



Geluk is gezond...



INHOUD

Mensen en hun wensen: een voorwoord	4
1. In beweging, de achtergrond van het Geluksbudget	6
Aad Francissen over de besmettelijkheid van het budget	7
Elke Morrain-Rotman: na zeven jaar weer buiten de deur	8
2. Onorthodox: hoe het werkt bij de gemeente	12
Lizzy Meijerink-Van Cleef over de eenvoud en de valkuil van het project	13
Coen Mulder trekt dagelijks de natuur in	14
3. Uitdaging: Meedoen aan het leven	18
Elly Setz: samen op zoek naar nieuwe mogelijkheden	19
Jack van Glabbeek participeert met muziek en beeld	20
4. De winst: Jan Walburg trekt een vergelijking met zijn boek Mentaal vermogen	24
Sarah Kedzia onderzocht de effecten van het Geluksbudget	25
Martha Toxopeus: er is een wereld open gegaan	26
5. De vicieuze cirkel doorbroken, een nawoord van de ‘medeaanrichter’ van het Geluksbudget	30

...voor chronisch zieken, eenzame ouderen, mantelzorgers, verslaafden, tienermoeders, mensen met autisme, langdurig werklozen, ex-gedetineerden, mensen met psychiatrische beperkingen, ...



MENSEN EN HUN WENSEN: ‘Vervul zo nu en dan hun liefste wensen’



Een beetje levensvreugd / Schenkt nieuwe moed.’

Het is een oubollige tekst, dit lied ‘Breng eens een zonnetje onder de mensen’, waarmee August de Laat ooit furore maakte. Toch is dat de kern van wat wij in Almelo proberen te doen met ons Persoonsgebonden Budget voor Welzijn (PGB Welzijn), het Geluksbudget. Niet omdat je daarmee in één klap gelukkig wordt; wel omdat het een opstapje is voor een gelukkiger leven.

Ons credo is dat alles waar je energie in steekt, groeit. Sommige mensen verdwijnen uit ons gezichtsveld doordat ze vanwege hun ziekte niet meer achter de geraniums vandaan komen. Wij sporen deze mensen op en stimuleren hen na te denken over hun dromen en talenten. Het Geluksbudget is de aanzet om iets daarvan te verwezenlijken. Als dat gebeurt, groeien hun zelfvertrouwen en levensvreugde. Ze kunnen weer ‘meedoen’ en activiteiten ontplooien waar ze vrolijk van worden.

Vanuit deze gedachten begonnen we in 2004 een klein project dat zo succesvol verliep dat we het in 2009 hebben verbreed naar inwoners met een psychiatrische achtergrond, mantelzorgers, cliënten van de Wet werk en bijstand en inburgeraars.

Deze positieve resultaten zijn vooral te danken aan de samenwerking, de betrokkenheid en het enthousiasme van verschillende organisaties. De Provincie Overijssel en SVWO / Arcon hebben zich er bovendien voor ingezet het Geluksbudget ook buiten Almelo bekend te maken en ze doen dat nog steeds.

Graag delen we onze ervaringen met u. En hoe kunnen we dat beter doen dan door deelnemers hun eigen verhaal te laten vertellen? Overigens worden niet alleen deelnemers er gelukkiger van; ook verschillende andere gemeenten en organisaties zijn bevlogen geraakt. Wie weet, gebeurt dat ook in uw gemeente.



Theo Schouten,
wethouder Volksgezondheid,
Welzijn en Integratie van Almelo

1. IN BEWEGING

De achtergrond van het Geluksbudget.

Ziekte en welbevinden beïnvloeden elkaar. Maar meestal krijgen alleen ziekte en zorg alle aandacht. Onterecht en onbevredigend, vond de gemeente Almelo en ze besloot zich in te zetten voor de welzijnsverbetering van haar chronisch zieke en gehandicapte inwoners.

Dat is, heel summier, de achtergrond van het project Persoonsgebonden Budget Welzijn (PGB Welzijn, 2004), verder Geluksbudget genoemd. Het project behelst een klein bedrag en, soms intensieve, begeleiding. Daarmee worden mensen uit hun isolement gehaald.

De gemeente had een bijna dwingende aanleiding voor de invoering van het Geluksbudget: de visie van Dr. Anneke van der Plaats in haar proefschrift in combinatie met de schrijnende uitkomsten uit een onderzoek naar de leef-situatie van chronisch zieke en gehandicapte inwoners van Almelo (Van der

Plaats 2002). Hieruit bleek onder meer dat ziekteverschijnselen ontstaan door de ziekte zelf en door negatieve stress. Die stress speelt bovendien een belangrijke rol bij het verloop van een ziekte.

Het gaat om mensen die door hun ziekte, bijvoorbeeld een beroerte, in de armen van de medische zorg terecht komen. Vaak moeten ze zich rustig houden. Geen borreltje, geen reisje, geen andere 'normale' dingen. Ze leven 'geamputeerd': afgesneden van sociale participatie. Door de stress die dat

veroorzaakt, gaan ze zich zieker voelen waardoor er weer medische zorg op hen afkomt. Een vicieuze cirkel.

Gevolg: geen tijdsbesteding, geen sociale contacten buiten de deur en geen structuur. De onderzochte inwoners bleken dat te missen. Ze hadden

“Van zorg alleen kun je niet leven”

De geluksverspreider: Een besmettelijk project

Burgers stimuleren deel te nemen aan alle onderdelen van de maatschappij; dat is het doel van SVWO / Arcon. Dat sluit naadloos aan bij het doel van het project Geluksbudget. Provincie Overijssel en gemeente Almelo schakelden SVWO / Arcon in om andere gemeenten in de provincie enthousiast te maken voor het Geluksproject, en de organisatie en eventuele implementatie ervan te begeleiden. SVWO / Arcon traint ook de consultants in het begeleiden van kandidaten voor dit budget.

Aad Francissen, onderzoeker en adviseur bij SVWO / Arcon: “Belangrijkste regel voor consultants en projectleiders is: ga niet sturen! Hoe gek een wens ook lijkt.”

Francissen: “Vrijwel elke gemeente heeft met mensen in een benarde positie te maken. Ik zou er bij die gemeenten op aan willen dringen deze aanpak eens te proberen met een afgebakende doelgroep. Bijvoorbeeld vijftig bijstandstrekkers, ouderen in woonzorgcomplexen, of dak- en thuislozen. Het Geluksbudget kan heel breed worden ingezet.

Het project gaat uit van de kracht van mensen. Zij kunnen weer enthousiast voor iets worden en daar zelf een vervolg aan geven. Daarom wordt het budget maar eenmaal verstrekt. Als je er een structurele subsidie van zou maken, draai je het doel de nek om. Het Geluksbudget begint bij geluk, niet bij mensen afhankelijk maken. Ik ben volledig besmet geraakt door dit project. Er valt zo veel mee te doen. Mijn hypothese is dat deze aanpak een flinke besparing op bijstandsuitkeringen en gezondheidszorg oplevert. Als we dat via een grootschalig onderzoek kunnen aantonen, zullen verzekeraars en overheden in de rij staan om ook vanuit geluk te gaan werken.”



“Ik durf weer”

Elke Morrain zat al zeven jaar thuis toen het geluksbudget voorbij kwam. Het hielp haar om de stap naar buiten te zetten.



“Toen het geluksbudget voorbij kwam, nam ik dat met beide handen aan. Ik zat al zeven jaar thuis. Die eerste stap naar buiten is dan heel moeilijk. Ik dacht, misschien kan ik hiermee toch dingen buiten de deur doen.

Het werd een naaicursus want ik wilde graag creatief bezig zijn, daar kan ik veel in kwijt. Het leek me leuk om kleren te maken voor de kinderen, drie meiden van achttien, twaalf en negen, en voor mezelf.

Elke donderdagmorgen ging ik naar naaiatelier De Kleurenkroon. Ik leerde andere mensen kennen, hoorde andere verhalen en leerde naaien. Het ge-

De gelukkige Elke Morrain-Rotman (40) ontving in januari 2009 het Geluksbudget

luksbudget was net dat zetje dat ik nodig had. Zo kon ik in de praktijk brengen wat ik in elf maanden therapie had geleerd. De therapie was erop gericht weer structuur in mijn leven te krijgen.

“We ondernemen nu vaker iets leuks”

Stukje bij beetje zag ik de resultaten van mijn inspanningen. Ik heb een jurk voor mezelf gemaakt, een blouse voor mijn oudste dochter, en een jurk voor de middelste. Dat heeft mijn moeder gemaakt, hoor ik ze zeggen als ze die kleren aanhebben. Dat doet me goed.

Mijn consulente Diana, van het ziekenhuis in Almelo, heeft een goede invloed op me gehad. Steeds motiveerde ze mij. Alle positieve dingen van de

Naaiatelier De Kleurenkroon is opgezet door Mijntje Haakmeester. Zij kreeg daarbij een steuntje in de rug van het Geluksbudget De Riet.



laatste tijd hebben veel impact gehad. Als gezin hebben we een zware periode doorgemaakt, maar we zijn er goed doorgekomen en closer geworden. We zijn van het geld ook met mijn oudste dochter en haar vriend uit eten geweest en met de twee kleintjes naar de bioscoop. Dat hadden we nog nooit gedaan als gezin. Het geeft me een stimulans om door te gaan. Want we ondernemen nu vaker iets leuks.

Na de naaicursus heb ik zelf nog mijn scheidsrechtersdiploma voor voetbal gehaald en een trainerscursus gedaan. Mijn man en de meiden voetballen en bij hun club SV Almelo hadden ze scheidsrechters en trainers te kort. Het was zwaar want ik wist niks van voetbal, alleen dat het gras groen is. Maar ik heb het gehaald en ook nog met mooie cijfers. Nu fluit ik de jeugd, 1 E en F en train ik ze iedere maandag en woensdag.

Het bevalt me goed dat ik weer naar buiten ga, ik ben niet meer zo bang. Toen ik de stap eenmaal gezet had, was de wil om door te zetten groot. Alle steun is fijn geweest, maar uiteindelijk heb ik het zelf gedaan en zelf alles geregeld. Daar ben ik trots op want ik heb kunnen laten zien dat ik het kan. Mijn zelfvertrouwen is groter en ik heb meer vertrouwen in anderen gekre-

gen. Ook heb ik geleerd dat het goed is als ik dingen voor mezelf doe. Ik was altijd met iedereen en alles bezig behalve met mezelf.”



2.0 NORTHODOX

Hoe het werkt bij de gemeente.

Het project Persoonsgebonden Budget Welzijn blinkt uit door eenvoud. Het bestaat uit een bedrag van maximaal 450 euro en professionele begeleiding. Regels zijn er nauwelijks. Het gaat om de mensen.

De enige voetangel in het traject is de zoektocht naar kandidaten. Dat zijn mensen die in een sociaal isolement leven en met wie de gemeente dus geen contact heeft. Daarom schakelt de gemeente intermediairs in: mensen die door hun werk met potentiële kandidaten in contact komen. Nazorgverpleegkundigen, thuiszorgmedewerkers en professionals uit de GGZ bijvoorbeeld.

De intermediairs melden kandidaten aan bij de gemeente. Vervolgens bezoekt een consulent de kandidaat thuis. Aan de hand van de door de kandidaat ingevulde enquête - met vragen over de beleving van lichamelijke en geestelijke gezondheid, van de beheersbaarheid van het eigen leven en van

het eigen welbevinden - brengen ze samen de situatie in kaart en proberen ze te achterhalen wat de droom van de kandidaat is.

Op basis van het verslag van de consulent kent de projectleider van de gemeente, zeer onorthodox, eenvoudigweg en snel een individuele subsidie van maximaal € 450 toe. De kandidaat kan dat besteden aan iets waar hij of zij gelukkig van wordt. Als het maar iets is wat kan helpen om 'achter de geraniums weg te komen'. Na een tijdje komt de consulent nog eens langs, voor een evaluatie en om te bespreken hoe een en ander een vervolg kan krijgen.

Het budget is in principe eenmalig en is een aanvulling op bestaande regelingen. Het is de bedoeling dat mensen zelf een 'gelukkige' draai aan hun leven gaan geven, dat ze voor hun geluksbeleving niet afhankelijk zijn van instanties.

Elke gemeente kan werken met het geluksbudget



De geluksmogelijkmaker: De kracht van eenvoud

De gemeente Hengelo voerde het Geluksbudget in 2009 in. Veertig budgetten per jaar heeft deze gemeente te vergeven. Projectleider Lizzy Meijerink-Van Cleef heeft er inmiddels vijftien toegekend.

Meijerink: "Als coördinator Zorgloket heb ik een uitgebreid netwerk op sociaal gebied opgebouwd. Dat kon ik prima gebruiken bij het benaderen en voorlichten van zo veel mogelijk intermediairs. Binnenkort ga ik woningcorporaties en kerken benaderen. De procedure is van een verbluffende eenvoud. Daardoor is het budget zo'n krachtig instrument. Ik stuur de aangemelde kandidaat een korte brief waarin ik het huisbezoek van een consulent aankondig. Die voert een of meerdere gesprekken met de kandidaat, en dient een aanvraag in. Soms heb ik nog een vraag aan de

Een valkuil is de gunfactor

consulent, en dan krijgt de kandidaat het budget. Geen bureaucratie. Een valkuil is wat wij hier de gunfactor noemen. Dan gunt de consulent iemand zo van harte een budget, dat je bijna vergeet kritisch en onbevooroordeeld te blijven. Maar het belangrijkste criterium is: bestaat de kans op een langetermijneffect bij de kandidaat. We willen het project hier ook uitbreiden naar andere mensen die geïsoleerd leven. Daarvoor gaan we het meldpunt Bemoeizorg van de GGD inschakelen. Die kent de mensen bij wie de gordijnen nooit open gaan. Met het Geluksbudget bereik je veel. Ik kan me voorstellen dat andere gemeenten het ook willen invoeren. Ik raad ze dan wel aan een projectleider te benoemen die al een netwerk heeft op sociaal gebied. Dat scheelt een hoop tijd."

“Ik ben nu alle dagen weg”

Coen Mulder kwam van de een op de andere dag thuis te zitten met reumatische artrose. Het geluksbudget heeft hem gered, maar ook zijn vrouw.





“Ik zat hele dagen thuis, al jaren. En wat moet je thuis? Zo’n drie jaar geleden maakte iemand mij attent op het Geluksbudget. Toen heb ik zelf actie ondernomen. Ik ben naar MEE gegaan en kwam er voor in aanmerking. Dan ben je gered. Want sinds die tijd ben ik alle dagen weg om foto’s te maken van de natuur, prachtig.

De gelukkige Coen Mulder (66) ontving drie jaar geleden het Geluksbudget

Mijn hele leven ben ik beroepschauffeur geweest, door heel Europa. Ik was altijd weg, het weekend duurde tot zondagnacht, dan vertrok ik weer. Dus je hebt geen hobby’s want daar heb je geen tijd voor. Alleen maar rijden. En dan

zit je van de ene op de andere dag thuis met reumatische artrose. Eerst wilde ik van het budget een visustrusting kopen, maar het is een fototoestel geworden. Ik kan er mee de weg op en heb iets te doen. Ik fotografeer alles wat ik tegenkom in de natuur, mooie landschappen of zoals nu paddenstoelen. Maar natuurlijk ook mijn kleinkinderen. Het is een dure hobby, ik spaar nu voor een betere lens. Want je wilt toch steeds weer een stapje verder komen.

Ik heb het mezelf allemaal geleerd door goed naar anderen te kijken en door te vragen. Je komt onderweg ook veel mensen tegen. Op de Hoge Veluwe staan in de bronstijd wel 300 fotografen samen met mij te wachten op de dieren. Dan heb je ook aanspraak.

Het Geluksbudget heeft veel voor mij betekend, maar ook voor mijn vrouw. Ik ben de hele dag weg dus ik kijk haar niet langer op de vingers. Als het mooi weer is, ga ik om zeven uur de deur uit met mijn scootmobiel. Brood en drinken mee, en de accu-oplader. Ik rijd dan zo’n 80 tot 100 kilometer. In de winter pak ik de middagen, dan is het wat warmer. Mijn fototoestel is als het ware een vriend die ik meeneem.



“Mijn fototoestel is een vriend die ik meeneem”

Als ik einde dag thuiskom zet ik de foto’s op de computer. Ik selecteer alleen wat echt mooi is, de rest gaat weg. De foto’s laat ik aan anderen zien, maar ik geniet er vooral zelf van. Foto’s bewerken doe ik in de winter. Ik zou tegen iedereen willen zeggen: ga eens een dagje met me mee. Dan kun je met eigen ogen zien wat het met me doet. Normaal zou ik thuiszitten of een beetje doelloos in de stad rijden. Nu ga ik de natuur in, het mooiste wat er is, en ik maak foto’s: van een zwarte ree of een nest jonge vogels. Prachtig, wat wil je nog meer? Dan ben je toch een gelukkig mens?”



3. UITDAGING

Meedoen aan het leven.

Het zijn kwetsbare mensen, de mensen voor wie het Geluksbudget bedoeld is. Ze hebben vaak ingewikkelde zorg nodig en zijn niet of nauwelijks in staat hun lot in eigen hand te nemen. Ze raken daardoor sociaal geïsoleerd en hoe langer dat duurt hoe moeilijker het wordt weer deel te nemen aan het maatschappelijke leven.

Met de invoering van het Geluksbudget komen ze in contact met een consulent, een contact dat ze bijna altijd als goed ervaren. De consulent luistert, is geïnteresseerd en discreet, en haalt alles uit de kast om de kandidaat los te weken van de beperkingen die hij of zij ondervindt. De kandidaat wordt uitgedaagd na te denken over het leven. Waar wil je met je leven naartoe? Wat is je 'ding'?

Ogen die weer glimmen; harten die onstuimiger kloppen

Natuurlijk moeten zaken zoals eventuele schulden ook worden opgelost, maar dergelijke kwesties komen wel in een ander, veel opgewekter licht te staan als de kandidaat perspectief heeft. Het Geluksbudget is het eerste stapje naar invulling van dat perspectief.

Dit is geen theorie maar praktijk. De eerste veertig Almeloers die het persoonlijk Welzijnsbudget in 2005/2006 ontvingen, besteedden dat aan gemiddeld bijna drie activiteiten. Dan hebben we het dus over mensen die geen enkele activiteit meer ondernamen. Dertien van hen organiseerden de bezigheden zelf. Sommigen waren zieker of meer invalide geworden, maar allemaal waardeerden ze hun leven meer en wilden ze doorgaan met participeren. Misschien klinkt het pathetisch maar toch: hun ogen glommen weer, hun hart klopte weer wat onstuimiger.

De geluksadviseur: Samen mogelijkheden vinden

MEE Twente adviseert en ondersteunt iedereen met een beperking, zolang de vraag maar voortkomt uit de beperking. Vanwege de kennis op het gebied van hulpvraagverduidelijking vroeg de gemeente Almelo ook MEE-medewerkers op te treden als consulent voor het PGB Welzijn. Ellie Setz is consulente van het eerste uur.

Setz: "We beginnen het gesprek met vragen over alle levensgebieden. Sommige mensen worden erg verdrietig als ze zich realiseren dat zoveel aspecten van hun leven veranderd zijn na het krijgen van een beperking. De hoofdvraag is waar iemand nog naartoe wil en kan met zijn leven. Mensen willen vaak graag vertellen over wat ze allemaal meegemaakt hebben. Met goed luisteren en aandacht hebben help je hen al een eind. Daarna kunnen ze nadenken over waar ze van dromen en wat hun wensen of verlangens zijn. Vaak zijn mensen al zo lang gefocust op hun onmogelijkheden dat ze dat niet meer weten. Doorvragen over wat ze vroeger graag deden kan dan helpen. Voor mij is het de kunst om

samen met de cliënt weer mogelijkheden te vinden. Veel wensen zijn goed te realiseren en ze hoeven ook niet altijd geld te kosten. Een vrouw wilde haar levensverhaal voor haar kinderen opschrijven maar dat was onmogelijk vanwege haar slechte handfunctie. Nu is er een stagiaire die zolang de taak van haar handen overneemt. Toch schrikken mensen regelmatig terug voor de eerste stap op weg naar buiten, naar participatie. Dan zoeken we met hulp van familie of een vrijwilliger naar mogelijkheden om de eerste stap over de drempel te zetten. Bijvoorbeeld door de eerste keer mee te gaan naar het zwembad. Ik doe het goed als ik vertrouwen met iemand heb kunnen opbouwen. Dat de persoon zich gekend voelt en weer mogelijkheden ziet.

Maar het echte mooie van het PGB Welzijn is dat het iemands leven kan verrijken. Iemand voelt zich weer bij de mensen en het leven horen.

Sommige mensen zijn al zolang ziek dat ze niet meer weten wat ze echt willen



*“Mijn muziek op YouTube,
dat is mijn doel”*

Het is Jack van Glabbeek's grote wens om zijn muziek via YouTube de wereld in te sturen. Het Geluksbudget is een positieve boost gebleken.





“Ik ben een van de eersten in Hengelo die het Geluksbudget kreeg. De MEE-consulente bracht het onder mijn aandacht. Je kunt het besteden aan iets wat je leuk vindt; iets om uit je isolement te komen. Mijn hobby is muziek. Ik maak muziek op het keyboard en wil die graag op internet zetten. Het budget heb ik gebruikt voor een abonnement op internet. Nu zet ik de muziek op de computer. Daar wil ik straks een filmpje van een minuut bij maken voor YouTube. Dan kunnen meer mensen mijn muziek horen.

Hoe dat allemaal moet, zoek ik nu uit. Dat gaat heel langzaam. Ik weet sinds een jaar dat ik longemfyseem heb en ik ga steeds verder achteruit. Daardoor heb ik weinig energie. Dus ik moet geduld hebben, ook al zou ik het anders willen.

Van jongs af aan heb ik een persoonlijkheidsstoornis. Daardoor ben ik altijd veel alleen geweest. Dingen zelf uitzoeken ben ik gewend. Het is leuk dan heb ik wat te doen. Voor het korte filmpje heb ik al een idee. Iets met een

De gelukkige Jack van Glabbeek (51) heeft sinds mei 2009 het Geluksbudget

vijver en vogels. Ik kan het maken met het fototoestel van mijn zus; daar zit ook een videocamera op.

Mijn muziek varieert van fantasie tot rock. De laatste tijd heb ik nog wel wat nieuwe nummers geschreven, maar minder dan in vorige jaren. Vroeger dronk ik een lekker biertje en rookte ik wat tijdens het muziek maken, maar dat gaat niet meer. Als ik net uit het ziekenhuis kom, gaat het meestal nog wel goed. Dan probeer ik iedere dag een nieuwe opname te maken. Maar het komt ook voor dat ik weken niets doe.

Van het budget heb ik ook een abonnement digitale televisie aangeschaft. Kan ik lekker Eurosport kijken. Internet gebruik ik af en toe ook om te googlen, je kunt van alles opzoeken over planten en dieren. En om spelletjes te doen, scrabbelen bijvoorbeeld, samen met mijn zus.

Het is een goede stap geweest om na te denken over wat ik wil. Het is al ontzettend fijn om te horen dat je zo'n budget krijgt. Dat alleen al geeft een boost. Nu heb ik ook nog internet en ben ik bezig een filmpje te maken. Uiteindelijk zal mijn muziek op YouTube verschijnen.”

“Het geeft al een geluksgevoel te horen dat je zo'n budget krijgt”



4. DROOM & WERKELIJKHEID

De winst.

Net als alle organisaties die met het Geluksbudget werken, houdt ook Jan Walburg, directeur Trimbos Instituut, zich bezig met de bevordering van de kwaliteit van leven. Het instituut richt zich op geestelijke gezondheid, verslavings- en maatschappelijke zorg. Het onderzoekt hoe het leven van mensen met problemen op deze gebieden kan verbeteren, en past die kennis ook daadwerkelijk toe. Veelzeggend is wat dat betreft de titel van Walburgs boek *Mentaal vermogen. Investeren in geluk* (2009), waarin het uitgangspunt de positieve psychologie is.



Jan Walburg

Walburg: "In mijn boek beschrijf ik dat mensen van oppervlakkige dingen als meer welvaart en meer geld niet per definitie gelukkiger worden. Wel van een doel, een missie, en zich daarbinnen kunnen bewegen. Bij het Geluksbudget worden mensen niet vastgepind op hun problemen maar op wat ze daarbinnen kunnen realiseren. Een

positieve invalshoek dus, en een schot in de roos van de gemeente Almelo. Chronisch zieken hebben altijd al gesprekken over hun ziekte, met de arts, thuiszorg, et cetera. Nu wordt de ziekte min of meer genegeerd en worden ze gestimuleerd een droom uit henzelf te halen. Want ook al ben je ziek, je blijft een mens met ambities. Je hebt niet per definitie het recht met rust te worden gelaten.

Het Geluksbudget doorbreekt de bureaucratie: de kille manier waarop met een hulpvraag wordt omgegaan. Ambtenaren en hulpverleners komen uit hun kantoor. In echt contact met de mensen komen ze tot oplossingen. Het is het begin van een andere manier waarop een gemeente met sommige groepen kan omgaan.

Er is nog een andere connectie met mijn boek: mensen die zich geestelijk goed voelen, klagen minder. Dat is ook uit effectenonderzoek van het PGB Welzijn gebleken. Het welbevinden van de mensen nam toe, ook van de mensen die zieker werden. Ik kan het niet met cijfers waarmaken, maar ik ben ervan overtuigd dat het Geluksbudget een enorme besparing op ziekenhuis- en zorgkosten oplevert.

De effecten

De positieve gevolgen voor de deelnemers aan het Geluksbudget zijn evident. Uit de effectrapportage van dr. Anneke van der Plaats blijkt dat ze zich fitter voelen, uitgaan, hobby's hebben gekregen, en op vakantie gaan. Indirect leidt dat tot bijvoorbeeld nieuwe vriendschappen, hernieuwde contacten met familie, het opnieuw inrichten van het huis, de durf om te verhuizen, boodschappen doen in andere, verder weg gelegen winkels en internetcontacten.

De deelnemers zijn mondiger geworden, durven zaken uit te praten, hulp te vragen en een enkele keer verder te leven zonder partner. Mensen die erg ziek zijn of eenzaam, durven nu toch hun wensen te uiten. De apathie uit het begin is duidelijk verminderd.

Kortom, de deelnemers hebben meer vertrouwen in zichzelf gekregen en staan prettiger en steviger in het leven. Ze hebben het gevoel weer macht over het eigen leven te hebben, minder afhankelijk te zijn. Ook als hun lichamelijk toestand er op achteruit was gegaan en ze veel narigheid voor de kiezen hadden gekregen.



Er zit een risico van willekeur aan het Geluksbudget; dat je sommige mensen voortrekt. Maar als de gemeente zich daarvan bewust is, kan ze, voorzichtig experimenterend, nog veel verder gaan. Hoeveel 65+ers zijn er niet die dolgraag iets nuttigs zouden willen doen? Invallen op de lagere school, ouders coachen, kinderen coachen. Het is heel goed fysiek en geestelijk in beweging te blijven. Daarmee voorkom je veel ouderdomskwalen. Je moet proberen tot een win-winsituatie te komen."

De geluksbevrager: Meer zin in het leven

Hoe effectief is het geluksbudget in het bevorderen van geluk? Sarah Kedzia, studeerde af (Psychologie Universiteit Twente) op onderzoek naar de effecten van het Geluksbudget. Als studente liep ze stage bij SVWO / Arcon en deed ze onder deze paraplu haar onderzoek. De vragen werden van tevoren getest op begrijpelijkheid. Ze gaan over eenzaamheid, mentale gezondheid, bewegingsmogelijkheden, en zin in het leven. De twaalf ondervraagden moesten bovendien zelf aangeven hoe goed of slecht ze hun gezondheid waardeerden.

Het theoretische kader voor Kedzia's onderzoek was de positieve psychologie waarbinnen de omstandigheden waaronder mensen bloeien, wordt onderzocht, en de technieken die dat bevorderen. Uit Kedzia's onderzoek blijkt dat het Geluksbudget bijna altijd doelgericht werd ingezet om eenzaamheid tegen te gaan of de ziekte te verlichten. Kedzia: "Wat opviel was dat mensen vaak kiezen voor een activiteit die hen uitdaagt beter met hun beperking om te gaan, én hoe ontzettend positief de mensen waren. Allemaal. Eén vrouw kon haar bed niet meer uit. Toch vond ze dat het veel beter ging, dat ze iets had om naar uit te kijken." De ondervraagden vonden het leven aangenamer geworden, hun horizon had zich verbreed, en ze hadden meer zin in het leven gekregen.



*“Er is een wereld voor
me open gegaan”*

Martha Toxopeus kwam vanwege haar ziekte bijna niet meer de deur uit. Met het Geluksbudget heeft zij genoten van bijzondere uitjes. Zij gaat nu elke maandag en vrijdag naar het activiteitencentrum.



“Dan zie ik mezelf weer helemaal zitten”

“Ellie Setz, mijn consulente van MEE, kwam met het idee voor het Geluksbudget. Ik ben al jaren ziek en zat helemaal te vereenzamen thuis. Het was haar bedoeling dat ik weer onder de mensen zou komen. Zij heeft echt deuren voor me opengegooid.

Wat ik allemaal mankeer? Ik heb een bypass, een ziekte aan mijn zenuwgestel, reuma, problemen met mijn longen. Je kunt beter vragen wat ik niet heb. Maar door mijn karakter kom ik er steeds weer boven op, dat zeggen de

specialisten ook. Ik ben een optimist. Een ander zou zeggen: ‘voor mij hoeft het niet meer’. Dat heb ik nog geen dag gedacht.

In de keuken heb ik een elektrische stoel. Zo kan ik toch zelf koken, en in de schuur staat een elektrische rolstoel om er uit te kunnen. Met de boodschappen word ik geholpen. Behalve als ik in goede doen ben, dan doe ik het zelf.

In 2008 ben ik van het budget naar Holiday On Ice geweest, samen met een vriendin, ik moet begeleiding mee hebben. Dat was prachtig, zo mooi. Ik zat helemaal vooraan en heb zo enthousiast geklapt, dat een van de schaatssters na afloop over de rand sprong om mij een hand te geven. Ik heb haar bedankt voor de mooie show. Ook ben ik met een kennis naar de bioscoop geweest, naar ‘Mama Mia’. Allemaal leuke dingen die ik normaal niet kan doen omdat ik van heel weinig geld moet rondkomen.

Ik heb alle uitjes via het Internet uitgezocht en besteld. Afgelopen augustus ben ik nog naar het Theaterhotel geweest, de musical ‘Joseph’. En in oktober

ben ik naar Frans Bauer geweest. Die hele show heb ik op de computer staan, dus ik kan wanneer ik maar wil, nagenieten. Zo heb ik laatst Holiday On Ice ook op televisie gezien. Dan zie ik mezelf weer helemaal zitten. Die ervaring pakken ze me niet meer af, ik kan er jaren op teren.

Het budget is nu op, daar zit ik niet van in de put. Ik schakel direct weer om. En er is iets voor in de plaats gekomen. Ik ga nu elke maandag en vrijdagmiddag naar ‘t Knooppunt, een activiteitscentrum. Voor de gezelligheid, maar ook om iets nuttigs te doen. Een dom spelletje kan ik ook thuis doen. Zo heb ik laatst de bestanden van Knooppunt op de computer bijgewerkt en vakantieroosters gemaakt.

De gemeente moet er echt mee doorgaan, ze beseffen niet half wat een plezier ze mensen zoals ik hiermee doen.

Er is een wereld voor me open gegaan. Ik gun dit iedereen.”



**De gelukkige
Martha Toxopeus (61)
kreeg in 2008
het Geluksbudget**

NAWOORD

De vicieuze cirkel doorbroken.

“Een van de voorwaarden om het gevoel te hebben dat je leeft, is sociale participatie,” zegt dr. Anneke van der Plaats, sociaal geriater, onderzoeker, adviseur en trainer. Zij voerde de effectmeting uit onder de eerste veertig deelnemers in Almelo.

“De gemeente Almelo deelt mijn visie op het belang van participatie. Nou heb ik in mijn praktijk keer op keer geprobeerd geïsoleerd levende mensen de deur uit te krijgen. Naar iets simpels, een zwemclubje, visclubje. Dat bleek een hels karwei. Ze hadden geen wensen of het moest zijn dat alles weer werd als vroeger.

Het Geluksbudget is wat dat betreft een gouden vondst. De mensen krijgen het bedrag alleen als ze ook echt iets gaan doen. Weten ze niets te verzinnen, dan ook geen Geluksbudget. Het werkt als een beloning, die € 450. Een gemakkelijk zetje met een groot resultaat. Veel mensen begonnen er met grote vraagtekens aan, maar al snel ontstond er een positief sneeuw-

baleffect. Overdreven gezegd waren ze nauwelijks meer te stoppen.

De resultaten die ik vond waren verrassend positief. Na drie maanden gingen mensen al nieuwe activiteiten ontplooiën. Er gebeurde vervolgens meer in hun leven, positieve dingen. Ze werden ondernemender: vakantie, een terrasje pikken, de tuin opknappen. Terwijl ze er door hun ziekte soms veel

slechter aan toe waren. Sommige mensen herkende je bijna niet meer, zozeer waren ze opgebloeid. Bovendien bleken veel mensen niet te weten dat ze in aanmerking kwamen voor financiële regelingen. Dus ook daar kon ruimte ontstaan.

Een klein zetje met een groot resultaat

De meeste deelnemers hielden de begonnen activiteiten ook na het Geluksbudget vol. Ook als ze daar geen geld voor hadden. Dan hielden ze contact met een vrijwilliger, ze deden meer thuis of ze gingen erop uit.

Nou pakt de gemeente Almelo dit project ook bijzonder enthousiast en menselijk aan. Ze vormt een enorm vangnet als er iets dreigt mis te gaan.

Samen met de consultants geven ze de menselijke maat weer, want daar gaat het om, niet om de regels.

Het Geluksbudget is financieel gezien natuurlijk een klein bedrag in vergelijking met de kosten van de gezondheidszorg. Daarom zouden veel andere

gemeenten en instellingen er goed aan doen deze aanpak over te nemen voor geïsoleerd levende mensen. Almelo heeft bewezen dat de vicieuze cirkel - ziekte → zorg → isolement → meer klachten → meer zorg - met het Geluksbudget is te doorbreken.”



Het Geluksbudget draait, naast Almelo momenteel in acht gemeenten: Borne, Deventer, Hardenberg, Hellendoorn, Hengelo, Hof van Twente, Oldenzaal en Haaksbergen. De projectleiders op deze foto van links naar rechts staand: Alina Fazal (provincie Overijssel), Vincent te Nijenhuis (gemeente Haaksbergen), Marianne Wiehink (WBO-Wonen Oldenzaal), Peter van Dalen (gemeente Deventer), Aad Francissen (SVWO / Arcon), Ellis Stronks en Lokke de Haan (gemeente Borne), zittend: Gerard Nordkamp en Leny Claessens (gemeente Almelo)

In de prijzen

- 2003: Ineke Haas Berger Prijs voor het projectplan ‘Perspectief met persoonsgebonden budget voor welzijn Almelo’
- 2006: Undite innovation award voor de aanpak in de praktijk (uitgereikt door de Europese Vereniging van gemeentesecretarissen, red.)
- 2009: Nominatie met het PGP Welzijn GGZ voor de Innovatie Award Grote Gemeenten 2009 (een landelijke prijs van de Bestuursacademie Nederland, red.)

En nog steeds krijgt het project een groter bereik in Almelo en daarbuiten.



Colofon

Deze brochure is mede mogelijk gemaakt door de Provincie Overijssel.

Met bronvermelding is overname van teksten en foto's toegestaan.

Tekst en redactie	Frederieke Genevace, journalistieke producties
Vormgeving	Brand Builders Marketing & Advertising
Oplage	2000
Uitgave	december 2009

Voor meer informatie www.geluksbudget.nl

Gemeente Almelo, Afdeling Samenleving

Bezoekadres: Stadhuisplein 1, 7607 EK Almelo

Postadres: Postbus 5100, 7600 GC Almelo

Gerard Nordkamp, 0546 54 19 55; g.nordkamp@almelo.nl

Leny Claessens, 0546 54 17 52; h.claessens@almelo.nl

