

Eeuwenoude mystieke en artistieke traditie van de Russische Kerk herleeft in Amsterdamse Hermitage

Werk aan gelukswinkel

Al ruim 5.000 Vlamingen werken aan hun geluk met de online gelukscoach die het christelijk ziekenfonds twee maand geleden lanceerde

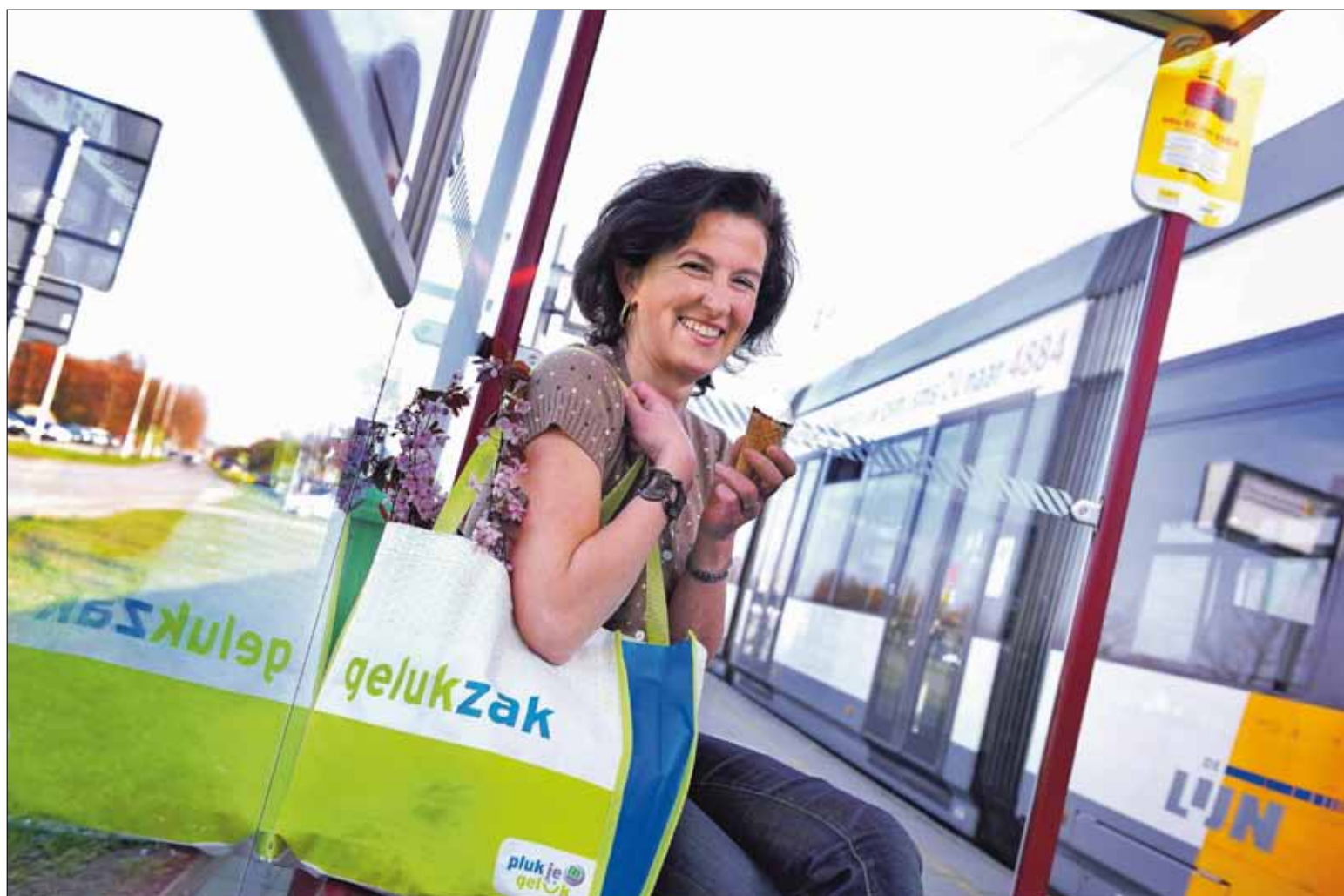
- ▶ Na campagnes over bewegen en voeding wil de dienst Gezondheids promotie van de CM de geestelijke gezondheid opkrikken
- ▶ Via zeven 'metrolijnen' nodigt een gelukscoach je uit om halte na halte aan je geluk te bouwen
- ▶ Dat er meer nood is aan zulke preventieve zorg, bewijst het grote succes van de campagne

Lieve WOUTERS

Gelukkige mensen leven langer en gezonder. Ze bereiken meer in hun leven en hebben meer vrienden. Redenen genoeg dus om aan je geluk te werken. Dat komt immers niet vanzelf. Omgevingsfactoren als armoede of een slechte gezondheid kunnen ernstige hindernissen vormen en natuurlijk speelt je persoonlijkheid ook een belangrijke rol. Toch stelt wetenschappelijk onderzoek dat je met je gedrag voor veertig procent zelf het verschil kan maken. Het Nederlandse Trimbosinstituut werkte zeven strategieën uit die de gewenste gedragsverandering teweeg kunnen brengen.

Op basis daarvan ontwikkelde de dienst Gezondheids promotie van de CM haar 'geluksplan' in de vorm van een metroplan met zeven lijnen. Wie zich registreert op de online gelukscoach (www.plukjegeluk.be) vult eerst een vragenlijstje in. De automatische gelukscoach analyseert die in een wip en stelt je een route voor.

Leef volgens je doelen is de titel van metrolijn 1. Die doet zes haltes aan, waarbij je onder meer oefeningen krijgt voorgeschoteld om dromen neer te schrijven, doelen concreet te maken, een eerste stap te zetten. Lijn 2, *Investeer in relaties*, spoort de gelukszoeker aan zich te engageren in vrijwilligerswerk, wat vaker een compliment te geven, meer te luisteren en minder



Neem eens wat vaker een halte, om tijd te besteden aan wat jou - en je medemens - echt gelukkig maakt. © Frank Bahnmueller

te praten. Op het eerste zicht lijken het heel eenvoudige en zelfs voor de hand liggende zaken. Is er dan echt behoefte aan een instrument als de gelukscoach?

Griet Rummens van de dienst Gezondheids promotie: „Cijfers uit gezondheidsenquêtes wijzen uit dat het erg gesteld is met de geestelijke gezondheid in Vlaanderen. Op drie jaar tijd steeg het gebruik van antidepressiva met negen procent. Een kwart van de bevolking zegt zich niet zo goed te voelen en acht procent is depressief. Met onze campagne willen we mensen ondersteunen om zich beter in hun vel te voelen, hun leren beter voor zichzelf te zorgen. Sommige adviezen van de gelukscoach lijken vanzelfsprekend en mensen weten vaak

wel wat hen gelukkiger zou kunnen maken, maar toch komen ze er niet toe om hun gedrag daaraan aan te passen. Een beetje begeleiding is dan welkom.”

Spiritualiteit is achtste metrolijn waard, met een halte als 'Heb elkaar lief, zoals ik u heb liefgehad'

De campagne behelst overigens meer dan alleen dit aardigheidje op het internet. Een team psychologen beantwoordt anonieme vragen en geregistreerde surfers kunnen met elkaar in gesprek

gaan op een forum. Bovendien geeft de Dienst Gezondheids promotie infosessies op uitnodiging van verenigingen onder zowat iedere Vlaamse kerktoeren.

Na twee maanden vonden ruim 5.000 mensen de weg naar de gelukscoach, dankbaar om de handvatten die ze er krijgen aangeleerd. Nog eens 42.000 unieke bezoekers bezochten de site zonder zich te registreren.

Rummens: „We staan echt versteld van de reacties. Ligt het aan de gejaagdheid van het leven? Aan de vele tegenslagen die sommigen te verduren kregen? Mensen weten wel dat ze het geluk niet moeten zoeken bij een winnend Lottobiljet, maar hoe ze het dan wel moeten invullen, blijft een groot vraagteken.”

Enkele haltes op de metrolijnen van het geluksplan vinden aansluiting bij spiritualiteit. Is dit geen achtste metrolijn waard, met een halte als *Heb elkaar lief, zoals ik u heb liefgehad?* „Zeker”, zegt Rummens, maar voorlopig houdt de gelukscoach het bij de zeven strategieën zoals uitgewerkt door het Trimbosinstituut.

Opvallend, een op de vier geregistreerden op de gelukscoach is een man. Dat is veel vergeleken met gelijkaardige initiatieven. Naar leeftijd is de grootste groep tussen de veertig en de vijftig, en hoog geschoold. Wie zich inschrijft op de gelukscoach blijkt over het algemeen iets minder gelukkig dan de gemiddelde Vlaming. De coach bereikt dus zijn beoogde doelgroep, klinkt het.