

# Positieve verandering door persoonlijke benadering en een steuntje in de rug.

Interviewstudie over de effecten van de positief psychologische interventie de Geluksroute bij eenzame, kwetsbare mensen.

Leonie Stein – S1019074

Masterthese

Enschede, 22 juni 2015

Universiteit Twente

Faculteit Gedrags-, Management- & Maatschappijwetenschappen

Opleiding Psychologie

Master Positieve Psychologie en Technologie

*Begeleidingscommissie:*

Laura Weiss, MSc.

Prof. Dr. Gerben Westerhof

# UNIVERSITEIT TWENTE.

## Samenvatting

**Achtergrond** De positieve psychologie richt zich op het verbeteren van het welbevinden. Een hoge mate van welbevinden kan veel positieve aspecten met zich meebrengen, zoals een betere gezondheid, herstel van ziekte en een langer leven. De Geluksroute is een positief psychologische interventie met als doel het verhogen van het welbevinden van sociaal geïsoleerde mensen met gezondheidsklachten en een lage sociaaleconomische status.

**Doel** Dit onderzoek richt zich op de ervaringen van deelnemers van de Geluksroute. Er wordt onderzocht hoe het leven van de deelnemers er uit zag voor deelname aan de Geluksroute, wat een belangrijk moment was tijdens de deelname en welke veranderingen er na deelname opgemerkt worden. Daarnaast wordt er gekeken naar de pluspunten en verbeterpunten van de interventie volgens de deelnemers.

**Methode** Voor dit onderzoek zijn er bij tien vrouwelijke deelnemers die de Geluksroute hebben doorlopen semigestructureerde interviews afgenomen. Hierin werd gevraagd naar hun ervaringen met de Geluksroute.

**Resultaten** Het leven voor deelname aan de Geluksroute wordt in termen van problemen beschreven. Na deelname aan de Geluksroute werden er positieve veranderingen opgemerkt. Er werden zes pluspunten van de Geluksroute benoemd en vier verbeterpunten. De pluspunten waren: het gebruik van een consulent, een steuntje in de rug krijgen, eigen inbreng hebben, een persoonlijke benadering, het biedt afleiding en de opzet van het traject. De verbeterpunten betreffen het gebruik van vragenlijsten, de tijdelijke duur, het niet kunnen voortzetten van de activiteit en miscommunicatie tussen de deelnemer en de consulent.

**Discussie** De resultaten van dit onderzoek bevestigen wat eerdere pilot studies ook aantoonde: Deelname aan de Geluksroute levert positieve effecten op voor de deelnemers, zoals meer sociale contacten en een beter zelfbeeld. De Geluksroute kan verbeterd worden door meer aandacht te besteden aan het vinden van een activiteit die ook zonder budget voortgezet kan worden. Bij nieuwe positief psychologische interventies is het aan te raden om gebruik te maken van een face-to-face benadering met individuele begeleiding, om de deelnemers persoonlijk te benaderen en om ze ruimte te geven voor eigen inbreng.

## Abstract

**Background** The positive psychology focuses on the improvement of well-being. A high degree of well-being can entail many positive aspects, such as better health, recovery from illness and a longer life. The Happiness Route is a positive psychological intervention with the aim of increasing the

welfare of socially isolated people with health problems and low socio-economic status.

**Objective** This study focuses on the experiences of participants of the Happiness Route. It examines how the lives of the participants looked before participation in the Route Happiness, what important moments were during participation and what changes are noticed after participation. In addition, we look at the strengths and weaknesses of the intervention, according to participants.

**Method** In this study, ten female participants who have completed the Happiness Route, have been interviewed with semi-structured interviews, about their experiences with the Happiness Route.

**Results** Life before participation in the Happiness Route is described in terms of problems. After participating in the Happiness Route, positive changes were observed. Six strengths and four improvements have been appointed. The strengths are: use of a consultant, 'nudging', personal contribution, the activity provides distraction and the design. The improvements are about the questionnaires, the temporality, can't continue the activity and miscommunication.

**Discussion** The results of this study confirm what previous pilot studies showed. Participation in the Happiness Route delivers positive effects for participants, such as more social contacts and more self-esteem. The Happiness Route can be improved by paying more attention to finding an activity that can be continued without a budget. With new positive psychological interventions, it is advisable to use a consultant, to personally approach the participants and to give them room for personal initiative.

## Inleiding

Dit onderzoek richt zich op de positief psychologische interventie 'de Geluksroute'. Het doel van dit onderzoek is er achter komen hoe de Geluksroute ervaren wordt door de deelnemers. Hierbij wordt gekeken naar de veranderingen die de deelnemers doormaken en wat zij de pluspunten en verbeterpunten van de Geluksroute vinden. Hierdoor kan de interventie zo nodig verbeterd worden en kunnen de bevindingen gebruikt worden binnen andere positief psychologische interventies.

De laatste jaren is er steeds meer interesse in de positieve aanpak van geestelijke gezondheid (Seligman & Csikszentmihaly, 2000). Naast het ziektemodel, waar enkel gekeken wordt naar het verhelpen van de psychologische stoornis, is er nu ook plaats voor de positieve benadering als aanvulling. De positieve psychologie richt zich op het verbeteren van het welbevinden van mensen, in plaats van zich alleen te focussen op de aan- of afwezigheid van een psychische stoornis. (Fledderus et al, 2010). Mensen met een

psychische stoornis kunnen namelijk wel degelijk gelukkig zijn en andersom kunnen mensen zonder psychologische stoornis toch een laag welbevinden hebben (Bergsma, ten Have, Veenhoven en de Graaf, 2011). Dit wordt ook wel het twee-continuümmodel genoemd; welbevinden en gezondheid zijn twee aparte dimensies (Keyes, 2005).

Welbevinden is een combinatie van drie componenten: emotioneel welbevinden, psychologisch welbevinden en sociaal welbevinden (Keyes, 2002). Emotioneel welbevinden omvat drie verschillende aspecten, namelijk: de mate waarin positieve gevoelens aanwezig zijn, de mate waarin negatieve gevoelens afwezig zijn en de mate waarin mensen tevreden zijn met hun leven (Diener, Suh, Lucas en Smith, 1999). Psychologisch welbevinden kan worden omschreven als het optimaal persoonlijk functioneren. Carol Ryff (1989a, 1989b; Ryff en Singer, 2008) omschrijft, na het bestuderen van veel verschillende theorieën en stromingen, zes dimensies van psychologisch welbevinden: zelfacceptatie, regie over de omgeving, positieve relaties met anderen,

persoonlijke groei, autonomie en doelen in het leven. Sociaal welbevinden beschrijft in hoeverre iemand zich deel van een groep voelt, de sociale wereld begrijpt en gelooft iets waardevols toe te kunnen voegen aan de maatschappij. Hierbij zijn er vijf verschillende dimensies: sociale actualisatie, sociale acceptatie, sociale integratie, sociale contributie en sociale coherentie. (Keyes, 1998). Wanneer er een hoge mate van welbevinden wordt ervaren op alle drie de aspecten (emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden) wordt er gesproken van 'floreren' (Keyes, 2005).

Verschillende studies laten zien dat een hoge mate van welbevinden veel positieve dingen mee kan brengen. Zo kan een hoog emotioneel welbevinden er voor zorgen dat mensen succesvol zijn op verschillende leefdomeinen (Lyubomirsky, King en Diener, 2005). Daarnaast hebben mensen met een hoog emotioneel welbevinden een grotere kans op herstel van hun ziekte en meer kans op overleving, dan mensen met een laag emotioneel welbevinden (Lamers, Bolier, Westerhof, Smit en Bohlmeijer, 2011). Een

hoog subjectief welbevinden zorgt voor een betere gezondheid en een langer leven (Diener en Chan, 2011). Een theorie die uitlegt op welke manier een hoog welbevinden kan worden behaald, is de zelfdeterminatie theorie.

### *Zelfdeterminatie theorie*

De zelfdeterminatie theorie is ontwikkeld door Ryan en Deci (2001). Zij omschrijven geluk als een gevolg van het proces van zelfrealisatie. Daarbij is een goed gevoel over de eigen autonomie, competentie en verbondenheid van groot belang. Autonomie, competentie en verbondenheid worden gezien als drie psychologische basisbehoeften, waarbij intrinsieke motivatie belangrijk is om deze behoeftes te vervullen. Het welbevinden kan alleen hoog zijn, als alle drie de behoeftes vervuld zijn. (Ryan, Deci, 2001).

Een interventie die gebaseerd is op de zelfdeterminatie theorie, is 'de Geluksroute'. De Geluksroute probeert de autonomie van de deelnemers te vergroten door ze hun eigen activiteit te laten kiezen en zelfstandig te laten uitvoeren. Een intrinsiek gemotiveerde

activiteit uitvoeren die bij de eigen talenten past is ook een manier om het gevoel van competentie te vergroten. Onderzoek laat zien dat de deelnemers van de Geluksroute ook daadwerkelijk kiezen voor het uitvoeren van nieuwe activiteiten (Kedzia, 2009). Het gevoel van verbondenheid kan vergroot worden door een activiteit te kiezen die er voor zorgt dat de deelnemer meer in contact komt met andere mensen. Kedzia (2009) heeft aangetoond dat de deelnemers de Geluksroute vooral gebruiken om buiten de bekende omgeving te gaan en nieuwe mensen te ontmoeten.

#### *De Geluksroute*

De Geluksroute is een positief psychologische interventie voor sociaal geïsoleerde mensen met gezondheidsproblemen en (vaak) een lage sociaaleconomische status (SES) met een laag welbevinden. Het doel van de interventie is het welbevinden van de deelnemers te verbeteren door ze activiteiten te laten ondernemen waarvoor de deelnemers intrinsiek gemotiveerd zijn.

Sociaal isolement wordt gekenmerkt door een gevoel van eenzaamheid. Daarbij zijn twee soorten eenzaamheid te onderscheiden, namelijk sociale eenzaamheid en emotionele eenzaamheid. Sociale eenzaamheid gaat om een gebrek aan gevoelens van sociale integratie, emotionele eenzaamheid draait om de afwezigheid van iemand met wie je alles kan delen (De Jong Gierveld en Van Tilburg, 2008). De Geluksroute richt zich op mensen met beide soorten eenzaamheid. Eenzaamheid ontstaat als er een discrepantie is tussen de sociale contacten die iemand op het moment heeft en de sociale contacten die iemand verlangt. De meeste deelnemers van De Geluksroute zijn door gezondheidsredenen en soms financiële redenen aan huis gekluisterd, wat er voor zorgt dat ze minder sociale contacten hebben dan ze misschien zouden willen.

De deelnemers van de Geluksroute hebben naast eenzaamheid ook gezondheidsklachten. Dit kunnen zowel fysieke klachten als mentale problemen zijn. Bij fysieke gezondheid gaat het om de aan- of afwezigheid van een (chronische) ziekte of

aandoening. Bij mentale gezondheid gaat het om de aan- of afwezigheid van mentale stoornissen, of symptomen van psychopathologie (Lamers, 2012).

Om deel te mogen nemen aan de Geluksroute moeten de deelnemers een lage SES hebben. Hierbij wordt gekeken naar opleidingsniveau, beroepsstatus en hoogte van het inkomen (Weiss, Kedzia, Francissen en Westerhof, 2015).

Momenteel zijn er verschillende Nederlandse gemeentes die de interventie Geluksroute aanbieden. Hier worden kandidaten aangemeld door mensen uit de zorg, die denken dat de kandidaten baat kunnen hebben bij de Geluksroute. Momenteel wordt er een grootschalig evaluatieonderzoek uitgevoerd naar de effecten van de Geluksroute, genaamd 'Zorg op maat'. Dit is een gerandomiseerd onderzoek met controlegroep. In de controlegroep krijgen deelnemers gesprekken met een consultant die helpt met het vinden van de beste zorg voor de klachten en problemen die de persoon ervaart. Wanneer iemand is ingeloot in de interventie de

Geluksroute krijgt de deelnemer een consultant die hem/haar op een geluksgerichte manier ondersteunt. De consultant helpt bij het vinden van een activiteit die bij de deelnemer past, om het welbevinden te verbeteren. Deelnemers krijgen eenmalig een bedrag van maximaal €500 om te besteden aan de activiteit die ze willen ondernemen. Hierbij wordt er gevraagd naar wat de deelnemer gelukkig zou maken. Er wordt gezocht naar de passie van de deelnemer. Passie wordt gezien als een zelfgekozen activiteit die men lief heeft en belangrijk vindt en waarin iemand veel tijd en energie wil steken (Lafreniere, Belanger, Sedikides en Vallerand, 2011).

De Geluksroute maakt gebruik van 'nudging' (Thaler en Sunstein, 2008). De Geluksroute probeert mensen een 'duwtje in de goede richting' te geven om hun welbevinden te vergroten, door ze te helpen met het vinden van een intrinsiek gemotiveerde activiteit.

## *Doelstellingen*

Bij veel onderzoeken naar positief psychologische interventies worden studenten gebruikt om de interventie te testen. Er zijn nog maar weinig veldstudies gedaan binnen de positieve psychologie. Daarnaast zijn er maar weinig onderzoeken gedaan naar positief psychologische interventies gericht op een specifieke doelgroep, gebruik makende van inclusiecriteria (Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Smit, Bohlmeijer, 2013). Juist bij een kwetsbare doelgroep als die van de Geluksroute is het waardevol om hun ervaringen met de interventie in kaart te brengen (Bolier et al., 2013). Voorgaande pilot studies naar de Geluksroute hebben laten zien dat deelname aan de Geluksroute het welbevinden met 40% lijkt te laten stijgen en het gebruik van de gezondheidszorg (na 2 jaar) met 23% lijkt te laten dalen (Francissen, 2010). Deelnemers kiezen vooral voor activiteiten buitens huis waarbij ze nieuwe mensen ontmoeten (Kedzia, 2009). Voor de meeste deelnemers leveren de activiteiten die zij kiezen positieve effecten op (Van der Plaats, 2007). Francissen (2010) vroeg oud-

deelnemers van de Geluksroute al hoe hun leven voor en na deelname eruit zag. Binnen het huidige onderzoek gaan we hier nog verder op in. Hoe omschrijven zij hun leven voor en na deelname aan de Geluksroute en wat was een belangrijk moment? Wat in voorgaande onderzoeken nog mist is de mening van de deelnemers over de opzet van de Geluksroute. Wat vinden zij dat er goed gaat en wat kan er volgens hen beter? De doelstelling van dit onderzoek is dan ook om meer inzicht te krijgen in de ervaringen van deelnemers van de Geluksroute en meer inzicht krijgen in hoe de interventie precies werkt. Deze kennis kan gebruikt worden om de interventie te verbeteren. Breder getrokken, zouden de inzichten wellicht ook gebruikt kunnen worden bij de ontwikkeling van nieuwe positief psychologische interventies. Zo kunnen voor- en nadelen van de interventie volgens de deelnemers, een richtlijn bieden waar op te letten bij de ontwikkeling van een toekomstige interventie. Deze these zal zich op kwalitatieve wijze verdiepen in de ervaringen van de deelnemers van de Geluksroute, om er achter te komen

wat de Geluksroute teweeg brengt bij de deelnemers. In navolging van Adler en McAdams (2007), die door het uitvragen van belangrijke momenten voor, tijdens en na de therapie het therapiesucces in kaart brachten, worden er in dit onderzoek interviews afgenomen bij de deelnemers om zo het succes van de interventie op systematische wijze in kaart te brengen. Er zal zo een beter beeld kunnen worden geschetst van de ervaring van de deelnemers vanuit hun eigen perspectief. Binnen het grote evaluatie onderzoek wordt er gekeken naar de veranderingen in cijfers. Binnen het huidige onderzoek kan er gekeken worden welke verhalen er achter de getallen schuil gaan.

In dit onderzoek zullen vier verschillende vragen beantwoord worden. De eerste vraag luidt: *‘Hoe zag het leven van de deelnemers eruit voor deelname aan de Geluksroute?’*. De tweede vraag is: *‘Wat was voor de deelnemers een belangrijk moment tijdens hun deelname aan de Geluksroute?’*. De derde vraag luidt: *‘Welke veranderingen merken deelnemers op na hun deelname aan de Geluksroute?’*. De laatste vraag is: *‘Wat*

*ervaren de deelnemers als pluspunten en verbeterpunten van de Geluksroute?’*.

## **Methode**

### *Design*

Binnen dit kwalitatieve onderzoek zijn tien deelnemers geïnterviewd over hun ervaringen met de Geluksroute, met behulp van een semigestructureerd interview.

### *Respondenten*

De respondenten van dit onderzoek zijn deelnemers die het onderzoek ‘Zorg op maat’ doorlopen en afgerond hebben. Allen hebben de Geluksroute doorlopen en afgesloten. Alle respondenten zijn vrouwen. De respondenten komen uit de gemeentes Almelo (1), Assen (1), Hengelo (5), Woerden (1) en Zeist (2). Alle respondenten voldoen aan de inclusie criteria van het evaluatie onderzoek Zorg op Maat. Zo zijn zij ouder van 18 jaar, zitten zij in een sociaal isolement (een score van 3 of hoger op de eenzaamheidsschaal), hebben zij een lage sociaal economische status (d.w.z. een laag opleidingsniveau, een lage arbeidspositie

en/of beperkte financiële middelen) en hebben zij tot slot allen een lichamelijke en/of psychische beperking (Weiss, Kedzia, Francissen en Westerhof, 2015). De leeftijd van de deelnemers varieert van 35 tot 87 jaar oud. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 56 jaar oud. De respondenten zijn verworven via een convenience sample. De respondenten van dit onderzoek zijn een kleine selectie van de deelnemers van Zorg op Maat. De respondenten van dit onderzoek zijn alleen vrouw, terwijl er ook mannen deelnemen aan Zorg op Maat. Daarnaast komen er binnen dit onderzoek geen

respondenten uit Nijmegen en Tynaarlo. Ook wat betreft opleiding en financiële situatie komen de respondenten niet helemaal overeen met de deelnemers van Zorg op Maat. Zo ziet de financiële situatie van de deelnemers van Zorg op Maat er gemiddeld rooskleuriger uit dan die van de respondenten van dit onderzoek en is niet elk opleidingsniveau vertegenwoordigd binnen dit onderzoek. Zie tabel 1 voor een overzicht van de kenmerken van de respondenten van dit onderzoek en van de deelnemers aan Zorg op Maat.

**Tabel 1 Kenmerken deelnemers**

|                     | Huidig onderzoek n=10                                                                              |                                         | Zorg op Maat n=121                                                                                 |                                                     |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Woonplaats          | Hengelo<br>Almelo<br>Assen<br>Woerden<br>Nijmegen<br>Tynaarlo<br>Zeist                             | 50%<br>10%<br>10%<br>10%<br><br><br>20% | Hengelo<br>Almelo<br>Assen<br>Woerden<br>Nijmegen<br>Tynaarlo<br>Zeist                             | 41,3%<br>21,5%<br>3,3%<br>7,4%<br>5%<br>2,5%<br>19% |
| Geslacht            | Man<br>Vrouw                                                                                       | 0%<br>100%                              | Man<br>Vrouw                                                                                       | 31%<br>69%                                          |
| Opleiding           | Geen opleiding t/m Mavo<br>Havo of Mbo<br>Hbo en Wo<br>Anders                                      | 30%<br>40%<br>20%<br>10%                | Geen opleiding t/m Mavo<br>Havo of Mbo<br>Hbo en Wo<br>Anders                                      | 57,6%<br>22,5%<br>17,5%<br>2,4%                     |
| Financiële situatie | Moet schulden maken<br>Kan rondkomen<br>Kan een beetje geld overhouden<br>Kan veel geld overhouden | 40%<br>60%                              | Moet schulden maken<br>Kan rondkomen<br>Kan een beetje geld overhouden<br>Kan veel geld overhouden | 30%<br>56,7%<br>11,7%<br>1,7%                       |

### *Materialen*

Tijdens dit onderzoek is er gebruik gemaakt van een semigestructureerd interview (bijlage 1). Voor aanvang van het interview hebben zowel de respondent als de interviewer een toestemmingsformulier getekend (bijlage 2). Op het toestemmingsformulier staan de gegevens de onderzoekers, de inhoud en het doel van het onderzoek en een uitleg over de privacyregeling.

Het interviewschema bestaat uit 12 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. 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 bijgesteld worden.

Tot slot bevat deel C vragen die zich richten op de drie psychologische basisbehoeftes uit de zelfdeterminatie

theorie: autonomie, competentie en verbondenheid.

De gestelde vragen stonden vooraf vast, maar de volgorde hiervan en de manier van vraagstelling was afhankelijk van het verloop van het interview, dit verschilde per respondent. Zo hoefde een aantal vragen niet meer gesteld te worden, omdat deze in de loop van het interview al beantwoord waren door de deelnemer. Daarnaast zijn sommige vragen niet gesteld doordat deze bij enkele deelnemers niet van toepassing waren, omdat ze bijvoorbeeld geen activiteit hadden gekozen. Verder werd er vaak doorgevraagd om bepaalde onderwerpen duidelijker te krijgen. De interviews zijn opgenomen met een voicerecorder.

### *Procedure*

Op het moment van de start van het onderzoek waren er twaalf deelnemers die de interventie 'de Geluksroute' hadden doorlopen en afgesloten. Alle twaalf de deelnemers zijn eerst via hun eigen, toenmalige, consulent benadert voor deelname aan dit onderzoek. Tien deelnemers

waren bereid om mee te doen aan het onderzoek. Deze tien deelnemers zijn 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. Alle tien door de onderzoekers benaderde deelnemers hebben ingestemd met deelname aan het interview. De interviews duurden ongeveer een uur per persoon en vonden plaats bij de deelnemers thuis. Voorafgaand aan het interview is er een toestemmingsformulier besproken en getekend door de deelnemer en de onderzoeker (bijlage 2). Tevens zijn alle gesprekken, na toestemming van de respondenten, opgenomen met een voicerecorder en vervolgens getranscribeerd. Er waren geen andere mensen aanwezig bij de interviews. De interviews zijn afgenomen door twee interviewers, tussen 1 november en 10 december 2014 en zijn onderdeel van een groter onderzoek naar de effecten van de 'Geluksroute'. Het grotere evaluatieonderzoek naar de effecten van de Geluksroute is

goedgekeurd door de Medisch Ethische Toetsingscommissie.

#### *Data-analyse*

Na afname van de tien interviews zijn de gesprekken aan de hand van de opnames met de voicerecorder getranscribeerd. De informatie die respondenten gaven die niet van belang was voor het onderzoek is hierbij buiten beschouwing gelaten. Hierbij gaat het bijvoorbeeld over informatie over mensen of situaties die niets met deelname aan de Geluksroute te maken hadden. Deze informatie is wel opgenomen op de voicerecorder, maar niet getranscribeerd. Beide onderzoekers hebben de vijf zelf afgenomen interviews getranscribeerd en deze naar elkaar opgestuurd. Alles interviews zijn eerst een keer gelezen en daarna in één bestand gezet. Met het programma Atlas.ti is het bestand geopend en zijn er drie interviews gecodeerd. De citaten die belangrijk zijn voor de vraagstelling van het onderzoek hebben allemaal een code gekregen die paste bij het citaat. De lengte van de citaten zijn verschillend, elk citaat is gekozen op basis van

de inhoud, wanneer meerdere zinnen bij elkaar hoorden wat betreft inhoud is er één citaat van gemaakt en er een code aan gegeven. Ook zijn er soms zinnen waarin verschillende onderwerpen werden genoemd, daar zijn dan meerdere codes aan gegeven. De namen van de codes zijn gekozen op basis van het onderwerp van het citaat en de onderwerpen van het onderzoek. Na het coderen van de eerste drie interviews is er verder gegaan met het één voor één coderen van de volgende interviews aan de hand van de codes uit de eerste interviews. Wanneer er nog geen passende code was, is er een nieuwe code aangemaakt. Nadat alle codes gegeven zijn, zijn de codes onderverdeeld in thema's. In Bijlage 3 staat een overzicht van de verschillende thema's en bijbehorende codes. Het indelen hiervan is gedaan volgens de methode van de constante vergelijking. Dat wil zeggen dat er bij elk citaat wordt gekeken of het bij een bestaand thema past of dat er een nieuw thema moet worden gemaakt. In de laatste fase zijn 6 thema's overgebleven.

## **Resultaten**

### *Informatie over de respondenten*

Om een beter beeld te krijgen van de verschillende respondenten van dit onderzoek, volgt hieronder van elke respondent een korte samenvatting over de achtergrond en de gekozen activiteit van de respondent. Boven elke samenvatting staat een citaat van de betreffende respondent, passend bij de veranderingen die zij heeft doorgemaakt of bij de problemen die tijdens het interview naar voren kwamen. Na de samenvattingen over de respondenten volgen per onderzoeksvraag de resultaten.

### *'Ik waardeer mijzelf nu meer'*

Mevrouw A. is begin vijftig en is aangemeld bij Zorg op Maat doordat het niet goed ging met haar. Ze had net een vervelende scheiding achter de rug, een burn-out en reumatoïde artritis. Financieel had ze het op dat moment erg krap. Door de combinatie van de lichamelijke en financiële problemen was mevrouw A. aan huis gebonden. Met het budget van de Geluksroute is ze als eerst naar

de Kapper geweest. Verder heeft ze wandelschoenen en nordic-walking stokken gekocht en is op een cursus nordic-walking gegaan. Ook is ze gaan bloemschikken, maar dat bleek te duur om voort te zetten. Ze geeft aan dat de problemen thuis wel zijn gebleven, maar dat ze die kon vergeten op het moment dat ze met de activiteiten bezig was. Ze geeft haar leven voor deelname als cijfer een 2,5 en na deelname een 7,5.

*‘Ik ben eigenlijk gewend om niks te hebben’*

Mevrouw B. is midden vijftig, heeft de ziekte van Graves en artritis op verschillende plekken in haar lichaam. Financieel kan ze net rondkomen. Als activiteit heeft ze gekozen voor Djembeën. Doordat de cursus na een tijd moest verhuizen, heeft ze deze niet helemaal af kunnen maken. Op het moment van interviewen heeft ze wel weer vooruitzicht op het volgen van gitaarlessen. Ze geeft haar leven voor de Geluksroute een 5, tijdens de Geluksroute en 7 en na haar deelname weer een 5.

*‘Ik ben veel mobieler en flexibeler geworden’*

Mevrouw C. is midden dertig en is aangemeld bij Zorg op Maat via een maatschappelijk werkster die wist dat mevrouw niet veel te besteden had. Op dat moment was ze pas gescheiden en had ze moeite om haar dochtertje naar school te brengen, doordat haar fiets vaak kapot was. Ook had zij verder weinig spullen in huis na de scheiding. Van het budget van de Geluksroute heeft zij een fiets en een tafel gekocht. Sinds dat ze de fiets heeft kan ze haar dochtertje gemakkelijker brengen en ophalen van school. Ook het boodschappen doen of langs gaan bij mensen gaat gemakkelijker. Mevrouw C. geeft haar leven voor deelname aan de Geluksroute een 5 en na deelname een 8.

*‘Ik wil zelfstandig worden’*

Mevrouw D. is midden dertig, heeft een depressie, hoofdpijnlachten en neklachten. Ze komt uit het buitenland, heeft geen opleiding afgerond en moeite met de Nederlandse taal. Door de Geluksroute is het voor mevrouw D. mogelijk om haar staatsexamen te halen zodat ze daarna kan

gaan studeren op niveau 3 of 4. Ze geeft haar leven voor haar deelname aan de Geluksroute een 4 en na deelname een 6.

*'Ik pak meer ruimte voor mezelf'*

Mevrouw E. is midden vijftig, heeft neuropathie, diabetes type 2 en artrose. Via de website van haar gemeente kwam ze achter het bestaan van de Geluksroute, waarna ze zelf heeft aangegeven graag mee te willen doen. Naast haar eigen gezondheidsklachten heeft haar man ook gezondheidsklachten. Als activiteit heeft ze gekozen voor een cursus schilderen. Deze is voor lange tijd betaald vanuit het budget van de Geluksroute en daarna heeft ze het zelf betaald. Mevrouw geeft aan er niet veel geld voor te hebben, maar dat het haar zo goed deed dat zij en haar man vonden dat ze de cursus moest voortzetten. Doordat haar situatie ook erg afhankelijk is van de gezondheid van haar man, heeft ze haar leven voor en na deelname aan de Geluksroute geen cijfer gegeven.

*'Ik heb meer zin terug gekregen in sommige dingen'*

Mevrouw F. is eind zestig, is aan een oog blind, heeft versleten nekwerfels en ze heeft een verlamming gehad na een herseninfarct. Daarnaast heeft haar man Alzheimer, die ze constant in de gaten moet houden en waardoor ze aan huis gebonden is. Van een klein deel van het budget van de Geluksroute heeft mevrouw wol gekocht om te breien. Dit heeft haar veel geluk gebracht. Toen de wol op was, kon ze niet verder breien door dat ze zelf financieel bijna niet rond kan komen. Mevrouw geeft haar leven voor deelname als cijfer een 8. Na deelname geeft ze haar leven een 6. Ze geeft hierbij aan dat dit komt doordat haar man verder achteruit is gegaan, waardoor het leven voor haar ook zwaarder wordt.

*'Ik durfde geen nee te zeggen'*

Mevrouw G. is eind zestig en licht depressief. Vlak voor aanmelding bij Zorg op Maat is zij in drie maanden tijd vier keer gevallen, waarbij ze veel heeft gebroken en wonden heeft opgelopen. Mevrouw G. heeft wel gesprekken

gehad met een consulent van de Geluksroute, maar uiteindelijk haar budget niet gebruikt. Mevrouw is in eerste instantie naar de winkel geweest om een tablet uit te zoeken van het budget, maar had hier bij nader inzien geen behoefte aan. Daarna is geen ander doeleinde voor het budget gezocht.

*‘De schulp is wat meer open gegaan’*

Mevrouw H. is midden vijftig, heeft een versleten rug, beknelde zenuw en last van migraine. Hierdoor kan ze moeilijk staan en lopen, waardoor ze weinig buiten de deur komt. Haar man kwam op internet informatie over de Geluksroute tegen. Zij hebben zelf contact opgenomen met de Geluksroute. Mevrouw H. heeft gekozen voor een cursus aquarel schilderen, zwemmen en naaien. Zwemmen heeft ze slechts korte tijd gedaan doordat ze weinig contacten kon leggen in de groep. Voor de naailessen heeft ze een strippenkaart aangeschaft, waardoor ze naar naailes kan gaan wanneer ze wil. Voor de aquarellessen heeft ze ook de benodigheden gekocht, zodat ze hier thuis mee verder kon. Mevrouw H. geeft haar leven voor deelname

aan de Geluksroute een 3 en na deelname een 8. Ze geeft aan dat door de Geluksroute haar schulp open is gegaan en ze meer durft dan voorheen.

*‘Ik was als enige met zo’n cameraatje’*

Mevrouw J. is eind veertig, heeft angst, paniek, depressieve klachten en een sociale fobie. Ze heeft gekozen voor een cursus fotografie en een camera. Maar doordat ze enkel een kleine camera kon kopen en de rest van de mensen in de groep allemaal grote camera’s hadden, voelde mevrouw J. zich niet op haar gemak en is ze na 1 keer gestopt met de cursus. Ze gaat thuis nog wel op pad met haar camera. Ze geeft haar leven voor en na deelname aan de Geluksroute een 8.

*‘Ik kan nergens heen waar veel mensen zijn’*

Mevrouw K. is eind tachtig en heeft een whiplash opgelopen door een auto-ongeluk, waardoor ze nu overgevoelig is voor geluid en beweging. Daarnaast heeft ze artrose en spierreuma. Doordat ze niet goed tegen drukte kan, was het voor haar moeilijk om een geschikte activiteit te kiezen. Ze heeft gekozen

voor een schildercursus bij haar in het verzorgingstehuis. Deze heeft ze een jaar gevolgd, al had ze moeite om zich te concentreren door de drukke groep. Ten tijde van het interview is ze in afwachting op de start van een nieuwe groep, waarvan ze hoopt dat ze zich daar beter kan concentreren. Mevrouw K. heeft geen cijfer gegeven voor haar leven voor en na deelname aan de Geluksroute, maar geeft aan dat ze geen verschil merkt doordat ze weinig kan doen vanwege haar gezondheidsklachten.

#### *Leven voor deelname aan de Geluksroute*

**Tabel 2**

#### ***Problemen voor deelname aan de Geluksroute***

| Problemen voor Deelname              | Genoemd door aantal deelnemers |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| Gezondheidsklachten                  | 8                              |
| -Fysiek                              | 6                              |
| -Psychisch                           | 5                              |
| Financiële problemen                 | 6                              |
| Problemen binnen primaire steungroep | 5                              |
| Eenzaamheidsklachten                 | 2                              |
| Problemen met de hulpverlening       | 1                              |

In tabel 2 staat een overzicht van het soort problemen die de respondent aangaven na de vraag 'hoe zag uw leven eruit voor deelname

aan de Geluksroute?'. Alle respondenten hadden meerdere soorten problemen gelijktijdig. Volgens de inclusiecriteria van het onderzoek, hebben alle deelnemers van de Geluksroute gezondheidsklachten, ofwel fysiek, ofwel psychisch. Het valt echter op dat niet elke respondent haar gezondheidsklachten ook benoemde. Van de tien respondenten gaven acht respondenten aan gezondheidsklachten te hebben gehad voor deelname aan de Geluksroute. Hierbij is een onderscheid te maken tussen fysieke en psychische klachten. Zes respondenten noemden fysieke klachten en vijf mensen noemden psychische klachten. Drie respondenten hebben dus zowel fysieke als psychische klachten aangegeven. Zo gaf mevrouw A. aan: *'Vorig 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'*, waarbij ze hier later aan toevoegde: *'En de burn-out, de scheiding, de reuma speelde een grote rol'*. Mevrouw F. heeft momenteel voornamelijk psychische klachten en gaf aan: *'Ik was heel droevig en*

*mijn man toen ook, voordat jullie hier zijn gekomen.*

Een ander inclusiecriteria om te mogen deelnemen aan de Geluksroute, is het hebben van een laag sociaal economische status. Dat wil zeggen dat de deelnemers een laag opleidingsniveau, een lage arbeidspositie en/of beperkte financiële middelen hebben. Van de tien respondenten noemden zes respondenten financiële problemen, zo gaf mevrouw A. aan: *'Door zowel lichamelijke als financiële problemen ben je aan huis gebonden en dan kom je in een neerwaartse spiraal terecht'*. Mevrouw C. vertelde: *'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'*.

Bij vijf respondenten waren er problemen binnen de primaire steungroep aanwezig. Zo gaf mevrouw A. aan: *'En het ergste vond ik dat mijn familie mij liet stikken'*. Mevrouw F., die voor haar zieke man moet zorgen, gaf aan: *'drie 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'*

Hoewel een sociaal isolement ook tot de inclusiecriteria van de Geluksroute behoort, waren er maar twee respondenten die eenzaamheidsklachten als probleem aangaven voor deelname aan de Geluksroute. Tot slot was er nog één respondent die problemen ervoer met de hulpverlening voor haar deelname aan de Geluksroute.

### *Belangrijke momenten*

Elke respondent is gevraagd of er een moment was, uit de periode van de Geluksroute, die voor haar bijzonder belangrijk was. Acht mensen konden hierop een antwoord geven. Allen gaven ze een moment aan die te maken had met de start van de activiteit of met het uitvoeren van de activiteit. Zo vertelde mevrouw H. over de eerste keer dat ze naar aquarelles ging: *'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'. Mevrouw F. vertelde over haar belangrijkste moment: *'Ik was heel gelukkig met dat breien voor mijn kleindochtertje, want ik kon haar geen cadeautje geven'*. Mevrouw A. gaf aan dat haar belangrijkste moment het bezoek aan de kapper was: *'Dat was echt iets wat ik voor mijzelf kon doen'*. Mevrouw B. beschreef een moment tijdens de cursus djembeën die ze volgde: *'Dat was buiten, een zomeravond, met z'n allen in een kring en allemaal hoge bomen, die hielden het geluid prachtig vast 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!'*. Mevrouw J. vertelde als belangrijkste moment wat het aanschaffen van de benodigdheden voor de activiteiten met haar deed: *'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'*.

## Veranderingen na deelname aan de Geluksroute

**Tabel 3**

**Veranderingen na deelname aan de Geluksroute**

| Veranderingen op het gebied van:        | Genoemd door aantal deelnemers |
|-----------------------------------------|--------------------------------|
| Zelfvertrouwen/zelfwaardering           | 5                              |
| Sociaal                                 | 5                              |
| Activatie                               | 3                              |
| Mobiliteit vergemakkelijkt              | 1                              |
| Gemakkelijker er op uit gaan            | 1                              |
| Financiële ruimte om iets leuks te doen | 1                              |

In tabel 3 staat een overzicht van de genoemde veranderingen. Alle respondenten is gevraagd hoe hun leven eruit ziet na hun deelname aan de Geluksroute. Ook de vragen gericht op autonomie, competentie en verbondenheid werden gesteld om een beeld te verkrijgen over de veranderingen die hebben plaats gevonden.

Vijf personen gaven veranderingen aan op het gebied van zelfvertrouwen en zelfwaardering. Hierbij werd bijvoorbeeld aangegeven dat mensen zichzelf meer zijn gaan waarderen: *'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'*. Respondenten gaven

aan meer voor zichzelf op te komen. Mevrouw E. zei: *'Ik pak meer ruimte voor mezelf'* en mevrouw D. gaf aan: *'Ik wil een stap maken, ik wil zelfstandig worden'*. Ook werd er beschreven: *'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'*.

Op sociaal vlak zijn er vijf personen die veranderingen hebben gemerkt. Hierbij gaat het om het hebben van meer contacten, maar ook dat respondenten minder moeite hebben om op mensen af te stappen. Zo mevrouw F. aan: *'[...]dat ik wel meer durf gekregen heb sinds toen. Ik heb meer praatjes gemaakt, ik kan van mij afpraten tegen iemand'*. Mevrouw H. gaf aan dat ze het bezoek van de onderzoeker vroeger ook eng gevonden zou hebben, maar dat ze dat nu niet meer moeilijk vindt, ze zegt hierover: *'In het begin als ik dan wist dat [naam begeleider] zou komen was ik altijd heel zenuwachtig, maar dat ging eigenlijk heel snel weg. Ik had natuurlijk gehoord dat iemand 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'*.

Drie respondenten gaven aan dat ze weer motivatie hadden om iets te doen (activatie). Zo vertelde mevrouw D. over het moment waarop haar consulent voor haar had geregeld dat ze een studie kon volgen: *'Toen heb ik gedacht, ik moet zelf ook iets zoeken, een betaalde baan zoeken'*. De twee andere respondenten hadden weer meer motivatie om met hun activiteit aan de slag te gaan, mevrouw F. gaf aan: *'Ik heb toch meer zin terug gekregen in sommige dingen. Ik zou nu wel weer willen gaan breien en vroeger had ik die zin niet meer om te breien. Nu zou ik wel weer terug willen breien, begrijp je? [...] maar verder heb ik wel op een positieve manier ervaren, dat ik meer zin terug heb gekregen in sommige dingen'*. Mevrouw H. vertelt over haar activiteit: *'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’.*

Mevrouw C. gaf aan dat haar mobiliteit is vergemakkelijkt door haar deelname aan de Geluksroute. Zij heeft van haar budget een fiets gekocht en vertelde hierover: *‘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 [...] Ik kon weer gaan en staan waar ik wilde’.* Voor een andere respondent (mevrouw H.) heeft de Geluksroute ervoor gezorgd dat ze weer vaker de deur uit gaat: *‘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 [...] Ik vond het fijn dat ik zeg maar een arm om me heen kreeg die me meenam om 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 op uit te gaan’.*

Eén respondent gaf aan dat ze financieel meer ruimte heeft gekregen om iets leuks te doen na haar deelname aan de

Geluksroute, ze zegt hierover: *‘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’.*

#### Pluspunten

**Tabel 4**

#### Pluspunten

| Pluspunten              | Genoemd door aantal deelnemers |
|-------------------------|--------------------------------|
| Consulent               | 5                              |
| Steuntje in de rug      | 4                              |
| Eigen inbreng           | 3                              |
| Persoonlijke benadering | 2                              |
| Geeft afleiding         | 2                              |
| Opzet traject           | 2                              |

In tabel 4 staat een overzicht van de zes pluspunten die uit de interviews naar voren zijn gekomen. Om er achter te komen wat de respondenten als positieve punten aan de Geluksroute ervaren en of er dingen zijn die beter kunnen, is elke deelnemer gevraagd wat ze de plus- en verbeterpunten vinden van de Geluksroute. Daarnaast is er gevraagd in hoeverre ze de Geluksroute anders vonden dan de reguliere zorgverlening.

Vijf respondenten noemden het contact met de consulent als pluspunt. Hierbij werd benoemd dat de klik met de consulent erg goed was: *‘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’*, en er werd benoemd dat het fijn was dat je je hart kon luchten bij de consulent. Zo geeft mevrouw F. aan: *‘Dan kon ik mijn hart even luchten en dat heeft een mens toch nodig vind ik’*. Mevrouw H. vertelde: *‘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’*, later voegde ze hier nog aan toe: *‘[...] 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’*.

Vier respondenten gaven aan dat de Geluksroute ze een steuntje in de rug gaf. Zo zei mevrouw A. : *‘Het helpt je weer even tussen de mensen’* en zei mevrouw C.: *‘Je moet eerst even een handvat hebben om je*

*aan op te trekken en dat was het ook echt wel’*.

Het vrije karakter van de Geluksroute, waarbij de deelnemer veel eigen inbreng had, werd door drie respondenten als pluspunt genoemd. Mevrouw A. legt dit uit: *‘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 [...]. En dat je zelf iets mag kiezen dat vind ik echt een heel groot pluspunt’*. Niet alleen op het gebied van de activiteitskeuze wordt de eigen inbreng als positief ervaren, maar ook in de gesprekken met de consulent: *‘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'* (mevrouw H.).

Twee respondenten gaven aan dat de activiteit zorgde voor afleiding. Mevrouw F. vertelde hierover: *'Dat was mijn geluk toen, dat ik weer breidingen had, breinaalden en die wol. Dat verzette mijn zinnen een beetje, ik had iets om te doen en ik leefde er naar toe om het klaar te hebben'*. Mevrouw J. gaf aan dat ze haar hoofd leeg kon maken door de door haar gekozen activiteit uit te oefenen.

Twee respondenten vonden het persoonlijke karakter van de Geluksroute een pluspunt: *'Ik ben al wel gewend van de sociale dienst dat je dingen moet invullen, en papieren moet inleveren, maar dit was echt meer persoonlijker'*. Ook waren er twee respondenten die de opzet van het project als pluspunt noemden. Eén respondent vond het

een pluspunt dat het traject snel op gang kwam en één respondent vond het een pluspunt dat je vanuit je eigen huis werd geholpen en hiervoor niet naar een instantie toe hoefde: *'Ik vond het wel leuk opgezet ja. Ook bij de mensen thuis, helemaal perfect. Mensen hoeven niet weg'*.

#### Verbeterpunten

**Tabel 5**

**Verbeterpunten**

| Verbeterpunten                     | Genoemd door aantal deelnemers |
|------------------------------------|--------------------------------|
| Vragenlijsten                      | 3                              |
| Tijdelijke duur                    | 2                              |
| Activiteit niet kunnen voortzetten | 2                              |
| Miscommunicatie                    | 1                              |

In tabel 5 staan de verschillende verbeterpunten die naar voren zijn gekomen. Twee daarvan zijn door de deelnemers zelf benoemd als verbeterpunten en twee verbeterpunten zijn naar voren gekomen na aanleiding van enkele problemen die de deelnemers benoemden. Drie respondenten gaven aan dat ze de vragenlijsten ingewikkeld, lang of veel vonden en twee respondenten gaven aan dat ze het jammer vonden dat de

ondersteuning van de Geluksroute maar van tijdelijke duur was. Over de vragenlijsten geeft mevrouw D., die moeite heeft met de Nederlandse taal, aan: *‘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 begeleider’ probeert nog een keer voor mij uit leggen, was ook heel lastig’*. De twee respondenten die de tijdelijke duur als verbeterpunt aangaven, konden beide de activiteit niet voortzetten. Mevrouw B. kon haar muzieklessen niet meer volgen doordat de lessen naar een ander pand moesten verhuizen. Dit was voor de respondent te ver weg. Mevrouw F. had voor een bepaald bedrag wol gekocht om te gaan breien. Toen die wol op was, kon ze niet meer verder breien omdat ze zelf geen geld had om meer wol te kopen, ze zei hierover: *‘Het is alleen jammer dat het tijdelijk was, het had mogen blijven duren’*.

Buiten de verbeterpunten die door de respondenten zelf benoemd zijn als verbeterpunten, kwamen er tijdens de interviews ook twee problemen naar voren die als verbeterpunten beschouwd kunnen

worden (tabel 5). Zo was er nog een andere respondent die de gekozen activiteit niet heeft voortgezet. Mevrouw J. had van haar budget een camera gekocht en wilde daarmee op fotocursus. Zij is gestopt met de cursus omdat ze zich niet op haar gemak voelde in de groep, doordat zij een kleine camera had. Ze vertelt hierover: *‘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, 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’*. Een andere respondent, mevrouw K., was begonnen met een schildercursus, maar kon dit vanwege gezondheidsklachten niet voortzetten: *‘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 penceel kan vast houden'. Deze mevrouw heeft de cursus wel een tijd gevolgd, maar dus niet afgemaakt. Op het moment van interviewen gaf ze aan dat er over een week weer een nieuwe cursus met een andere groep mensen ging starten en dat ze ging kijken of ze het in die groep wel voort zou kunnen zetten.*

Bij één respondent bleek in de loop van het interview dat ze helemaal geen activiteit was gestart. Mevrouw G. legt uit hoe het is gegaan: *'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'.* Mevrouw K. vertelde dat ze samen met haar dochter naar de winkel ging om zich te laten informeren over een tablet. Mevrouw voelde zich hier erg

gespannen door, doordat ze geen nee durfde te zeggen. Bij thuiskomst vroeg haar dochter of ze wel echt een tablet wilde. Pas toen bleek dat ze eigenlijk geen tablet wilde. Op de vraag 'heeft u toen nog een andere activiteit mogen kiezen?' antwoordde mevrouw: *'Nee, toen heeft 'naam dochter' 'naam begeleider' gebeld en ineens was het contact over'.* Mevrouw geeft aan dat ze eigenlijk wel gelukkig is met hoe het nu is en dat ze geen behoefte had aan een activiteit of contact met anderen. Op de vraag 'is het verder goed afgerond?' antwoordde ze dat ze zich af vroeg waarom haar begeleider ineens niet meer kwam. Alleen na een jaar is er weer contact opgenomen om de laatste vragenlijst in te vullen. Maar mevrouw K. geeft aan dat ze het verder wel prima vond, aangezien ze geen behoefte had aan een andere activiteit.

## Conclusie en discussie

Aan het begin van dit onderzoek zijn vier vragen gesteld. De eerste vraag was: *‘Hoe zag het leven van de deelnemers eruit voor deelname aan de Geluksroute?’*. Het leven voor deelname aan de Geluksroute werd vooral beschreven aan de hand van verhalen over de problemen waar de respondenten mee kampten. De inclusiecriteria die de Geluksroute handhaaft voor deelname aan de Geluksroute komt uit de antwoorden van de respondenten duidelijk naar voren. Zo noemden bijna alle respondenten gezondheidsklachten, zowel fysiek als mentaal. Ook werden er financiële problemen beschreven, wat waarschijnlijk in relatie staat met het hebben van een lage SES. Problemen binnen de primaire steungroep werden ook veel beschreven. Ook dit valt onder één van de inclusiecriteria van de Geluksroute, namelijk eenzaamheid.

De tweede vraag luidde: *‘Wat was voor de deelnemers een belangrijk moment tijdens hun deelname aan de Geluksroute?’*. De belangrijke momenten die de respondenten beschreven gingen allemaal om

gebeurtenissen waarbij deelnemers zich trots of gelukkig voelden. Trots dat ze de eerste stap hadden gezet, gelukkig om het mooie moment, of gelukkig omdat ze iets voor iemand anders konden betekenen. Het lijkt erop dat deze belangrijke momenten een bijdrage hebben geleverd aan de verandering tussen hun leven voor en na deelname doordat ze weer positieve ervaringen hadden, die ze voorheen nauwelijks hadden. Het lijkt erop dat de belangrijke momenten meer positiviteit in de levens van de respondenten heeft gebracht. Dit zou verklaard kunnen worden aan de hand van de broaden and build theorie van Fredrickson (2004). Zij stelt namelijk dat positieve emoties zorgen voor een mogelijkheid tot groei. Wanneer mensen positieve emoties ervaren worden zij optimistischer en ze staan meer open voor de omgeving. Daarnaast is positiviteit ook nog eens aanstekelijk en kan het daardoor zorgen voor sterkere sociale banden (Fredrickson, 2004). Binnen de Geluksroute zorgen de activiteiten die de deelnemers ondernemen voor meer positieve momenten, meer contacten en meer zelfvertrouwen. De

deelnemers ervaren geluksmomenten, die ze voorheen niet ervoeren. Hierdoor verandert hun leven in positieve zin.

De resultaten van dit onderzoek geven tevens een duidelijk voorbeeld van het tweecontinuüm model (Keyes, 2005). De deelnemers van de Geluksroute hebben allemaal gezondheidsklachten, dit gaf het grootste deel van de respondenten ook aan in het interview. Na deelname aan de Geluksroute gaven de respondenten aan positieve veranderingen te hebben ervaren. Hun gezondheidsklachten waren toen echter nog steeds aanwezig. Dit voorbeeld laat zien dat welbevinden en gezondheid twee aparte dimensies zijn, zoals in het tweecontinuüm model gesteld wordt. Het welbevinden van de deelnemers is waarschijnlijk gestegen, maar de gezondheid is hetzelfde gebleven.

De derde vraag was: *‘Welke veranderingen merken deelnemers op na hun deelname aan de Geluksroute?’*. Het leven van de respondenten na hun deelname aan de Geluksroute werd vooral beschreven in termen van positieve verandering. Het

onderzoek van Francissen (2010) liet al zien dat deelname aan de Geluksroute het welbevinden waarschijnlijk laat stijgen. Ook het huidige onderzoek wijst hierop. Al is het welbevinden niet kwantitatief gemeten, dit onderzoek laat wel positieve veranderingen zien, wat waarschijnlijk ook een stijging van het welbevinden betekent. Wel waren er, net als in het onderzoek van Francissen (2010) ook mensen die aangaven geen of weinig verandering te hebben gemerkt. Dit werd aangegeven met een cijfer voor het leven voor en na deelname aan de Geluksroute. Al beschreven deze mensen in cijfers geen stijging, uit hun verhalen kwamen toch vaak positieve veranderingen naar voren. De positieve punten over het leven na deelname komen ook overeen met het resultaat dat naar voren komt uit onderzoek van Van der Plaats (2007): De activiteiten die de deelnemers ondernamen leverden positieve effecten op. Zo kregen mensen meer sociale contacten, meer zelfvertrouwen en gingen ze er meer op uit. Binnen het onderzoek van Van der Plaats werden wel meer positieve effecten genoemd dan binnen dit onderzoek, maar het

aantal respondenten was bij Van der Plaats dan ook drie keer zo veel. Ook de resultaten van het onderzoek van Kedzia (2009) komen overeen met de resultaten van het huidige onderzoek. Kedzia stelt namelijk dat bijna alle deelnemers de Geluksroute gebruiken om buiten de bekende omgeving te gaan en nieuwe mensen te ontmoeten. Het huidige onderzoek laat dit eveneens zien. Zeven van de negen deelnemers die een activiteit hebben uitgekozen hebben gekozen voor een activiteit die ze buitenhuis konden doen. Bij de andere twee deelnemers hadden andere dingen meer prioriteit of kon de deelnemer wegens omstandigheden geen activiteit buitenshuis uitkiezen.

De vierde vraag was: *‘Wat ervaren de deelnemers als pluspunten en verbeterpunten van de Geluksroute?’*. Over de opzet van de Geluksroute zijn de deelnemers zeer tevreden. Het inzetten van een consulent wordt als prettig ervaren. Ook het idee van ‘nudging’ (Thaler en Sunstein, 2008) waar de Geluksroute op is gebaseerd, blijkt goed uit te

pakken. Respondenten benoemen het namelijk als een pluspunt dat ze een steuntje in de rug krijgen. Ze vinden het fijn om de eerste stap niet alleen te hoeven zetten en dat ze door de Geluksroute op weg geholpen worden. Daarnaast wordt de mogelijkheid voor eigen inbreng en de persoonlijke benadering erg gewaardeerd. Eén van de verbeterpunten die werd benoemd was het aantal vragenlijsten. Momenteel zijn er in het kader van het evaluatieonderzoek drie momenten waarop deelnemers vragenlijsten moeten invullen. Wanneer het onderzoek echter afgerond is en blijkt dat de Geluksroute goed werkt, zullen deze vragenlijsten weggelaten worden, of in veel mindere mate worden aangeboden. Dit verbeterpunt heeft daardoor niet direct betrekking op de Geluksroute zelf, maar heeft betrekking op de fase waarin de Geluksroute zich momenteel bevindt. Een ander verbeterpunt dat werd benoemd door de respondenten is de tijdelijke duur van de activiteit. Uit de verhalen van de respondenten worden verder nog twee verbeterpunten gehaald, namelijk het niet kunnen voortzetten van de activiteit

en miscommunicatie tussen de deelnemer en de consulent.

#### *Sterke kanten*

Binnen dit onderzoek is er voor gekozen om de deelnemers hun ervaringen te laten vertellen. Door het semigestructureerde interviewschema met open vragen konden de deelnemers vrij vertellen. Op deze manier kunnen er dingen aan het licht komen die in een kwantitatief onderzoek niet aan het licht zouden komen. Deelnemers om hun mening vragen is een waardevolle manier van onderzoek (Adler en McAdams, 2007). Op deze manier kunnen interventies aangepast worden naar de wensen van de deelnemers, om ze op die manier het beste te kunnen helpen.

Doordat er binnen dit onderzoek gekozen is voor het afnemen van interviews bij de deelnemers zelf, kon er veel informatie worden verzameld. Binnen het interview zijn er vragen gesteld over wat de interventie heeft opgeleverd voor de deelnemers en wat zij als pluspunten en verbeterpunten zagen, maar er was ook ruimte voor de respondenten

om zelf informatie toe te voegen die zij belangrijk achtten voor de uitvoer van de interventie. Doordat het interview zowel vooraf vastgestelde onderwerpen aan bod liet komen als ook toevoegingen van de respondenten, was het een goede manier om aan informatie te komen die de vraagstelling kon beantwoorden. Deelnemers kregen de ruimte om hun verhaal te vertellen, wat rijke verhalen op heeft geleverd.

#### *Beperkingen*

Een beperking van dit onderzoek is dat de respondenten enkel vrouwen waren, terwijl er ook mannen mee doen aan de Geluksroute. Binnen Zorg op Maat is het percentage mannen dat meedoet 31%. Het zou kunnen dat mannen voor andere activiteiten kiezen, andere veranderingen mee maken en ook andere pluspunten en verbeterpunten zullen noemen dan vrouwen. Hierover valt na dit onderzoek niets te zeggen.

Daarnaast komen de respondenten in dit onderzoek ook niet geheel overeen met de deelnemers van Zorg op Maat wat betreft de woonplaats, opleiding en financiële situatie.

Binnen dit onderzoek zijn er geen mensen uit Nijmegen en Tynaarlo geïnterviewd en de financiële situatie van respondenten uit dit onderzoek was minder rooskleurig dan die van de deelnemers aan Zorg op Maat. Binnen het huidige onderzoek waren er geen respondenten die geld over hielden aan het eind van de maand, terwijl dit bij Zorg op Maat bij 13,4% wel het geval was. Doordat de kenmerken van de respondenten van dit onderzoek en die van de deelnemers van Zorg op Maat niet helemaal overeenkomen, moeten de resultaten van dit onderzoek met voorzichtigheid worden toegeschreven aan de deelnemers van Zorg op Maat.

We kunnen ons afvragen of er binnen het interview sociaal wenselijke antwoorden zijn gegeven. Wellicht wilden de respondenten liever positieve verhalen vertellen over de Geluksroute, waardoor de verhalen misschien mooier zijn verteld dan ze werkelijk waren. Dit zou kunnen komen doordat de respondenten wisten dat het een onderzoek betreft naar de effecten van de Geluksroute.

### *Vervolgonderzoek en relevantie voor de praktijk*

Voor vervolg onderzoek is het aan te raden om ook mannelijke respondenten te includeren. Op die manier komt de groep respondenten meer overeen met de totale groep deelnemers van de Geluksroute. Daarnaast is het goed als de woonplaats, opleiding en financiële situatie van de respondenten ook beter overeen komt met die van de deelnemers van Zorg op Maat. Dat wil zeggen dat er ook respondenten uit Nijmegen en Tynaarlo geïncludeerd dienen te worden, evenals mensen met een wetenschappelijke opleiding en een betere financiële situatie. Verder is het goed om dieper in te gaan op hoe eventuele verandering volgens de deelnemer tot stand zijn gekomen. Binnen dit onderzoek is er gevraagd naar de belangrijke momenten en gaan we er vanuit dat deze invloed hebben op het ontstaan van de veranderingen. Echter is niet aan de respondenten gevraagd hoe zij dachten dat de veranderingen tussen het leven voor een na deelname aan de Geluksroute tot stand zijn gekomen. Uit de

antwoorden is niet direct op te maken of het voor hun belangrijke moment hieraan bijgedragen heeft, of dat ze bijvoorbeeld erg veranderd zijn door de steun die zij kregen van de consulent. Het is daarom goed om hier toch nog dieper op in te gaan bij de respondenten, om er achter te komen hoe de interventie precies werkt, hoe de veranderingen tot stand komen.

De resultaten van dit onderzoek kunnen gebruikt worden voor de ontwikkeling van andere positief psychologische interventies. Zo kunnen de positieve punten van de Geluksroute ook op een soortgelijke manier worden geïmplementeerd in andere interventies. Vanuit dit onderzoek kunnen we stellen dat het voor positief psychologische interventie aan te raden is om de deelnemer een consulent toe te wijzen in het kader van een individuele face-to-face behandeling. Deelnemers vinden het fijn dat één iemand ze begeleidt en dat ze bij diegene terecht kunnen voor hulp of om hun hart te luchten. Daarnaast vinden deelnemers het fijn om persoonlijk benaderd te worden en eigen inbreng te hebben. Hierdoor krijgt de

deelnemer het gevoel gezien te worden. Uit een meta-analyse naar positief psychologische interventies blijkt ook dat individuele behandeling beter werkt voor het verhogen van het welbevinden (Bolier et al., 2013). Voor een positief psychologische interventie gericht op mensen met een fysieke of psychologische beperking is het daarnaast aan te raden om ze afleiding te geven door de interventie en ze steun te bieden. Dit kan bijvoorbeeld gedaan worden in de vorm van een activiteit met een groep mensen. Ook wordt het door mensen gewaardeerd dat een interventie snel op gang komt en dat ze thuis worden opgezocht voor de interventie.

### *Aanbevelingen*

Om de Geluksroute te verbeteren is aan te raden dat de consulent de activiteitskeuze beter bespreekt met de deelnemer. Het is belangrijk dat de deelnemer meerdere opties van activiteiten doorneemt. Ook moet er samen met de deelnemer gekeken worden of de (gezondheids)situatie van de deelnemer te verenigen is met de activiteit. Verder moet er ook besproken worden of en hoe de activiteit

voortgezet kan worden wanneer het budget van de Geluksroute verbruikt is. De consulent kan dan samen met de deelnemer op zoek gaan naar een activiteit die ook voort te zetten is als het budget verbruikt is. Hierdoor zullen de deelnemers langduriger de activiteit kunnen voortzetten. Er kan ook een evaluatiegesprek gepland worden na een aantal maanden, om te kijken of de activiteit goed verloopt en of de deelnemer nog hulp nodig heeft. Ook voor de verbeterpunten met betrekking tot het niet kunnen voorzetten van de activiteit en miscommunicatie met de consulent, is het aan te raden om er voor te zorgen dat de consulent goed luistert naar wat de deelnemer wil. De consulent moet proberen miscommunicatie te voorkomen. De consulent heeft een belangrijke begeleidende rol in de activiteitskeuze, maar de deelnemer moet hierbij zelf de activiteitskeuze maken. Peters Weem (2011) adviseerde in zijn onderzoek dat de consulent dient te kijken naar de kennis en ervaring die de deelnemer heeft. Kan de deelnemer op basis hiervan zelf bepalen waar hij/zij gelukkig van wordt? De consulent kan meer informatie geven over

alternatieven die de deelnemer nog niet had bedacht. Het is de taak van de consulent om inzicht te geven in de gevolgen van de keuze, of om de deelnemer daar zelf over na te laten denken (Peters Weem, 2011).

Samengevat zijn dit de aanbevelingen voor de Geluksroute:

- De consulent moet meerdere activiteiten met de deelnemer bespreken.
- De consulent moet goed met de deelnemer bespreken dat het budget op den duur verbruikt is en overleggen of en hoe de deelnemer met de activiteit verder kan als het budget op is.
- De consulent dient goed te bespreken met de deelnemer of diens (gezondheids)situatie samengaat met de beoogde activiteit.
- De consulent moet proberen miscommunicatie te voorkomen, door goed te luisteren naar de wensen van de deelnemer.

Voor andere positief psychologische interventies zijn dit de aanbevelingen:

- Zorg voor een consulent in het kader van individuele face-to-face behandeling.

- Gebruik een persoonlijke benadering, zie de deelnemer als individu.
- Geef ruimte voor de eigen inbreng van een deelnemer.
- Biedt afleiding door middel van gesprekken of een activiteit.
- Biedt steun en geef de deelnemer een duwtje in de rug.
- Kom naar de mensen toe, bezoek ze thuis.
- Zorg ervoor dat de deelnemer snel met de interventie kan starten.

### *Conclusie*

Dit onderzoek laat zien dat de Geluksroute werkt, zoals het zou moeten werken. De huidige opzet van de Geluksroute is naar tevredenheid van de deelnemers. De opzet kan nog verbeterd worden door de consulent een nog grotere rol te geven bij de activiteitskeuze. Wel is het belangrijk dat de deelnemer degene blijft die de activiteitskeuze maakt. De consulent heeft hierbij een belangrijke begeleidende rol. De consulent moet met de deelnemer nagaan of de beoogde activiteit echt bij de deelnemer past en of deze ook voortgezet kan worden

wanneer het budget op is. Ook eventuele andere omstandigheden van de activiteit die voor belemmering zouden kunnen zorgen, moeten hierbij besproken worden. Het is aan te raden om daarnaast ook verder te kijken of er nog andere opties zijn, mocht de eerste activiteit onverhoopt niet door gaan. Op deze manier kan er vooraf al worden ingespeeld op eventuele problemen tijdens de activiteiten. De pluspunten en verbeterpunten die uit dit onderzoek naar voren zijn gekomen kunnen ook ingezet worden in de ontwikkeling van nieuwe positief psychologische interventies.

## Referenties

Adler, JM. & McAdams, DP. (2007). Telling stories about therapy: ego development, well-being, and the therapeutic relationship. In R. Josselson, A. Lieblich & DP. McAdams, *the meaning of others: Narrative studies of relationships* (pp. 213-236). Washington: American Psychological Association.

Bolier L., Haverman M., Westerhof GJ., Riper H., Smit F. & Bohlmeijer ET. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Publ Health* 2013, 13, 1-20.

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

De Jong Gierveld, J. & Van Tilburg, T. (2008). De ingekorte schaal voor algemene, emotionele en sociale eenzaamheid. *Tijdschrift voor gerontologie en geriatrie*, 39, 4-15.

Diener, E. & Chan, MY. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3, 1-43.

Fledderus, M., Bohlmeijer, ET., Smit, F. & Westerhof, GJ. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: a randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2372-2378.

Francissen AA., Wezenberg EJ. & Westerhof GJ. (2010). *De gevolgen van geluk*. Borne: Arcon.

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

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

Keyes, CLM. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73, 539–548.

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

Lafreniere, MAK., Belanger, JJ., Sedikides, C. en Vallerand, RJ. (2011). Self-esteem and passion for activities. *Personality and Individual Differences* 51, 541-544.

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

Lamers, SMA., Bolier, L., Westerhof, GJ., Smit, F. & Bohlmeijer, ET. (2011). The impact of emotional well-being on long-term recovery and survival in physical illness: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 35, 538-547.

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

Plochg, T. & van Zwieten, MCB. (2007). *Handboek gezondheidszorg-onderzoek*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Ryan, RM. & Deci, EL. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Ryff, CD. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.

Ryff, CD. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

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

Van der Plaats, JJ. (2007). *Eindrapportage Onderzoek PGB Welzijn*. Almelo: Gemeente Almelo.

Seligman, MEP. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

Thaler, RH. en Sunstein, CR. (2008). *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth and Happiness*. *Environmental & Resource Economics*, 47, 149-150.

Weiss, LA., Kedzia, S., Francissen, AA. & Westerhof, GJ. (2015). Improving the health care sector with a happiness-based approach.

The case of the Happiness Route. In Søraker, JH., van der Rijt, JW., de Boer, J., Wong, PH. & Brey, P., *Well-Being in Contemporary Society* (pp 59-71). Happiness Studies Book Series.

## Bijlagen

### Bijlage 1 – Interviewschema

#### Interviewschema deelnemers 'Geluksroute'

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.

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

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

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

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

3. Hoe ziet uw leven eruit na de Geluksroute?

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

4. 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?

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

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.

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

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

7. 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?

.....

.....

.....

.....

8. Wat vond u bijzonder goed aan de Geluksroute?

.....

.....

.....

.....

9. 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.

10. 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?

.....

**11.** 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?

.....

**12.** 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](mailto:l.stein@student.utwente.nl); tel: 06-13027947)

Mevrouw Milou Droste (E-mail: [m.droste@student.utwente.nl](mailto: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](mailto: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 opgave van redenen mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

Naam deelnemer: .....

Datum: ..... Locatie:.....

Handtekening deelnemer: .....

**Codes-quotations list**

**Code-Filter: All**

**Leven voor deelname**

**Code: Cijfer leven voor deelname**

- (1) Poeh, ik zou mijzelf voordat ik deelgenomen heb een 2 of 3 geven, niet hoger.
- (2) Vlak voor de Route een 5.
- (3) Nou het is toch wel van een 5 naar een 8 gegaan.
- (4) Eum, een 4
- (6) Voor het breien was het denk ik een 8. Toch wel, 7/8
- (8) Ik denk daarvoor dat het wel een 3 was.
- (9) Nou, ik denk allebei wel een 8 ongeveer.

**Code: Eenzaamheidsklachten**

- (6) 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...
- (8) 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.
- (8) Dat proces ging steeds verder, dat ik mezelf terug trok.
- (8) 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.

**Code: Financiële problemen**

- (1) Financieel heel krap dus sindsdien aan het overleven
- (1) Door zowel lichamelijke als financiële problemen ben je aan huis gebonden en dan kom je in een neerwaartse spiraal
- (2) En toen heb ik uiteindelijk een half jaar geen geld gehad. En ik had echt niks meer, ik verkocht mijn spullen uit huis.
- (3) 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
- (4) Een stukje verder leren, de probleem was; wie betaald voor de dure studie?
- (6) 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.
- (6) 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
- (8) 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.

**Code: Gezondheidsklachten**

- (1) 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.
- (1) Door zowel lichamelijke als financiële problemen ben je aan huis gebonden en dan kom je in een neerwaartse spiraal
- (1) En de burn-out, de scheiding, de reuma speelde een grote rol...
- (2) 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..

(4)En met zorg iets te doen, ik ben zelf depressief dus ik wil doen iets wat ik wordt nog erger .

(6) 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.

(6)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.

(6)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'.

(6)Dat was echt, ik was heel droevig en mijn man toen ook. Voordat jullie hier zijn gekomen.

(7)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.

(7)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.

(8)Ik kan heel moeilijk lopen en staan, dus je komt niet veel ergens. Ik heb wel een scooter, 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.

(8)Mijn rug onderin is helemaal versleten. Er zitten zenuwen vast. Daarnaast heb ik nog vaak migraine en dat soort dingen.

(8)Ik heb last van PTSS.

(9)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.

(10)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 dagkan 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.

#### **Code: Problemen binnen de primaire steungroep**

(1)En de burn-out, de scheiding, de reuma speelde een grote rol...

(1)En het ergste vond ik dat mijn familie mij liet stikken.

(3)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

(6)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

(6)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

(4)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..

(5)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..

#### **Code: Problemen met de hulpverlening**

(2)Instellingen, instanties, UWV was allemaal verschrikkelijk in die tijd. Ik werd echt verschrikkelijk behandeld. Echt erg.

#### **Leven na deelname**

##### **Code: Cijfer leven na deelname**

(1)en nu denk ik, toch ook door de Geluksroute een 7 of 8?

(2)Tijdens de Route een 7 en na de route weer een 5

(3)Nou het is toch wel van een 5 naar een 8 gegaan.

(4)dat was.. een 6

(6)Maar nu zou ik het een 6 geven

(8)Nu, ondanks mijn lichamelijke – dat het niet lekker gaat, een 8 voor mijn gevoel.

(9)Nou, ik denk allebei wel een 8 ongeveer.

##### **Code: Financieel meer ruimte om iets leuks te doen**

(1)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.

##### **Code: Veranderingen op sociaal vlak**

(1)Meer sociale contacten

(2)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.

(5)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.

(6)Ik weet het niet, ik ben spraakzamer geworden. Vroeger zei ik niet veel

(6)Ja.. dat ik wel meer durf gekregen heb. Sinds toen. Ik heb meer praatjes gemaakt. Ik kan van mij afpraten tegen iemand.

(8)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.

(8)Ik voelde me eerste eigenlijk een beetje alleen. Het is nog niet helemaal weg, maar ik heb minder moeite om contacten te leggen.

#### **Code: Activatie**

(4)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.

(6)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.

(8)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.

#### **Code: Zelfvertrouwen/zelfwaardering**

(1)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

(2)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.

(2)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.

(2)Ik ben eigenlijk erg gewend om niks te hebben en door de Geluksroute heb ik het idee gekregen dat ik ook weer wat mag.

(4)Ja, ik wil een stap maken. Ik wil zelfstandig worden

(5)Ja, ik pak meer ruimte voor mijzelf

(8)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.

(8)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.

(8)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 zegmaag.

(8)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.

(8)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.

#### **Code: Mobiliteit vergemakkelijkt**

(3)Ja, dus dat heeft me wel weer op de been gebracht. Meer mobiliteit gegeven. J

(3)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

(3)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?

**Code: Gemakkelijker er op uit gaan**

(8)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.

**Problemen deelname****Code: Geen activiteit gekozen**

(7)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.

(7)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.

(7)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.

(7)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.

(7)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.

**Code: Activiteit niet kunnen voortzetten**

(6)Ik heb er geen tijd meer voor en geen puf. Ik zou er de tijd wel voor kunnen maken maar ik heb geen puf

(2)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.

(9)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..

(9)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

(9)de eerste keer ging ik daar heen en waren we maar met zijn 2e, dat is toen afgezegd. Toen kregen we laatste 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.

(10)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 penceel kan vast houden

(10)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.

(10)Ik vond dat te onrustig dus ik ben er mee opgehouden

(10)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.

(10)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.

**Belangrijk moment****Code: Belangrijk moment**

(1)Ja, de kapper denk ik toch.. Ja. Dat was echt iets wat ik voor mijzelf kon doen

(2)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!

(3)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

(4)Ja, het was belangrijk dat toen Martina zei dat kan, kan direct overmaken naar ROC rekening, dat was heel belangrijk.

(5)Dat ik Sam heb geschilderd, die ligt nu daar in het kleine mandje..

(6)Ja ik heb toen gebreid. Ik was heel gelukkig met dat breien voor mijn kleindochtertje, want ik kon haar  
geen cadeautje geven.

(8)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.

(9)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.

### Pluspunten

#### Code: Contact consulent

(2)De zorgvuldigheid. Het kwam erg zorgvuldig over. En was dat  
dan meer vanuit Henk? Ja, de opzet vanuit Henk. Dus de informatie via Henk.

(3)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.

(3)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.

(6)Dan kon ik mijn hart even luchten en dat heeft een mens toch nodig vind ik.

(6)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.

(6)Die mevrouw heeft dat allemaal aangehoord. Ik kon dat aan niemand kwijt en dat was ook echt  
wel goed

(8)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.

(8)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.

(10)Nee alleen prettig contact met 'naam begeleider'. Dat was heel plezierig.

(10)Nee, de vrijheid om te spreken.

#### Code: Pluspunt. Biedt steun/afleiding

(1)Het helpt je weer even tussen de mensen.

(3)Je moet eerst ff een handvat hebben om je aan op te trekken en dat was het ook echt wel.

(6)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.

(6)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

(6)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.

(8)Maar ik leer weer nieuwe dingen en dan kan je toch.. ja.. als ik creatief bezig ben kan ik mijn hoofd leeg maken.

(8)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.

(8)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.

#### **Code: Pluspunt. Eigen inbreng**

(1)je krijgt de ruimte voor je eigen inbreng weet je wel?

(1)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

(5)En bij de Geluksroute had ik zoiets van ik ga schilderen en als ik het niet meer trek, dan ga ik gewoon naar huis.

(5)En bij de Geluksroute kun je zelf bepalen hoe je het indeelt qua activiteit. Dat is ook fijn

(5)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.

(8)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.

#### **Code: Pluspunt. Persoonlijk**

(3)Ik ben al wel gewend van de sociale dienst dat je dingen moet invullen, en papieren moet inleveren, maar dit

was echt meer persoonlijker.

(5)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.

#### **Code: Pluspunt. Opzet traject**

(2)De snelheid. Heel typerend. Dus de Geluksroute, dat hele proces ging sneller dan normale hulpverlening? Jaaa.. nogal hahahaha...

(2)Vond het wel leuk opgezet ja. Ook bij de mensen thuis.. helemaal perfect. Mensen hoeven niet weg.

### Verbeterpunten

#### Code: Verbeterpunt. Vragenlijsten

(3) 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..

(4) 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 Martina probeert nog een keer voor mij uit leggen, was ook heel lastig.

(7) 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.

#### Code: Verbeterpunt. Tijdelijke duur

(6) Ja het is alleen jammer dat het tijdelijk was, het had mogen blijven duren

(2) Dat de activiteit niet door ging, dat het stopte. Dat is echt een teleurstelling.