



De route naar geluk

Eindeloos zitten ze al in de zorg. Ze hebben dit, ze hebben dat. Hulpverleners te over. De een trekt de steunkousen aan, de ander maakt de wc schoon, de derde brengt eten en weer een ander controleert de tientallen medicijnen. Ze worden geleefd door de hulpverlening. Dag in, dag uit. Hier is behoefte aan iets heel gewoons: geluk.

door Hans Brok

Geluk zit 'm in het doen van leuke dingen die de dagelijkse sleur doorbreken. Die een eind maken aan eenzaamheid, lijdaamheid en lethargie. Voor dit soort mensen is er sinds enige tijd de Geluksroute. Het is een traject dat de vaste patronen van de zorg doorbreekt en de patiënt helpt weer grip op z'n leven te krijgen. Heel eenvoudig, door wat leukes te doen. „Het is een duwtje in de rug naar buiten”, zegt projectleider Aad Francissen van zorgadviesbureau Arcon in Borne, uitvoerder van de Geluksroute. Francissen werkt aan een gedegen onderzoek naar de effecten van de aanpak. Juist omdat het project zo succesvol is. Want wat blijkt: mensen die beter in hun vel zitten, hebben ook minder zorg nodig, kunnen zich beter redden en zijn gelukkiger. Gemeenten stellen een klein budget beschikbaar om de betrokkenen te helpen. Financiële hulp die het 'geluksbudget' wordt genoemd. „Vaak is dat geld niet eens nodig”, zegt Francissen.

Het project begon de zegetocht in 2004 in Almelo, waar het begon als het PGB-Welzijn. Dat werd vervolgens het Geluksbudget. De be-

doeling was dat zelfstandig wonende inwoners die chronisch ziek zijn en in een sociaal isolement leefden, verleid en gestimuleerd werden om sociaal actief te worden. Daarvoor was een eenmalige subsidie van 450 euro beschikbaar. De aanpak is verbijterend eenvoudig, maar toch heel ongewoon. In

‘Wat zijn je dromen, waar gaan je ogen van twinkelen’

gesprekken met de betrokkene gaat het niet over de ziektes, niet over de organisatie, maar over de persoon zelf. Francissen: „Wat wil jij nou eigenlijk, wat zijn je dromen, wat zou je graag willen doen. Mensen vinden dat aanvaankelijk moeilijk als je vraagt ‘waar gaan je ogen van twinkelen’. Ze zitten jarenlang in een zorgcircuit en zijn helemaal verleend na te denken over wat ze zelf willen en wat hun passie is.” De drempel om dan weer nieuwe stappen te zetten is heel hoog, zegt ook Leny

Claessens die er vanaf het begin in Almelo bij is geweest. „De bedoeling is de eigen kracht aan te spreken van mensen. Zo min mogelijk bureaucratie en veel creativiteit, daar gaat het om.”

Francissen: „Je ziet dat de zorg voor het fysieke gedeelte goed geregeld is, maar dat dat voor het socia- le deel niet het geval is. Als je door ziektes in een isolement komt, dan zijn daar geen goede oplossingen voor. Terwijl er genoeg leuke dingen te doen zijn in Nederland. Je hoeft eigenlijk alleen maar de mensen naar die activiteiten toe te leiden, ze een duwtje geven. Als we een gesprek hebben gehad, zoeken we uit wat de mogelijkheden zijn en komen dan met wat extra geld zodat ze het eerste stapje kunnen zetten. Maar soms is dat geld helemaal niet nodig. Dan is het gesprek en het aanreken/stimuleren van een activiteit al genoeg.”

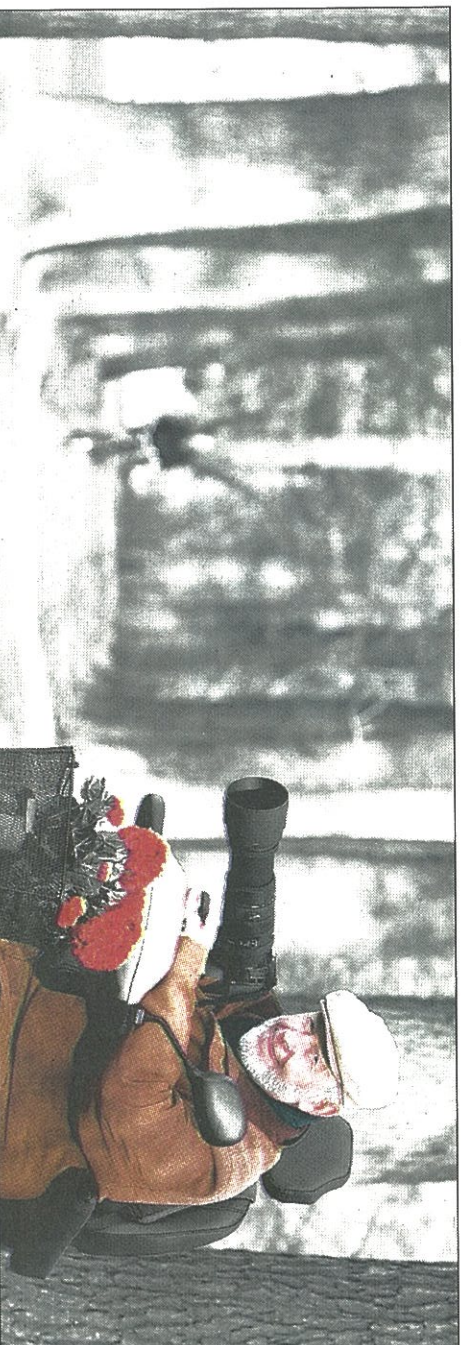
Aan de Geluksroute doen inmiddels een zestiental gemeenten mee. In Overijssel zijn dat Almelo, Borne, Hellendoorn, Hof van Twente, Oldenzaal en Tubbergen. De andere gemeenten zijn Assen, Midden-Drenthe, Noordenvel, Tynaarlo, Elburg, Nijmegen, Schiedam, Woerden en Zeist. Dat doen

ze vooral omdat de Geluksroute successen boekt. Francissen: „De deelnemers rapporteren een toename van hun welbevinden met veertig procent. Ze zijn bovendien als gevolg daarvan ook een kwart minder medicijnen gaan gebruiken en bezoeken minder de dokter. Ze zijn weliswaar nog steeds chronisch ziek, maar de ziekte neemt een minder centrale plaats in.” Volgens hem blijkt uit eerder onderzoek dat voor drie op de tien deelnemers er sprake was van een levensveranderend moment. Dat meldt ook Leny Claessens in het verhaal dat ze vertelde bij het Sociaal Cultureel Planbureau (Boekje: 'Sturen op Geluk'). Claessens zegt daarin: „De deelnemers worden actiever, maken meer mee, krijgen meer contacten, slapen overdag minder en raken overrollige kilo's kwijt. Sommige bouwen weer zo veel zelfvertrouwen op, dat ze vrijwilligerswerk gaan doen. Het contact met de directe omgeving verbeterd meestal. Dat lucht ook familieleden op. De zoon van een man met hartfalen die opknapt door te gaan vissen, kocht een hondje voor zijn vader, zodat hij ook 's winters uit huis komt. Dat zijn geweldige resultaten.”

Meten van geluk

De uitvoering van de Geluksroute is in handen van zorgorganisatie Arcon in Borne. Samen met de Universiteit Twente wordt een groot meerjarig onderzoek gedaan naar de gevolgen van de Geluksroute op de medische situatie. Het achterliggende idee is om aan te tonen dat investeren in duurzaam geluk enorme kostenbesparingen kan opleveren.

Francissen: „Het enige antwoord van de zorg is nu: nog meer behandelen. Maar voor pakweg twintig procent werkt dat niet. Die mensen zitten chronisch niet lekker in hun vel. Daar moet je op een andere manier wát aan doen. Het gaat daarbij niet om het aanbieden van zorg, maar om het stimuleren van geluk, om autonomie en eigen kracht.”



foto's ARCON