

“Geluk in de wijk”

Het ziekenhuis;

“een plek van troosten en proosten en van geluk!”

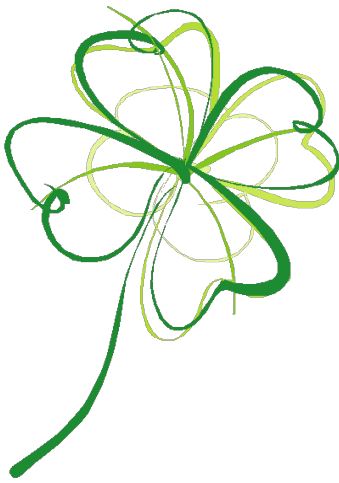
Toen ik hoorde over de herontwikkeling van dit gebied en of ik daar ideeën voor had; dacht ik op de eerste plaats aan het ziekenhuis waar ik vroeger als kind op bezoek ging bij mijn ouders en grootouders. Toen zij hier als patient verbleven. Een bijzondere plek van lijden, verdriet, afscheid maar zeker ook van intens zijn met elkaar en betrokkenheid. Van troosten en proosten. En bovenal van nieuw leven. Mijn drie kinderen heb ik daar gebaard en zo velen met mij! En voor de meeste vrouwen is dat toch echt één van de meest bijzondere gebeurtenissen uit je leven! Mijn oudste bleek bij de geboorte het syndroom van down en ging bijna dood te gaan. Ik herinner me van deze nacht alle kamers en gangen nog. Was heel intens. Door haar kwam en kom ik regelmatig op vrijwel elke afdeling: de kinder- en röntgenafdeling, de KNO en - oogpolie – bloedafname – OK – Internist, cardiologie. En hoe ziek zij ook was, hoe aandachtiger en liever de artsen, hoe gelukkiger zij werd, zelfs in het ziekenhuis. Dus geluk hoort voor mij ook bij deze plek.

Ik herinner me ook een voorval op een dag in oktober.. Van de KNO poli moesten we door naar de hele riedel van het opnameplein. De medewerkers hadden pauze. Dus zaten we buiten naast de voordeur op het bankje een tosti te eten en te genieten van een zonnige herfstdag. Een jongeman naast mij keek heel verdrietig en ik hoorde hem snikken. Ik ging het gesprek met hem aan. Hij vertelde heel trots dat hij een prachtige zoon had van 8 maanden, maar dat zijn zoon een ernstige spierziekte had en dood zou gaan. Hij wenste nog twee dingen. Dat zijn zoon zijn mooie lach tot het einde zou behouden en hij wilde dat hij thuis zou sterven.. Onze conversatie verliep verdrietig. Ik gaf hem maar eerlijk toe dat ik niet goed wist wat te zeggen. Ik kon hem niet meer dan sterkte en kracht wensen. We liepen weg. Jade leek tijdens het gesprek met andere dingen bezig te zijn geweest. Maar toen we een paar meter van deze jongeman vandaan waren draaide ze zich om en zei “wacht even mama” en ze liep terug, opende haar armen en troostte hem. Ze zei “kom maar” en de jongen brak, moest heel hard huilen. Na een paar minuten zei ze “nu is het klaar” terwijl hij snikkend haar nariet “je bent zo lief”. Ik had hem ook willen troosten.. Een plek van troosten. En van ertoe doen met of zonder downsyndroom..

Geluk

Opgesomd gaat deze plek over betrokkenheid bij elkaar en bij de patiënt, ontmoeting, close zijn met familie en vrienden, invloed ervaren als patiënt, betrouwbare artsen, omgaan met je lijden, veiligheid, ertoe doen/ gezien worden, beter worden, samen het leven vieren. Wist je dat dit bijna alle invloeden zijn op geluk?

Ben altijd al geïntrigeerd geweest van geluk. Veel opleidingen en cursussen gevolgd, 10 jaar gereisd van de Andes tot Tibet en bestudeerd en heb dit jaar de leergang afgerond aan de Erasmus universiteit over de wetenschap van geluk. En of je hierop als overheid kan sturen. Dat kan dus ! Dat doen overigens al gemeentes. Er zijn zelfs wethouders van geluk. Het lijkt een hype maar in essentie is dat wat iedereen wil en waar iedereen recht op heeft. Er gaat niets boven geluk; nou ja, misschien liefde.. Vanuit de wetenschap is er de volgende definitie: De mate waarin een individu zijn levensvoldoening als geheel ervaart. (Is subjectief en voor langere tijd) En dit kan je heel gemakkelijk meten. De invloeden van geluk zijn wetenschappelijk onderzocht. Deel genen 30%, deel



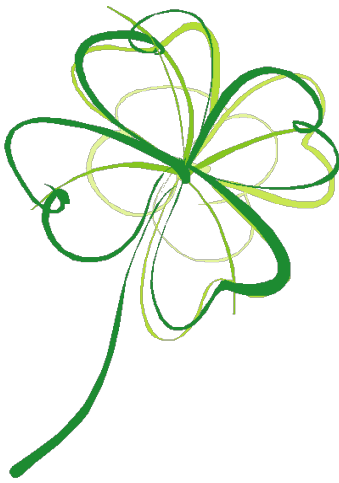
“Geluk in de wijk”

levensomstandigheden, deel levenskeuzes en deels levenskunst. Dat deel levenskunst is vrij groot en gaat vooral over de kunst van minder lijden. Heeft onze Raad, ons Bredaas gemeentelijk bestuur genoeg lef om te gaan sturen op geluk? OF is deze term nog te soft? Zonder dat ze het weten doen ze al een heleboel. Ze investeren in onderwijs, in ontmoeting, arbeidsparticipatie, in een betrouwbare overheid, minder eenzaamheid. Misschien noemen ze het liever welbevinden. Dat lijkt wat veiliger. Maar.. de essentie is geluk en alleen met deze focus kan je investeren en andere zaken wat minder doen.

Geluksplek

Terug naar de wijk. Kunnen we kijkend naar de invloeden van het ziekenhuis op geluk, lijkt het mij een mooi idee om een geluksplek in deze wijk neer te zetten? Een plek waar je elkaar kan ontmoeten, waar iedereen ertoe doet, waar je gezien wordt, waar je je talenten voor elkaar inzet, waar je erbij hoort, waar je beter wordt/ je ontwikkelt? Ik denk aan een park waar aandacht is voor je gezondheid, waar een prachtig gebouw staat vormgegeven door jonge kunstenaars van de St Joost, aan een levensboom die hierin wordt verwerkt, aan een talentenbank van de buurt, aan samen eten en koken, elkaar scholen, aan ertoe doen. Op deze plek zijn laagdrempige coaches te vinden want uit het geluksonderzoek blijkt ook dat we die op bepaalde momenten in ons leven veel meer nodig hebben. (ipv de bezuiniging die hier nu op is ingezet) Een plek waar je ondervindt dat geven geluk geeft, waar nobuurschap wordt ingevoerd. Aan de gelukssteeg, en het happiness plein. Investeren in geluk loont!

→ GELUK ←
VOLG JE DROMEN
pak je kansen
GEEF LIEFDE
LACH VEEL
—————*—————
WEES DANKBAAR
maak herinneringen



“Geluk in de wijk”

Portret Annelieke Selbach

Geboren in 1972 in Breda. Vaders kant uit Breda en moeders kant uit Rijen. In Rijen opgegroeid. En na het MRTO (MBO toerisme) tien jaar de wereld bereisd. O.a. groepen begeleid als reisbegeleidster van Djoser. Met name in India, Nepal en Tibet. Terug in Nederland deeltijd Social Work aan Avans Hogeschool afgestudeerd. Ondertussen als agoog 4 jaar asielzoekers begeleid

bij het COA. Vervolgens overstap gemaakt naar gemeente Etten-Leur om als wijkmanager de kloof tussen lokale overheid en inwoners te verkleinen en inwonersinitiatieven te stimuleren en te ondersteunen. Een social worker in hart en nieren. Wat mij typeert is een open en authentieke kijk naar mensen. Ik word geraakt door kleine successen van inwoners die groots zijn en de samenleving mooier maken. Ik houd van ontwikkeling en echte gesprekken. En zie veel kansen.

Ik ben getrouwd en heb drie prachtige kinderen; mijn meest waardevolle bezit! Ben een vrijwilligersproject gestart als massagetherapeut in het Ronald Mc Donaldhuis genoemd naar mijn oudste dochter met downsyndroom : “Jade voor jou”. Met inmiddels 25 masseurs masseren we maandelijks ouders van zieke kinderen in het Ronald Mc Donaldhuis. Ik ben altijd bezig mezelf te ontwikkelen om gemakkelijker te leven. Momenteel volg ik al weer een paar jaar een opleiding ‘leven met je essentie’; een combinatie van Tibetaans boeddhisme, soefisme en psychotherapie.