuning te hebben ervaren. Bovendien zette de gedeelde zorg uit het project zich volgens sommige mama's voort binnen hun persoonlijke leven, via de sociale relaties die ze opgebouwd hadden. Daarnaast komt uit literatuuronderzoek naar voren dat sociale steun enerzijds een doorslaggevende veerkrachtfactor is die welzijn bij alleenstaande ouders kan verhogen (Taylor & Conger, 2017) en anderzijds sociale isolatie kan verminderen (McLeish & Redshaw, 2017). Verder zouden alleenstaande ouders die meer sociale steun ervaren, betere relaties hebben met hun kinderen en hen beter ondersteunen (Kalthoff, 2020; Lee et al., 2009), wat volgens Masten (2014) een positieve invloed zou hebben op de ontwikkeling van kinderen.

De tweede positieve invloed van het project, volgens de mama's, betreft het levensdomein van het emotioneel welbevinden. Deze invloed kwam binnen meerdere resultaten naar voren en komt overeen met onderzoek van Jaladin et al. (2020), waarbij een verhoogd emotioneel welbevinden van mama's werd vastgesteld door groepsbijeenkomsten. Enkele mama's van het SPU-project rapporteerden een lichte verbetering op vlak van emotioneel welbevinden, mede dankzij het ervaren van positieve emoties via het project, zoals plezier, blijdschap, voldoening en ontspanning. Deze positieve emoties, die interrelationeel ontstaan, lijken in het belang te zijn van welbevinden aangezien dit één van de PERMA factoren is voor welzijnsbevordering (Carr, 2022; Seligman, 2011). Bovendien is voldoening, volgens Schalock (2010), één van de belangrijke indicatoren voor emotioneel welbevinden. Naast deze positieve emoties gaven enkele mama's aan dat ze door hun deelname aan het project een verhoging in zelfwaardering hebben ervaren, via bijvoorbeeld persoonlijke succeservaringen of positieve interacties. Deze resultaten zijn gunstig, aangezien zelfwaardering belangrijk is voor de bevordering van emotioneel welbevinden (Schalock, 2010).

Tenslotte blijkt ook vrijheid van stress een belangrijke indicator te zijn voor iemands emotioneel welbevinden (Schalock, 2010). Volgens enkele mama's werd het project als ontspannend en stress-reducerend ervaren. Dit zou vanuit literatuur verklaard kunnen worden doordat het ervaren van sociale steun en plezier een buffer lijkt te vormen tegen stress (Carr, 2022; McLeish & Redshaw, 2017; Vanderhasselt, 2022).

Verder vermeldden de mama's binnen de onderzoeksresultaten een positieve invloed op het levensdomein van persoonlijke ontwikkeling. Verschillende mama's gaven aan dat ze een persoonlijke groei hebben ervaren bij zichzelf, voornamelijk op vlak van persoonlijke competenties en kennis. Deze ontwikkeling ontstond volgens de mama's uit het bijleren en toepassen van informatie uit vormingen en gesprekken met andere mama's. Deze resultaten zijn gunstig, aangezien onderzoekers het erover eens zijn dat persoonlijke ontwikkeling kan bijdragen tot verhoogde levenskwaliteit, welzijn en veerkracht bij alleenstaande ouders (Schalock et al. 2016; 2002; Taylor & Conger, 2017, Van Hecke et al., 2018). Daarnaast werd er tijdens de interviews in bepaalde mate een bijdrage gerapporteerd van het SPU-project aan de maatschappelijke participatie van de deelnemende alleenstaande mama's. Zij gaven aan dat dit te danken was aan de bruggen die via het project werden gebouwd naar activiteiten, organisaties en de buurt.

Er kan een belangrijke link gelegd worden tussen levenskwaliteit en *empowerment*. Recent onderzoek van Kundu et al. (2022) toont namelijk aan dat een verhoogde mate van *empowerment*, de levenskwaliteit kan verhogen bij vrouwen. Omgekeerd kan iemand door verbetering binnen verschillende levensdomeinen, zoals op vlak van sociale relaties, persoonlijke ontwikkeling of zelfwaardering, beter op zijn of haar eigen krachten terugvallen en deze inzetten. Hierdoor kan een persoon individueel *empowered* worden (Agteres, 2022; Damen, 2021).

De onderzoeksresultaten lijken dus enigszins aanwijzingen te geven dat de invloed, die de mama's hebben ervaren op verschillende levensdomeinen, zou kunnen bijdragen aan hun individueel *empowerment*. Hiervoor probeerde het SPU-project een klimaat te creëren, ook wel 'enabling niche' genoemd, waar de mama's ondersteund en gestimuleerd konden worden in de groei binnen hun levensdomeinen (Van Regenmortel & Peeters, 2010). Bovendien komt uit de interviews naar voren dat de mama's elkaar ook onderling hebben versterkt en *empowered*. Dit komt overeen met de bevindingen uit het onderzoek naar het Vlaamse MIRIAM-project, waarbij *empowerment* werd waargenomen bij de mama's als gevolg van hun deelname in het project (De Pourcq & Vandevooort, 2017; POD Maatschappelijke Integratie, 2016).

6.3. Invloed van de aanwezigheid van kinderen bij het project

De derde deelvraag is gericht op welke invloed de aanwezigheid van de kinderen heeft gehad op het 'Single Parents Unit(ed)' project en de ervaringen van de deelnemende alleenstaande mama's. Deze vraag wordt gesteld vanwege de centrale rol die kinderen speelden binnen het project, en omdat er nog relatief weinig onderzoek werd gedaan naar deze specifieke relatie. Uit de onderzoekdata blijkt dat de deelnemende alleenstaande mama's een invloed hebben ervaren op het project door de aanwezigheid van kinderen. Ten eerste gaven de mama's aan dat de aanwezigheid van hun kinderen hen motiveerde om deel te nemen aan het project, omdat het aantrekkelijk was voor de kinderen en zij geen opvang hoefden te regelen. Bovendien moedigde het plezier en enthousiasme van hun kinderen hen aan om te blijven deelnemen aan het project. De mama's ervoeren de aanwezigheid van de kinderen ook als een succesfactor voor het faciliteren van verbindingen tussen de gezinnen en mama's. Dit gebeurde enerzijds door gezamenlijke activiteiten met en via de kinderen, en anderzijds doordat de kinderen vaak het onderwerp van gesprek waren. De mama's merkten op dat hun kinderen onderling sterke banden ontwikkelden, wat leidde tot de vorming van mini kind-*units*. Deze bevorderden de interactie tussen de mama's en motiveerden hen om buiten het project om af te spreken 'voor de kinderen'.

Daarnaast lijkt uit de interviews en observaties dat de aanwezigheid van kinderen een positieve invloed had op de familiale relaties binnen de verschillende deelnemende gezinnen. Door samen als gezin leuke dingen te kunnen doen en kwaliteitsvolle tijd te kunnen spenderen, wat normaalgezien onder druk staat, voelden de alleenstaande mama's een versterking in hun familiebanden. Deze versterking lijkt, volgens onderzoek van Walsh (2012), een beïnvloedende factor te zijn voor de familiale veerkracht in een gezin. Deze veerkracht is belangrijk bij herstel en groei in gezinnen die met moeilijke uitdagingen worden geconfronteerd, zoals vaak het geval is bij eenoudergezinnen. Omgekeerd gaven enkele mama's een positieve invloed aan van het project op hun kinderen. De mama's zagen een bepaalde groei binnen hun sociale ontwikkeling en relaties. Daarnaast ervoeren de kinderen lotgenotencontact, volgens de mama's, door samen te zijn met gezinnen in soortgelijke situaties en hierdoor te leren over de eigen situatie. Tenslotte kon de aanwezigheid van kinderen, volgens de mama's, ook een storende invloed en drempels met zich meebrengen. Zo zorgden ze geregeld voor afleiding tijdens mama-activiteiten, of werd het soms als moeilijk ervaren om aanwezig te zijn bij de activiteiten omwille middagdutjes. Verder vond het inloopteam het soms moeilijk om een aanbod te vinden op maat van leeftijd(sverschillen) onder de kinderen. Vandaar het belang van voldoende opvang en ruimte voor aparte mama-activiteiten.

6.4. De ervaren sterktes en uitdagingen van het project

De laatste deelvraag heeft betrekking op de sterktes en uitdagingen die de deelnemende alleenstaande mama's hebben ervaren bij het '*Single Parents Unit(ed)*' project. In bovenstaande deelvragen werd hier regelmatig reeds antwoord op gegeven. In dit onderdeel zullen echter enkel de aanvullende resultaten besproken worden. Er werden door de mama's reeds heel wat sterktes gerapporteerd, vanuit een algemeen positieve evaluatie en beleving van het project. Deze sterktes kunnen worden gezien als werkzame factoren van het project. Zo verliep in de eerste plaats de toeleiding van de mama's naar het project vlot, via (buurt)partners zoals Kind & Gezin en via een *outrachende* zoektocht. Daarnaast bleek de planning van de bijeenkomsten een sterkte te zijn voor het project, meer bepaald door hierbij rekening te houden met werk- en schooluren en ook op zaterdag bijeenkomsten in te plannen. Bovendien werd de variatie en continuïteit bij de activiteiten als sterkte gezien door de mama's, met een voorkeur voor de uitstappen en het weekend, aangezien deze zeer verbindend en ontspannend werkten. Verder kwam het uit de onderzoeksdata naar voren dat kortere uitstappen werkzamer zijn dan lange, aangezien deze uitstappen dezelfde positieve resultaten verkrijgen en tegelijkertijd vermoeidheid vermijdt.

Nog een sterkte die vaak aangehaald werd door de mama's, is het persoonlijke, zorgzame en aanklampende contact vanuit de medewerkers van het inloopteam. De mama's gaven aan zich op meerdere vlakken ondersteund te voelen door hen. Bovendien kon er via het project doorverwezen worden naar individuele onthaalmomenten en ondersteuning. Op deze manier kon er een duurzame link gemaakt worden naar de gezinsondersteuning die het inloopteam standaard aanbiedt en zo ook deel kan uitmaken van het formele ondersteuningsnetwerk van de mama's.

Aansluitend lijkt, volgens de mama's, de laagdrempeligheid van het project een belangrijke sterkte te zijn. Dit werd tewerkgesteld via flexibiliteit bij aanwezigheid, kosteloze deelname, duidelijke informatie en zorgeloze deelname. Dit laatste bleek invloedrijk te zijn voor de mama's, aangezien ze bij de organisatie van het project zagen dat het inloopteam aan veel details dacht vanuit de positie van het eenoudergezin. Een voorbeeld hiervan is dat het inloopteam, via het voorzien van eten en mogelijkheden om de was te doen, ervoor zorgde dat de mama's tijdens de activiteiten niet aan huishoudelijke taken moesten denken. Deze aanpak gaf volgens de mama's emotionele rust, waardoor ze mentaal meer aanwezig konden zijn bij het project en zo een sterkere invloed hiervan konden ervaren. Tenslotte lijken het aanbieden van voeding en de gezamenlijke eetmomenten, volgens de mama's en vanuit de observaties, doorslaggevende factoren te zijn voor de verbinding binnen de groep.

Naast bovenstaande sterktes hebben de mama's tijdens de interviews ook enkele uitdagingen en ruimte voor verbeteringen aangehaald met betrekking tot het project. Ten eerste werd, zoals reeds benadrukt, het maken en onderhouden van duurzame connecties met andere mama's voor sommigen gezien als een uitdaging. Hierbij bemerkten sommigen dat er in bepaalde mate drempels werden ervaren vanuit een taalbarrière enerzijds, maar dat er anderzijds vanuit het inloopteam ook nog meer ingezet kon worden op het faciliteren van deze relaties en verbinding. Bovendien werd er enkele keren aangehaald dat de focus op het alleenstaand ouderschap tijdens de bijeenkomsten soms wat ontbrak. M.a.w. bleek het een uitdaging te zijn om het alleenstaand ouderschap centraal te zetten binnen activiteiten en was het een zoektocht op welke manier hiermee aan de slag kon gegaan worden in groep. Daarnaast bleek het tijdens de vormingen een uitdaging om een toepasselijk aanbod te hebben op niveau van alle mama's. Tenslotte ervoeren sommige mama's het als een drempel om op de woensdagen en tijdens de grote vakanties aan te sluiten bij de activiteiten, omwille van andere plannen op die momenten.

6.5. Implicaties voor beleid, praktijk en onderzoek

6.6. Aanbevelingen voor praktijk en beleid

Aanbevelingen voor het inloopteam

Vanuit de beleving van de deelnemende alleenstaande mama's kan er gesteld worden dat het SPU-project positieve invloeden heeft gehad op de deelnemende eenoudergezinnen en dat er vraag is naar voortzetting van het project. Vandaar dat er in de eerste plaats aangeraden wordt om het project structureel in te bedden binnen de organisatie van het inloopteam. Bij deze inbedding is het aangewezen om trouw te proberen blijven aan de, volgens de mama's, meest werkzame factoren: het lotgenotencontact, de voldoening en het plezier uit de activiteiten, de kennisuitwisseling, en de verbinding met kinderen. Er wordt aangeraden om de uitdagingen die in de onderzoeksresultaten naar voren kwamen aan te pakken door te experimenteren met activiteiten gericht op alleenstaand ouderschap en meer nadruk te leggen op het faciliteren van relaties. Bovendien is het wenselijk om de positieve resultaten en werkzame factoren uit deze studie verder bekend te maken bij verschillende inloophuizen en organisaties gericht op ouders en gezinnen. Op die manier kunnen zij geïnspireerd worden, een verhoogde aandacht krijgen voor de specifieke doelgroep en 'good practices' overnemen binnen hun eigen werking. Via verspreiding van deze interventievorm kunnen meerdere eenoudergezinnen bereikt worden.

Aanbevelingen voor het bredere praktijkveld

Binnen het bredere praktijkveld wordt aangeraden om meer te durven inzetten op en te experimenteren met lotgenotencontact en ontmoetingen, aangezien de resultaten die hieruit voortkomen zeer waardevol lijken te zijn. De groepseffecten zouden duurzaam kunnen zijn indien er betekenisvolle en blijvende sociale connecties ontstaan onder alleenstaande ouders (Taylor & Conger, 2017). Bovendien is dit een *empowerende* werkvorm, aangezien het voornamelijk de participanten zijn die elkaar versterken. Daarnaast zou een groepsgerichte interventie minder tijd, energie en middelen kosten dan een individuele interventie (Taylor & Conger, 2017). Hierbij wordt aangeraden ervoor te zorgen dat er tijdens deze activiteiten voldoende begeleiding beschikbaar is. Gelieve eveneens aandachtig te zijn voor het creëren van een veilige en betrouwbare omgeving. Deze laatste voorwaarde lijkt van cruciaal belang te zijn en wordt ondersteund door bevindingen uit het onderzoek naar het MIRIAM-project (De Pourcq & Vandevort, 2017). Verder is het belangrijk om rekening te houden met de niet-zichtbare zorgen die alleenstaande mama's bezighouden, zoals huishoudelijke verantwoordelijkheden. Het is raadzaam om deze aspecten te integreren om de deelname van ouders zo laagdrempelig en zorgeloos mogelijk te maken.

Binnen dit onderzoek stonden alleenstaande mama's centraal, terwijl de alleenstaande papa's ook zeker een maatschappelijk kwetsbare groep blijft waarvoor gelijkaardige projecten nodig zijn. De mama's van het project zijn het erover eens dat dit soort initiatieven in grotere mate moeten bestaan voor alleenstaande mama's én papa's, zodat het ook meerdere gezinnen zou kunnen bereiken. Bovendien is een verhoogde aandacht voor deze doelgroep aangewezen binnen het onderzoeks- en hulpverleningslandschap. Tenslotte wordt aanbevolen om naast interventies op individueel (micro) en organisatorisch (meso) niveau, ook in te zetten op een maatschappelijke aanpak (macro), aangezien het op dit niveau is dat structurele ongelijkheden en onrechtvaardigheden voor alleenstaande mama's in stand gehouden worden (Clark et al., 2019).

6.7. Beperkingen onderzoek en aanbevelingen verder onderzoek

Bij dit onderzoek bestaan er enkele beperkingen die erkend dienen te worden. Allereerst werd het onderzoek op kleine schaal uitgevoerd, binnen een specifieke setting van een inloopteam en met slechts acht participanten. Dit leidt ertoe dat de resultaten niet veralgemeend of gegeneraliseerd kunnen worden. Vandaar dat het aanbevolen is om soortgelijk onderzoek ook uit te voeren op grotere schaal en binnen andere settingen.

Verder werd er binnen dit onderzoek geen voormeting gedaan en werd er niet gewerkt met specifieke tools om impact te meten, waardoor er geen vergelijking kon plaatsvinden tussen de levensdomeinen voor en na het project. Het lijkt relevant om hier nog verder onderzoek naar te doen, om zo de veranderingstheorie beter en specifieker in kaart te kunnen brengen. Daarnaast bestaat er binnen dit onderzoek een verhoogde kans op sociale wenselijkheid bij de antwoorden van de participanten, aangezien de onderzoeker doorheen het project een relatie met hen opgebouwd heeft. Echter kan deze dynamiek ook als een kracht worden beschouwd, aangezien het de mama's meer vertrouwdheid bood en hen aanmoedigde om zich openlijk te uiten tijdens de gesprekken.

Aangezien dit onderzoek geen duidelijkheid kon brengen rond de mate van duurzaamheid van de resultaten, is het aangewezen om nog verder onderzoek uit te voeren naar de lange termijn effecten en duurzaamheid van gelijkaardige projecten of binnen hetzelfde project. Daarnaast lijkt het interessant om na te gaan wat de verschillen zijn tussen mamagroepen, papagroepen of gemengde groepen en welke vorm hierbij aangewezen is. Tot slot kan er aanbevolen worden om verder onderzoek te doen naar de impact van *empowerende* projecten op ouders en hun kinderen.

7. Conclusie

Binnen deze conclusie wordt een antwoord geformuleerd op de hoofdonderzoeksvraag: *'Wat zijn de ervaringen van de alleenstaande mama's die deelnamen aan het Single Parents Unit(ed) project?'*. Over het algemeen blijkt dat de alleenstaande mama's positieve ervaringen hadden met betrekking tot de projectgroep en groepsbijeenkomsten. Ze voelden zich goed binnen de groep, ervoeren gevoelens van samenhang en meldden de positieve invloed van gedeelde zorg. Het lotgenotencontact binnen de groep leidde, volgens de mama's, tot verbondenheid, steun, kennisuitwisseling en moed, wat volgens onderzoek essentieel is voor psychologisch welzijn (Mawson et al., 2015; McLeish & Redshaw, 2017). Bovendien kan het ervaren van sociale steun in groepsinterventies de veerkracht van een persoon versterken (Taylor & Conger, 2017).

Daarnaast werd er volgens sommige mama's, door hun deelname aan het SPU-project, een positieve invloed ervaren op enkele levensdomeinen, zoals persoonlijke ontwikkeling, sociale relaties, maatschappelijke participatie en emotioneel welbevinden. De beleving van deze levensdomeinen is belangrijk voor de algehele levenskwaliteit en het welzijn van een persoon. Daarnaast zou het een significante buffer vormen tegen stress (Carr, 2022; Schalock, 2010; Seligman, 2011; McLeish & Redshaw, 2017; Vanderhasselt, 2022). Verder bleek er een verband te bestaan tussen levenskwaliteit en *empowerment*, wat richtlijnen kan bieden voor het creëren van *'enabling niches'* (Agteres, 2022; Damen, 2021; Van Regenmortel & Peeters, 2010).

De aanwezigheid van kinderen bleek volgens de mama's zowel positieve als uitdagende aspecten te hebben. Zo bracht het een bron van motivatie voor de mama's om deel te nemen aan het project en bleek het een belangrijk bindmiddel te vormen voor de groep. Daarnaast zou het positieve effecten gehad hebben op de kinderen zelf en de familiale veerkracht van het gezin. Dit ervoeren de mama's als een groot pluspunt van het project. Echter, kon de aanwezigheid ook voor afleiding zorgen tijdens activiteiten, tot ergernis van sommige mama's.

Het project werd over het algemeen positief beoordeeld door de mama's vanwege de positieve ervaringen m.b.t. de invloed op het welzijn en sociale relaties, de vlotte toeleiding, planning van bijeenkomsten, laagdrempeligheid, persoonlijke ondersteuning en zorg voor praktische behoeften en bezorgdheden van de mama's. Omwille van deze positieve ervaringen, zouden de mama's graag hebben dat het project zich verderzet en zich verspreid naar andere organisaties, zodat ook andere alleenstaande ouders hier beroep op kunnen doen.

8. Literatuurlijst

- Agteres, H. (2022). *Wat is empowerment?*. Empowermens. <https://empowermens.nl/wat-is-empowerment/>
- Akkermans, M., Arts, K., Bos, W., van den Brakel, M., Gidding, K., Goedhuys-van der Linden, M., Herbers, D., Huynen, B., de Jong, L., Knoop, K., Lok, R., Nieuweboer, J., Otten, F., Pouwels-Urlings, N., Schmeets, H., & Verweij, G. (2018). *Armoede en sociale uitsluiting*. Centraal Bureau voor de Statistiek. https://www.cbs.nl/-/media/_pdf/2018/03/armoede-en-sociale-uitsluiting-web.pdf
- Asen, E., & Schuff, H. (2006). Psychosis and multiple family group therapy. *Journal of Family Therapy*, 28(1), 58-72. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2006.00337.x>
- Baartman, H. (2010). Ouderschap en de betekenis van solidariteit om je heen. *Ouderschapskennis*, 13, 182-194.
- Bartelink, C., & Verheijden, E. (2015). *Wat werkt bij het versterken van het sociale netwerk van gezinnen?*. Nederlands Jeugd Instituut. https://www.expoo.be/sites/default/files/2022/06/Watwerkt_Sociaalnetwerkversterken.pdf
- Bastos, A., Casaca, S. F., Nunes, F., & Pereirinha, J. (2009). Women and poverty: A gender-sensitive approach. *The Journal of Socio-Economics*, 38, 764-778. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2009.03.008>
- Bhandari, P. (2022, 17 oktober). *Een introductie tot kwalitatief onderzoek*. Scribbr. <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/kwalitatief-onderzoek/>
- Blaauw, E. S. (2011). *'Alleenstaand, maar niet moederziel alleen'. Een onderzoek naar de invloed van informele sociale steun op de mate van opvoedstress van alleenstaande moeders* [Masterproef, Universiteit Utrecht]. <https://studenttheses.uu.nl/bitstream/handle/20.500.12932/9351/Masterthesis%20Blaauw%20ES-3440583.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Blijenbergh, I., & Boeije, H. (2019). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*. (3de ed.). Boom.

- Borgmann, L. S., Rattay, P., & Lampert, T. (2019). Single Parents in Germany: The Interrelation Between Social Support and Mental Health. *Gesundheitswesen*, 81(12), 977-985. <https://doi.org/10.1055/a-0652-5345>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Carr, A. (2022). *Positive Psychology: The Science of Wellbeing and Human Strengths* (3de ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003082866>
- Castleberry, A., & Nolen, A. (2018). Thematic analysis of qualitative research data: Is it as easy as it sounds?. *Pharmacy Teaching and Learning*, 10(6), 807-815. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2018.03.019>.
- Chou, K., Liu, S., & Chu, H. (2002). The effects of support groups on caregivers of patients with Schizophrenia. *International Journal of Nursing Studies*, 39(7), 713-722. [https://doi.org/10.1016/S0020-7489\(02\)00013-5](https://doi.org/10.1016/S0020-7489(02)00013-5)
- Christens, B. D. (2012). Targeting empowerment in community development: A community psychology approach to enhancing local power and well-being. *Community Development Journal*, 47, 538–554. <https://doi-rg.ru.idm.oclc.org/10.1093/cdj/bss031>
- Clark, D. A., Biggeri, M., & Frediani, A. A. (2019). *The Capability Approach, Empowerment and Participation: Concepts, Methods and Applications*. Palgrave Macmillan.
- Cusick, S. E., & Georgieff, M. K. (2016). The Role of Nutrition in Brain Development: The Golden Opportunity of the “First 1000 Days”. *The Journal of Pediatrics*, 175, 16-21. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.05.013>.
- Damen, H. (2021). *Parents as agents of change: Parental empowerment and child behavioral problems in families receiving family treatment*. Behavioural Science Institute. <https://expoo.be/parents-as-agents-of-change-parental-empowerment-and-child-behavioral-problems-in-families-receiving>
- De Maeyer, J., Vanderplasschen, W., & Broekaert, E. (2010). Quality of life among opiate-dependent individuals: a review of the literature. *International Journal of Drug Policy*, 21(5), 364-380. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2010.01.010>

- De Pourcq, L., & Vandevort, L. (2017). *Miriam: Empowerment van alleenstaande moeders in het OCMW*. POD Maatschappelijke Integratie. <https://www.mi-is.be/nl/studies-publicaties-statistieken/empowerment-van-alleenstaande-moeders-het-ocmw-evaluatie-2017>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Driessens, K., & Van Regenmortel, T. (2006). *Bind-kracht in armoede: leefwereld en hulpverlening*. Lannoo.
- Encyclopedie. (2021). *Coping*. <https://encyclopedie.medicinfo.nl/coping/>
- European Union. (2020). *The situation of single parents in the EU*. Policy Department for Citizens' Rights and Constitutional Affairs. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2020/659870/IPOL_STU\(2020\)659870_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2020/659870/IPOL_STU(2020)659870_EN.pdf)
- Gable, S. L., & Bromberg, C. (2018). Healthy social bonds: A necessary condition for well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF.
- Gibson-Davis, C. M., & Gassman-Pines, A. (2010). Early childhood family structure and mother-child interactions: Variation by race and ethnicity. *Developmental Psychology*, 46, 151–164. <https://doi.org/10.1037/a0017410>
- Gravesteyn, J. C. (2019). Ondersteun je de ouder, dan ondersteun je het kind. *Tijdschrift Relatierecht en Praktijk*, 4, 41-46. <https://www.hsleiden.nl/binaries/content/assets/hsl/lectoraten/ouderschap-en-ouderbegeleiding/publicaties/artikel-in-relatierecht-en-praktijk-nummer-4-uitgave-juni-2019.pdf>
- Harknett, K. S., & Hartnett, C. S. (2011). Who lacks support and why? An examination of mothers' personal safety nets. *Journal of Marriage and Family*, 73, 861–875. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00852.x>
- Hermanns, J., Öry, F., & Schrijvers, G. (2005). *Helpen bij opgroeien en opvoeden: eerder, sneller en beter*. Inventgroep.

- Heselmans, N. (2022, 9 juni). *Kansarmoede bij jonge kinderen in Vlaanderen blijft dalen*. Agentschap Opgroeien. <https://pers.opgroeien.be/kansarmoede-bij-jonge-kinderen-in-vlaanderen-blijft-dalen>
- Houvast vzw. (z.d.). *Houvast vzw, een houvast wanneer je voor de opvoedingstaak van je kind(eren) alleen komt te staan*. Geraadpleegd op 14 mei 2023, van <https://www.houvast.be/>
- Howitt, D. (2010). *Introduction to qualitative methods in psychology*. Prentice Hall.
- i-mens. (2023). *Inloopteam*. <https://www.i-mens.be/ons-aanbod/opvoedingsondersteuning/inloopteam-nieuw-gent>
- Jacobs, M. (2014). *Aan de slag met het praktijkkader: Versterken van mensen in maatschappelijk kwetsbare posities*. Steunpunt Mens en Samenleving vzw. https://www.samvzw.be/sites/default/files/Publicaties/Praktijkkader_mensen_versterken.pdf
- Jaladin, R. A. M., Fernandez, J. A., Abdullah, N. A. S., & Asmawi, A. (2020). Empowering single mothers through creative group counselling: an effective intervention to improve mental wellbeing. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(3), 192-201. https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2020090811591129_MJMHS_0066.pdf
- Kalil, A., & Ryan, R. M. (2010). Mothers' economic conditions and sources of support in fragile families. *The Future of Children*, 20, 39–61. <https://doi.org/10.1353/foc.2010.0009>
- Kalthoff, H. (2020). *Opgroeien en opvoeden in armoede: Over de leefsituatie van kinderen in armoede en de gevolgen*. Nederlands Jeugdinstituut. <https://www.nji.nl/system/files/2021-04/Opgroeien-en-opvoeden-in-armoede.pdf>
- Ketner S. L., & Gravesteijn, C. (2019). *Verantwoordingsrapport Leuker voor Later*. Hogeschool Leiden. <https://www.hsleiden.nl/binaries/content/assets/hsl/lectoraten/ouderschap-en-ouderbegeleiding/leuker-voor-later/verantwoordingsrapport-leuker-voor-later.pdf>
- Kim, G. E., & Kim, E. J. (2020). Factors affecting the quality of life of single mothers compared to married mothers. *BMC Psychiatry* 20, 169. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02586-0>

- Kind & Gezin. (z.d.). *Inloopteam*. Geraadpleegd op 14 april 2023, van <https://www.kindengezin.be/nl/professionelen/sector/huis-van-het-kind-en-aanbod/inloopteam>
- Kinderarmoedefonds. (z.d.). *Uitsluiting uitsluiten en ontwikkeling omarmen*. Geraadpleegd op 14 april 2023, van <https://kinderarmoedefonds.be/>
- Koning Boudewijnstichting. (2021). *Kinderarmoedefonds: naar een betere ondersteuning van eenoudergezinnen in armoede*. <https://kbs-frb.be/nl/kinderarmoedefonds-naar-een-betere-ondersteuning-van-eeoudergezinnen-armoede>
- Kundu, P., George, L. S., & Yesodharan, R. (2022). Quality of life and empowerment among women. *Journal of Education and Health Promotion*, 11(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_433_21
- Lee, C. S., Anderson, J. R., Horowitz, J. L., & August, G. J. (2009). Family income and parenting: The role of parental depression and social support. *Family Relations*, 58, 417–430. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2009.00563.x>
- Leerlooijer, J. N., Bos, A. E., Ruiter, R. A., Van Reeuwijk, M. A., Rijdsdijk, L. E., Nshakira, N., & Kok, G. (2013). Qualitative evaluation of the Teenage Mothers Project in Uganda: A community-based empowerment intervention for unmarried teenage mothers. *BMC Public Health*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-816>
- Lipman, E. L., Waymouth, M., Gammon, T., Carter, P., Secord, M., Leung, O., Mills, B., & Hicks, F. (2007). Influence of group cohesion on maternal well-being among participants in a support/education group program for single mothers. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77, 543–549. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.543>
- Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2015). Who mothers mommy? Factors that contribute to mothers' wellbeing. *Developmental Psychology*, 51, 1812–1823. <https://doi.org/10.1037/dev0000051>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford.
- Mawson, E., Best, D., Beckwith, M., Dingle, G. A., & Lubman, D. I. (2015). Social identity, social networks and recovery capital in emerging adulthood: A pilot study. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 10(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s13011-015-0041-2>

- McCashen, W. (2005). *The Strengths Approach*. St. Luke's Innovative Resources.
- McLeish, J., & Redshaw, M. (2017). Mothers' accounts of the impact on emotional wellbeing of organised peer support in pregnancy and early parenthood: A qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1220-0>
- Mentaal Vitaal. (z.d.). *Veerkracht*. Geraadpleegd op 14 april 2023, van <https://www.mentaalvitaal.nl/mentaal-fit/veerkracht>
- Mokgothu, M. C., Du Plessis, E., & Koen, M. P. (2015). The strengths of families in supporting mentally-ill family members. *Curationis*, 38(1). <https://doi.org/10.4102/curationis.v38i1.1258>
- Mortelmans, D. (2013). *Handboek kwalitatieve onderzoeksmethoden* (4de ed.). Acco.
- Muzik, M., Rosenblum, K. L., Alfafara, E. A., Schuster, M. M., Miller, N. M., Waddell, R. M., & Kohler, E. S. (2015). Mom Power: Preliminary outcomes of a group intervention to improve mental health and parenting among high-risk mothers. *Archives of Women's Mental Health*, 18, 507–521. <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0490-z>
- Nieuwenhuis, R. (2017). Peer Review on “Single mothers facing poverty: Providing adequate financial, material and social support for sustainable social integration”. *Swedish Institute for Social Research*. https://www.researchgate.net/publication/322303143_Single_parents_in_Europe_need_resources_employment_and_supportive_social_policies_Thematic_paper_authored_for_the_Peer_Review_on_Single_mothers_facing_poverty_Providing_adequate_financial_material_and
- Nieuwenhuis, R., & Maldonado, L. C. (2018). *The triple bind of single-parent families: resources, employment and policies to improve wellbeing*. 1st.
- Opgroeien. (2018). *Cijferrapport: Gezinsinkomen en (kans)armoede*. <https://www.opgroeien.be/kennis/cijfers-en-onderzoek/gezinsinkomen-en-kansarmoede>
- Opgroeien. (2023). *Cijferrapport: Demografie en gezinssamenstelling*. [https://www.opgroeien.be/kennis/cijfers-en-onderzoek/demografie-en-gezinssamenstelling#:~:text=In%202022%20zijn%20meer%20dan,6%25\)%20om%20alle%20enstaande%20moeders.](https://www.opgroeien.be/kennis/cijfers-en-onderzoek/demografie-en-gezinssamenstelling#:~:text=In%202022%20zijn%20meer%20dan,6%25)%20om%20alle%20enstaande%20moeders.)

- Pels, T., Distelbrink, M., & Postma, L. (2009). *Opvoeding in de migratiecontext*. Verwey-Jonker Instituut. https://www.verwey-jonker.nl/wp-content/uploads/2020/07/Opvoeding-in-de-Migratiecontext_2699.pdf
- Penney, D. (2018). Defining “Peer Support”: Implications for Policy, Practice, and Research. *Advocates for Human Potential*. https://www.ahpnet.com/AHPNet/media/AHPNetMediaLibrary/White%20Papers/DPenney_Defining_peer_support_2018_Final.pdf
- POD Maatschappelijke Integratie. (2016). *Miriam: Empowerment van alleenstaande moeders in het OCMW*. <https://www.mi-is.be/nl/studies-publicaties-statistieken/empowerment-van-alleenstaande-moeders-het-ocmw-evaluatie-2016>
- Post M. W. (2014). Definitions of quality of life: what has happened and how to move on. *Topics in spinal cord injury rehabilitation*, 20(3), 167–180. <https://doi.org/10.1310/sci2003-167>
- Riessman, F. (1989). *Restructuring help: A human services paradigm for the 1990's*. National Self-help Clearinghouse.
- Roets, G., & Van Hove, G. (2014). *Qualitative research for educational sciences* (2de ed.). Pearson.
- Rowaert, S., Vandeveld, S., & Audenaert, K. (2018). *Supporting family members of mentally ill offenders : a strengths-based approach*.
- Ryan, R. M., Claessens, A., & Markowitz, A. J. (2015). Associations between family structure change and child behavior problems: The moderating effect of family income. *Child Development*, 86, 112–127. <https://doi.org/10.1111/cdev.12283>
- Schalock, R. L. & Verdugo, M. A. (2002). *Handbook on Quality of Life for human service practitioners*. American Association on Mental Retardation.
- Schalock, R. L. (2010). The Measurement and Use of Quality of Life-Related Personal Outcomes. In R. Kober, R. (Reds.), *Enhancing the Quality of Life of People with Intellectual Disabilities. From Theory to Practice* (pp. 3-16). Springer Science + Maes, B. & Petry, K. (2006). Kwaliteit van leven bij personen met verstandelijke beperkingen. *Gedrag en Gezondheid*, 34(4), 280- 295.

- Schalock, R. L., Verdugo, M. A., Gomez, L. E., & Reinders, H. (2016). Moving us toward a theory of individual Quality of Life. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 121(1), 1-12.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.
- Serrien, L. (2023, 17 februari). *Hoezo? Empowerment?*. Sociaal.net.
<https://sociaal.net/column/hoezo-empowerment/>
- Shalaby, R. A. H., & Agyapong, V. I. O. (2020). Peer Support in Mental Health: Literature Review. *JMIR Mental Health*, 7(6). <https://doi.org/10.2196/15572>
- Silverman, D. (2000). *Doing Qualitative Research: A practical handbook*. Sage.
- Stad Gent. (z.d.-a). *Gent heeft bijzondere aandacht voor armoede bij kinderen en jongeren*. Geraadpleegd op 14 april 2023, van <https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/ocmw-gent/gent-tegen-armoede/kinderarmoede>
- Stad Gent. (z.d.-b). *Huis van het Kind Gent*. Geraadpleegd op 14 april 2023, van <https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/gezondheid/alles-over-opgroeien-opvoeden-en-leren-gent/huis-van-het-kind-gent>
- Statbel. (2023, 16 februari). *Risico op armoede of sociale uitsluiting*. <https://statbel.fgov.be/nl/themas/huishoudens/armoede-en-levensomstandigheden/risico-op-armoede-sociale-uitsluiting>
- Statistiek Vlaanderen. (2022, 28 juli). *Bevolking naar positie in het huishouden*. <https://www.vlaanderen.be/statistiek-vlaanderen/bevolking/bevolking-naar-positie-in-het-huishouden>
- Statistiek Vlaanderen. (2023, 7 juli). *Bevolking: Huishoudtypes*. <https://www.vlaanderen.be/statistiek-vlaanderen/bevolking/huishoudtypes>
- Steunpunt Mens en Samenleving vzw. (z.d.). *Sociale netwerken*. Geraadpleegd op 29 april 2024, van <https://www.samvzw.be/thema/sociale-netwerken>

- Steunpunt tot bestrijding van armoede, bestaansonzekerheid en sociale uitsluiting. (2022). *Hebben vrouwen een hoger risico op armoede en bestaansonzekerheid dan mannen?*. <https://www.armoedebestrijding.be/wp-content/uploads/2022/09/Gender-en-armoede-fiche-NL.pdf>
- Steunpunt tot bestrijding van armoede, bestaansonzekerheid en sociale uitsluiting. (2019). *Hebben vrouwen een hoger risico op armoede en bestaansonzekerheid dan mannen?*. <https://www.armoedebestrijding.be/wp-content/uploads/2020/11/201109-Gender-en-armoede-fiche-DEF-NL.pdf>
- Taylor, Z. E., & Conger, R. D. (2017). Bevordering van sterke punten en veerkracht in alleenstaande moedergezinnen. *Child Development*, 88(2), 350-358. <https://doi.org/10.1111/cdev.12741>
- Taylor, Z. E., Larsen-Rife, D., Conger, R. D., Widaman, K. F., & Cutrona, C. E. (2010). Life stress, maternal optimism, and adolescent competence in single mother, African American families. *Journal of Family Psychology*, 24, 468–477. <https://doi.org/10.1037/a0019870>
- UN Women. (2019). *Progress of the world's women 2019–2020: Families in a changing world*. UN-Women.
- Van Burg, J.C. (2011). Kwaliteitscriteria voor ontwerpgericht wetenschappelijk onderzoek. *Handboek ontwerpgericht wetenschappelijke onderzoek: Wetenschap met effect*, 146-164. Lemma.
- Van Hecke, N., Claes, C., Vanderplasschen, W., De Maeyer, J., De Witte, N., & Vandevelde, S. (2018). Conceptualisation and measurement of quality of life based on Schalock & Verdugo's model : a cross-disciplinary review of the literature. *Social Indicators Research*, 137(1), 335–351. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1596-2>
- Van Hove, H., & De Vos, D. (2017). *De loonkloof tussen vrouwen en mannen in België*. Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen. <https://statbel.fgov.be/sites/default/files/files/documents/Werk%20%26%20opleiding/9.1%20Lonen%20en%20arbeidskosten/9.1.3%20Loonkloof/Loonkloofrapport%202017.pdf>
- Van Peer, C. (2015, 7 oktober). *Arbeid en gezin: Moeilijke confrontatie in eenoudergezinnen*. Sociaal.net. <https://sociaal.net/achtergrond/arbeid-en-gezin/>

- Van Regenmortel, T. (2008). *Zwanger van empowerment: een uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg*. Fontys Hogescholen. https://www.canonsociaalwerk.eu/1969_Milikowski/2008_Tine_van_Regenmortel_zwanger_van_empowerment.pdf
- Van Regenmortel, T., & Peeters, J. (2010). Verbindend werken in de hulpverlening: bouwsteen voor een veerkrachtige samenleving. In J. Peeters (Reds.), *Een veerkrachtige samenleving. Sociaal werk en duurzame ontwikkeling* (pp. 133-146). EPO.
- Van Yperen, T., Veerman, J. Willem, & Bijl, B. (2017). *Zicht op effectiviteit: Handboek voor resultaatgerichte ontwikkeling van interventies in de jeugdsector*. Wilco.
- Vanderhasselt, M. A. (2022). *Ouders onder hoogspanning*. El Tigre Publishing.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as an unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(3), 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). *Vitamines voor groei: Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie*. s.n.
- Verdugo, M. A., Schalock, R. L., Keith, K. D., & Stancliffe, R. J. (2005). Quality of life and its measurement: important aspects and guidelines. *Journal of Intellectual Disability Research, 49*(10), 707-717.
- Verhoeven, N. (2020). *Thematische analyse* (2de ed.). Boom.
- Vlaamse Overheid. (2013). *Decreet houdende organisatie van preventieve gezinsondersteuning*. Codex Vlaanderen. <https://codex.vlaanderen.be/Portals/Codex/documenten/1023668.html>
- Vrouwenraad. (z.d.). *Opvoedingsondersteuning*. Alleenstaandeouder. Geraadpleegd op 14 april 2023, van <https://alleenstaandeouder.be/gezin/opvoedingsondersteuning.htm>
- Walsh, F. (2012). *Normal family processes: growing diversity and complexity*. The Guildford Press.
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational, and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Reds.), *Handbook of community psychology* (pp. 43–63). Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_2

9. Bijlagen

9.1. Interviewleidraad

INTERVIEWLEIDRAAD VIA TOPICLIJST

1. Alleenstaande mama

Topic 1 staat in teken van het interview inleiden. Het gaat in op de voorstelling van de participant en op hoe het is om een alleenstaande mama te zijn.

- Voorstelling participant en gezin
- Beleving van rol alleenstaande mama

2. Instap

Topic 2 staat in het teken van transitie. Het maakt de overstap in het gesprek naar het centrale onderwerp, namelijk het project. Bij deze topic wordt er stilgestaan bij de manier waarop de participant in aanraking is gekomen met het project.

- Contact inloopteam
- Kennismaking project
- Deelname project
- Verwachtingen project

3. Algemene beleving

In topic 3 tot 7 wordt er stilgestaan bij de sleutelvragen van dit onderzoek, namelijk de onderzoeksvragen. Topic 3 gaat in op de overheersende gevoelens en gedachten die bij de participant zijn blijven hangen na het project. Wat was de algemene beleving van de participant? Dit wordt onderzocht door de participant een Dixit kaart met mooie illustraties te laten uitkiezen uit een stapel kaarten, om vervolgens via deze gekozen kaart hun algemene beleving van het project toe te laten lichten.

- Overheersende gevoelens
- Overheersende gedachten
- Algemene beleving

4. Evaluatie

Via topic 4 krijgt de participant de mogelijkheid om het project te evalueren en te beoordelen op basis van haar deelname en belevingen. Wat vond ze goed en wat kon er beter volgens haar?

- Beoordeling project (via beoordelingsmeter)
- Positieve elementen
- Werkpunten en drempels
- Aanwezigheid
- Voorkeur activiteiten (via +- oefening)

5. Sociale dimensie

Via topic 5 wordt de sociale dimensie van het project in beeld gebracht. Hoe ervaren de participanten de groepsactiviteiten en de groep van alleenstaande mama's? Werd er enige vorm van sociale steun ervaren doorheen het project? Zijn er units gevormd en hoe duurzaam zijn deze?

- Mening groepsproject en groepsactiviteiten
- Mening groep alleenstaande mama's
- Beleving van groep
- Beleving sociale steun
- Relatie met mama's
- Inhoud gesprekken
- Duurzaamheid relaties

6. Levensdomeinen

Via topic 6 wordt er stilgestaan bij de andere levensdomeinen, naast het sociale domein. Heeft het project nog een invloed gehad of verandering teweeggebracht op andere levensdomeinen?

- Invloed levensdomeinen (ondersteunende foto's verschillende domeinen)
- Soort invloed
- Veranderingen in leven
- Bijleren
- Ontdekken

7. Aanwezigheid kinderen

Topic 7 gaat na welke invloed de aanwezigheid van de kinderen op het project had, volgens op de mama's.

- Relatie andere kinderen
- Beleving aanwezigheid kinderen
- Positieve elementen
- Moeilijkheden
- Beleving van kinderen
- Invloed op kinderen

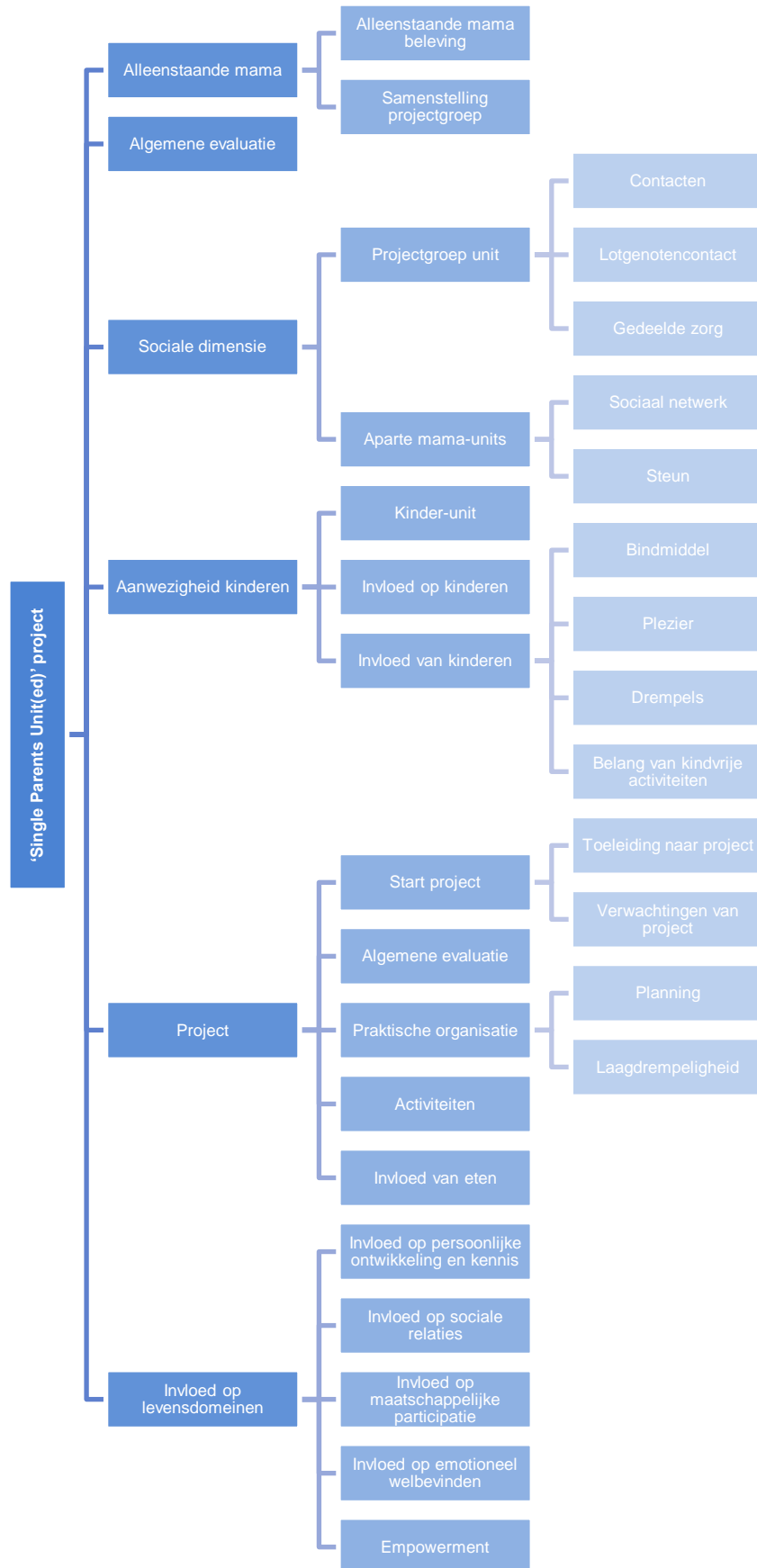
8. Belangrijk

Topic 8 staat in het teken van afronden en besluiten.

- Mooiste/belangrijkste moment
- Belangrijkste boodschap

9. Vergeten onderwerpen/ toevoegingen/ bedanking

9.2. Mindmap thematische analyse



9.3. Informatie- en toestemmingsformulier: Nederlandstalige versie

GEÏNFORMEERDE TOESTEMMING

Titel van de studie: “*Single Parents Unit(ed)*”: bouwen aan empowerment en sociaal netwerk bij alleenstaande mama’s met jonge kinderen in Gent”

Dit is een onderzoek dat wordt uitgevoerd door de Universiteit Gent in samenwerking met Inloopteam Nieuw Gent. De verantwoordelijke onderzoekers zijn:

Lieselot Van Buynder
Vakgroep Orthopedagogiek
Universiteit Gent
Lieselot.Vanbuynder@ugent.be

Prof. Dr. Stijn Vandevelde
Vakgroep Orthopedagogiek
Universiteit Gent
Stijn.Vandevelde@ugent.be

Geachte,

Ik ben Lieselot Van Buynder, masterproefstudente aan de Universiteit Gent, Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen, Vakgroep Orthopedagogiek. Gedurende het afgelopen jaar hebben we elkaar al beter kunnen leren kennen via het ‘*Single Parents Unit(ed)*’ project. Op vraag van en met de samenwerking van het Inloopteam Nieuw Gent en de Koning Boudewijnstichting doe ik onderzoek naar de belevingen van alleenstaande mama’s die deelnamen aan het ‘*Single Parents Unit(ed)*’ project. Dit doe ik aan de hand van participatieve observatie en semigestructureerde interviews.

Tijdens dit project heb ik reeds via participatieve observatie enkele gegevens verzameld. Deze observaties verliepen in functie van de kennismaking met het project, de participanten en de setting van het inloopteam. Alsook zullen enkele indrukken rond de algemene processen en dynamieken tijdens het project in het onderzoek verwerkt worden. Deze gegevens werden gedurende het project op een discrete en anonieme wijze verzameld in een privé-bestand. Bij de start van het project werden alle participanten geïnformeerd over het onderzoek en werd er door de participanten reeds mondelinge toestemming gegeven voor de observatie.

Naast deze observaties ligt de focus in dit onderzoek op het afnemen van interviews. Hiertoe zal ik bij jou een interview afnemen, zodat je jouw ervaringen en belevingen inzake jouw deelname aan het ‘*Single Parents Unit(ed)*’ project met mij kan delen. Een interview laat ons toe om uitgebreid in te gaan op de thema’s die erin aan bod komen en zo een diepgaand beeld te schetsen van jouw belevingen betreffende bovenstaand project. Dit interview zal ongeveer een uur in beslag nemen en zal opgenomen worden (enkel audio), om nadien te kunnen uittypen.

Als onderzoeker respecteer ik het beroepsgeheim. De resultaten van het onderzoek, alsook andere zaken die tijdens het afnemen van het interview besproken worden, zullen vertrouwelijk verwerkt en volledig anoniem in de studie gerapporteerd worden. Dit betekent dat jouw naam of andere herkenbare gegevens niet gepubliceerd worden. Ook de audio-opname van het interview zal niet vrijgegeven worden en zal na het uittypen verwijderd worden.

Op elk moment van het onderzoek kan je bij mij terecht met vragen. Je kan een schriftelijke samenvatting van de onderzoeksbevindingen krijgen, nadat de studie is afgerond en de resultaten bekend zijn. Indien mogelijk zal er ook een sessie worden georganiseerd waarin de resultaten mondeling worden toegelicht.

Tot slot kies jij volledig zelf om deel te nemen aan dit onderzoek. Er is niemand die je hiertoe kan verplichten. Je kan ook op ieder moment het onderzoek en de opname pauzeren of stopzetten. Het niet deelnemen zal geen enkel gevolg voor jou hebben.

Als je nog vragen hebt over dit onderzoek of als er bepaalde dingen niet duidelijk zijn, kan je hiervoor terecht bij mij of bij een medewerker van het inloopteam.

Met vriendelijke groeten,

Lieselot Van Buynder

TOESTEMMINGSFORMULIER

A. Toestemming m.b.t. deelname aan de studie

Gelieve het juiste bolletje aan te kruisen	Ja	Nee
Ik neem vrijwillig deel aan deze wetenschappelijke studie.		
Ik weet dat ik me op elk ogenblik uit de studie mag terugtrekken zonder een reden voor deze beslissing op te geven en zonder dat dit op enige wijze een invloed zal hebben op mijn verdere relatie met de onderzoeker en/of op de ondersteuning van het Inloopteam van Nieuw Gent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb het informatieformulier gelezen en heb voldoende uitleg gekregen over de aard, het doel, de duur, en de voorziene effecten van de studie. Ik kreeg de gelegenheid om vragen te stellen en ik heb op al mijn vragen een bevredigend antwoord gekregen.		

B. Toestemming m.b.t. de verwerking van persoonsgegevens

Gelieve het juiste vakje aan te kruisen	Ja	Nee
Ik weet dat ik rechten heb om mijn privacy te vrijwaren (o.a. inzage, verbetering, verwijdering) en tot wie ik me moet richten om deze rechten uit te oefenen.		
Ik geef toestemming aan de onderzoekers om voor de doelstellingen van deze studie gegevens van mij op vertrouwelijke en anonieme wijze te verzamelen, verwerken, bewaren, analyseren en erover te rapporteren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik weet dat ik op aanvraag een samenvatting van de onderzoeksbevindingen kan krijgen nadat de studie is afgerond en de resultaten bekend zijn.		

Naam deelnemer	Naam onderzoeker
Datum:	Datum:
Handtekening	Handtekening

9.4. Informatie- en toestemmingsformulier: Engelse versie

INFORMED CONSENT

Study title: "'Single Parents Unit(ed)': building empowerment and social network among single moms with young children in Ghent."

This is a study conducted by Ghent University in collaboration with Inloopteam Nieuw Gent. The responsible researchers are:

Lieselot Van Buynder
Department of Orthopedagogy
Ghent University
Lieselot.Vanbuynder@ugent.be

Prof. Dr. Stijn Vandevelde
Department of Orthopedagogy
Ghent University
Stijn.Vandevelde@ugent.be

Dear,

I am Lieselot Van Buynder, master thesis student at Ghent University, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Department of Orthopedagogics. During the past year, we already got to know each other better through the 'Single Parents Unit(ed)' project. At the request of and with the cooperation of the inloopteam New Ghent and the King Baudouin Foundation, I am doing research on the experiences of single mothers who participated in the 'Single Parents Unit(ed)' project. I do this through participatory observation and semi-structured interviews.

During this project, I have already collected some data through participatory observation. These observations were based on getting to know the project, the participants and the setting of the drop-in team. Also, some impressions about the general processes and dynamics during the project will be incorporated into the research. This data was collected discreetly and anonymously during the project in a private file. At the start of the project, all participants were informed about the research and verbal consent for observation was already given by the participants.

In addition to these observations, the focus of this research is on conducting interviews. To this end, I will conduct an interview with you so that you can share with me your experiences and perceptions regarding your participation in the Single Parents Unit(ed) project. An interview will allow us to go into detail about the themes it covers and to get an in-depth picture of your experiences regarding the project. This interview will take about an hour and will be recorded (audio only), to be typed up afterwards.

As a researcher, I respect professional confidentiality. The results of the study, as well as other matters discussed during the interview process, will be processed confidentially and reported completely anonymously in the study. This means that your name or other identifiable information will not be published. The audio recording of the interview will also not be released and will be deleted after typing out.

At any time during the study, you can contact me with questions. You may receive a written summary of the research findings after the study is completed and the results are known. If possible, a session will also be organized in which the results will be explained verbally.

Finally, it is entirely up to you to choose to participate in this study. There is no one who can oblige you to do so. You can also pause or stop the study and the recording at any time. Not participating will not have any consequences for you.

If you have further questions about this study or if certain things are not clear, you can contact me or a member of the walk-in team.

Kind regards,

Lieselot Van Buynder

CONSENT FORM

A. Consent to participate in the study

Please check the appropriate box	Yes	No
I am voluntarily participating in this scientific study.		
I know that I may withdraw from the study at any time without giving a reason for this decision and without in any way affecting my further relationship with the researcher and/or the support of the inloopteam at New Ghent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I have read the information form and received adequate explanation of the nature, purpose, duration, and anticipated effects of the study. I was given the opportunity to ask questions and I received satisfactory answers to all my questions.		

B. Consent to the processing of personal data

Please check the appropriate box	Ja	Nee
I know that I have rights to safeguard my privacy (including access, correction, deletion) and to whom I must turn to exercise these rights.		
I consent to the researchers collecting, processing, storing, analyzing and reporting on data from me in a confidential and anonymous manner for the purposes of this study.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I know that I can obtain a summary of the study findings upon request after the study is completed and the results are known.		

Name participant	Name researcher
Date:	Date:
Signature	Signature

9.5. Uitbreiding belevingen alleenstaand ouderschap

Citaten gekoppeld aan moeilijkheden bij alleenstaand ouderschap:

Participant 2: *“Nu ben je mama en papa, zeven op zeven en vierentwintig uur per dag, altijd zo, geen rust, nee, veel werk, maar ja soms is dat teveel...”*

Participant 1: *“Je kan nooit eens zeggen van oké nu ben ik moe of heb ik een slechte dag of voel ik mij ziek, of heb ik gewoon geen zin. Dan moet je er ook elke keer staan. En op sommige momenten is dat wel pittig. En zeker als je dat dan probeert te combineren met fulltime werken.”*

Participant 7: *“Soms staat mijn hoofd op ontploffen. (...) Alles valt op mijzelf. (...) Soms voel ik mij alleen.”*

Citaten gekoppeld aan krachten bij alleenstaand ouderschap:

Participant 6: *“Van zodra dat ik alleenstaande mama ben geworden, wist ik ook zo van, ... soms bewonder ik aan mijn eigen wat ik allemaal kan doen en kan betekenen, (...) alles in orde brengen voor je eigen en voor je kind, dat vind ik wel heel sterk van mij. (...) Maar zeker ook zo studeren met een kind, dat is niet de evidentste optie om te doen, maar het is me toch wel gelukt, dus.”*

Participant 1: *“Er zijn bepaalde dingen die eenvoudiger zijn, omdat je zelf beslissingen mag nemen en zelf kiest wat het beste is voor je kinderen en hoe je je kinderen wilt opvoeden.”*

9.6. Overzicht bijeenkomsten project

Nr.	Activiteit	Dag + duur	Locatie	Aantal mama's	Aantal kinderen
1	Kennismakingsontbijt	zondag 26-03-2023, 2u	ILT (=inloopteam)	6	10
2	Paaseierenzoektocht	woensdag 05-04-2023, 1,5u	ILT	5	10
3	Uitstap speeltuin	zaterdag 15-04-2023, 3u	Gentbrugge	6	8
4	Vorbereiding Pairi Daiza	woensdag 3-05-2023, 1,5u	ILT	4	5
5	Uitstap Pairi Daiza	zaterdag 6-05-2023, 10u	Pairi Daiza	7	11
6	Vorming vrije tijd	woensdag 17-05-2023, 2,5u	ILT	6	5
7	Vorming woonwijzer	woensdag 7-06-2023, 2,5u	ILT	5	5
8	Uitstap kinderboerderij	zaterdag 17-06-2023, 3,5u	Kinderboerderij	6	10
9	Vorming dokter + pizza maken	woensdag 21-06-2023, 2,5u	ILT	6	5
10	Uitstap binnenspeeltuin	woensdag 5-07-2023, 3,5u	Pretland	3	5
11	Uitstap Gentse feesten	woensdag 19-07-2023, 3,5u	Gent	2	3
12	Uitstap Harry Malter	zaterdag 05-08-2023, 8u	Harry Malter	4	6
13	Fotoshoot	woensdag 30-08-2023, 3u	ILT	5	6
14	Vorming tandarts	woensdag 13-09-2023, 2,5u	ILT	4	5
15	Vorbereiding weekend	woensdag 27-09-2023, 1u	ILT	6	6
16	Weekend deel 1	vrijdag 29-09-2023, 6u	Koksijde	7	13
16	Weekend deel 2: zee	zaterdag 30-09-2023, 13u	Koksijde	7	13
16	Weekend deel 3: Plopsaland	zondag 1-10-2023, 12u	Koksijde	7	13
17	Nabespreking weekend deel 1	woensdag 11-10-2023, 1u	ILT	4	6
18	Nabespreking weekend deel 2	maandag, 23-10-2023, 1u	ILT	2	3
19	Halloween	woensdag 25-10-2023, 2,5u	ILT	5	8
20	Uitstap cinema	zaterdag 28-10-2023, 2,5u	Kinopolis Gent	9	15
21	Vorming Energiecel	woensdag 8-11-2023, 3,5u	ILT	3	3
22	Uitstap Jumpsy + pizza eten	zaterdag 18-11-2023, 3,5u	Jumpsy Gent	7	12
23	Sinterklaas	woensdag 6-12-2023	ILT	5	6
24	Knutselactiviteit	woensdag 20-12-2023, 2,5u	ILT	5	4
25	Slottentje	zaterdag 20-01-2024, 4u	ILT	6	7