

# Op weg naar duurzaam geluk

‘Welzijn op recept’. Dit is de naam van een proef die momenteel in Groningen gaande is. Het idee werd drie jaar geleden ontwikkeld in Nieuwegein. Stel, je zit niet lekker in je vel, maar er is geen lichamelijke oorzaak te vinden. In dat geval kun je een beroep doen op een welzijnscoach.



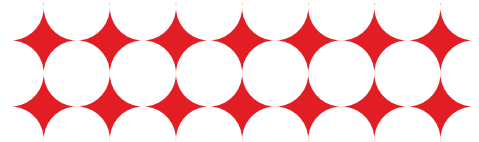
## Positief

Eén van de twee Groninger welzijnscoaches is Wouter Wever van MJD Groningen, sinds dit voorjaar actief in Gezondheidscentrum Lewenborg. De meeste mensen die hij spreekt, worden doorverwezen door de huisarts, fysiotherapeut, medewerkers die actief zijn binnen de GGz of praktijkverpleegkundigen die werken binnen het gezondheidscentrum. “Mensen, die hier patiënt zijn, kunnen ook rechtstreeks een afspraak maken”, aldus Wouter, die inmiddels ruim twintig mensen heeft

gesproken. De reacties zijn positief. Collega Myrthe van den End werkt als welzijnscoach vanuit het Gezondheidscentrum Hoendiep.

## Gevarieerd

Wie zijn de mensen die een beroep doen op Wouter of Myrthe en met welke vragen komen ze? “Dat is heel gevarieerd”, zegt Wouter. “Van jong tot oud. Mensen met een beperkt sociaal netwerk en mensen met fysieke problemen, die moeilijk de deur uitkomen. Zo had ik bijvoorbeeld een gesprek met een



man van een jaar of 45. Hij was al langere tijd niet meer aan het werk. Al pratende kwamen we er op dat hij zich graag nuttig wil maken en iets voor anderen wil doen. Sinds kort is hij chauffeur op een busje dat mensen naar hun dagbesteding brengt. Op deze manier maakt hij niet alleen zichzelf, maar ook andere mensen gelukkig!”

## Zes pijlers

Het eerste gesprek met de welzijnscoach duurt ongeveer een uur. “Dan gaan we de zes pijlers van duurzaam geluk bij langs”, vervolgt Wouter. “De zes pijlers zijn: de manier waarop betrokkene in het leven staat (1), zinvol leven (2), hobby & ontspanning (3), sociale contacten (4), gezondheid (5) en anderen hulp bieden (6). De theorie zegt dat, wanneer je op een positieve manier een zinvol leven leidt, je al een heel eind op weg bent naar duurzaam geluk. Maar, wanneer de deurwaarder op de stoep staat, moeten eerst de financiële knelpunten worden opgelost. Samen kijken we dan allereerst in het sociale netwerk van de persoon of er iemand is die bij dit urgente probleem kan helpen. Is er niemand? Dan wordt professionele hulp ingeschakeld.”

## Tijdelijke coach

Sommige mensen zijn al een flink eind op weg geholpen na een gesprek van een uur. Anderen hebben meer gesprekken nodig. “We richten ons niet op de problemen, maar op bevordering van het welzijn van de persoon, heel positief. Met de meeste mensen heb ik vervolgens nog één of twee keer telefonisch contact om te horen hoe het gaat. Is meer hulp nodig? Dan verwijs ik door, want ik ben geen hulpverlener. Ik ben een tijdelijke coach, die samen met de mensen op zoek gaat naar nieuwe mogelijkheden.”