Onderzoeksverslag Gelukstraining Stichting Maximaal Geluk

Evaluatie van de ervaren effecten van de Gelukstraining op de gelukspijlers 'lief zijn voor jezelf', 'goed zorgen voor je lichaam', 'je eigen pad volgen' en 'durven en doen'

Geschreven door: Psycholoog Marleen Schenken en Orthopedagoog Lisa Don – Reinaerde maart 2023

In samenwerking met Nanette van der Heiden-van Wezel Oprichter Stichting Maximaal Geluk

Stichting Maximaal Geluk

Stichting Maximaal Geluk heeft als missie om de zelfredzaamheid, weerbaarheid, mentale gezondheid en kwaliteit van leven voor volwassenen met een licht verstandelijke beperking te vergroten, door het aanbieden van kosteloze gelukstrainingen. Wij vinden dat iedereen recht heeft op persoonlijke ontwikkeling en geluk, vooral deze doelgroep die hiervoor zelf het geld niet heeft.

Algemene informatie onderzoek door Reinaerde in samenwerking met Stichting Maximaal Geluk

In 2022 hebben er in totaal 12 deelnemers de gelukstraining gevolgd, verdeeld over twee groepen.

De 1e groep bestond uit een groep deelnemers van Cello Zorg. De 6 dagdelen training bij de 1e groep hebben plaatsgevonden tussen april 2022 en augustus 2022. De training vond plaats bij Cello Zorg in Vught.

De 2e groep bestond uit een groep deelnemers van verschillende organisaties namelijk Reinaerde, Cello Zorg en Zideris. Deze 6 dagdelen training hebben plaatsgevonden tussen september 2022 en november 2022. De training vond plaats bij De Wilg in Utrecht.

Alle deelnemers zijn volwassen mannen en vrouwen met een licht verstandelijke beperking.

Nanette van der Heiden- van Wezel, tevens oprichter en voorzitter van de stichting, heeft alle trainingen aan deze groepen verzorgd.

Evaluatie Gelukstraining Maximaal Geluk

De Maximaal Geluk Methode is opgedeeld in vier gelukspijlers:

- Lief zijn voor jezelf
- Goed zorgen voor je lichaam
- Je eigen pad volgen
- Durven en doen

Om te bepalen hoe deelnemers de training ervaren hebben, is een voormeting en een nameting gedaan. Deelnemers hebben vooraf en na afloop een enquête ingevuld met 34 vragen. De antwoorden die gegeven konden worden zijn gewaardeerd met een score 1 (helemaal oneens) tot en met een score 5 (helemaal eens).

Gestart is met een aantal algemene vragen, zoals of iemand gelukkig is, of iemand blij is met zijn leven en of iemand durft te vertrouwen op zijn onderbuikgevoel. Kijkend naar de voor- en nameting dan is te zien dat er een hogere score gegeven is na afloop van de training. Dit wil zeggen dat de deelnemers zich over het algemeen bijvoorbeeld gelukkiger voelen na de training en voelen zij zich belangrijker in dit leven. Vervolgens zijn de vier pijlers onder verdeeld in een aantal vragen.

De pijler *Lief zijn voor jezelf* bevat onder andere vragen als 'Ik zeg positieve dingen tegen mijzelf in gedachten' en 'Ik ben mild voor mijzelf'. Ook wordt gevraagd of iemand tevreden is en niet te hoge eisen aan zichzelf stelt. De gemiddelde score is hoger na afloop van de training. Naast dat de gemiddelde score hoger ligt, is ook te zien dat in vergelijking tot de andere pijlers, de beoordeling op deze pijler het meest gestegen is. Een deelnemer gaf vooraf bijvoorbeeld aan het helemaal niet eens te zijn met de stelling 'ik denk positief over mijzelf', terwijl deze deelnemer na afloop van de training aangaf wel positief te denken over zichzelf.

Ter illustratie een uitspraak van deelnemer R: *'Ik kon mezelf niet in de spiegel aankijken, omdat ik niet blij was met mezelf. Tijdens de training heb ik geleerd mezelf meer te waarderen en van mezelf te houden. Ik ben liever voor mezelf geworden, mijn zelfvertrouwen is vergroot en ik kan beter omgaan met onverwachte situaties. Waar ik eerder dagen van slag was om iets onverwachts in mijn leven, kan ik dit binnen een aantal uur omzetten in mijn hoofd. Dit geeft me rust, ruimte en meer geluk.'*

De pijler *Goed zorgen voor je lichaam* gaat onder andere over of iemand vindt dat hij of zij een gezond lichaam heeft, minimaal 30 minuten per dag beweegt, voldoende slaap krijgt, maar ook of iemand zich lekker in zijn lichaam voelt. Ook hier wordt gemiddeld genomen een hogere score gegeven na afloop van de training in vergelijking tot de meting vooraf. Zo gaf een deelnemer een neutrale score op de vraag of hij of zij mimimaal een half uur per dag bewoog en na de training gaf deze deelnemer aan minimaal 30 minuten per dag te bewegen en gaf zelfs de hoogste score.

Ter illustratie een uitspraak van deelnemer N: *'Ik ging vaak over mijn grenzen heen als ik pijn had aan mijn schouder. Ik ging gewoon naar mijn werk en deed dan toch zware dingen. Ik heb in de training geleerd meer naar mijn lichaam te luisteren en eerder te stoppen of nee te zeggen tegen een zware klus op mijn werk. Mijn klachten zijn nu verminderd. Ik neem mezelf en mijn lijf veel serieuzer.'*

De pijler *Je eigen pad volgen* betreft onder andere vragen als 'Ik weet precies wat ik wil', 'Ik ben zeker van mijzelf' en 'Ik wil zelf keuzes maken'. Deelnemers geven na afloop van de training een hogere score op het gebied van 'je eigen pad volgen' dan dat zij vooraf gaven. Zo gaf een deelnemer voor de training een lagere score op de vraag of hij of zij het maken van een keuze makkelijk vindt dan na afloop van de training.

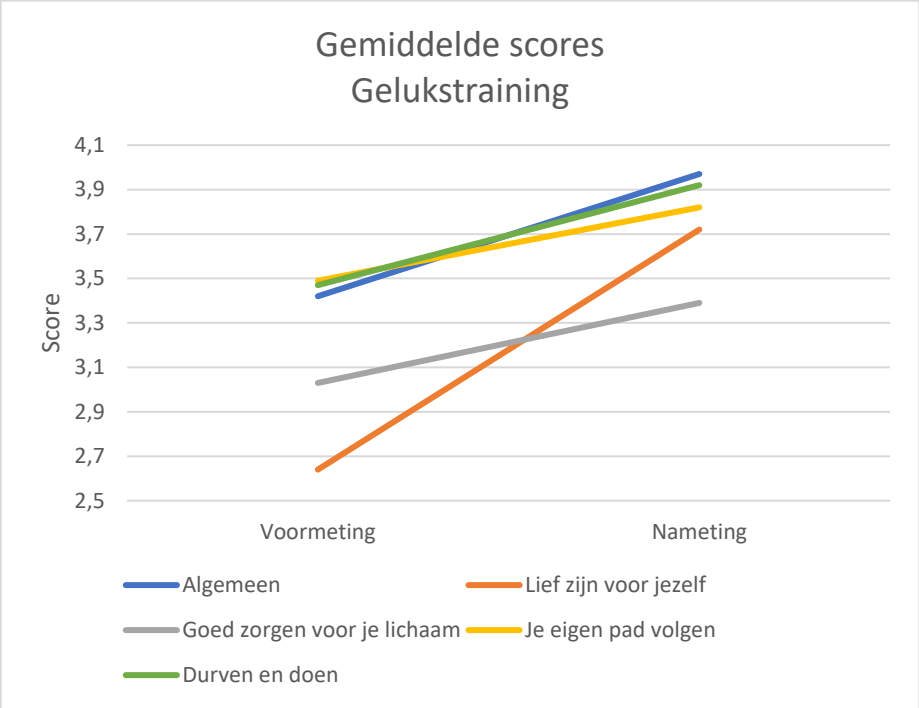
Ter illustratie een uitspraak van deelnemer N: *'Ik belde mijn moeder soms wel tien keer per dag, om bevestiging te krijgen van een keuze die ik moest maken. In de training heb ik geleerd meer mijn eigen pad te volgen en te vertrouwen op mezelf in het maken van keuzes. Ik bel mijn moeder nu nog maar twee keer per dag en dan kletsen we ook gewoon gezellig. Ik ben hierdoor ook zelfstandiger geworden en heb meer zelfvertrouwen gekregen.'*

De laatste pijler *Durven en doen* heeft betrekking op vragen als of iemand opkomt voor zichzelf. Of iemand 'nee' durft te zeggen en dit ook doet, maar ook of iemand om hulp durft te vragen en dit ook daadwerkelijk doet. Ook hier is te zien dat de gemiddelde beoordeling vooraf lager was dan na de training.

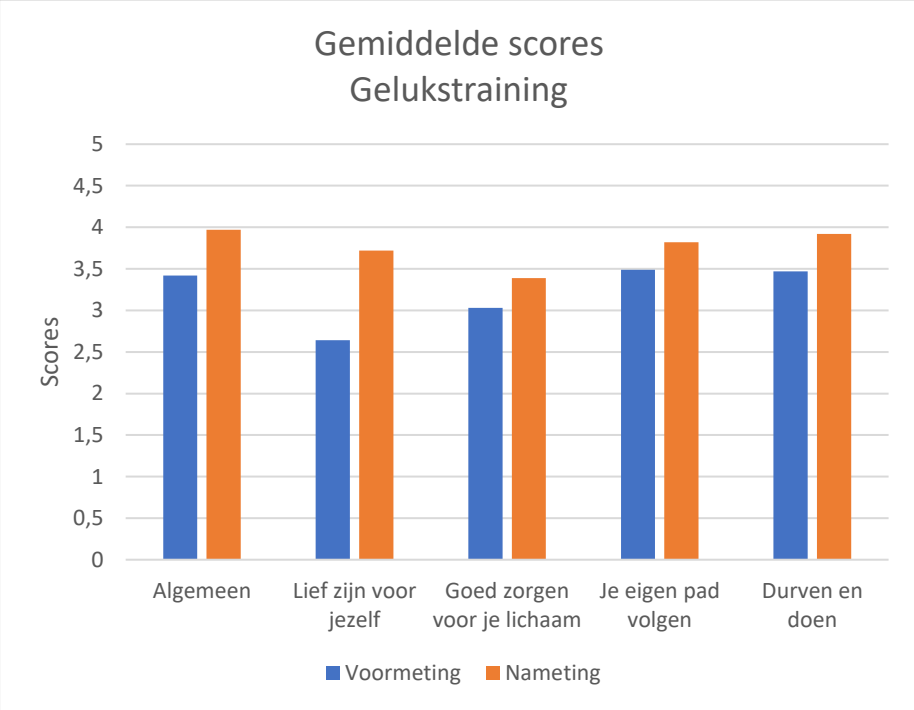
Ter illustratie een uitspraak van deelnemer E: *'Ik durf meer hulp te vragen aan anderen, ik heb geleerd dat ik niet alles alleen hoef op te lossen en dat veel mensen het juist fijn vinden om mij te helpen. Eerder dacht ik hen tot last te zijn, maar ik heb gemerkt dat dit niet waar is. Ik maakte mijn successen klein. Nu mag ik trots op mijn successen zijn en vertel ik ze ook aan anderen. Dit durfde ik eerder niet.'*

Uitleg scores

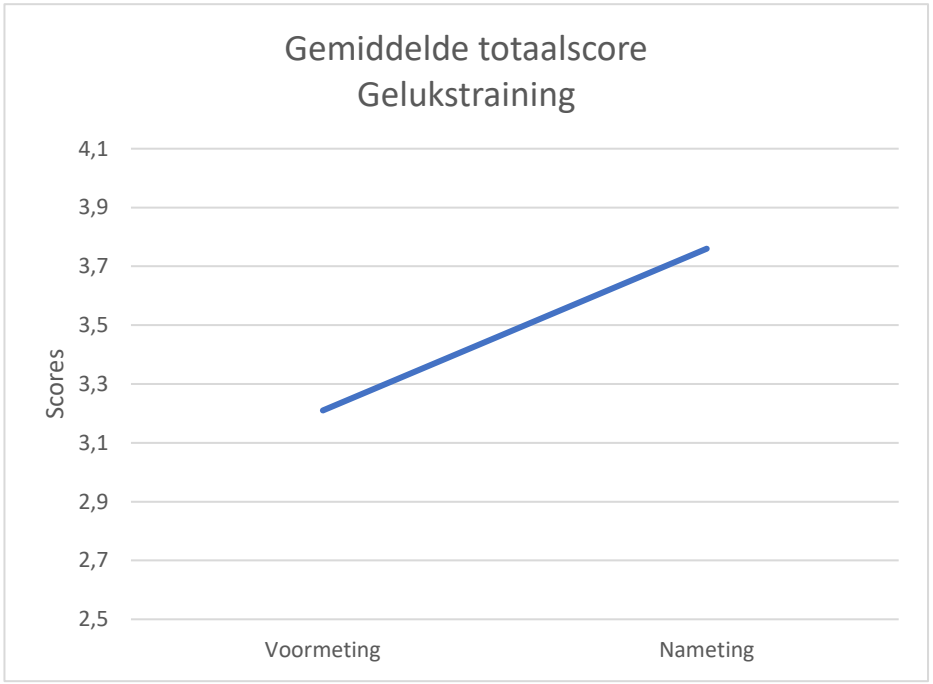
Iedere pijler bestaat uit 6 tot 10 vragen waarmee de pijler wordt gemeten. Om tot de gemiddelde scores per deelnemer te komen, zijn de scores van de vragen per pijler opgeteld volgens de waardering zoals eerder beschreven (score 1 t/m 5). Vervolgens is deze totaalscore gedeeld door het aantal vragen waaruit de pijler bestaat. Daarna zijn de gemiddelde scores per pijler voor alle 12 deelnemers bij elkaar opgeteld en is daarvan een gemiddelde berekend, zowel voor de voor- als de nameting. Voor de algehele totaalscores van de training zijn de gemiddelde scores van de pijlers bij elkaar opgeteld, waarvan vervolgens een gemiddelde is berekend. De resultaten zijn weergegeven in grafiek 1 t/m 4. In grafiek 1 en 3 wordt per pijler en voor de totaalscore het verschil tussen de voor- en nameting door middel van verschillende lijnen visueel weergegeven. In grafiek 2 en 4 wordt per pijler en voor de totaalscore het verschil tussen de voor- en nameting door middel van staven visueel weergegeven. Op de Y-as worden de gemiddelde scores weergegeven. Alle gemiddelde scores van de pijlers en totaalscores vallen binnen de range 2,5 – 4,1 (zie Y-as grafiek 1 en 3).



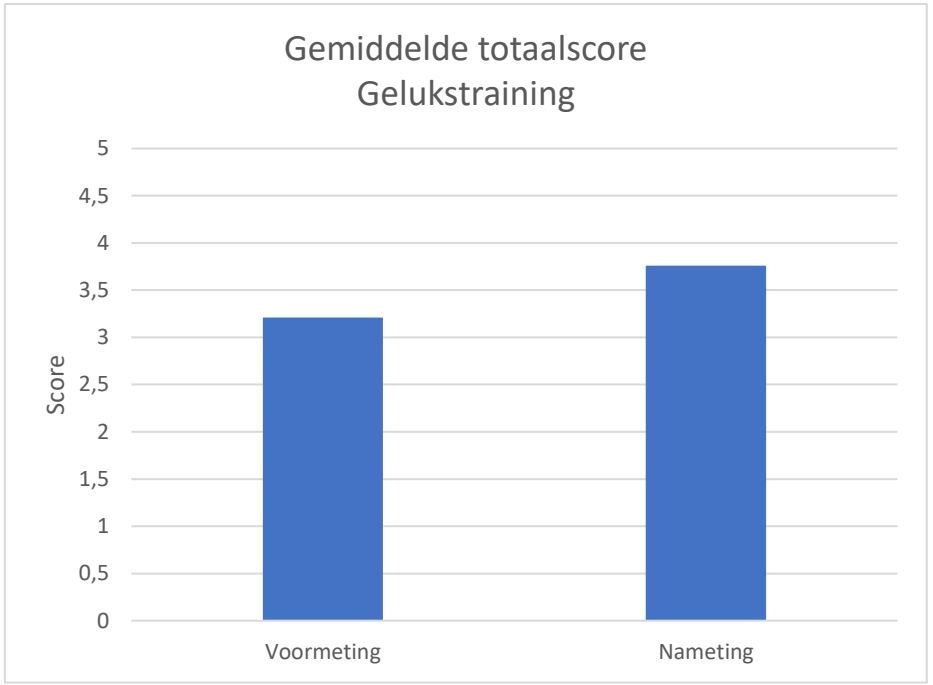
Grafiek 1: Gemiddelde scores voor- en nameting per gelukspijler



Grafiek 2: Gemiddelde scores voor- en nameting per gelukspijler



Grafiek 3: Gemiddelde totaalscore voor- en nameting



Grafiek 4: Gemiddelde totaalscore voor- en nameting