



Harderwijk
is een
positieve stad

mede door de Geluksroute van de Geluksacademie

“Wat heerlijk dat je nergens voor komt! Je komt voor mij!”
 “Ik word herinnerd aan wie ik ben!” Twee voorbeelden uit de vele positieve reacties van mensen die door de gemeente Harderwijk de zogeheten Geluksroute aangeboden kregen. In de visie van de Geluksacademie draait het in de hulpverlening om geluk – geluk in de klassieke zin dat je als mens tot je recht komt. Deze visie komt overeen met de manier waarop de gemeente Harderwijk in bestuurlijke zin het sociale domein benadert: de mens staat centraal.

■ Ruth Deddens-Berentschot

We leven in een tijd waarin op allerlei manieren doelen aan ons handelen worden gesteld. Als het gaat om professioneel handelen in het sociale domein, worden aan die doelen budgetten gekoppeld. Bepaalde prestaties worden verwacht, targets moeten worden gehaald. De plaatselijke politiek bepaalt die doelen en budgetten, en ze wordt ook zelf weer daarop afgerekend. Veel tijd voor bezinning is er niet, maar af en toe ontcom je er niet meer aan. Dan ligt de onvermijdelijke vraag op tafel ‘waartoe zijn wij op aarde?’. Een vraag die ieder mens, iedere organisatie, iedere politicus zichzelf stelt. Waartoe: met welk doel? Daarover heeft de Griekse filosoof Aristoteles (vierde eeuw voor Christus) reeds een voor iedereen zeer bruikbare theorie ontwikkeld, die bekend staat als ‘teleologie’, de leer van het doel.

Het ultieme doel

In doelen is een bepaalde rangorde. Bijvoorbeeld: je huurt een auto om te kunnen verhuizen,

je gaat in Leeuwarden wonen om daar maatschappelijk werk te kunnen studeren, je kiest specifiek voor maatschappelijk werk omdat je het belangrijk vindt dat iedereen mee moet kunnen doen in de samenleving. Je ambieert een baan van maximaal 32 uur omdat ook je gezin een belangrijk doel is. Wat is nu het ultieme doel waaraan alle doelen ondergeschikt zijn? Waarom ging je uiteindelijk maatschappelijk werk studeren, een baan zoeken et cetera? Welk doel dient geen ander doel dan zichzelf? Aristoteles noemt dát doel geluk. Geluk is voor hem dat je tot je bestemming komt als mens, niet alleen als individu, maar ook als samenleving; een samenleving waarin je met elkaar tot je recht komt, of in termen van dit nummer: een positieve stad is waartoe wij op aarde zijn volgens Aristoteles.

Vervreemd

Geluk of welbevinden is dus het hoogste doel, maar we zijn ons daar lang niet altijd van bewust. Op de achtergrond is geluk als drijfveer vaak wel aanwezig, maar we kunnen het doel ook helemaal uit het oog verliezen. Dan lopen

we vast, vervreemden we van onszelf. In de hulpverlening en het welzijnswerk kunnen problemen zo op de voorgrond komen, dat ze alle aandacht opeisen. Dan doemt een valkuil op. Want door alleen maar met het probleem bezig te zijn, zelfs als het gaat om het oplossen ervan, wordt het probleem alleen maar belangrijker, zwaarder en daardoor soms groter. Denk aan het nummer van Brigitte Kaandorp *Ik heb een heeeel zwaaaaar leven*. Je voelt: zo zwaar is het niet, je maakt het zwaar.

Ditzelfde mechanisme speelt bij mensen die écht een heel zwaar leven hebben. Er gebeurt zo weinig positiefs en ze worden zo weinig op hun positieve eigenschappen en kwaliteiten aangesproken, dat hun leven alleen nog maar zwaar lijkt te zijn. Hulpverleners pogen deze mensen te helpen. Er worden doelen gesteld en verbeterplannen gemaakt. Maar welke onderliggende boodschap pikken cliënten vaak onbewust op? Ik ben niet goed genoeg. Dat geeft stress bovenop de reeds bestaande stress.

Stresshormonen en probleemoplossend vermogen

Bij stress komen stresshormonen vrij. Die maken je klaar voor snel handelen: vechten of vluchten. Bloed gaat naar de spieren zodat je acuut kunt handelen. Tegelijk gaan andere organen in de wachtstand, herstel van cellen en organen is even geen prioriteit. Aandacht gaat naar kortetermijnoplossingen. Bij acuut gevaar is dat effectief. Maar bij langdurige stress is dat contraproductief. Als je lange tijd alleen oog hebt voor kortetermijnoplossingen en je lijf langdurig niet goed herstelt, gaat dat ten koste van je probleemoplossend vermogen. Je ziet de langetermijnoplossingen niet meer, je wordt moe, je gaat minder doen, je ontmoet daardoor minder mensen, je voelt je nog vervelender en eenzamer, en kunt in een negatieve spiraal belanden. Zelfs wanneer een hulpverlener zegt: "Je bent meer dan je probleem", is het probleem het referentiepunt. Maar het gaat om de mens als mens. Hoe komt die tot bloei?

Geluksroute

Geef je tijd en aandacht aan positieve dingen, dan neemt je geluk toe. Een simpel principe waarop de Geluksroute van de Geluksacademie is gebaseerd. Naast problemen wegnemen of oplossen en ondersteuning organiseren, kan je ook meer gewicht (aandacht en tijd) geven aan zaken waarvan je energie krijgt. Deelnemers leren hoe ze die drie manieren van omgaan met problemen effectief in gang kunnen zetten. Ze ontdekken wie ze zijn, wat ze belangrijk vinden, wie ze belangrijk vinden en wat hun kwaliteiten zijn en te focussen op waar ze gelukkig van worden.

De Geluksroute maakt hierbij gebruik van de *Self Determination Theory* van Edward Deci & Richard Ryan (2000). Zij benoemen drie psychische basisbehoeften van welbevinden; behoeften die geen ander doel dienen dan zichzelf, namelijk de behoefte aan:

- Eigen regie, te meten in autonomie. Het basisprincipe erachter is: Wat ik wil mag er zijn. Ik doe ertoe.
- Eigen kracht, te meten in competenties. Het basisprincipe erachter is: Ik heb kwaliteiten. Ik doe waar ik goed in ben. Ik heb mogelijkheden te doen waar ik waarde aan hecht.
- Participatie, te meten in verbondenheid. Basisprincipe erachter is: Ik hoor erbij. Mensen zijn van betekenis voor mij en ik ben van betekenis voor ander.

De in het sociaal domein gangbare termen sluiten daar naadloos op aan en worden aangescherpt: eigen regie (autonomie), eigen kracht (competenties) en participatie (verbondenheid) worden gezien als doel in zichzelf en niet als hulpverleningsmiddel.

Door in de Geluksroute niet alleen te kijken naar wat energie kost, maar ook naar wat energie geeft en dat concreet in activiteiten om te zetten, wordt de kans aanmerkelijk groter dat de balans doorslaat naar een goed leven: deelnemers krijgen meer vertrouwen, een groter netwerk, worden actiever, kunnen hun maatschappelijke

rollen vervullen als buurman, ouder, consument, werknemer. Daardoor ervaren ze ook weer gelijkwaardigheid, plezier en zingeving.

Misverstand

Geluksgericht werken betekent niet dat er minder problemen zijn of dat die daardoor worden opgelost. Dat is helaas een misverstand dat al in het woord 'geluk' meekomt. Onwillekeurig is ons beeld van geluk dat van happyclappy zorgeloze positieve's, van perfectie, van succes. Ten onrechte; problemen blijven, ze staan alleen niet meer voorop en ze hebben minder gewicht. Bij geluk hoort ook verdriet, verlangen naar verbinding. In je problemen of ondanks je problemen kun je als mens niettemin tot je bestemming komen. Samen met anderen.

Gelukkig Harderwijk

Gert Jan van Noort, wethouder in Harderwijk, is overtuigd: "Onze visie is dat de mens centraal moet staan in de gemeente. Daar is ons hele bestuurlijke systeem op ingericht. Het gaat om de mens in zijn welbevinden. Onze visie werkt door in bijvoorbeeld inkoop en organisatie. Het waarom is altijd welbevinden. Dan kun je niet denken in potjes en domeinen. We hebben één pot gecreëerd. Voor jeugdzorg kwamen we tekort, van Wmo-geld hielden we over. Zonder problemen konden we schuiven met geld, want de mens staat immers centraal."

"Veel steden komen tekort op het sociale domein, de gemeente Harderwijk heeft gelukkig geen problemen met financiering van het sociaal domein. We hebben vanaf de start van de decentralisatie veel en juist extra geïnvesteerd in welbevinden: in sociale netwerken, sociale cohesie, actief burgerschap, inclusie, cultuur (musea), sport, leefbaarheid en sinds 2017 dus ook in het Geluksgericht werken en de Geluksroute van de Geluksacademie. Voor de Geluksroute hebben we voor de deelnemers die dat nodig hebben eenmalig een Geluksbudget ter beschikking gesteld van maximaal 450 euro. We beschouwen dat als een investering in welbevinden. En dat betaalt zich uit in, letterlijk, geluk."

Uitvoering bij lokale welzijnsorganisatie ZorgDat

De Geluksroute is ontwikkeld door de Geluksacademie. De Geluksacademie zoekt lokale organisaties die de uitvoering doen, traint en ondersteunt die. De uitvoering van Geluksroute in Harderwijk ligt bij de eigen welzijnsorganisatie Zorgdat. Een projectcoördinator en vijf medewerkers van ZorgDat kregen een training hoe ze de Geluksroute en het geluksbudget in Harderwijk konden inzetten. Vijftientig Harderwijkers volgden de Geluksroute als deelnemer.

Voor en na de route hebben de deelnemers vragenlijsten ingevuld om hun welbevinden en eenzaamheid te meten. Vooral op het gebied eenzaamheid was het verschil goed te zien. Gemiddeld daalde de eenzaamheidsscore van sterk eenzaam naar gemiddeld eenzaam. Het welbevinden ging van een gemiddelde naar een goede score. Op zich is in de monitoring zichtbaar geworden dat de Geluksroute effect had. Maar de impact van de Geluksroute is vooral zichtbaar in de persoonlijke verhalen van mensen.

Product en praktijk

Aristoteles maakte in zijn leer van het doel een onderscheid tussen productdoelen en praktijkdoelen. Bij productdoelen gaat het om iets maken, waarbij je als het klaar is naar het volgende product of project gaat. Dat geldt niet voor het leven zelf of voor het samenleven. Dat is nooit klaar. Geluk is geen doel dat je kunt realiseren, waarna je kunt zeggen: nu ga ik wat anders doen. Daarom noemde Aristoteles het leven en de politiek een praktijkdoel: het gaat altijd door, het doel blijft van kracht. Het valt ook niet te meten met een begin en eindresultaat. Wethouder Gert Jan van Noort: "Ja, dat is een punt. Als bestuurder schiet je gauw in een reflex:

hoe komt het nu dat ons Wmo-beleid succesvol is? Hoe komt het dat de Geluksroute aanslaat? Laten we onderzoek doen. Meten is weten. Maar afgezien van de moeilijkheid om oorzakelijke relaties hard te maken tussen wat je doet en de resultaten, is het ook niet het belangrijkste. Het gaat immers om de mens, om het welbevinden. Niet om de politiek als product. Ik zeg: 'Niet alleen tellen, maar vooral vertellen!' Daarom hebben we een boek laten maken met positieve ervaringen die mensen met de Geluksroute opdeden: *GELUK, voor en door Harderwijkers*. Dat is trouwens ook een vorm van meten. Je ziet dat de geluksgerichte benadering impact heeft. Je gunt het je buurvrouw, je medeleerling, je vriend, je collega, kortom, alle Harderwijkers."

Positieve verhalen uit Harderwijk

Bert, deelnemer Geluksroute

De huisarts van Bert maakt zich ernstig zorgen; Bert kwam bijna iedere week langs met gezondheidsklachten wegens zijn chronische ziekte en de gevolgen daarvan, maar nu heeft hij Bert al bijna een half jaar niet meer op zijn spreekuur gezien. Wat is er aan de hand, vroeg de huisarts? Bert had deelgenomen aan de Geluksroute. Met Esther, geluksconsulent van ZorgDat, ging hij op zoek naar wat hem gelukkig maakt. Vanwege Berts goede herinneringen aan zijn IJslandse herder schaft hij een puppie van dat ras aan. Daarnaast wil Bert graag meer bewegen en iets met zijn kleindochter doen. Van het Geluksbudget betaalt hij een puppy-cursus en een strippenkaart voor het zwembad. Hij ziet weer lichtpuntjes in zijn leven. Hij komt de deur weer uit, beweegt weer en krijgt weer vertrouwen in mensen. Hij meldt zich aan voor vrijwilligerswerk bij ZorgDat en krijgt weer oog voor mensen om hem heen. Bert: "Eén van mijn burens heeft ook een rotjaar achter de rug. Hij heeft het nog zwaarder dan ik. Ik had wat kaartjes voor proefzwemmen. Die heb ik hem gegeven. Ik gun hem ook een lichtpuntje."

Hilda, deelnemer Geluksroute

Na het overlijden van haar man raakte

Hilda in een depressie. Ze kwam haar huis niet meer uit en kreeg daarnaast fysieke klachten waardoor ze minder mobiel werd. Ze werd via de praktijkondersteuner van de huisarts en de ouderenadviseur aangemeld bij de Geluksroute. Sandra, de geluksconsulent van ZorgDat, zag tijdens gesprek een keyboard staan en vroeg Hilda of ze van muziek hield. Muziek was altijd haar passie geweest, maar Hilda kon niet meer spelen. Sandra is met Hilda op zoek gegaan naar wat ze nog wel kon. Nu gaat ze elke week naar de muziekmiddagen van verzorgingshuis Weideheem om de zanggroep te versterken met haar mondharmonica. Hilda kijkt met dankbaarheid terug op wat de Geluksroute haar heeft gebracht. Muziek helpt haar om zich te uiten en contact te maken. De muziekmiddagen hebben haar niet alleen nieuwe contacten en publiek gebracht, ze durft ook weer alleen op pad te gaan en overwon haar angst een winkel in te rijden om zelf boodschappen te doen. ■

Ruth Deddens-Berentschot is zelfstandig adviseur op het gebied van zorg en welzijn en eigenaar van de Geluksacademie. De Geluksacademie is een platform voor geluksgericht werken en is in 2004 ontwikkeld door de gemeente Almelo, de Universiteit Twente en Arcon. Sinds 2018 is het een zelfstandige organisatie. De Geluksacademie traint gemeenten, zorginstellingen en welzijns werkers in de mindset geluksgericht werken met een train-de-trainermodule. Een promotieonderzoek van Laura Weiss (2016) wijst uit dat deze geluksgerichte aanpak minstens zo effectief is als de probleemoplossende aanpak, en dat de resultaten duurzamer zijn. www.geluksacademie.org

Referenties

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Weiss, L.A. (2016). Direction: *Happiness. Improving well-being of vulnerable groups*. Enschede: University of Twente.