

Geluk in de Praktijk;

Een verkenning van het gebruik van concepten als
geluk (happiness) in Nederlandse welzijnsprojecten

Bart Peeters Weem



Masterthesis Communication Studies
Universiteit Twente

s0155098

Enschede, mei 2011

Afstudeercommissie:

Gerben Westerhof
Peter ten Klooster.

Begeleiding Arcon:

Aad Francissen
Eddy Wezenberg



UNIVERSITEIT TWENTE.

SAMENVATTING

Dit onderzoek gaat over de toepassing van geluk, de mate waarin een individu de algehele kwaliteit van zijn of haar leven op een positieve manier beoordeelt, in Nederlands welzijnswerk. Het is een theoretische verkenning van het gebruik van concepten als geluk in Nederlandse welzijnsprojecten en uitgevoerd in het kader van een afstudeerscriptie voor de studie Communication Studies aan de Universiteit Twente. De aanleiding van het onderzoek is de ontwikkeling van het instrument 'Geluksroute' door Stichting Arcon. De Geluksroute is gericht op (sociale) activering van mensen die in een sociaal isolement verkeren. Dit onderzoek probeert bij te dragen aan geluksgericht werken in het algemeen en het verspreiden van de geluksroute in het bijzonder.

Het onderzoek maakt gebruik van een multiple case study design om de hoofdvraag van het onderzoek te beantwoorden: "Op welke wijze spelen concepten als geluk een rol in Nederlandse welzijnsprojecten gericht op activering en het bevorderen van eigen kracht?" Via een digitale zoekmachine, persoonlijke gesprekken en door gebruik te maken van de sneeuwbalmethode is gezocht naar projecten die werken met elementen die vergelijkbaar zijn aan de vier elementen van de geluksroute; positieve psychologie/ geluk, activering, eigen kracht en nudging. Uit deze projecten zijn acht casestudies geselecteerd: Geluksbudget Almelo; Kwartiermakers Zwolle; OpStap Budget, Amsterdam; Power, Enschede; Rechtop! Deventer; Sterrenvinder, Deventer; Stichting Verzorgd, Enschede; Tientjes, Breda. Voor elke casestudie heeft aan de hand van een topiclijst een gesprek plaatsgevonden met een projectmedewerker en is gebruik gemaakt van aanvullende schriftelijke bronnen.

Uit de resultaten blijkt er in Nederland een klein aantal vernieuwende projecten bestaan die bij benadering werken met begrippen als geluk. Dit zijn overwegend relatief nieuwe projecten die zich moeten handhaven in hun omgeving om hun bestaansrecht aan te tonen. Deze projecten zijn overwegend ontstaan uit pragmatische inzichten. Waar sprake is van een theoretische basis, is deze niet uitgewerkt tot een vaste werkwijze. Er wordt zelden gesproken in termen van geluk of aanverwante concepten. Het element geluk is iets impliciet. Operationalisering vindt plaats in het stellen van de vraag 'wat wil je?', een vraag die in alle projecten terugkomt. Op deze manier zijn het de gespreksvoerders, de consultants van de projecten, die veelal bepalend blijken voor de uiteindelijke invulling van het geluksconcept.

Concluderend wordt gesteld dat er weinig tot geen welzijnsprojecten in Nederland te vinden zijn die expliciet werken met geluk. Mogelijk heeft dit te maken met het feit dat de term 'geluk' onduidelijk is. Uitgewerkte kaders om met een begrip als geluk te werken ontbreken. Er wordt een voorstel gedaan voor een meer uitgewerkte overzicht met ingrediënten van geluk, wat aanknopingspunten geeft voor geluksinterventies. Aanbevolen wordt om meer aandacht uit te laten gaan naar de rol van de consultant, omdat deze uiteindelijk de daadwerkelijke invulling geeft aan het geluksconcept. Hierbij is een belangrijke rol weggelegd voor nudging. Tot slot worden er aanbevelingen gedaan aan de casestudies, de geluksroute en voor vervolgonderzoek.

SUMMARY

This study is about the use of the concept 'happiness', the degree to which an individual judges the overall quality of his life favorably, in Dutch welfare services. It is a theoretical exploration of the use of concepts such as happiness in Dutch welfare projects and forms a thesis for the study Communication Studies at the University of Twente. The study comes forth from the development of the instrument 'Happiness Route' by the Arcon Foundation. The Happiness Route aims to (socially) reactivate people who live in social isolation. This study attempts to contribute to happiness-oriented work in general and to the spreading of the instrument Happiness Route in particular.

The study uses a multiple-case study design to answer the main research question; In what manner do concepts like happiness play a role in social welfare projects in the Netherlands that are focused on activation and promoting self-strength? Through means of using a digital search engine, personal contacts and implementing the snowball method has been searched for projects which work with elements that are similar to the elements of the Happiness Route; Positive psychology/ happiness, activation, self-strength and nudging. Eight case studies have been selected: The Happiness budget Almelo; Kwartiermakers Zwolle; OpStap Budget, Amsterdam; Power, Enschede; Rechtop! Deventer; Sterrenvinder, Deventer; Stichting Verzorgd, Enschede; Tientjes, Breda. For each case study a topic-list-based interview took place with an associate of the project. This was complemented with available written sources.

The results show a small number of innovative projects in the Netherlands which, to a certain extent, work with constructs like happiness. These are relatively young projects that need to manage themselves in their environment to prove their right to exist. The projects generally came to being through pragmatic insights. If there is a theoretical base, it isn't directly formed to a working method. Terms like happiness of comparable concepts are rarely used. The element of luck in the projects is something implicit. It is only made operational when the question 'what would you like?' is asked, a question which can be found in all case study projects. This way it appears that the project associate who converses, the advisor (or consultant), determines the use and meaning of the happiness-concept.

The study concludes that there are barely any or even no projects in the Netherlands that implement happiness in an explicit way. This may be due to the fact that the Dutch term for happiness, 'geluk', is quite vague. There seems to be a lack of a clear framework to use a concept like happiness. A more extensive overview of ingredients of happiness is proposed, that can lead to approaches to happiness-based interventions. It is recommended to play more attention to the role of the advisor (or consultant) of happiness projects, because it is he who in the end determines the execution of the happiness-based intervention. He also plays an important part in being the one who can implement the concept of nudging. The rapport concludes with recommendations to the case study-projects, the Happiness Route and possible follow up research.

CONTENTS

| | |
|--|-----------|
| 1. Inleiding | 7 |
| 1.1 Aanleiding | 7 |
| 1.2 Leeswijzer | 7 |
| 2. Theoretisch kader..... | 9 |
| 2.1 Wat is geluk?..... | 9 |
| 2.2 Gerelateerde concepten | 10 |
| 2.3 De effecten van geluk | 11 |
| 2.4 Theoretische benaderingen rond geluk..... | 12 |
| 2.5 Prominente gelukselementen..... | 16 |
| 2.6 Interventies om geluk te beïnvloeden | 18 |
| 3. Onderzoeksopzet | 19 |
| 3.1 Onderzoeksvragen | 19 |
| 3.2 Zoekcriteria | 19 |
| 3.3. Zoekstrategie projecten | 21 |
| 3.4. Selectie casestudies | 24 |
| 3.5 Dataverzameling casestudies..... | 26 |
| 3.6 Data-analyse | 27 |
| 4. De casestudies | 28 |
| 4.1 Geluksbudget Almelo..... | 28 |
| 4.2 Kwartiermakers Zwolle | 28 |
| 4.3 OpStap Budget | 28 |
| 4.4 POWER Enschede..... | 28 |
| 4.5 Sterrenvinder | 28 |
| 4.6 Rechtop! | 29 |
| 4.7 Stichting Verzorgd..... | 29 |
| 4.8 Tientjes | 29 |
| 5. Resultaten | 30 |
| 5.1 Projectinzichten | 30 |
| 5.2 Terminologie | 32 |
| 5.3 De concepten naast elkaar | 32 |
| 5.4 Operationalisering van concepten..... | 33 |
| 5.5 Implementatie van de projecten | 34 |
| 6. Discussie..... | 37 |
| 6.1 Conclusie..... | 37 |

| | |
|--|-----------|
| 6.2 Aanbevelingen | 40 |
| 7. Literatuur | 48 |
| Bijlage 1; Organisaties zoekstrategie | 51 |
| Bijlage 2; Topiclijst interviews | 52 |

VOORWOORD

Als je een studie communicatie afrondt heb je een enorm potentieel aan afstudeerrichtingen. Wordt het marketing, productvormgeving, bedrijfsprocessen of een ander onderwerp? Na lang twijfelen denk je aan die interessante collegereeks en vraag je aan de desbetreffende professor of hij nog aanknopingspunten voor je heeft. Zo beland je misschien wel in het onderwerp geluk; over zaken als mogelijkheden, positieve gevoelens en 'leuke dingen doen'. Het is leuk om te vertellen dat je afstudeert op het onderwerp geluk. Het roept verbazing op en vervolgvragen. Begrijpelijk, want zonder uitleg blijft het een wat zweverige term, geluk. Maar ik vind het juist wezenlijk. Wezelijker dan de vraag hoe een product genoemd of vormgegeven moet worden om er zoveel mogelijk van te verkopen. Wezenlijk, omdat het een kern is van je eigen leven, je keuzes, je doen en laten, en dat van de mensen om je heen. Probeer het maar eens, vraag eens een goede vriend of wellicht een volstrekt onbekende waar hij of zij gelukkig van wordt, waar zijn of haar ogen van gaan twinkelen. Je zult staan te kijken van het effect van deze vraag. Of stel de vraag eens echt aan jezelf. Wie weet wat het op zal leveren.

Bij een voorwoord hoort een dankwoord. Uiteraard was mijn onderzoek niet mogelijk geweest zonder de mensen die ik voor de projecten heb mogen interviewen, zonder opdrachtgever Arcon of zonder de begeleiding die ik heb mogen krijgen. Ook zijn oriënterende gesprekken met mensen van de Universiteit Twente en mensen uit de praktijk erg prettig en vruchtbaar geweest. Bij deze bedank ik iedereen van harte, in het bijzonder Aad, Gerben, Peter, Eddie en de nu nog niet genoemde medewerkers van Arcon. Het zijn al deze mensen die je helpen als je dreigt te verdwalen in je eigen onderzoek. Gelukkig maar. Daarnaast wil ik de mensen bedanken die me feedback hebben gegeven op dit rapport en suggesties hebben aangedragen ter verbetering; mijn ouders, Joren, Gijs en de overige mensen die ik nu vergeet. En dan zijn er natuurlijk de medewerkers, vrijwilligers of initiatiefnemers van de projecten. Verschillende mensen met verschillende achtergronden. Mensen die vol vuur en passie spreken over wat ze doen. Die verontwaardiging hebben over de mensen die het moeilijk hebben en niet geholpen zijn met hulpverlening die alleen gericht is op problemen. Ik heb verhalen en anekdotes gehoord die tot de verbeelding spreken. Serieuze, grappige, ontroerende en aangrijpende verhalen met dezelfde boodschap; het kan wél. Geluk in de praktijk. Al blijkt in dit onderzoek dat de essentie van geluksgericht werken niet zo vaak en prominent voorkomt als oorspronkelijk gedacht.

Ik wens u veel (lees)plezier en natuurlijk veel geluk toe.

Bart Peeters Weem
Enschede, mei 2011

*To desire and strive to be of some service to the world,
to aim at doing something which shall really increase the happiness and welfare and virtue of mankind -
this is a choice which is possible for all of us; and surely it is a good haven to sail for.*

- Henry Van Dyke

1. INLEIDING

*In hoeverre het geluk ons bepaalt
is niet eens een vraag: totaal. Wij zijn niets
dan ons geluk, en het geluk is waar wij zijn.*

- Mark Boog

Het voor u liggende onderzoek gaat over geluk, simpel gezegd de mate waarin mensen zich goed voelen. Beter gezegd is het de mate waarin mensen hun leven in zijn geheel positief beoordelen. Dit blijkt een relevant onderwerp, want wat blijkt; gelukkige mensen leiden een beter leven. Ze zijn gezonder, succesvoller, verdienen meer en zijn op veel andere facetten in het leven beter af dan mensen die rapporteren minder gelukkig te zijn. Hoe zich dat precies tot elkaar verhoudt, dat komt later aan de orde. Een veelheid aan artikelen, boeken, seminars en goeroes geeft ons stappenplannen en tips voor geluk in management, bedrijven, onderwijs en het leven in al haar facetten. Dit alles vanuit een stuk wetenschap, semi-wetenschap, een grote hoeveelheid lectuur en een al dan niet heersend onderbuikgevoel. Niet langer moet de menselijke focus gericht zijn op problemen en zwakke punten, maar op het positieve en zinvolle. Een relatief nieuwe denkwijze komt zo op steeds meer plaatsen terug.

Wordt deze denkwijze ook benut om de mensen die het moeilijk hebben in de samenleving op weg te helpen naar een leven wat door henzelf, of door de maatschappij (overheid) als beter wordt gezien of beoordeeld? In Nederland zetten de overheid en een veelheid aan maatschappelijke organisaties zich in om mensen die het moeilijk hebben door lichamelijke of geestelijke beperkingen, langdurige werkloosheid en/of maatschappelijk isolement weer verder te helpen. Maken deze instellingen en organisaties gebruik van concepten als geluk en hoe wordt hier praktisch invulling aan gegeven? Dat is de vraag waar het in dit onderzoek om draait.

1.1 AANLEIDING

Arcon, een adviesorganisatie voor maatschappelijke ontwikkeling (www.arcon.nl), heeft een werkwijze ontwikkeld die werkt vanuit het concept geluk. Deze werkwijze, de 'geluksroute' komt voort uit het 'geluksbudget' (www.geluksbudget.nl). Het geluksbudget betreft het Almelose project, de geluksroute de verder ontwikkelde methode van Arcon. De geluksroute is een instrument gericht op (sociale) activering van mensen die in een sociaal isolement verkeren. (Francissen, Wezenberg & Westerhof, 2010) Het is gebaseerd op een viertal elementen; geluk, activering, eigen kracht en nudging. Deze elementen zullen later verder worden toegelicht.

Arcon heeft zich ten doel gesteld om het concept geluksroute uit te zetten bij verschillende organisaties in Nederland en hier een onderzoek aan te koppelen. Op deze manier wil ze meer inzicht krijgen in de effecten van de geluksgerichte benadering. Hierdoor is de vraag ontstaan welke projecten er nog meer zijn die, net als de geluksroute, mensen vanuit een positieve psychologie-benadering proberen te activeren en op eigen kracht verder te laten gaan. Hierbij gaat het niet zozeer om de vraag of deze programma's effectief zijn, maar of ze een vergelijkbare werkwijze hanteren.

1.2 LEESWIJZER

In hoofdstuk twee, het theoretische kader, wordt aan de hand van wetenschappelijke literatuur ingegaan op wat positieve psychologie en geluk precies inhouden. Er wordt aandacht besteed aan concepten die vergelijkbaar zijn met geluk, de effecten van geluk en op theorieën rond het ontstaan van geluk. Dit alles is nodig om een beeld te krijgen van wat de verschillende vormen die geluksmatig werken zou kunnen hebben in de praktijk. Hoofdstuk drie gaat in op de gehanteerde onderzoeksmethode, de dataverzameling en hoe dit geanalyseerd is. Het is de wetenschappelijke verantwoording voor dit onderzoek. In hoofdstuk vier worden de

acht onderzochte projecten, de casestudies, kort beschreven. Aan de hand van deze casestudies zijn de onderzoeksvragen beantwoord, dit gebeurt in hoofdstuk vijf. In hoofdstuk zes is de discussie te vinden. Hierin wordt gereflecteerd op het onderzoek en de gevonden resultaten. Vervolgens worden aanbevelingen gedaan aan de opdrachtgever en aan de uitvoerders van de projecten die als casestudie in dit onderzoek zijn opgenomen.

2. THEORETISCH KADER

Who thus define it, say they more or less

Than this, that happiness is happiness?

- *Alexander Pope*

Onderzoek laat zien dat gelukkige mensen onderdelen van hun leven hoger waarderen dan ongelukkige mensen. Daarnaast krijgen gelukkige mensen ook een hogere waardering van anderen op bijvoorbeeld persoonlijke kenmerken. Dergelijk onderzoek is een basis voor het concept om mensen middels ‘geluksgericht werken’ te helpen hun leven te veranderen zodat ze naar eigen inzicht beter af zijn. In vrijwel alle gevallen betekent het dat deze mensen ook beter af zijn naar de normen van de samenleving. Denk hierbij aan het hebben van een actief leven, sociale contacten, een hoge sociaal economische status enzovoorts. Hoe werkt dit en hoe kan het worden ingezet voor de doelen van bijvoorbeeld een geluksroute? Om daarop een antwoord te geven wordt in dit theoretisch kader eerst behandeld wat geluk precies is. Er blijken verschillende termen voor concepten als geluk te bestaan. Daarna wordt ingegaan op de positieve effecten of gevolgen bij een hogere mate van geluk. In theorie zijn dit de doelen waar het een geluksinterventie als de geluksroute om te doen is. Hoe dit beïnvloeden kan werken wordt uitgelegd aan de hand van verschillende theorieën over geluk en variabelen die samenhangen met geluk. Tot slot gaat er aandacht uit naar enkele bestaande wetenschappelijke interventies om het geluk van mensen te beïnvloeden.

2.1 WAT IS GELUK?

Das Glück ist ein Wie, kein Was; ein Talent, kein Objekt.

- *Hermann Hesse*

Geluk als wetenschappelijke term is afkomstig uit de positieve psychologie, een tak van de psychologie waar de afgelopen decennia een toenemende aandacht voor is. Er wordt hierin voorgesteld om niet langer alleen stil te staan bij de problemen van individuen en gemeenschappen, maar uit te gaan van de positieve kanten van het leven. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000.) Hierbij wordt gewerkt met de sterke punten van een persoon in plaats van met de zwakke punten. Met het bouwen aan de beste dingen van het leven en niet alleen aan het repareren van de slechtste. Het is er op gericht om de levens van mensen vervullend te maken en talent te voeden. Daarnaast richt het zich ook op het proces van genezing (Seligman, Parks & Steen, 2004).

Een lezing van Martin Seligman over Positieve psychologie is te vinden op www.TED.com; ‘Martin Seligman on positive psychology’

GELUK

De term geluk in de wetenschappelijke zin is de mate waarin een individu de algehele kwaliteit van zijn of haar leven in een positieve mate beoordeelt (Veenhoven, 1984.) De Engelse term voor geluk is ‘happiness’, al zal in de komende paragrafen blijken dat de wetenschappelijke interpretatie van de Nederlandse en Engelse term verschilt. Hetzelfde geldt voor aan geluk verwante termen. Een overzicht van deze verschuillende termen is te vinden in tabel 1.

Vanuit de definitie van geluk gaat het dus om een voortdurende menselijke ervaring en niet om één (al dan niet objectieve) toestand. Een individuele beoordeling die over het eigen leven gaat. Geluk kent zowel een

affectieve (gevoelsmatige) als cognitieve (vanuit een mentaal proces) component. Deze twee componenten van geluk zullen later in dit rapport verder aan bod komen.

Geluk als beoordeling van het leven kan uitgedrukt worden in een getalswaarde. Meestal gebeurt dit op een schaal van 1 tot 10. Een methodologische verantwoording wordt onder andere gegeven door Veenhoven (1984). Doordat geluk omgezet kan worden in een getalswaarde wordt het mogelijk om het concept in te zetten als instrument waarmee gemeten kan worden wat de menselijke beleving is van zijn of haar leven en wat dit doet onder bepaalde omstandigheden. Dit maakt het heel bruikbaar voor een overheid of maatschappelijke organisatie die het leven van mensen probeert te beïnvloeden. Het maakt de effecten zichtbaar.

Tabel 1

Wetenschappelijke termen rondom geluk

| Nederlandse term | Engelse term |
|----------------------|-----------------------|
| Geluk | Happiness |
| Positief affect | Positive affect |
| (Levens)Tevredenheid | Contentment |
| Kwaliteit van leven | Quality of life |
| (Subjectief) Welzijn | Subjective Well-Being |

2.2 GERELATEERDE CONCEPTEN

Dit onderzoek verkent het gebruik van gelukstermen in de Nederlandse praktijk van welzijnswerk. Welke termen worden gebruikt in onderzoek? In de literatuur worden meerdere concepten of constructen (wetenschappelijke operationele definities) gebruikt voor de beoordeling die mensen aan het leven geven. Voor onderzoek op het gebied van geluk moet kennis genomen worden van de meest gebruikte concepten op dit gebied en op welke manier ze zich tot elkaar verhouden. Zou dit achterwege worden gelaten dan ontbreekt er relevante theorie op het gebied van geluk. Onderzoek wijst er op dat deze verschillende concepten voor geluk statistisch heterogeen lijken te zijn, maar wel zeer sterk samenhangen en dus bij benadering hetzelfde aan zouden duiden (Howell, Kern & Lyubomirsky, 2007.)

Naast het feit dat de gerelateerde concepten nodig zijn voor een goed beeld van de theorie rondom geluk, vervullen ze nog een functie. Er kan in de casestudies gericht gezocht worden of de verschillende wetenschappelijke termen een rol vervullen bij de opzet of uitvoering van deze projecten.

2.2.1 POSITIEF AFFECT

Een van de concepten die veel wordt gehanteerd is positief affect, wat staat voor gevoelens (emotie of affect) die een aangename interactie met de omgeving weergeven (Cohen & Pressman, 2006.) Onder positief affect vallen emoties als plezier, blijheid, opgewondenheid, enthousiasme en tevredenheid. Dit soort gevoelens kunnen kort van duur zijn, langduriger of een uiting van stabiele gevoelens zijn die vanwege de stabiliteit bijna als een persoonlijke eigenschap kunnen worden gezien.

2.2.2 (LEVENS)TEVREDENHEID

Levenstevredenheid (contentment) hangt ook samen met de term geluk en betreft de cognitieve beoordeling van het leven, dat wil zeggen een rationele evaluatie. Deze evaluatie komt tot stand op basis van processen als vergelijking met een gewenste norm of vergelijking met de situaties van anderen. Tevredenheid verschilt van geluk omdat in geluk naast de evaluatie ook een affectieve component zit (Haller & Hadler, 2006).

2.2.3 KWALITEIT VAN LEVEN

Het concept kwaliteit van leven (quality of life), wordt gebruikt om het algemeen welzijn van mensen of individuen aan te duiden. Het verschilt van geluk omdat de term in gebruikte betekenis verder gaat dan de beoordeling van het eigen leven. Het kan ook objectieve elementen bevatten; door derden vastgestelde maatstaven over wat een mensenleven kwalitatief goed of slecht zou maken. Hierbij kan gedacht worden aan levenstandaarden op basis van inkomen, leefomgeving, onderwijs etc. Hoewel bij een dergelijk beoordeling ook normatieve zaken een rol gaan spelen, blijft geluk of psychologisch welzijn de ultieme determinant, zo stellen ook stellen Romney, Brown en Fry (1994).

2.2.4 (SUBJECTIEF) WELZIJN

In de literatuur wordt vooral gebruik gemaakt van de Engelse term well-being of subjective well-being. Dit wordt dan vooral gebruikt als containerbegrip. Zo zou volgens Diener en Ryan (2009) de Engelse term happiness vooral betrekking hebben op positief affect, waardoor een breder begrip nodig is wat ook de cognitieve component (tevredenheid of contentment) omvat. Volgens hen verdient (in het Engelse) de term 'subjective well-being' de voorkeur boven 'happiness' omdat het laatste zowel kan verwijzen naar een positieve toestand en emotie (positief affect), als naar complete evaluaties van het leven als naar tevredenheid of subjectief welzijn. Om deze reden verdient subjectief welzijn als paraplu-begrip de voorkeur boven geluk.

DE KEUZE VOOR DE TERM GELUK

In de Nederlandse taal is het gebruik van de term geluk (als wetenschappelijk construct) breder dan de Engelse term happiness. In tegenstelling tot happiness valt onder de term geluk zowel de cognitieve als de affectieve component. Dit komt doordat de Nederlandse wetenschapper Ruut Veenhoven in zijn onderzoek naar happiness (of geluk) bepalend is geweest voor de invulling van de Nederlandse term (Veenhoven, 1984). Daarbij speelde mee dat volgens Veenhoven de term geluk in de Nederlandse literatuur de voorkeur krijgt boven de term welzijn, omdat welzijn van oudsher de Nederlandse term is die verbonden is aan welzijnswerk.

Het behandelen van concepten die gerelateerd zijn aan geluk geven in de eerste plaats inzicht in de verschillende termen die gebruikt zouden kunnen worden in de Nederlandse praktijk. Afhankelijk van de gehanteerde definities kunnen partijen er mogelijk zelfs voor kunnen pleiten een ander term te prefereren boven geluk. Maar in beginsel wordt in dit onderzoek voor de term geluk gekozen. Daarnaast geven de gerelateerde concepten inzicht in subonderdelen van geluk. Hier wordt verder op ingegaan in paragraaf 2.4, theoretische benaderingen rond geluk.

2.3 DE EFFECTEN VAN GELUK

Geluk is een maat waarin een individu zijn of haar leven positief beoordeelt. Op basis van deze maat kan worden bekeken of gelukkige mensen verschillen van ongelukkig mensen. Hieruit blijkt dat hogere scores op geluk samenhangen met het hebben van een betere gezondheid en met een beter persoonlijk functioneren. Dit blijkt een causaal verband, statistisch onderzoek toont dat geluk een oorzaak is van deze positieve effecten. In deze paragraaf gaat de aandacht uit naar de gevolgen van geluk. Later, in paragraaf 2.4 en 2.5, naar de (mogelijke) oorzaken.

2.3.1 GEZONDHEID

Gelukkige mensen zijn gezonder en leven langer (Diener & Ryan, 2009.) Zo laten Cohen en Pressman (2006) zien dat een hogere mate van positief affect ertoe leidt dat mensen minder snel ziek worden, minder ziektesymptomen vertonen, minder pijn rapporteren en minder snel terugvallen in ziekte (beelden.) Howell et al. (2007) onderschrijven dit door aan te geven dat welzijn gezondheid beïnvloedt, zowel op korte als lange

Definitie van gezondheid

Opvallend is dat in gezondheid zoals dat door de Wereldgezondheidsorganisatie wordt gedefinieerd uitgegaan wordt van zowel fysiek als mentaal welzijn, dus ook van (een zekere mate van) geluk;



“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” (World Health Organization, 1946)

termijn en van invloed is op het sterker functioneren van het immuunsysteem. Volgens Veenhoven (2006) is het effect van geluk op gezondheid vergelijkbaar met het effect van al dan niet roken. Hoe exact is volgens hem echter nog onduidelijk.

2.3.2 PERSOONLIJK FUNCTIONEREN

Naast dat geluk bevorderlijk is voor de gezondheid toont onderzoek aan dat gelukkigere mensen beter functioneren (het wordt hoger gewaardeerd), zowel ten opzicht van zichzelf als in de manier waarop ze door anderen worden gezien. Zo toont correlatief onderzoek van Diener en Ryan (2009) aan dat gelukkige mensen een hogere kans hebben op meer vrienden, meer kans om te trouwen en dat geluk de duurzaamheid van dit huwelijk verhoogt. Ook verdienen gelukkige mensen meer, zijn ze productiever, worden ze beter beoordeeld en zijn ze behulpzamer naar anderen.

Hoe zou dit kunnen komen? Een relatie tussen geluk en persoonlijk functioneren wordt gelegd door Fredrickson (2004), die in onderzoek laat zien dat positieve emoties van belang zijn voor het opbouwen van kennis en ervaring die van belang zijn in het verdere leven. Dit noemt ze persoonlijke hulpbronnen.

POSITIEVE EMOTIES EN PERSOONLIJKE GROEI

Positieve emoties dragen bij aan persoonlijke groei doordat ze (het proces van) denken en handelen op een bepaald moment 'verbreden'. Er ontstaat psychologische ruimte om dieper, beter en uitvoeriger informatie te verwerken en dingen te proberen. Positieve emoties creëren het tegenovergestelde van de reactie op (levens)bedreigende situaties waarin snel en kort gedacht wordt (Frederickson, 2004.)

In het momentum waarin positieve emoties leiden tot 'breder denken' worden zo vaardigheden en kennis opgebouwd die blijvend zijn en van nut zijn in het verdere leven (Frederickson, 2004.) Positief affect verbetert het probleemoplossend vermogen en het nemen van beslissingen (Isen, 2001). Zo wordt door Frederickson (2004) gesteld dat positieve emoties een gunstig effect hebben op onder andere persoonlijke (face to face) onderhandelingsituaties en bij het maken van keuzes. Het 'breder denken' faciliteert het omgaan met (moeilijke) gebeurtenissen in het leven door een breder perspectief op problemen en mogelijke oplossingen te geven.

Het effect van positieve emoties op persoonlijk functioneren lijkt zichzelf ook te versterken. Fredrickson en Joiner (2002) laten zien dat meer uitvoerig denken ook een voorspeller is van meer positief affect. Op deze manier ontstaat er een positieve spiraal van positief affect naar beter welzijn.

2.4 THEORETISCHE BENADERINGEN ROND GELUK

Geluk

is een richting

Geen punt

- *Loesje*

In het theoretisch kader is tot nu stilgestaan bij het fenomeen geluk. Verschillende wetenschappelijke termen gaan ongeveer in op hetzelfde fenomeen; de mate waarin iemand zich goed voelt en goed denkt over (onderdelen van) zijn of haar leven. Er is gebleken dat geluk bevorderlijk is voor de gezondheid en voor het persoonlijke functioneren. De volgende stap is om te kijken hoe geluk ontstaat. Met deze kennis zouden mogelijk interventies kunnen worden ontwikkeld om mensen gelukkiger te krijgen met een betere gezondheid en beter functioneren als gevolg.

2.4.1 VIER THEORIETYPEN

Een hulpmiddel om in de veelheid van verklarende theorieën inzicht te geven komt van Diener (1984), die onderscheid maakt in verschillende theoretische benaderingen rondom geluk. Dit doet hij in verschillende



FIGUUR 1: DE BEHOEFTEPIRAMIDE VAN MASLOW. BRON; [HTTP://NL.WIKIPEDIA.ORG](http://nl.wikipedia.org)

categorieën; telice theorieën, actieve theorieën, associatieve modellen, beoordelende benaderingen en top-down versus bottom-up benaderingen. De eerste vier categorieën geven reiken typen theorieën aan. De vijfde categorie, top down versus bottom up, wordt in het licht van dit onderzoek niet echt als een theorietype beschouwd. Het gaat wel in op een voor dit onderzoek erg relevante kwestie van wederzijdse beïnvloeding. Dit zal aan bod komen in 2.4.2.2.

2.4.1.1 TELICE THEORIEËN

Het eerste type theorie is de telice theorie. Hierbij betreft teliciteit ruwweg de eigenschap dat een handeling op een zeker moment voltooid (of vervuld) kan zijn. Telice theorieën (telic theories) hebben als uitgangspunt dat geluk samenhangt met behoeften die vervuld worden. Een vrij bekend voorbeeld van een telice theorie is de behoeftepiramide van Maslow, figuur 1. Hierin wordt een hiërarchie van behoeften geordend. De mens zou zich pas kunnen ontplooiën wanneer lagere behoeften vervuld zijn. ("Piramide van Maslow", 2011) Voor dit onderzoek is met name van belang dat geluk mede afhankelijk is van het vervullen van behoeften.

2.4.1.2 ASSOCIATIEVE THEORIEËN

De associatieve theorieën gaan in op de vraag waarom sommige mensen een gemoed hebben dat vatbaarder is voor geluk. Dit hangt samen met mogelijkheden in attributie van gebeurtenissen, associatieve netwerken in het geheugen en conditionering van gevoelens.

In de eerste plaats is het de vraag in hoeverre elk mens gelijk is in de mate waarin hij/zij geluk kan ervaren. Davidson (2004) betoogt dat er tussen mensen consistent individuele verschillen in emotionele reactiviteit en (emotionele) regulatie bestaan. Hij noemt dit affectieve stijl. Geluk wordt bepaald door processen in het zenuwstelsel en wanneer mensen verschillen in de wijze waarop hun zenuwstelsel functioneert, verschilt de wijze waarop zij geluk ervaren. Dit betekent niet dat dit een constant vaststaand gegeven is; in hetzelfde onderzoek laat Davidson ook zien dat gebeurtenissen met een emotionele lading invloed hebben op de ontwikkeling van het zenuwstelsel.

Een veelgestelde vraag is wat hierin de rol van de genetische aanleg is. Lykken et Tellegen (1996) laten middels tweelingenonderzoek zien dat de mate waarin geluk ervaren wordt voor ongeveer de helft samenhangt met genetische verschillen. Geluk wordt voor een groot deel dus genetisch bepaald. De mate waarin het beïnvloeden van geluk mogelijk is en de reikwijdte verschillen tussen personen. Dit betreft onder andere het minimum en maximum waartoe het geluksniveau van iemand gebracht zou kunnen worden.

Verschillende associatieve theorieën gaan zo in op basisverschillen in de mate waarin mensen geluk (kunnen) ervaren. Niet elk mens is hierin van nature gelijk. Vanuit deze constatering zou een methode van geluksgericht werken dus moeten voorzien in een pluriforme aanpak.

2.4.1.3 BEOORDELLENDE THEORIEËN

De beoordelende theorieën gaan er van uit dat geluk tot stand komt op basis van vergelijkingen van standaarden met de actuele toestand; een vorm van sociale vergelijking. Deze theorieën gaan er vanuit dat een mens zichzelf aanpast naar aanleiding van levensgebeurtenissen. Dit houdt in dat met het verstrijken van de tijd gebeurtenissen die geluk beïnvloeden hun effect gaan verliezen. Daarnaast is geluk volgens deze theorieën een product van het verschil tussen aspiraties van een persoon en de huidige conditie waarin hij/zij zich bevindt.

Geluk is een product van een positieve beoordeling van levenssituaties (Shin en Johnson, 1977.) Deze beoordeling komt tot stand door vergelijking van deze situaties met situaties van anderen en/of in vergelijking met situaties uit het verleden. Dit roept de vraag op in welke mate geluk 'slechts' een relatief gegeven zou kunnen zijn. Als dat het geval is, zou dit het verschijnsel van een geluksinterventie fundamenteel beïnvloeden in de aanpakstrategie. Ieder mens zou, simpel gezegd, gelukkig gemaakt kunnen worden door hem/haar beter af te laten zijn dan de omgeving of dan situaties uit het verleden.

Dit blijkt niet het geval. Een bepaalde levensbasis is bepalend is voor geluk, zo stelt Veenhoven (1991) op basis van vier conclusies uit door hem verzamelde data in de World Database of Happiness; De eerste is dat mensen significant ongelukkiger zijn onder armoede, oorlog en isolement. De tweede dat verbetering of verslechtering van condities geluk blijvend kan beïnvloeden (en niet verdwijnt in het verstrijken van tijd.) De derde dat een moeilijke tijd vroeg in het leven (bijvoorbeeld een moeilijke jeugd) niet per se gepaard gaat met later gelukkig zijn (omdat dat de situatie dan beter zou zijn in vergelijking met vroeger.) De laatste conclusie is dat mensen typisch positief zijn over hun leven in plaats van neutraal.

Veenhoven geeft aan dat de stelling dat geluk relatief zou zijn, voortkomt uit het feit dat geluk soms verwart wordt met tevredenheid of met enkel het maken van een vergelijking tussen leven zoals het is, tegenover leven zoals het zou moeten zijn. Daarmee wordt voorbijgegaan aan het feit dat algemeen geluk niet geheel afhankelijk is van vergelijking, maar ook van gevoel. Dit gevoel komt voort uit het vervullen van biologisch/psychologische behoeften, wat terugkomt in de telice theorieën.

Beoordelende theorieën geven een belangrijke aanvulling op de eerdere theorieëntypen. De cognitieve component van geluk speelt een erg grote rol, maar staat niet alleen. Ze wordt beïnvloedt door, en soms zelfs achtergesteld aan, een basis van menselijke biologische behoeften.

2.4.1.4 ACTIEVE THEORIEËN

Actieve theorieën stellen dat geluk een bijproduct is van activiteit. Een bekende actieve theorie is die rond het concept flow van Csikszentmihaly (1990). Flow gaat om het aanwenden van vaardigheden voor 'zinnige, uitdagende dingen'. Het gaat hierbij om het optimaal benutten van vaardigheden, zowel op cognitief als fysiek. Hiertoe dienen mensen hun zintuigen en mogelijkheden te ontwikkelen, om het optimale uit een activiteit te halen. Dit hangt dus ook samen met de mogelijkheden die mensen hebben (of kennen) om hun zintuigen/capaciteiten te benutten. Dit kan beperkt zijn, door lichamelijke of geestelijke beperkingen of doordat de vaardigheid niet ontwikkeld is. Op deze manier hangt het concept van flow samen met training en scholing.

Naast min of meer gegeven variabelen als aanleg en behoeftes komt geluk dus ook voort uit zowel een component denken als een component handelen. In activiteit zelf kan, ongeacht de resultaten van de activiteiten, een potentieel effect op het geluk gevonden worden.

2.4.2 ANDERE THEORETISCHE INVALSHOEKEN

In de vorige paragrafen is aandacht besteed aan categorieën voor gelukstheorieën. Telice, associatieve, beoordelende en actieve theorieën geven elk op een eigen wijze invulling aan het ontstaan van geluk. Naast deze categorieën van Diener komen in onderzoek meer theorieën over geluk naar voren die niet in de vier theorietypen te plaatsen zijn. Deze theorieën vormen een belangrijke aanvulling doordat ze meer inzicht geven in het ontstaan en faciliteren van geluk. Er bestaat enige overlap tussen deze theorieën en die van Diener, maar uiteindelijk zijn het verschillende benaderingen.

2.4.2.1 INTRINSIEKE EN EXTRINSIEKE MOTIVATIE

Een functionele bijdrage in de literatuur op het gebied van geluk wordt gegeven door Ryan en Deci, die ingaan op motivatie en psychologische behoeften die de basis vormen voor motivatie (Ryan & Deci, 2000). Deze psychologische behoeften liggen zo ook ten grondslag aan menselijk geluk.

Ryan en Deci onderscheiden twee vormen van motivatie: intrinsieke en extrinsieke. Intrinsieke motivatie is het uitvoeren van een activiteit omdat deze op zichzelf voldoening geeft. Dit hangt samen met de manier waarop een persoon zijn of haar wereld ziet en wat de dingen zijn waar hij of zij waarde aan hecht. Dit maakt intrinsieke motivatie persoonsgebonden. Tegenover intrinsieke motivatie staat extrinsieke motivatie; het uitvoeren van een activiteit om uitkomsten te bereiken die niet direct aan de activiteit gekoppeld zijn. Een bekend voorbeeld van een extrinsieke prikkel is loon.

Extrinsieke en intrinsieke motivatie zijn niet in beton gegoten. Onder bepaalde omstandigheden is zichtbaar dat mensen zich bepaalde normen en waarden eigen gaan maken (Ryan & Deci, 2000.) Hierdoor kan extrinsieke motivatie overgaan in intrinsieke motivatie. Dit is bijvoorbeeld een proces wat goed zichtbaar is bij kinderen. Bij het proces waarin intrinsieke motivatie ontstaat stellen Ryan en Deci drie psychologische behoeften centraal; competentie, autonomie en connexiteit. Competentie betreft de vraag in hoeverre de activiteiten van iemand overeen komen met wat hij/zij kan of met wat iemands talenten zijn. Autonomie betreft de zelfstandigheid die iemand ervaart in het bepalen wat hij doet (of laat). Is er het gevoel dat er zelf voor gekozen is? De derde psychologische behoefte, verbondenheid, is de mate waarin iemand zich gerelateerd voelt aan de mensen in de omgeving.

Door aan deze drie psychologische behoefte te voldoen wordt een optimaal klimaat gecreëerd dat leidt tot intrinsieke motivatie, persoonlijke ontwikkelingen en persoonlijk geluk.

2.4.2.2 TOP-DOWN VERSUS BOTTOM-UP BENADERINGEN.

In het wetenschappelijk artikel van Diener (1984) komt aan bod dat er een tweedeling bestaat in theorieën rond geluk tussen top-down en bottom-up benadering. De bottom-up benaderingen stellen dat geluk voortkomt uit de som van kleine 'pleziertjes', positieve beoordeling van zogenaamde deelgebieden. Dit kunnen zaken zijn als werk, salaris, sociale contacten en leefomgeving. De top-down benadering daarentegen stelt dat de mate van geluk van een individu bepaalt hoe afzonderlijke ervaringen zijn. Een gelukkig iemand zal geneigd zijn om levensgebeurtenissen in een positiever licht te zien.

Inmiddels is er veel onderzoek dat stelt dat geluk noch puur top-down, noch puur bottom-up is, maar reciprocaal; een wederzijdse beïnvloeding. Het totale levensgeluk komt zowel voort uit het geluk op deelgebieden van het leven als dat het totale levensgeluk het geluk op deelgebieden beïnvloedt (Lance, Lautenslager & Sloan, 1989). De mate waarin hier sprake van is hangt af van het domein van het levensgebied en hoe saillant deze levensgebieden zijn. Dit wordt ingegeven door het moment; hoe kritiek/belangrijk iets wordt ervaren en in hoeverre er alternatieven gezien worden. Deelgebieden die als saillant worden ervaren zijn meer bepalend voor het totale geluk en het totale geluk is meer bepalend voor geluksbeleving op minder belangrijke gebieden van het leven.

2.4.2.3 HEDONISTISCH VERSUS EUDAIMONISCH GELUK

Een andere tweedeling in benaderingen rondom geluk wordt behandeld door Ryan en Deci (2001). Zij gaan in op het verschil in hedonistisch en eudaimonisch geluk en laten zien dat dit constructen (theoretische concepten) vormen die deels met elkaar correleren en deels verschillend zijn. De hedonistische kant van geluk staat voor het nastreven van zintuiglijk genot. De eudaimonisme kant, naar een term van Aristoteles, betekent zoveel als streven naar geluk in termen van een goede ziel, gelukzaligheid door verstandig te kiezen. Bij het gebruiken van het concept geluk is het van belang om deze verschillende kanten van geluk allebei mee te nemen.

2.4.2.4 WEGEN NAAR EEN BETER LEVEN

Om de verschillende mogelijkheden om mensen naar een beter leven te leiden hebben Seligman et al. (2004) de psychologische interventie om het leven van mensen te verbeteren onderverdeeld in drie verschillende routes naar een beter leven; Deze drie kanten van het leven noemt hij het plezierige leven (the pleasant life), het goede leven (the good life) en het betekenisvolle leven (the meaningful life) Deze drie kanten van het leven samen vormen het volle leven (the full life.)

Het plezierige leven betreft de neiging om geluk na te streven via het vergroten van positieve emoties. Dit is kan enerzijds middels het hedonische aspect van geluk; het verhogen van de frequentie en/of intensiviteit van activiteiten die leiden tot prettige zintuiglijke ervaringen. Anderzijds kan dit door iemand te richten op het creëren van positieve emoties door op een andere of nieuwe manier te kijken naar oude, bestaande of komende levensgebeurtenissen via dankbaarheid, genieten, mindfulness, hoop en optimisme (Seligman et al. 2004.)

Het goede leven is de neiging om geluk na te streven via opgaan in activiteiten, vervoering. Het is grotendeels gebaseerd op het concept flow van Csikszentmihaly (1990) die behandeld is in paragraaf 3.5.4. Ook hier gaat het om het vinden en het uitvoeren van de activiteit evenals de manier waarop iemand zich focust op de activiteit. Een van de eisen voor flow is mindfulness, leven in het nu, wat een basis is om zich volledig op het uitvoeren van een activiteit te concentreren.

Het betekenisvolle leven is de neiging om geluk na te streven door ons in te zetten voor een geheel dat groter is dan onszelf. Een doel na streven in het leven; zingeving. Dit is vergelijkbaar met het concept eudaimonisch geluk

Peterson, Park en Seligman (2005) hebben middels online metingen aangetoond dat deze drie wegen empirisch verschillen, maar niet onverenigbaar zijn en tegelijk na te streven zijn. Het effect wat de drie wegen afzonderlijk hebben is meer dan de som der delen. Omgekeerd is het zo, dat het ontbreken van alle drie de punten leidt tot een lagere geluk, dan wat het ontbreken van de drie onderdelen afzonderlijk zou voorspellen.

De verschillende behandelde theorieën over geluk dragen allemaal op een eigen manier bij aan wat het concept geluk precies inhoudt en waar het (mogelijk) door ontstaat. Bij gebrek aan een allesomvattende theorie is het nodig om deze, soms totaal verschillende, theorieën afzonderlijk te behandelen en kijken op welke manier ze bijdragen aan het brede concept geluk. Dit zal ook later in het onderzoek terugkomen.

2.5 PROMINENTE GELUKSELEMENTEN

Succes is niet de sleutel tot geluk. Geluk is de sleutel tot succes.

- *Albert Schweitzer*

Er bestaat veel onderzoek naar de variabelen die correleren met geluk en die zouden kunnen wijzen op mogelijke ingrediënten voor een gelukkig leven. Hierbij blijft het de vraag in hoeverre twee variabelen een

relatie hebben in termen van oorzaak en gevolg. Met dat voorbehoud zijn er wel een aantal prominente variabelen die in meerdere onderzoeken terugkeren als variabelen die gekoppeld zijn aan geluk.

2.5.1 GELUK EN WELVAART

Er wordt soms beweert dat geld geen invloed heeft op het geluk, maar dit blijkt niet het geval. Sociaal economische status is een belangrijke voorspeller van geluk, al garandeert de aanwezigheid geen positief effect (Deneve & Cooper, 1998). Het is op een grotere schaal een van de karakteristieken van de staat die relevant zijn voor levenstevredenheid, evenals inkomensverdeling en de mate waarin sprake is van een verzorgingstaat (Haller & Hadler, 2006.) Geld blijkt in zekere zin dus wel relevant voor geluk, in tegenstelling tot het spreekwoord. Het heeft significant effect op levenstevredenheid, de cognitieve component van geluk (Kahneman & Deaton, 2010.)

Op mondiaal niveau bestaat er een duidelijke correlatie tussen het inkomen van een land en het geluk van de inwoners. Landen met een hogere mate van welvaart hebben gemiddeld gelukkigere inwoners (Diener & Biswas Diener, 2002.) Deze relatie tussen geld en geluk blijkt groter in arme landen. Daarnaast is het risico om ongelukkig te zijn groter bij arme mensen. In rijke landen blijkt economische groei weinig bij te dragen aan het geluk.

Op individueel niveau blijkt dat mensen die materiële doelen nastreven er naar neigen om ongelukkig te zijn, tenzij ze rijk zijn (Diener & Biswas Diener, 2002). Geld is belangrijk vanwege de relatie met vervulling van basisbehoeften. De relatie tussen geluk en welvaart is dus context afhankelijk (Palmore & Luikart, 1972.)

2.5.2 SUBJECTIEVE GEZONDHEID

Een van de belangrijke variabelen die samenhangt met gerapporteerd geluk is subjectieve gezondheid als oorzaak van geluk. (Palmore & Luikart, 1972; Deneve & Cooper, 1998; Walburg, 2008, p. 64) Een belangrijke variabele, ook omdat gezondheid veel samenhang kent met andere variabelen rondom menselijk functioneren. Desondanks garandeert de aanwezigheid van een hogere mate van subjectieve gezondheid geen gelukkig leven.

2.5.3 SOCIALE RELATIES

Uit onderzoek van Deneve en Cooper (1998) bleek dat een van de belangrijkste gevonden persoonlijkheidskenmerken die van invloed is op geluk wordt gevormd door affiliation, het gevoel om te behoren tot een groep. Ook andere persoonlijkheidskenmerken die samenhangen met sociale relaties komen in onderzoek naar voren; gelukkige mensen blijken socialer en meer extravert te zijn dan minder gelukkige mensen (Diener & Seligman 2002, Wilson, 1967). Dit legt een duidelijke basis voor de stelling dat het hebben van sociale relaties van invloed zou zijn op het geluk. Onderzoek laat zien dat er correlatie is; blijde mensen zijn actiever in sociale activiteiten (Robinson & Martin, 2008). Dit wordt bevestigd door Diener en Ryan (2009) die aantonen dat sociale relaties geluk beïnvloeden, maar dat deze causaliteit ook tweeledig is. Zoals al bleek uit paragraaf 2.3.2 hebben gelukkige mensen een hogere kans op meer vrienden. Op zichzelf zijn sociale relaties, de microsociale inbedding in de wijk en socioculturele integratie erg relevant voor geluk (Haller & Hadler, 2006).

2.5.4 AUTONOMIE

De mate waarin mensen zich autonoom voelen in het leven, in hoeverre ze onafhankelijk zijn om hun doelen te bereiken en het gevoel van controle zijn van belang voor het geluk (Deneve & Cooper, 1998.) Dit heeft enerzijds te maken met de mate waarin mensen het gevoel hebben dat ze zelf een oorzaak zijn van dingen die hen overkomen, anderzijds met de mate waarin mensen zichzelf capabel achten om doelen te bereiken. Palmore en Luikart (1972) spreken over geloof in interne controle, een concept verbonden aan 'locus of control', de mate waarin mensen oorzaken van wat hen overkomt bij zichzelf of buiten hen om zoekt, wat intern of extern kan zijn.

SELF-EFFICACY

Autonomie is ook gerelateerd aan een theoretisch concept als self-efficacy, de mate waarin mensen zichzelf in staat of capabel achten om hun doelen te bereiken. Dit is op zich een subjectief gegeven, maar kan ook beperkt zijn door feitelijke beperkingen of ziekte. Juist in die gevallen wordt aandacht gevestigd op de (resterende) mogelijkheden om autonoom te functioneren. Rodenfield (1992) pleit vanuit die gedachte voor een aanpak die zicht richt op autonomie en 'perception of mastery' om de kwaliteit van leven van chronisch zieken te vergroten.

2.5.5 ACTIEF ZIJN

In de flow theorie van Csikszentmihaly (1990), behandeld in paragraaf 3.6, wordt het leiden van een actief leven aangehaald als een route naar een gelukkiger leven. Dat wordt ondersteunt door onderzoek naar specifieke variabelen. Zo blijken blijde mensen actiever te zijn in dagelijkse activiteiten als het lezen van een krant en vertonen ze minder passief gedrag in de vorm van televisie kijken (Robinson & Martin, 2008). Ook activiteit in (sociale) organisaties blijkt een van de belangrijkste factoren die gerelateerd is aan levenstevredenheid. (Palmore & Luikart, 1972)

2.6 INTERVENTIES OM GELUK TE BEÏNVLOEDEN

In de vorige paragrafen is ingegaan op theorieën en variabelen die het ontstaan van geluk verklaren. Deze kennis wordt ook gebruikt om interventies te ontwikkelen om het geluk van mensen direct te beïnvloeden. Interventies geënt op positieve psychologie blijken in staat om het geluk van mensen significant te verhogen (Sin & Lyubomirsky, 2009). Zo wordt in onderzoek van Seligman, Steen, Park en Peterson (2005) door een web-based experiment het gerapporteerde geluk van deelnemers significant en voor een langere tijdsduur verhoogt. Dit is gebaseerd op de routes naar geluk die aan bod zijn gekomen in paragraaf 2.4.7; oefeningen uit de positieve psychologie als focussen op dagelijkse positieve gebeurtenissen en reflecteren op een positieve levensgebeurtenis.

Ander onderzoek van Rodenfield (1992) laat zien dat de kwaliteit van leven bij chronisch zieken verbetert met een aanpak gericht op autonomie. Dit wordt gedaan door te de-institutionaliseren door middel van geld en empowerment. Hoewel deze studie zichzelf niet definitief noemt in termen van causatie (een vaker voorkomend probleem), zijn er significante effecten in toename van geluk bij een groep mensen die minimaal een maand een vrijwel volledig gevuld programma gericht op empowerment volgden.

Becker (2003) deed een casestudie naar de zorgorganisatie Humanitas Rotterdam die een uitvoerige aanpak hanteert in zorg en welzijn. Dit is een voorbeeld van een organisatie die expliciet het geluk van mensen centraal stelt en tracht te bevorderen. Er wordt hier geen cijfermatige onderbouwing gegeven, maar wel een uitvoerige uiteenzetting van zaken als de organisatiestructuur. Dit wordt gedaan aan de hand van gestelde kernwaarden en een organisatiemodel met culturele sturingselementen.

Deze onderzoeken naar bestaande en beproefde geluksgericht benaderingen zijn een basis waarop Nederlandse projecten die werken met concepten als geluk gebaseerd zouden kunnen zijn. Vergelijkbare interventies zijn wellicht terug te vinden of zouden gebruikt kunnen worden als een aanvulling op de gebruikte methodiek.

3. ONDERZOEKSOPZET

Happiness divided by two is multiplied

- Leonid S. Sukhorukov

In de vorige hoofdstukken is ingegaan op de aanleiding voor dit onderzoek en is een theoretisch kader gegeven van relevante wetenschappelijke inzichten op het gebied van geluk en aanverwante concepten. Om te komen tot een verkenning van het gebruik van geluk in de praktijk is gezocht naar projecten die vergelijkbaar zijn met het geluksbudget. Uit het aanbod van projecten is een selectie gemaakt van projecten in een multiple case study design (Yin, 2003, p.40) onderzocht zullen worden. In dit hoofdstuk komen de onderzoeksvragen aan bod en wordt vervolgens uiteengezet hoe er gezocht is naar deze projecten, welke projecten zijn geselecteerd en hoe data voor deze casestudies is verzameld.

3.1 ONDERZOEKSVRAGEN

De hoofdvraag van dit onderzoek is als volgt geformuleerd;

“Op welke wijze spelen concepten als geluk een rol in Nederlandse welzijnsprojecten gericht op activering en het bevorderen van eigen kracht?”

Deze vraag leidt tot een kwalitatieve verkenning van het gebruik van concepten als geluk. Grenzen die uit de hoofdvraag voortkomen zijn dat het Nederlandse projecten moeten zijn en gericht op welzijn/geluk, activering, eigen kracht en nudging.

Aan de hand van de volgende vijf deelvragen wordt de hoofdvraag verder uitgewerkt.

- 1. Op welke (al dan niet wetenschappelijk) inzichten zijn projecten gebaseerd?***
- 2. Welke termen worden in projecten gehanteerd voor concepten die vergelijkbaar zijn met geluk?***
- 3. In hoeverre verschillen gehanteerde concepten tussen verschillende projecten?***
- 4. Op welke wijze worden concepten binnen projecten geoperationaliseerd?***
- 5. Hoe worden projecten geïmplementeerd?***

De verschillende onderzoeksvragen zullen worden beantwoord aan de hand van data uit een achttal casestudies, die geselecteerd zijn uit het beschikbare projectaanbod wat voldoet aan de criteria van dit onderzoek.

3.2 ZOEKCRITERIA

De criteria voor de projecten worden gevormd door de elementen van de geluksroute zoals deze ontwikkeld is door Arcon; geluk als element uit de positieve psychologie, activering, eigen kracht en nudging (Francissen, Wezenberg & Westerhof, 2010). Er zijn verschillende manieren waarop er invulling gegeven kan worden aan de thema's waarbij ook de nadruk die op een eigenschap wordt gelegd kan verschillen. Aan de hand van gevonden projectomschrijving en het bijbehorende termgebruik is vastgesteld of er sprake is van toepassing van de verschillende thema's.

3.2.1 GELUK/POSITIEVE PSYCHOLOGIE

Het belangrijkste criterium is positieve psychologie. Van positieve psychologie is sprake wanneer projecten gericht zijn op positieve emotie en/of positieve persoonlijke eigenschappen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000.) Werken vanuit een positieve insteek impliceert dat de aanpak van een consulent of hulpverlener niet gericht is op problemen en onmogelijkheden, maar op wat wél mogelijk is. In de klassieke hulpverlening staan vaak problemen centraal en hoe deze opgelost kunnen worden. Bij een aanpak geënt op de positieve

psychologie staan vragen als 'wat wil je nou zelf?', 'waar droom je van?' en 'waar gaan je ogen van twinkelen?' centraal. Deze vragen vormen een zoektocht naar wat de persoon in kwestie gelukkig maakt en de bijbehorende intrinsieke motivatie om dit na te gaan streven. Projecten die enkel uitgaan van problematiek, het verbeteren/verhelpen van negatieve punten en/of projecten van deze strekking komen niet in aanmerking voor dit onderzoek.

3.2.2 ACTIVERING.

Het tweede element van de geluksroute is activering. Activering wordt door het woordenboek uitgelegd als 'actief maken, aanwakken, tot (sterkere) werking brengen'. Binnen dit onderzoek wordt dit naar een sociale context vertaald in het aanzetten tot nieuwe activiteiten. Deelnemers worden aangespoord om actief te worden in activiteiten die bevorderend zijn voor hun persoonlijk geluk. Omdat geluk persoonlijk is, is de exacte inhoud van deze activiteiten ook persoonsgebonden. Activiteiten met en voor andere mensen bevorderen sociale contacten en gaan het sociale isolement tegen. Daarbij is (het gevoel van) maatschappelijke participatie ook bevorderend voor het geluk van mensen (Phillips, 1967).

Activering in een sociale context wordt ook sociale activering genoemd; het toewerken naar activiteiten met en voor andere mensen. In tegenstelling tot definities van organisaties als Movisie hoeft er geen sprake te zijn van activiteiten die als functioneel voor de maatschappij worden beschouwd. Zo is er geen vereiste dat de activering een concrete stap richting betaald werk is. Elke nieuwe activiteit komt in aanmerking, zolang deze ook positief benadert wordt (niet opgelegd) en door de persoon in kwestie wordt uitgevoerd.

Het criterium van activering voor dit onderzoek betekent uitsluiting van geluksgerichte werkwijzen die enkel draaien om positief denken. Handelend activeren is een vereiste.

3.2.3 EIGEN KRACHT

If your happiness depends on what somebody else does, I guess you do have a problem.

- Richard Bach

Eigen kracht is het derde element van de geluksroute. Het betreft het uitgangspunt dat een deelnemer, waar mogelijk, zelf handelt en de beslissingen neemt. Het eigen kracht principe verzet zich tegen onnodige hospitalisering, gewenning aan een situatie waarin de mensen afhankelijk zijn (en blijven) van anderen. Zulke afhankelijkheid doet afbreuk aan het zelfbeeld en de mate waarin mensen zichzelf in staat achten om effectief te handelen. Dit zijn essentiële elementen voor geluk (Deneve & Cooper, 1998; Palmore & Luikart, 1972; Rodenfield, 1992.)

Het eigen kracht principe is in veel gevallen inherent strijdig met de conservatieve zorghouding van bestaande zorginstellingen. Deze zorghouding is in de meeste gevallen nog altijd gebaseerd op vastgelegde (zorg)protocollen en regels. Eigen kracht impliceert een andere insteek; gericht zijn op de zelfstandigheid en op uiteindelijke reductie of minimalisering van de zorgbehoefte. Een project dat gebaseerd is op het eigen kracht principe mag niet leiden tot een toename in (zorg)afhankelijkheid.

3.2.4 NUDGING

Het laatste element is het concept 'nudging'. Dit is losjes te vertalen in het geven van een duwtje. Het concept komt uit het boek *Nudge; Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness* van Thaler en Sunstein (2008). Hierin wordt gesteld dat het een foute veronderstelling is dat mensen altijd keuzes maken die in hun eigen belang zijn, of in ieder geval beter dan de keuzes die iemand anders voor ze zou maken. Dit beeld wordt bevestigd in de Nederlandse publicatie 'De menselijke beslisser' (Tiemeijer, Thomas & Prast, 2009) van de wetenschappelijke raad voor regeringsbeleid, waarin het keuzegedrag van de Nederlander onder de loep wordt genomen.

Door Thaler en Sunstein wordt gepleit om gebruik te maken van de mogelijkheid om mensen te beïnvloeden tot het maken van een betere keuze, met behoud van hun keuzevrijheid. Een systeem dat ze libertair paternalisme noemen. Hierin hebben mensen de vrijheid om zelf te kiezen, maar worden ze wel aangestuurd naar wat het beste voor hen is (het duwtje), zodat mensen uiteindelijk naar eigen inzicht beter af zijn.

GEDRAG BEÏNVLOEDEN

Nudging draait om het inzicht dat keuzes en gedrag gebaseerd worden op meer dan rationele inzichten. Een grote hoeveelheid aan automatische gedragingen (heuristieken), emoties en omgevingsfactoren beïnvloeden bewust en onbewust het gedrag van mensen. Door deze kennis te gebruiken kan iemand als een soort keuzearchitect (het gedrag van) anderen beïnvloeden. Dit principe is in de commercie en reclame de dagelijkse praktijk. Daarbuiten wordt het nauwelijks toegepast.

Het gedachtegoed van nudging geeft op twee manieren een verdere invulling aan geluksgericht werken. De eerste is dat de deelnemers van een geluksbevorderend programma vrijheid en eigen keus moeten hebben (of in ieder geval moeten ervaren.) Dit sluit ook aan bij de geluksgerichte vraag -wat wil je zelf? Dit contrasteert met een pasklare oplossing die gegeven zou worden door een hulpverlener. Ook is het een aansluiting op eigen kracht, omdat een niet verplichte aanpak vraagt om eigen motivatie. Dit vergroot de kans dat mensen op eigen kracht verder gaan in het nastreven van hun eigen geluk.

De tweede manier is het aanwenden van instrumenten om mensen met een zachte hand naar een goede beslissing te leiden. De geluksroute geeft hier onder andere invulling aan door mensen via activiteiten, die hen weer gelukkig maken, sociaal te activeren. Vervolgens worden de deelnemers begeleidt naar een, naar eigen inzicht, betere positie in de Nederlandse samenleving.

3.2.5. INZET VAN DE CRITERIA

Om te bepalen of er sprake is van projecten die werken met activering en eigen kracht is in projectomschrijvingen gezocht naar termgebruik als actief, meedoen, zelf, zelfstandig en synoniemen en omschrijvingen van deze strekking. Uit de tekst moet blijken dat er recht gedaan wordt aan de eigen autonomie en dat in het geval van beperkingen gekeken wordt wat iemand nog wel kan doen en wat niet.

Het laatste thema, nudging, impliceert dat er geen sprake mag zijn van het opleggen van het programma of van het uitoefenen van grote druk. In essentie zou daar ook vanuit het thema positieve psychologie geen sprake van mogen zijn. Nudging expliciteert dit verder door te stellen dat er geen sprake mag zijn van blokkeren, uitsluiten of aanzienlijk belasten van keuzes. Er moet gewerkt worden aan de hand van zachte beïnvloeding

3.3. ZOEKSTRATEGIE PROJECTEN

Goed nieuws, steeds meer mensen

Weigeren

Ongelukkig te zijn

- *Loesje*

In deze paragraaf wordt de strategie beschreven om te komen tot de selectie aan casestudies, Nederlandse welzijnsprojecten gericht op activering en het bevorderen van eigen kracht. De selectie heeft plaats gevonden op de mate waarin sprake was van drie in dit onderzoek gestelde thema's; positieve psychologie, activering en eigen kracht.

De zoekstrategie kende twee invalshoeken; in de eerste plaats is er via een digitale zoekmachine gezocht naar aanknopingspunten en organisaties die (potentieel) verbonden zijn aan geschikte projecten. In de tweede

plaats hebben gesprekken plaatsgevonden met professionals in het netwerk van Arcon en de Universiteit Twente.

In beide gevallen is in het onderzoek gebruik gemaakt van de zogenaamde sneeuwbalmethode, waarbij binnen de gevonden resultaten verder is gezocht naar relevante projecten. Zo is er in de interviews met de projectleiders van de geselecteerde projecten gevraagd of zij bekend zijn met vergelijkbare initiatieven.

3.3.1 DIGITALE ZOEKSTRATEGIE

Voor het zoeken op het web is gebruik gemaakt van zoekmachine Google. omdat dit de meest gebruikte digitale zoekmachine is binnen Nederland (Search Engine Mediabureau Checkit & onderzoeksbureau RM, 2010.) Na invoering van de verschillende (combinaties van) zoektermen is er, binnen de door Google getoonde omschrijvingen van de eerste honderd resultaten, gezocht naar (verwijzingen naar) projecten, methodieken en links

Tabel 2

Gebruikte termen zoekstrategie (uitgevoerd op 24-8-2010)

| Zoektermen | Resultaten |
|--|------------|
| geluk | 2.740.000 |
| geluk + "gemeente" | 488.000 |
| geluk + "gemeente" + "activering" | 9.960 |
| geluk + "gemeente" + "activering" + "eigen" + "kracht" | 2.550 |
| geluk + "gemeente" + "activering" + "eigen kracht" | 865 |
| geluk + "participatie" | 146.000 |
| geluk + "interventie" | 215.000 |
| geluk + "interventie" + "activering" | 4.630 |
| geluk + "interventie" + "activering" + "eigen kracht" | 564 |
| interventie + "activering" + "eigen kracht" | 3.230 |

of verwijzingen naar andere organisaties of bronnen die werken met de thema's positieve psychologie, activering en eigen kracht. Er is gezocht op het hele web, maar door het gebruik van Nederlandse termen is in de praktijk alleen gewerkt met Nederlandse pagina's. De gebruikte termen staan in tabel 2.

De zoekstrategie is enkele keren herhaald en ten behoeve van de verslaglegging uitgevoerd op 24-8-2010. Dit is relevant, omdat het uiteindelijke zoekresultaat verandert wanneer dit op een ander tijdstip wordt uitgevoerd als gevolg van de veranderingen die op het web plaatsvinden, primair door nieuwe toevoegingen. Ter illustratie had de term 'Geluk' in Google op 21-7-2010 ca 2.680.000 resultaten en een maand later, op 24-8-2010 reeds 2.740.000 resultaten.

RESULTATEN

Het zoeken op de term 'Geluk' alleen levert in de eerste honderd resultaten relatief weinig omschrijvingen op die samenhangen met uitvoering van projecten. Vrijwel alle resultaten worden gevormd door geluk als (achter)naam, namen van bedrijven en organisaties, media-uitingen, blogs, zelf-hulp cursussen en songteksten. Dit geeft wel aan dat een concept als geluk spreekt tot de verbeelding van velen.

Uitbreiding met 'gemeente' geeft nieuwe resultaten met 'geluk' als naam, projectnaam of verbonden aan recreatie-uitingen. Soms was er ook sprake van projecten die niet voldeden aan een van de eisen, zoals een interventie rouwverwerking, die niet voldoet aan de eis van activering.

De combinatie met de termen activering en eigen kracht brengt dit terug maar vergroot ook de hoeveelheid waarin een zelfde bron terugkomt. Ook komen er veel resultaten terug waar het woord 'geluk' wordt gebruikt in reguliere zinsbouw in beleidsdocumentatie e.d., zonder dat dit betrekking heeft op projecten of de uitvoering hiervan.

Zonder de term 'geluk' zijn er meer zoekresultaten die verwijzen naar een project of aanpak. Hierbij zijn geen omschrijvingen terug te vinden die blijk geven van positieve psychologie. Meestal betreft het juist probleemgerichte benaderingen.

Uiteindelijk geeft het gebruik van de zoekmachine een eerste indruk van actuele onderwerpen die spelen op het gebied van de zoektermen en zijn er aanknopingspunten in zowel projecten als organisaties die via de sneeuwbal methode tot verdere resultaten kunnen leiden.

Tabel 4

*Gevonden organisaties en digitale fora*Organisaties:

Movisie
 Trimbos instituut
 KEI
 VNG
 Divosa (bekijk)
 Zorg en welzijn (blad)
 Verwey jonkers instituut
 MEE
 Vilans

Digitale fora:

<http://www.invoeringwmo.nl>
<http://www.interventiesnaarwerk.nl>

Tabel 3

Resultaten Zoektermen

Geluksbudget Almelo
 Programma Zorg voor Geluk
 Activeringscentra Almere Lessen in geluk
 GRIP
 Geluk moet je pakken
 OpStap Budget
 Paswerk in de wijk

In tabel 3 en tabel 4 worden de in eerste instantie bruikbaar geschatte resultaten weergegeven. Noemenswaardige resultaten zijn het geluksbudget Almelo en de webpagina's die verbonden zijn aan de organisatie Movisie. Beide resultaten komen meer dan tien keer voor.

BEPERKINGEN VAN WEB-BASED ZOEKEN

Een probleem van een web-based zoekmethode is dat de projectomschrijvingen die getoond worden mogelijk onvoldoende inzicht geven in de daadwerkelijke inhoud van de projecten. Een gebrekkige omschrijving kan zo de suggestie wekken dat een project niet gebaseerd zou zijn op een concept als eigen kracht, terwijl dit in de praktijk wel zo is. Dit is een reëel probleem, deels inherent aan kwalitatieve dataverzameling. De verwachting is echter dat zulke onvolledige projectomschrijvingen weinig zullen voorkomen. In het werkveld worden projecten die geluksmatig of 'positief' werken namelijk als vrij vernieuwend beschouwd, wat het erg aannemelijk maakt dat gerelateerde termen juist expliciet genoemd worden in korte projectomschrijvingen of nieuwsberichten.

3.3.2 ZOEKSTRATEGIE VIA GESPREKKEN

Bij de start van het onderzoek is binnen het netwerk van Arcon en Universiteit Twente contact gezocht met enkele personen die vanuit hun werkveld mogelijk weet hebben van projecten of organisaties die relevant zijn voor dit onderzoek. Er is contact geweest met medewerkers van de faculteit management en bestuur en de faculteit gedragswetenschappen van de Universiteit Twente, met het doceerteam van de opleiding bestuurskunde van de Saxion Hogeschool Enschede, medewerkers van het Trimbos Instituut en medewerkers van Arcon.

Verder is ook via de interviews een sneeuwbal methode toegepast; Geïnterviewde personen rondom de projecten die zijn meegenomen in dit onderzoek is gevraagd of zij bekend waren met vergelijkbare projecten. Hieruit zijn namen van projecten en projecttypen naar voren gekomen, deze zijn terug te vinden in tabel 5.

3.3.3 RELEVANTE ORGANISATIES

In tabel 4 staat een overzicht van het totaal aan gevonden organisaties en/of fora die actief zijn in een zorg- of welzijnscontext en terug zijn gekomen in de zoekresultaten. Binnen hun digitaal beschikbaar gestelde informatie; website, documenten, databases is weer gezocht naar projecten met de elementen positieve

psychologie, activering en eigen kracht. Hiervoor is in de meeste gevallen gebruik gemaakt van de op de site zelf beschikbare zoekfunctie.

Tabel 5

Projecten/projecttypen genoemd in gesprekken

ABCD aanpak (Asset Based Community Development)*

Eigen kracht conferenties*

Geluksbudgetten*

Grip en glans*

Kan Wel projecten*

Maatjesprojecten*

Project Sterrenvinder / alledaagse kansen, Deventer

Rechttop, Deventer

Talentenspinnerij, Enschede

** Deze projecten komen in meerdere steden voor*

Een belangrijk resultaat hieruit wordt gevormd door een onderzoeksrapport van Movisie, een landelijke georiënteerde organisatie op het gebied van participatie en zelfredzaamheid van burgers (www.movisie.nl.) In opdracht van het ministerie van volksgezondheid Welzijn en sport heeft Movisie het project 'effectieve interventies' opgezet, met hierin een zo uitgebreid mogelijke beschrijving van bekende sociale interventies. Ten behoeve van dit onderzoek is gebruik gemaakt van de verkenning Eenzaamheid (Maat, van de & Zwet, van der 2010), omdat dit tevens het gebied is waar het geluksbudget zich op richt. Van de 28 behandelde interventies zijn er geen projecten die zich richten op geluk of een vergelijkbare benadering die gekoppeld is aan positieve psychologie, activering en eigen kracht.

3.4. SELECTIE CASESTUDIES

Aan de hand van de digitale zoekstrategie, gesprekken en de hieraan gekoppelde sneeuwbal methode zijn verschillende projecten naar voren gekomen. Aan de hand van de vier thema's van dit onderzoek; geluk/positieve psychologie, activering, eigen kracht en nudging, is een achttal casestudies geselecteerd.

3.4.1 GEVONDEN PROJECTEN

Tijdens het zoekproces is gebleken dat er weinig projecten zijn die voldoen aan de vier thema's en in aanmerking gekomen voor dit onderzoek. Er blijken weinig projecten te zijn op het gebied van positieve psychologie. Dit wordt bevestigd door andere inventarisaties als die van Movisie (Van de Maat & van der Zwet, 2010.) In aanvulling bevestigt ook de vereniging voor Nederlandse gemeenten in lopend onderzoek van Bergsma dat zij geen projecten kennen die werken vanuit een insteek van positieve psychologie (A. Bergsma, persoonlijke communicatie, 8 oktober 2010).

Vanuit deze constatering zijn de overige thema's los gehanteerd, om te voorkomen dat er een te kleine selectie over zou blijven van potentiële casestudies. Met deze losse hantering leidt de zoekstrategie tot 21 gevonden projecten gevonden, die bij benadering werken met de vier thema's.

Wat opvalt, is dat er binnen deze relevante resultaten een tweedeling te herkennen is. Enerzijds zijn er zorgprojecten gericht op welbevinden, anderzijds zijn er interventies die gericht zijn op welzijn in een grotere context, veelal systemen van wijkaanpak. Deze tweedeling komt overeen met de twee mogelijke vormen van bestuurlijke financiering, waarbij zorgprojecten bekostigd worden vanuit gelden voor volksgezondheid en methoden van wijkaanpak vanuit gelden voor volkshuisvesting, primair vanuit het grote steden beleid (GSB).

In wijkaanpak wordt gewerkt met projecten die ruimte bieden voor initiatieven op cursusgebied of activiteiten. De ABCD aanpak Rotterdam (asset based community development), Kan wel, Rechttop! en talentenspinnerij

Enschede zijn hier voorbeelden van. Deze projecten geven aan ondersteuning te bieden zodat bewoners relatief zelfstandig activiteiten op kunnen zetten. Omdat de projecten vergelijkbaar zijn, is vanuit praktische overwegingen gekozen om de projecten in Overijssel volledig op te nemen in het onderzoek.

3.4.2. UITEINDELIJKE SELECTIE

In tabel 6 is een overzicht te vinden van de 21 projecten met de uiteindelijke acht projecten die geselecteerd zijn als casestudie. Het Geluksbudget is de eerste casestudie die ook gediend heeft als een van de uitgangspunten van het onderzoek. Daarnaast is gekozen om een van de spin-offs van het

Tabel 6

Selectie van de casestudies

| Project | Selectie | Reden inclusie/exclusie |
|---------------------------|----------|--|
| Humanitas Rotterdam | niet | Een totale inrichting van de leefomgeving van ouderen, geen 'los' interventieprogramma. |
| ABCD aanpak Rotterdam | niet | Empowermentprogramma, voltooid in 2007. Vergelijkbaar met Sterrenvinder en POWER. |
| Activeringscentra Almere | niet | Activeringsproject, opzet vergelijkbaar met POWER. |
| eigen kracht conferenties | niet | Landelijk concept voor inzet van het sociale netwerk. Niet inherent gekoppeld aan activering of geluk. |
| Geluk moet je pakken | niet | Wijkaanpak preventie psychische problematiek, Groningen. Draait niet expliciet om activering of geluk. |
| Geluksbudget Deventer | niet | Een meer vergevorderde spin-off van het Geluksbudget. Overlap met het OpStap Budget. |
| Grip en glans | niet | Lesprogramma voor ouderen, geen activering. |
| Kan wel projecten | niet | Wijkaanpak sociale activering geënt op de ABCD methode. Overlap met Power, Sterrenvinder. |
| Lessen in geluk | niet | Lesprogramma voor voortgezet onderwijs, niet gericht op activering of eigen kracht. |
| maatjesprojecten | niet | Landelijk concept. Niet inherent gekoppeld aan geluk en/of positieve psychologie. |
| Paswerk in de wijk | niet | Sociale werkvoorziening en arbeidsre-integratie. Geen positieve psychologie. |
| Zorg voor Geluk | niet | Aanpak gericht op kinderen. Totaal ander karakter dan interventies op (sociale) activering. |
| Humanitas VOC Tandem | niet | Maatjesproject, ondersteuning door een vrijwilliger. Niet inherent gekoppeld aan activering of geluk. |
| Stichting Verzorgd | wel | Zeer uitgesproken in eigen kracht hantering rondom beperkingen; 'waar wil je met je leven heen'. |
| Geluksbudget Almelo | wel | Basisproject voor dit onderzoek. |
| Kwartiermakers Zwolle | wel | Naar een landelijk concept ter ondersteuning van mensen met een psychiatrische achtergrond. |
| OpStap Budget | wel | Spin-off geluksbudget. |
| Project Sterrenvinder | wel | Wijkaanpak en inspiratiebron voor het Geluksbudget, duidelijke inzet van de thema's. |
| Rechtop! | wel | Uniek project en best practice project in Deventer rondom 'meedoen'. |
| POWER Enschede | wel | empowermentprogramma, activeringscentra project en voorbeeldproject. |

Geluksbudget te selecteren om zo een indruk te krijgen van de geluksroute methode in een nieuwe omgeving. De projecten in Amsterdam en Deventer zijn hiervoor in aanmerking gekomen, waarbij uiteindelijk gekozen is voor Amsterdam omdat er hier, in de vorm van het OpStap Budget, een eigen invulling aan is gegeven. Deventer lag qua opzet dichterbij Almelo. Het project Sterrenvinder ligt het dichtst bij alle thema's. Rechtop! is door het ministerie van volkshuisvesting vastgesteld als best practice en als zodanig naar voren gekomen in de zoekstrategie. Door het gebruik van de elementen en het stempel best practice is Rechtop! erg interessant voor

dit onderzoek. Power Enschede is van de verschillende vergelijkbare vormen van wijkaanpak als casestudie geselecteerd. Dit omdat het project zowel naar voren is gekomen als ABCD (asset based community development) matige aanpak, empowerment aanpak en omdat ze onderdeel is van Talentenspinners, een project wat ook terugkwam als voorbeeldproject in de zoekresultaten. Kwartiermakers is geselecteerd omdat dit een voorbeeld is van een landelijk concept wat werkt vanuit dezelfde thematiek, die bij benadering gestoeld is op de vier thema's. De twee resterende casestudies, Tientjes en Stichting Verzorgd zijn geselecteerd vanuit de voorbeeldfunctie die ze op hun eigen gebied vervullen. Stichting Verzorgd hanteert een zeer uitgesproken methodiek van eigen kracht en levensinvulling, is mede hierom vaker onderwerp geweest van onderzoek en ontving hierover ook media aandacht. Dit maakt het erg interessant ter vergelijking met de andere casestudies. Tientjes valt als project op omdat ze een eigen initiatief is van de doelgroep en een sterke aantrekkingskracht heeft. Het project wordt beschouwd als een sterk vernieuwend concept en kent inmiddels afdelingen in oprichting in meerdere Nederlandse steden.

3.5 DATAVERZAMELING CASESTUDIES

Informatie voor de casestudies is primair verkregen door interviews. Daarnaast is, in het kader van data triangulatie, waar mogelijk documentatie opgevraagd ter ondersteuning van de interviews. Deze bronnen zijn gecombineerd met het doel de betrouwbaarheid van de resultaten binnen de casestudies te verhogen.

3.5.1. SEMI GESTRUCTUREERDE OPZET

Voor dit onderzoek werd gebruik gemaakt van een semi-gestructureerde interviewopzet, die is verfijnd aan de hand van het eerste interview, die tevens als pilot diende. De keus voor deze opzet komt direct voort uit het kwalitatieve verkennende karakter van deze studie. Er is gebruik gemaakt van een indirecte vraagstelling aan de hand van een opgezette topiclijst, welke terug te vinden is in de bijlage. De keuze voor een indirecte vraagstelling komt voort uit het gevaar van sturing bij het stellen van directe vragen. Het karakter van de projecten is dusdanig dat vooral anekdotes en verhalend vertellen de kernmerken van de projecten weergeven. Semi-gestructureerd interviewen geeft de interviewer de kans om binnen hetgeen verteld op zoek te gaan naar gebruikte termen en variabelen (Yin, 2003, p.90.) Na ieder interview zijn de uitwerkingen teruggekoppeld naar de respondent, om deze de ruimte te bieden voor correcties of aanvullingen.

3.5.2 PILOT-INTERVIEW

Het eerste interviewprotocol is voor dit onderzoek opgesteld op basis van de informatiebehoefte die voorkomt uit de onderzoeksvragen. De vragen en gebruikte termen zijn tot stand gekomen aan de hand van terminologie van de geluksroute en de resterende informatiebehoefte. Om dit protocol te testen is het eerste interview voor het geluksbudget tevens gebruikt als pilot-interview. De resultaten van dit interview zijn wel meegenomen in het onderzoek. Eventuele tekortkomingen van dit eerste interview konden ondervangen worden door beschikbare aanvullende documentatie.

Naar aanleiding van het pilot interview is gebleken dat de onderzoeker terughoudend moet zijn met termgebruik in de vraagstelling, omdat dit sturend kan zijn voor de wijze waarop het project omschreven wordt en het belang wat aan onderliggende variabelen wordt toegekend. Als de onderzoeker spreekt over 'geluk', 'plezier', 'nudging' of 'duwtje' wordt dit snel door de respondent overgenomen en kan het in de plaats komen van eigen termen en op die manier zelfs het zwaartepunt binnen de uitleg van het project verplaatsen. Om dit te voorkomen is ervoor gekozen om de vragen waarin specifieke termen worden genoemd te laten vervallen of om deze te verplaatsen naar het einde van het interview. Een uitzondering hierop is de term 'geluk', omdat dit onvermijdelijk terugkomt in het contact voorafgaand aan het interview.

In lijn van deze bevindingen is besloten om het interviewprotocol met name te gebruiken als checklist en de respondent in eerste instantie op hoofdlijnen vragen te stellen.

3.6 DATA-ANALYSE

De informatie uit de casestudies, afkomstig uit interviews en aanvullende bronnen, is geanalyseerd, waarbij gebruik is gemaakt van Yin (2003). In deze analyse is gezocht naar elementen die de kern van de verschillende casestudies vormen. Er is bepaald in welke mate deze elementen variëren en overeenkomsten kennen. Daarnaast is er gezocht naar toepassing van wetenschappelijke theorieën over geluk en aanverwante concepten.

De uitwerkingen van de interviews zijn opgezet aan de hand van de topiclijst. Hierdoor is benodigde informatie voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen gegroepeerd, wat een vergelijking tussen de casestudies mogelijk maakt. Wanneer in het interview een bepaald onderwerp niet expliciet naar voren kwam, is gekeken of dit mogelijk impliciet uit het interviews te halen was. Hierbij is gezocht naar elementen uit de positieve psychologie. Dit zijn elementen als 'het niet centraal zetten van problemen', 'gericht zijn op kansen', eigen kracht benaderingen en de benaderingswijze van de cliënten. Dit kan ook naar voren komen in praktijkvoorbeelden die tijdens de interviews zijn gegeven. Daarnaast zijn beschikbare aanvullende bronnen bestudeerd ter bevestiging van de informatie van het interview of ter aanvulling op ontbrekende onderwerpen.

Uiteindelijk is de verzamelde data naast elkaar gelegd en gezocht naar overeenkomsten en verschillen tussen de projecten. Waar overeenkomsten tussen projecten gevonden werd, is gekeken in welke mate andere projecten hierin overeenkwamen of juist verschilden.

4. DE CASESTUDIES

Het onderzoek wordt uitgevoerd aan de hand van een multiple casestudie design, waarbij acht casestudies worden onderzocht en vergeleken. Aan de hand van de zoekstrategie en de in 3.4.2. uiteen gezette selectieprocedure zijn de onderstaande projecten geselecteerd voor dit onderzoek.

4.1 GELUKSBUDGET ALMELO

Het Geluksbudget Almelo is een project van de gemeente Almelo. Het is begonnen als PGB welzijn in 2002 en draait om mensen die door redenen als lichamelijke of geestelijke handicap, langdurige werkloosheid in een sociaal isolement zijn geraakt. Voor het geluksbudget wordt deelnemers de vraag gesteld waar ze gelukkig van zouden worden. Met persoonlijke begeleiding en een budget van maximaal 500 euro kunnen deze zelfgekozen activiteiten dan worden ontplooid. Het is de bedoeling dat mensen hierdoor uit het sociaal isolement gehaald worden. Nevendoelen zijn het zorg- en medicijngebruik terugdringen en het meer integraal structureren van de (bestaande) zorg rondom de cliënt.

4.2 KWARTIERMAKERS ZWOLLE

Kwartiermakers Zwolle is een project van stichting Focus, gesubsidieerd door de gemeente Zwolle. Het is een initiatief van Focus, Deltawonen, Dimence en RIBW en van start gegaan in 2007. Het is bedoeld om ondersteunend zijn voor integratie van mensen met een psychiatrische achtergrond. Om dit te bereken probeert ze voorwaarden te scheppen ('kwartier te maken') in de wijken zodat deze mensen weer aansluiting kunnen vinden met de sociale omgeving. Centraal in het kwartiermaken staan de vragen wat mensen willen en wat ze nodig hebben om deze stap te zetten. Dit doen ze door bestaande voorzieningen toegankelijk te maken door o.a. een stuk beeldvorming, door het ondersteunen van (nieuwe) activiteiten en door methodieken als 'maatje er plaatse' en 'schuif aan tafel'.

4.3 OPSTAP BUDGET

Het OpStap Budget is een pilotproject in de gemeente Amsterdam naar het voorbeeld van het geluksbudget Almelo. Deze pilot loopt van november 2009 tot 1 oktober 2010 en is uitgevoerd in vijf stadsdelen van Amsterdam. Het is gericht op selectie van mensen uit het klantenbestand van bestaande organisatie; maatschappelijke steunsystemen (MMS) of cliëntondersteuning (waaronder ouderenadviseurs). Zij krijgen maatwerk aangeboden in de vorm van een individuele eenmalige financiële impuls om hun sociale participatie te verhogen. Op deze manier biedt het OpStap Budget mogelijkheden buiten het bestaande reguliere aanbod. Het project zit eind 2010 in de evaluatiefase en zal waarschijnlijk niet worden voortgezet.

4.4 POWER ENSCHEDE

POWER is een project van de gemeente Enschede. Het bestaat uit meerdere identieke deelprojecten in de verschillende stadsdelen van Enschede en is onderdeel van het grotere project talentenspinning. POWER is gestart in 2009 en gebaseerd op een methode van groepsempowerment ontwikkeld door Radar advies. POWER is er op gericht om langdurig werklozen te activeren en tegelijk de sociale leefbaarheid in de wijk te vergoten. Hiertoe start ze in elk stadsdeel een groep hiervoor geselecteerde en geworven mensen uit de bijstand die, onder begeleiding van een coach, een functie als activeerder krijgen. Dit betekent dat ze samen een activeringscentrum runnen, de wijk ingaan om andere bewoners te vragen wat ze graag zouden doen en hen te helpen om dit te verwezenlijken. Het is een 'voor en door' methode met een beoogd sneeuwbaaleffect.

4.5 STERRENVINDER

Sterrevinder is een project in de rivierenwijk van de gemeente Deventer, uitgevoerd door de organisaties Raster en Cambio in opdracht van woningcorporatie Rentree. Het project is ontstaan in 2008 als doorstart van

Project Alledaagse Kansen (PAK) en bouwt voort op de uit PAK opgedane kennis en ervaring. Het project biedt bewoners de mogelijkheid om aan de slag te gaan met hun dromen en talenten aan de hand van een drietrapsraket. In de eerste plaats zoekt het project naar talent in de wijk, vervolgens helpen ze mensen om in hun eigen wijk werkervaring op te doen of om te werken aan hun eigen onderneming, om in de derde trap mensen op eigen kracht verder te laten gaan.

4.6 RECHTOP!

Rechttop is een project van de gemeente Deventer. Het is project is begonnen in 2006 en combineert twee onderdelen die beiden draaien om het motto 'Meedoen!'. Dit zijn de Rechttop financiële regeling en de Rechttop beweging. Deze onderdelen, die elkaar ook weten te versterken, draaien om sterk vraaggericht activeren. De financiële regeling bestaat uit een vouchersysteem waarmee minima tegen gereduceerde kosten toegang hebben tot sportfaciliteiten, cultuurvoorzieningen, kennis- en informatie instellingen. De hieraan gekoppelde Rechttop beweging, die voornamelijk bestaat uit vrijwilligers, maakt mensen actief door een contactpunt te vormen, zelf activiteiten op te zetten en optimaal aan te sluiten op bestaande activiteiten, verenigingen en dergelijke.

4.7 STICHTING VERZORGD

Stichting Verzorgd, opgericht in 2003, is een zelfstandige organisatie uit Enschede, bestaande uit enkele medewerkers en systeem met zelfstandige ondernemers zonder personeel (zzp-ers). Deze stichting stelt zich ten doel om gezinnen waarin sprake is van lichamelijke of geestelijke beperkingen te ondersteunen opdat zij het geluk weer in eigen hand kunnen nemen. Door toewijzing van een gezinscoach ondersteunt de stichting met het kanaliseren van de vaak vele aanwezige zorgaanbieders. Daarnaast stelt ze de vraag hoe de mensen zouden willen leven gelet op de mogelijkheden, in tegenstelling tot de overwegend probleemgeoriënteerde aanpak van bestaande zorgaanbieders.

4.8 TIENTJES

Tientjes is een in 2009 begonnen zelfstandige sociale onderneming in Breda, die inmiddels afdelingen opstart in zes andere steden. Het project, dat nog volop in ontwikkeling is, is voor mensen die werk willen maken van dromen en passies en die geremd worden door beperkende omstandigheden of overtuigingen. Geïnteresseerden kunnen lid worden voor een tientje, waarmee ze toegang krijgen tot een netwerk waarin voor een veelheid aan diensten wordt aangeboden voor een tientje, waaronder ontmoetingsdagen, lezingen en workshops. Op deze manier probeert ze deelnemers voorbij (financiële) beperkingen en vooroordelen te brengen, en op deze manier weer een mogelijkheid bieden aan mensen om actiever te worden. Tientjes is bedoeld voor mensen met een laag inkomen (beneden 1640 netto) maar ook daarboven zijn er mogelijkheden.

5. RESULTATEN

Knowledge of what is possible is the beginning of happiness.

- *George Santayana*

Met de informatie uit de verschillende casestudies wordt nu ingegaan op de onderzoeksvragen. De eerste vraag richt zich op de inzichten waar de projecten op zijn gebaseerd. Vervolgens wordt ingegaan op de onderwerpen van de overige onderzoeksvragen; de termen die worden gebruikt voor concepten als geluk, de verschillen tussen de gebruikte concepten, de operationalisering van deze concepten en ten slotte op de manier waarop de projecten zijn geïmplementeerd. De effectiviteit van de geluksinterventies is geen onderwerp van dit onderzoek.

5.1 PROJECTINZICHTEN

Vanuit welke theorie of vanuit welke inzichten zijn de projecten ontstaan? De acht casestudies blijken vaak niet gebaseerd te zijn op theoretisch wetenschappelijke inzichten maar op een pragmatische aanpak zonder theoretische basis. Twee casestudies vinden wel een oorsprong in wetenschap. Het geluksbudget en het landelijke concept kwartiermakers komen direct voort uit proefschriften. In tabel 7 is een beknopt overzicht te vinden van de projecten, de oorspronkelijke grondslag en de gebruikte termen. Op het gebruik van deze termen wordt verder ingegaan in paragraaf 5.2.

Het geluksbudget, behandeld in 4.1, vindt een basis in een proefschrift van Van der Plaats uit 1994 en het onderzoek 'Zorg in beeld verlicht', zo blijkt uit interviews. Er wordt in het proefschrift gepleit voor een ondersteuningsprogramma voor chronisch zieken, om zo de negatieve spiraal van deprivatie (laag welbevinden) en bijbehorende toenemende ziekteverschijnselen te doorbreken. Er wordt gepleit voor welzijnszorg als het creëren van gunstige omgevingsfactoren. Voor het geluksbudget ligt daarbij de focus op het doorbreken van sociaal isolement, omdat uit de casestudies blijkt dat dit een kernelement van de negatieve spiraal is.

Tabel 7

De projecten, hun grondslag en de gebruikte termen.

| Projectnaam | Oorspronkelijke Grondslag | Termen |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Geluksbudget Almelo | Proefschrift | Geluk |
| Kwartiermakers Zwolle | Proefschrift (Landelijk concept) | Blijheid (in vraagstelling) |
| OpStap Budget | Naar voorbeeld Geluksbudget | Empowerment |
| POWER Enschede | Groepsempowerment methode | Empowerment |
| Sterrenvinder | PAK methodiek | Dromen en talenten |
| Rechtop! | Gaandeweg ontstaan | Geen welzijnsconcept |
| Stichting Verzorgd | Persoonlijke achtergrond oprichters | Geluk |
| Tientjes | Persoonlijke achtergrond oprichters | Dromen, passie, blijheid |

Het project Kwartiermakers Zwolle, behandeld in 4.2, komt voort uit het landelijke concept 'kwartiermaken'. Uit de interviews blijkt dat het gedachtegoed van kwartiermaken zijn oorsprong vindt in een proefschrift van Kal uit 2001. Vanuit de constatering dat de samenleving mensen met een psychiatrische achtergrond niet al te veel kans op sociale integratie en maatschappelijke participatie biedt, wordt door Kal gepleit voor een aanpak van kwartiermaken. In de praktijk is gezocht naar effectieve manieren waarop de plaatselijke kwartiermakers zich kunnen organiseren en een plaats verwerven binnen de bestaande organisaties die zich met dezelfde doelgroep, mensen met een psychiatrische achtergrond, bezighouden. Dit alles maakt dat voor het

gedachtegoed van kwartiermaken een wetenschappelijke basis bestaat, maar dat dit niet is uitgewerkt tot een werkstrategie. De werkwijze is meer ontstaan in de praktijk..

Het OpStap Budget, behandeld in 4.3, is vormgegeven naar voorbeeld van het geluksbudget Almelo. De basis die is overgenomen, is het concept sociale participatie als tegenhanger van sociaal isolement, zo blijkt uit de startnotitie (Elk, van, 2009.) Er wordt in deze startnotitie geconstateerd dat op het gebied van welzijn aanvullend maatwerk nodig is. Hiermee worden mensen in staat gesteld zo volledig en zelfstandig mogelijk te participeren in de samenleving.

De projecten POWER en Sterrenvinder, respectievelijk omschreven in 4.4 en 4.5, zijn beide ontstaan vanuit (eerdere) praktijkervaringen. Het POWER project vindt een basis in een methode van groepsempowerment, ontwikkeld door de organisatie RadarAdvies. POWER is gestart in de wijk Stroinkslanden Zuid in Enschede, een wijk met een relatief hoog percentage (onbereikbare) allochtonen die langdurig in een uitkerings situatie zitten. Hierop is de methode van RadarAdvies ingezet, een wijkgerichte aanpak, die bijdraagt aan inburgering, participatie en leefbaarheid (Gemeente Enschede, 2009.)

Sterrenvinder bouwt voort op de PAK methodiek, een methode rondom kansen, talenten en mogelijkheden. Het wordt beschreven in het boek PAK van mijn hart (Abels, 2008). Het PAK project komt weer voort uit een wijkactieplan in het kader van Vogelaar krachtwijken. Hierin is de keuze gemaakt om bewoners centraal te stellen in plaats van de vraag 'wat missen we in de wijk?'

GAANDEWEG VORMGEGEVEN

De overige drie projecten zijn gaandeweg ontstaan. Rechtop!, omschreven in 4.6, is vanaf het moment van initiatief vormgegeven naar wat voortkwam uit directe gesprekken met de doelgroep. Het is ontstaan vanuit de constatering dat bestaande ondersteuningsregelingen op het gebied van bibliotheek, sport en cultuur niet effectief waren. Geïnspireerd door het concept Resto VanHarte, een laagdrempelige eetgelegenheden met een sociaal doel (www.restovanharte.nl), ontstond het idee om mensen zelf te vragen wat de gemeente zou moeten doen om hen weer actief te laten worden in de samenleving.

Stichting Verzorgd, omschreven in 4.7, is ontstaan als een reactie op de problematiek waarin gezinnen met een gehandicapte vaak verkeren en het onvermogen van de bestaande zorg om daar op een juiste manier mee om te gaan. De basis hiervoor ligt in ervaringen van de oprichters van de stichting, zowel uit diverse leidinggevende functies bij zorginstellingen als uit de persoonlijke levenssfeer.

Het Project Tientjes, behandeld in 4.8, is opgezet door mensen die zelf tot de doelgroep van sociale interventies behoren. Het project ontstond vanuit het idee om mensen, die in eenzelfde situatie als de initiatiefnemers zaten, te helpen door een positieve focus te geven 'op dat wat wél kan'. Het project is deels geïnspireerd op inzichten uit Neurolingüïstisch programmeren (NLP), waar de initiatiefnemers een achtergrond in hebben.

Zo zijn de verschillende casestudies vooral gebaseerd op pragmatische inzichten en ervaringen van medewerkers of eerdere projecten. De achtergrond en ervaring van de initiatiefnemer van het project speelt daarin vaak een bepalende rol. Op deze manier komen concepten als zelfoplossend vermogen, peer group benadering, NLP en andere theoretische benaderingen als die van Maslow naar voren. Deze zijn echter niet expliciet vastgelegd als bepalend voor de aanpak.

5.2 TERMINOLOGIE

Happiness in intelligent people is the rarest thing I know.

- Ernest Hemingway

De tweede onderzoeksvraag is welke termen in de projecten gehanteerd worden die vergelijkbaar zijn met geluk, zoals tevredenheid of subjectief welzijn. Bij de meeste projecten blijkt er echter in de meeste gevallen geen sprake van een expliciete geluksbenadering. Termen die overeen komen met de theoretische concepten worden vaak niet gebruikt in beschrijvingen van de projecten.

Het geluksbudget hanteert de term geluk, die ook terugkomt in de naam. Ook Stichting Verzorgd hanteert de term geluk. Tientjes spreekt over dromen, passies en gebruiken de term 'blij'. Blijheid komt ook terug bij Kwartiermaker Zwolle in hun vraagstelling; waar wordt je blij van en wat vind je leuk? Deze vraag komt bij vrijwel elk project terug, maar of dit bij het interview of in de beschrijvingen expliciet genoemd is, als onderdeel van de methode, verschilt. Het project Sterrenvinder spreekt over dromen en talenten, waar blijheid onderdeel van uit maakt. Daarnaast gebruikt Sterrenvinder vanuit de PAK methodiek de termen healing en building. Het project POWER spreekt in beleidscontext over leefbaarheid, sociale cohesie en wensen van deelnemers. Het OpStap Budget plaatst zich op het terrein van welzijn en gebruikt deze term in de betekenis van welzijnszorg. Binnen de werkwijze wordt niet zozeer gesproken over geluk of welzijn, maar over een bijdrage aan de individuele empowerment. Bij het project Rechtop! is geen sprake van een expliciet welzijnsconcept. Van termen die vergelijkbaar zijn met geluk is in beleidscontext dan ook niet echt sprake.

5.3 DE CONCEPTEN NAAST ELKAAR

Wanneer de concepten uit de vorige paragraaf met elkaar vergeleken worden is het moeilijk om vast te stellen of er echt verschillen te ontdekken zijn tussen de casestudies in het gebruik van concepten. Voor zover er binnen de projecten sprake is van concepten die gerelateerd zijn aan geluk of welzijn, zijn deze over het algemeen niet expliciet gedefinieerd of omschreven. Wanneer de werkwijzen, waarin de verschillende termen voorkomen, worden vergeleken is er wel een duidelijke gemene deler. Alle projecten draaien om de vraag 'wat wil je?' Met deze vraag proberen de projecten hun deelnemers te helpen in activering, zelfstandigheid en/of het vergroten van hun welzijn.

Bij de projecten wordt niet ingegaan op mogelijke verschillen tussen de hedonistische of eudaimonische benadering van geluk, passies of dromen. Bij gebrek aan een expliciete omschrijving van deze termen is er hierbij ruimte voor interpretatie.

INTERPRETATIERUIMTE VOOR DE UITVOERDERS

De consultants (afgevaardigden of begeleiders) van de projecten die in gesprek gaan met de deelnemers kunnen zelf invulling geven aan de richting van de vraag 'wat wil je?' Bij de meeste casestudies is dit ook zo beoogd. Van de afgevaardigden van de projecten wordt verwacht dat ze vanuit hun eigen expertise het gesprek aangaan. Projecten als Tientjes en Rechtop worden gedragen door mensen die zelf in probleemsituaties zaten of ermee zijn geconfronteerd in hun persoonlijke omgeving. Bij projecten als Geluksbudget en Opstap gaat het om expertise vanuit het vakgebied van de consultants, hun opleiding en werkervaring.

Vanwege de ruimte voor interpretatie van de vraag 'wat wil je' kunnen nuanceverschillen ontstaan in de betekenis van de vraag. Dit gebeurt zowel binnen de projecten zelf als tussen projecten onderling. Het OpStap Budget stelt de vraag 'wat wil je' vooral in de context van (het vinden van) een activiteit, terwijl bijvoorbeeld Stichting Verzorgd de vraag stelt in een bredere context, gericht op het leven van de deelnemer in de toekomst.

In deze wijze waarop bij de casestudies termen worden gehanteerd en vragen aan deelnemers worden gesteld schuilt een impliciet geluksconcept. Dit geluksconcept is niet gedefinieerd waardoor er vrijheid bestaat in de manier waarop medewerkers en consultants de termen hanteren. Dit maakt het onmogelijk om vast te stellen of er verschillen zijn.

5.4 OPERATIONALISERING VAN CONCEPTEN.

Omdat er overwegend geen sprake is van expliciete geluksconcepten zijn deze ook niet geoperationaliseerd. Wel kent elk project concrete handelingen die gekoppeld zijn aan het behalen van de doelen van dat project. Een werkwijze om mensen uit hun problematiek, in de meeste gevallen sociaal isolement te halen. Dit is niet zozeer een wetenschappelijke operationalisering, maar geeft wel inzicht in de manier waarop de projecten het geluk van de deelnemers proberen te vergoten.

Elk project begint met het stellen van de vraag 'wat wil je'. Dit is de vraag die het doel heeft om mensen te motiveren hun leven weer 'op de rails te krijgen'. Bij het geluksbudget is het gesprek waarin deze vraag gesteld wordt in beginsel gebaseerd op de International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). Deze classificering geeft richting aan vragen die betrekking hebben op het functioneren op verschillende gebieden, de wijze waarop een deelnemer hierop invloed uit kan oefenen en de belemmerende factoren die hierbij ervaren worden.

De overige projecten kennen een opzet waarin het gesprek of de vragen niet per definitie zijn vastgesteld. Dit wordt overwegend overgelaten aan hen die de gesprekken voeren. Dit kunnen professionals zijn van bestaande organisaties, bijvoorbeeld bij het OpStap Budget, of nieuw geworven professionals bij bijvoorbeeld Sterrenvinder. Bij andere projecten zijn het ervaringsdeskundigen, zoals bij Rechtop!, Power en Tientjes. Deze drie projecten zijn voorbeelden van zelfbenoemde 'van - voor' methodieken, projecten die door de doelgroep zelf worden opgezet en uitgevoerd. Bij het Power project is het opstellen en uitwerken van het vraaggesprek zelfs onderdeel van de methode. Wel hanteren ze hierbij een gemene deler; het zoeken naar talent

Stichting Verzorgd stelt dat het holistisch karakter van de manier waarop mensen worden benaderd zich niet in een operationalisering laat stoppen. Ook bij hen staat de vraag centraal 'hoe wil je leven?' daarbij wordt het karakter van de positieve psychologie benadrukt doordat de persoon van de stichting soms letterlijk kan zeggen; "Problemen interesseren me niet. Hoe wil je leven?" Hetzelfde komt terug bij de aanpak van Tientjes, waarbij de beperkingen die aan bod komen opgeschreven worden en opzij gelegd; "daar gaat het op dit moment niet over."

PRAKTIJKBENADERING ZONDER EXPLICIETE OPERATIONALISERING

Bij de meeste projecten wordt vooral een praktijkbenadering gehanteerd zonder dat hier een operationalisering van een geluksconcept aan ten grondslag ligt. Bij vrijwel alle projecten wordt geen gebruik gemaakt van vastgestelde vragen, wel worden terugkomende vragen als 'wat vond je vroeger leuk?' gesteld. Vragen als deze komen bij vrijwel elk project terug. Door ervaring en training is de effectiviteit van dit soort vragen gebleken en worden ze ook gebruikt. Geen van de casestudies heeft ze expliciet vastgelegd, al is bij Sterrenvinder wel een bordspel ontwikkeld op basis van dit soort vragen. Dit kan door de coaches als instrument worden ingezet.

Geen van de casestudies hanteert een expliciete operationalisering van geluksconcepten of andere concepten als leefbaarheid en sociale cohesie die ten grondslag liggen aan de methode. Een uitzondering hierop is het geluksbudget, waar wel geoperationaliseerd is ten behoeve van metingen die worden uitgevoerd op geluk. Er worden ook indicatoren gehanteerd voor de effecten van geluk op zorggebruik. Dit zijn gebruik van medicijnen, het gebruik van zorg, participatie door de doelgroep en scores op deelgebieden van welzijn. Deze operationalisering van het concept geluk in meetbare variabelen wordt gebruikt voor evaluatie.

TERMEN, TAAL EN PSYCHOLOGIE

Wat opvalt, is dat er bij de projecten veel waarde wordt gehecht aan taal en het gebruik van bepaalde termen of woorden. Er bestaat een breed bewustzijn over de lading van woorden en de effecten daarvan op zowel begeleiders als deelnemers. Zo wordt gesteld dat expliciet gebruik van de term budget mensen te veel in termen van geld laat denken, zijn begeleiders coaches en geen hulpverleners (Sterrenvinder), terwijl bij een ander project er juist wel expliciet voor de term hulpverlener gekozen wordt (Stichting Verzorgd). In feite zijn dit al vormen van nudging, behandeld in paragraaf 3.2.4. De projecten zijn zich bewust van priming, het activeren van concepten en daarbij behorend gedrag. Ook gaat er veel aandacht uit naar het weghalen van drempels voor het gewenste gedrag. Fysieke afstanden worden verkleind, financiële vergoedingen verlaagd en sociale nabijheid vergroot. Men is zich bewust van de werking van zaken als wan- en vertrouwen, vervreemding, angsten en gaan hier gepast mee om. Er wordt gesproken over oprechtheid in erkenning en simpelweg luisteren. Deze methode kent veel overeenkomsten met de uitgewerkte presentietheorie van Baart (2003.)

In deze paragraaf is ingegaan op de implementatie van de concepten bij de verschillende casestudies. Er blijkt geen gebruik gemaakt te worden van geluks- of andere concepten die geoperationaliseerd zijn. De projecten werken niet met vooraf uitgeschreven methoden. Concepten worden in de praktijk vertaald naar handelingen of vragen, waarbij er veel vrijheid bestaat voor de uitvoerders van de projecten, de consultants. Op de consequenties hiervan wordt verder ingegaan in de discussie van dit onderzoek.

5.5 IMPLEMENTATIE VAN DE PROJECTEN

There is nothing which has yet been contrived by man, by which so much happiness is produced as by a good tavern.

- Samuel Johnson

In het onderzoek is gezocht naar de methoden waarop geluksprojecten geïmplementeerd zijn. Bij de opzet van dit onderzoek was de verwachting dat er in de meeste gevallen sprake zou zijn van een bestaande organisatie die een nieuw plan of beleid invoert op basis van geluk/positieve psychologie. In de praktijk blijkt echter dat er in de meeste gevallen sprake is van een geheel nieuwe organisatie. Tientjes en Stichting Verzorgd zijn zelfstandige organisaties, geheel opgezet vanuit de doelen die ze nastreven. Geluksbudget, Sterrenvinder, Rechtop!, Power en Kwartiermakers Zwolle zijn projecten die binnen gemeentelijke structuren nieuw zijn opgezet en, relatief gezien, een grote mate van autonomie kennen binnen de gemeentelijke organisatie. Een uitzondering op het opzetten van nieuwe organisatiestructuren is het OpStap Budget, wat geheel binnen de bestaande gemeentelijk structuren is opgezet.

TOUWTREKKERS

Bij de projecten die nieuw zijn opgezet is er sprake van duidelijke initiatiefnemers of 'touwtrekkers'. Mensen die zich hebben ingezet voor de totstandkoming van de projecten en ook een zekere bewakende rol hebben ten opzichte van het gedachtegoed. Giltay Veth spreekt in dat kader over 'entrepreneurs', 'ondernemende mensen' en over 'publieke managers die regie voeren door de organisatiegrenzen heen'. Het overleven van de projecten hangt van deze sleutelfiguren en hun interactie met de lokale omgeving af (Giltay Veth, 2009.)

Bij het geluksbudget is gekozen voor een organisatievorm waarin twee beleidsmedewerkers met specifieke kwaliteiten dit project uitvoeren op beleidsniveau. Het bezoeken van deelnemers en het voeren van de gesprekken wordt uitgevoerd door medewerkers van bestaande welzijnsinstellingen. Bij deze medewerkers wordt ook zo veel mogelijk gezocht naar een houding en set aan vaardigheden die optimaal aansluiten bij de werkwijze van het geluksbudget.

VAN EN VOOR METHODE

De projecten POWER en Rechttop! zijn in implementatie vergelijkbaar omdat ze ontstaan zijn vanuit gesprekken met de doelgroep en de uitkomsten hiervan. Beide projecten maken gebruik van deelnemers als actief onderdeel van de projectuitvoering en een minimale ambtelijke ondersteuning. POWER is daarbij gericht op langdurig werkelozen en legt via het activeringscentrum ook een verbinding met bewoners uit de hele wijk. Rechttop! is bedoeld voor alle bewoners in Deventer en vooral voor hen die in een sociaal isolement zitten. Daarbij gaat constant aandacht uit naar de verhouding tussen inzet van de deelnemers als draaiers van het project en de (ambtelijke) ondersteuning. Hierbij speelt het financiële vraagstuk een prominente rol. Er staat voorop dat in de 'voor en door methode', de inzet van vrijwilligers/ deelnemers om weer anderen te helpen, de kracht van de projecten ligt.

Sterrenvinder is als een voortzetting en uitbreiding op het Project Alledaagse Kansen (PAK) begonnen met het werven van mensen voor de projectuitvoering, de functies van talentmakelaars. De doelgroep van project Sterrenvinder bestaat uit de wijkbewoners. Vanaf het begin van Sterrenvinder stond vast dat hierin de uitgebreide PAK denkwijze centraal zou komen te staan. Er zijn bij de werving van medewerkers ook mensen geselecteerd die zich met deze denkwijze kunnen identificeren.

Tientjes is een stichting waarvan de organisatie nog volop in ontwikkeling is, temeer daar het project groeit in verschillende steden en ze geconfronteerd worden met de uitdagingen van een groeiende organisatie. Drie bedrijfscoaches ondersteunen de stichting in deze ontwikkelingen, bijvoorbeeld met hun kennis en persoonlijk netwerk. De doelgroep bestond oorspronkelijk uit mensen die zich in een armoedesituatie bevinden en is uitgebreid tot 'iedereen die zich geremd voelt door beperkende omstandigheden of overtuigingen.' De uitvoering ligt in handen van vrijwilligers die zich hebben aangesloten bij het initiatief. Opgebouwde contacten met maatschappelijke organisaties, overheidsinstellingen en onderdelen, zoals de plaatselijke sociale dienst, stellen Tientjes in staat om zich te ontwikkelen en om hun ondersteuning aan de deelnemers mogelijk te maken.

Het OpStap Budget is vanuit een gemeentelijke projectgroep uitgezet bij bestaande welzijns-organisaties. Het richt zich op inwoners van Amsterdam met een beperking die niet voldoende uit zichzelf kunnen participeren. Met behulp van een checklist en begeleidende documentatie werd maatschappelijke dienstverlener van de deelnemende organisaties een extra instrument aangeboden om hun cliënten, die tot deze doelgroep behoorden, te ondersteunen. Het bleek daarbij van belang om dit nieuwe instrument onder de aandacht van de hulpverleners te houden.

DE HULPVERLENER ALS EIGEN INSTRUMENT

Stichting Verzorgd is een geheel nieuw opgezette organisatie, gericht op gezinnen waarin een gezinslid problemen heeft. Ze werkt momenteel met een zestiental freelancers, die in hun denken en werken aansluiten bij het gedachtegoed van de stichting. De opzet van de stichting is om zonder personeel te werken, behoudens iemand voor administratieve taken. De gehele organisatie is opgezet vanuit de gedachte van de hulpverlener als eigen instrument, waarbij zijn of haar vaardigheden centraal staan. Een van de aandachtspunten is dat deze hulpverleners in hun achtergrond ook moeten passen bij het gezin dat ze ondersteunen.

Het project Kwartiermakers Zwolle is bedoeld voor inwoners van de gemeente Zwolle met een psychiatrische achtergrond. Voor dit project was het nodig om een eigen positie te creëren en een plaats te verwerven binnen de bestaande structuren van organisaties. Dit was nodig vanwege de, voor het werkveld, nieuwe inzichten van netwerken en om de meerwaarde van het concept kwartiermaken aan te tonen.

5.5.1 IMPLEMENTATIE BEVORDEREN

Nu de implementatietrajecten van de verschillende projecten aan bod zijn gekomen, is de centrale vraag wat van belang lijkt te zijn voor de implementatie van een geluksgericht projecten. Bij alle projecten vanuit gemeenten is politiek draagvlak logischerwijs van belang. Waar bij het een project dit prominenter wordt

genoemd dan bij anderen is elk gemeentelijk project afhankelijk van politieke ondersteuning in de toegewezen budgetten. Daarbij is het van belang dat vanuit de politieke en/of ambtelijke organisatie ruimte wordt gegeven aan het project om vrij te handelen in hun gedachtegoed. Als dit niet gebeurt bestaat er het gevaar van het vergaand juridisch, budgettair of cijfermatig uitwerken van de beleidsdoelstellingen. Dit is niet verenigbaar met de wijze waarop de projecten functioneren. Vooraf vastgestelde doelstellingen in termen van uitstroom uit een uitkeringssituatie staan haaks op het principe waarbij deelnemers in een stuk vrijheid uit eigen motivatie deelnemen. De (positieve) denkwijze van de projecten wordt centraal gesteld.

Een ander veel voorkomend punt is het verwerven van een (netwerk)positie in de omgeving waarin de projecten moeten functioneren. Kwartiermakers Zwolle, Rechttop! POWER en Tientjes geven aan dat hier soms een spanningsveld ontstaat. Reeds gevestigde organisaties op het gebied van wijkaanpak, welzijnswerk of re-integratie kunnen de nieuwe projecten als concurrent beschouwen en in zeker zin zelfs tegenwerken. Het wordt ervaren alsof het eigen bestaansrecht in het werkveld verdedigd moet worden, ook in het toewijzen van de gemeentelijke budgetten.

5.5.2. FINANCIERING

Financiering is een essentieel onderdeel in het bestaansrecht van projecten. De projecten Kwartiermakers Zwolle, Rechttop!, POWER en Geluksbudget werken primair met overheidsgelden. Bij al deze projecten komt naar voren dat kwesties rondom subsidiëring en mogelijke bezuinigingen een rol spelen. Ze zijn verplicht te pleiten voor het bestaansrecht en het blijven bekostigen van de projecten naar mate het einde van een begrotingscyclus dichtbij komt.

In het geval van het OpStap Budget betrof het project een pilotproject met hiervoor specifiek toegewezen budget. Stichting Verzorgd wordt gefinancierd vanuit de persoonsgebonden budgetten van de deelnemers. Hiertoe zijn ook afspraken gemaakt met een zorgverzekeraar. Het project Tientjes heeft inkomsten uit de opzet van de stichting, waarin deelnemers een tientje betalen voor deelname aan het project en specifieke activiteiten. Dit geld is onvoldoende om de stichting financieel zelfstandig te laten opereren, er wordt gezocht naar structurele geldstromen.

Sterrenvinder werkt ook met overheidsgelden en heeft hiervoor een passende methode gevonden. Bij het aflopen van de financiering wordt het gedachtegoed overgebracht naar een nieuw project met weer een eigen financiering. Op de manier is Sterrenvinder voortgekomen uit Project Alledaagse Kansen (PAK) en wordt nu weer gekeken naar mogelijkheden voor een nieuw project. Deze methode is waarschijnlijk de sleutel dat de methodiek in succes blijft groeien en niet, zoals veel andere nieuwe initiatieven, verloren gaat (Giltay Veth, 2009.)

In dit hoofdstuk is stilgestaan bij de resultaten van de verschillende casestudies. Er is een beeld neergezet van projecten die in de meeste gevallen gaandeweg ontstaan zijn en in sommige gevallen een theoretische grondslag kennen. In alle gevallen is er veel vrijheid voor de uitvoerende mensen, de werkwijze is niet op papier vastgelegd. De terminologie van de projecten is bij de meeste projecten evenmin vastgelegd. Voor zover er sprake is van geluksconcepten worden deze concepten niet geoperationaliseerd. De implementatie van de projecten is beschreven. Belangrijke gemeenschappelijke elementen zijn politiek draagvlak, vrijheid voor het project en het creëren van een netwerkpositie. Het verwerven van gelden ter bekostiging van de projecten blijkt vaak moeilijk voor innovatieve projecten als de casestudies.

6. DISCUSSIE

Gelukkig is er nog geen medicijn tegen de bijwerkingen van het leven

- Loesje

6.1 CONCLUSIE

Dit onderzoek draait om de vraag *“Op welke wijze spelen concepten als geluk een rol in Nederlandse welzijnsprojecten gericht op activering en het bevorderen van eigen kracht?”* Deze projecten blijken moeilijk te vinden. Slechts een twintigtal Nederlandse projecten is gevonden die bij benadering werken met de vier elementen; positieve psychologie/ geluk, activering, eigen kracht en nudging. Uit deze twintig projecten zijn acht casestudies geselecteerd. Aan de hand van de casestudies wordt een antwoord gegeven op de vijf deelvragen.

OP WELKE (AL DAN NIET WETENSCHAPPELIJK) INZICHTEN ZIJN PROJECTEN GEBASEERD?

In dit onderzoek ontstaat een beeld van projecten die een vernieuwende aanpak hebben die vaak gaandeweg is ontstaan. In twee gevallen was er sprake van wetenschappelijk theoretisch gedachtegoed. In beide gevallen is dit niet direct vertaald naar een praktijkbenadering. Zo scheidt dit onderzoek het beeld dat geluksmatige projecten vooralsnog voornamelijk voortkomen uit pragmatische inzichten.

WELKE TERMEN WORDEN IN PROJECTEN GEHANTEERD VOOR CONCEPTEN DIE VERGELIJKBAAR ZIJN MET GELUK?

In de casestudies wordt zelden gesproken over geluk. Er wordt gesproken over motivatie, dromen en doelen. De vraag ‘wat wil je’ komt in alle casestudies naar voren en is de gemene deler in de geluksmatige inslag van de projecten. Dit verwijst naar een impliciet niet nader gedefinieerd concept dat samenhangt met het geluk van mensen. Buiten dat zijn er geen expliciet (geluks)concepten benoemd. Hierdoor zijn de derde onderzoeksvraag *‘In hoeverre verschillen gehanteerde concepten tussen verschillende projecten?’* en de vierde *‘Op welke wijze worden concepten binnen projecten geoperationaliseerd?’* in feite niet te beantwoorden.

HOE WORDEN PROJECTEN GEÏMPLEMENTEERD?

De casestudies geven een beeld van geluksmatige projecten als projecten waarin veel ruimte wordt geboden aan de mensen die de aanpak uitvoeren en de praktische invulling van de term geluk zo impliciet in de praktijk laten ontstaan. Dit sluit aan bij de pragmatische houding; het helpen van de deelnemers of cliënten. Hierin zit hem ook vaak het vernieuwend karakter; de ruimte om een deelnemer of cliënt in zijn geheel te benaderen zonder beperkingen van een vooraf in kaders gesloten werkwijze. De zogenaamde projecttrekkers bewaken de aanpak.

De projecten draaien rond persoonlijke coaching van de deelnemers aan de hand van de vraag wat zij zelf willen. Op dit concept ‘willen’ wordt later verder ingegaan. De waarde van de begeleider of consultant (de coach) blijkt door deze gesprekken groot. De projecten worden vrijwel allemaal gedreven door medewerkers of initiators die vanuit een persoonlijke drijfveer het project ondersteunen en dit over weten te dragen. Daar waar dit persoonlijke drijfveren in het geding komen lijkt een voedingsbodem voor het project weg te vallen. Dit lijkt het geval bij het OpStap Budget, waar door de medewerkers van het project geen aanvullende waarde wordt gezien t.o.v. de bestaande sociale instellingen.

MIDDELGROTE GEMEENTEN

Hierbij is het opvallend dat, voor zover het gemeenten betreft, vernieuwende initiatieven vaak gevonden worden bij de middelgrote gemeenten. Waarom zijn het niet overwegend de grote gemeenten die duidelijk een voortrekkersrol spelen? Een mogelijke verklaring is dat de grootte van middelgrote gemeenten

organisatorisch het meest ideaal is. Kleine gemeenten bezitten veelal niet over de organisatie om innovatieve initiatieven op te zetten door een gebrek aan middelen en/of personeel. De grote gemeenten beschikken over een dusdanig ambtelijk apparaat, dat er gewerkt dient te worden met een grotere mate van structurering en een centrale verdeling van middelen. Dit kan het ontstaan en uitvoeren van innovatieve ideeën mogelijk tegenwerken. Het is mogelijk dat dit proces een rol speelden bij het niet doorzetten van het OpStap Budget. Bij middelgrote gemeenten is er zowel een dragend ambtelijk apparaat als de ruimte voor innovatieve experimenten.

6.1.1 BEPERKINGEN ONDERZOEK

Er zijn in dit onderzoek verschillende conclusies getrokken over geluksmatige interventies in Nederland. De sterkte van deze conclusies hangt echter af van de beperkingen van dit onderzoek. Deze komen in de eerste plaats voort uit de gehanteerde zoekstrategie middels internet, gesprekken in het netwerk van universiteit Twente en Arcon en de sneeuwbalmethode. Is de zoekstrategie in staat om de benodigde projecten te vinden. De beperkingen van het web-based zoeken zijn behandeld in 3.3.1 en zijn enigszins onontkoombaar bij een gebrek aan alternatieven.

Daarnaast speelt het probleem dat geluk de primaire zoekterm was, terwijl later in het onderzoek bleek dat bij projecten juist zelden expliciet gebruikt wordt gemaakt van termen als geluk. De oorspronkelijke aanname dat projecten hier wel expliciet uiting aan zouden geven blijkt onterecht. Dit werpt nieuw licht op de gehanteerde zoekmethode, wellicht had beter indirect gezocht kunnen worden naar projecten die werken met geluk en waren andere indicatoren op hun plaats geweest.

Dan is de vraag wat deze indicatoren hadden moeten zijn. In veel gevallen had dit moeten betekenen dat voor meerdere potentiële projecten uitvoerige informatie had moeten worden verzameld, bijvoorbeeld door middel van gesprekken, om te bepalen om er sprake was van een project wat werkt met geluk. Praktisch gezien zou dit voor dit onderzoek echter niet haalbaar zijn geweest vanwege de dan benodigde tijdsinvesteringen.

Verder komen beperkingen voort uit het feit dat er bij de casestudies steeds sprake is geweest van één interview. Bij veel projecten betekent dit dat er geen gesprek heeft plaatsgevonden met de directe uitvoerders. Dit is zo gepland, omdat het interview vooral ingaat op een stuk beleid(sniveau). Daardoor valt er een stuk informatie weg. Zo is er vaak geen beeld van de manier waarop er gebruik gemaakt wordt van de ruimte voor interpretatie van zaken als geluk, zoals besproken in 5.5.

Een belangrijk voorbehoud inzake het toepassen van de theorieën is dat de interventies van dit onderzoek en zich richten op mensen in moeilijke situaties, veelal mensen in sociaal isolement. Daarbij moet opgemerkt worden dat er hypothesen bestaan dat geluksbeïnvloeding bij ongelukkige mensen anders werkt dan bij gelukkige mensen. Het systeem van causale relaties zou mogelijk verschillen (Lance et al., 1989.) Dat werpt een ander licht op (toepassing van) de theorieën over geluk. Effecten van onderzoek bij gelukkige mensen zouden kunnen verschillen bij ongelukkige mensen. Maar dit zijn dan waarschijnlijk nuanceverschillen die dieper gaan dan wat in dit onderzoek wordt besproken.

6.1.2 GELUK IN DE PRAKTIJK

Naast het beantwoorden van de onderzoeksvragen heeft het onderzoek aanvullende conclusies opgeleverd. In de eerste plaats bleek, in tegenstelling tot de oorspronkelijke aanname, het erg moeilijk om voorbeelden van geluksprojecten te vinden. Zowel de digitale zoekstrategie als uitingen van sleutelfiguren en sleutelorganisaties in het werkveld van o.a. gemeentelijke projecten bevestigen een beeld dat er weinig sprake is van een expliciete inzet van (concepten uit) de positieve psychologie. In de volgende paragrafen wordt verder ingegaan op deze constatering. Wat zou de oorzaak zijn van dit lage aantal geluksinterventies?

6.1.3 BEPERKINGEN VAN DE TERM GELUK

Geluk blijkt een lastige term, die niet eenduidig is in zijn betekenis. Als lezer van dit onderzoek zult u op dit moment een zeker interpretatie van geluk hanteren. Een interpretatie die heel anders was geweest dan wanneer dit rapport een evaluatie van casino's was geweest. De lading van hetzelfde woord is dus contextafhankelijk. In de wetenschap bestaat zo ook discussie over de wenselijke term. Daarnaast is er een vertaalkwestie naar het Nederlands, waar nuanceverschillen in betekenis en taalgebruik een rol gaan spelen. Al met al maakt dit dat de betekenis van het woord geluk, de emotionele lading en de beelden en verschijnselen die hiermee geassocieerd worden niet eenduidig zijn. Dit maakt het een erg lastige term voor sociaal welzijnswerk.

Het geheel wordt bemoeilijkt door het gegeven dat een term als geluk verkoopt, en te pas en onpas wordt gebruikt voor al dan niet commerciële doeleinden. Dit zorgt er voor dat ten aanzien van een project wat de term geluk hanteert de vooroordelen snel klaar kunnen liggen.

Een mogelijke oplossing ligt in aandacht voor de context waarin het woord gebruikt kan worden, of door een samengesteld woord te gebruiken. Wellicht bieden andere Nederlandse termen van gelijke strekking als blijheid en vreugde een uitkomst. Termen die in de literatuur niet worden gebruikt. Op het moment dat meerdere prominente instituten op onderzoeksgebied eenduidig een term kiezen en gaan gebruiken is de kans groot dat deze problemen rondom mogelijke interpretatieverschillen wegvallen.

Tot dat moment is definiëring van groot belang. Wat wordt binnen een organisatie of project verstaan onder geluk? Op dit moment is daar zelden duidelijkheid over en is er veel ruimte voor interpretatie. Waar de een meer neigt naar een eudaimonische invulling, kan een ander het geheel hedonistisch invullen.

6.1.4 BESTAANSRECHT VOOR DE ESSENTIE VAN GELUKSGERICHT WERKEN

Er wordt weinig gewerkt met geluk. In de vorige paragraaf is gesteld dat geluk een moeilijk term is en veelal wordt vermeden. Dit verklaart echter niet de afwezigheid van interventies geënt op de positieve psychologie, omdat deze ook andere termen zouden kunnen hanteren. Wordt de essentie van het 'gelukswerken' (de mate waarin mensen een positieve beoordeling geven aan het leven) überhaupt in de praktijk gehanteerd? Is dit een doel wat in projecten wordt nagestreefd? Dit blijkt zelden het geval, voor zover het de op papier gestelde doelen betreft. Alleen de werkwijze van Stichting Verzorgd stelt expliciet het duurzaam levensgeluk van de gezinnen als ultiem doel. Alle andere projecten stellen sociale activering als ultiem doel en richten hierop hun werkwijze in. Zelfs het geluksbudget, dat vanuit haar naam de meeste verwachting wekt voor een geluksgerichte aanpak, houdt er een ander doel op na, te weten "De mogelijkheden (regie) van chronisch zieken en gehandicapten (...) te verbeteren en daarmee de echte maatschappelijke participatie te bevorderen." (Aanmelding voor de Udite Performance Improvement Award, 2006)

Hoewel sociale activering en geluk onlosmakelijk verbonden zijn, is menselijk geluk breder dan de component sociale activering alleen. Door de laatste als doel te stellen worden belangrijke elementen van geluk buiten beschouwing gelaten, zo is uit het theoretisch kader gebleken. Zaken als plezier, het aanpakken van problemen, en het vervullen van behoeften kunnen dan buiten het zicht raken, zolang ze niet direct verbonden zijn aan sociale activering. Dit terwijl de kracht van echt gelukgericht werken zit in een totale benadering van een persoon. Geluk is immers een beoordeling van het hele leven in zijn geheel.

6.1.5 BESTAANSRECHT VOOR EEN GELUKSGERICHT WERKEN?

Geluk blijkt een moeilijke term en aan het doel van een geluksinterventie, het verhogen van het geluk van mensen, wordt getwijfeld. Kan een methode rond geluk, plezier en/of positief affect dan wel een gerechtvaardigd werkwijze zijn? In de gesprekken die ten behoeve van dit onderzoek zijn gevoerd lijkt scepsis te bestaan over dat geluk op zichzelf een gerechtvaardigd doel zou zijn. Theoretisch ligt er een solide basis, o.a. in de theorie van Frederickson (2002; 2004), die bouwt op de biologische functie van geluksbeleving. Waar angst en vrees vanuit de evolutie functionele emoties zijn voor het ontwijken van gevaar, zijn positieve emoties

als vreugde en plezier functioneel voor het opbouwen van hulpbronnen. Geluk ondersteunt persoonlijke groei. In sommige gevallen wordt dit ook ingezet bij projecten, waar bijvoorbeeld leuke activiteiten worden ontplooid om deelnemers weer vertrouwen te laten krijgen in zichzelf en/of in anderen.

Walburg (2008) betoogt dat geluk een schaal is die het menselijk functioneren aangeeft. Hij vergelijkt het met een machine waarvan een brandend lampje aangeeft dat de machine goed functioneert. Het is een treffende metafoer die ook in de casestudies tot uiting komt. Daar blijken de mensen die inactief zijn ook de ongelukkigsten.

Zo blijkt in de praktijk geluksgericht werken in ieder geval gerechtvaardigd als middel om mensen (sociaal) te activeren. Veenhoven (2002) gaat verder dan sociale activering alleen; geluk zou een bruikbaar sociaal instrument zijn in overheidsbeleid in het algemeen. Het is, zo betoogt hij, een wenselijke uitkomst van overheidshandelen.

6.2 AANBEVELINGEN

6.2.1 AANBEVELINGEN VOOR WERKEN MET GELUK

In het theoretisch kader zijn in paragraaf 2.4 verschillende theorieën over geluk aan bod gekomen. In de analyse zijn verschillende methoden voor sociale activering genoemd, al dan niet geënt op geluk. Wat in de praktijk consequent lijkt te ontbreken is een (expliciete) visie op het ontstaan van geluk. De vraag onder welke omstandigheden mensen gelukkiger worden en hoe een interventie hier gebruik van kan maken wordt nergens echt beantwoord. Het lijkt een black box; er wordt iets ingestopt en er komt iets uit. Wat er daarbij precies gebeurt is onduidelijk. Door gebruik te maken van een verder uitgewerkt model ontstaat er meer duidelijkheid over de werkwijze en de mogelijkheden die deze werkwijze biedt.

6.2.1.1 INGREDIËNTEN VAN GELUK

Wat zijn, gelet op de theorie en de bevindingen vanuit de casestudies nu de kernelementen waarop een geluksinterventie gestoeld zou moeten zijn? Geluk komt tot stand door een evaluatie van verschillende onderdelen van het leven. Bij elk onderdeel komen dezelfde manieren naar voren die een positief effect hebben op het (deel)geluk en hebben zowel cognitieve als affectieve componenten;

- Het vervullen van behoeftes.
- Beoordeling op basis van de omgeving en ervaringen uit het verleden.
- Uitdagende activiteiten uitvoeren die in overeenstemming zijn met persoonlijke capaciteiten.
- Met regelmaat positieve ervaringen hebben. ('Geluk is de som van kleine pleziertjes'.)
- Zintuiglijk genot nastreven. (Hedonisme.)
- Eudaimonisch genot nastreven. (Het gevoel van moreel juist handelen.)
- Het gevoel van inzet voor een groter geheel dan zichzelf. (Je onderdeel voelen van.)

Deze verschillende onderdelen van geluk verschillen in aard evenals de manier waarop er mee gewerkt kan worden. Zo zijn bijvoorbeeld plezier en hedonisme onderhevig aan gewenning, iets wat niet optreedt bij eudemonie. Een aanpak die al deze punten omvat is vanwege deze verschillen omvangrijk. Er kan, alleen al vanwege deze omvang, niet lichtzinnig mee worden omgesprongen. Uiteindelijk zijn de punten gekoppeld aan twee elementen; hetgeen universeel menselijk is en dat wat per individuele persoon verschilt. Bij de eerste is het de vraag wat universeel menselijk behoeften zijn. Daarvoor geeft de piramide van Maslow een overzichtelijke aanzet. Aan de hierin gestelde niveaus van lichamelijke behoeften, veiligheid en zekerheid en sociaal contact kan met de wetenschappelijke kennis sinds Maslow een veel gedetailleerde invulling worden gegeven. De kenmerken die per individuele persoon verschillen kan worden opgehaald aan de hand van persoonlijke gesprekken.

6.2.1.2 PERSOONLIJKE VOORKEUREN VERSUS GELUK

Op zoek naar de ingrediënten van geluk wordt meestal in een vraggesprek met de deelnemer gevraagd naar persoonlijke voorkeuren om zo vast te stellen waar hij/zij gelukkig van wordt. Er blijkt echter een spanningsveld te bestaan tussen (het nastreven van) persoonlijke voorkeuren, de universeel menselijke behoeften en het vergroten van het geluk. In de eerste plaats bestaat er een verschil tussen voorkeuren op korte termijn en geluk op de lange termijn. Voorbeelden kunnen gevonden worden in bijvoorbeeld onderwijs (kinderen zouden op korte termijn liever spelen dan naar school), het slikken van (minder smakelijke) medicijnen of afkicken (niet echt plezierig.)

Gilbert (2006) toont aan de hand van meerdere experimenten het onvermogen van mensen aan om hun eigen (on)geluk te voorspellen. Hij gaat in op het fenomeen dat de mens in staat is om toekomstige situaties (mogelijke situaties) te simuleren. Hierbij blijken herinneringen de bouwstenen voor de simulatie in de hersenen voor deze toekomstige omstandigheden. Echter kan daarvoor een geheugen worden gebruikt dat niet representatief is voor de werkelijkheid. Zo beïnvloed bijvoorbeeld de huidige staat hedonische simulaties in de toekomst. Voelt iemand zich op het moment van voorspellen ongelukkig, dan zal hij ook geneigd zijn dit te koppelen aan toekomstige situaties. Dit hangt samen met de negatieve psychische spiralen waar mensen in kunnen zitten.

Vanwege dit onvermogen om met zekerheid het eigen toekomstig geluk vast te stellen wordt de rol van een gesprekspartner, consultant of begeleider des te belangrijker. Bij het vragen naar de persoonlijke voorkeur moet er op gelet worden dat er geen strijdigheid is tussen de persoonlijke voorkeur en wat bekend is over het ontstaan van het geluk. Zo kan een deelnemer oprecht stellen dat hij/zij een voorkeur heeft om een breedbeeld tv te krijgen, terwijl er geen enkele aanwijzing is dat dit het geluk bevordert (integendeel.)

6.2.1.3 HET VRAGEN NAAR VOORKEUREN

In de praktijk staat de vraag 'wat wil je?' centraal. Teruggrijpend op de ingrediënten van geluk valt deze vraag uiteen in vele verschillende vragen op het gebied van behoeftes, omgeving, verleden, persoonlijke capaciteiten, plezierige dingen, moraliteit en grotere (levens)overtuiging. Op elk van deze gebieden moet duidelijk worden wat iemand wil, waarom hij/zij dit wil en hoe belangrijk dit is voor hem of haar is. Dit laatste is ook pragmatisch; sommige levensgebieden zijn meer saillant (en bepalend) dan andere voor het totale levensgeluk. Door de belangrijkste levensgebieden vast te stellen en deze te beïnvloeden kan het grootste effect op geluk worden behaald. Daarbij is het van belang om stil te staan bij het feit dat het per individu verschilt wat als belangrijk wordt beschouwd en dat dit over tijd kan veranderen.

VOORKEUREN DOOR KENNIS EN ERVARING

De vraag 'wat wil je' is gericht op de vaststelling van voorkeuren, positieve beoordelingen. Een beoordeling of voorkeur wordt gevormd op basis van informatie en gevoelens. Of iemand bijvoorbeeld een voorkeur heeft t.o.v. een eventueel te ontplooiën activiteit wordt bepaald door de ervaring die hij of zij met deze activiteit heeft. Bij gebrek aan ervaring wordt de voorkeur gevormd door de beeldvorming over deze activiteit. In dit laatste geval is het de vraag of deze beeldvorming reëel is, of wellicht tekortdoet of juist een te rooskleurig beeld geeft. Hier speelt eenzelfde kwestie als in paragraaf 6.2.1.2; het voorstellingsvermogen van de mens kan tekortschieten en leiden tot verkeerde beslissingen. Daarnaast kan het ook zo zijn dat een deelnemer niet in staat is zich een bepaalde activiteit voor te stellen bij gebrek aan referentiepunten. De vraag 'wat wil je, is gekoppeld aan 'wat ken je?' Alleen dat wat in de geest opkomt ter overweging wordt overwogen. Hierin kan de consultant een rol spelen, door extra informatie ter overweging aan te dragen; een vorm van nudging. Consultants van een geluksinterventie zouden aandacht moeten hebben voor de mentale bagage, de kennis en ervaring, die iemand heeft. Is dit voldoende om te bepalen waar iemand gelukkig van wordt of is er veel onwetendheid over de mogelijkheden die het leven hem of haar biedt? In dat geval zou een consultant aan moeten moedigen om eerst meer ervaring op te doen alvorens een keuze te maken.

6.2.1.4 DE ROL VAN NUDGING

Bij een geluksinterventie speelt nudging, het beïnvloeden van keuze zonder de keuzevrijheid aan te tasten (Thaler en Sunstein, 2008), een constante rol. Dit komt doordat het een foute veronderstelling is dat mensen altijd keuzes maken die in hun eigen belang zijn of in ieder geval beter dan de keuzes die iemand anders voor ze zou maken. Dit wordt ondersteunt door de vorige paragraaf. Nudging sluit goed aan bij geluksinterventies omdat het de vrijheid en eigen mogelijkheden van de deelnemer handhaaft. Op welke gebieden er sprake is van nudging hangt samen met de keuzes die een deelnemer kan/zal maken. In beginsel zijn er drie duidelijke keuzemomenten; De keuze om aan het programma mee te doen, de keuze voor datgene wat hem/haar gelukkig maakt en de keuze om mee te blijven werken. De eerste en laatste keuze zijn vanuit de consulent evident en de effectiviteit van een interventieprogramma staat of valt met medewerking van de deelnemers. In de casestudies zijn verschillende voorbeelden van nudging op medewerking te vinden. Voorbeelden zijn het gebruik maken van groepsdynamiek, laagdrempeligheid, vertrouwen winnen en het gebruiken van rolmodellen. Een ander voorbeeld zijn de budgetten die beschikbaar gesteld worden.

Nudging kan op meerder manieren een rol spelen in een geluksinterventie. In de eerste plaats kan een consulent inzicht verschaffen in de koppeling tussen het gedrag van de deelnemer en de effecten op zijn of haar geluk. Feedback is noodzakelijk voor het nemen van goede beslissingen (Csikszentmihaly, 1990, p. 82) In de tweede plaats kan een consulent een verbreding geven aan de (keuze)mogelijkheden van een deelnemer, door informatie te geven over alternatieven die nog niet tot het keuzepakket behoorden. In de laatste plaats ondersteunt de consulent in het maken van de keuze. Dit kan door inzicht te geven in gevolgen van de keuze, of door simpelweg aan te moedigen om hier beter over na te denken. Ook dan wordt het voorspellende vermogen van de mens meer accuraat (Gilbert & Wilson, 2007).

Er moet bij de rol van nudging notie worden genomen dat, in tegenstelling tot de situaties die worden geschetst in het boek van Thaler en Sunstein, de mensen waar de projecten zich op richten niet in die situatie belandt zijn door eigen keus. Er kan sprake zijn van een beperkte keuzevrijheid door lichamelijke of geestelijke beperkingen. Dit kan leiden tot een andere kijk op het leven. Daar moet rekening mee worden gehouden omdat er sprake kan zijn van een fundamenteel andere kijk op zichzelf en de situatie. Hierop moet de beeldvorming omtrent de nudge mogelijk worden aangepast (het fenomeen 'framing').

NUDGING ALS ANTWOORD OP EEN PARADOX

Een van de elementen van een geluksinterventie als de geluksroute is dat mensen regisseur zijn van hun eigen toekomst (Francissen, Wezenberg & Westerhof, 2010). Zij zelf moeten invulling geven aan activiteiten die hen op weg helpen naar een gelukkiger bestaan. Maar er is nu ook gesteld dat mensen mogelijk foute inschattingen maken in het voorspellen van hun toekomstig geluk. Daar zou een begeleider in moeten grijpen. Is dat niet strijdig met de deelnemer als eigen regisseur? Hier biedt nudging een oplossing; de keuzevrijheid in tact houden en op die manier de regisseursrol niet aantasten maar (onzichtbaar) aansturen op de keuze die het meeste voordeel oplevert voor de deelnemer.

6.2.1.5 KADERSTELLING

Afhankelijk van de exacte vormgeving van een interventie verandert de kaderstelling; wat is wel en niet toegestaan. Een van de vragen die ook terugkomt bij de casestudies is welke kaders er horen bij een interventie op geluk. Een van de antwoorden is dat er geen rechtlijnige afbakening bestaat. Doordat de mens in zijn geheel centraal staat, en mensen onderling verschillen, kan niet vooraf worden vastgelegd wat er wel en niet mogelijk is. Dit kan echter ook worden omgedraaid; De mens moet in zijn geheel centraal staan. Er moet bepaald worden hoe de deelnemer verschilt van andere mensen.

Het fenomeen van coaching bij mensen of gezinnen in moeilijke situaties bestaat al langer en is niet uniek voor gelukstrajecten. Wel bijzonder is de denkwijze en de begeleidingswijze. Deze denkwijze moet in een gelukstraject centraal gesteld worden. De consulent behoort toegerust te zijn met kennis en ervaring op dit

gebied. In zeker zin is de kaderstelling van gelukgericht werken vergelijkbaar met personeel in de medische wereld en het onderwijs. Er bestaat vrijheid om te handelen binnen de expertise. Daar waar enkel strakke protocollen worden gehanteerd komt dit het geheel niet ten goede. Er kan niet gezegd worden dat een kind kan leren rekenen in 123 uur en 22 minuten. Wel is het zo dat gemiddeld gezien elk kind beginnend kan rekenen na groep drie (al zijn er ook dan absoluut verschillen.) Zo is het ook bij gelukgericht werken. Bij benadering zijn er herkenbare stappen, processen en perioden, maar het blijft uiteindelijk individueel maatwerk.

De grenzen liggen dus niet zozeer bij de deelnemer, maar bij de consulent. Die dient de principes van geluksgericht werken in acht te nemen. Een simpel voorbeeld is dat hij nooit de keuzevrijheid van de deelnemer mag beperken of onevenredig belasten. Want op dat moment tast dat zowel de zelfstandigheid van de deelnemer als de effectiviteit van het programma aan. Verder dienen binnen het gedachtegoed van gelukgericht werken juist alle mogelijkheden gegeven te worden om toe te werken naar de specifieke situatie van de deelnemer.

6.2.1.6 PROBLEMEN EN GELUK

The word "happiness" would lose its meaning if it were not balanced by sadness.

- Carl Jung

Consulenten zouden zich naast het zoeken van geluk zich ook bezig moeten houden met de problemen van een deelnemer. Positieve psychologie richt zich weliswaar op wat iemand kan en wil maar dit betekent niet dat het zich weg zouden moeten houden van problemen. Onderzoek wijst namelijk uit dat positief affect en negatief effect meer zijn dan elkaars tegenpolen. De effecten zijn verschillend (Lyubomirsky, King & Diener, 2005.) Positief en negatief affect, of bronnen van geluk en ongeluk heffen elkaar niet op. Bij een aanpak die alleen gericht is op geluk zullen bronnen van ongeluk blijven drukken op de beoordeling van het leven in zijn geheel. Juist inde praktijk is het van belang om ook de bronnen van ongeluk onder ogen te zien. Bergsma (2010) onderschrijft dit en waarschuwt daarbij ook voor blindstaren op het positieve en het negeren van dat wat als negatief ervaren wordt. Een vruchtbare aanpak zou uit moeten gaan van de dualiteit van het leven met zowel positieve als negatieve gebeurtenissen.

6.2.2 AANBEVELINGEN VOOR DE CASE STUDIE PROJECTEN

Een eerste aanbeveling naar de case studies ligt in de waarde van sociale omgangsnormen en psychologische effecten. Elk project wordt op zijn eigen manier geconfronteerd met de noodzaak om hun werkwijze te verkopen aan de omgeving. Of het nu gaat om politieke steun, budgettering, fondsenwerving of samenwerking met andere partijen, in vrijwel alle gevallen moet het bestaansrecht van de projecten verdedigd worden. Door de werkwijze van het project, inclusief dat wat vaak als vanzelfsprekend wordt beschouwd, explicieter te vermelden kan meer recht worden gedaan aan de meerwaarde van het project. Er zou een beroep gedaan kunnen worden op dat wat wetenschappelijk bekend is over de psychologie.

SCHRIJF HET GOEDE OP

Het zou goed zijn om de resultaten van de geluksinterventie te ondersteunen door enige mate van dossiervorming. Hiermee kan een project beter laten zien wat de resultaten zijn. Dossiervorming hoeft geen beperkende activiteit te zijn die in de weg gaat zitten van het vrije karakter van de projecten. Het kan juist anekdotisch zijn, een stukje verhaal over hoe iemand geholpen is. Een beschrijving van de kracht van het gedachtegoed waarin het project handelt. Deze anekdotes bestaan al mondeling. Door ze (met enige systematiek) op te schrijven kan dit worden gebruikt om het project binnen de (bestuurlijke) omgeving te 'verkopen'. Hierbij kan ook gebruikt gemaakt worden van gevestigde namen op dit gebied en hun publicaties. Bruikbare Nederlandse publicaties over zaken als de presentietheorie (Baart, 2003), de projectencarrousel (Giltay Veth, 2009) of mentaal vermogen (Walburg, 2008.)

BEPAAAL DE WAARDE

Een ander hulpmiddel om het bestaansrecht van de projecten te bevestigen is uiting te geven aan de toegevoegde waarde die het project oplevert. Dit kan zijn in een besparing van bijvoorbeeld zorg of bijstandskosten of in termen van sociale waarde. Een voorbeeld van de eerste situatie is Stichting Verzorgd, die in vergelijking met 'gevallen uit de kaartenbak' twee derde (!) bespaarden in zorgkosten. Een voorbeeld van de tweede vorm van waardebepaling komt van Tientjes, die een berekening hebben laten uitvoeren in SROI (social return of investments.) Op deze manier is de toegevoegde waarde van dit project ook cijfermatig onderbouwt.

ZOEK PARTNERS

De meeste casestudie projecten zijn constant bezig een plek te zoeken in hun omgeving. Er wordt gewerkt met andere organisaties, er bestaat onderlinge afhankelijkheid en er wordt samenwerking aangegaan om de aanpak te verbeteren. Geluk omvat zoveel onderdelen van het leven dat het voor een hulpverlener of organisatie vrijwel onmogelijk is om een expert te zijn in alle mogelijk relevante gebieden. Door partnerschappen aan te gaan kunnen de mogelijkheden die een project heeft worden vergroot. Ook zou kennisdeling tussen geluksmatige projecten onderling en gebruik maken van elkaars netwerk veel op kunnen leveren voor alle betrokken partijen.

6.2.3 AANBEVELINGEN VOOR VERVOLGONDERZOEK

Dit onderzoek biedt aanknopingspunten voor vervolgonderzoek. Zo zou vervolgonderzoek in kunnen gaan op het meten van de effectiviteit van geluksgerichte interventies. Hier zijn de Universiteit Twente en Arcon stappen in aan het zetten.

Daarbij zou onderzoek naar nudging in het sociale domein bij kunnen dragen aan het palet van activiteiten die in dit domein worden aangeboden. Kennis over nudging en prospectie (het voorspellen van toekomstige situaties) zouden kunnen worden gecombineerd.

De rol van een consulent is niet systematisch onderzocht. In relatie tot het belang van een goede invulling van de coachingsrol zou de vraag gesteld kunnen worden welk persoonsprofiel voor deze rol gewenst is.

Er zou onderzoek gedaan kunnen worden naar de verschillen in doelgroepen waar geluksinterventies zich zoal op richten. Dit zou kunnen leiden tot een zekere classificering van de mate of aard waarin mensen ongelukkig zijn. Het fenomeen sociaal isolement kan ontstaan onder verschillende factoren. Wellicht dat de begeleiding naar deze verschillen kan worden ingericht om de effectiviteit te verhogen.

In relatie tot de term geluk of een alternatief hiervoor zou onderzoek gedaan kunnen worden naar het imago en/of de lading van deze termen en het associatief netwerk (wat mensen onbewust in verband brengen met deze term.)

6.2.4 DE CASESTUDIES EN EFFECTIVITEITMETING

Vanuit Arcon bestaat de vraag of data uit de casestudies gebruikt kan worden om de effecten van gelukstrategieën in de praktijk aan te tonen. Voor zover hier oude data voor nodig zijn ontbreken deze vaak, omdat de mate van geluk zelden wordt genoteerd. Voor nieuw te verzamelen data hangt bruikbaarheid van de casestudies af van de mate waarin het van belang is dat de interventie te herleiden is tot één of enkele activiteiten en/of variabelen. De projecten die als casestudies zijn gebruikt bestaan vrijwel allemaal uit individuele trajecten die veel verschillende handelingen en interacties omvatten. Daardoor kan de mate waarin activiteiten onderling vergelijkbaar zijn een probleem worden, zeker bij gebrek aan een classificering hierin. Waar bij het ene project een deelnemer een keer per week naar een naaicursus gaat, wordt van de ander de gehele weekindeling veranderd en worden problemen, die bron van zorg en verdriet zijn, aangepakt. De magnitude tussen zulke interventies verschilt dusdanig dat deze alleen vergelijkbaar is als de onderzoekopzet daarin voorziet.

Daarbij kan ook de vraag worden gesteld waarom bij sommige deelnemers een in verhouding veel ingrijpendere interventie plaats vindt dan bij de ander. Binnen hetzelfde project ligt dit veelal aan de deelnemer en de mogelijkheden die uit zijn of haar situatie voortvloeien. Tussen de verschillende projecten komt dit verschil ook voort uit de verschillen in visie op het ontstaan en stimuleren van het geluk van mensen.

Voor een vergelijking zou het noodzakelijk zijn dat expliciet bepaald wordt welke handelingen en interacties wel en niet behoren tot de interventie 'geluksroute'. Wat kan en mag verwacht worden van een geluksroute consulent en wanneer gaat hij /zij buiten deze interventie werken? Waarschijnlijk is het moeilijk om deze grenzen hard te bepalen. Wanneer dit vooraf bij benadering gebeurt, kan in evaluatie deze grens per geval worden bepaald.

6.2.5 AANBEVELINGEN; DE GELUKSROUTE

Happiness is perfume; you can't pour it on somebody else without getting a few drops on yourself.

- James Van Der Zee

Dit onderzoek is voortgekomen uit ontwikkeling van de geluksroute, een op het geluksbudget gebaseerde werkwijze om mensen uit sociaal isolement te helpen. De vraag is welke aanknopingspunten dit onderzoek biedt om de geluksroute verder te ontwikkelen en uit te zetten bij organisaties in Nederland.

6.2.5.1 GEEF GELUK EEN PRAGMATISCHE INVULLING

Daarbij is de elementaire vraag wat de geluksroute exact behelst en beoogd. De elementen van de geluksroute zijn geluk, activering, eigen kracht en nudging. Daarbij wordt geluk uitgedrukt in de term het goede leven, wat onderverdeeld wordt in het plezierige leven, het betrokken leven en het zinvolle leven, naar de onderverdeling van Seligman e.a., behandeld in paragraaf 2.4.2.4, wegen naar een beter leven. Onderzoek geeft echter meer aanknopingspunten voor geluk dan die geboden worden door de onderverdeling van Seligman alleen. Het is dus de vraag of deze theoretische basis recht doet aan alle variaties die in de praktijk ingezet (kunnen) worden. Daarbij ontbreekt een expliciete vertaling van deze invullingen van het leven naar pragmatische interventietechnieken. Op basis van dit onderzoek is aan te bevelen dat een theoretisch kader meer pragmatisch wordt ingevuld als in 6.2.1.1. Dit geeft meer handvatten voor interventietechnieken.

OVERLAP IN ELEMENTEN VAN DE GELUKSROUTE

Naast geluk hanteert de geluksroute activering, eigen kracht en nudging als basiselementen. De keuze van deze elementen om de essentie van de geluksroute te beschrijven is niet geheel duidelijk. Temeer daar de elementen van een verschillende aard zijn. Nudging is een werkwijze, eigen kracht een voorwaarde en activering een doelstelling. Eigen kracht, voor zover het eigen regie betreft, en nudging zijn onlosmakelijk verbonden, als uitgelegd in 6.6.4. In lijn van het principe van Occam's razor valt er voor te pleiten om deze twee elementen terug te brengen tot één; eigen regie of een term van die strekking. Het nadeel is dat daarbij de potentiële werking van nudging als 'buzzword' wegvalt. Daarnaast overlappen ook eigen kracht en geluk. De natuurlijke wens om zelf te bepalen en zelf te doen zijn al onlosmakelijk verbonden aan geluk. Dit wordt bevestigd door de bestaande rol van de consulent die let op self-efficacy, het idee van de deelnemer dat ze zelf tot acties kunnen komen.

6.2.5.2 HET DOEL VAN DE GELUKSROUTE

Waar ook geen eenduidig antwoord op bestaat is wat het doel van de geluksroute is. Waarom bestaat dit instrument? Een expliciet antwoord op de vraag ontbreekt, terwijl een geformuleerd doel duiding geeft aan de oorsprong, de richting en het eindpunt van het instrument geluksroute. Het is een referentiekader voor beslissingen op beleids-, tactisch en uitvoeringsniveau. Het is een middel voor verantwoording, het bepalen van de doelmatigheid en kaderstelling. Dit soort termen roepen bij vernieuwende projecten soms afkeer op. Ze zijn een herinnering aan bureaucratische systemen die een bedreiging zijn voor het vernieuwende karakter van

projecten als de geluksroute. Het om deze reden niet formuleren van een doel is geen oplossing. Integendeel, dit geeft ruimte voor het formuleren van doelen door derden die een grotere aantasting van het gedachtegoed kunnen vormen dan wanneer de bedenker, in dit geval Arcon, hem formuleert.

De grote vraag is of geluk, een hogere beoordeling van het leven een middel is, of het einddoel. Dat hangt samen met de vraag wanneer de geluksroute als geslaagd wordt beschouwd. Is dit wanneer mensen geactiveerd zijn en niet meer terugvallen in een maatschappelijke inactiviteit? In dat geval is de vervolgvraag wanneer mensen maatschappelijk actief of onproductief zijn. Daarbij schuilt het gevaar van een opgelegde norm op de loer. Iets wat zich slecht verhoudt met eigen regie of nudging (de eigen keuzevrijheid handhaven.) Of is het doel dat mensen niet terugvallen in een ongelukkige situatie? In dat geval blijkt geluk het doel en niet slecht het middel. In het spanningsveld tussen de maatschappelijke visie en de keuzevrijheid van het individu ligt waarschijnlijk het genuanceerde antwoord. Mogelijk is het doel dat mensen door de geluksroute in staat worden gesteld zelfstandig hun tevredenheid over het leven op peil te houden. Hierbij kan zelfstandigheid ook geïnterpreteerd worden in een zo kleine mogelijke aanslag op publieke middelen. Het exacte antwoord is aan Arcon om te geven. De aanbeveling is om het doel vast te stellen en hierop de visie, strategie en operationalisering te baseren. Dit versterkt het verhaal ten behoeve van de strategie waarin de geluksroute uitgezet wordt bij andere organisaties.

6.2.5.3 UITZETSTRATEGIE

To have joy one must share it. Happiness was born a twin.

- Lord Byron

Om de geluksroute succesvol 'uit te zetten' bij andere organisaties, moet veel aandacht uitgaan naar het verkoopverhaal, wat op zichzelf ook een vorm van nudging is. Concepten als framing worden belangrijk; hoe het geluksgericht werken gepresenteerd wordt. De werking van de uitleg 'de geluksroute richt zich op het voorkomen en bestrijden van sociaal isolement' is heel anders dan 'de geluksroute werkt aan mentaal vermogen', een term van Walburg (2008.) Het verschil in werkwijze tussen de geluksroute en de bestaande (welzijns)zorg moet expliciet worden gemaakt.

Momenteel zijn belangrijke 'selling points' van het geluksbudget de kostenbesparing en het gegeven dat gebruik wordt gemaakt van actuele concepten als eigen kracht en nudging. Aan beide punten kleven echter risico's. Wanneer kostenbesparing als prominent punt wordt genoemd legt dit de aandacht op de kosteneffectiviteit. Dit terwijl een focus op kosten als valkuil wordt genoemd bij zowel het geluksbudget als andere casestudies. Op het moment dat financiële maatstaven behaald moeten worden is dit strijdig met het gedachtegoed van geluksgericht werken. Dit moet voorkomen worden.

Het gebruiken van actuele concepten en buzzwords laat de geluksroute meeliften op trends maar brengt ook het gevaar met zich mee dat ze er ook onder kan leiden als de trend is afgelopen. Om dit te voorkomen is een solide basis nodig, waar ook voor gepleit wordt in de vorige paragrafen. Daarbij is het de vraag of geluksgericht werken moet worden gepresenteerd als iets nieuws, of als een vergeten werkwijze. Marktonderzoek zou hierin een uitkomst kunnen bieden. Dit geldt ook voor het gebruik van de term geluk. Er kan gekozen worden voor de keuze van een nieuwe eigen term, welke uitgewerkt en consequent gebruikt kan worden om een eigen imago op te bouwen. Daarbij blijft het wel van belang of dit niet strijdig is of wordt met termen van prominente instituten als Trimbos.

6.2.5.4 DE ROL VAN DE CONSULENT

Wat de aanpak van een geluksroute maakt of breekt, is de rol van de consulent. Hij of zij is de sleutel van de methode; de vragensteller, de doorvrager, de nudger en de (doorverwijzende) ondersteuner. Het stellen van vragen is een zoektocht naar het fundament van de deelnemende persoon. Zijn er bestaande voorkeuren voor de toekomst, of moeten meer ervaringen worden opgedaan om de horizon te verbreden? Het is een

leefwereldanalyse waarin problemen 'geparkeerd' worden en passies opgezocht. Als deze gevonden zijn, probeert de consulent de motivatie te voeden en in stand te houden. De doorverwijzende rol sluit aan bij het feit dat een consulent ook moet erkennen wanneer hij niet kan helpen en andere expertise op zijn plaats is. Dit kan gaan om aanvullende zaken als schuldhulp, een arbeidsconsulent, zorg of psychiatrie. Het kan ook zijn dat de consulent moet erkennen dat er volledig andere hulp nodig is, zo blijkt uit de casestudies. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer families zich nog in crisissituaties bevinden of wanneer mensen (nog) in een psychose zitten.

De focus van een consulent ligt op de deelnemer. Er moet sprake zijn van oprechte erkenning en waardering ten opzichte van de deelnemer. Het tempo van de deelnemer bepaalt het tempo van het gelukstraject. De relatie tussen consulent en deelnemer is vrijblijvend, maar wel eerlijk en direct in het feit dat een deelnemer wel aan gesproken moet worden of zijn of haar gedrag.

Al met al staat centraal dat de consulent, als de uitvoerder van de geluksgerichte aanpak, zich het gedachtegoed eigen moet te maken om dit goed in te kunnen zetten. Bij mensen die langer werkzaam zijn in de hulpverlening blijkt deze verandering in gedachtegoed soms moeilijk te realiseren. Het moet vooral de keuze van de consulent zelf zijn om zich te vinden in deze ideeën.

6.2.5.5 ELEMENTEN TER AANVULLING VAN DE GELUKSROUTE

Een aantal elementen van de casestudies zouden een goede aanvulling kunnen vormen op de methodiek van de geluksroute.

- Werken met ondersteuning in natura in plaats van een budget. (Vergelijkbaar met het vouchersysteem van Rechtop!)
- De inzet van vrijwilligers om deelnemers te helpen; van de mensen voor de mensen. (Zoals POWER en Rechtop! hanteren.)
- Een ondersteuningnetwerk opzetten of aansluiting zoeken bij een bestaande waar deelnemers en/of begeleiders gebruik van kunnen maken. (De aanpak van Tientjes.)
- Benoemen dat de aanpak zich ook kan richten op het aanpakken van fundamentele problemen, wanneer dit ondersteunend is aan het doel. (Dit is ook nu impliciet aan de orde bij cases van het geluksbudget en een expliciete aanpak bij Stichting Verzorgd)
- Een methodeboek ontwikkelen (Zo hanteert Kwartiermakers een landelijke methode en heeft Sterrenvinder een eigen methode ontwikkelt en opgeschreven.)
 - Hier kunnen veelgebruikte nudges in worden opgenomen en een geïllustreerd worden wat keuzearchitectuur behelst.
 - Gebruik maken van focus oefeningen als die van Seligman et al. (2005)
- Expliciete aandacht uit laten gaan naar de symboliek van termgebruik en naamgeving, ook in relatie tot nudging. De kracht van woorden moet niet worden onderschat.

6.2.6 DE TOEKOMST VAN GELUKSGERICHT WERKEN

Dit onderzoek laat zien dat in de toekomst nog een enorm terrein te winnen is in het werken met interventies gericht op het vergroten van geluk. Geluk wordt nog te vaak gezien als iets ontastbaars en abstract. Dit terwijl de wetenschap vele indicaties geeft dat geluksgericht werken resultaten oplevert. In de praktijk (b)lijkt het rendement behoorlijk, zeker in vergelijking met veel resultaten in het huidige sociaal cultureel welzijnswerk.

De geluksroute is een van de eerste stappen in de richting van een nieuwe manier van zorgverlening of sociaal welzijnswerk. Als methode kan ze nog enorm worden uitgebreid en verfijnd. De aanbevelingen geven hier enkele handvatten voor. Voor de rest zal de toekomst uitwijzen in welke mate organisaties open staan voor een verandering in het heersende paradigma van zorgverlening. Pas op het moment dat er ruimte bestaat voor een nieuw inzicht kan er op grote schaal anders gewerkt worden. Tot dat moment is het zaak om organisaties te blijven overtuigen van de meerwaarde van de geluksgerichte aanpak

7. LITERATUUR

- Abels, P. (2008). *PAK van mijn hart! Werken aan alledaagse kansen in de Rivierenwijk te Deventer*. Deventer; Raster Welzijn.
- Baart, A. (2003) *Introductie in de presentietheorie*. Retrieved from: http://www.eropaf.org/publicaties/Introductie_in_de_presentietheorie__prof._dr._Andries_Baart.pdf
- Becker, H. (2003). *De verborgen hand van culturele sturing*. Rotterdam: Stichting Humanitas Rotterdam.
- Bergsma, A. (2010). Positieve psychologie kan niet zonder negativiteit. *Psychologie & Gezondheid*, 38 (4), 171-176.
- Cohen, S. & Pressman, S.D. (2006). Positive affect and health. *Current Directions in Psychological Science*, 15 (3), 122-125.
- Csikszentmihaly, M. (1990). *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Davidson, R.J. (2004) Well-being and affective style: neural substrates and biobehavioural correlates. *Psychology and Social Science*, 359 (1449), 1395-1411
- Deneve, K.M. & Cooper, H. (1998). The Happy Personality; A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124 (2), 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A Literature Review and Guide to Needed Research. *Social Indicators Research*, 57, 119–169.
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391-406.
- Diener, E. et Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13 (1), 81-84
- Elk, van, I. (2009). Startnotitie OpStap Budget; *Een advies om maatwerk bij sociale participatie te bieden*. Amsterdam; Dienst Zorg en Samenleven, gemeente Amsterdam.
- Francissen, A., Wezenberg, E. & Westerhof, G. (2010). *De gevolgen van geluk; Achtergronden en toekomst van het geluksbudget*. Borne: Arcon.
- Fredrickson, B. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13 (2), 172-175.
- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Psychology and Social Science*, 359 (1449), 1367-1377.
- Gemeente Almelo (2006) *Perspectief met persoonsgebonden budget voor Welzijn Almelo; Aanmelding voor de Udite Performance Improvement Award*. Almelo: Gemeente Almelo.
- Gemeente Enschede (2009). *Inburgeren in Enschede; u doet toch ook mee?* Enschede: Maatschappelijk Activeringscentrum Stroinkslanden Zuid.
- Gilbert, D. (2006). *Stumbling on Happiness*. London: Harper Press.
- Gilbert, D.T. & Wilson, T.D. (2007). Prospection Experiencing the Future. *Science*, 317, 1351-1354

Giltay Veth, D. (2009). *Het Rendement van Zalmgedrag*. Den Haag: Nicis Institute.

Haller, M. & Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness. *Social Indicators Research*, 75, 169–216.

Howell, R. T., Kern, M.L. & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1 (1), 83-136.

Isen, A.M. (2001). An Influence of Positive Affect on Decision Making in Complex Situations: Theoretical Issues With Practical Implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11 (2), 75–85.

Kahneman, D. & Deaton, A. (2010.) High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107 (38), 16489-16493.

Lance, C.E., Lautenslager, G.J. & Sloan E.C. (1989). A Comparison Between Bottom-Up, Top-Down, and Bidirectional Models of Relationships Between Global and Life Facet Satisfaction. *Journal of Personality*, 57 (3), 601-624.

Lykken, D. & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7 (3), 186-189.

Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E., (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803–855.

Maat, van de, J.W. & Zwet, van der, R. (2010). *Eenzaamheid; Verkenning*. Utrecht: Movisie.

Nationale Search Engine Monitor. N.D. Geraadpleegd op 12 juli 2010 via <http://www.checkit.nl/nationale-search-engine-monitor.aspx>

Palmore, E. & Luikart, C. (1972). Health and Social Factors Related to Life Satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 13 (1), 68-80.

Peterson, C., Park N. & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.

Phillips, D. (1967). Social Participation and Happiness. *The American Journal of Sociology*, 72 (5), 479-488.

Piramide van Maslow. (n.d.) Geraadpleegd op 20 mei 2011 via Wikipedia: http://nl.wikipedia.org/wiki/Piramide_van_Maslow

Robinson, J.P. & Martin, S. (2008). What Do Happy People Do? *Social Indicators Research*, 89, 565–571.

Rodenfield, S. (1992). Factors contributing to the subjective quality of life of the chronic mentally ill. *Journal of Health and Social Behavior*, 33 (4), 299-315.

Romney, D.M., Brown, R.I. & Fry, P.S. (1994). Improving the quality of life; prescriptions for change. *Social Indicators Research*, 33, 237-272.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American psychologist*, 55 (1), 68-78.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

- Seligmann, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), pp. 5-14
- Seligman, M.E.P. (2004). The State of Psychology [Video File]. Retrieved from http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html
- Seligmann, M. E. P., Parks, A. C. & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions: Biological Sciences*, 359, (1449), 1379-1381.
- Seligman, M.E., Steen, T.A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60 (5), 410 -421.
- Shin, D.C. & Johnson, D.M. (1977). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Sin, N.L. & Lyubomirsky, S. (2009) Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (5), 467-487.
- Thaler, R.H. & Sunstein, C.R. (2009). *Nudge; Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. London; Penguin Books
- Tiemeijer, W.L., Thomas, C.A. & Prast, H.M. (2009). *De menselijke beslisser; over de psychologie van keuze en gedrag*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: D. Reidel Publishing Company.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative. *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Veenhoven, R. (2002) *Het grootste geluk voor het grootste aantal; geluk als richtsnoer voor beleid*. Rotterdam: Erasmus Universiteit Rotterdam.
- Veenhoven, R. (2006). *Gezond Geluk; effecten geluk op gezondheid en wat dat kan betekenen voor de preventieve gezondheidszorg*. Rotterdam: Erasmus Universiteit Rotterdam.
- Walburg, J.A. (2008). *Mentaal Vermogen; Investeren in Geluk*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam uitgevers
- WHO (1964). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948*.
- Wilson, W.R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67 (4), 294-306.
- Yin, R.K. (2003) *Case Study Research; Design and Methods Third Edition*. London: Sage Publications

BIJLAGE 1; ORGANISATIES ZOEKSTRATEGIE

Middels zoekstrategie gevonden Organisaties en Fora

- Binnenlands bestuur
- Buurtalliantie, platform voor innovatief maatschappelijk ondernemen
- Dimence
- Divosa
- Eigen kracht centrale
- Federatie opvang
- Forum
- Grotestedenbeleid.nl (Ministerie voor Wonen, Wijken en Integratie)
- Humanitas Rotterdam
- Interventiesnaarwerk.nl (een initiatief van het ministerie van SZW, in samenwerking met UWV, CWI, gemeenten Rotterdam en Utrecht, RWI en Boaborea.)
- KEI Kenniscentrum stedelijke vernieuwing
- Kennisinstituut Stedelijke Samenleving (KISS)
- Landelijk samenwerkingsverband aandachtswijken (LSA)
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
- Ministerie van Volkshuisvesting, Ruimtelijke Ordening en Milieubeheer
- MO groep
- Movisie
 - Projectenbank zorg en welzijn
 - Databank effectieve interventies
- Nji (bevat graadmeter effectiviteit)
- Raster Welzijns organisatie
- RIVM
- RIVM, loketgezondleven
- Stichting Sluiterman van Loo
- Stichting Verzorgd
- Trimbos instituut
- Verdivel
- Verwey jonkers instituut
- Vilans, kenniscentrum ouderen
- Zonmw
- Zorgenwelzijn, platform voor sociale professionals
- Zorggroep Vitalis

BIJLAGE 2; TOPICLIJST INTERVIEWS

In het interview wordt aandacht besteed aan onderstaande onderwerpen. Volgorde en precieze formulering hangen samen met het gespreksverloop. Waarschijnlijk komen sommige onderwerpen aan bod zonder dat de interviewer dit onderwerp onder de aandacht hoeft te brengen.

Het doel van de interventie

De methode

- Omschrijving van het startpunt van het project.
- Welke vragen bij de intake worden gesteld.
- De mogelijkheden/grenzen binnen het project.
- Een omschrijving van het 'moment van magie', het keerpunt binnen de sociale activering .

De Doelgroep

- Het gebied waarin het project zich afspeelt
- De criteria die aan de doelgroep worden gesteld
- Of het project gericht is op 'positieve' of 'negatieve' mensen (een karakterisering)

De wijze waarop het project de deelnemer ondersteunt in de gang naar activering

De financiering van het project

Het Ontstaan van het project

- Hoe lang het project bestaat
- De theoretische basis van het project
- De wijzigingen die zijn doorgevoerd sinds de opzet van het project

De wijze van implementatie

- De mate waarin mensen het concept van het project 'oppikten'
- Wat bijdroeg of tegenwerkte bij de implementatie
- De richtlijnen voor implementatie
- De mate van bestuurlijke/politieke interesse

De resultaten van het project

- In welke mate er sprake is van dossieropbouw
- In welke mate er sprake is van financiële waarde
- In welke mate het resultaat is waar op gehoopt werd
- In welke mate de effecten gemeten zijn
- Wat geleerd is door het project

De plannen voor de toekomst met het project

Of er samenwerking bestaat met andere organisaties

Of medewerkers bekend zijn met vergelijkbare programma's

In welke mate gelukselementen gebruikte worden als;

- Plezier/voldoening/betekenis
- Bouwstenen van geluk
- Beïnvloedingstechnieken
- Activering, eigen kracht, nudging

De succes en faalfactoren van het project

De omvang van het project

De reden waarom zoiets als het project nodig is.