

Werken met geluksroutes in de Wmo

Aad Francissen

De Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) is bijna synoniem geworden aan het geven (verstrekken in ambtelijk jargon) van huishoudelijke hulp. Maar gemeenten hebben veel meer mogelijkheden om het welzijn van kwetsbare burgers te verbeteren. Een nieuw fenomeen is het Geluksbudget.

GELUKKIG

Van Dale zegt over gelukkig: ‘genietend, tevreden’ en ‘voorspoedig, door het lot begunstigd’. Geluk *hebben*, is nog te bevatten maar gelukkig *zijn*, is van een dusdanig hoog gevoelsniveau dat het lastig is om daar zinnige letters over op papier te krijgen. Geluk is de mix van gezondheid, een huisje aan de bosrand, een interessante en behoorlijk betaalde baan, een goed boek en koel biertje op een zomers terrasje. Dat zou het antwoord kunnen zijn. Iedereen zal iets anders zeggen. Geluk is nogal persoonlijk.

Als het goed gaat, heb je van die geluksrijtjes. Met een chronische ziekte onder de leden of met een handicap wordt het allemaal anders. Dat geldt ook voor mensen in de bijstand. Of als je middenin een depressie zit of dag en nacht bezig bent met de verzorging van je zieke partner. Geluk en gelukkig *zijn*, is dan erg ver weg.

Met geluksgericht werken worden mensen in moeilijke situaties aangesproken op hun geluksgevoel. De zoektocht naar geluk begint met een klein beetje begeleiding en een klein beetje geld.

In Overijssel wordt daarmee geëxperimenteerd en de resultaten zijn opvallend. Het Overijsselse Geluksbudget richt zich op mensen in een sociaal isolement en dat is volgens Hortulanus (2003) ongeveer 6% van de bevolking. Bij ouderen is dat percentage zelfs fors hoger. Sociaal isolement is lastig op te sporen en nog moeilijker te bestrijden. Werken met geluk biedt nieuwe kansen. Het persoonsgebonden budget Welzijn (pgb Welzijn) is de sleutel. Een kleine financiële prikkel trekt mensen daadwerkelijk uit hun sociaal isolement. Een prachtig bijverschijnsel is dat er ook nog wordt bespaard op de maatschappelijke kosten.

POSITIEVE PSYCHOLOGIE EN HET GELUKSBUDGET

Een positieve benadering helpt mensen naar een hoger niveau van welbevinden te tillen. Het werkt bijna op dezelfde manier als de berichtgeving van de NS. Vroeger kwam een trein vijf minuten te laat. Tegenwoordig vertrekt de trein over vijf minuten. De laatste boodschap stemt reizigers positief terwijl de strekking hetzelfde is.

In de positieve psychologie, een wetenschap-

pelijke stroming die sinds 1996 een opmars maakt, wordt veel onderzoek naar welbevinden gedaan (Walburg 2009). De centrale vraag daarbij is: hoe kunnen mensen gelukkiger worden? Duurzaam gelukkige mensen zijn in het voordeel. Zij zijn bijvoorbeeld gezonder en weerbaarder dan ongelukkige mensen (Veenhoven 2006). Een aantal interventies of geluksroutes komen voort uit de principes van de positieve psychologie, zoals de cursus Vrienden maken kun je leren van het Rode Kruis en het Almelose Geluksbudget.

In 2003 bedacht de gemeente Almelo het pgb Welzijn, de voorloper van het latere Geluksbudget. Het Geluksbudget richt zich op chronisch zieke of gehandicapte mensen die sociaal geïsoleerd zijn. Mensen waar moeilijk contact mee te krijgen is, omdat ze thuis zitten en vaak alleen maar contact hebben met zorgaanbieders. Met het Geluksbudget probeert een aantal Overijsselse gemeenten bewegingen te creëren in levens die vast lijken te zitten.

Zorg- en welzijnsprofessionals sporen de mensen op. De projectconsulent stelt aan die mensen de vraag: Waar wordt u gelukkig van? Velen gaan in eerste instantie samen met de consulent de uitdaging aan om iets leuks voor zichzelf te bedenken en te doen. Kortdurende professionele begeleiding en een klein vrij besteedbaar bedrag van de gemeente helpen hen vervolgens om – zoveel mogelijk op eigen kracht – verbinding met de rest van de samenleving te maken.

ZINVOLLE EN LEUKE DINGEN DOEN

Uit onderzoek van geriatrich arts Dr. Anneke van der Plaats blijkt dat mensen die in *nietsdoen* zijn beland evenveel stresshormonen hebben als mensen die overbelast zijn. Vanwege die stress nemen bestaande gezondheidsklachten toe. Toch kunnen artsen niet veel meer doen dan de al bestaande behandeling voorzetten. De oplossing is ook niet in het medisch circuit te vinden.

Zinvolle en leuke activiteiten of een investering in sociale relaties zorgen voor verandering en laten het stressniveau dalen. Gerard Nordkamp, Beleidsmedewerker bij de gemeente Almelo, is deskundige op het gebied van mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Van deze mensen is bekend dat zij een groot risico lopen langzaam in een sociaal isolement af te glijden. Samen hebben Nordkamp en Van der Plaats vanuit hun ervaring het pgb Welzijn bedacht. Het is een interventie die niet alleen sociaal geïsoleerde mensen opspoor, maar er ook voor zorgt dat de deelnemers zichzelf helpen door hun eigen kracht te vinden en te gebruiken.

ZELF BEDENKEN, ZELF DOEN

Een belangrijke factor voor duurzaam geluk blijkt autonomie (Walburg 2009). Veel mensen in een isolement hebben het gevoel de controle over hun leven kwijt te zijn. De interventie zal daarom op z'n minst een beroep moeten doen op de zelfredzaamheid van deelnemers. De consulent is van tevoren getraind om zich tijdens het huisbezoek open en niet-sturend op te stellen. Een consulent mag bijvoorbeeld niet zeggen 'zaterdagochtend vissen met de visclub, dat lijkt me wat voor u.' Wel mag de consulent vragen stellen: 'die vis op de foto daar, heeft u die zelf gevangen? De consulent daagt de deelnemer zoveel mogelijk uit om de dingen die hij of zij bedacht heeft zelf uit te voeren. Als geld een probleem is – en dat is bij veel mensen in een sociaal isolement het geval – dan stelt de gemeente een (gemaximeerd) bedrag beschikbaar: het pgb Welzijn, nu het Geluksbudget. Na het toekennen van het budget wordt samen met de consulent in twee of drie contactmomenten gezocht naar een structurele inbedding. De praktijk is positief. Deelnemers kiezen zelf en dat genereert daadkracht en enthousiasme. Doordat het Geluksbudget eenmalig is, moeten deelnemers zoeken naar perspectieven. Zoals vijf euro per week sparen, welzijnsactiviteiten bezoe-

ken, een beroep doen op andere fondsen of extra steun zoeken bij een maatjesproject.

VAN NORDIC WALKING TOT BYZANTIJNSE MUZIEK

Hoe wordt het geluksbudget besteed? Twee voorbeelden schetsen het spectrum van mogelijke deelnemers, problematiek en oplossingen. Een mevrouw van tachtig jaar zegt tijdens het intakegesprek dat zij wil nordic walken, maar haar dochter is bang dat ze zal vallen. De consulent zegt dat ongetwijfeld meer mensen hetzelfde willen en dezelfde angst hebben. Er komt een oproep in de plaatselijke krant. Honderdvijfentwintig hoogbejaarden reageren. Tot op de dag van vandaag wandelen honderd senioren wekelijks onder begeleiding er op z'n Nordics lustig op los. De kosten van de begeleiding zijn inmiddels op een andere manier geregeld. Het eindresultaat is dat niet één, maar honderd mensen op een plezierige manier aan hun gezondheid werken.

Een zorgmijdende man zorgt niet meer voor zichzelf en verwaarloost zijn huis. Hij heeft de thuiszorg de deur uitgezet. Een nazorgverpleegkundige met wie hij nog wel contact heeft, meldt hem met toestemming aan voor het Geluksbudget. De consulent ontdekt bij de man een liefde voor Byzantijnse muziek. Het wordt zijn route naar geluk. Cd's en een cd-speler zijn de eerste opening. Het Geluksbudget gaat graag uit van een sociale activiteit buiten de deur, maar in eerste instantie zijn voor de zorgmijdende meneer de cd's en de speler het hoogst haalbare. Een aantal maanden na de uitbetaling, krijgt de projectleider een handgeschreven dankbetuiging en de betalingsbewijzen. Als de consulent na drie maanden weer langskomt, is er een basis van vertrouwen en is er wellicht een nieuwe ronde met nieuwe kansen.

Uit de eerste wetenschappelijke studie over het Geluksbudget blijkt dat mensen het pgb Wel-

zijn besteden om hun isolement te doorbreken (Kedzia 2009). De interventie lijkt te werken. Daarnaast ziet Nordkamp dagelijks de successen van de methode: "Je ziet mensen echt opbloeien. Mensen waren eerst alleen met hun ziekte of handicap bezig en deden niets anders dan thuis op de bank zitten en tv kijken. Het Geluksbudget helpt hen over de drempel van het nietsdoen, ze krijgen langzaam – ieder in zijn eigen tempo – weer zin in het leven. Er is weer iets om voor te leven, om over te vertellen. Ze maken dingen mee. Ze staan merkbaar positiever in het leven en door de actievere leefstijl verdwijnen ook de nodige kilootjes."

Voor verdere informatie zie: www.geluksbudget.nl.

LITERATUUR

- Hortulanus, R. M., Machielse, A. & Meeuwesen, L. (2003). *Sociaal isolement. Een studie over sociale contacten en sociaal isolement in Nederland*. Den Haag: Elsevier Overheid.
- Kedzia, S. (2009). *What makes you happy? Evaluating an intervention aimed at promoting social participation of lonely people*. Enschede: Universiteit Twente.
- Plaats, A. van (1994). *Geriatric, een spel van evenwicht. Een theoretische bijdrage aan de zorg voor langdurig zieke ouderen*. Assen: Van Gorkum, Decker & Van der Vegt.
- Veenhoven, R. (2006). *Gezond geluk: effecten van geluk op gezondheid en wat dat kan betekenen voor de preventieve gezondheidszorg*. Rotterdam: Erasmus Universiteit.
- Walburg, J. (2009). *Mentaal vermogen, investeren in geluk*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam Uitgevers.

OVER DE AUTEUR

Drs. Aad Francissen werkt als onderzoeker bij Servicecentrum Vrijwilligers Werk Overijssel/Arcon. SVWO/Arcon is het Centrum voor Maatschappelijke Ontwikkeling in de provincie Overijssel: www.arcon.nl. De afgelopen anderhalf jaar is het Geluksbudget in negen gemeenten in Overijssel geïmplementeerd en is er een wetenschappelijke studie naar de effecten gestart.