

Projectplan



Inhoud

Projectplan	1
Inhoud	2
Een verhaal uit het leven gegrepen	4
Waarom Stichting Maximaal Geluk?	5
Onderzoeksresultaten eigen onderzoek	5
Onderzoeksresultaten vanuit orthopedagogen van Reinaerde	5
Onderzoeksresultaten vanuit Kenniscentrum LVB	6
Doel stichting	6
Bestuur	6
Resultaten deelnemers gelukstraining	6
Activiteiten Stichting	7
Gelukstraining	7
Waarom de gelukstraining?	7
Wat leert de lvb'er in de gelukstraining?	9
<i>Lief zijn voor jezelf</i>	9
<i>Lief zijn voor je lichaam</i>	9
<i>Je eigen pad volgen</i>	9
<i>Durven en doen</i>	9
Hoe werken wij?	9
<i>Niet denken maar doen</i>	10
Voor wie is de gelukstraining?	10
Wanneer mag een deelnemer mee doen?	10
Waarom wij fondsen nodig hebben	11
De gelukstrainingen	11
Hoe werven wij fondsen?	11
Fondsen	11
Doneren via de website	11
Crowdfunding en evenementen	11





Vrienden van Stichtingen	11
Goede doelen loterij en sponsorkliks	11
Sponsoring en samenwerking met bedrijven die maatschappelijk verantwoord ondernemen hoog in het vaandel hebben	11
Hoe willen wij uiteindelijk onafhankelijk worden van fondsen	12
Toekomstvisie, 5 jaren plan	13
2023	13
2024, 2025, 2026, 2027	13
Verslag van uitgeoefende activiteiten en financiële verantwoording	13
Algemene gegevens Stichting Maximaal Geluk	14



Een verhaal uit het leven gegrepen

Marion (48) heeft een licht verstandelijke beperking. Ze woont zelfstandig en werkt in een sociale werkvoorziening. Ze ontvangt begeleiding voor haar administratieve zaken. Haar financiële armslag is niet groot; ze moet lang sparen voor musicals en concerten van haar favoriete Nederlandse artiesten. Op haar werk is er geen cursusaanbod voor persoonlijke ontwikkeling; zelf de regie nemen in haar leven, weerbaarder worden en een positiever zelfbeeld creëren. Terwijl ze zo'n cursus hard nodig heeft.

Voor mensen zoals Marion is er de Stichting Maximaal Geluk. Want ook Marion moet de mogelijkheid krijgen te investeren in haar persoonlijke ontwikkeling. Ze verdient het om handvatten te ontvangen voor een hogere kwaliteit van leven.

Wij bieden mensen met een licht verstandelijke beperking gelukstrainingen en geluksdagen aan. Zo vergroten wij hun mentale gezondheid, veerkracht, weerbaarheid en kwaliteit van leven.



Waarom Stichting Maximaal Geluk?

Leren en ontwikkelen is in Nederland goed geregeld. Er is opleidingsbudget bij je werkgever of je hebt zelf de financiële mogelijkheid te investeren in een opleiding. Daarnaast is er het STAP budget.

Dit ligt anders bij mensen met een licht verstandelijke beperking (lvb). Er is vaak geen werkgever die een opleiding of ontwikkelingstraject vergoedt. Ook komt deze doelgroep zelden in aanmerking voor subsidies en/of regelingen om te investeren in hun persoonlijke ontwikkeling.

Wij willen hier verandering in brengen. Iedereen heeft namelijk het recht op persoonlijke ontwikkeling. In het bijzonder mensen die niet de financiële mogelijkheden hebben te investeren in hun persoonlijke ontwikkeling, maar dit wel heel graag willen.

Daarnaast willen wij als stichting ook een bijdragen leveren aan inclusie en de positieve gezondheid van mensen met een licht verstandelijk beperking.

In de gelukstraining focussen wij op zelfstandigheid, eigen regie en zelfredzaamheid. We empoweren deze doelgroep om echt deel uit te kunnen maken van onze maatschappij. Daardoor voelen zij zich gelijkwaardig en gelukkig, krijgen zij betere kansen en ervaren zij een hogere kwaliteit van leven.

Onderzoeksresultaten eigen onderzoek

Pilotfase 2020-2021

Na een succesvolle online pilot aan drie groepen cliënten van Reinaerde tijdens de 1^e en de 3^e lockdown zijn er grote stappen gemaakt in het leerproces van de deelnemers aan de training. In totaal deden 14 personen met een licht verstandelijke beperking mee aan deze training.

Alle deelnemers hebben op hun authentieke, eigen manier gewerkt aan voor hen belangrijke doelen. Bij de ene deelnemer lag de nadruk op assertiever worden en bij de ander meer op een betere gezondheid en een fitter lichaam. Naar aanleiding van de resultaten uit de enquêtelijst is de training aangepast aan de wensen van de deelnemers. Teksten zijn makkelijker gemaakt en de opdrachten verminderd.

Onderzoeksresultaten vanuit orthopedagogen van Reinaerde

In 2022 heeft er een officieel onderzoek plaatsgevonden in 2 groepen deelnemers van de gelukstraining. Er deden 12 deelnemers mee aan dit onderzoek. Er is een 0- meting en een eindmeting geweest. Dit onderzoek is gedaan door de orthopedagogen binnen Reinaerde en geeft feitelijke resultaten weer van de gelukstraining op de deelnemers. Het onderzoeksverslag is begin maart 2023 gereed en zal dan ter inzage zijn via onze website.

Onderzoeksresultaten vanuit Kenniscentrum LVB

Uit onderzoek van het kenniscentrum LVB blijkt dat mensen met een lvb een groter risico op psychische problemen hebben dan leeftijdgenoten zonder een lvb. Rond de 40% van de patiënten in de GGZ functioneert op het niveau van iemand met lvb. Deze 'dubbele problematiek' wordt nog te vaak niet herkend, waardoor passende behandeling uitblijft.

De kwetsbare doelgroep verdient meer aandacht.

Daarnaast denken wij dat er ook nog een slag te slaan is in het herkennen en signaleren van de doelgroep lvb. Het kenniscentrum LVB is hier hard mee bezig, gelukkig. Wij als stichting willen graag een bijdrage leveren aan de andere kant. Als mensen met lvb zichzelf laten zien en van zichzelf te laten horen, zal er meer begrip, acceptatie en participatie komen.

Daarnaast denken wij op lange termijn mogelijk ook bij te kunnen dragen aan het voorkomen van 'het uit beeld raken' van de cliënten, omdat ze in de gelukstraining leren goed voor zichzelf te zorgen en een hulplijnsysteem op te zetten voor zichzelf.

Doel stichting

Wij vergroten de mentale gezondheid, veerkracht, weerbaarheid en kwaliteit van leven van mensen met een licht verstandelijke beperking

Wij bieden mensen met een licht verstandelijke beperking de mogelijkheid tot persoonlijke ontwikkeling, zodat ze een nog volwaardiger, betekenisvoller en gelukkiger leven kunnen leiden. Dit doen wij via gelukstrainingen en geluksdagen.

Bestuur

Voorzitter – voorlopig – Nanette van der Heiden-van Wezel. (Nanette is tevens oprichter van de stichting Maximaal Geluk). Bedoeling is om op termijn een onafhankelijke voorzitter te zoeken

Secretaris – Karin van der Aa

Penningmeester – Annemarie Schoormans

Resultaten deelnemers gelukstraining

Op onze website zijn de resultaten van de training te zien. Oud deelnemers vertellen in filmpjes hun resultaten. Zie

<https://www.stichtingmaximaalgeluk.nl/gelukstraining/>

Samenvattend hieronder wat uitspraken van deelnemers

“Ik durf meer hulp te vragen”

‘Ik ben liever voor mezelf geworden, minder streng’

“Ik heb het woord MOETEN vervangen door WILLEN in mijn hoofd’

“Ik heb een gezondere leefstijl ontwikkelt ik drink nu minimaal 6 glazen water per dag’

“Ik neem meer initiatief in sociale contacten, ben meer gaan durven en doen”

“Ik sta positiever in het leven”

“Ik neem meer initiatief”

“Ik kom meer voor mezelf op”

Activiteiten Stichting

Wij bieden kosteloos gelukstrainingen en geluksdagen aan aan volwassenen met een licht verstandelijke beperking.

Gelukstraining

Waarom de gelukstraining?

Mensen met een licht verstandelijke beperking hebben zelf niet het geld om te investeren in hun ontwikkeling. Er is jammer genoeg nog nergens een financieel potje om hen te ondersteunen in hun persoonlijke ontwikkeling.

Thema's als zingeving, geluk, zelfstandigheid, weerbaarheid en vitaliteit leven ook bij mensen met lvb. Ze kunnen wat ondersteuning en/of hulp gebruiken bij deze thema's, waarin lichtheid en plezier belangrijke pijlers zijn. Zo voorkomen wij dat ze in een later stadium méér zorg nodig hebben, bijvoorbeeld van een coach, geestelijk verzorger of psycholoog.

Bijdrage leveren aan inclusie

Binnen het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport is het Programma Onbeperkt meedoen in 2018 van start gegaan. Mensen met een beperking hebben recht op dezelfde kansen in de samenleving als ieder ander. Doel: merkbaar minder drempels in de samenleving waardoor mensen kunnen leven zoals ze dat zelf willen. Een fantastisch programma, waar wij als stichting ook duidelijk kansen zien.



Bijdrage leveren aan positieve gezondheid

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies (lichaamsfuncties, zingeving, mentaal welbevinden, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren). Die bredere benadering draagt bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Én om zo veel mogelijk eigen regie te voeren (bron www.iph.nl).

Onze stichting kan hierin een bijdrage leveren. In de training leren deelnemers over deze zes dimensies. Ze maken hier persoonlijke doelen voor die ze tot uitvoer brengen.



Wat leert iemand met lvb in de gelukstraining?

In de gelukstraining leert de mensen met lvb om zelf de juiste keuzes te maken en stappen te zetten. Dit alles aan de hand van vier gelukspijlers, die hieronder zijn uitgewerkt.

Lief zijn voor jezelf

Hierin leert de deelnemer over:

Zelfbeeld, positieve affirmaties, mild zijn voor jezelf, het wel of niet geloven van je gedachten en wat dat doet met je gevoelens en emoties. Effecten van lief zijn voor jezelf en doelen stellen hierin.

Lief zijn voor je lichaam

Hierin leert de deelnemer over:

Zelfbeeld, reflecteren op hoe je voor je lichaam zorgt. Doelen stellen, kleine stapjes en grote stappen. Afspraken maken met jezelf, mindset, doorzetten en hulp vragen.

Je eigen pad volgen

Hierin leert de deelnemer over:

Authentieke keuzes maken ongeacht de mening van anderen. Eigen keuzes maken, wat wil ik echt? Sterk staan en gaan voor datgene wat ik wil. Twijfels en besluiteloosheid en hoe hiermee om te gaan.

Durven en doen

Hierin leert de deelnemer over:

Durven en doen in plaats van wachten en hopen. Voor- en nadelen van beide strategieën. De risico's van durven en doen. Angsten en twijfels bespreken en handvatten geven die deelnemers daarbij kunnen helpen. Nadenken over vragen als: Leven in angst óf leven in liefde?

Dit alles in begrijpelijke taal. De oefeningen worden uitgelegd.

Hoe werken wij?

In de gelukstraining gaan de deelnemers vooral leren door te doen. Wij geloven niet in leren uit boeken als het gaat om geluk. Bij ons dus geen theorie in dikke boeken. Doen en ervaren staat bij ons op nummer één.

Nanette, de oprichter van de stichting heeft een eigen methode ontwikkeld: de Maximaal Geluk Methode. Deze is opgedeeld in de vier gelukspijlers. Binnen de training gaan de deelnemers hier actief mee oefenen en aan de slag.

Wij kijken niet terug naar het verleden, maar we kijken vooruit. We geven de deelnemers tips en trucs over hoe ze kunnen leren van hun verleden. En dan hoe

ze door te durven en te doen, stappen kunt zetten voor meer zelfvertrouwen, zelfacceptatie en zelfliefde.

De deelnemers leren uiteraard van de trainer en van zichzelf, maar misschien nog wel meer van elkaar. De deelnemers zullen vriendschappen voor het leven sluiten, fijne gesprekken hebben en een mooie band krijgen met elkaar. Er zijn oud deelnemers die nu nog steeds contact met elkaar hebben en die elkaars belmaatje zijn geworden.

Niet denken maar doen

Wij geloven dat je positieve gedachten net zo goed kunt aanleren als negatieve gedachten. Je kunt je brein zien als een computer, waarvan je de software kunt veranderen, kunt aanpassen en kunt vormgeven zoals jij dat wilt. Wel moet je weten hoe je dit doet. Wij zijn ervan overtuigd dat dit doet door praktisch te oefenen. Wij laten mensen oefenen met positieve groei en een positieve mindset. Zij leren focussen op het positieve.

Voor wie is de gelukstraining?

Mensen met een licht verstandelijke beperking die behoefte hebben aan:

- ✓ een hoger geluksgevoel in hun dagelijks leven
- ✓ regie kunnen nemen in hun leven
- ✓ contact met gelijkgestemden
- ✓ beter leren omgaan met onverwachte situaties
- ✓ een beter zelfbeeld en meer zelfvertrouwen
- ✓ een duwtje in de rug om zelf weer de opwaartse spiraal op te pakken.
- ✓ leren, ontwikkelen en de beste versie van zichzelf worden
- ✓ doorbreken van een neerwaartse spiraal van negatieve gedachten en piekeren
- ✓ assertiever en weerbaarder te worden
- ✓ nog beter hun eigen authentieke keuzes kunnen maken, ongeacht de mening van anderen

Wanneer mag een deelnemer mee doen?

Het is belangrijk dat iemand met lvb zich ook echt wil ontwikkelen. Hij of zij moet de intrinsieke motivatie hebben om deze training te volgen.

Daarom vindt er een officiële intake plaats. Deelnemers vullen een intake formulier digitaal in en hebben daarna een (digitale)afspraken met de gelukstrainer om kennis te maken en om helderheid te krijgen over de motivatie en de leerdoelen. Pas na goedkeuring van de trainer kan de deelnemer officieel worden ingeschreven voor de Maximaal Geluk Training.

Waarom wij fondsen nodig hebben

De gelukstrainingen

Wij zoeken de samenwerking op met fondsen om mensen met lvb kosteloos te laten deelnemen aan de gelukstraining. Deze doelgroep komt niet in aanmerking voor subsidies en regelingen van bijvoorbeeld het DUO, omdat daarvoor opleidingsniveau MBO+ wordt gevraagd. Evenmin komen mensen met lvb in aanmerking voor regelingen en subsidies rondom het thema *Leven Lang Leren*, omdat zij niet aan de eisen van deelname voldoen. Zie <https://www.ser.nl/nl/thema/leven-lang-ontwikkelen/regels> voor meer informatie en details.

Hoe werven wij fondsen?

Fondsen

Wij gaan op verschillende manieren werven. Ten eerste gaan we subsidies bij diverse fondsen aanvragen. Daarnaast hopen wij op schenkingen van particulieren en bedrijven vanuit ons brede netwerk.

Doneren via de website

Er is een donatieknop op de website.

Crowdfunding en evenementen

Wij organiseren evenementen en crowdfunding waarvan het grote deel van de opbrengst gaat naar de stichting.

Vrienden van Stichtingen

Daarnaast zoeken we samenwerkingen met 'Vrienden van stichtingen' binnen de gehandicaptenzorg. Zij hebben vaak hetzelfde doel als onze stichting, namelijk zorgen voor een hoger geluksgevoel bij mensen met een handicap die het financieel moeilijker hebben.

Goede doelen loterij en sponsorkliks

Stichting goede doelen loterij en Sponsorkliks zijn ook opties die we aan het onderzoeken zijn.

Maatschappelijk verantwoord ondernemen

We hebben inmiddels één samenwerkingspartner die vanaf 1 november 2021 3% van zijn verkochte cadeauboxen boven de 20 euro schenkt aan onze stichting.

We zijn op dit moment in gesprek met verschillende bedrijven die op hun manier in geld of tijd hun bijdrage willen leveren.

Hoe willen wij uiteindelijk onafhankelijk worden van fondsen?

We onderzoeken hoe bedrijven invulling geven aan maatschappelijk verantwoord ondernemen (MVO). Hoe houden deze bedrijven bijvoorbeeld rekening met de gevolgen van hun acties op mens, milieu en samenleving. Hoe belangrijk vinden bedrijven dit en staan ze open voor een samenwerking met onze stichting.

Wij zien een mogelijkheid om een brug te slaan en te gaan samenwerken met bedrijven die het belangrijk vinden een aandeel te hebben in de persoonlijke ontwikkeling en het verhogen van kwaliteit van leven van mensen met een licht verstandelijk beperking.



Toekomstvisie, vijfjaren plan

2023

Wij willen vier gelukstrainingen starten in 2023, voor $4 \times 8 = 32$ deelnemers

Trainers

In 2023 kan Nanette alleen de Maximaal Geluk Trainingen geven. Daarna is er uitbreiding nodig van het trainersnetwerk. Eind 2023 is er één trainer extra opgeleid.

2024, 2025, 2026, 2027

Hoeveelheid groepen en deelnemers gelukstraining

2024 8 groepen gelukstraining, 64 deelnemers

2025 16 groepen gelukstraining, 128 deelnemers

2026 32 groepen gelukstraining, 256 deelnemers

Maximaal Geluk Trainers

Midden 2023 starten we met het ontwerpen van een train-de-trainer concept en het werven van een trainer. We gaan de training midden 2023 aanbieden, zodat we de eerste Maximaal Geluk Trainer kunnen opleiden en certificeren.

We willen continuïteit in het team van trainers. Zodra ze zich als freelancer aansluiten bij ons, gaan ze uiteindelijk allemaal minimaal 4 trainingen per jaar geven. We vinden het belangrijk de trainers aan ons te binden en een hecht team te vormen met allemaal dezelfde liefde en affiniteit met de doelgroep.

Rol van hoofdtrainer Nanette

Nanette zal te allen tijde eindverantwoordelijk blijven voor de inhoud van de training en zal bij elk traject minimaal één dagdeel aanwezig zijn. Ook zal Nanette elk jaar ook nog een training geven en zal ze zich daarnaast gaan richten op fondsenwerving en netwerken.

Verslag van uitgevoerde activiteiten en financiële verantwoording

Wij zullen jaarlijks middels een jaarbericht op de website een overzicht publiceren van de afgeronde activiteiten.

Tevens geven wij jaarlijks inzicht in de financiën van de stichting. Het jaarverslag bestaat in ieder geval uit een balans en de staat van baten en lasten (met toelichting). Deze gegevens zullen wij uiterlijk zes maanden ná afloop van het boekjaar publiceren op de website.



Algemene gegevens Stichting Maximaal Geluk

KVK nummer	824 708 20
RSIN nummer	862 483 463
Postadres	Rogge Oord 1, 3991 VB Houten
Telefoonnummer	06 48314696
E-mailadres	info@stichtingmaximaalgeluk.nl
Website	www.stichtingmaximaalgeluk.nl
Bankrekening	NL12 TRIO 0320262200
ANBI status	Ja



QR Code voor donatie:

