

Analyse van de cursus 'De Kunst van het Zorgen en Loslaten'

G.E. Wessels

Datum: 16 augustus 2013

In opdracht van: Stichting Informele Zorg Twente

1. Inleiding

Het belang van mantelzorg wordt in Nederland steeds meer onderkend (Sadiraj, Timmermans, Ras & De Boer, 2009). De vrijwillige en onbetaalde hulp voor een naaste zorgt voor een lagere druk op de professionele hulpverlening, en met een vergrijzende samenleving waarin de zorgkosten jaarlijks stijgen is dit meer en meer van belang. Hierbij is het echter wel van belang dat de mantelzorger voldoende ondersteuning krijgt waar nodig. Uit cijfers van het Centraal Cultureel Planbureau blijkt namelijk dat 45 procent van de mantelzorgers matig tot zwaar belast is (De Boer, Broese van Groenou & Timmermans, 2009).

Met het oog op deze groep matig tot zwaar belaste mantelzorgers is de cursus ‘De Kunst van het Zorgen en Loslaten’ ontwikkeld. Deze cursus stelt zich tot doel de ervaren belasting bij mantelzorgers te verlagen. Daarnaast staat het vinden van balans tussen zorgen voor een naaste en zorgen voor jezelf centraal (De Leeuw & Wessels, 2011). Dit laatste is van belang aangezien de zorg voor een naaste vaak als ‘vanzelfsprekend’ wordt gezien, hoe belastend de zorg soms ook kan zijn (Timmermans, 2003). In het huidige onderzoek zal worden gekeken of de cursus effectief is in het verlagen van de ervaren druk van mantelzorgers. Om de effectiviteit van de cursus ‘De Kunst van het Zorgen en Loslaten’ te meten is onder andere gebruik gemaakt van de vragenlijst ‘Ervaren druk door Informele Zorg’ (EDIZ). De EDIZ is zowel vooraf als na afloop van de cursus afgenomen. Naast deze vragenlijst zullen ook de rapportcijfers worden besproken die ingevuld konden worden op het evaluatieformulier na afloop van de cursus. Door analyse van de EDIZ wordt gehoopt de volgende vraag te kunnen beantwoorden: ‘Is de cursus De Kunst van het Zorgen en Loslaten effectief in het verlagen van de ervaren druk bij mantelzorgers?’. Verder zal aan de hand van de rapportcijfers onderzocht worden hoe de cursisten de cursus hebben ervaren.

2. De cursus

De Stichting Informele Zorg Twente (SIZT) heeft in samenwerking met het trainingsbureau Integratieve Veranderingstrajecten (IVT) de cursus ‘De Kunst van het Zorgen en Loslaten’ ontwikkeld voor mantelzorgers.

De cursus bestaat uit negen dagdelen met vaak een eigen thema. Tijdens de eerste bijeenkomst van twee dagdelen vindt er een uitgebreide kennismaking plaats en wordt er gekeken welke wensen de mantelzorgers hebben. Een veelgehoord probleem onder mantelzorgers is ‘dat ze niet meer aan zichzelf toekomen’; door de informele zorg die ze

leveren aan hun naaste komen ze niet meer toe aan de behoeften en wensen van zichzelf. Tijdens de eerste bijeenkomst worden deze wensen en behoeften weer op de voorgrond gesteld.

De tweede bijeenkomst staat in het teken van ieders kracht en persoonlijke kwaliteiten. De derde bijeenkomst staat stil bij de patronen die belemmerend werken in het bereiken van doelen en wensen, zogenaamd ontkrachtingsgedrag. Tijdens de vierde en vijfde bijeenkomst, die in totaal drie dagdelen beslaan, wordt aandacht besteed aan positieve en negatieve vicieuze cirkels en hoe hier mee om te gaan. Tijdens de laatste twee bijeenkomsten wordt geoefend met de theorie uit de vorige bijeenkomsten en is er veel ruimte voor het bespreken van persoonlijke situaties. De coaches zijn vanaf dit stadium meer volgend dan leidend.

Tussen de bijeenkomsten door krijgen de cursisten huiswerk mee dat betrekking heeft op het thema van de bijeenkomst. De cursist wordt aangemoedigd dagelijks stil te staan bij de desbetreffende thema's van de cursus en hier wat over op te schrijven. Op deze manier vindt er een intergratie plaats van theorie en praktijk.

3. Methode

3.1 Vragenlijst Ervaren Druk door Informele Zorg

De verandering in ervaren druk van de mantelzorgers is gemeten door middel van de EDIZ. Eerder bleek dit al een valide vragenlijst te zijn voor het meten van de ervaren druk onder mantelzorgers (Pot, Van Dyck & Deeg, 1995).

De vragenlijst bestaat uit negen stellingen. Een voorbeeld van een vraag is 'Door de betrokkenheid bij mijn ... doe ik anderen tekort'. De cursist geeft bij elke stelling aan in hoeverre ze het eens is met de stelling waar 1 staat voor 'geheel mee eens', 2 voor 'mee eens', 3 voor 'min of meer mee eens', 4 voor 'niet mee eens' en 5 voor 'geheel niet mee eens'. Zie bijlage 1 voor de gehele vragenlijst. De EDIZ is afgenomen door de cursusleidsters. Als voormeting is de EDIZ aan het begin van de cursus afgenomen. De betrouwbaarheid van de vragenlijst van de voormeting was 0.86. Aan het eind van de cursus is de EDIZ opnieuw afgenomen bij de mantelzorgers om zo het verschil in ervaren druk te kunnen vaststellen. De betrouwbaarheid van de vragenlijst bij de nameting was 0.90. In totaal hebben 105 mantelzorgers deelgenomen aan de cursus, waarvan 88 de voor- en nameting van de EDIZ

hebben ingevuld. Na analyse bleken er hiervan zeven niet bruikbaar door missende antwoorden. Voor de analyse van de EDIZ zijn de overige 81 cursisten meegenomen.

3.2 Rapportcijfers evaluatieformulier

Alle cursisten is gevraagd een evaluatieformulier in te vullen. Via dit formulier is ook gevraagd om de cursus een rapportcijfer te geven voor de onderdelen ‘programma’, ‘trainers’ en ‘algemeen’. 81 cursisten hebben een rapportcijfer gegeven voor ‘programma’, 82 cursisten hebben een rapportcijfer gegeven voor ‘trainer’ en 79 cursisten hebben een rapportcijfer gegeven voor ‘algemeen’. De uitkomsten van deze rapportcijfers zullen kort worden besproken.

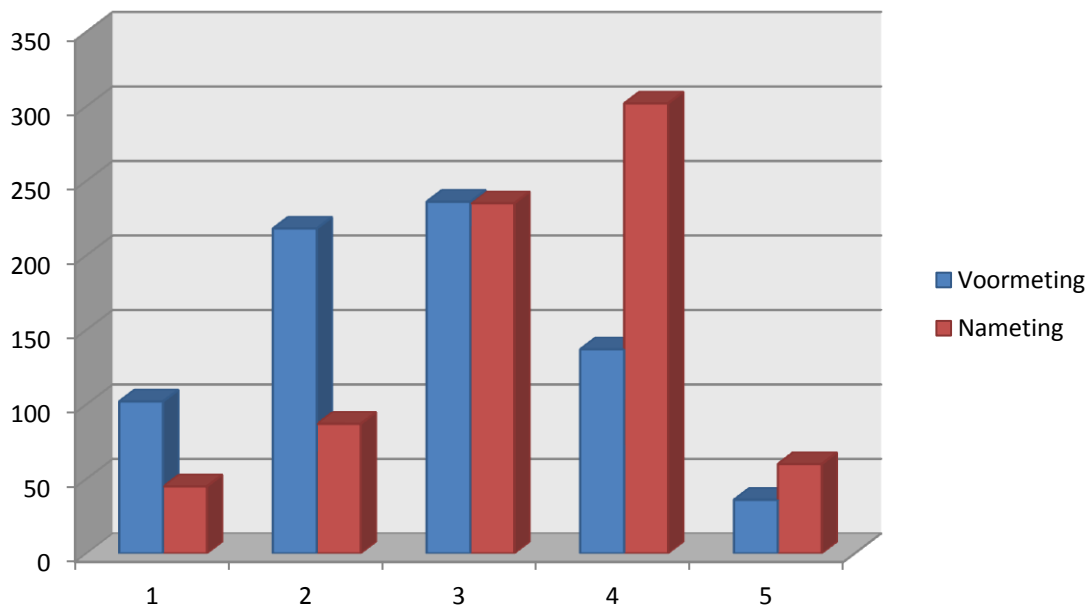
3.3 Data analyse

Om de data te analyseren is gebruik gemaakt van SPSS. Naast de beschrijvende statistieken is voor de analyse van het verschil tussen de voor- en nameting van de EDIZ een gepaarde t-toets gebruikt. Aan de aannames voor een gepaarde t-toets is bij benadering voldaan, zie bijlage 2. Verder is Cohen’s *d* berekend om een indruk te krijgen van de effectgrootte. Voor dit onderzoek is een significantieniveau gekozen van $\alpha = .001$.

4. Resultaten

4.1 Vragenlijst Ervaren Druk door Informele Zorg (zie bijlage 1)

Om een beeld te krijgen van de data is in Figuur 1 weergegeven hoe de geanalyseerde scores verdeeld zijn. Des te hoger de score, des te minder druk er wordt ervaren. Hier is duidelijk te zien dat er vaker een 4 ('niet mee eens') en een 5 ('geheel niet mee eens') wordt gescoord op de nameting. Het omgekeerde beeld is zichtbaar voor de score 2 ('mee eens') en 1 ('geheel mee eens'). De beschrijvende statistieken van de gemiddelde scores in Tabel 1 laten eenzelfde beeld zien, met een gemiddeld verschil tussen de voor- en nameting van 0.63.

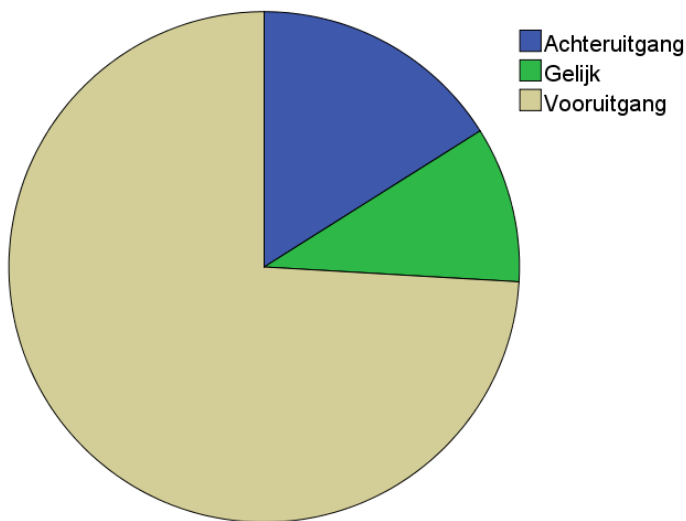


Figuur 1: Frequentieverdeling van de scores op de voor- en nameting

Tabel 1: Beschrijvende statistieken van de gemiddelde scores op de EDIZ ($N = 81$)

	Gemiddelde	SD	Minimum	Maximum
Voormeting	2.71	0.69	1.22	4.44
Nameting	3.34	0.71	1.22	4.89
Vershil voor- en nameting	0.63	0.85	-1.67	3.00

Wanneer alleen wordt gekeken of het verschil tussen de voor- en nameting positief dan wel negatief is, blijkt dat iets meer dan 74 procent van de cursisten vooruitgang heeft geboekt, zie Figuur 2.



Figuur 2: Taartdiagram van de verschillscores, gegroepeerd voor achteruitgang, gelijk en vooruitgang.

Om te bekijken of het verschil tussen de voor- en nameting van 0.63 statistisch significant is, is een gepaarde t-toets uitgevoerd. Hieruit blijkt dat dit inderdaad het geval is ($t = -6.67, p < .001$). Met 99 procent zekerheid kan gesteld worden dat het verschil ligt tussen 0.38 en 0.88. De effectgrootte voor dit verschil, berekend door middel van Cohen's d , is 0.90. In de literatuur wordt een waarde boven 0.80 geïnterpreteerd als een 'groot effect'.

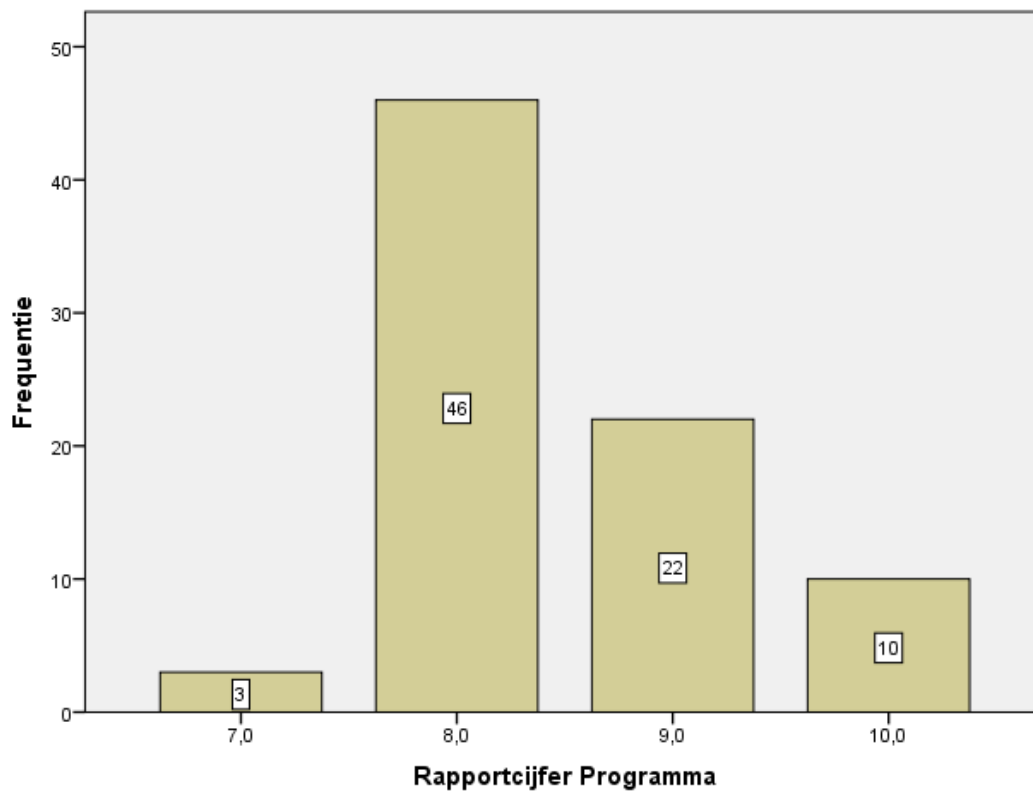
4.2 Rapportcijfers evaluatieformulier

Ter ondersteuning van de EDIZ zullen hieronder ook de rapportcijfers besproken worden die de cursisten gaven voor drie onderwerpen, namelijk 'programma', 'trainers' en een algemeen cijfer voor de gehele cursus.

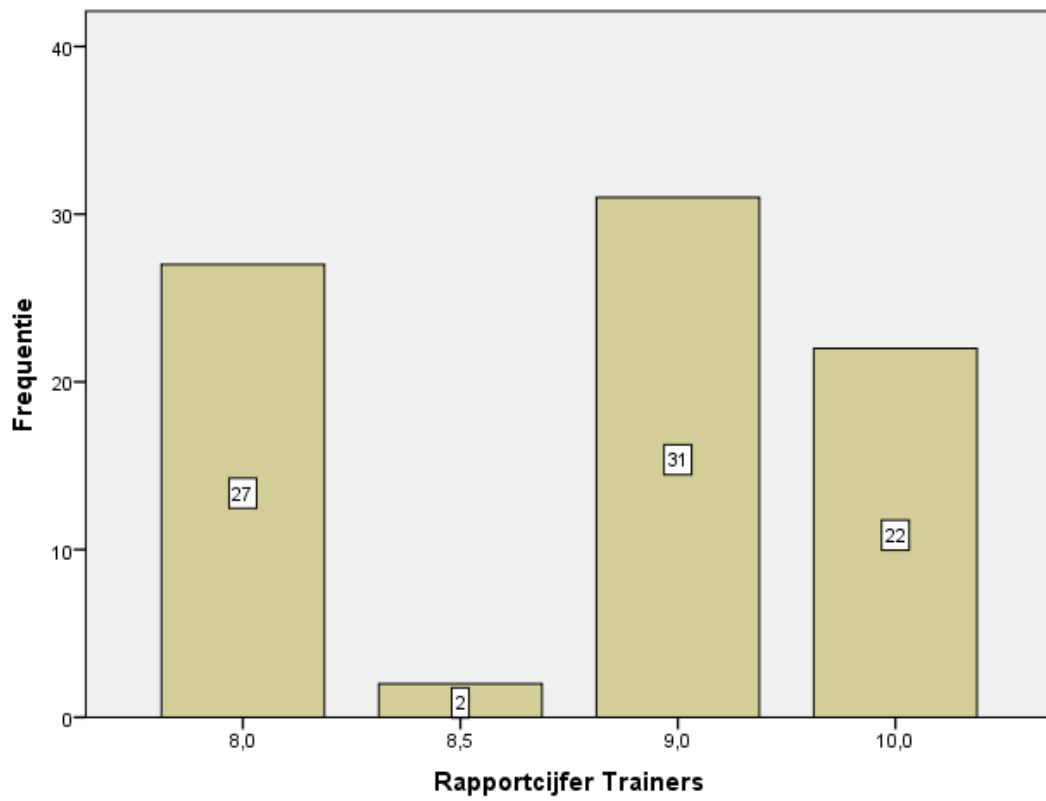
In Tabel 2 is te zien dat de gemiddelde cijfers uitkomen op een 8.5 of hoger. Geen van de cursisten heeft een cijfer lager dan een 7 gegeven. Zie figuur 3, 4 en 5 voor een grafische weergave van de gegeven cijfers.

Tabel 2: Beschrijvende statistieken van de gegeven rapportcijfers

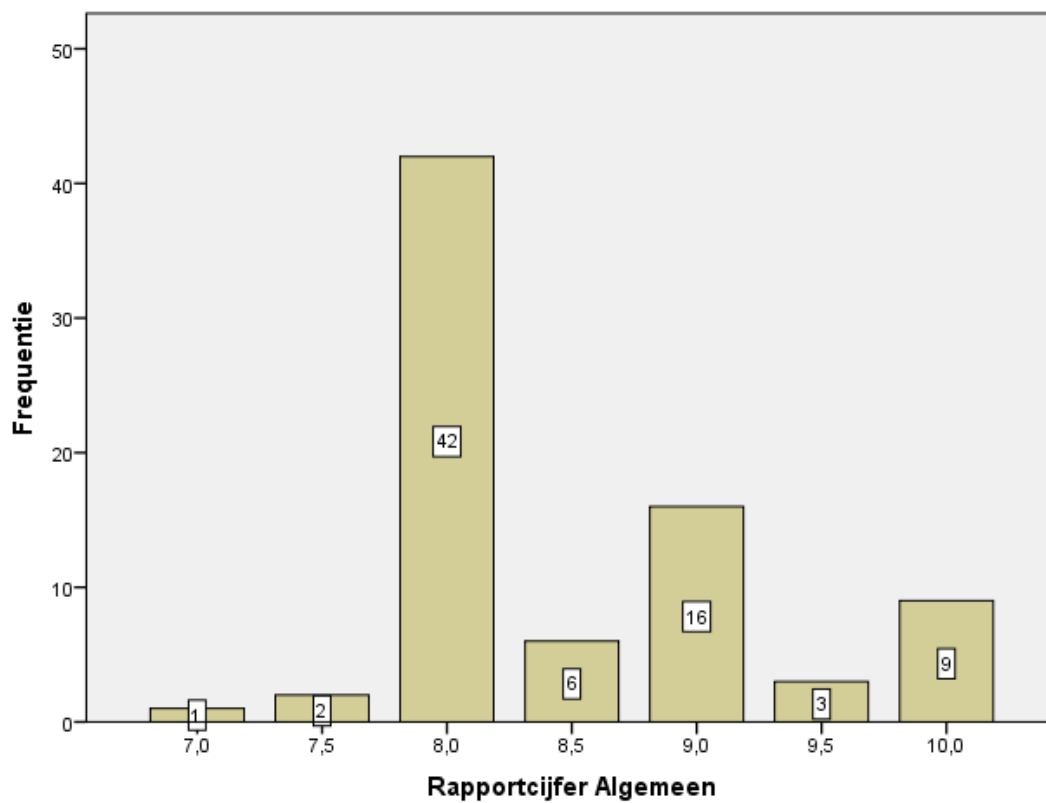
	Gemiddelde	SD	Minimum	Maximum
Programma (N = 81)	8.5	0.76	7	10
Trainers (N = 82)	8.9	0.78	8	10
Algemeen (N = 79)	8.5	0.73	7	10



Figuur 3: Frequentieverdeling van de rapportcijfers van programma



Figuur 4: Frequentieverdeling van de rapportcijfers van trainers



Figuur 5: Frequentieverdeling van de rapportcijfers van algemeen

5. Conclusies en aanbevelingen

In de cursus ‘De Kunst van het Zorgen en Loslaten’ is het verminderen van de ervaren druk bij mantelzorgers het voornaamste doel. De vermindering van de ervaren druk is daarom een goede graadmeter voor de effectiviteit van de cursus. De te beantwoorden vraag is dan ook: ‘Is de cursus De Kunst van het Zorgen en Loslaten effectief in het verlagen van de ervaren druk bij mantelzorgers?’. Uit dit onderzoek kan geconcludeerd worden dat dit inderdaad het geval lijkt te zijn. Na afloop van de cursus wordt er gemiddeld minder druk ervaren dan bij aanvang van de cursus. De effectgrootte kan betiteld worden als een ‘groot effect’ volgens publicaties van Cohen.

De analyse van de rapportcijfers die de cursisten gaven laten ook een positief beeld zien. Met geen van de drie gemiddeldes onder de 8,5 zou gezegd kunnen worden dat de cursus ‘cum laude’ is geslaagd. Op het onderdeel ‘trainers’ is zelfs door geen enkele cursist een score lager dan een 8 gegeven.

Bovenstaande uitkomsten moeten wel met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd worden. Voor alle onderdelen geldt dat ongeveer 20 procent van de cursisten de EDIZ formulieren en het evaluatieformulier niet heeft ingevuld. Dit kan een vertekend beeld hebben gegeven. Aan de trainsters de uitdaging om hier nauwlettend mee om te gaan en op die manier hopelijk een hoger responsepercentage te kunnen rapporteren voor toekomstige cursussen. Verder is er in deze onderzoeksopzet geen gebruik gemaakt van een controlegroep. Hierdoor is niet uit te sluiten dat de ervaren druk ook zonder deelname aan de cursus verlaagd zou zijn na een aantal maanden. Door in toekomstig onderzoek een controlegroep mee te nemen, kunnen mogelijk robuustere uitspraken gedaan worden over de effectiviteit van de cursus.

Literatuur

- Sadiraj, K., Timmermans, J., Ras, M. & Boer, A. de. (2009). *De toekomst van de mantelzorg*. Den Haag, Nederland: Sociaal Cultureel Planbureau.
- Boer, A. de, Broese van Groenou, M. & Timmermans, J. (2009). *Mantelzorg: Een overzicht van de steun van en aan mantelzorgers in 2007*. Den Haag, Nederland: Sociaal Cultureel Planbureau.
- Leeuw, G. de. & Wessels, G. (2009). *Mantelzorg: De kunst van het zorgen en loslaten*. Diepenheim: Gildeprint Drukkerijen.
- Timmermans, J. (2003). *Mantelzorg: over de hulp van en aan mantelzorgers*. Den Haag, Nederland: Sociaal Cultureel Planbureau.
- Pot, A. M., Dyck, van, R. & Deeg, D. J. H. (1995). Ervaren druk door Informele Zorg; constructie van een schaal. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 26, 214-219.

Bijlage 1: Vragenlijst Ervaren druk door Informele Zorg (EDIZ)

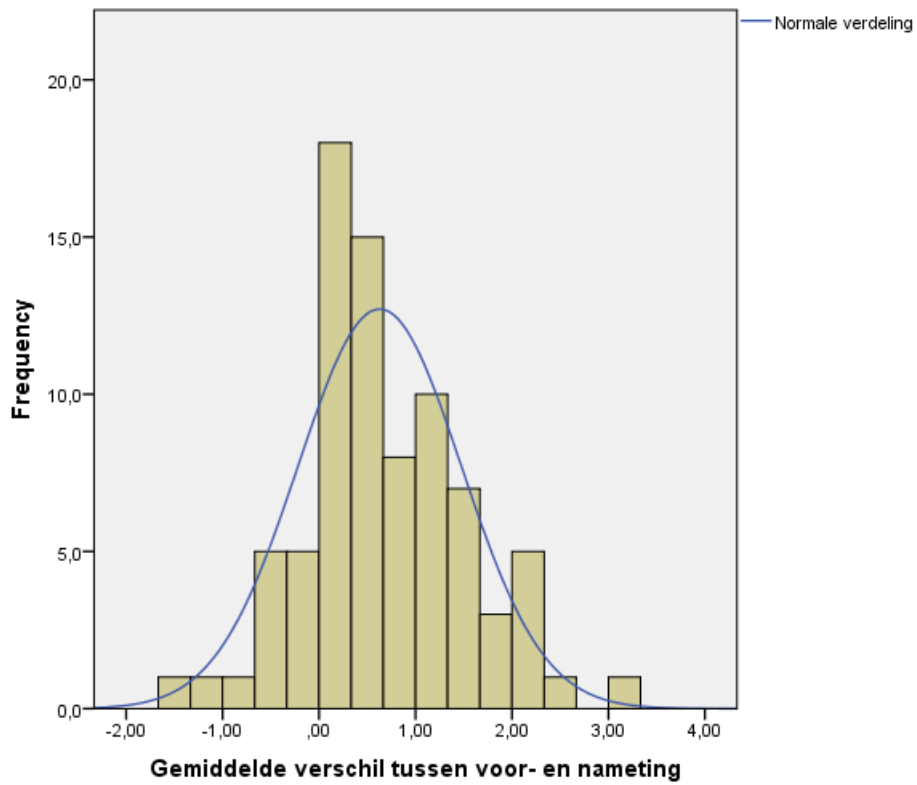
Het invullen van de lijst werkt als volgt:

- Het is steeds de bedoeling om aan te kruisen in hoeverre de uitspraken op u van toepassing zijn.
- U mag maar één hokje aankruisen.
- Op de plaats waar ... staat, wordt degene bedoeld waarvoor u zorgt.

	Geheel mee eens	Mee eens	Min of meer mee eens	Niet mee eens	Geheel niet mee eens
1. Door de situatie van mijn ... kom ik te weinig aan mijn eigen leven toe.	0	0	0	0	0
2. Het combineren van de verantwoordelijkheid voor mijn ... en de verantwoordelijkheid voor mijn werk en/of gezin valt niet mee.	0	0	0	0	0
3. Door mijn betrokkenheid bij mijn ... doe ik anderen tekort.	0	0	0	0	0
4. Ik moet altijd maar klaarstaan voor mijn ...	0	0	0	0	0

5.	Mijn zelfstandigheid komt in de knel.	0	0	0	0	0
6.	De situatie van mijn ... eist voortdurend mijn aandacht.	0	0	0	0	0
7.	De situatie van mijn ... laat mij nooit los.	0	0	0	0	0
8.	De situatie van mijn ... laat mij nooit los.	0	0	0	0	0
9.	Ik voel me over het geheel genomen erg onder druk staan door de situatie van mijn ...	0	0	0	0	0

Bijlage 2: Controle statistische assumpties



Normal Q-Q plot van de verschilvariabele van de gemiddelden

