

G E L U K

VOOR EN DOOR HARDERWIJKERS



Het effect van de Geluksroute in Harderwijk

Verhalen van deelnemers

“Zoek in de duisternis naar lichtpuntjes”

“Ik leef weer!”

“De Geluksroute heeft me doen springen”

“Muziek zette me in beweging”

INHOUD



3



22



5



14



4

3 Voorwoord van wethouder Gert Jan van Noort

4 Wij het zetje, jij de sprong

5 Wat is geluk?

12 Een andere manier van denken

12 Hoe 'loopt' de route?

22 De klavertjes van ZorgDat

26 Geluk voor heel Harderwijk

30 8 vragen aan Esther Geerling, Geluksconsulent

Verhalen deelnemers

5 Agnes Bergevoet: "Ik lééf weer"

8 Ineke van de Veer: "Ik werd herinnerd aan wie ik ben"

14 Bert: "De muur om mij heen brokkelt af"

18 Sadé Hijgewegen: "Zoek in de duisternis naar lichtpuntjes"

20 Ties Wolf: "Ik koos voor zangles en kreeg er een bijzondere vriendin bij"

24 Hilda: "Muziek zette me in beweging"

28 Jannie van Gelder: "De Geluksroute heeft me doen springen"

Colofon

'Geluk' is een uitgave van ZorgDat.

Met dank aan al die dappere deelnemers die hun vaak zeer persoonlijke verhaal wilden delen. Ook dank aan de gemeente Harderwijk, die het aandurfde om De Geluksroute in te zetten. In het bijzonder bedanken we wethouder Gert Jan van Noort en zijn team. Tenslotte bedanken we Ruth Deddens van De Geluksacademie voor haar gepassioneerde begeleiding.

Coördinatie
Maritha van Huizen

Interviews
Lucia de Vries

Teksten
Maritha van Huizen, Ruth Deddens

Foto's
Lucia de Vries, Stock foto's

Vormgeving
Alyssa de Groot

Consulenten
Esther Geerling, Sandra van Huffelen

Wil je meer weten over De Geluksroute? Bel of e-mail ZorgDat! Tel: 0341-434656 of info@zorgdat.nl

VOORWOORD

Wethouder Gert Jan van Noort



Graag beveel ik dit mooie magazine en De Geluksroute bij u aan. Toen ik in juli 2017 door de NOS werd gebeld met de vraag waarom de gemeente Harderwijk gratis geld aan chronisch zieken wilde geven, leidde dat tot veel commotie. Gelukkig hebben we toen geen bakzeil gehaald en hebben we deze innovatieve aanpak ingezet.

Nu, twee jaar later, blijkt dat de Geluksroute, met een Geluksbudget van €450 voor cliënten met een kleine portemonnee, een prachtig instrument is om mensen uit een sociaal isolement te helpen. Ik heb de cliënten die de Geluksroute hebben gelopen persoonlijk ontmoet en heb naar hun indrukwekkende verhalen geluisterd. Wat met andere vormen van hulpverlening niet lukte, lukte met deze aanpak wel: mensen kwamen in beweging en gingen weer stralen. Sommigen zeggen zelfs dat de Geluksroute hun leven heeft gered.

De Gemeente Harderwijk heeft als motto 'Harderwijk zijn wij samen'. Welbevinden zit in ons beleid verweven. In Harderwijk vinden we het belangrijk dat iedereen meedoet; dat elke inwoner weet dat hij of zij er toe doet. Eenzaamheid is ook in Harderwijk een groeiend en schrijnend probleem. Een volle welzijnskalender is geen oplossing op zich. Er is altijd wel wat te doen in Harderwijk maar hoe krijgen we mensen die thuis zitten zo ver om weer mee te doen? De Geluksroute is een creatieve aanpak om sociale problematiek en eenzaamheid te doorbreken. Het werkt preventief en bespaart uiteindelijk zorgkosten.

Wat is het geheim van de aanpak? Eigenlijk heel eenvoudig: geluk is dat je als mens gezien wordt en dat je meedoet. Dan heeft het leven zin. Voor veel mensen is dat echter geen vanzelfsprekendheid. Ze zijn ziek of hebben teveel meegemaakt. Het vereist een omslag van denken, zowel bij de hulpverlener als bij de cliënt, om te midden van de scherven aandacht te geven aan welbevinden en geluk. Door de Geluksroute in te zetten hebben we als gemeente een risico genomen. Ik wil onze beleidsmakers en de uitvoerende welzijnswerkers bedanken dat ze de uitdaging aan zijn gegaan en bereid waren anders te denken en te werken. Tevens wil ik de cliënten bedanken voor hun moed om stappen te maken en om hun bijzondere verhaal te delen. De Geluksroute wordt momenteel bij nieuwe cliënten ingezet. Ik wens de deelnemers veel moed en geluk toe.



Foto: Agnes Bergevoet



Geluksgericht werken in Harderwijk

Wij het zetje, jij de sprong

We kennen ze allemaal: mensen die je wat meer licht en plezier gunt in het leven. Mensen die leven in een vicieuze cirkel van zorgen, problemen en eenzaamheid.

In januari 2017 werd in Harderwijk door de gemeente en ZorgDat het startschot gegeven voor de Geluksroute. Het gebeurde op een bijzondere dag: op Blue Monday, naar verluidt de meeste deprimerende dag van het jaar.

De Geluksroute vormt een effectieve methodiek voor gemeenten en welzijnsinstellingen om de vicieuze cirkel bij eenzame mensen te doorbreken. Getrainde Geluksconsulenten helpen deelnemers door middel van de toolbox van de Geluksroute hun droom of passie te (her)ontdekken. Vervolgens stimuleren zij hen praktische stappen hierin te maken en ondersteunen de deelnemers zo nodig met een Geluksbudget.

In Harderwijk is de Geluksroute ingezet voor mensen met een chronische ziekte of beperking die zich eenzaam voelen.

De Geluksroute is onderdeel van het geluksgericht werken. Het draait om wat mensen zelf graag willen, kunnen en zich verbonden mee voelen. Het werken vanuit geluk geeft deelnemers een duwtje in de richting van een betrokken en betekenisvol leven.

Minder zorgen, meer geluk

Werkt De Geluksroute? We laten dat oordeel graag aan u, als lezer, over.

In elk geval blijkt uit onderzoek dat deelnemers aan De Geluksroute na afloop blijere mensen zijn. Ook zijn ze gezonder. De huisarts van één van de Harderwijkse deelnemers begon zich zelfs zorgen begon te maken. Hij had zijn patiënt al bijna een half jaar niet meer gezien...

Deelnemers ervaren de Geluksroute als een levensveranderend cadeautje. Deze en andere positieve resultaten maken een voortzetting van de Geluksroute in Harderwijk wat ons betreft zeer de moeite waard.

De cijfers achter de verhalen

Onderzoek onder de deelnemers laat zien dat zij na afloop beter scoren wat betreft eenzaamheid en welbevinden.

De eenzaamheid daalde van 9.0 naar 5.9 op een schaal van 0 tot 11. Dit betekent een verandering van sterk eenzaam naar matig eenzaam.

Het welbevinden steeg van 3.3 naar 4.0 op een schaal van 0 tot 6: van gemiddeld naar een goede score.



“Ik kom voor jou. Alleen voor jou. Je problemen mogen er zijn maar ik kom ook voor je dromen, je passies en je kwaliteiten.”

• Geluksconsulent
Harderwijk

AGNES BERGEVOET

“Ik lééf weer”



Foto: Agnes Bergevoet

Wie het prachtige fotoboek ‘Puk het Zwaantje’ in handen krijgt zal volop genieten van de avonturen van Puk, het pluizige zwanenjong dat uitgroeit tot een sierlijke zwaan. Wat de meeste lezers niet weten is dat achter het verhaal van Puk een minstens zo bijzonder verhaal schuilgaat. Het is dat van Agnes Bergevoet, ‘het zwanenvrouwtje van Harderwijk’.

Voor de deur van Agnes staat een vrolijk uitzijende brommobiel, beschilderd en versierd met zwanen. In haar flat is ruimte voor poezen Speedy en Zenna ingeruimd, maar ook voor afbeeldingen van vlinders en –uiteraard– zwanen. Af en toe gaat de telefoon: of Agnes nog exemplaren van ‘Puk het Zwaantje’ heeft. Dat heeft ze, dankzij een investering vanuit de Geluksroute. Agnes vertelt graag haar verhaal: “Ik deel mijn ervaringen in de hoop dat de Geluksroute door gaat. Je kunt daar mensen zó blij mee maken.”

De 56-jarige hobbyfotografe heeft het nodige meegemaakt. Toen in 2008 haar rug het begaf hoopte ze in eerste instantie weer snel als uitzendkracht aan de slag te kunnen. Toen ze bovenop de versleten rug een whiplash en enkele TIA's te verduren kreeg beseftte Agnes zich dat ze voor de rest van haar leven invalide zou blijven.

“De dagen werden maanden, de maanden jaren”, herinnert Agnes zich. “Al snel zag ik de collega's niet meer. De muren kwamen op me af. Ik verdaagde in een isolement.”

Uit het ei

Agnes had als kind al een speciale band met dieren en voelde zich in het bijzonder aangetrokken tot zwanen. Om er even uit te zijn reed ze dagelijks naar de haven en het strand. “De zwanen die ik daar ontmoette accepteerden me onvoorwaardelijk. Ik bouwde een band met ze op.”

Drie jaar geleden zag Agnes hoe een zwanenstel een nestje aan het bouwen was. Ze besloot tijdens de dagelijkse zwanenuitjes haar telefoon en een zakje voer mee te nemen. Agnes: “Ik begon dagelijks een foto van pa en ma zwaan te maken. Ze zaten ruim veertig dagen afwisselend op het nest. Op 15 juni kroop Puk uit het ei.”

Puk werd groter en maakte van alles mee. Agnes ook. Toen ze zag hoe een stel jongens het nest verstoorde belde Agnes de gemeente. Die zorgde voor een hek om het nest. “Vanaf toen noemde men mij het zwanenvrouwtje van Harderwijk. Als ik nu bel staat er de volgende dag een hek.” Agnes neemt ook regelmatig contact op met de dierenambulance om hulp in te roepen voor een zieke of gewonde zwaan.

De fotografe bleef Puk het zwanenjong volgen. In eerste instantie gebruikte ze haar telefoon; Agnes zat in de schuldsanering en een camera kon er niet af. Dat veranderde toen een kennis hielp met de aankoop van een professioneel toestel. Al snel had ze duizenden foto's van Puk's zwanenfamilie. Agnes wist precies wat ze ermee wilde: een fotoboek maken.

In 2018 zag Agnes haar kans. Een kennis stuurde haar een e-mail over een nieuw initiatief van de gemeente Harderwijk en ZorgDat: de Geluksroute. Agnes wist dat ze aan de criteria voldeed maar er was een probleem: ze kende niemand die haar kon aanmelden. Wat als ze zichzelf zou opgeven? "Daar had ik heel wat moed voor nodig. Maar ik heb het toch gedaan", bekent Agnes.

Koning te rijk

Al snel kwam Geluksconsulente Esther op bezoek. "Het contact was heel warm. Ik voelde dat er echt naar me werd geluisterd. Esther nam mijn idee over het zwanenboekje serieus. Maar omdat ik mezelf had opgegeven zei ze dat ze niks kon beloven." Twee spannende weken volgden. Maar toen kwam het verlossende telefoontje: Agnes mocht meedoen: "Ik voelde me de koning te rijk."

De gesprekken met Esther leidden tot een warme band. "Ik heb het niet zo op hulpverleners maar dit was anders. Esther luisterde tussen de regels door. We hadden regelmatig contact via e-mail en WhatsApp en soms vroeg ze me bij ZorgDat langs te komen."

Maar er was een probleem: het beschikbare Geluksbudget was te klein voor het vormgeven en drukken van een fotoboek.

Terwijl Esther en collega's nadachten over een oplossing stelde Edo zich aan hen voor. Edo kwam als student vormgeving stagelopen bij ZorgDat; hij had een verleden en kampte net als Agnes met een gebrek aan zelfvertrouwen. 'Puk het Zwaantje' was zijn eerste opdracht. Het resultaat was boven verwachting. "Edo en ik konden het fantastisch met elkaar vinden", vertelt Agnes. "We groeiden samen. Zo kwam niet alleen ik uit het isolement maar hij ook." Dankzij de gesprekken met Esther en de uitgave van 'Puk het Zwaantje' kreeg Agnes weer moed en zelfvertrouwen. Ze leerde, in zwanentermen, vliegen. Agnes stapte zelf bij Primera binnen, waar het boekje nu te koop ligt. "De volgende stap is voorlichting op scholen, maar daar hoop ik wat hulp bij te krijgen", aldus Agnes.

Zwanenvleugels

Het zwanenproject kreeg vleugels. Ruim tweehonderd fans werden lid van de Facebookgroep voor Puk. Agnes wordt regelmatig aangehouden door enthousiaste lezers, inclusief kinderen, die haar een compliment over haar boek en foto's geven.

Toen pa zwaan overleed ontpopte Agnes zich als koppelaar. Na een Facebookoproep kwam ze in contact met Lucky, een mannetje in de buurt van Den Haag. De zwaan werd voorgesteld aan ma zwaan; het was liefde op het eerste gezicht. Aan de relatie kwam een eind toen Lucky naar het Wolderwijd verhuisde. Beauty, die niet kan vliegen, bleef opnieuw alleen achter. Maar al snel arriveerde er een ander jong mannetje, Bikkel. Beauty en Bikkel zijn nu onafscheidelijk.

Op een van Agnes' recente foto's zien we Puk, nu een prachtige, volwassen zwaan. Ze heeft haar snavel in de hand van Agnes gelegd. Om kippen-, sorry, zwanenvel van te krijgen.

"Ik vertel mijn verhaal in de hoop dat de Geluksroute doorgaat. Je kunt daar mensen zó blij mee maken."

Geluksvoorwerp: Fotoboek

“Dit is dus mijn fotoboek. Ik verkoop het voor €14,95; alle inkomsten gaan naar de Stichting Mensen in Nood, waar ik vrijwilligerswerk doe. Het boek geeft mij de kans om mijn ervaringen met zwanen te delen, kinderen gelukkig te maken en nieuwe contacten op te doen. De opbrengst helpt mensen die niet rond kunnen komen.”



Puk
Het zwaantje

A portrait of Ineke van der Veer, a woman with short white hair and black-rimmed glasses, wearing a green patterned top. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background shows a window with light-colored curtains and some green foliage on the right.

INEKE VAN DE VEER: “Ik werd herinnerd aan wie ik ben”

Toen Ineke van der Veer (65) dankzij het Geluksbudget deelnam aan een sessie paarden-coaching gebeurde er iets bijzonders. Het paard benaderde haar van achteren en pakte met zijn lippen de mouw van haar jas, als een teken van genegenheid. “De coaching heeft veel met me gedaan. Ik werd herinnerd aan wie ik, Ineke, ben en dat ik er mag zijn.”

Wie Ineke nu ontmoet ziet een spontane, tevreden vrouw die overal voor te vinden is. Een vrouw die zich mooi kleedt en haar huis met de nodige flair en creativiteit inricht. Dat was wel eens anders. Tot twee jaar geleden woonde ze in een andere gemeente, als enige oudere tussen de jonge gezinnen. Terwijl ze vanaf haar zestien in kledingwinkels had gewerkt, zat Ineke nu werkloos thuis. Haar vriend was vertrokken, haar zusje verhuisd en haar ouders overleden. Bovendien werd Ineke gepest. De buren gooiden troep in haar tuin en maakten onnodig veel herrie. Het was niet de eerste keer; gepest worden is één van Ineke's levensthema's. Als hoog gevoelige persoon werd het haar allemaal teveel. “Ik speelde met de gedachte om uit het leven te stappen”, bekent Ineke.

Dat veranderde toen ze een zonnige flat in Harderwijk kreeg toegewezen. Ineke voelde zich op haar nieuwe plekje beter op haar gemak maar droeg nog altijd haar verleden met zich mee.

Ze zocht hulp bij ZorgDat en werd opgegeven voor de geluksroute. Daar leerde ze Geluksconsulente Esther Geerling kennen.

Voel je je wel eens eenzaam?

Esther kwam al snel langs voor een intakegesprek. “Ik weet nog haarscherp hoe dat verliep”, vertelt Ineke. “Op een gegeven moment vroeg ze: ‘Mag ik je iets persoonlijks vragen? Voel je je wel eens eenzaam?’ ‘Jazeker!’ zei ik. Ze legde de vinger op de gevoelige plek.”

Ook vertelde ze Esther hooggevoelig te zijn. Toen de twee brainstormden over een activiteit, riep Esther spontaan ‘paardencoaching!’ Ineke: “Ik wist meteen dat het klopte; als kind al had ik een sterke band met dieren. Ik stop bij ieder weiland om even contact te maken. Een paard is een prachtig, edel dier. Daar gaat zo'n rust van uit”, vertelt Ineke.

Het Geluksbudget werd ingezet om een aantal coachings bij een manege in de buurt mogelijk te maken. Tijdens de eerste sessie kreeg Ineke de boodschap om iets aan haar eetpatroon te doen en om haar shit niet langer te verbergen. Ineke: “Dat raakte me; de tranen schoten me in de ogen. Ik stop mijn pijn en verdriet weg, bijvoorbeeld door teveel te eten.”

Toen daarna de zon doorbrak zag Ineke dat als de aanwezigheid van haar vader. “Hé ouwe, fijn dat je even komt kijken. Het komt wel goed met mij hoor”, zei Ineke tegen de zon. Toen ze naar huis fietste voelde ze zich beter dan ze zich in lange tijd had gevoeld. Thuis ging ze op de bank liggen en viel meteen in een diepe, heilzame slaap.

Een nieuwe start

De gesprekken met Esther en de paardencoaching markeerden een nieuwe start voor Ineke. “In de tweede coaching sessie leerde ik me uit te spreken. En om mijn zolder, mijn hoofd dat altijd bezig is, leeg te maken door middel van een visualisatie.” Ineke geeft nu beter haar grenzen aan door zich uit te spreken. “Ik weet nu: ik ben Ineke, ik ben wie ik ben. Niet iedereen hoeft mij leuk te vinden.” Ook heeft ze geleerd te relativeren. “Ik kijk nu naar wat ik wél heb, in plaats van me te richten op wat ik niet heb. Het positieve naar boven halen en de negativiteit die in de samenleving heerst te negeren.”

Ineke kent nu de kracht van ‘hartverwarmende’ herinneringen en ervaringen. Ze is een fan van Gerard Joling en ontmoette de zanger een aantal keren. “Als ik daaraan terug denk ga ik stralen.” Andere hartverwarmende ervaringen zijn ontmoetingen met poezen tijdens haar dagelijkse wandelingen.

Ook bezoeken aan vriendinnen die kledingwinkelletjes in de stad runnen vallen er onder. “Even helpen wat kleding op te hangen en een bakkie doen.”

Sinds kort is Ineke actief als vrijwilliger. Ze zet zich als ‘maatje’ in voor alleenstaande ouderen die verlegen zitten om een praatje of boodschapje. “Ik ben een mensenmens en wil graag anderen helpen. Ik zie nu dat ik mensen blij kan maken.”

Directe ervaring

Ineke is bijzonder enthousiast over de Geluksroute. De succes van de aanpak zit ‘em voor haar in de –letterlijk– positieve aanpak, gekoppeld aan een directe ervaring. “Praten alleen helpt bij mij vaak niet. Ik heb aan één woord genoeg.” Het feit dat er geld wordt vrijgemaakt voor een directe ervaring, maakt voor Ineke het verschil. “De confrontaties met het paard hielpen mij over een streep.”

Over Harderwijk niets dan goeds, aldus Ineke. Dit is de stad waar ze zichzelf heeft teruggevonden. Waar altijd wel iets te doen is, ’s zomers en ’s winters. En waar de gemeente haar de kans

gaf de Geluksroute te lopen. “Ik vind het fantastisch wat de gemeente doet voor minderbedeelden en mensen in een sociaal isolement.”

Vlak voor ons vertrek vat Ineke haar transformatie nog eens kort samen. “Ik maak nergens meer een probleem van”, zegt ze. Zelfs met die moeilijke rode draad in haar leven, gepest worden, kan ze beter omgaan. “Ik begrijp nu dat mensen ook wel eens jaloers zijn; dat relativeert enorm.”

Foto: Lucia de Vries



Geluksvoorwerp: Een blij huis

“In mijn huis ben ik mezelf en krijg ik energie. Ik hang hier op de bank met vriendinnen of leg een puzzel op de tafel. Ik verander altijd wel iets aan de inrichting. Een nieuw bloemetje op het altaartje of een ander schilderijtje op de plank. Daar word ik blij van.”



Foto: Lucia de Vries



“Ik weet nu: ik ben Ineke, ik
ben wie ik ben.
Niet iedereen hoeft mij leuk
te vinden.”



Een andere manier van denken

Wat is De Geluksroute?

De Geluksroute is ontwikkeld door De Geluksacademie en gaat uit van het geluksgericht werken. Hierin staan niet het oplossen van problemen centraal, maar de hele mens.

Het focussen op de kwaliteiten, dromen en passies van deelnemers is een bewuste keuze. Alles wat aandacht krijgt groeit. Niet voor niets zeggen de deelnemers: "Ik heb veel hulpverleners over de vloer gehad maar niemand vroeg me ooit wat me gelukkig maakt."

Hoewel deze aanpak in eerste instantie erg eenvoudig lijkt, ervaren professionals dat het nog niet zo gemakkelijk is. Het blijkt lastig om geen oplossingen aan te dragen. Eigenlijk is een andere manier van denken nodig – zowel bij de deelnemer als de consulent.

Hoe 'loopt' de route?

Bij de start van het project wordt een boekenlegger uitgedeeld. Hulpverleners kunnen zo potentiële kandidaten herkennen en opgeven.

Na het aanmelden van een kandidaat neemt de consulent eerst telefonisch contact op. Na een intakegesprek wordt bepaald of de kandidaat deelnemer wordt. Tijdens een aantal gesprekken gaan deelnemer en consulent samen op zoek naar de passie

of dat wat de persoon zingeving in het leven geeft. Vervolgens wordt er een actieplan opgesteld en komt de deelnemer in beweging. Telefonisch en via e-mail wordt er contact onderhouden. Een aantal weken later komt de consulent nog een keer langs voor een laatste gesprek.

Deze boekenlegger is bij de start van het project uitgedeeld aan verschillende professionals in het werkveld. Zo konden zij kandidaten herkennen en ze opgeven.



Effecten van de geluksroute



Persoonlijke effecten:

- goed voelen
- kwaliteit vriendschap onderhouden/verbeterd
- weer meetellen in gezin
- gezonder leven
- open en positiever staan voor hulpverleners
- meer vertrouwen in medemens
- weer hulp durven vragen voor andere hulpvragen bij financiën
- zelfvertrouwen
- open staan voor de mensen om je heen
- inzicht in eigen functies
- gevoel van waarde te zijn in de samenleving



Maatschappelijke effecten:

- deelnemen aan activiteiten
- vrijwilligerswerk gaan doen
- weer open staan voor mensen om je heen
- weer opleiding kunnen volgen
- anderen weer kunnen helpen
- weer gaan bewegen/sporten dus bevorderen van gezonde levensstijl
- gelijkwaardige relaties in samenleving en dus meer veerkracht onder inwoners



Effecten in financiële situatie:

- hulp vragen bij financiën op orde krijgen
- minder zorgkosten door minder medische bezoeken
- duidelijkheid waar je terechtkunt met vragen over financiën



Overige effecten:

- minder doktersbezoeken omdat het niet meer nodig is
- juist weer naar dokter gaan nadat hij/zij er eerst niet kon en wilde komen
- scootmobiel aangevraagd en daardoor weer op bezoek bij anderen
- in beeld bij ZorgDat/andere organisatie
- doorverwezen voor hulpvraag



BERT

“De muur om mij heen brokkelt af”

Foto: Stock foto

Bert (66) is al een tijd niet bij de huisarts geweest. Voor sommige 65-plussers is dat niks bijzonders, maar voor Bert wel. Tot voor kort werd zijn leven overschaduwd door ziekte en tegenslag en zag hij de huisarts wekelijks. “Ik had een muur om me heen gebouwd; die brokkelt nu af.”

Bert ziet er uit als een actieve 60-er, die heel wat uurtjes doorbrengt in zijn prachtige tuin, waarin vooral de voorjaarsbloemen en fruitbomen opvallen. Wie hem op zijn praatstoel wil hebben moet echter beginnen over Jóney, de jonge, enthousiaste IJslandse Herdershond, die sinds juli 2018 bij hem en zijn vrouw Marja woont.

Maar Bert heeft niet altijd plezier aan zijn tuin en hond kunnen beleven. De voormalige militair heeft zijn hele leven hard gewerkt. Tot drie jaar geleden was Bert actief als vrachtwagenchauffeur. Hij reed vaak nachtdiensten. De baan stelde hem in staat een pensioen op te bouwen, voor een goede oude dag.

Aan die droom kwam een abrupt eind toen Bert zich in 2015 ziek begon te voelen. Hij kwam in de ziektewet terecht. Zijn baas gaf de zieke 60-er niet de kans op te knappen; in plaats daarvan werd Bert ontslagen. Toen de uitkering stopte zat Bert zonder inkomen; hij werd gedwongen zijn pensioen en de ontslagvergoeding van zijn

vrouw op te nemen.

Bert kon het niet verkroppen: “Daar zat ik, zonder baan, inkomen of sociale contacten. In een buurt met enkel tweeverdieners, waar je overdag een kanon kan afschieten.” Door zijn gezondheidsklachten kwam Bert nauwelijks nog naar buiten. Hij raakte in een sociaal isolement.

Dat was de situatie toen Natalie, een buurtwerker van ZorgDat, kennis kwam maken. “Tijdens het gesprek kwam er van alles bij mij los”, vertelt Bert. “Ik voelde me afgedankt en oneerlijk behandeld. Ik zag in dat mijn vrouw ook leed onder mijn situatie en dat er iets moest gebeuren.”

Een nieuwe viervoeter

Natalie zag dat het niet goed ging bij het echtpaar en gaf Bert op voor De Geluksroute. Eén van Berts diepste wensen was een nieuwe hond. Zijn vorige IJslandse Herder was in 2017 van ouderdom overleden en hij miste haar nog elke dag. Tijdens het kennismakingsgesprek met Geluksconsulente Esther vertelde hij over zijn verlangen.

Na het gesprek besloten Bert en Marja meteen zelf aan de slag te gaan. Ze namen contact op met de eigenaar van een nestje IJslandse herders en kwamen tot een deal. Zo kwam Jóney in hun leven.

De komst van de puppy leidde tot een nieuwe situatie. Bert, die eerder niet het nut inzag van 'er doelloos op uit te gaan' liet nu drie keer per dag de hond uit. "Iedereen in de buurt is dol op Jóney. De kinderen willen haar aaien; zelfs grote kerels vallen voor d'r. Jóney heeft een vriendje, Joep, een bordercollie. Als die twee elkaar zien is het snoeten tegen elkaar en maar likken. Prachtig om te zien."

Kwekken in het zwembad

Met de komst van van Jóney kwam er iets in beweging. Maar nog steeds speelden Berts negatieve gevoelens en het geldgebrek hem parten. Tijdens het tweede gesprek met Esther ging Bert dieper in op de thuissituatie. Jóney moest eigenlijk naar puppycursus. Bert had van de revalidatiearts het advies gekregen om te gaan zwemmen en zijn motoriek te verbeteren. De kleindochter die tijdelijk bij Bert en Marja in huis woonde voelde zich gespannen en kon wel wat afleiding gebruiken.

Na wat puzzelwerk besloten Bert en Esther het Geluksbudget te investeren in een cursus voor Jóney en een ander potje in te zetten voor een zwemstrippenkaart voor Bert en kleindochter. Een goede keuze, zo bleek. "Ik volg therapie met een begeleider in een warmwaterbad", vertelt Bert. "Ik ben de enige man in de groep en die vrouwen kwekken wat af. Da's wel een gezellige business, hoor."

Intussen stond Marja niet stil. Zij volgde Natalie's advies op en ging vrijwilligerswerk doen bij ZorgDat. "Elke week even een avondje alleen op stap, heerlijk", zegt ze, met schitterende ogen.

Bij de burens bleven de kwaliteiten van het echtpaar niet onopgemerkt. Bert en Marja werden gevraagd om tijdens de volgende wijkbijeenkomst voor koffie en broodjes te zorgen. Er gebeurt weer van alles in de buurt en in het leven van het echtpaar.

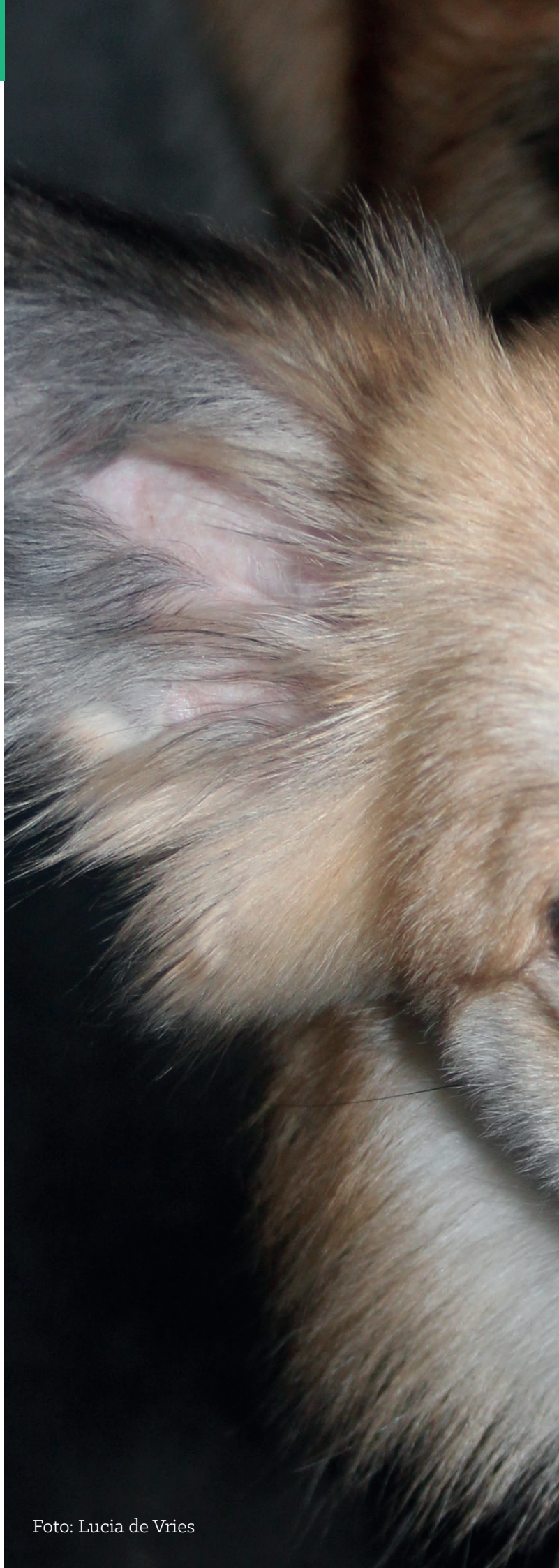
"Ik kan erg boos worden over onrecht", vertelt Bert. "Door alles wat me is overkomen heb ik een muur om me heen gebouwd. Die begint nu af te brokkelen. Op straat word ik vaak aangehouden; ik maak praatjes en leer de mensen in de buurt kennen." Bert ziet weer lichtpuntjes in zijn eigen leven en krijgt oog voor de problemen van anderen. "Een van de burens heeft echt 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."

“Een van de burens heeft echt 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.”



Geluksvoorwerp: Jóney

“Ik had al eerder een IJslandse hond gehad, maar de laatste was in 2017 overleden. Een IJslandse puppy was mijn grote wens. Op 1 juli hebben we Jóney opgehaald. Het is een scheet. Ze geeft me een doel om er op uit te gaan. Ze brengt me –letterlijk- in beweging.”







SADÉ HIJWEGEN

“Zoek in de duisternis naar lichtpuntjes”

Het leven van Sadé Hijwegen liep op rolletjes. De jonge Harderwijkse volgde een opleiding aan het Landstede, was populair bij haar vrienden en leefde een actief, zelfstandig leven. Tot ze op haar achttiende ziek werd. Ernstig ziek. En thuis kwam te zitten.

Wie Sadé vandaag ontmoet ziet een mooie, stralende vrouw, die zich goed kleedt en zich gemakkelijk lijkt te bewegen. Maar wie iets nauwkeuriger kijkt ziet sporen van ziekte. Sadé loopt niet altijd even soepel en ze moet haar energie zorgvuldig verdelen.

Twee jaar geleden begon Sadé (20) zich ziek te voelen. “In eerste instantie dacht ik dat ik de griep had”, vertelt ze. “Ik had spierpijn en kon me moeilijk bewegen. Mensen dachten dat ik me aanstelde maar zes maanden later kon ik niet meer lopen.” Sadé werd doorverwezen naar het AMC in Amsterdam. Na diverse onderzoeken bleek ze een zeldzame auto-immuun ziekte te hebben; Myositis. De ziekte komt zelden onder jongeren voor en leidt tot ontsteking en verzwakking van de spieren.

De diagnose kwam hard aan. Sadé kreeg prednison en fysiotherapie voorgeschreven. Vanaf nu bracht ze veel tijd in bed en op de bank door.

Sadé probeerde in eerste instantie haar opleiding af te maken. Na bijna een jaar thuis te hebben gezeten begon het examenjaar. “Het studeren leverde veel spanning op, ik werd er ongelukkig van. Op een gegeven moment moest ik accepteren dat het me niet zou lukken. Dat was voor mij een dieptepunt.”

Sadé begon zich af te vragen of ze als chronisch zieke nog wel een toekomst had: “Het is verleidelijk om te focussen op wat je niet meer kan. Niet meer uitgaan, niet meer sporten.” Sadé realiseerde zich dat ze haar lichaam niet meer kon besturen maar wel haar mindset. “Ik begon te zoeken naar lichtpuntjes in de duisternis. Ik ging kleine geluksmomentjes opschrijven in een speciaal notitieboekje. Dat kon zo eenvoudig zijn als een stukje chocola of een streepje zon door het raam. Ik hield dat vol, ook als ik een terugval had.”

Behalve naar filmpjes over mode (‘Ik heb altijd veel interesse in fashion gehad’) keek Sadé veel naar ‘Sanny zoekt geluk’, een populair ‘feelgood’ youtube kanaal. “Die filmpjes stralen enorm veel positiviteit uit. Dat heeft me enorm geholpen.”

Verrassende uitkomst

Hoewel het beter ging met Sadé bleef de eenzaamheid een probleem. Vaak zat ze dagenlang alleen thuis. Van haar ooit zo grote vriendenkring bleven twee vriendinnen haar trouw bezoeken. In een poging haar sociale isolement te doorbreken gaf Sadé's moeder haar dochter op voor de Geluksroute.

De uitkomst van de Geluksroute was verrassend, niet alleen voor Sadé maar ook voor de medewerkers van ZorgDat. Want Sadé koos voor een activiteit om haar trouwe vriendinnen te bedanken. "Esther had een warme uitstraling en ik vond het niet vervelend om met haar over mijn ziekte te praten. Ik legde uit dat ik graag iets zonder mijn ouders wilde doen, om een gevoel van zelfstandigheid te ervaren. En dat ik iets terug wilde doen voor mijn twee lieve vriendinnen, uit dankbaarheid. Dat begreep Esther."

Sadé maakte een lijstje van mogelijke ontspannende activiteiten. In het derde gesprek werd duidelijk dat een saunabezoek hoog op haar wenslijstje scoorde. Gekozen werd voor een volledig verzorgd bezoek, met lekker eten en een ontspannende massage. Sadé: "Het was een heerlijke dag. Beide vriendinnen waren nog nooit naar de sauna geweest; ze zijn nu ook grote fans. We praatten over andere dingen; ik voelde me die dag weer de oude, gezonde Sadé." Het saunabezoek versterkte de band onder de vriendinnen. Ze plannen tot op de dag van vandaag af en toe een saunabezoekje.

Personal styling

Daarnaast droomde Sadé erover om iets met mode te doen. Gestimuleerd door ZorgDat ging ze op zoek naar een plek waar ze ervaring zou kunnen opdoen. Ze kwam bij De Bijenkorf terecht. Daar kunnen klanten personal styling advies krijgen. Sadé stuurde een e-mailltje en kreeg een enthousiaste reactie terug: ze mocht een dagje meelopen, niet alleen om zelf kledingadvies te krijgen maar ook om er achter te komen wat het vak van personal stylist inhoudt.

Sadé's positieve houding, ondersteund door haar familie, vriendinnen en de Geluksroute, heeft ervoor gezorgd dat Sadé weer goed in haar vel zit. De Harderwijkse heeft zich ingeschreven voor een studie social work bij het Deltion College in Zwolle, waar ze na de zomervakantie mee begint. Voor de zomer plant ze 'vooral leuke dingen met vrienden en familie en een vakantie naar Ameland en Corfu'. Sadé heeft er zin in: "Ik kijk weer positief naar de toekomst en wil gewoon weer lekker aan de slag."

Geluksvoorwerp: Cooper

"Cooper is mijn allerbeste maatje. Ik kreeg haar tijdens het dieptepunt van mijn ziekte. Hij weet precies wat ik nodig heb. Als ik moe ben ligt hij rustig bij me; als ik energie heb wil –ie eindeloos spelen. Cooper zorgt ervoor dat ik de deur uitga; hij is mijn grootste lichtpuntje."

Foto: Lucia de Vries



"Tijdens het saunabezoek praat-
ten we over andere dingen,
ik voelde me die dag weer de
oude, gezonde Sadé."

TIES WOLF

“Ik koos voor zangles en kreeg er een bijzondere vriendin bij”

Wat doe je als je op een flatje vier hoog zit en de muren op je afkomen? Als je op sommige dagen niemand anders te zien krijgt dan de huisarts en de supermarktverkoper? Als je weet dat je nooit meer gezond zult zijn en niet langer kan genieten van een wandeling of fietstochtje lopen? Ties Wolf kwam voor die moeilijke vraag te staan.

Bijna iedereen in Harderwijk kent haar wel. Met haar diepe altstem, blonde dreadlocks, expressief gezicht en rode scootmobiel maakt Ties indruk. Voor wie Ties ooit heeft horen zingen of een fotoshoot van haar heeft gezien is die indruk onvergetelijk.

Ties (50) groeide op in tehuizen en verhuisde in 2000 naar Harderwijk. “Ik kende de stad al omdat een vriendin hier woonde en ik hier elk weekend te vinden was”, vertelt Ties. In Harderwijk vond ze bossen, heide, water; prachtige natuur. “Harderwijk is geen grote stad maar door het toerisme zijn de mensen wel wat gewend. Ik voel me hier niet bekeken.”

Dat was Ties’ ‘zwarte’ periode. Haar gordijnen zaten meestal dicht, ze droeg zwart en draaide haar hand niet om voor drank en drugs. Maar ze leefde: ze was gezond, had een partner en talloze vrienden. Ze werkte als leidinggevende in een call centrum en genoot van een bruisend sociaal leven.

Twee jaar in ‘t gips

Daar kwam abrupt een eind aan toen ze in 2011 uit de trein viel. Ties, die sowieso geen sterke rug had, zat nu met een beknelde rugzenuw. Ze kwam thuis te zitten. De eetstoornis waar ze haar hele leven al mee kampte had ze niet langer onder controle. Datzelfde gold voor haar suikerziekte. Ties werd zwaarder en steeds minder mobiel.

“Ik begon te vallen dus fietsen was er al snel niet meer bij”, vertelt Ties. “Het lopen ging ook achteruit; momenteel zit ik twee jaar in ‘t gips. Mijn voeten zakken door, wat gepaard gaat met afschuwelijke pijn.”

Met de chronische klachten kwam de eenzaamheid en depressiviteit. Haar vriendinnen wilden wel maar hadden het druk met werk en gezin. Ties wist dat ze zo niet verder kon en wilde. Ze trok aan de bel bij ZorgDat.

Zo ontmoette ze coördinator Jet van project In Beweging. “Jet zag mijn potentie en stuurde me overal op af”, vertelt Ties. “Ik kwam letterlijk weer in beweging.” Een van de activiteiten waar Ties zich voor opgaf is kookles voor mensen met een kleine beurs. “Ik ga kookles geven aan jongeren uit het begeleid wonen. Ik weet nog precies hoe ik me voelde toen ik als vijftienjarige het huis uitging; ik wil iets voor hen betekenen.”

Gezien als mens

Het was Jet die Ties opgaf voor de Geluksroute. “Tegen die tijd zat ik in de schuldsanering en leefde financieel van dag tot dag. Alleen het feit al dat Jet me had opgegeven maakte me gelukkig”, aldus Ties.

De aanpak van de Geluksroute sprak Ties meteen aan. Ze voelde zich gezien als mens, met haar eigen dromen en verlangens: “Ik heb genoeg behandelaars voorbij zien komen maar niemand vroeg me ooit waar ik gelukkig van word. Toen Esther die vraag stelde dacht ik ‘weer helemaal gezond worden’ maar ik weet dat dat er niet inzit. Dus koos ik voor koken en bakken, en zingen.”

Ties wist al snel welke activiteit ze wilde uitproberen: zanglessen. Het pakte nog veel beter uit dan gedacht. “Met zanglerares Rose Marin was er meteen een klik. Ze geeft op een fijne manier les en maakt veel complimentjes. Al snel werden we vriendinnen.” Ties maakte snelle stappen in haar zangtechniek, vooral door beter op haar ademhaling te letten.

De vriendschap bleek minstens zo belangrijk als de professionele ondersteuning. “Ik koos voor zangles en kreeg er een bijzondere vriendin bij. We maken plezier, delen lief en leed en bieden elkaar een luisterend oor”, aldus Ties. De twee hebben regelmatig contact via WhatsApp. Ze houden van dezelfde soort actie- en muziekfilms en gaan regelmatig samen naar de bioscoop. In de flat van Ties overheersen nu de kleuren wit en roze.

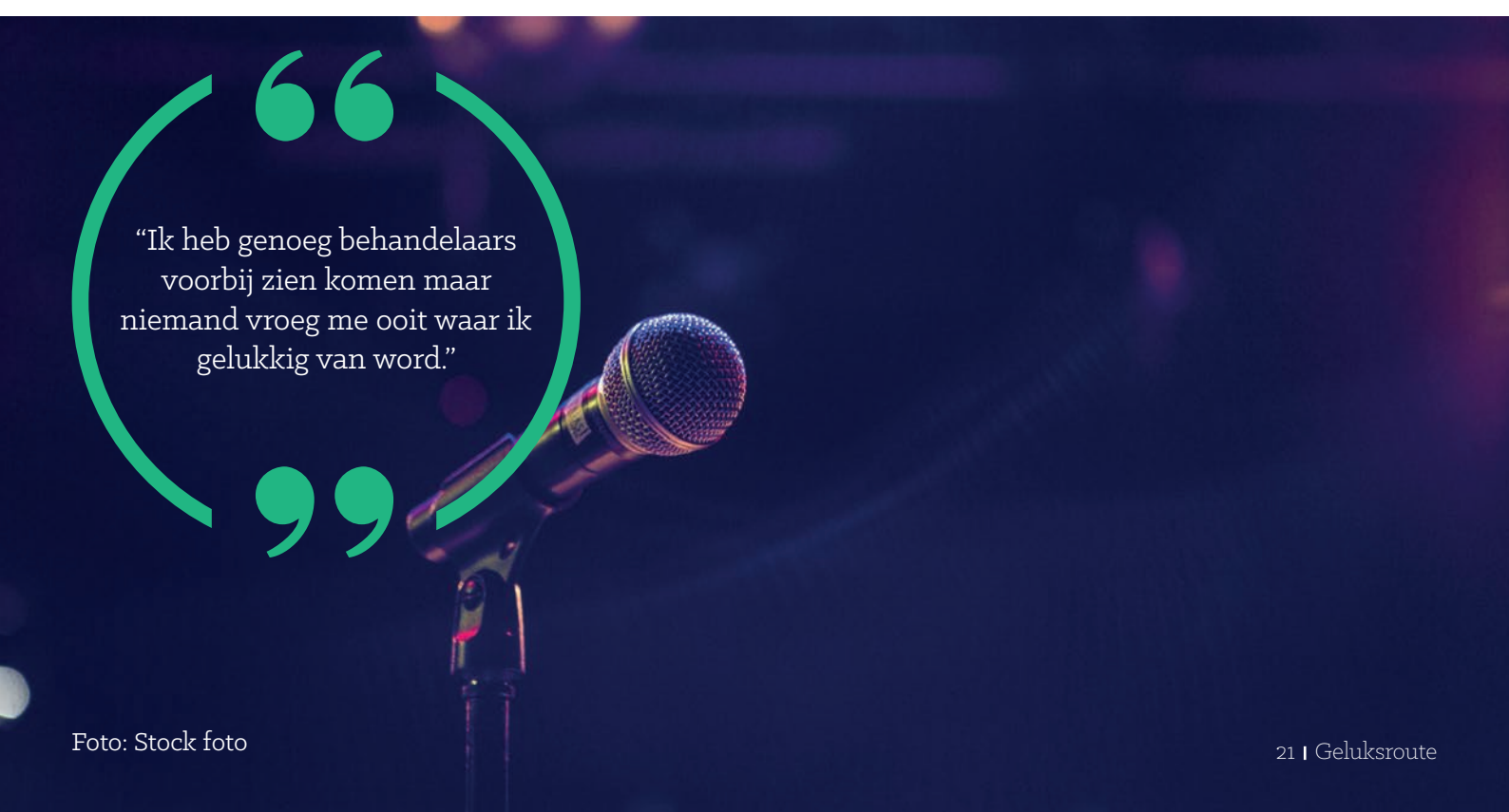
Geef mij een kans

Anno 2019 is Ties' leven niet minder zwaar dan voorheen. Nog altijd heeft ze zoveel pijn dat zelfs morfine niet aanslaat en slaapt ze slecht. Vaak moet ze iets afzeggen omdat ze naar het ziekenhuis moet of zich gewoon te slecht voelt. Ze voelt zich nog steeds eenzaam.

Ties hoopt zich in de toekomst goed genoeg te voelen om er vaker op uit te gaan: “Ik ben een hartstikke sociaal mens. Geef me een kans en ik maak contact. Oud, jong, maakt niet uit. Ik ben wel vijftig maar zo doe ik niet.” Wat is haar droom nu, nu haar zangtechniek verbeterd is? “Me aansluiten bij een leuk popkoor, waar ik geen noten hoeft te lezen.” En er ligt nog een oude droom op de plank, eentje uit haar kindertijd: beroemd worden. “Ik zou er heel geschikt voor zijn”, meent Ties. Je hoeft niet lang naar Ties te kijken en te luisteren om te weten dat ze daar waarschijnlijk gelijk in heeft.

Geluksvoorwerp: Microfoon

“Als ik zing voel ik me goed. Ik hou van pop en rock, maar vindt Lady Gaga ook fantastisch. Op dit moment zing ik Ilse de Lange, When We Don't Talk. Rose en ik gebruiken de microfoon soms voor karaoke; zij de hoge stem, ik de lage. Een mooie combinatie.”



“Ik heb genoeg behandelaars voorbij zien komen maar niemand vroeg me ooit waar ik gelukkig van word.”

De klavertjes van ZorgDat

ZorgDat is een brede welzijnsorganisatie. Hierdoor is ZorgDat bij veel inwoners en professionals in Harderwijk bekend. Dit maakt de aanmelding en doorverwijzing voor de Geluksroute gemakkelijk.

Verder heeft ZorgDat een breed activiteitenaanbod en biedt ook de mogelijkheid tot vrijwilligerswerk. Een deel van de deelnemers kon dan ook direct bij ZorgDat terecht om hun passie vorm te geven.

Soms komen er in de gesprekken met een Geluksconsulent praktische vragen naar voren. Denk bijvoorbeeld aan hulp bij administratie, mantelzorgondersteuning, een vraag over de buurt of kleine klusjes bij iemand thuis. ZorgDat kan hierbij helpen.

Geluk voor heel Harderwijk

De gemeente Harderwijk wil met haar inwoners werken aan een inclusieve samenleving. Dit betekent een samenleving waarin iedereen van waarde is en mee kan doen. De methodiek van het Geluksgericht werken onderstreept dit volledig. We zijn dus op de goede weg!





Deze pot 'geluk' nemen consultant en projectleider mee bij trainingen en presentaties. De klavers zijn gehaakt door diverse vrijwilligers en collega's. Een klein oproepje binnen ZorgDat leverde twee potten met gehaakte klavers op. Ook weer een mooi geluksmomentje.

HILDA

“Muziek zette me in beweging”

Toen Hilda (74) twee jaar geleden haar man verloor raakte ze in de put. In eerste instantie dachten haar kinderen aan een natuurlijk rouwproces. Toen de depressie maar niet over ging werden ze ongerust. Ze schakelden de huisarts in.

Hilda is een kleine, tengere vrouw, die door haar kinderen op handen wordt gedragen. Hoewel je Hilda geen 74 zou geven is het zichtbaar dat ze het nodige heeft meegemaakt. Ze is door het leven getekend.

Hilda komt van oorsprong uit Duitsland en werd als kind al met het verdriet van het leven geconfronteerd. Haar moeder overleed bij haar geboorte. Hilda's vader probeerde zo goed en zo kwaad voor Hilda en haar broer en zus te zorgen. Toen Hilda zes was lukte het hem niet langer; het meisje werd in een pleeggezin geplaatst.

Hilda trouwde met een Nederlander en kwam in Harderwijk te wonen. Ze kreeg drie kinderen en had haar huis altijd mooi op orde. Maar achter de gesloten gordijnen ging het nodige leed schuil. Het huwelijk liep niet zoals verwacht. Hilda kreeg een nieuwe kans toen ze na haar scheiding een lieve man, Gerrit, ontmoette op een verjaardag. Gerrit kwam uit Hierden. Na hun huwelijk hebben ze eerst in Hierden gewoond. Hilda kon daar niet zo goed wennen waarna ze

naar Harderwijk zijn verhuisd.

Met hem beleefde ze 38 gelukkige jaren. Tot Gerrit ziek werd. Op zijn sterfbed drukte hij de kinderen op het hart: “Zorg goed voor mama; ze verdient het.”

Ondanks de zorg en liefde van de kinderen werd Hilda ernstig depressief. “Ik zat diep in de put en zag het leven soms niet meer zitten. Ik wilde het huis niet meer uit”, vertelt ze. “De kinderen maakten zich ernstig zorgen. Ze kwamen veel langs, lieten me praten, maar ik bleef depressief.” Wat ook niet hielp was dat Hilda minder mobiel werd. Ze kreeg nieuwe knieën maar was nu afhankelijk van een scootmobiel.

De kinderen namen de huisarts in vertrouwen. Hij nam de signalen serieus en stuurde een praktijkondersteuner. Die schakelde de ouderenadviseur van ZorgDat in. Na een paar gesprekken vroeg de adviseur of Hilda mee wilde doen aan De Geluksroute.

Hilda: “Ik wist niet wat ik moest verwachten maar vond het contact met de geluksconsulente, Sandra, erg fijn. Het deed me goed om bij haar mijn hart te luchten.” Sandra zag op een gegeven moment een keyboard staan en vroeg of Hilda van muziek hield. Hilda: “Ik heb inderdaad altijd veel van muziek gehouden. Muziek raakt me en maakt

me gelukkig. Ik speel naast keyboard ook mondharmonica. Vroeger zong ik in een bandje, waar ik ook mee optrad. Tijdens het gesprek werd ik daar weer aan herinnerd en dacht: 'Ik wou dat ik dat nog kon!'."

Het was al snel duidelijk dat muziek Hilda mogelijk weer in beweging zouden zetten. Sandra stelde voor de zangmiddagen in Woonzorgcentrum Weideheem te bezoeken. Hilda kon dan in de pauze een liedje op de mondharmonica spelen.

"Ik wilde het graag proberen maar voelde me erg zenuwachtig", vertelt Hilda. "Het was een enorme drempel om weer naar buiten te gaan en onder de mensen te vertoeven. Gelukkig stond Sandra bij Weideheem op me te wachten. Ik kwam alleen en daar stond ze wel van te kijken!"

Met klamme handen

Sneller dan gedacht was het pauze. Hilda: "Ik zat daar met klamme handen. Toen Sandra een seintje gaf ben ik gaan spelen. 'Blijf bij mij Heer', 'de Heer is mijn Herder', 'scheepjes onder Jezus hoede'. Verder kon ze niet...ze had lang niet meer gespeeld waardoor ze buiten adem was en moest stoppen. Het ging gelukkig goed." Er werd meegezongen en ze ontving applaus. Onderweg naar huis voelde Hilda zich trots en opgelucht: de eerste stap was gezet.

Sindsdien bezoekt Hilda wekelijks de muziekmiddagen in Weideheem. Ze gaat er alleen naar toe, op haar scootmobiel. De muziekmiddagen hebben haar veel meer gebracht dan enkel nieuwe contacten en een publiek. "Ik durf nu weer alleen op pad te gaan en vind het niet langer eng om supermarkten binnen te rijden. Ik kan zelf weer de boodschappen doen", aldus Hilda.

Hilda kijkt vol dankbaarheid terug op wat de Geluksroute haar heeft gebracht: "Ik ben veranderd; ik ben uit een diep dal gekrabbeld en voel me voor het eerst sinds het overlijden van Gerrit weer blij. De muziek bracht mij in beweging."

Geluksvoorwerp: Mondharmonica

"Muziek heeft me altijd geraakt. Het helpt me om me te uiten en contact te maken. Nu ik wekelijks in Weideheem speel pak ik er ook thuis vaak even mijn mondharmonica bij. Muziek geeft me een toekomstperspectief."



"Ik ben veranderd; ik ben uit een diep dal gekrabbeld en voel me voor het eerst sinds het overlijden van Gerrit weer blij."



JANNIE

“De Geluksroute heeft me doen springen”

Hoe krijg je weer zin in het leven als je als alleenstaande moeder thuis zit met een zoon met een beperking en een dochter met een chronische ziekte? Als je door ziekte in een sociaal isolement komt en je je burens nauwelijks kent? Dat overkwam Jannie (61) uit Harderwijk. De Geluksroute gaf haar de kans om te springen.

Sommige mensen hebben zoveel pech dat ze er bijna aan onderdoor gaan. Jannie is zo iemand. In het verleden werkte ze als verpleegkundige. Toen ze op 35-jarige leeftijd trouwde en al snel in verwachting raakte besloot Jannie haar baan op te geven. Ze wilde volop van het moederschap genieten.

Het liep anders. Haar zoontje bleek een zorgenkindje. Hij bleek autistisch te zijn en had veel last van angsten. Op een gegeven moment stond ze drie maanden lang naast zijn bed, terwijl hij vocht tegen doodsangst. Het tweede kindje, een meisje, deed het goed, al leed ze wel onder de zorgen rondom haar broer.

Hele gezin depressief

Na haar scheiding verhuisde Jannie naar een rustig buurtje. “Toen begon de ellende pas echt. We hadden als gezin teveel op ons bordje gehad. We werden alle drie depressief.”

Jannie was al blij als het haar lukte de boodschappen te doen en het eten op tafel te zetten. Ze ging samen met haar kinderen in therapie. Haar zoon en dochter waren erbij geholpen maar Jannie bleef tobben. “Ik probeerde een goede moeder te zijn; wist precies wat mijn kinderen nodig hadden. Maar ik wist niet meer wat ikzelf nodig had.”

Toen bleek dat haar dochter leed aan een zeldzame chronische ziekte realiseerde Jannie zich dat ze ook op oudere leeftijd de zorg voor haar kinderen zou hebben.

Jannie verloor alle interesse in haar hobby: schilderen. Terwijl ze jarenlang op schilderles zat en het ene na het andere prachtige schilderij produceerde, stond nu jarenlang hetzelfde onaffe werk op haar ezel: het beeld van een vrije zeemeeuw die een duikvlucht neemt.

Dat was de situatie toen ZorgDat de Geluksroute aankondigde. Jannie werd inmiddels geholpen door een maatschappelijk werker, die haar aan vrijwilligerswerk had geholpen. Hij zag dat de moeder-van-twee wel wat extra steun kon gebruiken en gaf haar op voor De Geluksroute. Jannie: “Het kennismakingsgesprek met Esther was heel fijn. Het ontroerde me dat zij zag dat ik het zwaar had.”

Ze zei: ‘Eigenlijk moet ik dit eerst met mijn team bespreken maar ik zeg je nu al toe dat je aan de Geluksroute mee mag doen’. Daar werd ik emotioneel van.

Ik ben iemand die altijd alles alleen heeft moeten doen, en nu kreeg ik dit zomaar in mijn schoot geworpen.”

Gouden greep

Tijdens het tweede gesprek dacht Jannie samen met Esther na over een mogelijke activiteit. Esther adviseerde om het schilderen even te parkeren; dat was teveel een ‘moeten’ geworden. De keuze viel op een cursus keramiek. Een gouden greep, zo bleek al snel.

Jannie: “Vlak voor de kerst reed ik naar mijn eerste les bij Annemiek Eradus in Zeewolde. Ze bood me een kopje koffie aan en vroeg ‘waar heb je vandaag zin in?’. Alle spanning gleed van me af. Ik zat tussen gewone, gezonde cursisten en mocht weer Jannie zijn.”

De alleenstaande moeder bleek pottenbakken ontzettend leuk te vinden. “Het werken met klei is heel aards. Alles is goed, niks is fout. Ik leer weer iets nieuws, met vallen en opstaan.” Als Jannie na een avond ‘keramieken’ thuiskomt heeft ze heel andere gesprekken met de kinderen. “Zij zijn zó blij voor me.”

De Geluksroute heeft Jannie’s wereld ‘een beetje mooier’ gemaakt. Het effect werkt langzaam door, zegt ze. “Ik durf wat vaker nee te zeggen en accepteer meer hulp. Ik ruim weer tijd in voor creativiteit. Stap voor stap vind ik mezelf terug.” Jannie gunt iedereen een ‘kadootje’ als de Geluksroute. “Ik vind het heel bijzonder dat ik hier, in mijn eigen plek, gezien word”, zegt Jannie. “Dat de gemeente mij geluk gunt en geld voor me overheeft. Het werk als vrijwilliger heeft me doen opkrabbelen; de Geluksroute heeft me doen springen.”



Geluksvoorwerp: Keramieken kommetje

“Ik word al vrolijk als ik naar dit kommetje kijk. Het had een theekop moeten worden maar het viel heel anders uit. Ik gebruik het nu als yoghurtbakje. Het kantelt; alleen als ik de lepel aan de ene kant en de bosbessen aan de andere kant leg blijft –ie in balans.”



“Ik vind het heel bijzonder dat ik hier, in mijn eigen plek, gezien wordt. Dat de gemeente mij geluk gunt en geld voor me overheeft.”

Foto: Lucia de Vries



8 vragen aan Esther Geerling, Gelukconsulent



“We hebben heel veel mensen blij kunnen maken”

Esther Geerling is een van de Geluksconsulenten van ZorgDat. Zij begeleidde de meeste deelnemers die in dit magazine hun verhaal vertellen.

1. Was je meteen enthousiast over De Geluksroute?

Eerlijk gezegd was ik in het begin wat sceptisch. De Geluksroute klonk leuk maar bijna te simpel om waar te zijn. Ik vroeg me af of het in de praktijk wel ging werken. Maar na de cursusdag en het eerste gesprek was ik helemaal om.

Oh ja?

Jazeker. In dat gesprek zag ik hoe blij deze vrouw was omdat ze was opgegeven. Dat iemand haar eenzaamheid had gezien en haar iets gunde.

2. Wat was je motivatie om mee te doen?

Ik wilde meer tijd en aandacht voor individuele mensen hebben. Er echt voor hen kunnen zijn.

3. Wat maakte deze aanpak nou zo anders?

De hulpvraag staat niet langer centraal, maar de mens. “Ik kom voor jou, vertel”, zeg ik dan. Dan krijg je heel andere gesprekken. Je gaat met de deelnemer op zoek naar wat hem of haar gelukkig maakt. En je hebt een budget achter de hand voor als dat nodig is. Niemand weet hoe het gaat uitpakken, dus het blijft een avontuur.

4. Hoe heeft het uitgepakt?

Heel goed. We hebben heel veel mensen blij kunnen maken. Niet alleen de deelnemers maar ook gezinsleden, vrienden en mensen die bij de activiteit betrokken waren. Ook mijn collega's van ZorgDat zijn enthousiast. We leggen op een creatieve, spontane manier verbindingen naar ons andere aanbod, zoals het maatjesproject en vrijwilligerswerk.

5. Hoe reageren de deelnemers?

Ze pakten het meteen op. Met de vraag 'Wat maakt jou gelukkig?' zaai je een zaadje van hoop en ruimte. Ook bij mensen die vastzitten in de problemen, gaan de ogen open. "Ik heb nog even na zitten denken", zeggen ze dan, en dan komt er een mooi verhaal of voorstel.

6. Is er een moment dat je is bij gebleven?

Iedere route was een geluksmoment voor mij maar de bijeenkomst waarin de mensen hun verhaal vertelden was onvergetelijk. Veel deelnemers waren ook degenen die dat nauwelijks durfden en vertelden open en eerlijk hun verhaal. Dat was echt een kippenvelmoment.

7. Wil je iets meegeven aan mensen die zich eenzaam voelen?

Sta open voor mogelijkheden en wees niet bang. Modder niet alleen aan. Spreek je uit, over je gevoelens en je behoeften. Je hoeft in Harderwijk niet eenzaam te wezen. Trek aan de bel als je hulp nodig hebt; wij staan klaar om je te helpen.

8. En aan Harderwijk?

Ik hoop dat het geluksgericht werken ingebed wordt in de Harderwijkse samenleving. Dat de gemeente en alle maatschappelijke organisaties deze aanpak omarmen.





“Ik kom voor jou. Alleen voor jou.

Je problemen mogen er zijn maar ik kom ook voor je dromen,

je passies en je kwaliteiten.”