



De weg naar Geluk

Een interviewstudie over de
waargenomen veranderingen door de
Geluksroute bij eenzame, kwetsbare
mensen.

Milou Droste
(s1245368)

**Masterthese Positieve Psychologie &
Technologie**

Eerste supervisor
Laura Weiss, MSc

Tweede supervisor
Dr. Gerben Westerhof

UNIVERSITEIT TWENTE.

Samenvatting

Achtergrond Al een aantal jaren wordt gepleit voor meer aandacht voor geestelijke gezondheid vanuit een positief perspectief. Lange tijd werd meer onderzocht wat er mis ging, dan wat er goed ging in het leven van mensen. Deze traditioneel probleemgerichte benadering heeft haar grenzen bereikt, ook wat betreft chronisch zieke mensen. Een deel van hen vormt een kwetsbare groep binnen de samenleving. Door lichamelijke klachten zijn zij minder in staat een gelukkig en plezierig leven te lijden. Tevens worden zij beperkt in het optimaal functioneren in zowel het individuele als het sociale leven. Hierdoor kunnen zij zich sociaal geïsoleerd en eenzaam voelen. Dit beïnvloedt hun gevoel van welbevinden. Vanuit de positieve psychologie is daarom de interventie de Geluksroute ontstaan. Onderliggend aan het gevoel van welbevinden spelen de determinanten autonomie, competentie en verbondenheid een belangrijke rol. Deze determinanten vanuit de zelfdeterminatie-theorie zijn belangrijke elementen van deze interventie. De Geluksroute heeft als doel duurzaam geluk te bevorderen, door het stimuleren van eigen kracht en sociale activering.

Doel In dit onderzoek is gekeken naar de veranderingen die door de Geluksroute zijn opgetreden op het welbevinden van de deelnemers. Ook is onderzocht welke veranderingen er zijn opgetreden bij het ervaren van het gevoel van autonomie, competentie en verbondenheid. Tot slot is onderzocht of een verandering op het gebied van deze determinanten effect heeft op het welbevinden.

Methode Aan de hand van een semigestructureerd interview zijn tien vrouwelijke deelnemers (tussen de 35 tot 87 jaar) onderzocht. Een afronding van de Geluksroute was een voorwaarde voor deelname aan dit onderzoek. Om deel te nemen aan de Geluksroute moesten de deelnemers aan de volgende criteria voldoen; ze zijn in een meer of mindere mate sociaal geïsoleerd, hebben gezondheidsproblemen en een lage sociaal-economische status. In het interview wordt onder andere naar hun leven voor en na de Geluksroute gevraagd, welke activiteit ze gekozen hebben en welke veranderingen zijn opgetreden door de Geluksroute bij de drie determinanten. Met behulp van Atlas.ti zijn de interviews geanalyseerd.

Resultaten De resultaten laten zien dat alle deelnemers hebben deelgenomen aan de Geluksroute, maar dat echter negen van de tien deelnemers daadwerkelijk een activiteit gekozen hebben. Bij geen van alle deelnemers heeft de Geluksroute tot verslechtering van de situatie geleid. Een duidelijk verandering is te zien bij zes deelnemers. Zij zijn zowel gestegen op het gebied van autonomie, competentie en verbondenheid als op het gevoel van welbevinden. Bij één deelnemer heeft de Geluksroute weinig verandering te weeg gebracht. Zij is op alle gebieden gelijk gebleven. Tot slot geven twee deelnemers aan gestegen te zijn op de drie determinanten, maar ervaren vervolgens geen stijging in hun welbevinden. Bij zeven van de negen deelnemers wordt er een duidelijk verband gevonden tussen het welbevinden en de drie determinanten. Gezondheidsklachten blijven echter een erg belangrijke rol spelen. Deze kunnen het welbevinden zowel positief als negatief beïnvloeden.

Conclusie De Geluksroute is een interventie die positieve waargenomen veranderingen te weeg brengt op het gebied van welbevinden van de deelnemers. Een positieve verandering op het gebied van autonomie, competentie en verbondenheid lijkt bij de deelnemers bepalend te zijn voor een verbetering op het gebied van welbevinden.

Summary

Background People with a chronic illness oftentimes cope with physical and financial problems that magnify the impact of their physical and mental shortcomings. Consequently, they are less able to live a happy and joyful life. Since they function less than optimally possible - both individually and socially - they may become isolated, lonely and experience a decreased sense of well-being. Traditional treatments on mental illnesses predominantly center on such troublesome situations and shortcomings in patient's lives. In the outlined case of chronic mental disease, however, this treatment seems to reach its limits. In the past few years, there has therefore been a growth attention on positive psychology. One of the intervention based positive psychology approach is known the Happiness Route ('de Geluksroute' in Dutch). Essentially, it stimulates people's strengths and social activation and aims to promote people's sustainable well-being. The foundations of the method lie in self-determination theory and mainly build on determinants such as autonomy, competence and relatedness.

Purpose This study aims to investigate how the Happiness Route intervention changes participants well-being and the sense of autonomy, competence and relatedness. This, in turn, helps to understand to what extent these three determinants (and the Happiness Route) influence participants' experienced well-being.

Method Using a semi-structured interview, ten female participants (aged 35-87 years) who have completed the Happiness Route, are examined. To participate in the Happiness Route, subjects had to meet the following criteria; they feel lonely; they face health problems, and have a low socio-economic status. The interviews focused on the live-situations before and after respondent's participation in the Happiness Route. Furthermore, they identified the activities that were chosen as part of the Happiness Route treatment, and evaluated what their change was on the sense of autonomy, competence and relatedness. Interview data was analyzed by using Atlas.ti.

Results The results show that ten participants participated in the Happiness Route. However nine of ten have chosen an activity. None of the people that successfully accomplished the Happiness Route experienced a worsened personal situation. For six of the subjects, it was clearly found that both the determinants and their sense of well-being increased. For one participant, the Happiness Route had little change. This person did not show a significant improvement regarding any of the determinants. For the last two participants, it was found that autonomy, competence and relatedness increased, while they did not experience an increase in terms of well-being. In sum, seven participants demonstrate that there is a clear link between the three determinants and well-being. Overall, health problems could have affected well-being both positively and negatively. Due to this limitation, it should be taken into account that results may have been changed.

Conclusion The Happiness Route is an intervention that can change autonomy, competence and relatedness of participants positively. This, in turn, seems to cause an improvement in experienced well-being.

Inhoudsopgave

Samenvatting	1
Summary	2
Inhoudsopgave	3
1. Inleiding	4
1.1. Positieve psychologie	4
1.2. Het hedonistische perspectief	5
1.3. Het eudaimonisch perspectief	6
1.4. Zelf determinatie theorie	6
1.5. De doelgroep	8
1.6. De Geluksroute	9
1.7. Het effect	10
1.8. Dit onderzoek	10
2. Methode	11
2.1. Design	11
2.2. Respondenten	11
2.3. Materialen	13
2.4. Procedure	13
2.5. Data-analyse	14
3. Resultaten	20
3.1. Welke veranderingen worden door de deelnemers waargenomen na het afronden van de Geluksroute?	20
3.2. Is er een verandering te zien op het gebied van welbevinden na de deelname aan de Geluksroute?	33
3.3. Is er een verandering te zien op het gebied van autonomie, competentie en verbondenheid na de deelname aan de Geluksroute?	35
3.4. Heeft een verandering op het gebied van autonomie, competentie en verbondenheid effect op het welbevinden?	40
3.5. Welke typering kan worden toegekend aan de verschillende deelnemers?	41
4. Discussie	42
4.1. Interpretatie	42
4.2. De toekomst: vervolgonderzoek en relevantie voor de praktijk	45
5. Literatuurlijst	48
Bijlage 1: Interviewschema, toestemmingsverklaring formulier (informed consent)	53
Bijlage 2: Uitwerkingen interviews.	59

1. Inleiding

De Geluksroute is een speciaal ontwikkelde interventie voor eenzame kwetsbare mensen. In dit onderzoek wordt gekeken naar de waargenomen veranderingen die zijn ontstaan na deelname aan de Geluksroute door de ervaringen van enkele deelnemers te analyseren. Eerdere onderzoeken van Van der Plaats (2002, 2007) en Kedzia (2009) laten zien dat de Geluksroute positief werkt. Om deze signalen verder te onderzoeken is er tevens een pilotstudie (Francissen, Wezenberg & Westerhof, 2010) uitgevoerd, aan de hand van verhalen van de deelnemers, waarin men zich met name gericht heeft op de ervaring van welbevinden, plezier, gezondheid en de uiteindelijk kostenbesparende werking van de Geluksroute. Uit deze studie is gebleken dat de Geluksroute leidt tot het gelijk blijven of verbeteren van het welbevinden, plezier en de gezondheid van de deelnemers, wat zorgt voor een afname van de zorgconsumptie.

Dit onderzoek zal door middel van een semi- gestructureerd interview op een soortgelijke manier plaats vinden als in de pilotstudie. Voor dit onderzoek zijn een tiental deelnemers geselecteerd die de Geluksroute hebben afgerond. Op basis van een interview zullen de waargenomen veranderingen, ervaren door de deelnemers zelf, in kaart worden gebracht. Niet eerder heeft een onderzoek zich specifiek gericht op wat de waargenomen veranderingen door de Geluksroute zijn op het welbevinden en op de drie determinanten van de zelfdeterminatie theorie; autonomie, competentie en verbondenheid. Tevens zal onderzocht worden wat een verandering op het gebied van de determinanten betekent voor het welbevinden. Dit maakt dat dit onderzoek vernieuwend is en een bijdrage kan leveren aan het onderzoek naar de effectiviteit van de Geluksroute.

1.1. Positieve psychologie

Lange tijd werd meer onderzocht wat er mis ging dan wat er goed ging in het leven van mensen. De geestelijke gezondheidszorg richtte zich op de behandeling en preventie van geestelijke stoornissen. Er werd meer aandacht besteed aan ontevredenheid en lijden, dan aan de oorzaken en consequenties van positief functioneren (Ryff, 1989). De focus op pathologie heeft zo lang gedomineerd, dat het model van de mens geen positieve kenmerken als hoop, moed en wijsheid bevatte, terwijl deze kenmerken juist het leven de moeite waard maken (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Hier is echter verandering in gekomen door een stroming, ontstaan rond de eeuwwisseling, die zich positieve psychologie noemt. Deze stroming binnen de psychologie gaat in op de positieve ervaringen, karaktertrekken, relaties en instituties (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

De WHO (World Health Organization) pleit er sinds 2005 ook voor om de aandacht voor geestelijke gezondheid niet te beperken tot de afwezigheid van geestelijke ziekte. Vanuit een positief perspectief zou meer aandacht gericht moeten worden op de positieve geestelijke gezondheid (WHO, 2005). De WHO beschrijft een goede geestelijke gezondheid als; "Een staat van welzijn waarin het individu bewust is van zijn of haar eigen capaciteiten, om kan gaan met de normale stress van het leven, productief en vruchtbaar werk kan leveren en in staat is een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap".

In het afgelopen decennium is er vanuit de psychologie meer aandacht gekomen voor een praktische invulling van het 'goede' leven. Vanuit verschillende punten is er meer aandacht

gekomen voor het bevorderen van een “goed leven”. Volgens Martin Seligman (2002), één van de grondleggers van deze stroming, bestaat een ‘goed leven’ uit; een plezierig leven, een betrokken leven en een zinvol leven. Deze verschillende componenten kunnen gelinkt worden aan een drietal componenten waaruit de totale positieve geestelijke gezondheid bestaat; het emotioneel welbevinden, psychologisch welbevinden en het sociaal welbevinden (Keyes, 2002). De oorsprong van deze verschillende vormen van welbevinden ligt in de oude Griekse filosofie waar vanuit een hedonistisch en eudemonisch perspectief gekeken werd.

1.2. Het hedonistische perspectief

Het hedonisme stelt dat welbevinden bestaat uit subjectief geluk dat te maken heeft met de ervaring van plezier (Ryan & Deci, 2001). Dit subjectieve welbevinden, ook wel emotioneel welbevinden genoemd, bestaat uit drie componenten die geluk samenvatten: levenstevredenheid, de aanwezigheid van een positieve stemming en de afwezigheid van een negatieve stemming (Diener & Lucas, 1999). Geluk is hierin de kerncomponent (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Geluk kan worden gezien als een duurzaam welbevinden; het regelmatig ervaren van positieve gevoelens en een algemene tevredenheid met eigen leven leidt tot meer geluk (Francissen, 2010).

De laatste jaren is er veel onderzoek verricht naar de gevolgen van geluk voor de mens. Zo onderzoekt Fredrickson (1998, 2001, 2009) al jaren de waarde van positieve emoties; momenten van vreugde, sereniteit, dankbaarheid en plezier. Ontdekt is dat positieve emoties meer voordelen met zich meedragen dan in eerste instantie wordt verwacht. Deze voordelen komen terug in de “Broaden-and-Build” theorie. Het eerste voordeel, het zogeheten ‘broaden-effect’, is dat wanneer er positieve emoties ervaren worden; dit letterlijk ons beeld verbreed. Hierdoor worden er creatieve verbindingen gemaakt, wordt de verbondenheid met anderen vergroot en worden problemen met een heldere blik onder ogen gekomen. Het tweede voordeel, het ‘build-effect’, is dat er meer een gewoonte van gemaakt wordt te zoeken naar geluks-gemoedstoestanden. Door de ervaring van positieve emoties is het mogelijk persoonlijke hulpbronnen op te bouwen die ingezet kunnen worden wanneer dit nodig is. Hierdoor veranderen en groeien we, worden we betere versies van onszelf, en ontwikkelen we die instrumenten die we nodig hebben om het beste uit ons leven te halen (Fredrickson, 1998, 2001, 2009). Zodoende ontstaat een sterke psychologische veerkracht die ons beschermt.

Het ervaren van geluk door positieve emoties leidt niet alleen tot een verbreding van creativiteit, probleemoplossend vermogen en het opbouwen van belangrijke hulpbronnen in het leven, maar ook tot goede sociale relaties en succes op het werk (Lyubomirski, King & Diener, 2005). Tevens is ook gebleken dat geluk kan leiden tot een fysieke betere gezondheid (Veenhoven, 2006) en zelfs tot een langere levensduur (Francissen, 2010).

1.3. Het eudaimonisch perspectief

Eudaimonia stelt dat het welbevinden uit meer bestaat dan alleen geluk. Het richt zich op optimaal functioneren in zowel het individuele leven (het psychologisch welbevinden) als in het sociale leven (sociaal welbevinden) (Lamers, 2012). In dit geval kan welbevinden worden bereikt door actualisatie van menselijke potentialen (Waterman, 1993). Hierbij gaat het om het streven naar zelfrealisatie en maatschappelijke integratie. Dit eerste streven wordt ook wel het

psychologische welbevinden genoemd. In het model over psychologisch welbevinden, ontwikkeld door Carol Ryff (1989a, 1989b; Ryff & Singer, 2008) worden zes dimensies van psychologisch welbevinden genoemd namelijk; zelfacceptatie, regie over de omgeving, positieve relaties met anderen, persoonlijke groei, autonomie en doelen in het leven.

Het is een gevoel van voortdurende groei en ontwikkeling als persoon, het gevoel van een doelgericht en zinvol leven, het vermogen om de omgeving te kunnen beheersen, een gevoel van zelfbeschikking en het tot stand komen van goede relaties met anderen. Kort gezegd omvat psychologisch welbevinden de ontwikkeling en zelfontplooiing van het individu.

Aangezien iedere individu deel uitmaakt van een grote geheel, bestaande uit sociale structuren en gemeenschappen, is het welbevinden niet enkel een privéfenomeen (Keyes, 1998). De mate waarin men tevreden is met de samenleving waarin men leeft wordt ook wel sociaal welbevinden genoemd (Westerhof & Bohlmeijer, 2010). Er zijn verschillende dimensies van het sociaal welbevinden geïdentificeerd: sociale contributie, sociale integratie, sociale actualisatie, sociale acceptatie en sociale coherentie (Keyes, 1998). Hierbij draait het voornamelijk om het creëren van een positieve visie op andere mensen, het geloven in een maatschappelijke vooruitgang, het begrijpen van de maatschappij, erin participeren en je erin thuis voelen.

Een theorie die nauw aansluit bij het eudaimonische perspectief is de zelfdeterminatie theorie (SDT). Deze theorie, ontwikkeld door Ryan & Deci (2000), gaat over de menselijke motivatie en zelfverwezenlijking. Essentieel voor persoonlijke groei, integriteit en welbevinden is het vervullen van drie basis psychologische behoeften – autonomie, competentie en verbondenheid (Ryan & Deci, 2000). Het ervaren van autonomie sluit voornamelijk aan bij het psychologisch welbevinden. Competentie past bij het psychologisch welbevinden (optimaal functioneren), maar ook bij het sociaal welbevinden (leren van omgeving). Verbondenheid sluit aan bij het sociaal welbevinden (verbintenis met de omgeving), maar ook bij het psychologisch welbevinden (positieve relaties met anderen).

1.4. De zelf determinatie theorie

De SDT gaat uit van een positief mensbeeld waarin individuen worden beschouwd als groei georiënteerde organismen, die actief interageren met hun omgeving (Deci & Ryan, 2000). Dit wil zeggen dat de mens zelf over de natuurlijke capaciteit en neiging beschikt om proactief te handelen. Individuen zijn zelf verantwoordelijk voor hun gedrag en kunnen ook zelf richting en zin geven aan hun leven. Mensen beschikken over een inherente neiging om te groeien, en zich verder te ontwikkelen naar een meer georganiseerd of geïntegreerd functionerend mens.

De wens naar psychologische groei en zelfactualisatie is aangeboren en eigen aan de menselijke psyché. Deze wens krijgt vorm door de voortdurende wisselwerking met de omgeving. De mens is van nature betrokken bij interessante activiteiten en bij het functioneren binnen sociale groepen. Deze gerichtheid op integratie komt tot uitdrukking in de betrokkenheid op interessante activiteiten, het verwerven van capaciteiten, het verbonden zijn met sociale groepen en het realiseren van adaptatie (Evelein, 2005). Mensen willen uitdagingen opzoeken, hun kennis uitbreiden, interesses cultiveren en de wereld exploreren. Ze streven ernaar om deze nieuwe ervaringen te integreren en betekenisvol te organiseren in een harmonieus en authentiek zelf (Vansteenkiste, 2005).

Om dit alles te verwezenlijken heeft de mens bepaalde noodzakelijke behoeften. Deze behoeften worden binnen de SDT de psychologische basisbehoeften genoemd. De drie psychologische basisbehoeften; autonomie, competentie en verbondenheid, zijn noodzakelijk voor groei, integratie en het welbevinden van de mens. Deze intra- en interpersoonlijke integratie zijn geen automatische processen. De sociale omgeving kan individuen in hun intrinsieke neiging om te groeien ondersteunen en voeden of ontkennen en frustreren (Van den Broeck, Vansteenkiste, & De Witte, 2008). Het belang van het vervullen van de drie psychologische basisbehoeften kan volgens Ryan en Deci (2000) gezien worden als het belang van het vervullen van lichamelijke behoeften zoals; water, voedsel en veiligheid. De bevrediging van de basisbehoeften is dus cruciaal voor het optimaal functioneren van een individu.

Autonomie

Autonomie is de behoefte om te ervaren dat men gedrag zelf initieert en dat men handelt vanuit vrije wil en de eigen bewuste keuze. Veelal wordt autonomie omschreven als een innerlijk verlangen om psychologisch vrij te kunnen handelen. Men streeft er naar om “agent” te zijn van het eigen gedrag (Deci & Ryan, 2000). Enkele elementen zijn kenmerkend voor de behoefte naar autonomie (Vansteenkiste, 2005). Als eerste is het van belang dat de persoon het gevoel heeft dat er een keuze mogelijkheid is. Ten tweede is van belang dat de persoon het gevoel heeft vanuit vrijheid te kunnen handelen. Een laatste kenmerk is dat de persoon het gevoel heeft zijn of haar eigen gedrag zelf te kunnen sturen.

Competentie

Competentie is de behoefte zich in staat te voelen effectief en doeltreffend met situaties om te gaan, de gewenste resultaten te bereiken en te slagen in uitdagende taken. Het gaat hier dus om het gevoel effectief te zijn in de interactie met de buitenwereld en door eigen capaciteiten te benutten. Mensen hebben een natuurlijke neiging om de omgeving te exploreren, te manipuleren en te beheersen, en actief op zoek te gaan naar uitdagingen (White, 1959). Deci en Ryan (2000) voegen hieraan toe dat deze natuurlijke neiging een bijdrage levert aan de individuele groei en vaardigheidsontwikkeling.

Verbondenheid

Verbondenheid is het gevoel echt bevredigend contact te hebben met anderen. Mensen hebben van nature de neiging om intieme relaties met andere mensen aan te gaan. Ze proberen een gevoel van gemeenschap en verbondenheid met andere personen te bereiken (Baumeister & Leary, 1995). Om aan de behoefte van verbondenheid te voldoen zijn er twee aspecten belangrijk volgens Baumeister en Leary (1995). Ten eerste hebben mensen behoefte aan frequente, affectieve of positieve interacties met betekenisvolle anderen. Ten tweede moeten deze interacties langdurig zijn en tot stand komen in een stabiel en aangenaam kader. Indien er aan één van beide aspecten voldaan wordt, zal er minder bevrediging ervaren worden dan wanneer aan beide aspecten voldaan wordt. Wanneer mensen een gevoel van gemeenschap ervaren wordt de behoefte voor verbondenheid bevredigd. Vooral het voeren van betekenisvolle gesprekken en het gevoel hebben begrepen te worden, levert een bijdrage aan de behoefte van

verbondenheid. Dit in tegenstelling tot meer oppervlakkige contacten zoals “samen leuke dingen doen” (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, 2000).

Vervulling van de basisbehoeften

Door het ontbreken van de vervulling van de drie behoeften of het structurele gebrek eraan kan het functioneren en de persoonlijke groei nadelig beïnvloed worden of er ontstaat zelfs verval. Uit onderzoek van Reis et al. (2000) is gebleken dat elk van de drie basisbehoeften een geheel eigen invloed heeft op het dagelijkse welbevinden en op ervaringen van mensen. De vervulling van deze drie basisbehoeften hangt onderling sterk samen. Als één van de drie behoeften enige of langere tijd niet vervuld wordt, is het zeer waarschijnlijk dat ook de andere twee on vervuld raken. Voor optimaal functioneren is de vervulling van alle drie de psychologische basisbehoeften even belangrijk: geen van deze drie kan gemist worden, wil men tot optimaal functioneren komen (Deci & Ryan, 2000). Bij de vervulling van de behoeften is aanwezigheid of afwezigheid van omgevingsfactoren zeer bepalend voor de voortgaande psychologische groei van een persoon (Evelein, 2005).

1.5. De doelgroep

Het ervaren van geluk, een betekenisvol- en zinvol leven is dus van groots belang om welbevinden te ervaren. Deze factoren staan zoals hierboven beschreven nauw in verband met de determinanten van de zelfdeterminatie theorie.

Nederland kent in vergelijking tot andere landen een hoge mate van geluk. Dit hangt vooral samen met de rijkdom van het land en de keuze van vrijheid, hoe we ons eigen leven vormgeven (Veenhoven, 1999). De ervaring van geluk blijkt echter niet voor een ieder vanzelfsprekend. Veelal heeft dit te maken met een sociaal isolement, gezondheidsproblemen, en een lage economische-status (SES) (Veenhoven, 1999). Sociaal isolement, een slechte gezondheid en een lage SES zijn in sterke mate gecorreleerd aan een lage positieve mentale gezondheid (Weiss et al. 2013). Tevens treden deze factoren vaak samen op, omdat ze elkaar beïnvloeden. Een slechte gezondheid kan bijvoorbeeld betekenen dat je niet meer kan werken en daardoor in een lage SES belandt. Dit kan dan weer betekenen dat je hierdoor geen financiële middelen hebt om activiteiten te ondernemen waarin je sociale contacten opdoet of behoudt.

Uit onderzoek van TNS Nipo (2010) is gebleken dat ongeveer 30 procent van de Nederlanders zich op dit moment eenzaam voelt. De individualisering heeft grote gevolgen voor de sociale leefwereld van mensen. De mens is steeds meer op zichzelf gericht, terwijl sociale verbanden van kerk, buurt, familie, werk etc. aan betekenis hebben verloren. Ook gaat eenzaamheid vaak samen met een lage SES en gezondheidsproblemen. Door factoren als; eenzaamheid, een lage SES en gezondheidsproblemen kan niet voldaan worden aan de psychologische basisbehoeften. Doordat men bijvoorbeeld geen geld heeft om een activiteit te ondernemen kan men er niet voor zorgen dat men competent wordt, door lichamelijke problemen wordt men afhankelijker wat ervoor kan zorgen dat de autonomie daalt en tot slot steeds minder verbondenheid ervaart doordat men geïsoleerd raakt van zijn of haar omgeving. Een gevolg hiervan is dat hierdoor het welbevinden steeds lager wordt. Sociaal geïsoleerde mensen met een lage SES en gezondheidsproblemen zijn dan ook een bijzonder kwetsbare groep (Weiss et al., 2013).

De deelnemers die hebben deelgenomen aan de Geluksroute en aan dit onderzoek voldoen aan de criteria die de Geluksroute hanteert. Dit wil zeggen dat zij een lage SES hebben, in sociaal isolement verkeren of dreigen te verkeren en hebben een lichamelijke of geestelijke beperking.

De Geluksroute is een interventie, vanuit de positieve psychologie, waar eenzame mensen met vaak chronische en multiple gezondheidsproblemen (lichamelijk en/of psychisch) hun passie vinden en een activiteit uitvoeren die op deze passie aansluit. Aangezien het meestal om mensen, met een lage sociale-economische status gaat, krijgen ze hiervoor eenmalig 500€. Het doel van de interventie is om het welbevinden van deelnemers te verhogen.

1.6. De Geluksroute

Geluk lijkt beïnvloedbaar te zijn wanneer men zich meer gaat inzetten om een meer betekenisvol en zinvol leven te creëren. De Geluksroute heeft als doel duurzaam geluk te bevorderen, door het stimuleren van eigen kracht en sociale activering. De Geluksroute die uitgaat van de autonomie en eigen mogelijkheden van mensen, heeft als doel mensen te activeren om er weer bij te horen. De route biedt mensen een duwtje in de rug om zodoende uit hun benarde positie te komen. Binnen de Geluksroute is de vraag “Wat maakt u gelukkig?” dit *duwtje*, waarbij de mogelijkheid geboden wordt om op eigen kracht een zelfgekozen doel te verwezenlijken. De *richting* van de Geluksroute is het bevorderen van plezier, eigen kracht en activatie (Francissen, 2010).

De Geluksroute is gebaseerd op de zelfdeterminatie theorie van Deci en Ryan (2001). Intrinsiek gemotiveerde activiteiten blijken een belangrijke bijdrage te leveren aan het welzijn, omdat ze een belangrijke rol spelen bij het verwezenlijken van de drie psychologische basisbehoeften uit deze theorie namelijk; autonomie, competentie en verbondenheid (Deci en Ryan, 2000). De Geluksroute stimuleert mensen een intrinsiek gemotiveerde activiteit te kiezen en heeft als doel de mate van; autonomie, competentie en verbondenheid, te vergroten. Autonomie staat centraal in de interventie. De deelnemers worden aangemoedigd hun eigen passie te vinden en initiatief hierin te tonen. Door de deelnemers te activeren komen ze mogelijk eerder in contact met anderen, waardoor het gevoel van verbondenheid groeit. Tot slot voelen de deelnemers zich waarschijnlijk meer in staat, wanneer ze intrinsiek gemotiveerd zijn, hun talenten en sterke kanten te laten zien en deze verder te ontwikkelen waardoor men meer competent wordt (Weiss et al., 2013).

De kwetsbare doelgroep, die in aanmerking kan komen voor deelname aan de Geluksroute, wordt vaak via tussenpersonen gelokaliseerd of door lokale professionals, vrijwilligers die in contact komen met deze sociaal geïsoleerde mensen. Zij wijzen deze mensen op de mogelijkheden van de Geluksroute en stimuleren hen zodoende om uit hun sociale isolement te komen. De Geluksroute bestaat uit een kennismakingsgesprek, professionele begeleiding bij de keuze van een activiteit en een kleine, eenmalige persoonlijke subsidie, die ingezet kan worden voor een zelfgekozen activiteit (Francissen, 2010). Tijdens het kennismakingsgesprek wordt aan de hand van vragenlijsten een zo compleet mogelijk beeld van de (probleem) situatie geschetst. Samen met de consulent wordt vervolgens stil gestaan bij de wensen van de deelnemer. Passies, interesses en hobby's worden verkend. De deelnemer wordt gestimuleerd een activiteit te kiezen die aansluit op zijn of haar wensen. Wanneer een geschikte activiteit gevonden is

ontvangt de deelnemer een Geluksbudget tot een maximum van €500,- om zodoende te kunnen deelnemen aan de activiteit. Tevens wordt bij de keuze van een activiteit bekeken of de activiteit doorgezet kan worden na afloop van de Geluksroute. Deze financiële prikkel dient als duwtje in de richting van een gelukkiger, meer betrokken en betekenisvol leven.

1.7. Het effect van de Geluksroute

De Geluksroute heeft al in verschillende gemeenten in Nederland haar weg gevonden (Francissen, 2010). Uit een pilot studie, een interviewstudie uitgevoerd in 2010, is gebleken dat de twaalf deelnemers na afronding van de Geluksroute een meer betrokken en zinvol leven ervaren en daardoor ook meer plezier ervaren. Ook rapporteerden de deelnemers minder zorg nodig te hebben. Uit deze pilotstudie is gebleken dat na afronding van de Geluksroute een stijging van 40% op het gebied van welbevinden bij de deelnemers is te zien, in combinatie met een daling van 23% op de zorgconsumptie (Francissen, 2010). Volgens deze studie biedt de Geluksroute deelnemers duidelijk een klein duwtje in de goede richting naar een meer gelukkig leven.

Tevens is gestart met een gerandomiseerd onderzoek naar het effect van de Geluksroute. Deze studie is in acht gemeenten gestart. Om het effect van de Geluksroute te meten worden de deelnemers, die de Geluksroute hebben doorlopen vergeleken met de actieve controle groep die deelnemen aan Zorg op Maat, die de traditionele probleemgerichte benadering hanteert (Weiss, 2013). Om een vergelijking te maken wordt in dit onderzoek onder andere gebruik gemaakt van de Nederlandse Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) om zodoende het emotioneel, psychisch en sociaal welbevinden te meten. Bij de start worden de deelnemers gevraagd om deze vragenlijst in te vullen. Deze wordt vervolgens herhaald na drie en na negen maanden. Ook wordt de zorgbehoefte gemeten met behulp van de gegevens van Vektis, het Nederlandse informatiecentrum voor de zorg. De resultaten uit dit onderzoek zullen in 2016 beschikbaar zijn.

1.8. Dit onderzoek

De pilotstudie laat veelbelovende resultaten zien. Ook onderzoeken van Van der Plaats (2002, 2007) en Kedzia (2009) laten zien dat de Geluksroute een positieve invloed heeft op het welbevinden van de deelnemers.

In dit onderzoek zal niet alleen naar de waargenomen veranderingen op het gebied van welbevinden gekeken worden, maar ook naar welke veranderingen er zijn opgetreden op het gebied van autonomie, competentie en verbondenheid. Vervolgens zal onderzocht worden of deze veranderingen invloed hebben op het welbevinden van de deelnemers zoals de theorie beweerd. Dit onderzoek zal niet in kwantitatieve zin worden uitgevoerd, zoals bij het gerandomiseerde onderzoek, maar kwalitatief door de deelnemers naar hun ervaringen te vragen in vorm van een interview. Daarbij gaat het om de waargenomen veranderingen die door de deelnemers aangegeven worden. Dit onderzoek is relevant en vernieuwend, omdat niet eerder onderzocht is wat de waargenomen veranderingen door de Geluksroute zijn op de determinanten autonomie, competentie en verbondenheid. De Geluksroute is dan wel gebaseerd op de zelfdeterminatie theorie, maar of deze ook daadwerkelijk een bijdrage levert aan het verbeteren van het gevoel van autonomie, competentie en verbondenheid, is niet eerder onderzocht. Het belang hiervan is groot. Zoals eerder benoemd zijn deze basisbehoeften essentieel voor persoonlijke groei, integriteit en welbevinden. De bevrediging van de

basisbehoeften is cruciaal voor het optimaal functioneren van een individu. Tevens is het van belang te weten welke factoren een belangrijke rol spelen bij het wel of niet stijgen van de autonomie, competentie, verbondenheid en uiteindelijk het welbevinden. De volgende onderzoeksvraag staat hierbij centraal; *Welke veranderingen worden door de deelnemers waargenomen na het afronden van de Geluksroute?*

Om hier antwoord op te kunnen geven is gekeken naar veranderingen op het gebied van welbevinden, autonomie, competentie en verbondenheid, voor en na de Geluksroute. Tevens zal gekeken worden of het veranderen van het gevoel van autonomie, competentie en verbondenheid daadwerkelijk invloed heeft op het ervaren van welbevinden door de deelnemers.

2. Methode

2.1. Design

Om de positieve resultaten uit eerdere onderzoeken te versterken zijn er binnen dit kwalitatieve onderzoek tien deelnemers geïnterviewd. Met behulp van een semigestructureerde interview zijn de deelnemers naar hun ervaringen met de Geluksroute gevraagd.

2.2. Respondenten

De respondenten van dit onderzoek zijn deelnemers die de interventie 'Geluksroute' hebben doorlopen en afgerond. Door de onderzoekers is gebruik gemaakt van convenience sampling. Dit is een niet-aselecte steekproef techniek waarbij proefpersonen zijn geselecteerd vanwege hun gemakkelijke bereikbaarheid en beschikbaarheid voor deelname aan het onderzoek.

Alle respondenten zijn vrouwen. De respondenten komen uit de gemeentes Almelo (1), Assen (1), Hengelo (5), Woerden (1) en Zeist (2). De leeftijd van de deelnemers varieert van 35 tot 87 jaar. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 56 jaar. Om deel te mogen nemen aan de Geluksroute moet voldaan worden aan een aantal inclusie- en exclusie criteria. Deze criteria zijn gebaseerd op de criteria die gehanteerd worden in het randomized controlled trial (RCT) onderzoek van Weiss, Westerhof & Bohlmeijer (2013). Voor deelname aan de Geluksroute zijn de deelnemers onderzocht en goedgekeurd op de volgende punten;

Inclusie criteria;

- Leeftijd: ≥ 18 jaar.
- Eenzaamheid: d.w.z. een score van 3 of hoger op de eenzaamheid schaal (De Jong, van Tilburg, 1999).
- Lage sociaaleconomische status (SES): een laag opleidingsniveau niveau (niet meer dan lager secundair onderwijs), of een lage arbeidspositie (geen betaald werk), of beperkte financiële middelen, of een combinatie van deze factoren. Praktisch gezien betekent dit een inkomen van minder dan € 1000 per maand voor één huishouden en € 1370 voor een echtpaar of een alleenstaande ouder met één of meer kinderen (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2011).
- Ten minsten één lichamelijke beperking (Brooks, 1996).

Deelnemers worden uitgesloten van deelname wanneer; (exclusie criteria)

- er te hoog gescoord wordt op de Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) d.w.z. meer dan één standaarddeviatie boven het gemiddelde van de Nederlandse bevolking (4,83 of hoger) (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Klooster, Keyes, 2011).
- er sprake is van een ernstige, onbehandelde klinische depressie. Deze wordt gemeten met de CES-D (Centrum voor Epidemiologie Depressie schaal) (Radloff, 1977) (Bouma, Ranchor, Sanderman, Sonderen, 1995).

In tabel 1 staan een aantal belangrijke kenmerken van de deelnemers die hebben deelgenomen aan dit onderzoek. Deze informatie is verzameld door de consultants van de Geluksroute en door middel van vragenlijsten die door de deelnemers zijn ingevuld. De namen van de weergegeven deelnemers zijn vanwege privacy overwegingen veranderd.

Tabel 1

Gegevens van de deelnemers

Deelnemer	Leeftijd	Leefsituatie	Lichamelijke klachten	Opleidingsniveau/ werk
1. Mevr. de Jong.	53 jaar	Gescheiden, drie kinderen	Reumatoïde artritis, angst- en somberheidsklachten	MBO afgerond, nu arbeidsongeschikt
2. Mevr. Jansen.	54 jaar	Ongehuwd, geen kinderen	Ziekte van Graves, artritis	HBO afgerond, nu werkloos
3. Mevr. de Vries.	36 jaar	Ongehuwd, één jong kind	Dysthyme stoornis	MBO afgerond, nu arbeidsongeschikt
4. Mevr. Zemar.	35 jaar	Weduwe, drie jonge kinderen	Depressie, zware hoofd- en neklachten	Geen onderwijs afgerond, nu werkloos
5. Mevr. Faber.	55 jaar	Gehuwd, geen kinderen.	Neuropatie, diabetes type II en artrose.	HBO afgerond, nu arbeidsongeschikt
6. Mevr. Visser.	69 jaar	Gehuwd, twee kinderen	Ernstige pijnklachten, versleten nek- en schouder, blind aan één oog, herseninfarct gehad	MBO afgerond, gepensioneerd
7. Mevr. Smit.	68 jaar	Gescheiden, één kind	Dagelijkse pijnklachten door verschillende vallen en operaties	Lager beroepsonderwijs, Gepensioneerd
8. Mevr. de Boer.	56 jaar	Gehuwd, vier kinderen.	Ernstige pijn klachten door beknelde zenuw.	Onbekend
9. Mevr. Mulder.	49 jaar	Gescheiden, twee kinderen.	Depressieve klachten en sociale fobie	MBO afgerond, nu arbeidsongeschikt
10. Mevr. Sanders.	87 jaar	Weduwe, twee kinderen	Ernstige vorm van artrose, spierreuma	MBO afgerond, gepensioneerd.

2.3. Materialen

Tijdens dit onderzoek is er gebruik gemaakt van een semigestructureerd interview (bijlage 1). Het interviewschema bestaat uit twaalf vragen over verschillende onderwerpen van de interventie en is in drie delen opgedeeld. Deel A bevat vragen over hoe het leven van de deelnemers er uit zag zowel voor als na deelname aan de Geluksroute. Mede door deze vragen te stellen is onderzocht of de Geluksroute een verandering te weeg heeft gebracht op het gevoel van welbevinden van de deelnemer. Door een vergelijk tussen vóór en na de Geluksroute te maken is onderzocht of er door de Geluksroute veranderingen op het gebied van welbevinden zijn opgetreden. Deel B bevat vragen over de gekozen activiteit, de vorm van de hulpverlening en de plus- en verbeterpunten van de interventie. Door o.a. de antwoorden van deze vragen kan de kwaliteit van de interventie geanalyseerd worden en mogelijk in de toekomst worden aangepast. Tot slot bevat deel C vragen die zich richten op de drie psychologische basisbehoeftes uit de zelfdeterminatie theorie; autonomie, competentie en verbondenheid.

De vraagvolgorde stond voorafgaand aan het interview vast. Wel waren er mogelijkheden om het interview tijdens de afname aan te passen op de antwoorden die door de deelnemer werden gegeven. Het kon bijvoorbeeld voorkomen dat een deelnemer al antwoord gegeven had op de vraag. Ook kon het zijn dat sommige vragen niet van toepassing waren op de desbetreffende deelnemer en kon dan overgeslagen worden, bijvoorbeeld in het geval wanneer de deelnemer geen activiteit gekozen had. Om relevante onderwerpen te verduidelijken had de onderzoeker bij iedere vraag de vrijheid om door te vragen. Tijdens het interview werden de deelnemers gevraagd een cijfer te geven voor hun gevoel van het welbevinden, de autonomie, competentie en verbondenheid. Deze cijfers zijn in de analyse gebruikt als extra bevestiging op het antwoord van de deelnemer. De resultaten zijn echter gebaseerd op wat de deelnemers antwoorden op de vragen en niet alleen op welk cijfer de deelnemers zichzelf toekennen. Een aantal deelnemers vond het moeilijk om een cijfer toe te kennen aan de mate van verandering op het gebied van welbevinden, autonomie, competentie en verbondenheid. Daarom is ervoor gekozen, er niet op door te vragen wanneer de deelnemer aangaf dit niet te weten. Om de interviewvragen voor de deelnemers te vereenvoudigen is gekozen om niet naar het 'welbevinden' te vragen, maar naar hun 'leven' voor en na de Geluksroute. Dit geldt ook voor het gevoel van autonomie en competentie wat in het interview als 'gevoel van regie over eigen leven' en 'het ontwikkelen van vaardigheden' wordt omschreven. Met behulp van een voice-recorder is het interview opgenomen, zodat het interview vervolgens volledig getranscribeerd kon worden.

Om deel te kunnen nemen is voorafgaand aan het interview een toestemmingformulier (bijlage 1) doorlopen en getekend door de deelnemers. Hier stond onder andere in dat; het interview anoniem verwerkt zou worden, het gesprek opgenomen zou worden met een voice-recorder en dat de deelnemer het interview op ieder moment mochten afbreken zonder daar een reden voor op te hoeven geven. Ook stond er in dit toestemmingformulier vermeld dat dit onderzoek goedgekeurd is door de Medisch Ethische Toetsingscommissie.

2.4. Procedure

Bij de start van dit onderzoek waren er twaalf deelnemers die de interventie 'De Geluksroute' hadden doorlopen en afgesloten. Alle twaalf deelnemers zijn eerst via hun eigen, toenmalige,

consulent benaderd voor deelname aan dit onderzoek. Vervolgens hebben tien deelnemers toestemming gegeven deel te nemen aan het onderzoek.

Na de toezegging zijn de tien deelnemers via de telefoon benaderd door de onderzoekers. Tijdens dit telefoongesprek is de essentie van het interview voorgelegd en, na instemmen van de deelnemer voor deelname, is een datum en locatie voor het interview afgesproken. Het aantal interviews is verdeeld onder de onderzoekers M. Droste en L. Stein. Dit betekent dat zij beiden een vijftal interviews hebben afgenomen. De interviews duurden ongeveer één uur per deelnemer en vonden plaats bij de deelnemers thuis. Voorafgaand aan het interview is er een toestemmingsformulier besproken en getekend door de deelnemer en de onderzoeker.

Behalve de interviewer en de deelnemer, waren er geen andere mensen aanwezig bij de interviews. De interviews hebben plaats gevonden tussen 1 november en 10 december 2014.

2.5 Data-analyse

In de analyse zijn de interviews systematisch geïnterpreteerd in het licht van de onderzoeksvraag: *Welke veranderingen worden door de deelnemers waargenomen na het afronden van de Geluksroute?*

In dit onderzoek is met name de nadruk gelegd op de resultaten van deel A en C van het interview. Met deze onderdelen zijn de onderzoeksvraag en deelvragen beantwoord. Ook is een gedeelte van deel B gecodeerd met behulp van Atlas.ti, om zodoende, in de samenvattingen, een goed beeld weer te geven van de activiteiten die gekozen zijn en waarom deze belangrijk zijn geweest voor de deelnemers. In de praktijk betekent dit dat de antwoorden op de vragen; “Kunt u iets vertellen over de activiteit die u gekozen hebt en hoe dat allemaal ging?” en “Zou u eens een moment kunnen benoemen uit de periode van de Geluksroute die voor u belangrijk was?” zijn geanalyseerd. In de analyse is geen aandacht besteedt aan antwoorden op de vragen; “Vond u dat de Geluksroute net zoals andere hulpverlening was of was het anders?”, “Wat vond u bijzonder goed aan de Geluksroute?” en “Hebt u dingen die u niet goed vond aan de Geluksroute of verbetervoorstellen?”

De analyse van de interviews bestond uit het coderen in de vorm van verschillende thema's, die de desbetreffende passage in de tekst zo goed mogelijk representeert. Dit met behulp van het programma ATLAS.ti. Dit is een programma waarmee kwalitatieve onderzoekdata zoals interviews en geluidsfragmenten geanalyseerd kunnen worden. Door het toevoegen van coderingen en deze vervolgens te ordenen, te groeperen, verbanden te leggen en patronen te herkennen is de tekst abstracter en beter analyseerbaar geworden.

In dit onderzoek is de basis van analyseproces van Creswell (2003) gehanteerd, die de ‘Steps of qualitative data analysis’ genoemd wordt. De stappen zijn aangepast naar de analyse die in dit onderzoek is uitgevoerd. In tabel 2 staat beschreven welke 6 stappen zijn doorlopen bij het analyseren van het onderzoeksmateriaal.

Tabel 2

Het analyseproces

	Activiteit
Stap 1	In deze eerste stap van het analyseproces is het onderzoeksmateriaal geordend en voor analyse klaargemaakt. Deze stap bestond vooral uit praktisch werk, zoals het transcriberen van interviews. De interviews zijn geanonimiseerd en op volgorde van datum gelegd. De interviews één tot en met vijf zijn uitgevoerd door M. Droste en de interview zes tot en met tien zijn uitgevoerd door L. Stein. Het transcriberen is uitgevoerd door de onderzoekers zelf. Dit betekende in de praktijk dat beide onderzoekers vijf interviews getranscribeerd hebben. Deze zijn later samengevoegd zijn tot één databestand (zie bijlage 2).
Stap 2	In de 2 ^{de} stap ging het erom een globaal overzicht van de interviews te krijgen. Alle tien de interviews werden op een globale manier gelezen, om een eerste algemene indruk te krijgen van de mate waarin de interviews informatief zijn, in het licht van de onderzoeksvraag. Tevens werd nagedacht over de manier van coderen.
Stap 3	In stap 3 is een start gemaakt met de gedetailleerde analyse in de vorm van een eerste ronde van coderen van de tekst. Het doel van dit coderen was de data te organiseren in fragmenten tekst, alvorens ze in een volgend stadium van betekenis te voorzien. In deze eerste coderingsronde zijn de tekstfragmenten aangeduid met coderingstermen/ steekwoorden die nauw aansluiten bij de beleving, beschrijving en woordkeuze van de deelnemers. Door beide onderzoekers is een drietal dezelfde interviews geanalyseerd. Dit zijn de eerste twee interviews van M. Droste en het eerste interview van L. Stein. Deze keuze is gemaakt op basis van de hoeveelheid informatie in de interviews. Deze drie interviews waren het meest uitgebreid waardoor er meteen een uitgebreide lijst van coderingen zou ontstaan. Vervolgens hebben beide onderzoekers los van elkaar een opzet gemaakt van een lijst met coderingen deze daarna besproken en samengevoegd tot één lijst met coderingen. Tijdens deze eerste coderingsronde zijn de onderzoekers uitgekomen op een zestal hoofdthema's met daaronder een aantal sub-thema's. De verschillen die gevonden zijn bij het coderen, zijn door middel van een discussie overeenkomstig geworden. De verschillen kwamen vooral voort uit kleine verschillen in verwoording.
Stap 4	Stap 4 bestond uit de verdieping van de gedetailleerde analyse. In deze stap is gezocht naar nieuwe betekenissen en verbanden die uit het onderzoeksmateriaal naar voren konden komen. De coderingsthema's zijn hierop aangesloten. Vanaf dit moment is gebruik gemaakt van ATLAS.ti. Met

dit programma zijn alle transcripten opnieuw geanalyseerd om de coderingen te verfijnen. Door deze uitgebreide analyse zijn de belangrijkste thema's van het onderzoek in kaart gebracht. Door het coderen zelf zijn er coderingen toegevoegd, doordat sommige stukken tekst niet ondergebracht konden worden in de bestaande lijst van coderingen, maar wel essentieel waren voor de onderzoeksresultaten. Deze nieuwe coderingen zijn toegevoegd aan de oorspronkelijke lijst van coderingen. Ook zijn een aantal coderingen veranderd van naam of zijn verwijderd uit de lijst. Tijdens het coderen is geprobeerd zoveel mogelijk aan te sluiten bij de bewoordingen die de deelnemers gegeven hadden aan bepaalde thema's bijvoorbeeld "het kiezen voor zichzelf" of "Het gevoel onder de mensen te zijn. Het samen zijn."

Dit is niet altijd gelukt, omdat sommige thema's door de deelnemers op verschillende manieren werden benoemd. In deze gevallen is door de onderzoeker een best passende codering gekozen bijvoorbeeld; Meer regie door financiële middelen d.m.v. de Geluksroute.

Uiteindelijk is er een lijst ontstaan met acht hoofdthema's met daaronder verschillende sub-thema's.

Onderstaande thema's en coderingen zijn gevonden tijdens het analyseren van de interviews.

Deel A van het interview begint met vragen over hoe het leven van de deelnemers eruit zag voor de Geluksroute. Tijdens het analyseren van dit deel zijn de volgende coderingen ontstaan;

1. Gezondheidsklachten/zorg: Psychische klachten, somatische klachten / beperkingen.
2. Eenzaamheidsklachten: problemen binnen de primaire steungroep (binnen gezin en familie), problemen binnen sociale steungroep.
3. Andere: financiële problemen, woon/werk problemen.

Omdat voor de samenvattingen ook gebruik is gemaakt van een gedeelte van deel B zijn hiervoor onderstaande coderingen ontstaan;

4. Aanmeldprocedure.
5. Contact met consultant.
 - Hoe verliep het contact met de consultant?
 - Hulp bij invullen vragenlijsten.
 - Wat heeft geholpen?
 - o Gezien en gehoord worden.
 - o Hulp bij praktische zaken.
 - o Advies.
 - o Activiteitkeuze.
6. Activiteit
 - Keuze.
 - Duur.
 - "Problemen bij het doorlopen van de activiteit."
 - Belangrijke momenten.

- Aanschaffen van benodigde middelen.
- Iets dierbaars maken.
- Deelname aan Geluksroute/activiteit.
- Eigenwaarde vergroten.
- Gezien worden.
- Samen zijn met anderen.
- Financiële steun.

Om te kunnen onderzoeken welke waargenomen veranderingen er hebben plaatsgevonden op het gebied van welbevinden zijn de interviews geanalyseerd met de volgende coderingen;

7. Welbevinden (eigenwaarde).

- Verandering welbevinden door de Geluksroute.
 - Waardoor?
 - Op welke manier is deze veranderd?
- Andere factoren die naast de Geluksroute ook een rol gespeeld hebben bij de verandering van welbevinden.
- Cijfer welbevinden voor en na de Geluksroute.

De coderingen die zijn ontstaan bij het analyseren van de drie determinanten zijn;

8. Competentie

- Ervaringen over het ontwikkelen van persoonlijke kwaliteiten, competenties en vaardigheden.
 - Persoonlijke karakter eigenschappen.
 - Ontwikkelen van persoonlijke kwaliteiten.
 - Ontwikkelen van nieuwe vaardigheden.
 - Cijfer voor en na de Geluksroute.

Autonomie

- Terugvinden van regie over eigen leven.
 - Een zinvoller leven.
 - Eigen kracht vergroten. Zelfstandigheid vergroten
 - Gemotiveerd worden om zelfstandig op zoek te gaan naar andere activiteiten.
 - Kiezen voor zichzelf. Jezelf niet meer wegcijferen ten koste van anderen.
 - Meer (keuze) vrijheid.
 - Meer regie door financiële middelen d.m.v. de Geluksroute.
 - Cijfer voor en na de Geluksroute.

Verbondenheid.

- Gevoel onder de mensen te zijn. Het samen zijn.
- Vergroten sociale contacten / nieuwe mensen leren kennen.
- Zelfstandig op zoek gaan naar nieuwe contacten.
- Familie band verbeteren.
- Onderhouden sociale contacten.
- Sociale vaardigheden vergroten.
- Cijfer voor en na de Geluksroute.

Tot slot is overige belangrijke informatie voor de samenvatting ondergebracht

bij de volgende coderingen:

9. Persoonlijke wensen.

10. Andere belangrijke informatie.

- Externe factoren die van invloed zijn.
- Verbeteren/ verslechteren gezondheid.

Tijdens het coderen zijn niet alleen woorden maar complete zinnen gecodeerd. Ook zijn er stukken bestaande uit meerdere zinnen gecodeerd om een betekenisvol geheel aan te duiden wat te maken heeft met het desbetreffende thema. Alles wat in het interview over een bepaald thema gezegd is, is gecodeerd. Ook wanneer iets meerdere keren benoemd werd door de deelnemer. Tevens is het voorgekomen dat in één zin meerdere thema's gecodeerd zijn. De reden hiervan is om te voorkomen dat de woorden niet goed geïnterpreteerd zouden worden, doordat de context gemist werd.

Na de analyse is met behulp van de coderingen in Atlas-ti een betekenis gegeven aan de data, door verschillende data met elkaar te vergelijken en door de data te analyseren in het licht van de wetenschappelijke artikelen, die beschreven staan in de inleiding, en de onderzoeksvraag. De coderingen hebben ervoor gezorgd dat er op een systematische en inzichtelijke manier gewerkt is. Hierdoor is deels voorkomen dat het een volledige intuïtieve analyse geworden is.

Door de verschillende tijdsplanningen van beide onderzoekers is ervoor gekozen om de interviews individueel te analyseren. Het veranderen van de coderingen tijdens het gebruik van Atlas.ti is daarom uitgevoerd door M. Droste, de onderzoeker van dit onderzoek. Vervolgens zijn deze coderingen ook gebruikt door de andere onderzoeker, L. Stein, voor het onderzoek dat parallel aan dit onderzoek uitgevoerd wordt. Het vergelijken van de analyse kan mogelijk in een later stadium gedaan worden wanneer ook L. Stein haar analyse heeft uitgevoerd. Een interbeoordelaarsbetrouwbaarheid is in dit onderzoek nog niet vastgesteld.

Stap 5

Tijdens stap 5 zijn alle analyseresultaten op een betekenisvolle manier weergegeven. Nadat alle interviews aan de hand van Atlas.ti gecodeerd zijn, zijn de coderingen per thema (voor iedere deelnemer apart: within case) onder elkaar gezet om vervolgens een samenvatting per deelnemer te schrijven. In deze samenvattingen zijn verschillende citaten vanuit de interviews verwerkt om zodoende de interpretaties van de onderzoeker te onderbouwen. Zo is een getracht een concreet beeld te scheppen van de veranderingen die door de Geluksroute zijn opgetreden, die grotendeels gebaseerd zijn op de subjectieve waarnemingen van de deelnemers. In de samenvatting staat onder andere vermeld; hoe het leven er voor en na de Geluksroute uit ziet, wat bijzondere momenten waren tijdens de Geluksroute

	en wat er veranderd is op het gebied van autonomie, competentie en verbondenheid. Aan de samenvattingen zijn titels toegevoegd, gebaseerd op citaten van de deelnemers, die hun proces het best weergeven. Tevens is er bij negen deelnemers een typering toegevoegd, die het best weergeeft wat voor een soort deelnemer deze persoon is; is zij 'de sociale mens', 'de ontwikkelaar' of 'de vrijheidsstrijder'. Deze typeringen zijn gebaseerd op de drie determinanten van de zelfdeterminatie theorie. Na elke samenvatting staat kort beschreven waarom voor deze typering gekozen is.
Stap 6	In stap 6, de laatste fase van het analyseproces, is gestreefd naar een interpretatie van de analyse als geheel. Door de resultaten van het onderzoek af te zetten tegen de oorspronkelijke probleemstelling, de onderzoeksvraag en de relevante literatuur, is antwoord gegeven op de vragen: <i>"Welke veranderingen worden door de deelnemers waargenomen na het afronden van de Geluksroute?"</i>, <i>"Is er een verandering te zien op het gebied van autonomie, competentie, verbondenheid en het uiteindelijke welbevinden?"</i> Tevens is geanalyseerd of een verandering op het gebied van autonomie, competentie en verbondenheid daadwerkelijk effect heeft gehad op het ervaren van welbevinden. Het interview met mevr. Smit is niet meegenomen in de resultaten, afgezien van een samenvatting van haar casus. De reden hiervan is dat zij geen activiteit gekozen had en daardoor op verschillende vragen geen antwoord kon geven. Tevens kon met dit interview niet gezegd worden of er veranderingen opgetreden waren door de Geluksroute. Wel is er voor gekozen om een samenvatting te schrijven van dit interview om zodoende weer te geven waarom deze mevrouw geen activiteit gekozen had. Dit betekent dat de resultaten van dit onderzoek gebaseerd zijn op negen interviews. Deze negen interviews zijn vervolgens samengevoegd om zodoende te bekijken hoeveel van de deelnemers, in vergelijking met het totaal aantal deelnemers, gestegen zijn op het gebied van welbevinden. Middels verschillende tabellen is onderscheid gemaakt of de deelnemers zijn gestegen, gelijk zijn gebleven of zijn gedaald op het gebied van welbevinden (tabel 3), autonomie (tabel 4), competentie (tabel 5) en verbondenheid (tabel 6). Om nauw aan te sluiten bij wat de deelnemers hadden aangegeven in het interview is gekozen voor de verdeling; gestegen, gelijk gebleven of gedaald. Onder deze categorieën zijn de antwoorden van de deelnemers te plaatsen. Zo geven de deelnemers bijvoorbeeld aan; <i>"Een stuk beter"</i> (mevr. de Boer, deel A vraag 2), <i>"Alles heeft het verbeterd"</i> (interview mevr. de Vries, deel A vraag 4). Deze bewoordingen kunnen als gestegen worden beschouwd. Hetzelfde geldt voor de gelijk gebleven; <i>"Die is wel een beetje gelijk gebleven"</i> (interview mevr. de Jong, deel C, vraag 1). Citaten die betrekken hebben op het dalen van het welbevinden, de autonomie, competentie en verbondenheid zijn niet terug te vinden in de interviews.

De citaten uit de interviews waarop de onderzoeker haar keuze bepaald heeft of het; gestegen, gelijk gebleven of gedaald is, staan uitgebreid weergegeven in de samenvattingen. In de tabellen staat aangegeven door welke factoren het welbevinden, autonomie etc. gestegen, gelijk is gebleven of gedaald is. Daarnaast is tevens bekeken welk effecten de drie componenten van de zelfdeterminatietheorie hebben op het welbevinden.

3. Resultaten

In dit deel zullen de resultaten van dit onderzoek beschreven worden. Om een beeld te creëren van de interviews en de daaruit volgende resultaten staan hieronder van elk interview een samenvatting beschreven. Tevens staat beschreven welke waargenomen veranderingen zijn opgetreden door de Geluksroute op het welbevinden en de drie determinanten autonomie, competentie en verbondenheid. Tot slot is gekeken naar welke verandering heeft plaatsgevonden. Is het welbevinden gestegen, gelijk gebleven of gedaald?

3.1 Welke veranderingen worden door de deelnemers waargenomen na het afronden van de Geluksroute?

Interview 1: “De Geluksroute is een cadeautje.” (‘de sociale mens’)

Mevr. de Jong, 53 jaar, is vanwege een reumatische aandoening en burn-out klachten arbeidsongeschikt verklaard. Ze heeft problemen met lopen, dagelijkse activiteiten en ervaart klachten van somberheid. Met name door haar burn-out klachten heeft zij steeds minder sociale contacten. Haar 3 zonen wonen sinds kort ook niet meer thuis. Na de scheiding van haar man en de verhuizing is zij in een nieuwe buurt terecht gekomen waar zij weinig mensen kent. Ook heeft zij het financieel niet breed. Hierdoor heeft ze het gevoel steeds maar weer te moeten overleven. Ze heeft het gevoel in een neerwaartse spiraal te zitten: *“Door zowel lichamelijke als financiële problemen ben je aan huis gebonden en dan kom je in een neerwaartse spiraal. Ik ben wel positief ingesteld, maar een keer houdt het op. En je kunt altijd wel willen doorgaan, maar soms wil het niet meer. Ik kan een uur wat doen, maar daarna ben ik bek af. Dit weerhoudt mij ervan om dingen te kunnen doen.”* Een tijd geleden is mevrouw door een reumaconsulent aangemeld bij Zorg op Maat. Het eerste contact met de consulente heeft zij gehad in januari 2013. Van de consulent van de Geluksroute heeft zij steun ervaren, ze voelde zich gezien en gehoord. Samen hebben ze vervolgens naar een passende activiteit gezocht. Mede dankzij de Geluksroute gaat het op dit moment beter met haar: *“De Geluksroute heeft me geholpen om, het klinkt misschien wel erg melodramatisch maar de zorgen van het leven zijn weer een beetje te zien. Zoals ik al zei, ik ben best optimistisch ingesteld. En ik heb heel veel geduld door de jaren heen leren hebben en nog steeds, en dan voor iets sparen weet je wel, ergens naar toe zien, het zijn wat kleine dingetjes maar ik verheug me. Het helpt je weer even tussen de mensen.”*

Als eerste activiteit heeft haar consulent haar geadviseerd om eens naar de kapper te gaan. Hier was ze al in geen jaren meer geweest. Tijdens het interview reageert ze hier alsnog emotioneel op, omdat dit veel voor haar betekend heeft. Het heeft haar gevoel van eigenwaarde enorm

versterkt: *“En aan die dingen merk je gewoon, en ik heb er nu alweer moeite mee, dat die dingen je dan heel veel plezier doen. En dat geeft je toch wel meer eigenwaarde, van ik ben er ook nog.”*

Vervolgens heeft ze nordic walking schoenen gekocht. Zelf geeft ze aan dat ze door het lopen even haar zorgen aan de kant kan zetten. Daarnaast geeft ze aan dat het haar ook geholpen heeft weer even onder de mensen te zijn. Ook heeft ze nog een Mindfulness cursus gedaan en een bloemschikcursus. Het bloemschikken heeft ze 4 keer kunnen doen, maar het was helaas te duur om dit zelfstandig voort te kunnen zetten. Het belangrijkste moment tijdens de Geluksroute vindt ze toch wel het aanschaffen van haar wandelschoenen en het volgen van de daarbij behorende cursus. Op de vraag of ze een cijfer zou willen geven voor en na de Geluksroute antwoordt ze: *“Ik zou mijn leven voordat ik deelgenomen heb een 2 of 3 geven, niet hoger.. en nu denk ik, toch ook door de Geluksroute een 7 of 8!”*

De creativiteit waar ze over beschikt heeft ze verder kunnen ontwikkelen tijdens de Geluksroute. Door de Geluksroute kan ze haar passie uitvoeren en kan ze haar creatieve ei kwijt. Hierdoor wordt ze gestimuleerd om thuis ook meer creatief bezig te zijn. Zo knapt ze bijvoorbeeld haar meubels op, waar ze veel plezier aan beleefd. Door de Geluksroute heeft ze ook het gevoel meer regie te hebben gekregen in haar eigen leven. Hierover zegt ze het volgende: *“Ik waardeer mijzelf nu meer dan voor die tijd. Voor die tijd cijferde ik mij meer weg weet je wel? Maar ik ben nooit de regie echt kwijt geweest zeg maar, maar kies wel meer voor mijzelf.”*

Het gevoel meer onder de mensen te zijn is ook gestegen. Vooral het nordic walken heeft hier aan bij gedragen. De activiteit was belangrijk, maar het belangrijkste vindt zij het onder de mensen zijn en zegt: *“Ik ben echt een mensen mens. Ik ben ook niet iemand die aan zichzelf denkt, ik denk eerder aan de ander. Ik vind het gewoon erg leuk er voor elkaar zijn”.*

Door de verschillende activiteiten heeft ze veel nieuwe mensen leren kennen in haar nieuwe buurt waardoor ze zich minder eenzaam voelt. Tot slot zegt ze het volgende: *“De Geluksroute is voor mij een cadeautje geweest. Je hoeft echt geen duizenden euro's te hebben om weer gelukkig te zijn, om weer even een goed gevoel te hebben en om er weer even uit te komen.”*

Mevr. de Jong heeft aangegeven een echt ‘mensen mens’ te zijn en geeft aan het erg belangrijk te vinden onder de mensen te zijn. De Geluksroute heeft haar de mogelijkheid geboden om dit doel te verwezenlijken. Volgens mevr. is zij gestegen van een 0 naar een 7/8. Daarom is de keuze gemaakt haar de typering ‘sociale mens’ te geven.

Interview 2: **“Ik gun mijzelf meer na de Geluksroute.” (‘de ontwikkelaar’)**

Mevr. Jansen, 54 jaar, is haar leven lang al ziek geweest. *“Ik heb de ziekte van Graves. Dat is een schildklieraandoening en oogaandoening in één. Mijn lichaam viel als het ware mijn ogen aan. Mijn ogen zouden eruit geduwd worden en ik zou blind worden.”*

De afgelopen tien jaar is ze vaak erg ziek geweest. Er waren periodes dat ze haar dagen doorbracht in bed. Ze voelde zich overgeleverd aan de medische wereld, die haar lange tijd een verkeerde diagnose had opgeplakt waardoor ze de verkeerde medicatie kreeg. Hierdoor bleef ze moe en kon soms niet wakker worden. Het meest kwetsend is in deze periode voor haar geweest dat haar familie haar in de steek liet. *“Maar goed, dat moest ook zo zijn, omdat het aan mijn leven helemaal niks toe voegt.”* Ook haar relatie liep op de klippen en werd ze ontslagen door haar werkgever. Vervolgens is ze verhuisd naar het noorden van het land omwille van haar

financiële problemen. Ze geeft aan dat het sociale uit haar leven is verdwenen door de hele situatie. Geen collega's, geen partner, geen familie, vrienden of mensen in de buurt. Hierdoor heeft ze sterke eenzaamheidsgevoelens. Ze ervaart leegte om haar heen en er zijn niet voldoende mensen met wie ze zich nauw verbonden voelt. Ook het werken mist ze, ze hield van haar werk: *"Terwijl ik hield van mijn werk, ik was eigenlijk wel een beetje werkverslaafd. Maar het moest zo zijn hoor. Ik moest even voorledig terug komen in mijzelf. Ik leefde zeg maar teveel naar buiten gericht. Te veel met andere bezig, en maar willen helpen. Een gevoel van rechtvaardigheid en dat heeft in mijn leven altijd een belangrijke rol gespeeld."*

Op financieel gebied weet ze zich op dit moment te redden door de bijstand die ze krijgt.

Vorig jaar is mevrouw aangemeld bij Zorg op Maat door een vrijwilliger die werkte bij stichting Welzo. Het eerste contact met de consulent heeft zij in mei 2013 gehad. Het contact met hem ervoer ze als erg leuk. Niet alleen hielp hij haar met de Geluksroute, maar ook o.a. met het regelen van een begrafenis. Dit was voor haar erg belangrijk. Door het contact voelde ze zich gehoord en gezien. Al snel wist ze welke activiteit ze wilde gaan doen; djembeën. Vanaf jongs af aan houdt ze veel van muziek. Ze speelde gitaar en zong veel. Het djembeën tijdens de Geluksroute vond ze fantastisch; *"Ik mepte zo hard, ik kreeg er gewoon zere vingers van"*. Met deze activiteit heeft ze haar passie kunnen uitvoeren en haar creativiteit kunnen uiten. Hierdoor heeft ze haar muzikale vaardigheden verder kunnen ontwikkelen.

Op de vraag wat voor haar het belangrijkste moment tijdens de Geluksroute was antwoordt ze: *"Dat was buiten, een zomeravond, met z'n allen in een kring en allemaal hoge bomen, die hielden het geluid prachtig vast. Eum, en dan met elkaar. Ooh geweldig, wat een klanken! En daarom heen de natuur en er stonden beelden in de tuin. En er was een soort van keet. Het was net een bruin café. Ik heb zo gelachen. Dat vond ik wel zo leuk en gezellig!"*

De Geluksroute heeft haar welbevinden laten stijgen. Helaas was dit een tijdelijke stijging: *"Voor de Geluksroute zou ik mijn leven een 5 geven. Tijdens de Route een 7 en na de Route toch weer een 5"*. Twee maanden lang heeft ze deel kunnen nemen aan de activiteit. Totdat de activiteit ging verhuizen naar een andere stad. Hierdoor kon ze er niet meer aan deelnemen, omdat ze geen financiële middelen had om te reizen met het openbaar vervoer: *"Ik was heel erg teleurgesteld toen het niet meer door ging."*

Wel heeft dit er voor gezorgd dat ze zelfstandig is gaan kijken, wat ze dan wel zou kunnen doen waarbij ze niet afhankelijk is van het openbaarvervoer of andere middelen die voor haar onbetaalbaar zijn. Enthousiast vertelt ze dat in haar buurt een theater wordt gebouwd voor geestelijk gehandicapte mensen. Hier zou ze graag vrijwillig willen werken als activiteiten-begeleidster. In ruil hiervoor zou ze dan gitaarlessen kunnen krijgen in hetzelfde pand. Dit vindt ze geweldig, want op het moment mist ze het muziek maken enorm en ook het samen zijn met andere mensen.

De Geluksroute heeft haar gesterkt om meer voor zichzelf te gaan doen, daarbij hoort volgens haar ook het op zoek gaan naar andere mensen. Ze gunt zichzelf meer en kiest nu eerder voor zichzelf. Hierdoor ervaart ze meer regie over haar eigen leven: *"Het was een voorbeeld voor mijzelf. Zo van, jij mag dat. Van.. nu ga ik zelf iets doen. Dat zit dan in je. Het heeft mij in die zin geholpen meer voor mijzelf te kiezen."*

Voor de Geluksroute gaf ze het gevoel, van regie hebben over eigen leven, een onvoldoende. Tijdens de Geluksroute is deze erg verbeterd en geeft ze zichzelf een 7. Doordat ze zelf op zoek

gaat naar activiteiten en meer voor zichzelf leert kiezen ervaart ze meer regie dan voor de Geluksroute. Hierdoor voelt ze zich ook meer in staat zichzelf verder te ontwikkelen in de muziek: *“Ja, ik ben erg creatief. Als klein meisje speelde ik al gitaar en ik zong veel. De muziek komt nu weer bovendrijven en ik gun het mijzelf meer”*.

Door het djembeën heeft ze zich verbonden gevoeld met haar cursusgenoten. Samen hadden ze het erg gezellig. Helaas heeft ze dit contact niet kunnen aanhouden: *“De mensen die woonden te ver weg. Ik heb het wel geprobeerd, maar er waren ook mensen die wouden dan niet. En dat moet je dan ook laten dan.”* De Geluksroute heeft haar echter wel aangezet tot het zelfstandig op zoek gaan naar nieuwe contacten. Door hier actief mee bezig te zijn voelt ze zich minder eenzaam. *“De Geluksroute heeft mij op sociaal gebied wel gesterkt om voor mijzelf dingen te doen. En daar hoort ook bij dat ik meer op zoek ga naar andere mensen.”*

Mevr. Jansen heeft aangegeven dat ze graag muziek wil blijven maken. Ondanks dat ze haar activiteit niet heeft kunnen doorzetten is ze zelfstandig op zoek gegaan om mogelijkheden om alsnog haar passie en wensen te verwezenlijken. Daarom wordt zij getypeerd als ‘de ontwikkelaar’.

Interview 3: **“De Geluksroute heeft mij weer op de been gebracht.” (‘de vrijheidsstrijder’)**

Mevr. de Vries, 36 jaar, is door haar ex-partner in de financiële problemen gekomen. Twee jaar geleden zijn ze uit elkaar gegaan en stond ze met haar dochtertje van zes jaar letterlijk op straat. *“Ik moest halsoverkop weg bij mijn ex, omdat dat mijn huis niet was.”* Eerst heeft ze toen een tijd bij haar zus gewoond totdat ze een huurwoning toegewezen kreeg. Dit was voor haar een erg moeilijke periode. Door haar depressieve klachten is zij niet in staat om te werken en heeft mede hierdoor financiële problemen. Om te kunnen rond komen geeft ze aan regelmatig schulden te moeten maken. Anderhalf jaar geleden is ze door de maatschappelijk werkster (van de school van haar dochter), die al aanwezig was binnen het gezin, aangemeld voor de Geluksroute. Het eerste contact met de consulent heeft zij gehad in april 2014. Niet lang daarna heeft ze van het budget van de Geluksroute een fiets en een tafel aangeschaft, omdat hier de grootste behoefte naar was. Nu na de Geluksroute gaat het een stuk beter met haar: *“Het gaat een stuk beter. Ik heb nu alles meer op orde. Mijn dochter zit op haar plek op school, we hebben allerlei hulp van alle kanten dus, de rust is weer toegekeerd. Veel beter dus.”*

De rust is teruggekeerd nu ze vanuit alle kanten hulp geboden krijgen. Door de fiets is ze ook een stuk flexibeler geworden. Zo kan ze haar kind iedere dag naar school brengen. Voorheen moest ze een half uur lopen. Dit zorgde voor veel frustraties. Dit is nu niet meer het geval.

Zo zegt ze tijdens het interview: *“Alles heeft het verbeterd, naar de winkel gaan. Ik hoef niet meer zwaar te sjouwen. Je bent veel mobieler en flexibeler geworden.. Ja, dat is mijn alles op het moment”*. Op de vraag of ze een cijfer zou willen geven aan haar leven vóór en na de Geluksroute antwoordt ze: *“Nou het is toch wel van een 5 naar een 8 gegaan. Die fiets heeft toch wel mijn leven verbeterd. Het is mijn enigste vervoer waar ik alles mee moet doen zeg maar. Zeker als je geen auto hebt en geen geld voor het openbaar vervoer. Het heeft me wel weer op de been gebracht en meer mobiliteit gegeven.”* Het belangrijkste moment tijdens de Geluksroute was dan ook voor haar dat ze de fiets mocht kopen.

Het gevoel van regie hebben over eigen leven is door het aanschaffen van de fiets erg verbeterd. *Door de Geluksroute heb ik meer gevoel van regie over eigen leven gekregen, omdat ik een fiets heb gekregen kan ik meer gaan en staan waar ik wil.* “Nu kan ik bijvoorbeeld ook naar het winkelcentrum of naar de stad om boodschappen te halen.” De cijfers die ze hieraan geeft zijn; een 5 vóór de Geluksroute en een 8 of 9 na de Geluksroute.

Op het gebied van vaardigheden/competentie heeft ze echter niet kunnen ontwikkelen. Ze houdt van fietsen, maar ziet dit meer functioneel dan als hobby. Wanneer de fiets geen prioriteit zou hebben, had ze graag willen deelnemen aan een fotografie cursus. Hier ligt haar passie en ze hoopt dat ze hier in de toekomst mee bezig kan gaan en zich hierin kan ontwikkelen.

Tot slot geeft ze aan dat ze door de fiets ook een sterker gevoel van verbondenheid ervaart. Vooral het onderhouden van sociale contacten is makkelijker geworden voor haar. *“Sinds ik de fiets heb kan ik weer alle kanten op, voorheen moest ik lopen en ging ik daarom niet snel naar vrienden of familie. Nu gaat dat veel beter.”*

Mevr. de Vries heeft in het interview aangegeven dat zij door de Geluksroute meer flexibiliteit en vrijheid ervaart. Ze kan meer gaan en staan waar ze wil. Dit maakt dat zij getypeerd wordt als ‘de vrijheidsstrijder’.

Interview 4: **“Nu kan ik een voorbeeld voor mijn kinderen zijn.” (‘de ontwikkelaar’)**

Mevr. Zemar, 35 jaar, en afkomstig uit Afghanistan. Sinds vier jaar woont zij samen met haar drie kinderen in Nederland, haar man is overleden. Op het moment ervaart ze depressieve klachten en slikt hiervoor een antidepressivum. De zorg voor haar kinderen valt haar zwaar: *“Mijn oudste kind is autistisch, mijn dochter heeft een beetje problemen tegen zijn broer en toen heb ik bij school doorgegeven dat wij hadden zo problemen en wij krijgen bezoek door mantelzorger”* (vermoedelijk bedoeld zij hier een hulpverlener van Steunpunt Mantelzorg).

Ze voelt zich alleen en eenzaam als alleenstaande ouder. Ze heeft geen vrienden of familie in haar omgeving. Daarnaast heeft ze ook de nodige financiële problemen, omdat ze op het moment zonder werk zit. Toch is zij ondanks alle problemen toch erg ambitieus en wil ze werken aan een betere toekomst voor zichzelf, maar vooral voor haar kinderen. Ze wil graag een opleiding gaan volgen en moet daarom eerst voldoen aan de eisen van het staatsexamen niveau 3 en 4. *“Ik wil hele graag verder gaan leren, opleiding volgen, met inburgering ook kan jij een opleiding volgen maar alleen de hele lage opleiding. Zorg of zoiets en daar heb ik geen zin in. En met zorg iets te doen, ik ben zelf depressief dus ik wil doen niets wat ik wordt nog erger. Daarom ik heel graag verder leren.”*

Voor de Geluksroute kwam ze hiervoor niet in aanmerking, omdat ze een deel van deze studie zelf moest betalen. Door beperkte financiële mogelijkheden was dit voor haar onmogelijk. Daarnaast geeft ze aan moeite te hebben met de Nederlandse taal. Veel formaliteiten betreffende de studie kon ze niet zelfstandig regelen.

Door de problemen met haar oudste zoon, binnen het gezin, krijgen ze ondersteuning van het Steunpunt Mantelzorg vanuit haar stad. Ze vermoedt dat haar contactpersoon vanuit deze stichting haar heeft aangemeld bij Zorg op Maat. Vanaf september 2012 heeft ze meerdere keren contact gehad met de consulent van Zorg op Maat die haar direct heeft aangemeld voor de Geluksroute. Vooral de hulp bij praktische zaken heeft haar geholpen. Ze voelde zich gehoord

en gezien doordat er maandelijks iemand bij haar op bezoek kwam: *“Sommige dingen ik begrijp niet. En toen die mevrouw (consulent) hier gekomen en uitgelegd. En ook ik heb een paar dingen geleerd. Ook ik heb geleerd welke weg ik moet gaan, waar kan ik het halen. Dingen aanpakken. Ik heb veel dingen geleerd. En hulp gekregen.”* Samen met de consulent heeft ze een activiteit gekozen. In eerste instantie wist ze niet goed waaraan ze het wilde besteden. Het geld zou gestort worden op haar rekening zodat zij dit kon besteden aan een activiteit. Dit wilde ze niet, omdat ze bang was dat het geld dan aan andere dingen besteed zouden worden. Samen met de consulent heeft ze bedacht dat ze dit geld voor een goed doel wilde gebruiken, namelijk haar studie. Daarna heeft de consulent van de Geluksroute haar o.a. geholpen met; de financiering van haar studie, het voorbereiden van de studie en het regelen van een passende stageplek. Ze is erg blij met de hulp en het advies dat ze gekregen heeft en zegt hier het volgende over: *“Als je hier niet bent opgegroeid kan het allemaal erg onduidelijk zijn, ik heb van (naam consulent) geleerd welke weg ik moet gaan, waar kan ik het halen. Ik heb veel dingen geleerd. Ik was heel blij zij probeert mij te helpen, een beetje positief brengen.”*

Ze droomde er als kind al van om te mogen studeren, maar dit werd niet geaccepteerd in haar land van herkomst. Ze is blij dat haar die kans nu wel geboden wordt.

Het belangrijkste moment voor haar was dat het geld overgemaakt werd naar het ROC. Hierdoor kwam haar droom uit. Ze hoopt dat ze hierdoor in de toekomst sneller een baan kan vinden die ze leuk vindt. Haar welbevinden is door de Geluksroute gestegen. Ze zegt hier het volgende over: *“Het leven is niet zo als je wil, maar is goed, ben heel blij dat ik gaat studeren, daar ben ik hier blij, dat was mijn droom, dat ik mag kan verder leren. Ik ben heel, heel blij met het studeren.”* Op de vraag of ze een cijfer zou willen geven aan haar leven voor en na de Geluksroute zegt ze: *“Vóór een 4. En toen ik heb toestemming gehad, dat ik mag verder leren, dat was.. een 6.”*

Door de financiële hulp kan ze zich nu verder ontwikkelen en nieuwe vaardigheden leren. Ze heeft de wens om haar creativiteit meer te ontwikkelen door een design opleiding te gaan volgen nadat ze het staatsexamen gehaald heeft. Zo vergroot ze ook haar eigen kracht en hierdoor ervaart ze nu al meer regie over haar leven dan vóór de Geluksroute. Ze wil zelfstandig worden en niet meer afhankelijk zijn van de bijstand. De Geluksroute heeft ervoor gezorgd dat ze meer zelfstandig kan worden en meer regie ervaart. Haar grootste wens is om er voor te zorgen dat haar kinderen later ook kunnen studeren, doordat zij hen de financiële middelen kan bieden. Ze wil een voorbeeld voor haar kinderen zijn: *“Ik wil zelfstandig worden. En ook ik wil kinderen gaan beter studeren. Zij geen zorgen, zij gaan werken. Of iets te doen. Mijn dochter gaat studeren, dat ik niet heb gedaan, ik wil graag dat zij gaat heel goed studeren. Als ik ga werken, ik goed zorgen voor wat zij allemaal nodig hebben, ik moet voor zijn, daarom wil ik graag studeren en zelfstandig worden.”* Ook ervaart ze meer vrijheid, nu ze studeert en deel kan nemen aan de maatschappij. Ze is hierdoor meer onder de mensen en voelt zich meer verbonden. Door de studie heeft ze nieuwe mensen leren kennen en heeft naast de studie regelmatig contact met haar studiegenoten: *“Vóór Geluk ik kon niet goed Nederlands spreken, eum sociale contact was heel slecht, een 3.” “En nu na Geluk een 6,5.”*

Mevr. Zemar is getypeerd als ‘de ontwikkelaar’. Het volgen van een studie geeft haar de kans op een betere toekomst, voor zichzelf en voor haar kinderen. Ze is hierdoor zeer gemotiveerd zichzelf te ontwikkelen.

Interview 5: “Ik cijfer mijzelf minder weg” (‘de vrijheidsstrijder’)

Mevr. Faber, 55 jaar, en is door lichamelijke klachten als artrose en diabetes arbeidsongeschikt verklaard, maar vooral de gezondheidsklachten van haar man hebben er toe geleid dat ze ook psychische klachten heeft. Haar man is longpatiënt en heeft een longtransplantatie ondergaan. Dit is een erg spannende periode voor haar en haar man geweest. De tijd die ze had besteedde ze aan haar man, waardoor ze zichzelf wegcijferde: *“Ik gunde mijzelf gewoon geen tijd. En toen zei mijn man wel eens, je moet er tijd voor maken, maar ja, als je de hele dag bezig bent om iemand in de gaten te houden, die bijna geen lucht meer krijgt, dan trek je dat niet he.”* Hierdoor leefde ze constant in spanning en angst. Op de site van de gemeente heeft ze in die periode gelezen dat ze zich kon aanmelden voor Zorg op Maat. Het eerste gesprek dat ze had met de consulent was in mei 2013. Als snel wist ze welke activiteit ze zou kiezen. Ze schilderde wel eens met acryl, maar wilde ook leren schilderen met olieverf: *“En ik had nog nooit met olieverf geschilderd. Ja, ik had het wel een keer geprobeerd, maar dat ging met geen mogelijkheid. En ik wilde graag één middag voor mijzelf, helemaal voor mijzelf hebben. Nou ik wist een plek waar ik graag naartoe wilde. Nou en dat is meteen geregeld.”* De gesprekken met de consulent heeft ze als prettig ervaren. Ze voelde zich gezien en gehoord, vooral doordat de consulent wekelijks met haar belde om te horen hoe het met haar ging in tijden dat het heel kritiek was met haar man. Dit heeft ze erg gewaardeerd.

Door de Geluksroute neemt ze nu meer tijd voor zichzelf en schildert ze vaker in haar eigen atelier thuis. Voor haar is het moeilijk te zeggen of haar welbevinden ook daadwerkelijk gestegen is door de Geluksroute. Op de vraag of ze een cijfer zou willen geven aan haar leven vóór en na de Geluksroute zegt ze: *“Dat is heel moeilijk te zeggen, omdat er gewoon heel veel gebeurd is in de tussentijd. En dat heeft waarschijnlijk helemaal niks met de Geluksroute te maken. Het geeft denk ik een vertekend beeld. Het is geen eerlijk beeld wat je dan krijgt. En ik ben wel gelukkig, maar ben nog wel steeds heel bang hoor”.*

Ze ziet het belang van de activiteit voor zichzelf. Nu het budget van de Geluksroute gestopt is, wilde ze in eerste instantie stoppen met schilderen. Vanaf het moment dat haar man erop aandrong dat ze toch zou moeten gaan, omdat het zo belangrijk was dat ze iets leuks voor zichzelf bleef doen. Vanaf die tijd is ze het zelf gaan betalen ondanks de voor haar haast onbetaalbare kosten.

Op de vraag wat voor haar het belangrijkste moment was tijdens de Geluksroute antwoordt ze: *“Dat ik Sam heb geschilderd, die ligt nu daar in het kleine mandje.”*

Door de schildercursus heeft ze naar eigen zeggen veel nieuwe vaardigheden ontwikkeld en werd haar creativiteit gestimuleerd. Het gevoel van de regie over eigen leven te hebben is sterk verbeterd na de Geluksroute. Dit heeft deels te maken met de Geluksroute, maar ook een heel groot deel met de gezondheid van haar man: *“Voorheen moest ik altijd alles regelen en dat is eigenlijk nog zo. Maar nu kan ik bijvoorbeeld wel meer schilderen en hierdoor heb ik het meer gevoel invulling te kunnen geven aan mijn eigen leven. Ik kan nu meer dingen voor mijzelf doen doordat mijn man op het moment regelmatig naar de zorgboerderij gaat. Op deze momenten kan ik gaan schilderen of iets anders voor mijzelf gaan doen.”* De cijfers die ze geeft voor haar gevoel van regie voor en na de Geluksroute zijn een 4 en na een 7. Ook heeft ze door de activiteit nieuwe mensen leren kennen. Regelmatig heeft ze met een aantal van hen contact via

de chat en via facebook. De schilderijen die ze gemaakt hebben worden op facebook gezet, zodat iedereen ze kan zien. Ze vindt het leuk om haar creaties te delen.

Mevr. Faber heeft aangegeven nu steeds meer voor zichzelf te durven kiezen. Hierdoor ervaart ze meer vrijheid en regie over haar eigen leven. Ze ervaart het als prettig iets voor zichzelf te kunnen doen. Daarom wordt zij getypeerd als 'vrijheidsstrijder'.

Interview 6: **"Het deed me goed dat breien, ik had er plezier in en voelde me er gelukkig bij."**
('de ontwikkelaar')

Mevr. Visser, 69 jaar, is door haar chronische ziekte lichamelijk beperkt. Een aantal nekwervels en haar schouder zijn versleten en door een herseninfarct is zij tijdelijk halfzijdig verlamd geweest. Ook is ze blind aan één oog. Na zeven operaties is er lichamelijk verbetering opgetreden, echter heeft zij wel de nodige operatieschade opgelopen. Ze ondervindt hier dagelijks de lasten van. Dit belemmert haar in de dagelijkse activiteiten die ze wil ondernemen. Naast haar eigen lichamelijke beperkingen gaat het op het moment niet goed met haar man. Die lijdt aan de ziekte van Alzheimer. Het zorgen voor haar man valt haar heel zwaar. Het is te vermoeiend voor haar en ze voelt zich hierin niet begrepen en gehoord door haar omgeving en de hulpverlening:

"Ik heb al heel veel meegemaakt. Drie kindjes verloren, mijn eerste man is gestorven. Het is allemaal een beetje veel geweest en nu moet ik ook nog een oude man verzorgen op mijn oude dag en dat vind ik toch wel een beetje veel hoor. Ik vind dat de dokter daar toch een beetje rekening mee konden houden." Ze voelt zich erg alleen en gedupeerd door de hele situatie. Door dit alles heeft ze ook de nodige psychische problemen: *"Soms ben ik dan zo moe dat ik er echt geen zin meer in heb. En je moet toch door gaan. En dan denk ik soms bij mezelf, och ja wat doe ik hier nog 'ik wou dat ik dood was'. Dat heb ik al zo vaak gezegd de laatste tijd weer. Omdat ik zo moe ben en ik vind dat er toch weer wat aan gedaan moet worden door de dokter, maar ze doen er niks aan. Ze komen wel voor mijn man, dagelijks. Want hij heeft ook nog suiker dus ze komen dagelijks prikken bij hem. Ze komen altijd als mijn man thuis is en ik kan nooit een keer mijn woordje doen, want als hij thuis is kan je dat niet. Als je alleen bent met de dokter of de verpleegster kan je daar eens lekker mee praten, maar dat kan ik niet als mijn man erbij is."*

Ze voelt zich eenzaam en heeft het gevoel geen leuke dingen meer te kunnen doen door de nodige financiële problemen. Deze zijn ontstaan door schulden die haar man gemaakt heeft. Hierdoor moesten ze noodgedwongen verhuizen en hebben ze nu wekelijks 65 euro om mee rond te komen. Het wereldje om haar heen vindt ze erg klein. Door de wandeling met haar hondje komt ze wel mensen tegen waar ze even een praatje mee kan maken. Af en toe krijgt ze bezoek van een mevrouw van de kerk. Ze vindt het prettig om met haar te praten. Een tijd geleden is mevrouw aangemeld bij Zorg op Maat. Met een consulent heeft ze vanaf oktober 2013 een aantal gesprekken gehad en is ze aangemeld bij de Geluksroute. Het contact met de consulent heeft ze als erg prettig ervaren. Ze voelde zich gezien en gehoord. Ze had eindelijk het gevoel dat er ook iemand was die naar haar luisterde in plaats van alleen maar naar haar man. Ze kon haar hart luchten over de dingen die haar dwars zaten. Ook heeft ze door de gesprekken het verleden een beetje achter zich kunnen laten. Zo zegt ze tijdens het interview: *"Ik denk nog vaak terug aan wat ze toen zei. Ze zei tegen mij 'ach mensje toch, je moet zo maar denken, het*

had erger nog kunnen zijn. Kijk en dat ben ik niet vergeten en dat is waar ook. Daar ben ik dankbaar voor, dat heeft geholpen bij mij." Ook heeft ze haar advies gevolgd om meer mensen in haar omgeving aan te spreken om zodoende meer onder de mensen te komen.

Samen met de consulent heeft ze een passende activiteit gezocht. Vroeger breide ze vaak en daarom leek haar dit de beste keuze. Ook omdat ze dit thuis kon doen en zodoende kon ze tegelijkertijd bij haar man in de buurt blijven. Het breien heeft haar erg goed gedaan. Zo zegt ze: *"Het deed me goed dat breien, ik had er echt plezier in en voelde me er gelukkig bij."* Ze voelde zich meer ontspannen en kon op deze manier afleiding vinden en de nare dingen van zich afzetten. Voor veel mensen die haar dierbaar zijn heeft ze wat gebreid. Zo heeft ze onder andere kleertjes voor haar kleindochter gebreid en sokken en een sjaal voor haar schoondochter. Dit gaf haar een erg goed gevoel. Het belangrijkste moment tijdens de Geluksroute was voor haar dat ze een trui en een sjaal gebreid had voor haar kleindochter voor Sinterklaas. Haar reactie en die van haar schoondochter hebben haar erg goed gedaan. Ze kon een keer een cadeautje geven, wat ze anders niet zou kunnen. Dit maakte haar op dat moment erg gelukkig.

Op de vraag of ze een cijfer zou kunnen geven voor haar leven vóór en na de Geluksroute antwoordt ze: *"Door het breien was het denk ik een 8. En als mijn man nog goed was, was het eigenlijk een 8. Maar nu na de Geluksroute zou ik mijn leven een 6 geven, door de situatie met mijn man"*. Ook geeft ze aan dat ze het contact met de consulent mist. Ze kan haar verhaal niet meer kwijt en dat vindt ze erg jammer. Doordat ze in de schuldsanering zit is het voor haar niet mogelijk om haar hobby voort te zetten, omdat ze de wol niet meer kan betalen. Bovendien gaat het op het moment steeds slechter met haar man, waardoor ze ook niet kan breien. Ze geeft aan er geen puf meer voor te hebben. Tijdens de route heeft ze door het breien haar creatieve vaardigheden verder kunnen ontwikkelen. Het stimuleerde haar creativiteit en ze had hierdoor weer zin om creatief bezig te zijn met allerlei dingen. Voor het ontwikkelen en stimuleren van haar creativiteit geeft een 8,5 terwijl dit vóór de Geluksroute een 4 was. Door de steun die ze ervaren heeft van de consulent heeft ze het gevoel van regie over haar eigen leven beetje bij beetje terug gekregen. Door het opvolgen van de adviezen kiest ze nu meer voor zichzelf en spreekt ze makkelijker mensen aan om een praatje te maken. Toch zit ze door de omstandigheden met haar man nu weer veel thuis. Ze hoopt in de toekomst meer tijd voor zichzelf vrij te kunnen maken. Het meer aanspreken van mensen in haar omgeving vergroot ook haar sociale contacten en het gevoel meer verbonden te zijn. Ook durft ze nu meer voor zichzelf op te komen. Hierdoor voelt ze zich sterker. Vóór de Geluksroute zou ze zich een 5,5 gegeven hebben wat betreft sociale contacten. Nu na de Geluksroute is dit een 9 geworden, ze is trots op zichzelf dat ze spraakzamer is geworden en met iedereen goed kan opschieten: *"Ik kan met iedereen opschieten. Als het me nu aanstaat ga ik het zeggen ook. Vroeger deed ik dat niet. Dat vind ik wel knap van mijzelf"*.

Mevr. Visser geeft aan dat de Geluksroute haar creativiteit erg gestimuleerd heeft. Ze heeft haar creativiteit verder kunnen ontwikkelen. Ze geeft aan dat ze op dit gebied gestegen is van een 4 naar een 8,5. Ook is haar gevoel van verbondenheid met haar omgeving gestegen. Ze zou in dit geval getypeerd kunnen worden als 'de ontwikkelaar' en als 'de sociale mens'. Gekozen is uiteindelijk voor de 'ontwikkelaar', omdat mevrouw zelf aangeeft op dit gebied het meest te zijn gestegen.

Interview 7: “Ik vermaak me prima”

(omdat mevr. Smit geen activiteit heeft doorlopen is bij haar geen typering toegekend).

Mevr. Smit, 68 jaar, heeft veel lichamelijke klachten doordat ze meerdere keren gevallen is. Zo heeft ze haar arm en kaak gebroken gehad, is ze bewusteloos gevallen en heeft door de vele valpartijen een open been wond opgelopen. Door een val op haar hoofd heeft ze een evenwichtsstoornis opgelopen waar ze dagelijks last van heeft. Ze geeft aan dat dit haar erg angstig heeft gemaakt. In het verleden heeft ze 30 jaar gewerkt in een bejaardentehuis. Helaas kon ze dit werk niet voortzetten: “Ik ben daar op een pijnlijke manier weggestuurd. Daardoor had ik geen doel meer in mijn leven. Dit deed me echt pijn, daar heb ik het moeilijk mee gehad.” Vanaf juni 2013 heeft ze een aantal gesprekken gehad met de consulent: *“Ik aan dat project van jullie mee gaan doen, omdat ik dat gewoon heel leuk vond om te doen.”* Samen is toen gekeken naar een passende activiteit. Omdat het moeilijk was een passende activiteit te vinden stelde de consulent om voor een tablet te nemen. Met de reden, om haar wereld wat meer te verbreden. Mevrouw heeft zich een beetje laten overbluffen door dat idee. Achteraf gezien wilde ze dit helemaal niet: *“Ja, en daar ben ik dus een beetje op stuk gelopen met (naam consulent). Ze wilde mij een tablet geven, dan zou er een wereld voor me open gaan, dat was wat ik miste. Nou sorry, maar ik zeg niet negatief, maar ze overblufte mij een beetje. Ik kan op het moment dan niet reageren, mijn reactie komt altijd daarna. Mijn dochter zei, ‘o ma, wat heb je nou gedaan, je wil dat helemaal niet’. Niemand weet ook mijn mobiele nummer, ik weet het zelf niet eens. Van de tablet kreeg ik de kriebels, ik zeg dat moet ik niet, ik word zo onrustig. Voor al die communicatie ben ik bang. Ik heb ook geen computer. Ik heb alleen een mobiel met SOS knop. Er staan 8 nummers op die ik kan bellen. Ik ben er gewoon niet van, maar durfde geen nee te zeggen.”* Desondanks vermaakt mevrouw zich prima. Ze borduurt, leest, puzzelt en wandelt elke dag een stuk. Haar dochter ziet ze wel één keer per week. In huis doet ze alles nog zelf. Ze geniet van natuurdocumentaires op tv en geniet als er iemand lang komt. Ze vindt het prima zoals het nu gaat en heeft geen behoefte aan een extra activiteit. Dit kost haar te veel moeite op het moment: *“Geluk is voor mij geen geld, ik heb genoeg en dan is het goed. Maar geluk ligt voor mij echt in mensen om me heen, mijn kinderen en mijn dochter, mijn schoonzoon en mijn kleinkinderen, ik heb er 3. Een hele lieve kerkelijke gemeente heb ik om me heen. Ik kan me heel goed vermaken, ik heb veel hobby’s en belangstellingen, mijn kleinkinderen.”*

Interview 8: “Ik durf nu meer voor mijzelf op te komen” (‘de vrijheidsstrijder’)

Mevr. de Boer, 56 jaar, heeft veel lichamelijke klachten. Ze heeft een versleten rug, beknelde zenuwen, gewichtspijn en vaak last van migraine. Ook heeft ze psychische klachten als straatvrees en een sociale fobie. Vóór de Geluksroute kwam ze niet buiten, alleen voor de noodzakelijke dingen. De drempel lag erg hoog voor haar om naar buiten te gaan. Ze zat in een negatieve spiraal waarin ze zichzelf steeds meer isoleerde. Haar man heeft haar uiteindelijk opgegeven voor de Geluksroute.

Vanaf maart 2013 heeft ze een aantal gesprekken gehad met de consulent. Door deze gesprekken heeft ze haar problemen kunnen uitten en dit voelde erg prettig voor haar. Ze voelde zich gezien en gehoord. Als activiteit is ze in eerste instantie begonnen met zwemlessen. Omdat deze voor een lange periode stopte (i.v.m. de zomervakantie) is ze helemaal gestopt en

heeft ze vervolgens gekozen voor een aquarel cursus. Ze schilderde al met acryl vóór de Geluksroute, maar ze was geïnteresseerd omdat schilderen met aquarel een hele andere techniek is. In het verleden heeft ze veel geschilderd, maar afgelopen jaren door de kinderen weinig tot niet. Nu haar kinderen niet meer thuis wonen is ze door de Geluksroute weer begonnen. Zoals ze zelf aangeeft is haar creatieve bubbel geknapt. Nu doet ze van alles; mixmedia, scrappen, schilderen etc.: *“Ik leer weer nieuwe dingen en dan kan je toch.. ja.. als ik creatief bezig ben kan ik mijn hoofd leeg maken. Het is ook leuk om anderen te zien, wat hun doen en ja we praten veel.”*

Ook gaat ze naar naales. Ze ervaart meer eigenwaarde wanneer ze iets leuks voor zichzelf gemaakt heeft: *“De Geluksroute heeft deuren voor mij geopend. Financieel had ik het anders nooit gekund”*. Op de vraag of ze een cijfer zou willen geven aan haar leven vóór en na de Geluksroute zegt ze: *“Ik denk daarvoor dat het wel een 3 was. Nu, ondanks het lichamelijke niet lekker gaat, een 8 voor mijn gevoel”*.

Ze heeft zich kunnen ontwikkelen door de Geluksroute. Door de cursussen die ze volgt moet ze nu gewoon naar buiten en geeft aan hier geen problemen meer mee te hebben: *“De eerste stap om daar heen te gaan. Ik was heel nerveus, ik vond het heel eng, maar ik ben blij dat ik het heb gedaan want het was wel de eerste stap naar verbetering”*.

Omdat ze zich al snel op haar gemak voelde, werd het voor haar makkelijker. Ze is hierdoor een stuk minder verlegen geworden. Ook heeft ze haar creativiteit ontwikkeld. Op het moment geeft ze zelfs workshops mixmedia. Zelf zegt ze dat dit voor haar een hele eyeopener is geweest. Ze vindt het wel eng, maar ze heeft ervaren dat ze het kan. Doordat ze nu veel meer durft ervaart ze meer regie over haar eigen leven. Ze merkt nu dat het geven van een workshop eigenlijk vanzelf gaat, terwijl ze dit eerder nooit gedurfd zou hebben. Het gevoel van regie over eigen leven hebben beschrijft ze als volgt: *“Vóór de Geluksroute was ik net een slak, als je hem iets aanraakt gaat hij terug in het huisje. Je komt er niet uit alleen. Ik heb ervaren dat ik het fijn vond dat ik zeg maar een arm om me heen kreeg die me meenam en op een gegeven moment zelf verder liet gaan. Het idee dat iemand luistert en meedenkt. En adviezen geeft en vraagt hoe het met je is. Dat heeft er wel voor gezorgd dat ik minder moeite heb om er uit te gaan. Hierdoor heb ik meer het gevoel van regie over mijn eigen leven gekregen. Ik ben zeker van een 3 naar een 7 gegaan.”*

Ook voelt ze zich door de Geluksroute meer sociaal verbonden. Ze geeft aan dat ze tijdens de eerste les vrij stil was, maar dat ze langzaam ontdooide. Het contact leggen ging haar steeds beter af. Ook durft ze meer voor zichzelf op te komen. Niet alleen tijdens de lessen, maar ook in haar eigen omgeving. Ze geeft aan dat ze meer uit haar schulp is gekropen door de Geluksroute en de gesprekken met de consulent. Ook heeft het geholpen om haar wat meer van haar stad te zien. Ze gaat er nu veel meer op uit en spreekt meer mensen aan waardoor ze nieuwe mensen leert kennen. Ze vindt dat ze hierin nog kan groeien en geeft aan van een 2 naar een 6 te zijn gegroeid, maar het altijd beter kan. Ze wil hier in de toekomst aan blijven werken.

Mevr. de Boer geeft aan meer regie over eigen leven te ervaren na de Geluksroute. Ondanks dat ze zich op meerdere gebieden heeft ontwikkeld is gekozen haar als ‘vrijheidstrijder’ te typeren. Ze durft meer naar buiten te treden, terwijl ze zichzelf voorheen beschreef als een slak die niet uit zijn huisje wilde komen.

Interview 9: *“Ik voelde me als een kind in een snoepwinkel” (‘de sociale mens’)*

Mevr. Mulder, 49 jaar, heeft vooral psychische klachten als straatvrees en sociale angsten. Hierdoor zat ze aan huis gekluisterd en komt ze alleen voor noodzakelijke dingen buitenshuis. Medicatie verminderen deels haar angstklachten, waardoor ze nu naar eigen zeggen redelijk kan functioneren. Via een maatschappelijk werkster is ze aangemeld bij Zorg op Maat. In augustus 2013 heeft ze het eerste gesprek met de consulent gehad. De consulent stelde haar het doel om meer onder de mensen te komen, omdat mevrouw het gevoel had geen bijdrage te kunnen leveren aan de samenleving of deel uit te maken van een gemeenschap. Een keuze voor een activiteit werd vervolgens snel gemaakt. Ze kocht een camera om te kunnen starten met een fotografie cursus. Tijdens de cursus voelde ze zich niet op haar gemak: *“De eerste keer ging ik daar heen en waren we maar met zijn 2en, dat is toen afgezegd Toen kregen we laatst bericht van het wordt weer herstart. Toen waren er sowieso een stuk of 10 cursisten, dat vond ik al wel druk voor mij, dat vond ik al benauwend en toen zat ik ook nog als enige met zo’n cameraatje en toen had ik helemaal iets van ‘nee’ dit ga ik niet doen. 1 les heb ik wel uitgezeten. Ik heb er een paar dagen over nagedacht, van ga ik me daar overheen zetten. Maar ik denk dit vind ik en te veel en dan nog een beetje een uitzonderingspositie noem ik het maar, dat ga ik niet doen. Dat vind ik wel jammer op zich. Eigenlijk had ik gewoon voor mezelf moeten denken, wat maakt het uit, doe het gewoon, maar die stap durfde ik net nog niet helemaal te nemen zeg maar.”*

Na deze beslissing heeft ze voor zichzelf besloten dat ze er meer op uit gaat om te fotograferen. Daarnaast is thuis veel creatief bezig. Een deel van het budget van de Geluksroute heeft ze besteed aan knutselspullen. Dit was tevens het belangrijkste moment van de Geluksroute voor haar. Ze voelde zich als een kind in een snoepwinkel. Ze geniet er nog elk moment van wanneer ze deze gekochte materialen gebruikt. Zo was ze in de tijd van het interview druk bezig met het maken van kerstkaarten. De Geluksroute voelt voor haar als een cadeautje. Toch heeft ze niet echt het gevoel dat haar welbevinden ook veranderd is. Wanneer haar gevraagd wordt om een cijfer te geven aan haar leven vóór en na de Geluksroute zegt ze: *“Nou, ik denk allebei wel een 8 ongeveer.”*

Ze heeft op het moment het idee dat ze door de Geluksroute en het verloop van de tijd meer zelfstandig dingen onderneemt. Ook probeert ze de hulp die ze krijgt wat af te bouwen. Hierdoor heeft ze het gevoel meer regie te krijgen over haar eigen leven. Uiteraard kan dit voor haar gevoel beter, want om het moment blijft ze deels afhankelijk van de hulpverlening. Toch geeft ze haar gevoel van regie over haar eigen leven, een 8, wat voorheen een 7 was. Door de Geluksroute heeft ze haar creativiteit meer kunnen ontwikkelen. Doordat ze nu meer naar buiten komt om te fotograferen heeft ze ook meer het gevoel onder de mensen te zijn. Buitenshuis ontmoet ze mensen en leert ze nieuwe mensen kennen. Ze voelt zich meer verbonden dan vóór de Geluksroute. Op de vraag of ze een cijfer zou willen geven op het gevoel van sociale verbondenheid geeft ze aan: *“Een 8 wel denk ik. En daarvoor een 6.”*

Mevr. Mulder kan getypeerd worden als de ‘sociale mens’. Na de Geluksroute heeft ze meer het gevoel onder de mensen te zijn. Ze begeeft zich nu meer zelfstandig buitenshuis waardoor ze nieuwe mensen ontmoet.

Interview 10: **“Ik vind het schilderen heerlijk” (‘de ontwikkelaar’)**

Mevr. Sanders, 87 jaar, heeft een ernstige vorm van artrose, ook heeft ze spierreuma en is ze overgevoelig voor geluid en beweging: *“Ik heb in een hele moeilijke oorlogssituatie verkeerd en 12 jaar geleden zat ik in een auto en daar heb ik een whiplash aan over gehouden omdat er iemand achterop botste. Als je iets weet van whiplash, dat houdt je eigenlijk je hele leven. Ik heb altijd hoofdpijn, nooit een dag zonder. De ene dag kan het alleen erger zijn dan de andere, of minder, hoe je het ook noemen wil. Maar dus waar veel mensen zijn, dat kan ik niet verdragen. Al dat geroezemoes en alles wat er zo omheen wemelt en onrustig is.”*

Ook heeft ze problemen met lopen, haar lichamelijke verzorging en de dagelijkse activiteiten. Door deze lichamelijke klachten heeft ze ook psychische klachten als somberheid en angst. Daarnaast voelt ze zich eenzaam. Familieleden bezoeken haar ongeveer 2 keer per maand. Vrienden en kennissen ziet ze één keer per week. Via de huisarts is ze aangemeld bij de Geluksroute. In december 2013 heeft ze een eerste gesprek gehad met de consulent: *“Met de consulent die hier verschillende keren geweest is, heb ik ontzettend prettige gesprekken gehad, maar de mogelijkheden zijn er voor mij niet, omdat ik zo gehandicapt ben, ik kan nergens heen waar veel mensen zijn.”* Toch is ze gestart met schilderen. De inspanning binnen een groep werd haar naar 7 maanden echt te zwaar. De onrust zorgde ervoor dat ze zich niet goed kon concentreren. Ook kon ze door de artrose niet lang een kwast vasthouden. Hierdoor moest ze noodgedwongen stoppen met de cursus. Dit vond ze erg jammer: *“Ik vind schilderen enig. Ik vind het heerlijk. Ik vond het ook heel vervelend dat ik daar toch mee op moest houden.”* Echter start ze binnenkort opnieuw in een rustigere groep. Zelf geeft ze aan dat door de Geluksroute haar welbevinden niet is veranderd. Doordat ze dagelijks veel lichamelijke klachten ervaart, is haar leven niet in positieve zin veranderd. Het enige positieve dat ze Geluksroute haar gebracht heeft zijn de gesprekken met de consulent. Deze heeft ze als erg prettig ervaren.

Door haar lichamelijke beperkingen en het feit dat ze in een verzorgingstehuis woont neemt haar gevoel van regie over haar eigen leven af, desondanks probeert ze zoveel mogelijk zelfstandig te blijven doen om zodoende toch de regie te behouden. Door de Geluksroute heeft ze tijdens de cursus wel een aantal nieuwe mensen ontmoet, maar deze zijn inmiddels overleden. Het contact met vrienden/kennissen en familie is gelijk gebleven.

(De interviewer had tijdens het interview de indruk dat mevrouw erg vermoeid was. Ze leek er met haar hoofd niet helemaal bij te zijn. Dit werd ook door haar zelf aangegeven. Ze was op dat moment bezig met een moeilijke brief die al haar aandacht en energie opeiste. Tijdens het interview antwoordde ze kort en stellig. Wanneer er doorgevraagd werd door de interviewer zei ze dat ze er niet meer over kon vertellen. Ze liet haar frustraties duidelijk merken wanneer ze een vraag niet goed begreep. Tijdens de laatste paar vragen gaf ze aan dat het niet meer ging. Gaf daardoor uiterst beperkt antwoord op de laatste vragen).

Mevr. Sanders is getypeerd als ‘ontwikkelaar’. Ondanks haar handicap probeert ze te blijven schilderen, omdat ze schilderen nog altijd heerlijk vindt.

3.2. Is er een verandering te zien op het gebied van welbevinden na de deelname aan de Geluksroute?

Welbevinden

In geen enkel geval heeft de Geluksroute aantoonbaar tot verslechtering van het welbevinden van de deelnemers geleid. In tabel 3 worden de resultaten op het gebied van welbevinden in kaart gebracht. Beschreven staat welke waargenomen verandering er door de Geluksroute is opgetreden. In de tabel is te zien of het welbevinden gestegen, gelijk gebleven of gedaald is. Ook wordt in de tabel kort, in de vorm van coderingen, benoemd waardoor deze verandering heeft plaatsgevonden. In de samenvattingen staan de veranderingen die door de deelnemers waargenomen zijn op het gebied van welbevinden uitgebreider beschreven.

Zoals al eerder benoemd heeft mevr. Smit geen activiteit gekozen waardoor ze niet wordt meegenomen in de resultaten. Hiervoor is gekozen omdat bij haar niet bekeken kan worden in hoeverre de activiteit een verandering te weeg heeft gebracht op het welbevinden, de autonomie, competentie en de verbondenheid. Bij het beschrijven van de resultaten wordt daarom uitgegaan van een totaal van negen deelnemers. Mevr. Jansen, Mulder en Sanders ervaren dat hun welbevinden gelijk gebleven is in vergelijking met vóór de start van de Geluksroute. Uit de verhalen van deze deelnemers bleek dat zowel, interne als externe omstandigheden, van invloed waren op hun gevoel van welbevinden. Zo geeft mevr. Jansen aan dat haar welbevinden tijdelijk is gestegen, maar vervolgens ook weer is gedaald. Tijdens de Geluksroute ervoer ze meer welbevinden, maar toen ze noodgedwongen moest stoppen met de activiteit daalde haar welbevinden weer. Ditzelfde geldt ook voor mevr. Mulder. Het gelijk blijven van het welbevinden heeft volgens mevr. Sanders te maken met haar handicap zoals ze haar lichamelijke klachten omschrijft. Ze geeft aan dat ze haar handicap haar erg beperkt in de activiteiten die ze dagelijks wil ondernemen.

Bij zes van de negen is gebleken dat hun welbevinden onder meer door de Geluksroute gestegen is. Het welbevinden van deze deelnemers is gestegen door; deel te nemen aan de activiteit, door materiële en/of financiële ondersteuning. Hierdoor ervoeren zij onder meer; vrijheid, flexibiliteit, eigenwaarde, durf om voor zichzelf te kiezen, meer rust en afleiding in hun leven. Bij de meeste deelnemers spelen naast de Geluksroute ook andere omstandigheden, als verbetering van eigen gezondheid, een rol die eveneens positieve invloed heeft gehad op het welbevinden. In veel situaties is een verbetering van het welbevinden dus niet alleen tot stand gekomen door de Geluksroute. Hierdoor kan niet met zekerheid gezegd worden dat de veranderingen door de Geluksroute komen. Gekozen is om Mevr. Visser toch onder het kopje gestegen te plaatsen. Zij geeft aan dat door de Geluksroute in haar welbevinden gestegen is, maar dat ze op dit moment minder welbevinden ervaart door de ziekte van haar man.

Ook de ondersteuning van de consultant heeft voor alle negen deelnemers een positieve bijdrage kunnen leveren aan het stijgen van het welbevinden. De ervaringen van deelnemers waren positief. Vooral het gezien en gehoord worden, wordt tijdens het interview vaak benoemd. Hierdoor ervoeren ze begrip voor de situatie waarin ze zich bevonden en dat was prettig. Andere dingen die ook benoemd werden waren; hulp bij praktische zaken (bv. bij regelen begrafenis of bij studiefinanciering), advies (bv. over omgang met anderen in omgeving) en hulp bij het invullen van de vragenlijsten.

Aan de deelnemers is gevraagd optioneel een cijfer te geven voor hun welbevinden vóór en na de Geluksroute. Deze is gebruikt als extra bevestiging. De cijfers die gegeven zijn door de deelnemers in het interview komen allen overeen met de waargenomen verandering op het gebied van het welbevinden door de Geluksroute.

Tabel 3

Welbevinden

Deelnemer	Activiteit	Gestegen door;	Gelijk door;	Gedaald door;	Cijfer voor	Cijfer na
Mevr. de Jong.	Nordic walking, mind-fulness, bloemschikken.	- Deelnemen aan activiteit. - Meer eigenwaarde. - Kiezen voor zichzelf. - Contact consulent.			2/3	7/8
Mevr. Jansen.	Djembeën.		(Niet kunnen afronden activiteit). Tijdens GR wel stijging ervaren door; - Deelname aan activiteit. - Kiezen voor zichzelf. - Contact consulent.		5	5 (tijdens GR; 7)
Mevr. de Vries.	Tafel en fiets gekocht.	- Materiële en/of financiële ondersteuning. - Meer vrijheid en flexibiliteit. - Contact consulent.			5	8
Mevr. Zemar.	Studie (staatsexamen)	- Materiële en/of financiële ondersteuning. - Contact consulent.			4	6
Mevr. Faber.	Schilderen met acryl	- Deelname aan activiteit. - Kiezen voor zichzelf. - Contact consulent.			?	?
Mevr. Visser.	Breien	- Deelname aan activiteit. - Contact consulent.			7/8	8 (door man; 6)

Mevr. de Boer.	Aquarellessen	- Deelname aan activiteit. - Materiële en/of financiële ondersteuning. - Contact consultant.			3	8
Mevr. Mulder.	Fotografiecursus		(niet afronden activiteit).		8	8
Mevr. Sanders.	Schildercursus		Lichamelijke klachten.		?	?
Totaal		6/9	3/9	0/9		

3.3. Is er een verandering te zien op het gebied van autonomie, competentie en verbondenheid na de deelname aan de Geluksroute?

De deelnemers zijn tijdens het interview ook gevraagd om iets te vertellen over de drie onderdelen van de zelfdeterminatietheorie; autonomie (in interview gesproken over regie over eigen leven), competentie (vaardigheden) en verbondenheid.

3.3.1. Autonomie (gevoel van regie over eigen leven)

Zoals al eerder beschreven staat autonomie voor het gevoel van vrijheid om te kunnen handelen naar eigen behoeften. In tabel 4 worden de resultaten op het gebied van autonomie in kaart gebracht. Beschreven staat welke waargenomen verandering er door de Geluksroute is opgetreden en welke factoren hierin een rol hebben gespeeld.

Het gevoel van autonomie is bij alle deelnemers niet gedaald. Mevr. Sanders, geeft aan dat haar gevoel van autonomie gelijk gebleven is. Haar gevoel van regie is niet veranderd, doordat haar lichamelijke beperkingen een grote rol blijven spelen. Deze zijn van grote invloed op haar gevoel van regie over eigen leven. De Geluksroute heeft hierin geen verandering kunnen brengen voor haar.

Door mevr. de Jong is aangegeven dat het gevoel van regie wel gelijk is gebleven, omdat zij de regie voor haar gevoel nooit verloren is. Echter geeft zij vervolgens wel aan dat haar gevoel van regie verbeterd is doordat ze nu meer kiest voor zichzelf en dat ze meer regie ervaart door de financiële middelen van de Geluksroute. Hierdoor is de keuze gemaakt om haar onder het kopje gestegen te plaatsen, omdat ze dit wel degelijk als een verbetering ervaart.

Acht van de negen deelnemers die hebben deelgenomen aan de activiteit hebben wel de ervaring dat hun gevoel van autonomie gestegen is. Dit komt door de volgende factoren; één deelnemer geeft aan dat ze een zinvoller leven ervaart door de Geluksroute. Een drietal deelnemers geven aan dat de Geluksroute de eigen kracht en zelfstandigheid vergroot heeft waardoor zij meer autonomie ervaren. Twee deelnemers geven aan dat ze door de activiteit gemotiveerd zijn om zelfstandig op zoek te gaan naar andere activiteiten, waardoor ze meer gevoel van autonomie ervaren. Door drie deelnemers wordt aangegeven dat zij meer (keuze) vrijheid ervaren en tot slot wordt het gevoel van autonomie ook vergroot door de financiële middelen, die de deelnemers geboden krijgen. Deze laatste factor wordt ook drie keer benoemd.

Tabel 4

Autonomie

Deelnemer	Activiteit	Gestegen door;	Gelijk gebleven door;	Gedaald door;	?	Cijfer voor;	Cijfer na;
Mevr. de Jong.	Nordic walking, mindfulness, bloem schikken.	- Kiezen voor zichzelf. Jezelf niet meer wegcijferen ten koste van anderen. - Meer regie door financiële middelen d.m.v. de Geluksroute.					
Mevr. Jansen.	Djembeën .	- Gemotiveerd worden om zelfstandig op zoek te gaan naar andere activiteiten. - Kiezen voor zichzelf. Jezelf niet meer wegcijferen ten koste van anderen.				5 Tijdens GR; 7	6
Mevr. de Vries.	Tafel en fiets gekocht.	- Meer (keuze) vrijheid. - Meer regie door financiële middelen d.m.v. de Geluksroute.				5	8/9
Mevr. Zemar.	Studie (staatsexamen)	- Eigen kracht vergroten. Zelfstandigheid vergroten. - Meer (keuze) vrijheid.				3	6
Mevr. Faber.	Schilderen met acryl	- Meer (keuze) vrijheid.				4	7
Mevr. Visser.	Breien	- Meer (keuze) vrijheid. - Meer regie door financiële middelen d.m.v. de Geluksroute.					
Mevr. de Boer.	Aquarellen	- Eigen kracht vergroten. Zelfstandigheid vergroten. - Gemotiveerd worden om zelfstandig op zoek te gaan naar andere activiteiten.				3	7
Mevr. Mulder.	Fotografie cursus	- Eigen kracht vergroten. Zelfstandigheid vergroten				7	8

Mevr. Sanders.	Schilder Cursus		Lichamelijke beperkingen en beperkte mogelijkheden verzorgingstehuis zijn van invloed.				
Totaal		8/9	1/9	0/9	0/9		

3.3.2. Competentie

Op het gebied van competentie is er ook door geen enkele deelnemer aangegeven dat zij zich door de Geluksroute minder competent is gaan voelen. Competentie is de behoefte zich in staat te voelen effectief en doeltreffend met situaties om te gaan, de gewenste resultaten te bereiken en te slagen in uitdagende taken. Het gaat er met name om een bijdrage te leveren aan de individuele groei en vaardigheidsontwikkeling. In tabel 5 worden de resultaten op het gebied van competentie kaart gebracht. Beschreven staat welke waargenomen verandering er door de Geluksroute is opgetreden en welke factoren hierin een rol hebben gespeeld.

Mevr. Sanders wist geen antwoord te geven op deze vraag en mevr. de Vries en Mulder hebben het gevoel gelijk te zijn gebleven op het gevoel van competentie. Dit doordat mevr. de Vries een tafel en een fiets heeft aangeschaft en niet zozeer een activiteit heeft gekozen waarin ze haar vaardigheden (verder) kon ontwikkelen. Mevr. Mulder heeft de activiteit niet kunnen voortzetten, waardoor ze niet het gevoel heeft zich te hebben ontwikkeld.

Door de andere zes deelnemers is aangegeven dat zij door de Geluksroute nieuwe vaardigheden hebben ontwikkeld m.b.t. de activiteit. Twee deelnemers geven daarnaast ook nog eens aan dat zij ook persoonlijke kwaliteiten hebben kunnen ontwikkelen. Hierbij valt te denken aan het verbeteren van sociale vaardigheden.

Tabel 5

Competentie

Deelnemer	Activiteit	Gestegen door;	Gelijk gebleven door;	Gedaald door;	?	Cijfer voor;	Cijfer na;
Mevr. de Jong.	Nordic walking, mindfulness, bloemschikken.	- Ontwikkelen van persoonlijke kwaliteiten (sociale vaardigheden). - Ontwikkelen van nieuwe vaardigheden door activiteit.				0	7/8
Mevr. Jansen.	Djembeën.	- Ontwikkelen van nieuwe vaardigheden door activiteit.					
Mevr. de Vries.	Tafel en fiets gekocht.		n.v.t.				
Mevr. Zemar.	Studie (staatsexamen)	- Ontwikkelen van nieuwe vaardigheden door activiteit.					

Mevr. Faber.	Schilderen met acryl	- Ontwikkelen van nieuwe vaardigheden door activiteit.					
Mevr. Visser.	Breien	- Ontwikkelen van nieuwe vaardigheden door activiteit.				4	8,5
Mevr. de Boer.	Aquarelles	- Ontwikkelen van nieuwe vaardigheden door activiteit. - Ontwikkelen van persoonlijke kwaliteiten (sociale vaardigheden).					
Mevr. Mulder.	Fotografie cursus		Door het niet kunnen afronden van de cursus				
Mevr. Sanders.	Schildercursus				X		
Totaal		6/9	2/9	0/9	1/9		

3.3.3. Verbondenheid

Op het gebied van autonomie en competentie blijkt bij de meeste deelnemers een verbetering te hebben plaats gevonden. Is dit ook het geval bij de laatste determinant verbondenheid? Verbondenheid is vooral het gevoel met andere mensen bevredigend contact te hebben. Wanneer mensen een gevoel van gemeenschap ervaren wordt het gevoel van verbondenheid ervaren. In tabel 6 worden de resultaten op het gebied van verbondenheid in kaart gebracht. Beschreven staat welke waargenomen verandering er door de Geluksroute is opgetreden en welke factoren hierin een rol hebben gespeeld. Geen enkele deelnemer in dit onderzoek heeft het idee dat het gevoel van verbondenheid door de Geluksroute gedaald is. Mevr. Sanders geeft aan dat haar gevoel van verbondenheid niet gestegen is, maar gelijk is gebleven. De reden hiervoor is dat de mensen die ze heeft leren kennen bij de cursus allemaal zijn overleden. Door de resterende acht deelnemers wordt aangegeven, dat zij wel het gevoel hebben gestegen te zijn op het gebied van verbondenheid. Dit wordt in het interview op de volgende manieren uitgedrukt; één deelnemer geeft aan het gevoel te hebben weer onder de mensen te zijn en meer saamhorigheid te ervaren. Het vergroten van de sociale contacten en nieuwe mensen leren kennen door de Geluksroute wordt door alle acht deelnemers benoemd. Ook voelen twee deelnemers zich nu na de Geluksroute meer in staat zelfstandig op zoek te gaan naar nieuwe contacten. Door één deelnemer wordt het verbeteren van de familieband genoemd. De Geluksroute heeft voor twee deelnemers ook geholpen om hun sociale contacten beter te onderhouden en tot slot geven een tweetal deelnemers aan dat door de Geluksroute hun sociale vaardigheden vergroot zijn.

Tabel 6

Verbondenheid

Deelnemer	Activiteit	Gestegen door;	Gelijk gebleven door;	Gedaald door;	?	Cijfer voor;	Cijfer voor;
Mevr. de Jong.	Nordic walking, mindfulness, bloemschikken.	- Vergroten sociale contacten / nieuwe mensen leren kennen. - Gevoel onder de mensen te zijn. Het samen zijn.				0	7/8
Mevr. Jansen.	Djembeën.	- Vergroten sociale contacten / nieuwe mensen leren kennen. - Zelfstandig op zoek gaan naar nieuwe contacten.					
Mevr. de Vries.	Tafel en fiets gekocht.	- Familie band verbeteren. - Onderhouden sociale contacten.					
Mevr. Zemar.	Studie (staatsexamen)	- Vergroten sociale contacten / nieuwe mensen leren kennen.				3	6,5
Mevr. Faber.	Schilderen met acryl	- Vergroten sociale contacten / nieuwe mensen leren kennen.					
Mevr. Visser.	Breien	- Vergroten sociale contacten / nieuwe mensen leren kennen. - Zelfstandig op zoek gaan naar nieuwe contacten. - Sociale vaardigheden vergroten				5,5/6	8,5/9
Mevr. de Boer.	Aquarelles	- Vergroten sociale contacten / nieuwe mensen leren kennen. - Sociale vaardigheden vergroten.				2	6

Mevr. Mulder.	Fotografie cursus	- Vergroten sociale contacten / nieuwe mensen leren kennen.				6	8
Mevr. Sanders.	Schildercursus		- Vergroten sociale contacten / nieuwe mensen leren kennen. - Onderhouden sociale contacten. - Cursisten overleden				
Totaal		8/9	1/9	0/9	0/9		

3.4. Heeft een verandering op het gebied van autonomie, competentie en verbondenheid effect op het welbevinden?

Om te kijken of de drie psychologische basisbehoeften vanuit de zelfdeterminatie theorie daadwerkelijk effect hebben op het welbevinden, zoals de theorie suggereert, zullen deze met elkaar vergeleken worden. Wanneer er een stijging te zien is op het gebied van autonomie, competentie en verbondenheid, dan zou dit volgens de theorie ook een positief effect moeten hebben op het welbevinden. In gevallen van een daling of gelijk blijvend patroon zou dit ook terug te zien zijn in het welbevinden. In tabel 7 worden de resultaten op het gebied van autonomie, competentie, verbondenheid en welbevinden in kaart gebracht.

Tabel 7

Effect van de verandering van de determinanten op het welbevinden.

Deelnemer	Autonomie	Competentie	Verbondenheid	Welbevinden
Mevr. de Jong.	Gestegen	Gestegen	Gestegen	Gestegen
Mevr. Jansen.	Gestegen	Gestegen	Gestegen	Gelijk gebleven
Mevr. de Vries.	Gestegen	n.v.t.	Gestegen	Gestegen
Mevr. Zemar.	Gestegen	Gestegen	Gestegen	Gestegen
Mevr. Faber.	Gestegen	Gestegen	Gestegen	Gestegen
Mevr. Visser.	Gestegen	Gestegen	Gestegen	Gestegen
Mevr. de Boer.	Gestegen	Gestegen	Gestegen	Gestegen
Mevr. Mulder.	Gestegen	Gelijk gebleven	Gestegen	Gelijk gebleven
Mevr. Sanders.	Gelijk gebleven	?	Gelijk gebleven	Gelijk gebleven

Uit de resultaten blijkt bij zes van de negen deelnemers dat wanneer zij een stijging ervaren op het gebied van autonomie, competentie en verbondenheid dit ook geldt voor het gevoel van welbevinden. Bij mevr. Sanders is er sprake van het gelijk blijven van de autonomie, competentie en verbondenheid. Zoals verwacht is ook het welbevinden gelijk gebleven.

Echter zijn er ook twee uitzonderingen. Zo geeft mevr. Jansen aan op zowel autonomie, competentie als verbondenheid te zijn gestegen en mevr. Mulder laat weten dat zij gestegen is op het gebied van autonomie en verbondenheid, terwijl zij beiden geen stijging ervaren omtrent

hun welbevinden. Opvallend is dat dit net de deelnemers zijn die wegens omstandigheden de activiteit niet hebben kunnen afronden. Mogelijk zou een verandering op het gebied van welbevinden kunnen samenhangen met het wel of niet voltooiën van de activiteit effect op het veranderen van het welbevinden.

3.5. Welke typering kan worden toegekend aan de verschillende deelnemers?

Interessant is het om een link te leggen met de pilotstudie van Francissen e.a. (2010), omdat in deze studie op een zelfde manier gekeken is naar ervaren van welbevinden, plezier, gezondheid bij een twaalfstal deelnemers van de Geluksroute. Uit deze pilotstudie is gebleken dat bij alle twaalf deelnemers geen aantoonbare verslechtering van de situaties heeft plaatsgevonden door de Geluksroute. Bij drie van de twaalf deelnemers is gebleken er nauwelijks een verandering is opgetreden door de Geluksroute. Deze deelnemers gaven aan relatief goed in staat te zijn om hun eigen leven, op eigen kracht, vorm te geven. Wel ervoeren zij ondersteuning door de Geluksroute en worden daarom gekenmerkt als ‘ondersteunden’. In de pilotstudie gaven vijf van de twaalf deelnemers aan dat zij mede door de Geluksroute, vooruitgang hadden geboekt. Deze mensen worden gekenmerkt als ‘verbeterden’.

Tot slot worden in de pilotstudie ook nog eens vier mensen gekenmerkt als ‘voorbeeldcases’.

De categorieën die gebruikt zijn in de pilotstudie zeggen met name iets over het ‘resultaat’ van de Geluksroute en niet zozeer iets over de deelnemer als persoon. Daarom zijn er in dit onderzoek andere typering gebruikt, om zodoende te benadrukken waar de deelnemer als persoon naar gestreefd heeft tijdens de Geluksroute. Allereerst zijn er vier deelnemers die het best als ‘de ontwikkelaars’ getypeerd kunnen worden. Zo vond mevr. Jansen het erg belangrijk dat ze zich op muzikaal gebied ging ontwikkelen, mevr. Zemar wilde zich ontwikkelen door een studie te volgen, mevr. Visser wilde zich verdiepen in het handwerken waar ze veel ontspanning en plezier aan beleefde en mevr. Sanders ontwikkelde, ondanks haar lichamelijke klachten, toch nieuwe schildervaardigheden. Gekoppeld aan de zelf determinatietheorie zetten deze deelnemers vooral in op de determinant competentie.

Een tweetal deelnemers kunnen het best getypeerd worden als ‘de sociale mens’. Deze deelnemers gaven als grootste veranderingen door de Geluksroute aan dat ze weer onder de mensen waren. Zo gaf mevr. de Jong aan dat zij een echt “mensen mens” is, en dat ze daarom erg blij was weer onder de mensen te zijn. Dit geldt eveneens voor mevr. Mulder. Deze deelnemers zetten vooral in op de determinant verbondenheid.

Tot slot vallen drie deelnemers het best onder het type ‘de vrijheidsstrijders’. Mevr. de Vries die door een vervelende scheiding met haar dochttertje op straat kwam te staan heeft door de Geluksroute weer het gevoel gekregen zelfstandig haar leven op te kunnen bouwen, mevr. Faber ervaart door de Geluksroute en de verbeterde gezondheidstoestand van haar man meer vrijheid voor zichzelf en wil er alles aan doen deze te behouden en tot slot ervaart mevr. de Boer veel meer zelfstandigheid door de Geluksroute en is meer gemotiveerd om wat van haar leven te maken, door zelfstandig op zoek te gaan naar nieuwe activiteiten. Deze deelnemers zetten vooral in op de determinant autonomie.

4. Discussie

De doelstelling van dit onderzoek was om de ervaringen van de deelnemers van de Geluksroute nader te onderzoeken op het gebied van welbevinden en de drie determinanten; autonomie, competentie en verbondenheid. De resultaten laten zien dat negen van de tien deelnemers daadwerkelijk hebben deelgenomen aan een activiteit. Bij deze negen deelnemers heeft de Geluksroute aantoonbaar geleid tot het gelijk blijven of het verbeteren van hun welbevinden. Een duidelijk verandering is te zien bij zes deelnemers die zowel gestegen zijn op het gebied van autonomie, competentie en verbondenheid en ook aangeven dat hun gevoel van welbevinden is toegenomen. Bij één deelnemer heeft de Geluksroute weinig verandering gebracht. Zij is op alle gebieden gelijk gebleven. Tot slot geven twee deelnemers aan gestegen te zijn op de drie determinanten, maar ervaren vervolgens geen stijging in hun welbevinden. Mogelijk komt dit doordat deze deelnemers de Geluksroute niet hebben kunnen afronden. Bij zeven van de negen deelnemers wordt er een duidelijk verband gevonden tussen het welbevinden en de drie determinanten. De resultaten laten dus positieve waargenomen veranderingen zien door de Geluksroute op zowel de drie determinanten als het welbevinden.

4.1. Interpretatie

Dit is het eerste onderzoek wat onderzocht heeft of de Geluksroute verandering te weeg brengt op de drie determinanten vanuit de zelfdeterminatietheorie, autonomie, competentie en verbondenheid en vervolgens op het welbevinden. De pilotstudie van Francissen, Wezenberg & Westerhof (2010) heeft al eerder laten zien dat de Geluksroute positieve veranderingen te weeg gebracht heeft op het welbevinden, echter niet of er ook een verandering waargenomen is op de drie determinanten van de zelfdeterminatie-theorie.

De theorie van Ryan & Deci (2000) laat zien dat het vervullen van de drie determinanten essentieel is voor het ervaren van welbevinden. En dat de drie determinanten onderling sterk samenhangen en tevens samenhangen met het gevoel van welbevinden. Deze theorie wordt ook bevestigd in dit onderzoek. Zo wordt in dit onderzoek gesteld dat de Geluksroute, voor acht van de negen deelnemers, een positieve verandering te weeg heeft gebracht op twee of meer van de volgende determinanten; autonomie, competentie en verbondenheid. Zowel autonomie als verbondenheid is bij al deze acht deelnemers gestegen.

Voor optimaal functioneren is de vervulling van alle drie de psychologische basisbehoeften even belangrijk: geen van deze drie kan gemist worden, wil men tot optimaal functioneren komen en welbevinden ervaren (Ryan & Deci, 2000). Ook dit wordt bevestigd door de resultaten van dit onderzoek. Gebleken is dat de drie determinanten voor de meeste deelnemers inderdaad samenhangen met het welbevinden. In zeven van de negen gevallen is er een logisch verband te vinden tussen het welbevinden en de drie determinanten. Een tweetal deelnemers (mevr. Jansen en mevr. Mulder) hebben de Geluksroute wegens omstandigheden niet volledig kunnen afronden. Mevr. Jansen geeft aan gestegen te zijn op het gebied van autonomie, competentie en verbondenheid, maar dat het gevoel van welbevinden gelijk gebleven is. Mevr. Mulder geeft aan gelijk te zijn gebleven op het gebied van welbevinden en competentie, maar wel gestegen te zijn op het gebied van autonomie en verbondenheid. Het wel of niet afronden van de Geluksroute lijkt dus van belang te zijn bij het ervaren van een verandering op het gebied van welbevinden.

Tot slot is sterk aan dit onderzoek dat het een samenhang laat zien tussen de drie determinanten. Uit eerder onderzoek van Reis et al. (2000) is ook gebleken dat de vervulling van de drie determinanten onderling sterk samen hangen. Als één van de drie behoeften enige of langere tijd niet vervuld wordt, is het zeer waarschijnlijk dat ook de andere twee onvervuld raken. Andersom bij vervulling leidt dit tot vervulling van alle determinanten. Bij acht van de negen deelnemers veranderen de drie determinanten op dezelfde manier. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat alle determinanten gestegen zijn. Echter zegt dit alleen niet iets over de mate waarin zij gestegen zijn. Mevr. de Jong geeft een stijging aan op alle drie de determinanten, maar geeft ook duidelijk aan dat zij op het gebied van verbondenheid de meeste verandering ervaren heeft. Mevr. Mulder is de enige deelnemer waar een verschil te zien. Zij geeft een verbetering aan op het gebied van autonomie en verbondenheid, maar geen verbetering op het gebied van competentie. Mogelijk kan dit ook een verklaring zijn voor het gelijk blijven van haar gevoel van welbevinden.

Een zwak punt van dit onderzoek is dat het daadwerkelijke verandering door de Geluksroute moeilijk te onderzoeken is, doordat de lichamelijke en psychische gezondheid een belangrijke invloed uitoefenen op het ervaren van welbevinden. De deelnemers van dit onderzoek hebben vaak chronische en meerdere gezondheidsproblemen. In het verleden zijn er al verschillende onderzoeken gedaan naar de relatie tussen gezondheidsproblemen en het welbevinden. Zo is uit onderzoek van Yakovlev en Leguizamon (2012) gebleken, dat onder meer de lichamelijke en psychische gezondheid in verband gebracht kan worden met subjectief welbevinden. Welbevinden correleert met een betere gezondheid, een verminderd risico op ziekte of letsel en lagere sterftcijfers. Ook correleert het lijden aan een fysieke ziekte negatief met het welbevinden. Vaak is het zo dat hoe meer gezondheidsproblemen er zijn, des te lager het welbevinden is (Lamers, 2012; Yakovlev & Leguizamon, 2012). Gezondheidsproblemen kunnen er ook voor zorgen dat mensen hun autonomie verliezen, dat ze niet meer het gevoel hebben de regie over hun eigen leven te hebben of hun leven niet meer kunnen leiden zoals ze dat willen (Badger, Ladd, & Adler, 2009).

De gezondheidsklachten veranderen niet door deelname aan de Geluksroute. De Geluksroute richt zijn doelen juist op het welbevinden en grijpt in op de dingen die door de gezondheidsproblemen zijn aangetast, zoals de autonomie, vaardigheden en sociale contacten. Omdat zowel de gezondheidsklachten (negatief) als de Geluksroute (positief) invloed hebben op het welbevinden is het voor de deelnemers vaak moeilijk aan te geven welk aandeel de Geluksroute heeft gehad op hun welbevinden.

Door de meeste deelnemers in dit onderzoek is aangegeven dat het veranderen van het welbevinden inderdaad niet alleen door de Geluksroute heeft plaatsgevonden, maar dat ook de lichamelijke gezondheid een belangrijke grote rol speelt. De beide factoren kunnen door de meeste deelnemers moeilijk los van elkaar gezien worden. Echter is wel gebleken, dat in de meeste gevallen, een verbetering op het gebied van lichamelijke gezondheid ook sneller een verbetering op het gebied van het welbevinden betekent en een verslechtering van de lichamelijke gezondheid eerder leidt tot het verslechteren van het welbevinden. Dit kan dus zowel een positieve als negatieve vertekening geven van de veranderingen die door de Geluksroute zijn opgetreden, omdat bijvoorbeeld in het laatste geval de veranderingen sterk overschaduw worden door de gezondheidsklachten. Door zes van de negen deelnemers wordt

aangegeven dat hun lichamelijke gezondheid verbeterd is. Bij vijf van zes deelnemers is dan ook het welbevinden gestegen. Aangegeven wordt dat het verbeteren van de lichamelijke gezondheid erg belangrijk is geweest bij het stijgen van het welbevinden. Bij één deelnemer is het welbevinden niet gestegen, ondanks haar verbeterde lichamelijke gezondheid, maar mogelijk heeft dit wel te maken met het niet kunnen afronden van de activiteit. Door twee deelnemers wordt aangegeven dat hun gezondheidstoestand verslechterd is. Echter heeft dit bij de ene deelnemer een ander effect op het welbevinden dan bij de ander. Zo geeft mevr. de Boer aan dat haar welbevinden gestegen is ondanks haar toenemende lichamelijke klachten. Mevr. Visser geeft aan dat haar welbevinden gedaald is, door de situatie met haar man. Ze ziet dit los van de Geluksroute waar ze wel een stijging op het gebied van welbevinden door ervaart. Bij deze twee deelnemers zijn de waargenomen veranderingen door de Geluksroute, los van lichamelijke factoren, expliciet benoemd. Het positieve hieraan is dat hierdoor een goed beeld geschetst worden van de waargenomen verandering die daadwerkelijk door de Geluksroute heeft plaatsgevonden.

Tot slot geeft mevr. Sanders aan dat door haar lichamelijke verslechtering haar welbevinden niet gestegen is door de Geluksroute.

Een ander punt van kritiek is dat er geen interbeoordelaarsbetrouwbaarheid is uitgevoerd. Zoals eerder benoemd loopt dit onderzoek parallel aan een onderzoek dat zich ook richt op het welbevinden van de deelnemers, uitgevoerd door L. Stein. Anders aan dit onderzoek dat zij zich ook richt op de kwaliteiten van de Geluksroute. Dat betekent in de praktijk dat zij zich met name richt op deel A en B. Doordat beide onderzoekers zich richten op andere onderzoeksvragen, maar wel dezelfde interviews hebben uitgevoerd, is ervaren dat bij de afgenomen interviews door M. Droste, meer aandacht besteed is aan de vragen die relevant zijn voor de beantwoording van de onderzoeksvragen vanuit dit onderzoek. Zo is er bijvoorbeeld meer doorgevraagd, waardoor resultaten makkelijker te analyseren zijn in het ene interview dan in de andere. Een aanbeveling voor vervolgonderzoek is dat de interviews door één onderzoeker wordt uitgevoerd, om zo verschillen te voorkomen. In eerste instantie zijn er een drietal interviews door beide onderzoekers geanalyseerd en vanuit daar is een coderingslijst ontstaan. Deze coderingslijst is uitgebreid tijdens de analysefase met behulp van het programma Atlas.ti door M. Droste. Doordat M. Droste zich in een ander stadium van het onderzoek bevond is het niet mogelijk geweest de analyses met elkaar te vergelijken. Mogelijk kan L. Stein deze vergelijking wel toepassen.

Het subjectieve oordeel, gegeven door de deelnemers tijdens het interview, zorgt ook voor een zwakte binnen dit onderzoek. Doordat het oordeel subjectief is kan sociaal wenselijke antwoorden niet volledig ondervangen worden. Tevens kan het oordeel afhankelijk zijn van de omstandigheden waarin de deelnemer verkeerd. Wanneer een deelnemer bijvoorbeeld net geconfronteerd is met haar lichamelijke klachten kan dit invloed hebben op de beantwoording van de vragen, terwijl dit antwoord dan geen consistent beeld vormt over hoe het tijdens de periode van de Geluksroute tot aan nu toe gaat. Zo maakte mevr. Sanders, tijdens het interview, een erg vermoeide indruk en leek er met haar hoofd niet helemaal bij te zijn. Ze antwoordt uiterst beperkt. Dit alles kan mogelijk een vertekend beeld opleveren.

4.2. De toekomst: vervolgonderzoek en relevantie voor de praktijk

Een longitudinale studie uitvoeren

Interessant zou het zijn om een longitudinale studie over meerdere jaren te doen. Daardoor kunnen de langdurige waargenomen veranderingen door de Geluksroute, met betrekking tot de drie determinanten en het welbevinden, onderzocht worden. Eén van de doelen van de Geluksroute is dat er een activiteit gekozen wordt, die de deelnemer kan voortzetten, wanneer de Geluksroute stopt. Met onder meer als doel; het behouden van de verandering die door de Geluksroute is opgetreden. Op het moment worden de deelnemers alleen onderzocht met behulp van vragenlijsten tijdens de intake, na drie maanden en negen maanden na de intake. Daarna verliezen we de deelnemers uit het oog. Interessant zou het zijn om de deelnemers ong. vijf jaar lang, één keer per jaar, te interviewen (zoals in dit onderzoek) om zo op deze manier te blijven volgen. In dit onderzoek is gebleken dat deelnemers goed in staat waren te antwoorden op vragen die gingen over welbevinden, autonomie, competentie en verbondenheid wanneer zij hierbij de juiste toelichtingen kregen. Onderzoek in kwantitatieve vorm geeft deelnemers meer ruimte om diepgaande informatie te delen over bijvoorbeeld ervaringen, motivaties en behoeften. Zo kan gemeten worden wat de daadwerkelijke verandering is van de Geluksroute, over de langere termijn. Maar ook of de deelnemers überhaupt in staat zijn de activiteit zelfstandig voort te zetten, zonder begeleiding van een consulent. Tevens kan dan ook de causale relatie tussen de drie determinanten en het welbevinden verder onderzocht worden en mogelijk een meer consistent beeld gevormd worden over de daadwerkelijke veranderingen op een langere termijn.

Het meten van de veranderingen los gezien van de gezondheidsklachten.

Omstandigheden, zoals gezondheidsklachten, blijven echter altijd een rol spelen en zijn daardoor niet te ontkennen. Wel kan er voor gezorgd worden dat deze meer los gezien worden van de Geluksroute. Hierdoor kunnen de daadwerkelijke veranderingen van de Geluksroute beter gemeten worden. Door de vragenstelling meer expliciet te richten op de Geluksroute door bijvoorbeeld te vragen; “Afgezien van de (gezondheids)klachten die u ervaart, welk effect heeft de Geluksroute/activiteit gehad op het gevoel van verbondenheid met andere mensen?” kan een beter beeld geschetst worden wat het aandeel van de Geluksroute is geweest. Tijdens de interviews is gebleken dat het mogelijk is voor deelnemers onderscheid te maken. Door twee deelnemers is dit onderscheid gemaakt zelfs zonder hier expliciet naar gevraagd te hebben.

Welke factoren spelen een rol bij het ervaren van autonomie, competentie en verbondenheid?

Omdat het gevoel van autonomie, competentie en verbondenheid nauw samen loopt met het gevoel van welbevinden kan het interessant zijn te onderzoeken welke factoren precies deze gevoelens laat stijgen. Wat maakt bijvoorbeeld dat de autonomie bij iemand stijgt? Is dat omdat een deelnemer meer (keuze)vrijheid ervaart of omdat hij/zij meer zelfstandigheid ervaart? In dit onderzoek is hier kort aandacht aan besteed en dit zou in de toekomst verder onderzocht kunnen worden. Door hier meer aandacht aan te besteden zowel vóór als tijdens de Geluksroute is de kans van een stijgend welbevinden mogelijk groter. Gedacht kan worden om de deelnemers voor de start te vragen, waardoor zij denken dat hun gevoel van autonomie, competentie en of verbondenheid zal stijgen. Bij het kiezen van een activiteit kan hier dan meer

de nadruk op gelegd worden en het maakt de deelnemers tevens meer bewust van het doel van de Geluksroute.

Een kwaliteitsonderzoek naar de effecten van het contact met de consulenten

Door de meeste deelnemers het belang van goede ondersteuning door de consulenten aangegeven. Mogelijk heeft niet alleen de activiteit, maar ook de ondersteuning van een consulent, effect op het welbevinden van de deelnemer. Dit effect is ook terug te zien in het interview met mevr. Smit. Zij geeft namelijk aan dat zij niet toegekomen is aan de activiteit, omdat de hulp die ze kreeg van de consulent bij het kiezen van een activiteit niet aansloot bij haar wensen. Het contact met de consulent werd door de deelnemer als niet prettig ervaren. Hierdoor heeft ze niet kunnen starten met de Geluksroute.

De bevindingen uit dit onderzoek laten zien dat het voor de resterende deelnemers erg belangrijk is geweest dat zij;

1. Gezien en gehoord werden.
2. Hulp kregen bij praktische zaken (bv. bij het regelen van de studie).
3. Adviezen kregen (bijvoorbeeld hoe ze er voor kunnen zorgen dat zij meer nieuwe mensen leren kennen).
4. Hulp kregen bij het kiezen van een passende activiteit.

Uit eerder onderzoek van Peeters Weem (2010) is ook gebleken dat de consulenten een belangrijke sleutel zijn in de Geluksroute. Het stellen van vragen door de consulent is volgens hem een zoektocht naar het fundament van de deelnemende persoon om zodoende een geschikte activiteit te vinden; 'zijn er bestaande voorkeuren voor de toekomst, of moeten meer ervaringen worden opgedaan om de horizon te verbreden?' De passies van de deelnemer worden opgezocht. Als deze gevonden zijn is het van belang dat de consulent de motivatie van de deelnemer probeert te voeden en in stand te houden (Peeters Weem, 2010).

Uit beide onderzoeken blijkt het belang van goede ondersteuning en begeleiding door de consulenten. Het is daarom belangrijk dat de consulenten bewust zijn van de positie waarin zij verkeren. De consulenten spelen namelijk een erg belangrijke rol in het wel of niet slagen van de Geluksroute.

De punten die door de deelnemers zijn aangegeven in dit onderzoek leiden tot de volgende adviezen voor de consulenten.

- Zorg ervoor dat je openstelt voor de deelnemer, zodat hij of zij zijn of haar verhaal kan vertellen. De focus ligt bij de deelnemer waarbij oprechte erkenning en waardering ten opzichte van de deelnemer van belang zijn.
- Richt je als consulent niet volledig en alleen op de uitvoering van de Geluksroute, maar heb ook oog voor hulp bij problemen die naast de Geluksroute ervaren worden door de deelnemer.
- Wanneer de deelnemer behoefte heeft aan advies is het belangrijk dat deze gegeven wordt. Advies over hoe men bijvoorbeeld kan functioneren binnen een groep kan voor de deelnemer leiden tot een toenemend gevoel van verbondenheid.
- Sluit bij het kiezen van een activiteit zoveel mogelijk aan bij de wensen en behoeften van de deelnemer.

Ook zou de consulent bij aanvang van de Geluksroute de deelnemer kunnen vragen naar hun verwachtingen en wensen met betrekking tot de begeleiding tijdens de Geluksroute. Naast de evaluatie, in vorm van een vragenlijst, zou na afloop ook een evaluatiegesprek kunnen plaatsvinden waarin de begeleiding geëvalueerd wordt door de consulent met vragen zoals; “wat heeft u in ons contact als prettig ervaren?” en “wat zou u mij als verbeterpunt meegeven voor in de toekomst?”. Door deze punten van aandacht kan de kans van slagen van de Geluksroute worden vergroot.

Dit onderzoek heeft laten zien dat de Geluksroute voor de meeste deelnemers een positieve verandering te weeg kan brengen. De Geluksroute biedt deze deelnemers een duwtje in de goede richting om zodoende een meer gelukkig leven voor zichzelf te creëren. Deelnemers geven aan dat hun leven veranderd is in positieve zin en dat ze meer het gevoel van autonomie, competentie en verbondenheid ervaren. Door deze positieve bevindingen is het van belang dat men zich blijft inzetten om de Geluksroute onderzoeken, te verbeteren, te promoten en in te zetten alle delen van het land. Hierdoor kan het ervaren van geluk bij een grote groep mensen bevorderd worden.

5. Literatuurlijst

Adler, J. M., & McAdams, D. P. (2007). Telling Stories About Therapy: Ego Development, Well-Being, and the Therapeutic Relationship. In R. Josselson, A. Lieblich, & D.P. McAdams (Eds.), *The meaning of others: Narrative studies of relationships* (pp. 213-236). Washington: American Psychological Association.

Adler, J. M., & McAdams, D. P. & Lauren, M.S. (2007). The narrative reconstruction of psychotherapy and psychological health. Department of Psychology, Northwestern University, Evanston, Illinois, USA.

Het Geluksbudget. Verkregen op 24 september 2014 via de URL www.arcon.nl en www.geluksbudget.nl.

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit F. & Bohlmeijer, E. T., (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health* 13(1): 119.

Bouma, J., Ranchor, A. V., Sanderma, R., van Sonderen, F. L. P. (1995) Het meten van symptomen van depressie met de CES-D. Groningen: Een handleiding.

Brok, H. (2012). De route naar Geluk. TcTubantia.

Brooks, R. (1996). EuroQol: the current state of play. *Health Policy* 37, 53–72.

Creswell, J. W., (2003). Research design. Qualitative, Quantitative and mixed methods approaches (second edition). Thousand Oaks, London New Delhi: Sage Publications.

Centraal Bureau voor de Statistiek: Armoedesignalement 2011. Den Haag; 2011.

De Jong GJ, van Tilburg TG: Manual of the loneliness scale. Amsterdam: VU University Amsterdam; 1999.

Decy, E.L., Ryan, R.M. (2006). Hedonia, Eudaimonia, and well-being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9:1–11, DOI 10.1007/s10902-006-9018-1

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* 55, 34-43.

Evelein, F. (2005) *Psychologische basisbehoeften van docenten-in-opleiding. Een onderzoek naar het verband tussen de basisbehoeftevervulling van docenten-in-opleiding, hun interpersoonlijk functioneren en de inzet van kernkwaliteiten*. Nieuwegein: Budde-Elinkwijk Grafische Producties.

Francissen, A.A., Wezenberg, E., & Westerhof, G.J. (2010). *De gevolgen van geluk; Achtergronden en toekomst van het geluksbudget*. Borne: Arcon.

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.

Fredrickson, B. (2009) Waar is positiviteit goed voor? Verkregen op 15 november 2014 via de URL <http://www.psychologiemagazine.nl/web/Artikelpagina/Waar-is-positiviteit-goed-voor.htm>.

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, 83-136.

Kedzia, S. (2009). *What makes you happy? Evaluating an intervention aimed at promoting social participation*. Masterthesis. Enschede: Universiteit Twente.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61 (2), 121-140.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.

Lamers, S. M. A. (2012). *Positive mental health: Measurement, relevance and implications*. Enschede, the Netherlands: University of Twente.

Lamers, S. M. A, Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T, ten Klooster, P. M, Keyes, C. L. M. (2011) The psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in the Dutch population. *J Clin Psychol*, 67, 99–110.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.

Peeters Weem, B. (2011). *Geluk in de praktijk; Een verkenning van het gebruik van concepten als geluk (happiness) in Nederlandse welzijnsprojecten*. Masterthesis. Enschede: Universiteit Twente.

Plaats, A. J., van der, (2002). *Eindrapportage Zorg in Beeld Verlicht*. Almelo: Gemeente Almelo.

Plaats, A. J., van der, (2007). *Eindrapportage Onderzoek PGB Welzijn*. Almelo: Gemeente Almelo.

Plochg, T., van Zwieten, M. C. B. (2007). Handboek gezondheidszorgonderzoek. Bohn Stafleu van Loghum

Raad voor de Volksgezondheid en Zorg. (2010). *Zorg voor je gezondheid! Gedrag en gezondheid: De nieuwe ordening*. Den Haag: RVZ.

Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population. *J Appl Psychol Meas*, 1, 385–401.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-79.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). When rewards compete with nature: The undermining of intrinsic motivation and self-regulation. In C. Sansone & J. M. Harackiewicz (Eds.), *Intrinsic and extrinsic motivation: The search for optimal motivation and performance* (pp. 13-54). New York: Academic Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. Vol. 11, No. 4, 227–268

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74, 1557-1586.

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.

Ryan, R. M., (2009). Self-determination theory and wellbeing. Wellbeing in development countries. WeD Research review 1.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychologie: An Introduction. *American Psychological Association*. Vol 55. No.1, 5-14, DOI: 10.1037//0003-066X.55.1.5

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, 467-487.

Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., & De Witte, H. (2008). Self-determination theory: A theoretical and empirical overview in occupational health psychology. In J. Houdmont & S. Leka (Eds.), *Occupational health psychology: Euro perspectives on research, education*. (Vol 3, pp. 63-88.). Nottingham University Press.

Vansteenkiste, M. (2005). Intrinsic versus extrinsic goal promotion and autonomy support versus control. Facilitating performance, persistence, socially adaptive functioning and well-being. Unpublished Doctoral Dissertation, Katholieke Universiteit Leuven.

Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in Self-Determination Theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41 (1), 19-31.

Vansteenkiste, M., Neyrinck, B., Niemiec, C., Soenens, B., De Witte, H., & Van den Broeck, A. (2007). Examining the relations among extrinsic versus intrinsic work value orientations, basic need satisfaction, and job experience: A self-determination theory approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 80, 251-277.

Veenhoven, R. (2006). Gezond Geluk. Effecten van geluk op gezondheid en wat dat kan betekenen voor de preventieve gezondheidszorg. *Verkenningstudie in het kader van het programma 'Gezond leven' van ZonMw*. Erasmus Universiteit Rotterdam.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 91-678.

Weiss, L. A., Kedzia, S., Francissen A. A. & Westerhof G. J. (2013) Improving the health care sector with a happiness-based approach. The case of the Happiness Route. In J. H. Søraker, J. -W. van der Rijt, J. Boer, P. -H. Wong, & P. Brey (Eds.), *Well-being in contemporary society*. New York: Springer.

Weiss, L. A., Westerhof, G.J. & Bohlmeijer, E. T. (2013). Nudging socially isolated people towards well-being with the 'Happiness Route': design of a randomized controlled trial for the evaluation of a happiness-based intervention. *Health and Quality of Life Outcomes*. 11: 159.

Wensveen, D. (2010) Eenzaamheid in relatie tot digitale communicatie. TNS NIPO en Coalitie Erbij.

Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Westerhof, G. J. & Keyes, C. L. M. (2009). Mental Illness and Mental Health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17, 110-119.

Westerhof, G.J., & Bohlmeijer, E. T. (2010). *Psychologie van de levenskunst*. Amsterdam: Boom.

World Health Organization (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: WHO.

Bijlage 1: Interviewschema, Toestemmingsverklaring formulier (informed consent)

DOEN: Samenvatten (begrijp ik het goed dat u...), stiltes laten vallen, niet afkappen.

Doorvragen indien wenselijk: wat bedoelt u precies, kunt u dat nader toelichten, kunt u hier een voorbeeld van geven, hoe ziet u dat precies?

Af en toe vragen of iemand het nog volhoudt. Tussendoor eventueel een korte pauze houden.

Korte introductie. Vraag of het goed is dat het opgenomen wordt. Aangeven dat er aantekeningen gemaakt worden. Zo hebben ze ook de tijd om na te denken of ze nog iets vergeten zijn.

Deel A) U hebt deelgenomen aan de Geluksroute. We zijn benieuwd naar uw ervaringen hiermee.

Kunt u vertellen hoe het allemaal is gegaan vanaf het moment dat u bent aangemeld voor Zorg op Maat tot nu toe?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe zag uw leven eruit voor uw deelname aan de Geluksroute?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe ziet uw leven eruit na de Geluksroute?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Als u uw leven een cijfer zou moeten geven van 0 tot 10. Welk cijfer zou u uw leven geven voor u deelname aan de Geluksroute? En welk cijfer na de deelname aan de Geluksroute?

[illegible]

Deel B) We hebben het net gehad over uw leven voor en na de Geluksroute. Nu wil ik graag nog wat dieper ingaan op de ervaringen tijdens de Geluksroute.

Kunt u iets vertellen over de activiteit die u gekozen hebt en hoe dat allemaal ging?

[illegible]

Zou u eens een moment kunnen benoemen uit de periode van de Geluksroute die voor u belangrijk was?

[illegible]

Vond u dat de Geluksroute net zo als andere hulpverlening was of dat het anders was? Op welke manier vond u het anders/ net zo als andere hulpverlening?

[illegible]

Wat vond u bijzonder goed aan de Geluksroute?

[illegible]

Hebt u dingen die u niet goed vond aan de Geluksroute of verbetervoorstellen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deel C) U hebt net al verteld over verschillen van de tijd voor de Geluksroute en nu. Nu wil ik graag nog wat meer over drie dingen met u praten. Namelijk over het gevoel van autonomie, het gevoel ergens goed in te zijn, en het gevoel met anderen verbonden te zijn. Vertelt u eens iets over uw gevoel de regie over uw eigen leven te hebben voor en na de Geluksroute.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welk cijfers (van 0 tot 10) zou u hiervoor geven vóór en na uw deelname aan de Geluksroute?

.....

.....

Vertelt u eens iets over dingen waar u goed in bent. Hoe kon u deze vaardigheden gebruiken en laten zien voor en na de Geluksroute?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welk cijfers (van 0 tot 10) zou u hiervoor geven vóór en na uw deelname aan de Geluksroute?

.....

.....

Vertelt u eens over contacten met anderen voor en na de Geluksroute.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
Welk cijfers (van 0 tot 10) zou u hiervoor geven vóór en na uw deelname aan de Geluksroute?

.....
.....
.....
.....
.....

Toestemmingsverklaring formulier (informed consent)

Titel onderzoek: Interviewstudie Zorg op Maat/ De Geluksroute

Verantwoordelijke onderzoeker:

Gegevens onderzoekers

U kunt altijd contact opnemen met de uitvoerders van het onderzoek:

Mevrouw Leonie Stein (E-mail: l.stein@student.utwente.nl; tel: 06-13027947)

Mevrouw Milou Droste (E-mail: m.droste@student.utwente.nl; tel: 06-18550449)

Tevens kunt u bij vragen contact opnemen met de onderzoekleidster, mevrouw Laura Weiss, Msc. (E-mail: l.weiss@utwente.nl; tel: 053-4893913 tijdens kantooruren, mobiel 06-14757509)

Inhoud van het onderzoek

Door middel van een interviewstudie zal er onderzoek gedaan worden naar de ervaringen van deelnemers van de Geluksroute. Door inzicht te verkrijgen in de ervaringen van de deelnemers willen wij de Geluksroute verbeteren. Het interview zal ongeveer één uur in beslag nemen. Te allen tijden is het mogelijk om het interview af te breken. Wat in het interview besproken wordt zal vertrouwelijk behandeld worden.

Doel

Het doel van het onderzoek is het zicht krijgen op de ervaringen van de deelnemers die deelgenomen hebben aan de Geluksroute.

Garantie van anonimiteit en privacy

We gaan zeer zorgvuldig met uw gegevens om. Wij hebben geen belang bij uw persoonlijke gegevens. Daarom gebruiken we codes. Alle afgenomen interviews zullen genummerd worden en los van uw persoonlijke gegevens worden bewaard. Na afloop van het onderzoek zullen alle persoonsgegevens worden vernietigd. Er blijven alleen anonieme onderzoeksgegevens over. Zolang het project loopt kunt u al uw gegevens bij de onderzoeker opvragen.

De geluidsopnamen die tijdens het interview gemaakt zullen worden, zullen alleen voor rapportage en/of wetenschappelijke doeleinden gebruikt worden.

Wij geven u volledige vrijheid om deel te nemen aan dit onderzoek. Als u niet mee wilt doen, dan hoeft u daarvoor geen reden op te geven. Ook als u op dit moment besluit om wel mee te doen, kunt u zich later altijd nog bedenken. U kunt op elk moment zonder reden stoppen met het onderzoek. Dit zal geen enkele verandering brengen in de zorg en begeleiding die u krijgt. Dit onderzoek wordt uitgevoerd na een positief oordeel van de Medisch Ethische Toetsingscommissie van het Medisch Spectrum Twente te Enschede.

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

Ik heb een mondelinge en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek. Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden. De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.

Naam onderzoeker:

Datum: Locatie:.....

Handtekening onderzoeker:

In te vullen door de deelnemer

Ik bevestig dat ik de informatie gelezen heb en ik begrijp de informatie. Ik heb voldoende tijd gehad om over mijn deelname na te denken. Ook heb ik de mogelijkheid gehad om vragen te stellen. Deze vragen zijn naar mijn tevredenheid beantwoord.

Ik verklaar dat de aard, de methode, het doel en de gevraagde tijd en belasting van het onderzoek, op een voor mij duidelijke manier zijn uitgelegd.

Ik weet dat de gegevens en resultaten van het onderzoek alleen anoniem en vertrouwelijk gebruikt zullen worden.

Mijn vragen zijn naar tevredenheid beantwoord.

Ik begrijp dat (transcripten van) de geluidsopnamen alleen voor rapportage en/of wetenschappelijke presentaties zullen worden gebruikt.

Ik stem geheel vrijwillig in met deelname aan dit onderzoek. Ik heb daarbij het recht om op elk moment zonder opgaaf van redenen mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

Naam deelnemer:

Datum: Locatie:.....

Handtekening deelnemer:

Bijlage 2. Uitwerkingen interviews.

Interview 1. Mevr. P. (1961)

Je hebt deelgenomen aan de Geluksroute en we zijn erg benieuwd wat jouw ervaringen hiermee zijn. Dus vandaar een aantal vragen. De eerste vraag is; **zou je kunnen vertellen hoe het allemaal gegaan is vanaf het moment dat je bent aangemeld voor Zorg op Maat tot aan nu toe? Misschien een heel brede vraag maar.. Absoluut, nou vanaf het moment dat ik ben aangemeld?** Ja, bij Zorg op Maat. Oke, ik ben aangemeld door de secretaresse van de reumatologen, aangezien het met mij absoluut niet goed ging. Ik heb een scheiding achter de rug. Een vervelende scheiding en daarom ook verhuisd. Financieel heel krap dus sindsdien aan het overleven. Ja.. Maar ruimte voor leven is er dus niet. Je ben echt blij dat je de maand weer door bent en dan de volgende maand weer precies hetzelfde, maar voor je gevoel werk je iedere keer weer naar het einde van de maand. Vorige jaar eind april heb ik een burn out gekregen door alles en zodoende hebben ze mij aangemeld, om mij er eigenlijk wat uit te krijgen. Ik weet eigenlijk niet of ze mij voor die tijd of na die tijd dat het slecht ging hebben aangemeld, omdat er helemaal geen ruimte was voor mij zelf. Ja. Ik heb geen schulden of dat soort dingen. Ik bedoel, dat probeer ik te vermijden, maar daardoor loop je altijd op je tenen. Ik ga nooit winkelen, ben altijd aan het rekenen. Kan het uit, kan het niet uit, weet je wel? Ja. Plus ook de rompslomp van de scheiding. Ja, en dan ook nog de lichamelijke klachten.. Ja, het is alles bij elkaar gewoon. En het is dus vorig jaar geëxplodeerd. En dus sinds de Geluksroute en ook mede de Geluksroute gaat het wat beter. Ja, daar ben ik gewoon heel blij mee. Ik heb gewoon de mogelijkheid gehad om weer naar buiten te kunnen, doordat je de financiële middelen niet hebt. Ja, en dat beperkt je. Ja, en dan zeggen ze allemaal wel van, dan ga je toch... in die cursus of die cursus, maar dat kost ook geld. Of dan zeggen ze van ga gewoon even in het weekend naar het café, om mensen te ontmoeten. Ik ben geen alcoholiste ofzo, maar weet je wel.. gewoon onder de mensen zijn. Ja.. ja. Mja, alles wat je dan drinkt kost ook geld. Dus dat doe je dan ook maar niet dan [benoemd nog meer voorbeelden van activiteiten die geld kosten]. Door zowel lichamelijke als financiële problemen ben je aan huis gebonden en dan kom je in een neerwaartse spiraal. Ik ben wel positief ingesteld, maar een keer houd het op. En je kunt altijd wel willen doorgaan, maar soms wil het niet meer. Nee, dat snap ik... Heb je nog lang last gehad van je burn-out klachten? Ja, ik ben er nu nog niet door. Ik merk wel dat het beter gaat, maar ik houd het gewoon [gevolgen van burn-out]. Ik merk dat ik nu maar een uur tot ander half uur wat kan doen, daarna ben ik bek af. En dat weerhoud je er dan ook weer van om dingen te kunnen doen. En ik probeer... met de mogelijkheden die er zijn.. ja, om weer ritme te krijgen. Ja, het is heel moeilijk. Het is moeilijk om daar uit te komen inderdaad. Ja.. en je wil het wel, maar je lichaam zegt iets anders he. [beperkingen door de reuma] beperkt altijd, ik loop ook met een karretje. Een oma karretje.. haha. Het beperkt me eigenlijk met alles [aanpassingen in huis]. Ja.. laten we het even hier bij voor deze vraag en even verder gaan met de volgende. Oh, dat is goed hoor. Want wat je net vertelde daar zijn ook nog vragen over. Owja, ik wou net zeggen.. en het loopt misschien ook wel wat door elkaar heen. Ja, maar dat is niet zo erg. Maar goed, ik ga je de volgende vraag stellen en ik denk dat je daar ook al wel voor een deel een antwoord op hebt gegeven, maar de volgende vraag is; **Hoe zag je leven eruit voor jouw deelname aan de Geluksroute? Niet rooskleurig.** Nee, nee... deze kan dus al snel beantwoord worden.. Ja echt, het was echt een verschrikkelijke

situatie. En de burn-out, de scheiding, de reuma speelde een grote rol... Ja, en mijn ex keek niet naar de kinderen om. Jouw kinderen, wonen die nog thuis? Is net een paar maanden geleden dat de jongste uit huis is gegaan ["conflicten" met zoon en ex-man]. **En hoe ziet jou leven er nu uit na de Geluksroute? En natuurlijk op het moment spelen nog wel dezelfde problemen maar..** Oh, jawel.. dezelfde problemen spelen nog steeds, maar door de Geluksroute heeft het me wel geholpen om.. het klinkt misschien wel erg melodramatisch maar de zorgen van het leven zijn weer een beetje te zien. Zoals ik al zei, ik ben best optimistisch ingesteld. En ik heb heel veel geduld door de jaren heen leren hebben en nog steeds, en dan voor iets sparen weet je wel.. ergens naar toe zien, het zijn wat kleine dingetjes maar ik verheug me. Het helpt je weer even tussen de mensen. Ja, dus je bent meer dankbaar voor de kleine dingen? Ja, en door de Geluksroute heb ik dan in overleg met [naam consulent] heb ik toen.. Het eerste wat ik mocht doen was naar de kapper.. ik was al een jaar niet meer naar de kapper geweest [ervaring bij de kapper]. En aan die dingen merk je gewoon, en ik heb er nu alweer moeite mee... dat die dingen je dan heel veel plezier doen. Tuurlijk. En dat geen je toch wel meer eigenwaarde, van "ik ben er ook nog". Ja, absoluut. Ja, dat heb ik toen gedaan en wat ik ook heb gedaan en met haar heb overlegd was.. ik heb wandelschoenen gehaald, nordic walking stokken en ik ben op cursus gegaan. En daar kan ik wel steeds mee verder. Er zijn verschillende groepjes zeg maar... [inhoud van cursus]. Heb het incidenteel gedaan afgelopen half jaar, omdat ik het lichamelijk niet kan opbrengen momenteel, maar ik vind het wel heerlijk dat het kan... [inhoud cursus]. Het is even het onbezorgde als ik kan lopen. Ik heb ook een mindfulness cursus gedaan. En dat deed me op zich ook erg goed en dat vond ik heerlijk op het moment. Maar is het dan een verbetering? Ja, op het moment dat het er is dan wel, maar de problemen die ik thuis had, die waren er dan wel weer zeg maar. Op het moment dat je er naar toe gaat ben je er even uit, en dat doet je ook goed, en tuurlijk ik heb de cd's dus kan het ook wel hier doen. Maar er bleven problemen thuis [problemen zoon/gezin/financieel/moederrol/ex-man]. Maar volgens mij dwaal ik weer af ofniet? Ja, maar dat geeft helemaal niks. We hebben de vragen ook erg open gesteld, zodat er ook ruimte is voor het verhaal wat er komt. Ja oke.. en ik vind het ook wel belangrijk dat je het verband weet. Ja, dat is zeker zo. Maar stel nou dat ik jou zou vragen van; Stel je zou je leven een cijfer moeten geven van 0 tot 10, en dan eerst voor jou deelname aan de Geluksroute? Poeh, ik zou mijzelf voordat ik deelgenomen heb een 2 of 3 geven, niet hoger.. en nu denk ik, toch ook door de Geluksroute een 7 of 8? Zo, dat is hoog terwijl er nog steeds wel de nodige problemen zijn.. Ja, maar dan komt denk ik de aard van het beestje naar boven. En gewoon omdat ik ook zo positief ben ingesteld en dan denk ik.. weetje, wij houden hier nog wel eens van sarcastische opmerkingen, tegen beter weten in, maar als Gaston dan op de tv is dan zeg ik tegen mijn zoons, zetten jullie vast de koffie aan? Weet je wel, zo... Ja.. ja.. Zoiets zou je echt lucht geven [financiële problemen], en ook dat je daardoor meer naar buiten kunt. [claustrofobische klachten] [betere financiële tijden tijdens huwelijk met ex-man] [financiële problemen nu, bezuinigingen]. Ik neem je even weer mee terug naar de vraag, je zei wel dat de Geluksroute jou.. als we het dan zo in cijfers bekijken.. wel echt een heel stuk beter geworden? Ja. **En de activiteit die je gedaan hebt is het nordic walking en de Mindfulness?** Ja, nordic walking heb ik gedaan en bloemschikken heb ik gedaan. Ow ja, en hoe vaak doe je dat nu nog? Het bloemschikken dat doe ik nu niet meer, want dat is gewoon te duur. En hoe vaak heb je dat toen der tijd gedaan? 4 keer. Oke, en dan de nordic walking... Ja... [beperkingen tijdens nordic walking]. En ik deed het dan ook puur om er even uit te zijn en even

*onder de mensen te zijn. Dus wat ik van jou begrijp is dat je het met name ook erg belangrijk vind om onder de mensen te zijn door die activiteit? Ja, want ik ben echt een mensen mens. Ik ben ook niet iemand die aan zichzelf denkt, ik denk eerder aan de ander. Ik vind het gewoon erg leuk.. en er dan zijn voor elkaar... Ja, en zou je eens een moment uit de Geluksroute kunnen noemen die heel erg belangrijk voor jou was? Ja, de kapper denk ik toch.. Ja. Dat was echt iets wat ik voor mijzelf kon doen. Ik zie dat je er nu nog emotioneel van wordt. Ja, want dat zijn ook dingen die streep je het eerste af. En dat had [naam consulent] toen voorgesteld om dat te doen? Ja. En dat was nog voordat je ging nordic walken enzo? Ja. [naam consulent] vond het ook belangrijk dat ik voor mijzelf wat deed. Ja, dat is ook echt belangrijk. **Vond jij dat de Geluksroute net zo als andere hulpverlening was of echt anders?** Nee, ik vond het in zo verre anders dat je... je krijgt de ruimte voor je eigen inbreng weet je wel? Kijk, ieder mens is anders en bijvoorbeeld en of dat nou nordic walking is, dit heb ik eigenlijk ook wel gekozen omdat gewoon heel veel sporten, die financiën heb ik gewoon niet na die tijd om dat door te zetten. Het is een mooi opstapje zeg maar, maar ik heb de ruimte niet om die de sport die betaald werd door de Geluksroute te kunnen betalen en voor te zetten. Dus ik had zo iets van, ik moet iets uitzoeken, wat ik kan, en wat ik ook daarna kan doen. **Ja, want hoe ben jij tot deze keuze gekomen heeft [naam consulent] jou daarbij geholpen?** Nee, ik zag het gewoon zelf staan hier in een blaadje. Dat ze een cursus gaven en dat had ik ook al wel eerder bedacht... zo voor mijzelf. En in mijn oude wijk ging ik altijd met de buurvrouwen altijd wandelen. Owja. En dat zou ik in principe nu ook nog wel kunnen doen, maar ik vond het heel belangrijk om hier ook wat in de wijk te kunnen doen. Tuurlijk. Ik wil hier in de wijk graag mensen leren kennen. Ja, dat snap ik, want op langere termijn heb je daar misschien ook meer aan. Ja, ik moet hier verder. Dus dat speelde, en dat vond ik ook altijd wel lekker, en dat was ook gewoon door de buurt. Even bijkletsen en dan was je er even uit. Dus toen ik het hier in het blaadje zag, dacht ik; misschien is dat wel wat. Je leert hier dan ook mensen uit de buurt kennen. En de uitgaven die je dan hebt zijn dan de wandelschoenen en dat heb je dan gewoon niet. En dan krijg je door de Geluksroute de mogelijkheid om dat aan te schaffen. Plus ook een keer een cursus volgen dat je het dan ook goed doet. En wat ook fijn is dat je niet gebonden bent, kijk ik kan rustig een keer overslaan zonder dat dit bijvoorbeeld financiële consequenties heeft. Ja, dat is wel belangrijk. [hobby's die ze nu om lichamelijke en financiële problemen niet meer kan ondernemen; paardrijden, zwemmen]. **En wat vond jij bijzonder goed aan de Geluksroute?** Ja, je eigen inbreng zodat iedereen kan bekijken.. iemand die bijvoorbeeld wel wil zwemmen die gaat zwemmen, weet je wel. Iedereen kan bekijken wat je leuk vindt en wat je kunt, wat je mogelijkheden zijn. Kijk, ik moet kijken naar mijn reuma, iemand anders moet kijken, of heeft de Geluksroute zonder dat hij lichamelijke klachten heeft, maar weet je wel zo.. en ook je interesses. Ik zou bijvoorbeeld ook graag mensen leren kennen, weet je wel, iedereen weegt dan bepaalde dingen af. De buurman zou bijvoorbeeld weer heel iets anders kiezen [activiteit buurman]. En dat je zelf iets mag kiezen dat vind ik echt een heel groot pluspunt. **En zijn er ook dingen die je niet goed vond aan de Geluksroute of dat je misschien verbeterpunten hebt voor de Geluksroute?** Nee, heb heeft bij mij echt goed gewerkt en goed geholpen. Doordat je je vrijheid hebt zeg maar.. toen ik hoorde dat ik misschien wel in aanmerking zou kunnen komen voor de Geluksroute dacht ik niet meteen aan de kapper, terwijl mij dat heel goed heeft gedaan. Ja, want hoe was het contact met [naam consulent] dan? Goed, leuk. Dat moet je soms gewoon hebben, met haar had ik een heel erge klik. En ik kon mijn verhaal kwijt. Je hebt soms*

van die mensen die bewust met je mee denken. Ja, en die hebben ook begrip voor jou situatie.. Vorig jaar had ik dat, heel leuk door die Mindfulness heb ik een vrouwtje leren kennen. Die ook hier in de wijk woont, kende ik helemaal niet, maar had ik ook een klik mee [contact met deze vrouw, stilte dag Mindfulness]. Ik heb nog steeds goed contact [man van deze vrouw helpt haar, met laptop, reparaties auto]. Ik heb nog 3 vragen voor jouw, en die vragen zijn misschien wel wat lastiger.. dus ik denk dat ik er wel enigszins uitleg bij moet geven. De vragen gaan over het gevoel van autonomie, het gevoel ergens goed in te zijn en het gevoel van met andere mensen verbonden te zijn. Deze laatste hebben we ook al een beetje besproken net. De eerste vraag die gaat over; of je iets zou kunnen vertellen over jou gevoel de regie over eigen leven te hebben. En dan voor en na de Geluksroute. Dus het gaat puur in deze vraag om het gevoel de regie over eigen leven te hebben. Ik denk dat ik op zich door mijn instelling en door mijn opvoeding en alles, in zoverre als ik het kon financieel de grip op mijn leven wel had, maar gewoon omdat je zo'n minimum hebt dat je doordat de grip geestelijk kwijt raakt. Ik bedoel doordat je nooit de ruimte hebt voor iets leuks. [Wensen; shoppen, vakantie, betere meubels, feestje voor 50^{ste} verjaardag]. Dus wat jij zegt; het zijn eigenlijk de kleine dingen, die je soms mag en kan doen, jou het gevoel geven de regie te hebben of dit versterken? Ja, ja! En door deze route heb je weer even dat gevoel.. [bloemschikken, creativiteit, gezelligheid in huis]. Ik ga even terug naar de vragen... we hadden het over het gevoel de regie over eigen leven te hebben, en dan heb ik nog de vraag; welk cijfer zou je het gevoel over de regie voor je eigen leven geven zowel voor als na de Geluksroute? Ja, ik zou haast zeggen; de regie heb ik altijd wel gehad.. dus dat is dan wel een beetje gelijk gebleven? Ja, die is wel een beetje gelijk gebleven, want ik heb geen gevoel gehad dat ik geen regie heb gehad, dat ik schulden heb gemaakt bijvoorbeeld of ik weet niet wat. Nee, daar ben ik te nuchter voor. En wat voor een cijfer zou dat dan zijn? Ja, het is een lastige vraag he. Ja. ik waardeer mijzelf nu meer dan voor die tijd. Voor die tijd cijferde ik mij meer weg weet je wel? Maar ik ben nooit de regie echt kwijt geweest zeg maar, maar kies wel meer voor mijzelf [adviezen van zoons, omgeving, problemen ex-man]. Zou jij eens kunnen vertellen waar je goed in bent, en dat heb je net ook al wel een paar keer benoemd, maar mij gaat het er meer om van; heb je bepaalde vaardigheden die je ook hebt kunnen laten zien tijdens de Geluksroute? Creativiteit. En graag met mensen omgaan. Dus zeg maar de sociale vaardigheden. Ja. Ja, en eum, even denken hoe ik deze vraag het beste kan stellen; die sociale vaardigheden en die creativiteit heb je deze vaardigheden meer kunnen ontwikkelen door de Geluksroute? Ja.. En als je dit dan zou moeten uitdrukken in een cijfer van 0 tot 10 welk cijfer zou je dit dan geven voor en na de Geluksroute? Ja, de mogelijkheden waren voor de Geluksroute 0, vanwege de financiën. En doordat je dat wel hebt met de Geluksroute, een 7 of 8? Je kunt dan echt je creatieve ei kwijt. Ik ben gewoon creatief aangelegd, ik houd van breien, haken.. maar ik heb de afgelopen tijd niks meer gebreid terwijl dat altijd heel goed was [positieve invloeden van creatief bezig zijn, uitjes zoons]. Ik heb nog een laatste vraag voor jou, en deze is ook al deels beantwoord, want die gaat over contacten met anderen voor en na de Geluksroute. Ja.. en vroeger had ik natuurlijk heel andere contacten als dat ik nu heb. Nu heb ik niet zoveel contact omdat ik een burn-out heb gehad, maar ik hoop natuurlijk wel dat ik positief verder kan gaan. Laten we dan even terug gaan naar jou contacten vlak voordat je gestart bent met de Geluksroute, hoe zag het er toen uit? Die was 0. Ik zat net in een nieuwe wijk.. aan huis gebonden.. helemaal in een dip. En op dat moment waren het alleen je kinderen waar je contact

mee had? *Ja, in principe wel.* En dan na de Geluksroute? *Meer sociale contacten.* En wat voor een cijfer zou je hieraan willen geven? *Een 7 of 8.* Dus de Geluksroute is voor jou echt een cadeautje geweest? *Ja, dat is ook echt zo.* Fijn! *Ja echt, en zo zie je maar, je hoeft geen duizenden euro's te hebben om weer gelukkig te zijn. Om weer even een goed gevoel te hebben en om weer even eruit te komen [geld maakt gelukkig].*

Interview 2. Mevr. J. (1960)

Je hebt deelgenomen aan de Geluksroute en wij zijn gewoon erg benieuwd naar de ervaringen die je hiermee het opgedaan. **En de eerste vraag is; en hij is ook echt wel heel breed, maar zou je kunnen vertellen van hoe het allemaal gegaan is vanaf het moment dat je bent aangemeld voor Zorg op Maat tot aan nu toe?** *Oeijoejoew... dat is een vraag... het is inderdaad een erg langer vraag.. Nou het begon bij dat ik iemand van de stichting Welzo.. vrijwilliger [naam consulent], die kwam bij mij en die zei van "[naam]" en die hoorde ook meer van mijn verhaal en mijn leven en hij voert dat dan ook voor jullie uit met de vragenlijsten. Want door wie ben je aangemeld dan? Vermoedelijk door [naam consulent], want hij kwam steeds met formulieren.. dus eigenlijk een vrijwilliger. En die vertelde zo en zo, dat en dat. En die vertelde over de Geluksroute en die vroeg wil je daar aan mee doen? En toen zei ik, dat wil ik graag, dat lijkt me hartstikke leuk. Ja.. Ik heb toen die vragenlijsten ingevuld. Vraag mij de tijd niet, want dat kan ik me niet meer herinneren. Het ging redelijk vlot en dat was fijn. En hoe lang is dat ongeveer geleden? Vorig jaar. Maar hoe het hele traject geduurd heeft, dat weet ik niet. Of ik moet het opzoeken in mijn agenda? Nee, dat hoeft niet. En toen ben ik gaan kijken van wat zou ik nou willen. Van wat er allemaal mogelijk was en wat er allemaal een beetje snel mogelijk was.. en dat was dus djembeën. Oké, leuk! En die cursus heb ik helemaal afgemaakt en dat was het dan. Nouja, ook niet helemaal want hij moest naar een andere locatie waardoor ik hem niet helemaal heb afgemaakt, omdat die man die die cursus gaf moest naar een andere locatie. En het was zo'n mooie locatie, geweldig, we zaten buiten te spelen in een cirkel. Leuk. En dat was hier in Assen? Nee, dat was in Groningen. En ik kon met iemand meerijden. Ideaal. Dus dat was wel mazzel...*

Oké, en zou jij iets kunnen vertellen over hoe zou leven eruit zag voor de Geluksroute? *Owjee, ja, dan moet ik dat even heel snel doen. Oh nee, dat hoeft niet hoor, want we hebben ruim een uur. Oké, Ik heb bij justitie gewerkt, alles meegemaakt wat er ook maar in het wetboek voorkomt, dus niet achter het bureau maar, mensen uit het water gehaald, mensen van een touw afgehaald. En dat heb je zelf gedaan? Ja, niet vanuit een bureau. Jeetje.. Ja.. ja, dat beroep heb ik niet mogen kiezen, dat was een plicht van mijn moeder. Toen ben ik daarna toch meer in de dienstverlening terecht gekomen, woonwagengewoners, schepengewoners, de eerste Turken en Marokkanen. Ik heb gewerkt in gevangenissen. Ik heb gewerkt met verdachten, coördinator werkstraf en ik heb gewerkt met geestelijk gehandicapten en ik ben daar klokkenluider geworden. En zodoende ben ik eruit gekomen in 2001. En na vechten, rechtszaken en al van dat, en daarna in de bijstand belanden.. en toen ziek worden. Ik heb maanden voor dood gelegen, want ze wisten niet wat er aan de hand was. Echt waar? Ja, ik ben mijn leven lang ziek geweest, de ziekte van Graves. Jeetje. En dat is een schildklieraandoening en oogaandoening in één. Ja. Mijn lichaam viel als het ware mijn ogen aan. Zo kun je dat zien. Jeetje.. Mijn ogen zouden eruit geduwd worden en ik zou blind worden. Bah.. En ik lag hier maar en ik kon niks.. vreselijk.. met de pyjama aan boodschappen doen. En ik woonde hier pas. En je kon wel uit huis? Ja ik moest. En*

hulpverlening, ik had van alles gevraagd en ik hoorde alleen maar “nee”. Maar het moest zo zijn hoor. Ik moest even voorledig terug komen in mijzelf. En wanneer was dit? Ik leefde zeg maar te veel naar buiten gericht. Te veel met andere bezig, en maar willen helpen.. Ja. Een gevoel van rechtvaardigheid en dat heeft in mijn leven altijd een belangrijke rol gespeeld. En daar waren ook blijkbaar onderwerpen die aan bod moesten komen. Dus je werd en eigenlijk toe gedwongen om voor jezelf te gaan zorgen? Ja, en dat begon in 2000. En in 2001 ben ik echt gestopt met werken. Terwijl ik hield van mijn werk, ik was eigenlijk wel een beetje werkverslaafd. Vind ik zelf, ik heb het nooit van een ander gehoord hoor. En ook misschien wel omdat ik toen vond dat ik heel erg met mijn werk genoeg moest nemen. Dat zat er achter. En misschien vanaf kinds af aan misschien wel? Jazeker, ik mocht niets, ik moest. En toen? Geen werk meer? Ja, verschrikkelijk! [oorzaken en reden van ontslag]. En toen in die tijd daarna toen je thuis was? Ziek, ziek, ziek.., naar het ziekenhuis, ogen bestraalt, ik was helemaal overgeleverd aan de medische wereld. Bijstand en ik was verhuisd van Hoorn naar Assen. Het was echt verschrikkelijk.. hoe ik het allemaal gedaan heb?? Ik weet het echt niet. Nee. En het ergste vond ik dat mijn familie mij liet stikken. Tjee. Maar goed, dat moest ook zo zijn. Want? Omdat het aan mijn leven helemaal niks toe voegt. Oke. Het was alleen maar geven. Jij gaf aan jou familie en andersom niet? Ja. [familiesituatie]. En toen heb ik ander half jaar verkeerde medicijnen gehad. Ik bleef moe, zo moe.. ik werd gewoon niet wakker [uitleg medicatie en ziekte]. En hoe gaat het nu dan? Eum.. toen ik met het ontslag zat, toen ging vlak daarna ook mijn relatie stuk. En ik had geen geld meer. Helemaal geen geld, terwijl ik recht had op veel geld. Maar ze gaven het niet. Maar ben je ontslagen door jou lichamelijke problemen of..? Nee, door het klokkenluidersgebeuren. Ik was het er niet mee eens hoe het ging. En ze wilden er wel wat aan doen, maar deden het gewoon niet. En op een gegeven moment wilden ze mij niet meer hebben. Instellingen, instanties, UWV was allemaal verschrikkelijk in die tijd. Ik werd echt verschrikkelijk behandeld. Echt erg. En toen heb ik uiteindelijk een half jaar geen geld gehad. En ik had echt niks meer, ik verkocht mijn spullen uit huis. En daar heb ik soms zo’n spijt van. Ik heb ook al mijn platen verkocht. Wat heb ik daar een spijt van.. dagelijks.. maar ik moest eten. En toen kwam je in Assen terecht? Het duurde toen een tijd totdat ik bij de sociale dienst kwam en nu ook de sociale dienst, ik heb gezegd “ik werk nooit meer voor een baas of voor geld” en ik ben een hele vreemde en ze weten niet wat ze met me moeten, maar ze laten me met rust. [periode van ziekte, klachten van ogen]. Zo te horen heb je al heel wat meegemaakt. Ja. **En hoe ziet jou leven er nu uit na de Geluksroute?** Nou, ander half jaar geleden ben ik dus gestopt met die verkeerde medicijnen [bestralingen in ziekenhuis, problemen met vervoer naar ziekenhuis, verzekering, problemen sociale dienst]. En hoe gaat het nu met de medicijnen? Gestopt. Gestopt? En dat gaat verbeter? Ja, veel beter, maar ik blijf een schildklierklantje. Daar ben ik mee geboren. **Ja, en als ik je zou vragen; zou je kunnen aangeven, en dan hebben we het puur over de Geluksroute, dat jij voor de Geluksroute jou leven een cijfer van 0 tot 10 zou moeten geven en na de Geluksroute. Welke cijfers zouden dit dan zijn?** Nou.. ik was heel erg teleurgesteld toen de laatste keer niet door ging. Even denken.. Ik voelde me fijn, want ik houd heel veel van muziek. Dus ik vond dat echt fantastisch. Ik mepte zo hard.. ik kreeg gewoon een zere vinger. Haha, echt waar? Ja. Alle emoties moesten eruit? Ja, maar dat was niet genoeg. Ja, oké. Welk cijfer zou je je leven dan hebben gegeven voor en na de Geluksroute? Nou dat begon eigenlijk al toen [naam consulent] kwam. En dat vond ik al heel leuk. En ik had ook gebeld naar een vrijwilligersorganisatie om te

vragen of er iemand met mij wilde fietsen of zo. Ik moest er echt uit, ik zat helemaal vast in huis zeker door die ziekte. Ja... en op dat moment; welk cijfer zou je je leven toen hebben gegeven? Vlak voor de Route een 5. En na de route? Tijdens de Route een 7 en na de route weer een 5. Dus het heeft je echt tijdelijk geholpen en nu na de Gelukroute, nu het er niet meer is, merk je dat. Ja. **Zou je mij eens kunnen vertellen welke activiteit je gekozen hebt en hoe je tot deze keuze gekomen bent? Hoe ben je op het idee gekomen om dat te gaan doen?** Nou, omdat ik over een cursus las. Wij krijgen zo'n activiteiten krantje. Oh, oké. En dan lees je van allerlei dingen. En als je dan niet zoveel geld hebt dan ban je dat uit. Vanaf Hoorn tot aan 2010 hier heb ik zo krap geleefd. En was bijna niet te doen [geldproblemen door eindigen relatie, schulden]. En nu gaat het financieel wat beter? Ja, ik krijg bijstand, dus ik red me. Ze vallen mij niet meer lastig, ze weten wie ik ben. Genoeg gezien, genoeg beleefd. Ze laten me met rust. En toen kwam [naam consulent], en toen? Nou hij vertelde dat, en toen, hij vertelde ook over de Geluksroute. En toen kwam jij zelf met het idee om te gaan djembeën? Ja, dat was mijn idee, want ik had dat toevallig een keer gelezen. En toen ik jong was, heb ik even, op school had ik een bandje, en toen heb ik gedrumd. Dus je had er al enigszins ervaring mee.. Ja, en daardoor wist ik dat ik het leuk vond.. en ik vond de klank mooi. En dit is het enige wat jij gedaan hebt? Ja. Dus het was voor jou niet heel moeilijk om een geschikte activiteit te kiezen? Nee, helemaal niet. Ik vond zoveel leuk, het was moeilijk kiezen haha. **Zou je eens een moment kunnen noemen uit de Geluksroute die voor jou heel belangrijk was?** Ja, ik weet het. Dat was buiten, een zomeravond, met z'n allen in een kring en allemaal hoge bomen, die hielden het geluid prachtig vast. Eum, en dan met elkaar. Ooh geweldig, wat een klanken! En daarom heen de natuur om ons heen en er stonden beelden in de tuin. En er was een soort van keet. Het was net een bruin café. Ik heb zo gelachen. Dat vond ik wel zo leuk! En hoelang is dit tijd geweest dat jij daar bent geweest? Ik denk 2 maanden ofzo. En je kon het niet langer voortzetten? Omwille van dat ik niet meer mee kon rijden en omdat hij ging verplaatsen, want de huur werd daar opgezegd. Dat vond ik echt verschrikkelijk. En waar ging het toen naar toe dan? Aan de rand van Groningen. Jammer zeg dat je er niet meer kunt komen. Ja. Maar nu heb ik nog wat anders.. ja, dat is allemaal nog bezig.. een of ander pand, dat is gekocht en daar gaan ze een soort van theater van maken, voor geestelijk gehandicapten, en nog wat anders.. en ik ben de hele tijd bezig met ruilhandel. En ik heb nu gepraat met iemand en heb gezegd, kan ik niet een dag komen werken? Ik kan heel goed met mensen overweg, spelenderwijs, ik ben een beetje magneet achtig, is soms heel erg hoor. En dan kan ik met hun werken, maar dan kan ik daar ook gitaar lessen krijgen. Oh, dat is wel gaaf. Yes! Dus ik hoop dat dat door gaat, de bouw is nog gaande. Dus je hebt een goed vooruitzicht? Jaa.. kan ik mooi weer muziek maken! Ik mis de muziek nu zo erg. Ik kan wel muziek opzetten, maar ik vind het leuk om mét mensen te spelen.. Ja precies.. **En wat vond jij bijzonder goed aan de Geluksroute?** De zorgvuldigheid. Het kwam erg zorgvuldig over. En was dat dan meer vanuit [naam consulent]? Ja, de opzet vanuit [naam consulent]. Dus de informatie via [naam consulent]. **Zijn er nog andere dingen die je goed vond aan de Geluksroute?** Nja, gewoon het hele gebeuren eigenlijk. Vond het wel leuk opgezet ja. Ook bij de mensen thuis.. helemaal perfect. Mensen hoeven niet weg. Als je arm bent heb je met allerlei instellingen te maken en je hebt weinig vrijheid. En dat geldt voor mij, maar denk ik ook wel voor anderen. Ik ben een beetje wars van instellingen. En ook vrij cynisch. Ik kan het me wel voorstellen, zeker ook omdat je heel veel hebt meegemaakt. Ja, ze wilden mij eruit hebben, en toen moest ik een keurig doen bij het UWV [ontslagtraject, UWV]. Ik

heb zo'n strijd gehad, op een gegevens moment wilde ik niet meer. Ik was volledig onverschillig. En als je de Geluksroute dan zou moeten vergelijken met andere hulpverlening, wat is er dan anders aan de Geluksroute in vergelijking met de andere hulpverlening? De snelheid. Heel typerend. Dus de Geluksroute, dat hele proces ging sneller dan normale hulpverlening? Jaaa.. nogal hahaha... ik moest eerst overal nee, nee, nee horen en daarna kreeg ik van elke instelling bijna het beste, dus dat keerde zich wel. En vanaf welk moment is dat geweest dan, dat het allemaal wat beter is gaan lopen? Eum.. toen ik hier woonde. Ik ben hier in 2010 gekomen, en eind 2010 is ook mijn diagnose gesteld. Dus daarna.. 2011. Maar dan heeft het ook wel heel lang geduurd voordat je eindelijk de juiste diagnose gekregen hebt.. ja.. pff.. niet normaal. Het heeft meer dan 10 jaar geduurd, dus het medisch apparaat is ook niet echt mijn favoriet. Dat wil ik wel geloven inderdaad. Ik heb geen makkelijk leven, maar ik weet dat ik het wel aan kan. Anders heb je dat leven niet. Begrijp je? Huheum.. Het was nodig [Eerdere levens op aarde, spiritualiteit, kunst]. Ik ben eigenlijk erg gewend om niks te hebben en door de Geluksroute heb ik het idee gekregen dat ik ook weer wat mag. Maar is dat sinds de Geluksroute veranderd? Nee, maar wel dat je het beseft dat er van buiten iets komt dat zegt: "[naam] jij mag leven" En buiten wat mij zo vernederd heeft en geestelijk gedood heeft zeg maar.. Snap je? Huheum.. maar dat is dan heel persoonlijk voor mij. Er komt iets naar mij toe, ik krijg iets. En dat laat ik me niet meer afnemen. Nee, inderdaad. **Zijn er nog dingen die jij minder goed vond aan de Geluksroute? Of heb je verbeterpunten?** Dat de activiteit niet door ging, dat het stopte. Dat is echt een teleurstelling. Ja, dat snap ik. En dat was misschien ook wel afhankelijk van de activiteit die je gekozen had? Ja, ik wist ook niet dat ze weg moesten. Ja, jammer. **Ik heb nog 3 vragen voor jou.. en die vragen gaan over.. ze zijn wat lastiger hoor, maar die gaan over; het gevoel van autonomie, het gevoel ergens goed in te zijn en het gevoel verbonden te zijn met anderen, en dan begin ik met de vraag over autonomie; Zou jij iets kunnen vertellen over het gevoel van regie over eigen leven te hebben? Zowel voor als na de Geluksroute.** Het stopte en dat maakte dat het niet meer lukt. Je kunt het niet vasthouden want het verdwijnt. De muziek verdwijnt uit je leven. Maar begrijp ik het dan goed dat tijdens de Geluksroute de regie er wel was en daarvoor en daarna niet echt meer? Ja. Ja.. het was even van, je bent even blij.

En je hebt net die cijfers gegeven van voor een 5 en na een 7. Welke cijfers zou je geven aan je regie over eigen leven? Ik denk dat het dan een 6 wordt. En is dat dan tijdens de Geluksroute? Nee, erna. En voor een tijdens dan? Ik denk wel een 7. En dat is dan tijdens? Ja. En voor een 5. Hoe ik het zo van jou begrijp is dat je het gevoel van regie een beetje hebt terug gekregen door de Geluksroute. Ja, en dit was een voorbeeld voor mijzelf. Zo van, jij mag dat. Van.. nu ga ik zelf iets doen. Dat zit dan in je. Heeft het jou geholpen om meer voor jouzelf te kiezen? Ja, zeer zeker. In die zin wel. **En als je dan naar de dingen kijkt waarvan jij zelf weet waar je goed in bent. Heb je dat kunnen gebruiken tijdens de Geluksroute en heb je dit nog meer kunnen ontwikkelen?** Ja, ik ben erg creatief. En problemen oplossen. En dat is een creativiteit. En nu ga ik dat in muziek doen weet je. En dat moet ik er ook nog even bij zeggen, als klein meisje speelde ik al gitaar. En ik zong veel. En op een dag kwam mijn moeder binnen en die sloeg zo uit het niets die gitaar kapot. Terwijl mijn moeder echt niet agressief was, dus ik weet eigenlijk nog steeds niet waarom. En toen had ik ook geen muziek meer. Op een gegeven moment heb ik het gewoon weggestopt en dat speelt dan ook nog even mee. En die muziek komt nu door de Geluksroute eigenlijk weer een beetje bovendrijven? Ja!! Zo van; het mag wel. Je gunt het jezelf meer? Ja.

Zou je tot slot nog wat kunnen vertellen over de contacten met anderen, die je hebt opgedaan door de Geluksroute? *Nja, [naam consulent] vond ik leuk. En [naam consulent] heeft daarna ook nog andere dingetjes voor mij gedaan. En dat had te maken met het uitzoeken van een begrafenis, want dat was voor mij wel belangrijk. En dat was [naam consulent], maar zijn er door de Geluksroute nog andere contacten ontstaan met andere mensen? Nee, want die mensen die woonden te ver weg. Groningen dat is te ver, want ik zit in Assen. Ik heb het wel geprobeerd, maar er waren ook mensen die wouden dan niet. En dat moet je dan ook laten dan he. Ja, dat snap ik. Stel nou dat ik jou zou vragen om je sociale contacten een cijfer te geven voor de Geluksroute, wat zou dit dan zijn? Ja het sociale is in mijn leven nogal verdwenen door de hele situatie. Geen werk, geen collega's.. Geen mensen in de buurt.. om daar dan een cijfer voor de geven vind ik moeilijk. Ja, dat snap ik, maar waar we eigen een beetje naar op zoek zijn is of jou sociale contacten verbeterd zijn door de Geluksroute. Of er door de Geluksroute iets veranderd is. Nja, sociaal eigenlijk wel.. want het heeft mij wel gesterkt om voor mijzelf dingen te doen. En daar hoort ook bij dat ik meer op zoek ga naar andere mensen. En ook weer kunnen, want ik had die energie ook niet meer. En dat was voor de Geluksroute minder? Ja. En dat heeft misschien wel deels ook met jou lichamelijke klachten te maken gehad. Ja, het overlapt elkaar. Met de tijd natuurlijk. Dat kun je nooit zuiver stellen. Nee, dat begrijp ik, dat is ook zo. Het is een geheel, het is een samenhang van omstandigheden.*

Interview 3. Mevr. B. (1978)

Dit interview gaat over de ervaringen die je hebt opgedaan door de Geluksroute. **De eerste vraag, hij is vrij breed, is je mij zou kunnen vertellen hoe het allemaal gegaan is vanaf het moment dat je bent aangemeld bij Zorg op Maat tot aan nu toe.** *Ja, het begon met heel veel invullijsten, dat weet ik nog wel. En wie heeft jou toen aangemeld? Ja, daar moet ik eigenlijk mee beginnen. Het is gegaan via de school van mijn dochter. De maatschappelijk werkster die kwam hier al over de vloer en die wist dat ik niet zo heel veel mogelijkheden had en die heeft mij dus aangemeld voor de Geluksroute. Oké. En via haar kwam [naam consulent] dus hier. En die had eerst een heleboel formulieren, een stapel. En die heeft er voor gezorgd dat ik dat bedrag kreeg. Een fiets en deze tafel voor gehaald. En toen ik ze nog een keer geweest met heel veel formulieren, dat kan ik me nog wel herinneren. Heel veel van die multiplechoice vragen. Ja, inderdaad. **En hoe zag jou leven eruit voor de Geluksroute? Zou je daar eens iets over kunnen vertellen?** Ik was hier eigenlijk een beetje uit noodgeval komen wonen, omdat ik bij mijn ex halsoverkop weg moest, omdat dat mijn huis niet was. Ik heb een lening moeten nemen, want anders stond ik met mijn dochter op straat. Och jee. Dus het was best wel hectisch allemaal eigenlijk. Ja, dat kan ik me voorstellen, hoe lang is dat geleden nu? *Eum, 2 jaar nu.* En toen ben je hier terecht gekomen? *Ja. En toen is mijn dochter ook op het speciaal onderwijs terecht gekomen. Het was zeg maar allemaal nieuw in die tijd. En rond die tijd is ook de Geluksroute mij aangeboden, omdat ik ook geen fiets had. Om de haverklap ging mijn band namelijk kapot. Oké, dus je had wel een fiets? Ja, en dan moest ik weer lopen. En die was gewoon al erg lang op. Elke keer gerepareerd enzo. Dus vandaar denk ik dat gebiedje van haar school. Die dacht dat is wel wat voor haar. Dan kan ze daar een fiets van halen. Ja, mooi... **En hoe ziet jou leven er nu uit na de Geluksroute?** Een stuk beter. Ik heb nu alles meer op orde. Mijn dochter zit op haar plek op school, we hebben allerlei hulp van alle kanten dus.. de rust is weer toegekeerd. Beter dus. **En als****

ik jou zou vragen om een cijfer te geven aan jou leven voor en na de Geluksroute, welke cijfers zouden dit dan zijn van 0 tot 10? Nou het is toch wel van een 5 naar een 8 gegaan. Die fiets heeft toch wel mijn leven verbeterd. Het is mijn enigste vervoer waar ik alles mee moet doen zeg maar. Zeker als je geen auto hebt en geen geld voor het openbaar vervoer. Ja, dan wordt het heel moeilijk inderdaad. Ja, dus dat heeft me wel weer op de been gebracht. Meer mobiliteit gegeven. Ja, dat snap ik. En vanaf het moment dat je bent weggegaan bij je ex man kwam je in financiële problemen? Ja, ik was natuurlijk zo stom om hem te geloven dat hij mij wel zou helpen. Ik heb al mijn spullen weggedaan. De spullen die ik al had heb ik weggedaan, omdat we anders alles dubbel hadden. Dus ik had niks meer. Toen je bij hem kwam wonen? Ja, en toen het uit ging had ik niks meer. En toen heb ik eerst een tijdje, een half jaar bij mijn zusje in huis moeten wonen voordat ik urgentie voor dit huis kreeg. Jeetje. Ja, ik heb er wel flink van geleerd, dat gebeurd me namelijk nooit meer. Maar dat is dan wel een harde leer geweest. Ja, behoorlijk. **Wat ik van jou begrepen heb is dat je dus niet specifiek een activiteit gedaan hebt door de Geluksroute, maar een tafel en een fiets gekocht hebt.** Ja. Een activiteit zat er op dat moment ook nog niet echt in, omdat mijn dochter ook nog wat problemen had kwam ik daar nog niet aan toe. De fiets had meer prioriteit. Ja, snap ik. **En die fiets, wat heeft dat aan jou leven verbeterd? Zou je daar iets over kunnen vertellen?** Gewoon, dat ik mijn kind elke dag naar school kan brengen. Alles heeft het verbeterd, naar de winkel gaan. Ik hoef niet meer zwaar te sjouwen. Je bent veel mobieler en flexibeler geworden.. Ja, dat is mijn alles op het moment. Maar dan snep ik ook wel waarom je dan daar voor gekozen hebt. Ja, en hij werkt nog steeds. Fijn.. en die tafel die had je ook nodig? Ja, ik had niet zo veel geld qua lening en aangezien ik nogal een grote flat heb, en het meeste geld is in de vloer gegaan, omdat mijn dochttertje allergisch is. Ik kreeg 1500€ en daar moest ik het mee doen, dus er kon geen fiets of eettafel meer vanaf. En om het bedrag van de Geluksroute rond te maken heb ik dat er bij gekozen. **En zou jij eens een moment kunnen benoemen tijdens de Geluksroute dat heel belangrijk voor jou is geweest?** Ja, eigenlijk wel de fiets. Dat je de fiets mocht kopen.. Ja, daar was ik echt dankbaar voor. Ja, daar zat ik behoorlijk mee in mijn maag ook. Want hoe deed je dat dan voor die tijd toen je de fiets nog niet had? Alles lopend. Dus dat was extra vroeg opstaan als ik mijn dochttertje naar school moest brengen. Gewoon iedere dag irritatie. En dat is echt niet leuk. Nee, dat kan ik me voorstellen. Want hoever was dat dan? Niet zo heel ver, 5 minuten fietsen, maar wel lopend natuurlijk een stuk langer. En je weet dat het dan ook niet anders kan en dat frustreert enorm. Ja, begrijpelijk. **En vond je dat de Geluksroute net al andere hulpverlening was of was het echt anders?** Ja, ik vond het best wel anders. En op welke manier vond je de Geluksroute anders? Ik ben al wel gewend van de sociale dienst dat je dingen moet invullen, en papieren moet inleveren, maar dit was echt meer persoonlijker. Meer vragenlijsten op persoonlijk vlak. En wat vond je daarvan? Ja, anders.. ook wel weer begrijpelijk, want er zullen ook mensen zijn die er misbruik van maken. Dat jullie wel eerst zeker moeten weten of ik het ook echt nodig heb. Klopt en de Geluksroute is ook voor mensen die het even echt heel erg moeilijk hebben en die een steuntje in de goede richting verdienen. Ja, en daarom begreep ik het ook wel. Ja, dus het was in die zin anders, dat het een stuk persoonlijker was. **En wat vond jij bijzonder goed aan de Geluksroute?** Ik vond alles wel goed, dat is een goeie vraag.. Denk er maar even rustig over na. Ja, gewoon, goed dat het bestaat. Dat het voor mensen mogelijk is gemaakt. En hoe was jou verder contact met [naam consulent] dan? Ja, dat was wel goed. Daar kon ik wel goed mee opschieten. Een aardige vrouw. Dat je meteen zo'n klik hebt dat

alles eruit komt weet je wel? Dat heb je niet vaak bij iemand. Dus dat zat meteen wel goed. Fijn en het is natuurlijk ook wel even fijn dat je iemand hebt waar je dan je verhaal even kwijt kun hè.. Ja, echt. En heeft [naam consulent] jou nog geholpen met het maken van een keuze? Ja, ze heeft wel verschillende voorbeelden genoemd natuurlijk. Ook net wat jij net al zei met activiteiten of zo iets. Of iets voor mijzelf te gaan doen. Maar de tafel en fiets hadden op dat moment meer prioriteiten. Ja inderdaad, ik had nog wel aan fotografie gedacht, want dat vind ik zelf erg leuk, maar er waren gewoon andere prioriteiten. Ja, dat snap ik. Ja en als je die fiets gehaald hebt, dan blijft er gewoon weinig geld over voor de fotografie. Ja, want dat is inderdaad ook wel een dure hobby, maar dat zou wel iets zijn wat je bijvoorbeeld in de toekomst zou kunnen gaan doen? Ja, inderdaad. En dan gewoon als hobby. Wei weet ga ik in de toekomst nog een cursus doen inderdaad met meer mensen erbij. Wie weet. **En heb jij ook dingen die je niet goed vond van de Geluksroute? Of dat je verbeterpunten hebt?** Nouja, niet goed.. ik vond wel dat er heel veel vragenlijsten waren. Niet dat ik het niet goed vond, beetje overdreven was het wel. Dat ik hier heel lang aan het invullen was en dat er dan een stilte viel.. En dat vond je vervelend? Ja. Want hoeveel vragenlijsten waren het dan ongeveer? Oe, dat weet ik zo niet meer, maar kan me wel herinneren dat het veel was. Het kan ook al mij liggen hoor dat ik me dan zo ongemakkelijk ga voelen. Iemand zit daar maar te zitten en ik ben dan aan het invullen.. weet je wel. Ja. Het ligt meer aan mij denk ik. Ik heb nu nog drie vragen voor je, en dit zijn ook meteen wat lastigere vragen, maar deze vragen gaan over het gevoel van autonomie en het gevoel ergens goed in te zijn en het gevoel meer verbonden te zijn met andere mensen. **En de eerste vraag gaat over of jij iets zou kunnen vertellen over jou gevoel de regie over eigen leven te hebben. En dan voor en na de Geluksroute.** Ja, na de Geluksroute heb ik meer gevoel van regie over eigen leven gekregen omdat ik een fiets heb gekregen. Ik kon meer gaan en staan waar ik wilde, snap je? Ja, ik snap wat je bedoeld. Dus je hebt door de fiets meer het gevoel van regie over eigen leven gekregen.. Ja. En als je dat dan in cijfers zou moeten uitdrukken en dan voor en na de Geluksroute, welke cijfers zouden dit dan zijn? Ik denk wel van een 5 naar een 8 of 9. Mooi zeg. Misschien is de volgende vraag niet helemaal van toepassing, maar ik zal hem toch even voorlezen, misschien kun je er toch wat mee. **Deze vraag gaat over de dingen waar je goed in bent. En of je deze dingen ook heb kunnen toepassen en ontwikkelen tijdens de Geluksroute.** Nee. Ja, je hebt ook niet echt een activiteit gedaan he. Dan is deze vraag niet van toepassen. Nouja, ik houd dan wel van fietsen, maar ja. Het is toch meer functioneel dan een hobby. En dat kon ik daarvoor ook al wel, haha. Ja inderdaad. Dan ga ik gewoon verder naar de volgende vraag. **Zou jij eens iets kunnen vertellen over jou sociale contacten? Voor en na de Geluksroute?** Ja, die zijn ook meer geworden, want doordat ik overal naar toe moest lopen ging ik natuurlijk ook niet snel naar vriendinnen of familie. En sinds ik de fiets heb fiets ik weer alle kanten op. En zijn jou sociale contacten ook meer geworden of is het gelijk gebleven en kun je ze gewoon wat makkelijker en vaker opzoeken? Ja.. dat is wel gelijk gebleven. Dus je hebt door de fiets geen nieuwe mensen leren kennen of wel? Nee.

Interview 4. Mevr. R. (1980)

We gaan beginnen. Als je tussendoor vragen hebt, stel ze gerust. In dit interview gaan we vragen stellen naar de ervaringen van de deelnemers aan de Geluksroute. En jij hebt deelgenomen aan de Geluksroute. En we zijn erg benieuwd naar jou ervaringen daarmee. Ja. **De eerste vraag, en**

hij is vrij breed, maar zou je eens kunnen vertellen hoe het gegaan is vanaf het moment dat je bent aangemeld bij Zorg op Maat tot aan nu toe? *Ja, toen ik heb aangemeld bij de mantelzorger, bij Zorg op Maat.. ik kon niet goed Nederlands spreken.. ik heb [naam consulent] ontgemoed.. en zij mij vragen stellen of ik ga meedoen of niet. En ik zegt oowja ik wilt graag meedoen en toen ik was alleen hier. En toen kwam een bezoeker bij mij. Elke maand komt één keer bij mij om te praten met mij samen, gezellig praten bij elkaar. En ook zij wil helpen dat ik moet mijn studie voorbereiden. En ook zij helpt dat ik ergens stage ga krijgen, maar eigenlijk ik kan niet goed Nederlands. En dat niet lukt dan. En het mag niet van onze sociale dienst. Ik moet ergens werken dat ik straks.. ik een baan krijgen. En ook, zij heeft veel vragen stellen en ook helpen met zorg budget. Ja, toen ik zei; ik wil graag verder studeren, dan.. de doel van mijn studie, ik moet één doel zelf halen. En Martine heeft gezegd ooh, dat kan van het Geluksbudget studie betalen. Oké. Gelukkig dat lukt. Zij heeft zorg, zij heeft geregeld dat ik heb gekregen een stukje geld. Dat betaald via zijn rekening naar het ROC. En dat was de enige start, ik droomde altijd dat ik graag wilde leren. Ik heb geluk gehad, en [naam consulent] ook mijn contactpersoon praten. Een stukje verder leren, de probleem was; wie betaald voor de dure studie? Maar wat voor een studie volg je nu dan? Staatsexamen. Owja.. Ik heb mijn inburgering gehaald. Ik wil hele graag verder gaan leren, opleiding volgen, met inburgering ook kan jij een opleiding volgen maar alleen de hele lage opleiding. Zorg ofzoiets en daar heb ik geen zin in. En met zorg iets te doen, ik ben zelf depressief dus ik wil doen iets wat ik wordt nog erger . Daarom ik heel graag verder leren, maar mag niet van de gemeente want ze.. ik moet een stukje van de studie zelf betalen alleen. Mijn zorgbudget heeft betaald. En het enige dat ik vind het heel leuk dat ik deel kan betalen met zorgbudget. En dat is het staatsexamen voor niveau 3 en 4. Oo oké. Inburgering is alleen dat jij gaat lessen gaat volgen in Nederlands. Dus het staatsexamen doe je om straks in te kunnen stromen in niveau 3 of 4? Ja. Ik wil graag een studie willen doen. Oo, nu snap ik het. En ik moet staatsexamen volgen nu en straks moet ik ook zoeken welke organisatie kan mij helpen, waar ik ga studiegeld lenen voor mijn studie. Maar ik ben nu nog niet klaar met het staatsexamen het duurt een jaar. Dus het duurt nu nog een jaar en dan mag je verder studeren? Ja. Ja oké, want hoelang ben je al in Nederland eigenlijk? Eum, 4 jaar. O, maar dan spreek je al wel goed Nederlands hoor. Haha, dankjewel. En wie heeft jou eigenlijk aangemeld? Ooh, ik vergeet. Weet je het niet meer? Ik denk via de mantelzorger. Mijn oudste kind is autistisch, mijn dochter heeft een beetje problemen tegen zijn broer en toen heb ik bij school doorgegeven dat wij hadden zo problemen en wij krijgen bezoek door mantelzorger.. en zij heeft mij vraagt.. zij heeft doorgegeven, ik denk, maar ik vergeet. Of misschien via de mentor. De mentor van de kinderen op school? Ja, ik vergeet, het was in 2012. Oké. En de Geluksroute heeft jou geholpen om het staatsexamen voor een deel te kunnen betalen. Ja. En als je over een jaar klaar bent, welke studie zou je dan willen gaan volgen? Ik wil eum graag designing en eum stylist, maar ik weet niet hoe ik dat moet regelen. Ja, maar dat kom waarschijnlijk vanzelf wel goed als je er straks mee bezig gaat. Ja. Is dat ook iets wat je, voordat je hier kwam, al deed? Nee, ik heb niks gedaan. **En hoe zag jou leven eruit voor de Geluksroute? Dus voordat je het budget voor de studie kreeg.** *Ja, was niet leuk. En sommige dingen ik begrijp niet. En toen die mevrouw hier gekomen en uitgelegd. En ook ik heb een paar dingen geleerd. Ook ik heb geleerd welke weg ik moet gaan, waar kan ik het halen. Dingen aanpakken. Ik heb veel dingen geleerd. En hulp gekregen. Ja, en als je hier niet bent opgegroeid kan het allemaal erg onduidelijk zijn. Ja. Dus het was voordat de**

mantelzorger er was, was je hier veel alleen? En was het voor jou lastig om de stap te zetten om een studie te volgen? *Ja, moeilijk. Ja, snap ik. En hoe ziet jou leven er nu uit na de Geluksroute? Ja eum, het leven is niet zo als je wil, maar is goed, ben heel blij dat ik gaat studeren, daar ben ik hier blij, dat was mijn droom, dat ik mag kan verder leren. Ik ben heel, heel blij met het studeren. Ja, fijn.. en je hebt dan ook weer wat meer een doel in je leven. Ja. En als je jou leven een cijfer zou moeten geven van 0 tot 10. Welk cijfer zou je je leven dan geven voor de Geluksroute? Eum, een 4. En na de Geluksroute? Toen ik heb toestemming gehad, dat ik mag verder leren, ik heb van Martine gehoord, zij kan een stukje Geluksbudget overmaken voor mijn studie dan.. dat was.. een 6. O, dat is mooi om te horen. En je hebt het budget gekregen ook voor de afronding van de studie? Je krijgt nog een jaar het budget? Ja. Mooi, dus je weet zeker dat je het kan afmaken zonder in financiële problemen te komen? Ja. En toen [naam consulent] hier kwam en ze vertelde over de Geluksroute, wist je toen meteen al waaraan je het geld wilde besteden? Nee. Hoe zijn jullie daar op gekomen? Zijn jullie daar samen opgekomen? Nee, zelf, [naam consulent] heeft dat uitgelegd.. je hebt Geluksbudget, dat is alleen voor jou, dat jij mag gebruik maken voor wat je wil, dan zij zegt ik ga overmaken jou naar jou rekening, ik zeg nee, als komt bij mij rekening ik ga andere dingen kopen, dat wil ik graag voor goede doel gebruiken maken. En houden in jullie eigen rekening en als ik iets nodig heb, dan ik doorgeven. Toen ik kwam in studie financiën, toen [naam consulent] uitgelegd, dat is mogelijkheid dat een stukje van die geld kan naar de studie, zij dacht dat mag.. doorgegeeft dat ik weer een andere organisatie stukje geld betalen, toen ik krijg toestemming voor de studie. En toen ben je erachter gekomen waar je het geld aan wilde besteden. Ja. En die keuze hebt je uiteindelijk zelf gemaakt? Ja. En heb je daarnaast nog andere dingen gedaan met het geld? Nee, het was 450€ en 350 voor de studie. En die andere honderd euro? Die is, ik wacht, als ik boek nodig heb. Of voor examen. En zou jij eens een moment kunnen benoemen tijdens de Geluksroute die heel bijzonder voor jou was? Of belangrijk? Ja, het was belangrijk dat toen [naam consulent] zei dat kan, kan direct overmaken naar ROC rekening, dat was heel belangrijk. Kun je iets over dat moment vertellen? Hoe voelde je toen? Het was mijn droom dat ik kon verder ga studeren, maar het lukt niet door het financiën problemen en ook ik ben boven de 30 jaar, je kan geen studie financiën krijgen, en daarom, ik dacht ik heb geen werk, mijn Nederlandse taal was niet zo goed en ik had geen opleiding gehad in mijn eigen land en daarom was werk vinden ook moeilijk. En ik had bij de andere organisatie ook vraagt kan ik studie financiën krijgen, geld lenen maar dat kwam tegen mijn eigen land geen opleiding heb gehad, mensen kan geld lenen alleen wanneer zij in eigen land opleiding gehad. Daarom kan ik niet geld lenen. Toen ik heb met [naam consulent] uitgelegd dat dat niet kon en toen zei zij, dat kan, dat mag, de geld is voor jou, jij kan gebruik maken. Toen ik was heel blij. Maar begrijp ik het dan goed dat jij zegt dat je in jou eigen land geen opleiding hebt gedaan en dat je daardoor ook geen lening kon krijgen om je studie te betalen? Of klopt dat niet? Het staatsexamen is geldig voor de mensen die in eigen land naar universiteit geweest of een hoge opleiding hebben gehad. Oké. Voor mij was niet geldig want inburgering was al genoeg dat ik kon leven hier in Nederland, maar ik kan niet verder studeren want ik heb geen opleiding gehad. Dus voor het staatsexamen kon je alleen een lening krijgen als je in je eigen land een universitaire studie had gevolgd? Ja. En vond jij dat de Geluksroute of het Geluksbudget het zelfde was als andere hulpverlening of vond je het anders? Ja, dat is iets anders. En waarom is het anders? Ik heb geen andere hulp gehad voor mijzelf, alleen ik heb wel hulp gehad voor mijn zoon. En dat is*

*iets anders dan de Geluksroute. Iedere maatschappij heeft eigen doel, ene doet voor zorg, de andere voor andere bepaalde dingen, voor mijzelf heb ik geen andere hulp gehad. Oké. **We hebben het net ook al even kort besproken, maar wat vond jij heel bijzonder aan de Geluksroute?** Dat zij heeft betaald voor mijn studie. En ook die moment dat [naam consulent] en die meneer, voor Martine er was andere meneer, ik vergeet die naam.. Ah, dat maakt niet uit. Die meneer die was zorg budget, hier kwam, zij mij helpt, zij brengen iemand als ik ergens naar toe gaan, of iets leuks dingen voor mijzelf te doen, en zij brengt een oude vrouw, al ik een dag wil uit gaan, iets doen leuke dingen doen voor mijzelf, dan eum, ik mag die vrouw bellen, dan kan zij op mijn kinderen oppassen. Oké. Dat was ook vrijwillig. En ben je daardoor ook wat meer leuke dingen gaan doen voor jouzelf? Ja, ik heb nooit gedaan, maar één keer ik die vrouw gebeld, toen mijn vriendin dochter verloofd feest, maar die vrouw was ziek, maar ik had haar nooit nog een keer gebeld. Dat ik had nodig iets te doen. Dus dat was ook iets wat je door Zorg op Maat gekregen hebt? Ja, ik vind dat ook heel bijzonder dat ik met vrienden buiten ga ik kan haar bellen, kom hier oppassen op mijn kinderen. Dat was ook bijzonder. **En heb jij ook bepaalde dingen die je niet goed vond aan de Geluksroute?** Dat alleen, misschien voor anderen, dat eum.. voor andere mensen dat was makkelijk, dat alleen vanaf begin tot vorig jaar, of deze jaar, dat moet elke drie maanden de lijsten invullen, ja, dat vind ik heel.. dat was moeilijk voor mij. De woorden ik begrijp niet zo goed, en ook [naam consulent] probeert nog een keer voor mij uit leggen, was ook heel lastig. Ja, dat kan ik me voorstellen, dan zit je toch wel een beetje met een taalbarrière. Ja, voor Nederlander is niet moeilijk, maar voor mij was heel moeilijk. Dus jou verbetervoorstel voor de Geluksroute zou zijn om minder vragenlijsten af te nemen? Ja. Misschien één keer in de begin of één keer in de eind. Ja. Want was het voor jou wel duidelijk waarom er bepaalde vragenlijsten werden afgenomen? Ja. **Ik ben alweer bij de laatste 3 vragen, en deze vragen zijn wel wat lastiger, dus ik ga proberen of ik ze goed kan uitleggen. En de eerste vraag gaat over het gevoel van regie over eigen leven hebben, dus dat je de regie hebt om je eigen leven te leiden. Zou je hier eens wat over kunnen vertellen voor en na de Geluksroute? Dus hoe was dit voor de Geluksroute en na de Geluksroute?** Ja, ik had wel hulpvraag voor [naam consulent], dat eum, ik moest van de gemeente vrijwillig werk doen, ik had gehoord ik moet stage doen, maar ik was binnen die bedrijf geweest ik, daar was geen stage loop, gewoon ik moest sticker plakken of ik moest andere dingen doen. Dat was geen leerweg, door iets leren, dat was voor mij heel vervelend, en ik heb [naam consulent] uitgelegd; ik wil niet daar werken, want ik krijg veel zwaar voor mij, dan toen zij zegt; ik ga met jou contactpersoon praten, ik zoek voor jou één stageplek, dat jij gaat administratie doen en iets leren. Toen ik was heel blij, maar eigenlijk van de gemeente was mag niet. Ik was heel blij zij probeert mij te helpen, een beetje positief brengen. En toen had je het gevoel dat je zelf iets mocht beslissen? Ja. En vanaf dat moment? Hoe is het toen gegaan? Toen ik heb gedacht, ik moet zelf ook iets zoeken, werk betaal baan zoeken, ik heb bij één bakkerij werk gehad en dat was goed. Ja. En daar werk je nu nog? Nee, alleen 6 maanden gewerkt, maar toen was het verkocht. O, wat jammer. Ja. En heb je toen wat anders kunnen vinden? Nee, nu niet. En dat zou je wel graag willen? Ja, ik wil graag werk doen, maar werk wat ik ook een beetje leuk vind, want ik zorg heel veel voor mijn kinderen, en ik moet alles doen, ik ben alleenstaande en ook gebruiken anti depressie medicijn en vorige week naar de dokter geweest en zij heeft de dosis verhoogd, en daarom ik moet iets te doen ik ook leuk vind, niet alleen werk doen, en ik moet eerst wil eerst opleiding volgen. En werk doen*

dat ook genoeg inkomen brengen, niet alleen dat ik moet stukje werken en stukje bijstand. Dat vind ik helemaal niet goed, daarom ben ik best bezig met de studie. Dat straks ik ga zelfverstandig worden, ik wil heel graag zelfverstandig worden. Ja, dat kan ik ook wel aan jou merken. Ik denk ook dat als je nu gaat werken, wat je eigenlijk niet zo leuk vind, jouw depressieve klachten misschien alleen nog maar meer worden of niet? Ja. En als je straks iets gaat doen wat je ook heel leuk vind dat het misschien dan ook wel iets beter met je zal gaan. Ja. En deze moment ook eigenlijk geen mogelijkheid dat ik moet full time werken. Mijn kinderen is klein, mijn dochter is 9, ik moet als die kinderen komen naar huis, ik moet thuis blijven, en daarom ik denk ik moet eerst opleiding volgen, dan ik klaar ben met mijn studie, dan mijn kinderen ook gaat groot worden beetje, nog 2, 3 jaar ik kan makkelijk werken, en ook full time werken, en ook een beetje zonder zorgen, zal blijven altijd, maar ook een beetje minder zorgen. Dat zij gaan zelfstandig naar de school, kan komen, terug van school, maar dat is nu moeilijk. Ja, dat snap ik en de Geluksroute heeft hier wel een bijdrage aan geleverd dat jij meer zelfstandig kunt worden? Ja, ja. En zou jij het zelfstandig worden een cijfer kunnen geven van 0 tot 10 voor en na de Geluksroute? Ja, voor dat Geluk, ik dacht een 3. Toen ik het mogelijkheid voor studie gehad, en na dat een 6. Dus je hebt nu meer het gevoel dat je ook zelfstandig kan worden en meer de regie over je eigen leven hebt gekregen? Ja. Mooi. **De volgende vraag gaat meer over de dingen waar je goed in bent.. en heb jij door de Geluksroute de vaardigheden je hebt en goed in bent, meer kunnen ontwikkelen?** Eum.. Ja, das een lastige vraag hè? Ik weet het niet. Wat ik aan jou merk is dat je heel graag wil, dat je graag een opleiding wilt volgen en dan je heel ambitieus bent. Ja. En dat zijn misschien wel eigenschappen die voor de Geluksroute ook wat meer naar voren zijn gekomen of niet? Ja, misschien dat zij kan helpen via de andere organisatie kan geld lenen, voor studie, opleiding, het is heel duur natuurlijk, en zij kan helpen mij ergens naar toe sturen of doorgeven dat ik wil heel graag. Ja, dus dat je misschien straks ook ergens komt te werken waar je het naar je zin hebt? Ja. Ja, want je wil graag een opleiding doen met design en zo, is dat iets waar jij goed in bent, waar jou kwaliteiten liggen? Of weet je dat nog niet zo goed? Toen ik heb meisje, ik droom altijd stewardess, niet grond stewardess, dat mag niet van mijn familie, want meisje gaat niet verder studeren, of buiten werken. Toen ik in Nederland kwam ik was niet meisje, ik was vrouw, mijn droom, ik kan niet stewardess worden, gewoon een grond stewardess of design, binnen huis designing doen. Ik heb voor idee voor design, ik ben heel goed dat ik moet iets dingen te doen, goede huis decoratie of iets. Ik kan goed daar. Maar voor dat moet ik ook eerst doen staatsexamen 2. Ik ben nu bezig met staatsexamen 1. Met staatsexamen 1 kan je vmbo opleiding doen, nee MBO en met 2 kan je HBO doen. Als ik wil binnen huis designing doen ik moet staatsexamen 2 doen. Dus je pakt het groots aan, knap hoor! Ja, ik wil een stap maken. Ik wil zelfstandig worden. En ook ik wil kinderen gaan beter studeren. Zij geen zorgen, zij gaan werken. Of iets te doen. Mijn dochter gaat studeren, dat ik niet heb gedaan, ik wil graag dat zij gaat heel goed studeren. Als ik ga werken, ik goed zorgen voor wat zij allemaal nodig hebben, ik moet voor zijn, daarom wil ik graag studeren en zelfstandig worden. Dus jij wilt er eigenlijk voor zorgen dat jou kinderen straks goed kunnen studeren? Ja. Mooi. **En deze laatste vraag die gaat eigenlijk over het contact met anderen. En zou je ook kunnen vertellen of dit door de Geluksroute ook veranderd is?** Ja, ik heb ook veel gehoord van [naam consulent] toen ik, dat ik haar heb gezegd, ik wil graag cursus doen, design, niet een grote opleiding voor 2, 3 jaar, [naam consulent] ook gezorgd voor opleiding cursus, zij heeft alles voor

mij gedaan, met wie ik contact moet nemen, de site, ook waar ik moet gaan, ook met andere organisatie bespreken, afspraak maken en ook met dat ja. En doordat jij de studie volgt heb je daardoor nog nieuwe mensen leren kennen? Ja. En ga je daar wel eens mee om? Ja. Dus doordat je weer bent gaan studeren ben je weer meer met mensen in contact gekomen? Ja. En als ik jou zou vragen om jou sociale contacten voor de Geluksroute een cijfer te geven, dus eigenlijk voor jou studie en een cijfer na de Geluksroute, dus tijdens de studie welke cijfers zouden dit dan zijn? Voor de studie ik geen mijn leven, ik kan niet goed Nederlands spreken, eum sociale contact was heel slecht, een 3. Dus weinig contacten dus? Ja. En welk cijfer is het sociale contact nu? Eum een 6,5. Oké, dat waren mijn vragen eigenlijk wel en ik was eigenlijk nog wel benieuwd of er nog andere dingen zijn die je nog kwijt wil over de Geluksroute. Waar je nog iets over wil vertellen. Eum, nee.

Interview 5. Mevr. M. (1960)

Dit interview gaat over de ervaringen van de mensen die hebben deelgenomen aan de Geluksroute. En u heeft deelgenomen aan de Geluksroute en we zijn erg benieuwd naar uw ervaringen hiermee. En de eerste vraag, hij is vrij breed.. **zou u eens kunnen vertellen hoe het allemaal gegaan is vanaf het moment dat u bent aangemeld bij Zorg op Maat tot aan nu toe?** *Nou dat ging vrij vlot moet ik eerlijk zeggen, want ik wist wat ik wilde. Ik wilde graag met olie verf leren schilderen, ik schilder al een tijdje, maar met acryl. En ik had nog nooit met olieverf geschilderd. Ja, ik had het wel een keer geprobeerd, maar dat ging met geen mogelijkheid. En ik wilde graag één middag voor mijzelf, helemaal voor mijzelf hebben. Nou ik wist een plek waar ik graag naartoe wilde. Nou en dat is meteen geregeld. Oké, want door wie bent u aangemeld? Ja, er heeft mij een keer iemand gebeld, en die.. eum, onee, het was anders, ik had via de site van de gemeente had ik wat gelezen, nou, toen heb ik gebeld en toen zeiden ze van ja, de gemeente regelt dat niet meer, dat is nu de Geluksroute. Maar de maakt niet uit, hier is het telefoonnummer.. ik zegt, ja ik kan mijzelf toch niet aanmelden. Jewel, dat kan wel. Ik probeer het maar, ik zie het vanzelf wel. Ja, dat is ook zo. Nou, paar keer een interview gehad, nou toen is het in werking gesteld. Ik weet niet meer hoe ze heet hoor. Ik heb zoveel aan mijn hoofd gehad. En dat zeg ik ook wel eens tegen mijn man, ik vergeet wel eens dingen, en nou, nu ga ik op woensdagmiddag ga ik altijd schilderen, en ik heb die al gemaakt, en die.. Mooi. Gisteren ben ik met een kerstschilderij begonnen. Leuk hoor, en dat is elke woensdagmiddag? Ja, maar nou ben ik natuurlijk niet elke woensdagmiddag geweest. Ja, want toen mijn man toen heel slecht was, en op sterven lag, ja het is heel kritiek geweest. Ja, dat is ook wel logisch dat u dan minder vaak bent geweest. Maar zoals ik het nu begrijp is dat u uzelf heeft aangemeld voor de Geluksroute? Nee, ik heb toen gebeld en die mevrouw is toen bij mij geweest en die heeft mij aangemeld. Oo oke, en daarna is [naam consulent] bij u gekomen? Ja! En die heeft toen ook een aantal gesprekken met u gehad? Ja. Maar u was er eigenlijk al snel uit wat u wilde gaan doen? Ja. En het ging erom dat het iets was wat blijvends was, nou en ik ga dus, mits en niet iets bijzonders is zeg maar, ga ik elke woensdag schilderen. En de tijd dat mijn man in het ziekenhuis lag, en zo slecht was, ging ik naar hem toe natuurlijk, maar ben blij dat ik hem nog heb, dus als hij iets bijzonders heeft op de woensdag, dan ga ik niet schilderen. Nee, tuurlijk niet, dat is ook logisch. Ja. **En zou u eens iets kunnen vertellen over hoe u leven eruit zag voor uw deelname aan de Geluksroute?** *Nou ik schilderde dus wel, maar niet met olieverf. En ik gunde mij er gewoon geen tijd voor. En toen zei**

mijn man wel eens, je moet er tijd voor maken, maar ja, als je de hele dag bezig bent om iemand in de gaten te houden, die bijna geen lucht meer krijgt, dan trek je dat niet he. Nee, dat snap ik. En dan houd je geen tijd meer over. Ik heb jaren niet op gas gekookt, omdat hij 24 uur per dag aan de zuurstof zat.. [verzorging/toestand/ operatie/transplantatie/herstel man]. Oh we hebben zoveel meegemaakt, ik heb zelf ook nog eierstokkanker gehad, maar daar zal ik maar niet over uitweiden, dat wordt me nu ook even te veel. Nee, dat snap ik. Dat hoeft ook niet. Dat is ook niet relevant voor het interview. Zal ik daarom verder gaan met de volgende vraag? Ja, graag. Ik heb nu al wel een goed beeld gekregen van hoe uw leven eruit zag voor de Gelukroute. En daarom ben ik ook benieuwd naar hoe uw leven er uit ziet na de Geluksroute. Ja, ik schilder dus veel meer. Wat daar heeft u nu ook meer ruimte voor? Ja, ik pak meer ruimte voor mijzelf. Ik zal je zo trouwens het atelier laten zien. Als [naam man] gewoon thuis is, en hij ligt te slapen, dan kan ik wel gewoon een beetje in de buurt blijven, maar ondertussen ook schilderen. Hij zegt; je controleert te veel.. Maar dat zich natuurlijk zo in je systeem? Ja, dat zit zo in je systeem dat je dat gewoon doet. En dat haal je er zo nog maar niet uit. Nee, zegt ie dat snap ik ook wel. Nu begint hij het een beetje te snappen. Maar gaat het nu wel beter met hem? Ja, het gaat heel goed met hem. Ja, hij vergeet wel eens dingen en hij weet heel veel dingen niet. Maar u kun nu wel wat rustiger schilderen in vergelijking met toen voor zijn transplantatie? Ja, nu kan ik rustig wel een uur schilderen, en voor die tijd dacht ik elke 5 minuten; even kijken of hij nog leeft.. Ja, en dat is natuurlijk ook erg begrijpelijk. Ja. Ja, en als u uw leven een cijfer zou moeten geven van 0 tot 10 welk cijfer zou u uw leven dan geven voor de Geluksroute en na de Geluksroute? En in uw situatie is dat denk ik wel lastig, omdat het natuurlijk erg afhankelijk is van de toestand van uw man. Ja, dat is heel moeilijk, omdat er gewoon heel veel gebeurd is in de tussentijd. Ja, dat snap ik. En dat heeft waarschijnlijk helemaal niks met de Geluksroute te maken. Nee. Nee, laten we die vraag dan maar even overslaan, want dat geeft helemaal een vertekend beeld. Ja, dat denk ik ook, dat is geen eerlijk beeld wat je dan krijgt. En ik ben wel gelukkig, maar ben nog wel steeds heel bang hoor. Tuurlijk, en je hebt natuurlijk zoveel meegemaakt, dat raak je niet zomaar kwijt. Even denken, we hebben het net al over de activiteit gehad, want u heeft een cursus olieverven gevolgd.. Cursus schilderen. Ja, oké. En daar ga ik nu nog steeds naar toe, dat betaal ik nu zelf. En ik wilde er mee stoppen, want ik vind het vrij duur, maar mijn man zei, dat gebeurt niet, je gaat er gewoon naar toe, want dat is voor jou gewoon heel erg belangrijk. En dat is wel te doen om dat zelf te betalen? Ja, nou het moet. Het kan bijna niet, maar het moet. Om gewoon ook iets voor jezelf te hebben? Ja inderdaad. En hoelang is de periode geweest dat u het wel door de Geluksroute betaald heeft gekregen? Eum, even nadenken hoor, iets van 9 maanden. Oké. En zou u eens een moment of een periode kunnen noemen uit de Geluksroute die voor u heel belangrijk is geweest? Dat ik Sam heb geschilderd, die ligt nu daar in het kleine mandje.. [verhaal over poezen]. En zou u eens kunnen vertellen of de Geluksroute net zoals andere hulverlening is, of is het anders? Nee, dat was echt anders. Ik heb vaak genoeg om hulp gevraagd, en ik heb ook wel hulp gehad in de tijd dat mijn man in Groningen lag, maar daar kon ik niks mee, dan vertelde je 80 keer hetzelfde verhaal, en je schiet er niks mee op. En bij de Geluksroute had ik zoiets van ik ga schilderen en als ik het niet meer trek, dan ga ik gewoon naar huis. Ja, inderdaad. Dus u kon uw eigen grenzen daarin ook aangeven. Ja. Een paar weken terug was ik griepig en ik werd op een gegeven moment zo misselijk, ik zeg tegen Marjan, wil je jij mij de boel opruimen? Wattan zei ze? Ja, ik ben niet lekker, ik ga naar huis. Ik ben naar huis gegaan

en heb een dvd erin gedaan van Alwin and the chipmunks, en ik ben op de bank gaan liggen en heb de hele dvd niet gezien, en dan kook hij wel weer zelf hoor. Dus het is fijn dat je je eigen grenzen kunt aangeven? Ja, beter. En bij de Geluksroute kun je zelf bepalen hoe je het indeelt qua activiteit. Dat is ook fijn. **En wat vond u bijzonder goed aan de Geluksroute?** De vrijheid die je kreeg om zelf te kiezen, wat je graag wilde hebben, en dat er af en toe geïnformeerd werd of het wel goed ging. Toen ik op een gegeven moment vertelde dat mijn man in het UMCG lag, en dat hij een transplantatie zou kunnen krijgen, eum.. ik weet niet meer hoe ze heet, maar ze belde elke week even, van hoe gaat het nu met je? En dat was [naam consulent]? Ja. Belde ze elke week even, de huisarts ook hoor, en de eigen longarts belde, ik was toen drukker met bellen dan wat anders hoor. En dat was wel fijn. Ja.. **En zijn er ook dingen die u minder goed vond aan de Geluksroute?** Nee.. nee. Of verbetervoorstellen? Nee. Dus zoals het is moet het blijven? Ja, dat vind ik wel. Oke, ik ben aangekomen bij de laatste 3 vragen en dat zijn wel wat lastigere vragen, tenminste door de meeste mensen worden deze vragen wel als iets lastigere ervaren en deze vragen gaan over het gevoel van autonomie, en gevoel ergens goed in te zijn, en het gevoel met anderen verbonden te zijn. **En de eerste vraag is of u iets zou kunnen vertellen over uw gevoel van regie over eigen leven voor en na de Geluksroute.** Pff.. dat is inderdaad lastig. Voorheen moest ik altijd alles regelen en dat is eigenlijk nog zo. Mijn man zijn stem werkt niet goed. Dus als er gebeld moet worden, ben ik meestal degene die belt. Als de telefoon gaat, pakt hij hem op en geeft hem aan mij. En dat is nog niet veranderd. Dus je bent nog wel heel druk met dingen regelen en gewoon ook omdat het niet anders kan. Maar nu u bijvoorbeeld meer kunt gaan schilderen, heeft u hierdoor meer het gevoel gekregen dat u zelf meer een invulling kan geven aan uw leven? Jazeker. Mijn man gaat in de winter nu vaker naar de zorgboerderij, en als ik dan moe ben dan zet ik de stoel achterover en zorg ik ervoor dat ik iets meer rust voor mijzelf krijg. Maar dan heeft het misschien meer met u man te maken dat u nu meer regie over eigen leven krijgt dan door de Geluksroute zelf? Nee, ik denk allebei wel. **En als ik u zou vragen om een cijfer van 0 tot 10 te geven aan uw gevoel van regie over eigen leven voor en na de Geluksroute, welke cijfers zijn dit dan?** Een 7. En is dat dan voor of na de Geluksroute? Dat is na. En voor? Een 4. Dat is wel een duidelijk verschil, maar dat heeft natuurlijk ook wel met de hoeveelheid omstandigheden te maken gehad. Ja. Ja, en u schilderde van de voren ook al wel, en deze volgende vraag gaat over vaardigheden die u hebt of u deze ook hebt kunnen gebruiken tijdens de Geluksroute en of u deze meer ontwikkeld heeft tijdens de Geluksroute. Ja. Dat is simpel. En de laatste vraag; **Heeft u door de Geluksroute meer sociale contacten opgedaan met andere mensen?** Ja, niet dat ik er bij op visite ga ofzo, maar we chatten wel met elkaar, niet allemaal, maar toch wel een aantal. En de foto's komen ook op Facebook, dus dan kan je het van elkaar ook zien he. Ooja, leuk. Ik ben nu met een bezig, ik ben naar Benidorm geweest en mijn ouders gingen ook altijd wel naar Benidorm, en ik heb daar rozen in de zee gegooid, en daar heb ik foto's van gemaakt en daar maak ik nu een schilderij van. **En zou u tot slot nog een cijfer willen geven over u sociale contacten voor en na de Geluksroute?** Dat is eigenlijk niet veel veranderd. Voor de Geluksroute had ik ook al wel veel sociale contacten, in het appartementencomplex ken ik bijna iedereen, ik kan niet met altijd iedereen even goed opschieten, maar dat heb je altijd. Maar toen de tijd dat mijn man in Groningen lag, ging wel eens de bel. En dan belde er een aan met de vraag; heb je al eten voor vandaag? Ik heb een grote

pan macaroni gemaakt, dus ik breng je zo wel wat. Aah, dat is fijn. He, weet je wel, dat soort dingen. Dat waardeer je dan heel erg. Of toen kwam

Interview 6. Mevr. K. (1945)

Kunt u vertellen hoe het is gegaan vanaf het moment dat u bent aangemeld voor zorg op maat, tot nu toe?

[zorg in het algemeen en haar man] U heeft zelf een chronische ziekte? Ja, ik ben zelf in mijn nek, die wervels van mijn nek die helemaal verslijten en ik ben aan deze kant helemaal verlamd geweest. Al 7 operaties gehad, dus ik heb al heel veel meegemaakt. 3 kindjes verloren, mijn eerste man gestorven. Het is allemaal een beetje veel geweest en nu moet je nog een oude man verzorgen op de hoop toe op je oude dag en dat vind ik toch wel een beetje veel hoor. Ik vind dat de dokter daar toch een beetje rekening mee konden houden.

U heeft deelgenomen aan de Geluksroute he? Weet u nog hoe het is gegaan helemaal in het begin dat u bent aangemeld, dat iemand u erover heeft verteld? Nee dat weet ik niet meer zo goed, daar is te veel tussendoor gekomen. Ik ben verhuisd enzo, tussendoor ook nog. En dan met die zieke man, echt de gedachten staan er allemaal niet op. Dat snap ik. Het is ook al lang geleden zei u, dat u heeft deelgenomen? Ja verleden jaar al, in augustus of zo iets van verleden jaar al denk ik. Dat is al meer dan een jaar geleden dus dan weet je niet meer zo veel daarvan.

Nou dan gaan we toch kijken wat u nog wel weet.

Hoe zag uw leven eruit voor uw deelname aan de Geluksroute? Wat deed u dagelijks en zag u veel mensen? Ja... mensen zie je wel veel, omdat je een hondje hebt en je gaat naar buiten een praatje wat makkelijk is. Maar op een gegeven moment zag ik het niet meer zitten. Mijn man ziek, hij had van alles afgewerkt en om de tijd werd hij opgeladen bij de politie enzo, omdat hij iets meegenomen had en dat weet hij dus niet meer, omdat hij Alzheimer heeft. Dat was allemaal te vermoeiend voor mij. ik zag het op een gegeven moment niet meer zitten, echt waar niet. De hele dag was ik bezig 'ik wou dat ik dood was, ik wou dat ik dood was', ik zag het echt niet meer zitten. Maarja je moet de draad dan toch weer proberen op te pakken omdat je die man hebt, je moet voor hem toch zorgen.

Hoe heeft u dat gedaan? Ik ben gelukkig nog een beetje redelijk in mijn hoofd. Mijn hoofd wil altijd wel mee, maar mijn lichaam soms niet meer, omdat ik die operatieschade heb en dat is zo erg vind ik soms. Als ik hier bezig ben denk ik ook soms 'och ja waarom moet ik eigenlijk nog leven' Heeft u dat nu nog steeds? Heb ik soms nog hoor, heb ik nog, echt waar. Want ze kijken naar jou niet om. De dokter komt wel met mijn man praten om te kijken hoe het met mijn man gaat maar naar mij kijken ze niet om. Ik ben eigenlijk meer de dupe nog dan mijn man.

Omdat u er voor moet zorgen bedoelt u? Ik moet zijn pillen geven, ik moet zorgen dat alles op een rijtje blijft. Soms ben ik dan zo moet dat ik er echt geen zin meer in heb. En je moet toch door gaan. En dan denk ik soms bij mezelf, och ja wat doe ik hier nog 'ik wou dat ik dood was'. Dat heb ik al zo vaak gezegd de laatste tijd weer. Omdat ik zo moe ben en ik vind dat er toch weer wat aan gedaan moet worden door de dokter. Ze doen er niks aan. Ze komen wel voor mijn man, dagelijks. Want hij heeft ook nog suiker dus ze komen dagelijks prikken bij hem. Ze komen altijd als mijn man thuis is en ik kan nooit een keer mijn woordje doen, want als hij thuis is kan je dat niet. Als je alleen bent met de dokter of de verpleegster kan je daar eens lekker mee praten, maar dat kan ik niet als mijn man erbij is. [dokter] En heeft u dan via de Geluksroute... iemand heeft u

daar voor aangemeld. *Ja, die mevrouw van de MEE. En daar heeft u ook een begeleider gehad tijdens dat traject toch? Toen is die mevrouw van de MEE vaak gekomen, dat was wel leuk vond ik. Kunt u vertellen hoe dat toen was dan? Dat was wel gezellig, heel gezellig. Het was een hele gezellige mevrouw. Daar kon ik goed mee praten ook. Echt het was heel heel gezellig. Maar je ziet weinig personen. Ja er komt wel een keer een mevrouw van de kerk af en toe. Die komt af en toe langs, met mij een praatje maken. Dat vind ik dan ook wel leuk. En dan praat je een keer buiten met de mensen. Maar verder... en de burens zijn ook heel lief hoor, die willen ook alles doen voor mij hoor. Maar ik doe dat niet zo graag, om iedereen te vragen en de burens lastig te vallen. Ik ben in principe van, ik ga de buurvrouw aan de bel trekken, dat doe ik niet zo gemakkelijk. Ik ben niet zo iemand die een beetje stout in de schoenen staat zal ik maar zeggen.*

Maar u heeft toen voor de Geluksroute ook een activiteit gekozen he? *Ik heb toen breien gekozen. En kunt u vertellen hoe dat dan is gegaan? Dat ging heel goed met breien toen. Ik heb toen babykleertjes gebreid voor mijn kleindochtertje, die moest geboren worden toen. Die is nu bijna 10 maanden. Ik heb daarvoor gebreid, ik heb ook sokken enzo gebreid voor mijn schoondochter en alles, sjaals enzo. Maar ik ben ook in de schuldsanering gekomen door mijn man en toen kon ik geen wol meer kopen, dus toen ging het niet meer om te breien natuurlijk. Ik heb toen van die mensen 90 euro gekregen en daarmee heb ik toen wol gekocht. Toen heb ik lekker kunnen breien. En toen is die verhuizing er tussen gekomen en nu is mijn man slechter geworden. Nu kan ik de draad weer niet oppakken met het breien natuurlijk. Heeft u er geen tijd meer voor? Ik heb er geen tijd meer voor en geen puf. Ik zou er de tijd wel voor kunnen maken maar ik heb geen puf. En heeft u dan niet het idee dat als u wel weer zou beginnen dat het dan wel wat meer brengt? Dat zou misschien wel een beetje helpen, want dat deed ik heel graag dat breien. Daar kan ik goed mijn tijd in verspillen. Je kunt zo lekker dingetjes breien, je hebt zo'n mooi resultaat. Ik had zo mooi vestjes gebreid. Die mevrouw van de MEE vond het ook heel leuk. Ik heb zelf voor haar toen nog iets gehaakt. Een kleinigheidje om haar te bedanken en ze vond het heel leuk en ik vond het ook leuk breien. Ik heb voor mijn hulpje een paar sokken gebreid. Ik ben echt lekker bezig geweest. Ik had een trui voor mijn kleinzoon gebreid en ik geloof 4 vestjes voor het kleine meisje, de baby toen. En sokjes en 2 sjaals heb ik gebreid. Ik heb echt veel gebreid. Van die bedsokjes heb ik voor mijn schoondochter gebreid. Ze was er heel blij mee. Ik kan goed breien hoor, ik hoef geen patroon te hebben, ik doe het allemaal uit mijn hoofd. Ik kan echt goed breien en ik doe het ook graag. Het is dan toch jammer dat u nu gestopt bent.*

Ja.. maarja het budget staat het niet toe hè. Ik heb 65 euro in de week en nu moet ik mijn man zijn broeken weer laten maken. En dat kost me ook weer 25 euro om die rits te laten maken, daar moet je dan ook naar kijken allemaal. Ik ben altijd zuinig geweest maar het is eigenlijk door mijn man dat ik in die ellende terecht gekomen ben. Omdat hij boetes opgelopen had. Hij rijdt altijd pakjes voor TNT, insuline pompje rijdt hij. En hij had zoveel boetes opgelopen, had hij had voor 33000 euro boetes opgelopen. Daarmee ben ik in de ellende geraakt. Omdat hij Alzheimer aan het krijgen was had hij alle rekeningen verstopt en op een gegeven moment komt de deurwaarder aan de deur en die komt zeggen dat mijn huur niet betaald is. Al 3 maanden. En dat ik mijn huis uit moest. En toen zijn de poppen aan het dansen gegaan natuurlijk.

En hoe lang speelt dat nu dan? Het speelt al een dik jaar. Dus voor u met het breien begon was dat nog niet? Nee toen was dat nog niet. Ja wel, maar toen was het nog niet zo ernstig. Nu is het al erger geworden natuurlijk. En voor die tijd had u ook al die geld problemen? Ja want toen is

het begonnen eigenlijk, het is daardoor ook dat die mevrouw van de MEE bij mij gekomen is en dat het allemaal aan het rollen gegaan is. **Als u uw leven een cijfer zou moeten geven van 0 tot 10. Welk cijfer zou u uw leven geven voor u deelname aan de Geluksroute? En welk cijfer na de deelname aan de Geluksroute?** Voor het breien was het denk ik een 8. Toch wel, 7/8. Als mijn man nog goed was, was het eigenlijk een 8. Maar nu zou ik het een 6 geven. Dat komt echt door de situatie met uw man dus? Ja. Dus het is moeilijk om te zeggen dat het breien en de Geluksroute echt wat op heeft geleverd, door de omstandigheden? Nee, het is door de omstandigheden van mijn man. Anders zou het misschien iets beter geweest zijn. Ja want als u er over vertelt, dan zie ik wel aan uw gezicht dat u dat heel leuk heeft gevonden. Ja ik vond dat heel leuk echt, dat breien vond ik ook heel leuk. Dat kwam toen ook eigenlijk door die mevrouw van de MEE. Dat jullie toen geld gestort hadden. Dat vond ik hartstikke leuk en ik heb daar echt plezier mee gehad. Maar als je dan helemaal geen geld hebt en je zit dan nog een keer op de hoop toe in de ellende. Je kunt nooit een keer iets leuks doen, ook met je man niet meer. Dan houdt het leven daarna een beetje op. Want je zit daar maar te zitten en het houdt een beetje op. Je kan niet zeggen ik ga een keer op een terrasje zitten en een bakje koffie drinken. Of ik ga een keer een stukje taart eten ergens, of ik ga een keer een ijsje eten. Ja een ijsje ben ik dan wel met mijn kleinzoon gaan eten, maar dan krijg je mijn man erbij. Dan moet je die man ook meenemen. Dan heb je al 3 ijsjes dat je moet nemen. Dat kost dan weer geld en dat red ik dan bijna niet meer. En uw vrijheid is ook een beetje weg? Ja mijn vrijheid is ook een beetje weg. Want verder heb ik in mijn leven alles nog redelijk goed meegemaakt, ik heb alles goed op een rijtje gehad. Ik was altijd gelukkig, vroeger ook. We hebben een camper gehad, we hebben alles gehad, we hebben niks tekort gehad. Dan in één keer ga je in zo'n put vallen. Dat is echt zwaar dan hoor. Die mevrouw van de schuldsanering had wel medelijden met mij. Ze zegt 'ik zie dat je dat niet wilt' en we hebben dat ook niet gewild. Maar dat kwam door die boetes allemaal. Die boetes hebben het een beetje gedaan en dat hij alles laat slingeren. Hij wist niet meer wat hij deed en daar is alles mee in de knoei gekomen. [over man]. Zelfs als ik op mijn tablet bezig ben kan hij me niet met rust laten, dus ik heb geen rust met mijn man erbij. Als hij een keer weg is kan je een keer op adem komen. Hij gaat maar 2 keer in de week naar de dagopvang en dan is dat niet te doen hoor. Je moet je huishoudelijk werk, je eten maken je moet je was doen, je moet je huis schoon houden. Dan komt de hulp 2 x een uurtje per week, die komt dan de bovenkant van de dingen doen en de dingen die ik niet kan doen, waar ik niet aan toe kom, doet de hulp dan. En stofzuigen, want dat kan ik ook niet met mijn nek. Dus dat doet de hulp dan. Maar verder, je hebt een heel klein wereldje hoor. Ja kan ik me voorstellen. Echt een heel klein wereld krijg je als je zon zieke man hebt. Ja, want bij de Geluksroute was het eigenlijk de bedoeling om u meer onder de mensen te brengen en dat is toen dus wel gelukt, wat ik begrijp. Jawel, onder de mensen komen is geen probleem, maar ik zou er meer uit moeten kunnen gaan. Ik kom niet meer onder de mensen en ik ga nu meer onder de mensen omdat ik mijn hondje heb. Dan ga ik wandelen met hem en mijn man moet ook veel bewegen eigen, dat doet hij ook niet. Gisteren heb ik hem dus de hond laten uitlaten elke keer, want dan heb ik ook ff rust. Dat doet hij nog wel, want die hond brengt hem toch thuis. Dat scheelt een stuk. Dat doet hij dan wel, maar ik zeg, soms is de hond uitlaten ook te veel. Dat ik zo moe ben. Je wordt echt moe op den duur hoor. Het is te veel eigenlijk. Ja, geestelijk en lichamelijk? Ja weet je wat het ook is [situatie man]. U heeft toen de activiteit breien gekozen, kunt u vertellen hoe dat is

gegaan? Was dat uw eigen idee of hoe ging dat? *Ja ze vroegen eerst of ik een cursus ofzo wou doen, maarja met een zieke man staat je hoofd niet naar een cursus. En breien deed ik graag en kaarten maken vroeger ook, kaarten was een beetje meer werk want dan heb je de hele tafel vol en met mijn man gaat dat ook weer niet. Ik zeg ik wil wel graag breien, dat vond ik altijd zo leuk, ik heb vroeger zo veel gebreid, en nu de laatste tijd heb ik dat niet meer gedaan. en toen zijn we aan het uitzoeken geweest wat het beste was en toen heb ik breien gekozen. Dat heeft me echt goed gedaan, dat breien. Het heeft me wel veel vooruitgang geboekt. Want ik moest toen verhuizen, toen zijn we naar hier verhuisd. Ik had alles al ingepakt en ik zat maar te breien heel relaxed. Ik zeg 'zie me hier nu zitten te breien tussen die dozen'. Toch was het een afleiding dat je een beetje zou zeggen, het geeft je afleiding en ik moet zeggen, het deed me goed dat breien. Want ik had er plezier in gewoon. Echt, ik had er echt plezier in. Dus u voelde u zich daar wat fijner door? Ja echt waar. Je weet dan tenminste nog dat je toch iets kan. Maar dan zeggen ze tegen mij , je verdient altijd een pluim jij, de burens dan, je doet genoeg jij, je doet genoeg. [burens] .. en dat verhuizen, ik was zo moe toen. Ik ben er nog niet over heen, het is nog niet zo lang geleden. Eind juni. Dus het is nog niet zo lang geleden. Dat blijft er toch nog een tijd in zitten denk ik hoor. Toen kwamen ze hier [bewindsvoerder, rechter]...[vroeger, verlies kinderen en man] .. maar ik heb het wel goed gehad met dat breien toen, daar voelde ik me heel gelukkig bij.*

Zou u eens een moment kunnen benoemen uit de periode van de Geluksroute die voor u belangrijk was? *Ja, die belangrijk voor me was. Ja een speciaal moment wat u echt is bijgebleven Ja ik heb toen gebreid. Ik was heel gelukkig met dat breien voor mijn kleindochtertje, want ik kon haar geen cadeautje geven. Ja, qua geld? Ja qua geld en ik had toen die wol en ik kon al die breidingetjes doen en dat vond ik zo leuk. Dat was echt, ik was er zo gelukkig mee dat ik allemaal heb kunnen breien. Dat ik een cadeautje kon geven. Dat vond ik dan echt fijn. Echt, ik weet nog goed toen we sinterklaas voor de kleine een trui gebreid en een sjaal. De oudste dan en dat vond ik leuk om te doen. Ik heb toen nog gelachen, de kleine vraagt aan mij. Hij had die trui uitgepakt, en toen zegt ie 'mama, sinterklaas heeft er vergeten een labeltje in te zetten' en dat heb ik onthouden en dat deed me zo goed hè. Daar heb ik zo vaak aan gedacht, toen moest ik echt lachen. Ik had lange tijd niet meer gelachen maar toen moest ik wel lachen. Echt waar, dat was wel leuk. Sinterklaas is het labeltje vergeten. Toen had mama gezegd, sinterklaas doet er nooit labeltjes in. Die knechten van hem breien dat en die doet er geen labeltjes in. Dat blijft je dan bij zoiets. Dat is me goed bijgebleven van die trui. En mijn schoondochter was ook heel trots dat ik die spulletjes had gebreid. Ze was er heel blij mee, echt. Dat is me ook allemaal bij gebleven, dat ik toch wat gedaan heb voor hun. Zij hebben het ook niet heel breed, wie heeft het tegenwoordig wel breed in deze maatschappij. [leven van tegenwoordig',]. Maar ik was wel blij met die wol, daar ben ik echt gelukkig mee geweest. Het is me echt goed bijgebleven, sommige puntjes ervan. Dat is echt goed bevallen.*

Vond u dat de Geluksroute net zo als andere hulpverlening was of dat het anders was? Op welke manier vond u het anders/ net zo als andere hulpverlening?

Het was anders, maar ik vond het aan de positieve kant. Ik vond het positie. Kunt u vertellen wat u positief vond? Ik zal je vertellen, dat positieve eraan is, ze gaven je iets om te doen en daarmee had ik ook een beetje steun aan. Aan dat breien had ik steun en mijn man toen die liet me ook veel meer met rust als ik aan het breien was. Dat is me ook opgevallen. Als ik op die tablet zit, dan kan je niet bezig zijn en met hem praten tegelijk, maar met het breien kon dat dus wel. Je

kan corresponderen terwijl je breit. En dat is me ook goed bijgebleven . dat vond ik ook heel positief. Je hebt hulpverleners, de dokter komt en de dokter die komt wel een praatje maken met mijn man en mijn man doet heel vrolijk dan als de dokter komt, net of er niks is bij hem, zo doet hij dan. Als de dokter weg is, dan ben ik de dupe want tegen mij is hij chagrijnig. Maar de dokter zal eens moeten komen om met mij alleen te praten en dat vind ik het negatieve eraan.

En heeft u bij de Geluksroute veel individuele gesprekken gehad? Met de mevrouw van de MEE heb ik heel veel gesprekken gehad. Dat was een heel leuk vrouwtje, daar kon ik heel goed mee opschieten. Ik heb haar toen opgebeld, ze ging nog een keer langkomen had ze gezegd, naar mijn nieuwe flat kijken. Waar gingen die gesprekken dan vooral over? Over dingetjes die mij dwarszaten, over mijn man meestal. Dat kon ik dan lekker met haar bepraten. Dan was ik dat ff kwijt. Dan kon u uw hart luchten? Dan kon ik mijn hart even luchten en dat heeft een mens toch nodig vind ik. Als je met z'n man zit, zou er iemand speciaal moeten komen voor die vrouw op te vangen. Die man vangen ze wel op. Maar die vrouw is er erger aan toe dan de man vind ik altijd. Je zou kunnen stellen dat de hulpverlening bij de Geluksroute eigenlijk wat meer ondersteunend was om uw hart te luchten en dat er meer tijd voor u was? Of hoe zou u dat omschrijven?

Ja dat ze voor mij ook een keer aandacht hadden voor het probleem dat er was, dat ik ook een keer mijn hart kon luchten. Dat miste ik. Die verpleegster kwamen wel, maar elke keer als mijn man erbij was , dan kon ik mijn hart niet luchten. Mist u dan nu de gesprekken die u toen had?

Ja dat mis ik wel. Daar had ik heel goed contact mee, met die vrouw. Dat vond ik wel. Dat vond ik erg dat ze weggebleven, dat het stopte toen. Daar kon ik echt goed mee praten. [over verpleegster man, hulp in de huishouding, griep] **Wat vond u bijzonder goed aan de Geluksroute?** Bij zonder goed aan de Geluksroute... dat praten met die mevrouw van de MEE vond ik heel heel leuk en ook dat breien weer, dat vond ik ook hartstikke goed. Dat was mijn geluk toen, dat ik weer breidingen had. Breinaalden en die wol. Dat verzetten mijn zinnen een beetje, ik had iets om te doen en ik leefde er naar toe om het klaar te hebben, ik kon gewoon gemakkelijk in 2 dagen een truitje klaar hebben. De motivatie om dat te doen. Het was echt wel leuk. Ik vind ook dat als je breit, en je breit een truitje of vestje, dan heb je daar resultaat van. Dat brengt je geluk. Dan voel je je een beetje gelukkig vind ik. Dat is echt heel goed geweest en ook die gesprekken vond ik heel goed. **Zijn er ook dingen die u minder goed vond aan de geluksroute, of verbeterpunten?** Nee er zijn geen dingen waarvan ik zou zeggen.. nee. Het is denk ik voor u alleen jammer dat het maar tijdelijk was. Ja het is alleen jammer dat het tijdelijk was, het had mogen blijven duren. Ja als het nu nog zou kunnen zou het u misschien wat meer rust geven. Ja dat denk ik ook . als je het dan een keer van je afgepraat hebt dan voel je je innerlijk veel meer opgelucht. Ja en ook als u met dat breien bezig kan zijn, wat u ook rust geeft. Ja want sinds ik niet meer brei, moet ik soms kauwgom in mijn mond doen, ik zitconstant te tandenknarsen van de zenuwen. Dan moet ik een kauwgommetje in mijn mond doen zodat ik mijn tanden niet kapot bijt. Van de zenuwen. Ja, want u zou nu nog wel graag willen breien? Soms wel ja. Ik heb van de week nog gezegd, ik zou eigenlijk wel een knotje wol terug willen gaan halen. Mijn hulp kwam van de week hier en ik had die sokken gebreid, want hij liep altijd op zijn kousen. Ik zeg ik ga sokken breien voor jou. hij was zo blij met zijn sokken. Hij had appels en sojasaus voor me meegenomen en hij wou er niks voor want het was toch zo leuk dat ik dat gebreid had. Hij was zo blij met zijn sokken. Dat vond ik zo leuk ook. Hij zegt ook, als je nog zou kunnen breien nu, je kon zo leuk breien, je zou me nog wel een paar sokken mogen breien. Dus ik

zeg ja we moeten een keer wol gaan halen. Ja we zijn er van de week toevallig mee bezig geweest. ... [kapotte ritsen man]. **Vertelt u eens iets over uw gevoel de regie over uw eigen leven te hebben voor en na de Geluksroute.** Voor de Geluksroute was mijn leven redelijk, maar toch nog niet optimaal eigenlijk zoals dat zou moeten zijn. Ik heb heel veel neigingen van 'ik wil dood zijn'. Toen ook.... [dochter]... en door die mevrouw die kwam praten met mij is het een beetje meer gaan opluchten toen. Die heeft me daar toen mee geholpen. Dat was echt, ik was heel droevig en mijn man toen ook. Voordat jullie hier zijn gekomen. We hebben er toen over zitten praten, ze zegt je moet het maar allemaal van je af proberen te zetten ...[dochter] ... die mevrouw van de MEE zegt tegen mij, dan moet je maar proberen het te laten vallen en zo veel mogelijk achter je laten. En dat heb ik nu gelukkig een beetje achter me kunnen laten. Door dat brei gedoe daartussen en dan te druk geweest met mijn man. Dus heb ik het gelukkig een beetje achter me kunnen laten. Dat is een positief ding geweest van jullie vind ik toch. Echt waar, dat is heel positief geweest. Ja, ook een beetje de aandacht verleggen. Die mevrouw heeft dat allemaal aangehoord. Ik kon dat aan niemand kwijt en dat was ook echt wel goed. Ik zat dan met die man er nog bij. Dat was zo zwaar toen, echt, dat was heel zwaar voor mij hoor toen. Toen wilde ik niet meer leven. Dat heb ik aan die mevrouw ook uitgelegd. Ik zeg nu nog wel een keer.. maar dat komt ook van moeite dek ik ook, ik wou dat ik dood was. Maar dat zeg ik elke keer omdat ik moe ben. Ik ben soms zo moe dat ik denk dat ik door mijn benen zou zakken. Dat zeg ik dan door vermoeidheid, maar verder, wat denken betreft,, is het bij mij beter geworden. Ik heb mijn dochter een beetje vergeven en ik heb het al een klein beetje kunnen aanvaarden dat mijn man ziek is. In het begin kon ik het niet zo goed aanvaarden. Dat heb ik ook door die vrouw van de MEE toen een beetje. Ik denk vaak terug aan wat ze zei. Ze zegt tegen mij 'ach mensje toch, je moet zo maar denken, het had erger nog kunnen zijn.... [voorbeelden]... kijk en dat heb ik niet vergeten en dat is waar ook. Daar ben ik dankbaar voor, dat heeft geholpen bij mij. Daar houd ik me dan maar een beetje aan vast. Heeft u ook het idee dat u nu iets meer het regie over uw eigen leven heeft? Ja, helemaal niet, nog niet 100%, want winkelen zit er bij mij niet in. Ik zou zo graag kunnen winkelen. Ja dat komt dan meer door de omstandigheden?

Dat komt door de omstandigheden. Ik zou meer naar de winkel willen gaan. Zelf boodschappen doen. Dat is door de omstandigheden he. **Vertelt u eens iets over dingen waar u goed in bent. Hoe kon u deze vaardigheden gebruiken en laten zien voor en na de Geluksroute?**

Ik ben goed in veel bepaalde dingen. In handwerken ben ik altijd goed geweest. In kaarten maken. Mijn huishouden picobello in orde houden. Ik naaide vroeger ook altijd. Daar was ik altijd echt goed in. Daar ben ik eigenlijk nog goed in, alleen mis ik de tijd op het ogenblik. De tijd en het geld. Kunt u merken dat u meer positieve eigenschappen van uzelf heeft gezien na de Geluksroute? Jawel, dat wel. Ik heb toch meer zin terug gekregen in sommige dingen. Ik zou nu wel terug willen gaan breien weer. En vroeger had ik die zin niet maar om te breien . nu zou ik wel weer terug willen breiend, begrijp je? ...[kapotte broeken man] ... maar verder heb ik wel op een positieve manier ervaren dat ik meer zin terug heb gekregen in sommige dingen.

En als u dat een cijfer zou geven, van voor en na de Geluksroute, hoe zou dat dan zijn?

O voor was het maar een goede 4.. en nu zou ik zeggen een 8,5. Oke, dat is een flinke verbetering. Ja echt. En ik zou zeggen ook, het is het enige. Anders zou het zo misschien kunnen zijn, als ik met mijn man meer rust heb. Dan zou het misschien veel beter zijn. Dan zou ik ook kunnen boodschappen doen en meer rondlopen. Dan kan je een keer met je man wandelen, maar

nu wil hij niet mee wandelen. Dat zie ik allemaal wel, dat zou ik willen doen. vroeger zou ik dat niet willen, maar nu wel. Maar het gaat nu niet meer en dat is zo erg. Het is net alsof je terug in een gat begint te vallen. Dat is zo jammer vind ik dan. Maar ik probeer niet op te geven. Ik ga toch nog een keer goed aan de dokter zijn bel trekken, of ik pak een keer een andere dokter. ...[dokter, slecht slapen man, gezondheidszorg]

Vertelt u eens over contacten met anderen voor en na de Geluksroute. Zit daar een verschil in?

Ja, toch wel. Vroeger had ik minder contact dan nu. Waar komt dat door denkt u? Ik weet het niet, ik ben spraakzamer geworden. Vroeger zei ik niet veel. Maar die mevrouw van de MEE zegt, je moet die mensen gewoon aanspreken of een babbeltje maken. Als de mensen zeggen 'wat een mooi hondje' moet je zeggen 'ja het is een schatje, het is goed weer vandaag', je moet meteen een praatje beginnen te maken. Dat doe ik nu. Vroeger deed ik dat niet. Vroeger zei ik goeie dag maar dan liep ik gewoon door. Bepaalde mensen spreken je zelf nog wel aan en dan ging ik ook wel mee praten, maar vanuit mezelf ging ik dat niet doe. Nu doe ik het wel uit mezelf.

Zou u daar ook een cijfer voor kunnen geven, hoe dat eerst was en hoe dat nu is?

Ja vroeger was dat een 5,5/6 en nu mag je wel zeggen een 8,5/9. Want ik kan met iedereen opschieten. Als het me nu aanstaat ga ik het nog zeggen ook. Vroeger deed ik dat niet. [geeft voorbeeld over een conflict met buurvrouw] en ik zeg dat is de mijne. Als ik haar nu zie krijgt ze de volle lading. Iets wat ik vroeger nooit gedaan zou hebben. Dat durfde ik nu wel. En dat is meer door die gespreken? Dat is door die gesprekken allemaal gekomen, want dat durfde ik vroeger niet. Ik heb gezegd, mevrouw alsjeblieft, ik ben heel beleefd gebleven hoor want dat ben ik wel. Mevrouw alsjeblieft wil je de volgende keer niet meer tegen mijn man te keer gaan over dat hondje, want mijn man heeft Alzheimer. Als er wat te zeggen is zeg je dat tegen mij. Heel netjes gebleven hoor. Ik zeg ook nog netjes bedankt voor het aanhoren. En ik door. En ze kwam me gisteren tegen en ze zei heel vriendelijk goeie dag. Zo. Dat heb ik toch maar voor elkaar gekregen. Daar was ik nog trots op ook nog. Echt waar. Ja natuurlijk, dat u meer voor uzelf opkomt. Ja want dat durfde ik vroeger. Ik denk 'oh, waar heb ik dat nu ineens vandaan'. Vroeger durfde ik dat niet. Daar was ik wel blij mee toen. En het heeft geen negatieve invloed gehad want ze kwam me nog goeie dag zeggen. Dat vond ik wel knap van mezelf. Dus heb ik toch een beetje vooruitgang geboekt door jullie. Ja, dat was ook de bedoeling, dus dat is hartstikke mooi.

Dit waren mijn vragen. Zijn er nog dingen over de Geluksroute die u zelf graag wil vertellen?

Ja.. dat ik wel meer durf gekregen heb. Sinds toen. Ik heb meer praatjes gemaakt. Ik kan van mij afpraten tegen iemand. Ik zal ook nu tegen iemand op straat zeggen, mijn man heeft Alzheimer dus ik moet doorlopen, ik kan niet zo lang praten, als je een praatje wil maken mag je altijd bij mij komen. Dat zal ik nu wel zeggen. En ik kan nu, als iets me irriteert, kan ik dat goed zeggen. [geeft voorbeeld] ik was toen met mijn vriendin aan het praten en mijn vriendin zegt 'doe nou maar gauw wat mevrouw gezegd heeft, want ik vind dat het zo welletjes is geweest'. En die vriendin zegt tegen mij, 'die had een lef' 'en ik vond het knap van jou dat je ook zon lef had deze keer, want anders ben je altijd zo lief' 'dat je deze keer ook een keer lef had om het te zeggen'.

Interview 7. Mevr. H. (1946)

Wij zijn benieuwd naar uw ervaringen met de Geluksroute en in het begin toen u bent aangemeld heette dat nog zorg op maat. Kunt u vertellen hoe het is gegaan, vanaf het begin, tot nu toe? Vanaf dat ik dus zorg heb gekregen? Nee, dat u bent aangemeld voor zorg op maat,

wat toen de Geluksroute werd. *Ja, maar dat geluk zoeken ben ik benieuwd waar jullie dat onder noemen. Geluk is voor mij geen geld, ik heb genoeg en dan is het goed. Maar geluk ligt voor mij echt in mensen om me heen, mijn kinderen en mijn dochter, mijn schoonzoon en mijn kleinkinderen, ik heb er 3. Een hele lieve kerkelijke gemeente heb ik om me heen [kerk] daar hebben ze een kring voor opgezet omdat ik erg alleen was en het alleen zijn niet aankon, in het begin helemaal. [kerk]. Ik kan me heel goed vermaken, ik heb veel hobby's en belangstellingen, mijn kleinkinderen. Maar door alles wat er de laatste 2 jaar is gebeurd heb ik heel veel gas terug moeten nemen. Ik ben misschien wel 10 keer heel lelijk gevallen en daardoor is dit allemaal tot stand gekomen. Ik heb van de thuiszorg hulp gekregen want ik had mijn kaak gebroken. 14 dagen daarna ben ik bewusteloos gevallen in de keuken, een uur lang, daar heb ik niks van gemerkt [vertelt hoe het gebeurde]. Ze kunnen niet meer constateren of het een herseninfarct is geweest [ziekenhuis]. Toen ben ik weer gevallen, heb ik 4 maanden met een open been gezeten en toen heb ik de thuiszorg een week gehad, dat was echt geweldig hoor. [wond]. Inmiddels had ik geen hulp meer, maar toen ben ik aan dat project van jullie mee gaan doen, dat vond ik gewoon heel leuk om te doen. **Kunt u vertellen hoe dat is gegaan vanaf het begin, bij de aanmelding bijvoorbeeld? Waarom u bent aangemeld?** (Naam consulent) heeft dat allemaal voor mij geregeld. Die kwam hier toen vertellen wat er allemaal aan vragen instond. Daar waren echt wel nuttige vragen bij maar zeg maar het laatste vond ik, daar heb ik ook wel de eerste voor kunnen gebruiken. Het ging allemaal een beetje op elkaar lijken. Bedoelt u de laatst keer onderzoek? Het laatste formulier wat ik in moest vullen, ik heb er 4 ingevuld. Dat zijn dezelfde vragenlijsten, alleen dan gaan ze kijken of er iets veranderd is tussen toen u begon en nu u klaar bent. Dat begreep ik. Daarom lijken die vragen heel erg op elkaar, gewoon om te kijken of daar verschil in is, door uw deelname aan dat project. Nou dat stond er niet zo bij, maar dan ben ik toch blij dat ik dat hoor. Het is natuurlijk inderdaad, heeft u er dan wat aan, dat is jullie opzet natuurlijk. Daarom heb ik het ook ingevuld, allemaal opgestuurd en ik weet niet eens meer of ik er een reactie op heb gehad. Maar daarna ben ik dus weer gevallen en heb ik mijn arm gebroken, dat is verkeerd gezet en toen moest het geopereerd worden. Ook nog staaroperaties gehad. [operaties][Nederlandse patiënten vereniging] [hulp in huishouding]. Met die hoofdwond heb ik ook een evenwichtsstoornis aan over gehouden en dat merk ik dus, dat is heel angstig. Daar ben ik wel echt bang mee. Verder kan ik alles zelf. [kleindochter] ik moet ook wat te doen hebben, anders zijn de dagen te lang. Ik heb 30 jaar gewerkt in een bejaardentehuis, daar ben ik op een pijnlijke manier weggestuurd. [verteld hoe dit ging]. Daardoor had je een doel in je leven. Dit deed me echt pijn, daar heb ik het moeilijk mee gehad. [patiënten vereniging][kerkelijke gemeente]. Al die communicatie ben ik bang voor. Ik heb ook geen computer, maar hier heb ik dan een mobiel met SOS. Er staan 8 nummers op die ik kan bellen, ik hoef er alleen maar op te drukken en dan is er altijd wel iemand. [buren]*

Ik moest dus doordat ik niet meer aan het vrijwilligerswerk deel kon nemen, ik weet dat ik er lichamelijk al lang mee moest stoppen, want ik strompelde op het laatst naar het oude land toe want fietsten durfde ik niet meer. Dat ik dacht ik houd dit niet vol, waar stopt dit, wat vind je aan de andere kant van die muur. Nu weet je een mens is zo bang om over een muur te springen voor een nieuwe invulling van je leven, voor het onbekende. Nu zeg ik, ik ben stilgezet door god en in het begin dacht ik hoe kan dat nou. Er kwam een soort boosheid. Doordat ik 4 x ernstig ben gevallen dacht ik echt 'het leven hoeft voor mij niet meer, het houdt niet op, ik kan dit niet meer

aan' en elke keer weer, daar kwam antwoord op mijn gebed. We hebben gelachen en gehuild, ik was ten einde raad vaak en dan gebeurde er iets.. dat ik dacht, dit is allemaal niet voor niets gebeurd. Ik had dit nodig. Soms met hard hand, om stilgezet te worden. Ik ben er totaal niet bang voor. **Kunt u ook uitleggen wat voor activiteit u toen heeft gekozen bij de Geluksroute?**

De activiteit die ik gekozen heb? Ja, toen u aangemeld bent bij de Geluksroute, mocht u ook een activiteit kiezen, weet u dat nog? Ja. Kunt u daar wat meer over vertellen? Ja, dat is nu natuurlijk beperkt tot thuis. Ik doe nog wat naaiwerk. Dat heb ik heel veel gedaan, want ik kan dus geen kleren kopen. Rokken maak ik zelf. Handwerken. Ik doe ook voor de welfare bij het rode kruis, maar dat deed ik in dat bejaardenhuis ook. [bejaardenhuis]. 's Avonds onder het journaal probeer ik te breien, gaat nog niet goed. Ik heb nog steeds last van die armen, dat kan 2 jaar duren. Maar ik moet tijdens het journaal, ik lees geen krant, moet ik wat te doen hebben. Het journaal is alleen maar onrustig en angstig en dat probeer ik dus te doen. Borduurwerk overdag. Lezen, puzzelen, veel wandelen. Elke dag ga ik ruim een uur, wel 2 uur wandelen, dat moet ik ook voor die artrose. 1x in de week op visite bij mijn dochter en 1 x in de weke help ik haar met strijkwerk. Verder doe ik in huis alles zelf, niks geen kant-en-klaar. Boodschappen doen, eten koken, geen kant-en-klaar prakkies. Een half uur natuurdocumentaire, dat vind ik heel fijn. En als er iemand komt, dan ben ik er. Maar u bent toen dus, gaan naaien? Toen u een activiteit mocht kiezen? Nee, dat doe ik al vanaf de huishoudschool. Maar u mocht ook een activiteit uitkiezen, klopt dat? Ja, en daar ben ik dus een beetje op stuk gelopen met 'naam begeleider'. Ze wilde mij een tablet geven, dan zou er een wereld voor me open gaan, dat was wat ik miste. Nou sorry, maar ik zeg niet negatief, maar ze overblufte mij een beetje. Ik kan op het moment dan niet reageren, mijn reactie komt altijd daarna. Mijn dochter zei, 'o ma, wat heb je nou gedaan, je wil dat helemaal niet'. Niemand weet ook mijn mobiele nummer, ik weet het zelf niet eens. Dit was een doodoplossing met alarm. Daar kreeg ik de kriebels van, ik zeg dat moet ik niet, ik word zo onrustig. Mijn buurvrouw beneden zei 'heb je geen mobiel met SOS. 'naam begeleider' had gezegd, je mag een tablet uitzoeken en je zal zien, dan gaat de wereld voor u veranderen. Nou ik zeg, nou ik ben daar niet zo erg op. Maar ik durf geen nee te zeggen. En mijn buurvrouw voelde aan mij dat ik gespannen was. Mijn dochter was er toen een keer bij en die zei vertel maar wat we moeten gaan doen. Wij zijn gaan informeren, bij een zaak. Ik stond er als 'stomme Marietje bij'. 'naam dochter' was met die man aan het praten wat de mogelijkheden zijn. Toen kwamen we thuis, ze zegt 'ma, nu wil ik een ding van je weten, eerlijk zeggen, wil je die tablet?'. 'naam begeleider' zei, dat kost 5 euro per maand misschien. Daar komt zoveel bij kijken, ik zeg nog geen 5 euro per maand. Maar los daarvan. Iedereen krijgt mijn gegevens en dat is wat ik niet wil.

Heeft u toen nog iets anders uit mogen kiezen? Nee, toen heeft 'naam dochter' op een 'n manier gezegd, als je het goed vindt bel ik 'naam begeleider' op dat het niet door gaat. Ik zeg ik gebruik het toch niet. Ze zegt nu weet ik waar ik aan toe ben. Ze heeft 'naam begeleider' gebeld en ineens was het contact over. Heeft u daarna niks meer van haar gehoord? Toen belde ze me, volgens mij wel een jaar daarna op, dat ze dus dit voorstel van nu vanmiddag deed. Maar u heeft niks anders gehad dan die tablet? U heeft geen activiteit gekozen? Daar hebben we het ook wel over gehad. Ik moet gewoon veel bezig zijn, want ik zeg het eerlijk, als ik de hele dag mee moet draaien, gaat het helemaal fout. Ik kan dat niet aan, de hele dag praten. Maar is u aangeboden om bijvoorbeeld wol of stof te kopen? Nou die heb ik allemaal zelf nog. Een hele boel. Ik brei truitjes voor Roemenië, maar dat is ook beperkt allemaal. Daar komen bij Zeeman of de Wibra

voor 2 euro kan ik een truitje breien. Daar doe ik minstens 2 maanden over. Je doet het ook voor een goed doel, dus dat kan ik nog wel opbrengen. Maar als je ouders bent hoef je niet zo veel. Ik bewaar juist zoveel dingen. [borduurpakket verjaardag]. Omdat ik mezelf altijd goed bezig kan houden. Ik kan naar inloopcentrums hier, daar kan ik 's morgens en 's middags terecht. Ik wilde daar aan mee gaan werken, dat heb ik ook van 'naam begeleider' gehoord dat ze daar een huishuis willen gaan starten. Toen bij ik bij die informatieavond geweest en dat duurde zo lang en ik was zo moe dat ik om half 10 zei het spijt me maar ik moet gaan. Het was totaal anders dan dat ik verwacht had. Want je moest een cursus gaan volgen die ik echt niet bij kon houden en als je daar voor slaagt dan werd er bijna dagelijks een beroep op je gedaan. Ik had het idee van een kopje koffie schenken en een praatje maken met de mensen maar dat blijkt heel anders te zijn. Toen ben ik later terug gegaan en heb ik eerlijk gezegd, ik lever mijn spullen weer in want dit is voor mij te zwaar. Ook omdat ik met mijn gehoor zit. Ik kon het gesprek ook niet volgen, maar je hoort wel die herrie. Toen ik wegging hadden ze al een uur over een volgende avond zitten kletsen... ja..dan kon die niet, dan kon die niet. Ik denk jullie willen aan iets nieuws beginnen en je hebt nog een tijd om een 2^e avond te organiseren. Dan ben je in mijn ogen verkeerd bezig want dan kan je dat niet goed waarnemen. Uiteindelijk is daar dus niks uitgekomen. Maar ik vind het ook wel goed zo. Ik merk, lichamelijk.. ik moet heel veel gaan liggen om staande te blijven. Daar heb ik gewoon met alles wat ik zelf nog kan doen, mijn dagen vliegen om. Ik vraag me vaak af, waarom was ik zo bang om te stoppen in het oude " ik moest door een diep dal heen, maar nu zeg ik, ik ben er blij mee. De meeste vragen waren eigenlijk bedoeld voor als u een heel traject had gehad bij de Geluksroute, maar als ik u dus zo begrijp bent u niet verder gegaan met 'naam begeleider'? Nee, want ik zeg, geluk zit bij mij hier, maar niet in het uitgaan. Want dat werd me ook nog aangeboden, uitgaan met iemand die met mij gaat wandelen, maar daar word ik dood moe van. Dan loop je opzij te kijken, maar ik moet op de straat letten want de straten zijn vaak zo slecht betegeld. Dus ik loop altijd naar beneden te kijken. Ik loop heel graag buiten in het bos. Vroeger fietste ik hele einden maar dat kan ik niet meer. Maar dat ga je allemaal aanvaarden. Maar dan wil ik graag alleen zijn. Ik hoor de vogels jammer genoeg niet fluiten, maar ik zie wel de mooie natuur. Als je met iemand loopt dan doe je daar niks mee. Boodschappen wil ik alleen doen, of hier een paar uur zitten kletsen. Ik vind het leuk als er 1 of 2 keer iemand komt maar [over patiëntenvereniging, kleinkinderen]. Verder, ik zeg, ik hoef echt geen geluk van winkelen of uit gaan, of een film of uit eten. Ik eet het liefste thuis of bij mijn dochter en zondags krijg ik in mijn ogen een rijkeluismaal. Ja, dus er was ook eigenlijk niet echt iets voor u waar u nog behoefte aan had? Nee. Ik kreeg het zo benauwd daarvan. Is het verder goed afgerond? Kijk bij 'naam begeleider', ik vraag me af waarom ze ineens niet meer kwam. Maar door de patiëntenvereniging, die ik ook mag benaderen als er wat is, is het goed. Maar mijn dochter denkt dat zij mij gewoon bij het handje wilde nemen. Ze is natuurlijk een grote flinke vrouw, dus ik liet me inpakken. Ze zegt u bent dan wel tegenovergesteld, maar veel te zelfstandig om aan het handje van Nelleke te lopen. En dat is begrijp ik, ook geen opzet. Ze komen om iemand te helpen. Mijn gevoel was dat me iets opgedragen werd. Ik vind ook, het is een veronderstelling, maar Nelleke had mij ook overgedragen aan dat project zei ze en ze zei ' we hebben nu kennis gemaakt, dat is genoeg'. Maar misschien dat ze voelde dat ze bij mij niet verder kwam, maar dat heeft ze niet duidelijk gezegd. En ineens zei ze, we nemen wel contact met u op. Dat was een jaar

later, dan hoeft het ook voor mij niet meer. Maar ik ga haar niet te verantwoording roepen. Maar ik vind het prima zo. Ik hoop dat ik het zo een beetje aangegeven heb.

Interview 8. Mevr. M. (1959)

We willen uw ervaringen weten met de geluksroute. Kunt u vertellen hoe het allemaal is gegaan vanaf dat u bent aangemeld bij Zorg op maat, tot nu toe?

*Nou het is heel goed gegaan eigenlijk, want ik kwam helemaal niet meer buiten en ja voor lieverlee, door dat ik die cursus aangeboden kreeg, dan moet je wel. Als je je ergens voor op geeft, met aquarel lessen ben ik bezig. En dat gaat goed. Dus ik ben wel daardoor wat minder verlegen zeg maar. **Hoe zag uw leven er voor die tijd uit?** Ik kan heel moeilijk lopen en staan, dus je komt niet veel ergens. Ik heb wel een scootmobiel, maar om nou op de bonnefooi ergens heen te rijden dat zag ik niet zo zitten. Ik vond het moeilijk, het was een hoge drempel om naar buiten te gaan. Die drempel is wel steeds lager geworden, doordat je er toch gewoon uit moet enzo.*

Want wat heeft u voor ziekte? Mijn rug onderin is helemaal versleten. Er zitten zenuwen vast. Daarnaast heb ik nog vaak migraine en dat soort dingen. Ik was altijd heel actief en dan ineens kan je helemaal niks meer. Nou daar groei je dan wel naar toe. Ik heb behoorlijk wat meegemaakt met mijn jongste dochter [over situatie]. Dat proces ging steeds verder, dat ik mezelf terug trok. Ik woonde in Enschede en toen zijn we hier heen verhuisd. Toen heeft ze een tijd hierbij in gewoond en toen is het mis gegaan met haar en haar vriend. [over situatie] en al die dingen bij elkaar zorgde ervoor dat ik er niet meer uit ging. Geen zin enzo. Dat is natuurlijk niet goed. Ik heb dus met die vrouw, met 'naam begeleider', heel veel dingen verteld. Dat scheelt ook, als je er al over kan praten. Dat ruimt wel een beetje op. Met die cursus kom je anderen tegen en je moet natuurlijk naar les, dus ja dat is leuk. Daarvoor ben ik dan naar zwemmen gegaan, maar daar ben ik mee gestopt want het werd zomervakantie dus die lessen die stopten. Ik ga ook nog naar naailes. Ik ga momenteel niet want ik ben niet in orde, maar geestelijk gaat het heel goed. Een stuk beter, laat ik het zo zeggen. Ik durf weer zelf ergens heen te gaan enzo. Het is nog niet helemaal 100%, maar wel beter, ik kan wel verandering merken. Het is een opgaande lijn.

Hoe is de aanmelding gegaan dan? Mijn man heeft me opgegeven. Die had dat op internet gezien geloof ik. Hij vroeg op een gegeven moment, ik heb gehoord zo en zo, of ik mee wou doen. Ik zeg ja doe maar. Je weet zelf gewoon niet hoe je dat moet doen. Want ik ken hier verder helemaal niemand, dus ja. En we hebben niet zoveel geld. Dit helpt gewoon, anders zou ik het nooit kunnen doen.

Wat was het eerste contact wat u daar had? Toen kwam 'naam begeleider' hier voor een gesprek. Een interview gehouden. In eerste instantie zei ze toen van je bent eigenlijk niet de geschikte kandidaat, maar later zegt ze 'we willen toch graag door gaan ermee'.

Als u uw leven een cijfer zou moeten geven van 0 – 10, welke cijfer zou dat dan zijn voor dat u deelnam aan de Geluksroute en na de Geluksroute? *Ik denk daarvoor dat het wel een 3 was. Nu, ondanks mijn lichamelijke – dat het niet lekker gaat, een 8 voor mijn gevoel. U ziet wel dat de Geluksroute daar aan heeft bijgedragen? Ja. Ja, want hoe ziet het er nu precies uit? Je hebt natuurlijk de hele zomer. Ik had die zomer daarvoor eigenlijk niet veel buiten gezeten. Het is bij ons helemaal open en daar had ik heel veel moeite mee, al die mensen die voorbij komen. Het is best een drukke weg. Wij hebben geen schutting, dus ik voel me dan niet prettig. Dat heb ik afgelopen zomer niet gehad en dat heb ik nu ook niet meer. Ik ga gewoon buiten zitten, daar heb*

ik geen problemen meer mee. Nou en naar les gaan, de eerste keer is het altijd gewoon eng, maar dat gaat goed. Het is leuk, het is een gezellige groep. **Kunt u iets meer vertellen over de activiteit die u gekozen hebt?** Ik heb aquarel les genomen. Ik schilderde al met acryl en aquarel is een heel andere techniek, dus dat heeft mijn interesse, dus daarom ben ik daar heen gegaan. Dat bleek dus tekenen en aquarel te zijn, dat had ik niet gelezen. Maar ik leer weer nieuwe dingen en dan kan je toch.. ja.. als ik creatief bezig ben kan ik mijn hoofd leeg maken. Het is ook leuk om anderen te zien, wat hun doen en ja we praten veel. Ik ga ook nog naar naailes. De aquarellessen staan vast. Naailes is een strippenkaart zeg maar, dus dan kan ik gaan wanneer ik wil. Maar omdat ik nu al een paar weken niet geweest ben heb ik het even alleen op de aquarellessen gehouden. Maar dat ga ik zeker doen, naailes. Dat heb ik op een gegeven moment veranderd. We zouden eerst aquarel les en zwemmen doen. Maar we waren met een groepje en ik was de jongste. De fitness op zich was wel goed, maar ja echt contact leggen zoals je in een les hebt was heel anders. Toen hadden we dus gezien op internet voor die naailessen, ik denk ik ga vragen of ik dat mag doen want daar komen ook jongere vrouwen als het goed is. Dan heb ik misschien kans dat ik wel kennis kan maken met iemand... dus dat ga ik ook nog wel doen als ik weer wat beter ben. Ik heb jarenlang.. ik kon wel naaien, maar ik heb heel lang eigenlijk niet meer genaaid enzo en ik had in een keer zin om weer iets te naaien. Voor mijn kleindochter had ik een jurkje gemaakt en dan loop je tegen dingetjes aan, van hoe moet dat ook al weer. Toen zocht ik op internet, ik weet niet waarvoor, stof ofzo en toen kwam ik dat tegen. Dat was een stoffenwinkel die ook die lessen gaf. Ik denk dat zou ik toch wel graag willen, dan ga ik kleding maken voor mezelf. Ik denk dan ga ik gewoon leuk kleding maken voor mezelf, want daar knap je ook van op als je iets leuks hebt gemaakt. **Kunt u een moment benoemen uit de periode van de Geluksroute die voor u belangrijk was?** Uhm, de eerste stap om daar heen te gaan. Ik was heel nerveus, ik vond het heel eng. Maar ik ben blij dat ik het heb gedaan want het was wel de eerste stap naar verbetering. Wat ging er dan door u heen? Ja, ik kan het heel moeilijk onder woorden brengen. Het is gewoon...angst. Ja, er is zo veel gebeurd enzo. Ik kan het niet onder woorden brengen. Ik vond het gewoon moeilijk. 'wat moet ik zeggen, wat zullen ze van me denken' weetje wel. Ik heb last van PTSS. Ik wou het per se. Ik denk dat dat wel een goede motor is. Als je iets hebt van 'nou, ik ga het wel proberen' dan kom je er niet. Je moet het echt willen. Ik zat hier zo.. ik zonk steeds verder in elkaar. Ik denk ik moet wat doen. Toen kwam mijn man daarmee. Je moet eerst ff een handvat hebben om je aan op te trekken en dat was het ook echt wel. Toen ben ik eerste begonnen met zwemmen en dan heb je de zomervakantie dus staat alleen een beetje stil. Die aquarel les begon pas in oktober. Toen moest ik wachten. Op een gegeven moment kon ik niet wachten. Maar het is leuk.

Vond u dat de Geluksroute net zo als andere hulpverlening was, of was dit anders? Ik vind dit beter. Op welke manier is het beter? Nou, anders krijg je bijvoorbeeld een maatschappelijk werker thuis of je moet er heen en dan moet je praten. Als ik dat had gehad in plaats van dit, dan was er niks uit gekomen denk ik. Ik kan er nog heel moeilijk over praten. Ik praat er wel over, maar niet... met maatschappelijk werker, die heb ik vaker gehad, niet dat die slecht zijn, maar ik vind het gewoon moeilijk om erover te praten, want dan komt het weer naar boven en dat wil ik niet. Ik wil het opruimen. Dat haalt je ook niet uit huis. Dit is echt iets wat ik graag wilde doen, dus dat stimuleert ook vele meer om eruit te gaan. Er heen gaan vond ik sowieso wel eng, aquarel les dan. Dat was in het ROC en ik heb een oriëntatie van 0,0 en hij (man) werkt in de zorg

dus moesten we zorgen dat hij op woensdag avond vrij heeft. Anders moest ik met de scooter en dat is te ver voor mij. En ik durf het niet vanwege dat ik de weg niet weet. Ik heb daar geen tomtom voor. Dus 'man' brengt me erheen. Het ROC is een heel groot gebouw en ik kwam daar. De eerste keer moest ik naar boven en ik had geen rolstoel bij me, dus ik moest lopen. En op zon kruk zitten, zon ronde zon harde. Ik zeg tegen mijn man de volgende keer wil ik met de rolstoel. Dus hij brengt me gewoon en dan rol ik mezelf naar binnen en naar boven en dat gaat goed. **Wat vond u bijzonder goed aan de Geluksroute?** Ja, dat eigenlijk. Dat het deuren voor je opent. Financieel had ik het nooit gekund. Op deze manier is er wel een deur voor me open gegaan om de mogelijkheid te hebben om eruit te stappen. Anders had ik niet geweten hoe ik dat moest doen. 'man' zei wel van ga naar een cultuurhuis, maar ik ben niet het figuur om naar het cultuurhuis te gaan als ik niemand ken en van 'hallo, hier ben ik'. Vroeger misschien wel maar nou niet. Ik kon goed met 'naam consulent' praten. Ik heb ook wel dingen verteld van wat er gebeurd is enzo. Ze heeft mij eigenlijk een beetje aangezet om te gaan nadenken van wat wil ik dan echt graag doen. Eerst had ik zoiets van ik doe al heel veel, maar ik zeg aquarellen doe ik heel graag, dat is weer anders dan met olieverf. Zodoende ben ik gaan zoeken. Dat is best moeilijk want het is hartstikke duur op heel veel plekken. Op het ROC was het te betalen. Ik mocht ook materiaal aanschaffen, dat heb ik gedaan. Daar ben ik nu gewoon thuis mee bezig. Hoeveel lessen heeft u gehad? 5 geloof ik. En dat loopt nu nog? Ja. Laatste les is in januari geloof ik. Het is een hele aparte lerares, maar ze vertelt het op een manier en daardoor ze dingen laat zien, neem ik dat op en ga ik dat doen. **Waren er ook dingen die u niet goed vond of minder goed vond aan de Geluksroute?** Ik vond het heel fijn. Ook de gesprekken met 'naam begeleider', de belangstelling die ze had voor mij. Dat geeft je een beetje het gevoel dat je niet helemaal gek bent. Dat er toch wel mensen zijn die willen helpen. Ik voelde me eerste eigenlijk een beetje alleen. Het is nog niet helemaal weg, maar ik heb minder moeite om contacten te leggen.

Vertelt u eens iets over uw gevoel de regie over uw eigen leven te hebben, voor en na de Geluksroute. Als je dan thuis zit.. ik ben heel creatief, dus ik doe van alles. Maar als je er niet uit komt, als je nooit met anderen praat, behalve hallo naar de burens – al ging ik in het begin gewoon naar binnen. Voor die tijd was ik net een slak, als je hem iets aanraakt gaat hij terug in het huisje. Je komt er niet uit alleen. Je hebt echt gewoon, dat heb ik ervaren, ik vond het fijn dat ik zeg maar een arm om me heen kreeg die me meenam en op een gegeven moment zelf verder te gaan. Het idee dat iemand luistert en meedenkt. En adviezen geeft en vraagt hoe het met je is. Dat heeft er wel voor gezorgd dat ik minder moeite heb om er uit te gaan. Als ik wil kijken in het winkelcentrum, dan ga ik er nu wel uit, dat deed ik eerder niet. Heeft u het idee dat u de regie wat meer terug heeft? Ja, nog niet helemaal, maar al wel een stuk beter.

Kunt u daar dan ook een cijfer voor geven, hoe dat voor de Geluksroute was en na de Geluksroute? Ja, voor die tijd was het echt een 3 denk ik wel. Nu is het een 7. Dat is een hele vooruitgang. Ja, het is wel een 7 ja. Ik heb nu even een terugslag, omdat ik nu even lichamelijk niet helemaal in orde ben. Ik krijg er van alles bij. Ik heb last van mijn oren en gewrichtspijn enzo. Ik ben ook in behandeling bij de pijnpolie. Last van mijn buik, dat is niet helemaal in orde. Dus ja dan heb je ook wat minder fut om er uit te gaan. Maar het heeft niks geestelijks te maken. Hoe lang is dat nu? Een week of 2. Ik heb allerlei ziektes waarvan ze zeggen 'ja mevrouw, leer er maar mee leven'. [huisarts]. Het lichamelijke aspect zorgt ervoor dat je geestelijk heel gauw weer depressief wordt. Ik merk dus nu, het verschil tussen nu en toen, dat ik veel meer vechtlust heb

om niet naar beneden te willen zakken, dan eerst. **Vertelt u eens iets over dingen waar u goed in bent, en hoe kunt u deze vaardigheden gebruiken en laten zien voor en na de Geluksroute?**

Schilderen. Uhm, wat met de Geluksroute zelf te maken heeft, of maakt niet uit? Dat maakt niet uit. Ik heb eerst een aantal gesprekken gehad met 'naam begeleider'. Schilderen doe ik al jaren, maar ik heb een tijd niks gedaan, want je hebt je kinderen thuis en noem maar op. Nu zijn ze uitgevlogen en ben ik wel weer begonnen met schilderen en toen ik in contact kwam met 'naam begeleider', toen knapte op een gegeven moment mijn creatieve bubbel. Dus toen ben ik van alles gaan doen; mixmedia, scrappen, schilderen, van alles heb ik gedaan. [laat eigen creaties uit huis zien]. Ik ga elk jaar naar een vrouwenconferentie van onze kerk waar we waren vroeger. Mijn familie woont daar allemaal. Mijn schoonzus organiseert dat dan, dat is eigenlijk mijn vakantie. Dan kan ik me weer opladen en zie ik mijn familie allemaal weer. Op een gegeven moment zouden we op een doek mixmedia doen, maar die persoon die dat voor zou doen die was te duur. Ik zeg 'dat kan ik ook wel', dus toen heb ik dat gedaan. Dat was een van de dingen, naar aanleiding van, wat ik weer ben gaan durven zeg maar. Ik vond het doodeng, ik was hartstikke zenuwachtig. Maar toen ik eenmaal bezig was, kwamen er steeds meer vrouwen bij. Op een gegeven moment hadden ze doeken tekort. Moesten ze doeken bijkopen. Daarna ben ik ook gevraagd om een workshop te geven op een creatieve middag van de kerk. Dus dat heb ik gedaan. Waarschijnlijk gaan ze dat dit keer weer doen en dan doe ik het ook weer. Het gaat eigenlijk vanzelf. Maar dat had ik daarvoor dus nooit gedurfd. Dan zat miepje wel op de wc. Ik wist voor die tijd wel dat ik het kon, maar als ik een schilderij schilderde was het altijd van 'oh het lukt niet, oh het lukt niet'. Met dat mixmedia ook, dat ik die lessen moest geven van 'hoe moet ik dat doen want iedereen is anders' en toen had ik op een gegeven moment zoiets van ik zie wel hoe ik het doe en ik laat het wel over me heen komen. Dus dat heb ik wel ontdekt, dat ik dat wel kan. Ik kan een workshop geven, dat is echt een eyeopener voor mij. Het is wel eng enzo, maar ik kan het wel. [workshops in vooruitzicht]. Dat is wel naar aanleiding hiervan ontstaan.

Kunt u ook iets vertellen over de contacten met anderen, voor en na die tijd?

*De contacten zijn eigenlijk alleen via de les. Ik kan natuurlijk niet als ik naar les ga gelijk 'hé, joh ga je mee koffie drinken', dat doe je niet, dat moet groeien zoiets. De eerste les was ik heel stil, het is een beetje aftasten voor mij. Op een gegeven moment ontdooit het een soort van. Op zich kan ik wel kletsen, dat gaat wel. In het begin als ik dan wist dat 'begeleider' zou komen was ik altijd heel zenuwachtig, maar dat ging eigenlijk heel snel weg. Ik had natuurlijk gehoord dat 1 van de universiteit hier zou komen en toen had ik zoiets van 'mwoa' en dat had ik eerder niet. Dus op die manier contact leggen gaat beter. Ik heb 2 katten [soort katten]. Normaal zou ik me thuis op zitten vreten en zou ik bang worden, nu was ik zo boos dat ik naar haar toe ben gestapt. Ik had eerst de politie gemaakt en melding gemaakt. Toen ben ik naar haar toe gegaan en heb ik gezegd, ik heb melding gemaakt bij de politie, dus als een van mijn katten dood is weten ze waar ze moeten zoeken. Dat had ik eerder nooit gedaan. [over kat] maar dat is wel iets wat er uit voort gekomen is. Waar denkt u dat dat het meeste door komt? Nou doordat ik wat meer met mensen in contact ben gekomen, door middel van de lessen en met 'naam begeleider'. Ja, de schulp is wat meer opengegaan. Ik weet wel dat het niet eng is en ik vind het ook heel stom van mezelf dat ik zo doe. Maar het is geestelijk. Gewoon een paar goeie tikken gehad geestelijk, waardoor ik op een gegeven moment helemaal in isolement getrokken ben. Dit heeft me echt geholpen om wat meer van Hengelo te zien. **Kunt u daar ook een cijfer voor geven, voor en na de Geluksroute?***

Daarvoor had ik eigenlijk alleen contact met de burens, dus ja wat kan je zeggen een 2. Nu ga ik er veel meer uit dus je spreekt meer mensen en ik ga naar les dat zijn weer meer mensen, ik ben naar zwemmen geweest dus dat zijn weer mensen. Ik denk dat het nu een 6 is. Het kan beter, maar het is wel vooruit gegaan.

Interview 9. Mevr. R. (1965)

Wij willen graag weten wat uw ervaringen zijn met de Geluksroute. Kunt u vertellen hoe het is gegaan vanaf het begin dat u bent aangemeld bij, wat toen nog zorg op maat heette, tot nu toe. Oeh, hoe ging dat ook al weer. *Is het al lang geleden? Ja, dat is al een poos geleden al weer ja, maar hoe ik nou eigenlijk bij 'naam begeleider' kwam.. ik denk dat dat kwam via mijn maatschappelijk werkster ofzo, dat zij mij daar voor aangemeld heeft. Toen is *naam begeleider* hier geweest een keer, hebben we een heel gesprek gehad van wat zou je nou willen en hoe en wat. Had ik aangegeven van ik wou graag een fotocursus gaan doen, maar ik heb geen camera, dus heb ik uiteindelijk die camera er voor gehaald. Nou is die foto cursus niet helemaal wat geworden, want ik was als enige met zo'n cameraatje en de rest had allemaal zo'n gigantisch groot ding en daar voelde ik me toch zo lullig bij dus ik heb gezegd.. maar met de camera op zich ben ik wel heel erg blij. Dat vond ik wel een beetje jammer eigenlijk. Die cursusleider zei wel van ach trek het je niet aan, maar toch voor mijn gevoel had ik iets van ja.. dat ga ik niet doen. Maar gaat u nu nog verder met foto's maken voor uzelf? Ja dat wel, dat sowieso wel.*

Kunt u vertellen hoe uw leven eruitzag voor uw deelname aan de Geluksroute? *Ja bijna wel gewoon normaal, net zo als nu. Er is niet heel veel veranderd. U hebt een chronische ziekte? Nee, ik heb paniek, of zeg maar straatvrees en sociale fobie. Maar ik heb medicijnen dus daardoor functioneer ik redelijk. Ik kan niet alles maar. Was het dan moeilijk voor u om de stap te zetten om naar die cursus te gaan? Nee, dat viel wel mee. Ik heb wel vaker cursussen gedaan. Daar heb ik op zich niet zo veel problemen mee. Er komt niet altijd uit wat ik allemaal... ze missen dan wel een stukje spontaniteit enzo, dat wel weer. Dus daar kun je welweer uit opmaken dat die fobie er toch wel zat, terwijl ik zelf zoiets had van 'mwao, ik heb het idee dat ik vrij open ben geweest'. Maar dat zeiden zij, iets nog meer open stellen was wel leuk geweest.* **Hoe ziet uw leven er nu uit?** *Ik doe boodschappen, dan zie je mensen, maar verder ben ik heel veel thuis. En u bent aangemeld door uw maatschappelijk werker omdat die dacht het is misschien goed om wat meer onder de mensen te komen? Ja, precies op die manier. Gaat u er met uw camera nog veel op uit? Ja, ik vergeet hem vaak, dat is het stomme. Dan denk ik ah, dan zie ik wat leuk en dan denk ik 'ach, shit ben ik hem weer vergeten'. Maar het is wel de bedoeling eigenlijk dat ik hem wat meer mee ga nemen. Je ziet gewoon dingen, of weet ik veel.* **Kunt u uw leven een cijfer geven van hoe het was voor de Geluksroute en na de Geluksroute?** *Nou, ik denk allebei wel een 8 ongeveer. Dat is.. ja.* **Kunt u iets meer vertellen over hoe het is gegaan met bijvoorbeeld de aanschaf van de camera en de cursus?** *Die camera, ben ik gewoon voor naar de mediamarkt gegaan en heb ik voor mijn gevoel een mooie camera uitgezocht. En die het was dan die cursus daar. De eerste keer ging ik daar heen en waren we maar met zijn 2^e, dat is toen afgezegd. Toen kregen we laatst bericht van het wordt weer herstart. Toen waren er sowieso een stuk of 10 cursisten, dat vond ik al wel druk voor mij, dat vond ik al benauwend en toen zat ik ook nog als enige met zo'n cameraatje en toen had ik helemaal iets van nee dit ga ik niet doen. U heeft die ene les toen wel volbracht? Ja 1 les heb ik wel uitgezeten En hoe ging dat dan? Ja, eerst werd er*

van alles theoretisch ingewikkelde gedoe verteld enzo, dat vond ik allemaal niet zo. Toen was er pauze en mocht je drinken halen en toen was het van, kijk maar eens naar je glas/kopje wat je voor je hebt staan en maak daar maar eens foto's van. Dus dat heb ik toen gedaan en toen was de les ook eigenlijk al weer zo een keer voorbij. En toen ging u er toch liever niet mee verder? Ja, daar heb ik wel een paar dagen over na gedacht, van ga ik me daar overheen zetten. Maar ik denk dit vind ik en te veel en dan nog een beetje een uitzonderingspositie noem ik het maar, dat ga ik niet doen. Dat vind ik wel jammer op zich. Eigenlijk had ik gewoon voor mezelf moeten denken 'wat maakt het uit, doe het gewoon' maar die stap durfde ik net nog niet helemaal te nemen zeg maar. Misschien ooit nog dat ik denk... maar het gaat om mijn toestel en mijn foto's maar... Gaat u nu zelf ook echt op pad om foto's te maken? Ja soms wel. Dat vind ik wel echt leuk. Dat gaat wel goed. Dan ga ik met de hond uit ofzo.

Kunt u een moment benoemen van tijdens de Geluksroute die voor u heel belangrijk was?

Ja, toch wel het aanschaffen van de camera en de knutsel spulletjes wat aanvullen. Je voelt je net een kind in de speelgoedwinkel. Dat is heel apart. Ja, daar wordt je zo blij van. Het voelt een beetje net als of je op schoolreisje gaat ofzo. Die knutselspullen moet ik dan in Rijssen halen, dan ga je al met de trein. Het moment dat je in de winkel daar zelf bent en allemaal mooie dingen ziet. Dan kun je wat kopen en op de terugweg weer alles ff kijken als je op de trein moet wachten, van wat heb ik allemaal gehaald enzo. En dan weer het moment dat je het kan gebruiken. Dat vind ik altijd wel leuk. Dus u heeft ook knutselspullen en daar bent u ook mee bezig? Ja, daar ben ik ook vol mee bezig. Kerstkaarten op het moment. Vond u de Geluksroute net zo als andere hulpverlening of vond u dat het anders was? Nee, dit was wel anders, het voelde toch wel als een cadeautje, een behoorlijk cadeautje. Tuurlijk, een maatschappelijk werkster enzo was ook wel goed, maar dit was ja... je mag er iets voor kopen en je beleefd er plezier aan, dat is toch anders. Heeft u ook nog meer gesprekken gehad met u begeleider? Volgens mij 2 gesprekken ofzo. Kon u merken dat dat ook anders was? Ja, meer over dit en hoe het gegaan was en wat je mee gedaan had enzo. Het is toch wel iets anders dan normaal.

Wat vond u bijzonder goed aan de Geluksroute? Het geheel, eigenlijk het hele plaatje vond ik echt heel erg leuk. Ja, het idee, ik had er nog nooit van gehoord. Ja, nee ik vond het echt wel.. ja.

Was er ook iets waarvan u zegt, dat is een verbeterpunt? Nee, ik vond het echt perfect zo. Nee, ik zou niet iets weten van dit kan beter ofzo. **Heeft u het gevoel dat er een verschil is tussen voor de Geluksroute en na de Geluksroute als ik het heb over de regie over uw eigen leven hebben, de touwtjes in handen hebben.** Nee toch nog niet echt. Ik zou heel graag zonder hulp willen maar dat zit er gewoon nog niet in. Misschien heeft het iets toegevoegd doordat je nu op stap gaat me je camera enzo. Maar verder is het niet echt.. ik bedoel als ik nou uhm gekozen had misschien voor sport ofzo dan heb je iets specifiek, weet je wel wat ik bedoel. Dan doe je conditie op, je ontmoet mensen enzo, dan zit er al weer een heel ander aspect in enzo.

Ja, maar misschien dat dit uw leven ook meer heeft verrijkt? Ja sowieso, foto's maken vind ik gewoon ontzettend leuk dus dat is wel een verrijking natuurlijk. Heeft u het idee dat u meer zelf durft te ondernemen dan daarvoor? Ja, maar dat heeft denk ik ook met een verloop van tijd te maken. Ik probeer wel steeds meer zelfstandig dingen te doen enzo. Ook steeds meer toch proberen wat minder hulp of dat ik af en toe zeg van dat de maatschappelijk werkster ik heb deze week niet zo veel tijd, oh laat maar. Dan heb ik al gauw van 'ff een weekje niet'.

Kunt u uw leven een cijfer geven als het gaat om de zelfstandigheid, voor en na de Geluksroute? *Ik denk dat dat een 7 was en nou toch wel een 8. Dat denk ik wel.*

Kunt u iets vertellen over dingen waar u goed in bent? *Het schijnt dat ik nog wel redelijk creatief ben. Ja, waar ben ik verder goed in. Ja, sociaal, ik ben vrij sociaal en gul.*

En heeft u het idee dat u die kwaliteiten meer kunt laten zien nu, dan voor de Geluksroute? *Nee, dat idee heb ik niet echt. Het komt ook om net wat ik zeg, wat ik heb gekozen daar heb je niet echt anderen bij nodig en ik denk dat dat het verschil is. Is er iets veranderd in uw contacten voor en na de Geluksroute?* *Nou, als je sowieso met je hond naar buiten gaat dan heb je al heel veel mensen die daar wat over zeggen van 'oh wat leuk' of 'gadverdamme', of als een kind van 'ah, hondje doet niks hoor'. Ja daardoor alleen al heb je meer ja.*

Is daar veel in veranderd denkt u? *Ja dat wel. Als u daar een cijfer aan zou geven wat zou dat dan zijn?* *Een 8 wel denk ik.* **En voor die tijd?** *Een 6. Ja.* Dit waren de vragen die ik had. Heeft u zelf nog dingen die u wilt vertellen over de Geluksroute? *Nee, ik vond het een heel leuk project. Ik was blij dat het er was. En verder ja, ik ben ook niet zonnig. Ik kan het wel, maar niet..ja. Nee, ik vond het echt heel heel leuk en ik hoop ook dat het echt blijft, voor de volgende. Ja en dat die er ook echt wat aan hebben. Ik vond het hele leuke ja, initiatief eigenlijk toch wel.*

Interview 10. Mevr. S. (1927)

U heeft deelgenomen aan de geluksroute en wij zijn benieuwd naar uw ervaringen hiermee. Kunt u vertellen hoe het allemaal is gegaan vanaf het moment dat u bent aangemeld voor zorg op maat tot nu toe? *Van dit onderzoek bedoel je? Nee. Er is heel weinig gebeurd. Kunt u dat uitleggen?* *Nou er zijn gewoon geen mogelijkheden. Hoe heet ze, 'naam begeleider'wat is haar achternaam, nouja maakt niet uit. Die is hier verschillende keren geweest en daar heb ik ontzettend prettige gesprekken mee gehad, maar de mogelijkheden zijn er voor mij niet, omdat ik zo gehandicapt ben, ik kan nergens heen waar veel mensen zijn. Ik weet niet of je dat mee hebt gekregen, helemaal niks? Nee, ik heb niet gehoord wat uw situatie verder is. Oh nou, ik heb in een hele moeilijke oorlogssituatie verkeerd en 12 jaar geleden zat ik in een auto en daar heb ik een whiplash aan over gehouden omdat er iemand achterop botste. Als je iets weet van whiplash, dat houdt je eigenlijk je hele leven. Ik heb altijd hoofdpijn, nooit een dag zonder. De ene dag kan het alleen erger zijn dan de andere, of minder, hoe je het ook noemen wil. Maar dus waar veel mensen zijn, dat kan ik niet verdragen. Al dat geroezemoes en alles wat er zo omheen wemelt en onrustig is. Dan valt er al zo veel weg, want er is hier genoeg aanbod, maar ik kan er niks mee doen. Het enige wat er over bleef dat was schilderen, dat lukte ook niet zo erg waar ik eerst was, maar ik begin aanstaande donderdag aan een nieuwe mogelijkheid hier in huis. Dus ik weet natuurlijk niet hoe dat verder zal gaan, maar ik hoop dat ik daar wat plezier aan kan beleven. U heeft dus als ik het goed begrijp, eerst een poging gedaan om ergens mee te beginnen, maar dat is niet goed gedaan? *Ja, ik heb een poos geschilderd boven, maar dat was een groep die erg onrustig was. Dan gingen er mensen weg en dan kwamen er weer mensen terug, die moest dit hebben en die moest dat hebben. Ik moet geconcentreerd bezig kunnen zijn, anders houd ik het niet vol en daarbij komt nu ook dat ik enorme slijtage heb en ik niet weet hoe lang ik een penseel kan vast houden. Kunt u vertellen hoe uw leven eruit zag voor uw deelname aan de Geluksroute?* *Dat heb ik allemaal al doorgegeven aan 'naam begeleider'. Dat klopt, alleen ons onderzoek is daar weer los van. Dit is erg vervelend. Vooral omdat ik nu aan een hele**

moeilijke brief bezig ben, ik heb hem geloof ik net af, maar dan kan ik dat niet zo gauw weer reproduceren. In ieder geval is het moeilijk. Het is heel moeilijk, vooral in een verzorgingstehuis. [verzorgingstehuis]. Kunt u wel vertellen hoe uw leven er dan uit ziet na de Geluksroute?

Geen verschil. En waar komt dat dan door denkt u? Nou door mijn handicap. Dat ik niks verder kan doen. Het heeft u niet direct veel gebracht? Nee alleen prettig contact met 'naam begeleider'. Dat was heel plezierig. Ze zou ook nog eens een keer komen zei ze. Hoeveel gesprekken heeft u met haar gehad denkt u? 3 of 4. Dat weet ik niet meer precies. Want die dingen kan ik niet allemaal onthouden. Kunt u iets vertellen over hoe het ging met de activiteit die u heeft gekozen? Dat heb ik net gedaan. Dat klopt. Maar Hoeveel lessen heeft u toen gevolgd voor u er achter kwam dat het niet ging? Ik heb dat een heel jaar gedaan, met af en toe onderbrekingen door vakanties en ziekte. Dus zeg maar 7 maanden. Dus dat heeft u wel lang vol gehouden? Ja, dat heb ik echt geprobeerd. Hoe beviel dat verder dan? Ik vond dat te onrustig dus ik ben er mee opgehouden. En de activiteit zelf dan? De activiteit zelf.. oh als je bedoelt hoe ik schilderen vind. Dat vind ik enig. Dat vind ik heerlijk. Ik vond het ook heel vervelend dat ik daar toch mee op moest houden. Maar er schijnt nu een rustige groep te zijn en dat ga ik nu aanstaande donderdag proberen. Is er een moment uit de periode van de Geluksroute die voor u heel belangrijk was? Ik zou het niet weten. Ik weet het niet. Want mijn hoofd zit hartstikke vol. Ik heb een hoop moeilijkheden en ik ben 86, bijna 87 en dan al die dingen. Nee. Dat kan ik niet. Nee, dat gaat niet meer. Nee, snap ik, maar ik moet gewoon alle vragen stellen, dus als u geen antwoord weet kunt u dat zeggen maar ik stel ze wel allemaal. Vond u de Geluksroute net als andere hulpverlening, of wat het anders? Oh wat een rotvragen. Zet maar op 'weet niet'

Wat vond u bijzonder goed aan de Geluksroute? *De vrijheid, van uiting. Hoe bedoelt u dat? De vrijheid om een.. nou, precies wat ik zeg. Dat u zelf de activiteit mag kiezen? Nee, de vrijheid om te spreken. O, in de gesprekken bedoelt u dan. En waren er ook dingen die u niet goed vond in de Geluksroute, of verbetervoorstellen? Nee. Kunt u iets vertellen over het gevoel de regie over uw eigen leven te hebben voor en na de Geluksroute. Maakt niet uit. Heeft u het gevoel dat u de regie heeft over uw eigen leven? Ik probeer dat zoveel mogelijk, maar af en toe kan dat niet. Als je in zo'n huis zit is dat heel moeilijk. Kunt u iets vertellen over de dingen waar u goed in bent, en hoe kunt u deze vaardigheden gebruiken en laten zien voor en na de Geluksroute? Nee. Gaat het niet, is het te veel? Ja, het is te veel. Ik heb zo'n ontzettende hoofdpijn, dat gaat absoluut niet. Oké, kunt u iets vertellen over contacten met anderen voor en na de Geluksroute? Nee, er is niks veranderd omdat ik verder geen contacten heb. Alleen buiten het huis, wat betreft, ik heb veel telefoongesprekken met vriendinnen. En dat is gewoon hetzelfde gebleven. Heeft u tijdens de cursus nog mensen ontmoet waar u nog contact mee heeft? Nee. Die zijn overleden. Het gaat hier aan de lopende band. [vriendin] Dan waren dit mijn vragen al, heeft u zelf nog op of aanmerkingen, is er nog iets dat u kwijt wilt? Ik zou het niet weten, echt niet. Die vragen die overvallen je, want je kan niet meer zo vlug reageren. En vaak dan is het zo dat je dan pas een paar uur daarna of misschien ook wel een dag daarna, dat je pas denkt 'oh dat was misschien wat', maar dat hele vlugge reageren, ik was daar vroeger een ster in maar ik kan het helemaal niet meer.*