**Wesley Elfers - *Durf om hulp te vragen***

Wesley Elfers is welzijnswerker bij Kulturhus ‘t Trefhuus in Overdinkel. Wesley: “Het is de woonkamer van het dorp, zeggen we. Bij dit informatiepunt zijn de lokale inwoners welkom voor een kop koffie en een persoonlijk gesprek. We maken zo de toegang tot zorg, welzijn en hulpverlening laagdrempeliger. Inwoners komen er met allerlei vragen. Dit kunnen praktische hulpvragen. Denk aan hulp bij het invullen van formulieren of het meedoen in de digitale wereld. Maar bijvoorbeeld ook advies bij de wens voor een carrièreswitch. Het contact met de mensen staat voorop. Door in gesprek te gaan en door te vragen, probeer ik de vraag achter de vraag te achterhalen en daarop in te haken.”

**‘t Trefhuus**

In ’t Trefhuus is Wesley de schakel tussen de inwoners en de hulpverlening. Wesley: “Als we willen werken aan het geluk en de gezondheid van mensen, dan moeten zij ook mee kunnen doen in de maatschappij. Kunnen zij dit niet? Dan moeten zij de middelen krijgen om dat wel te kunnen doen. Er zijn veel mogelijkheden.”

**Zelfredzaamheid zorgt voor eigenwaarde**

In Overdinkel werkt het simpel. Ken je elkaar? Dan is er vertrouwen. En is er vertrouwen? Dan is er ruimte voor het echte verhaal. Wesley: “Het is belangrijk om de taal van de inwoners te spreken. Daar heb ik veel tijd aan besteed, want ik kom zelf niet uit het dorp. Het is fijn dat ik gewoon in het Kulturhus zit. Ik ken de mensen en kan hen aan de jas trekken als ik iets signaleer. Zo kwam er een meneer die moeite had met contact maken. Hij was vroeger fietsenmaker. We kochten een fiets voor hem bij een kringloopwinkel. Hij werkt nu aan deze fiets, waardoor hij zich nuttig voelt. En zijn eigenwaarde omhoog gaat. Dankzij dit soort situaties krijgen mensen een stukje trots terug. Ze krijgen weer het gevoel dat ze zelf de touwtjes in handen hebben. Dat ze zelfredzaam zijn en dat ze mee kunnen doen in de maatschappij.”

**Om hulp vragen**

Wesley: “Mensen vinden het lastig om hulp te vragen. Mijn tip: zoek iemand die je vertrouwt of waar je goed contact mee hebt. En bespreek met die persoon waar je tegenaan loopt. Want als je met een probleem blijft zitten, dan wordt het steeds groter. Terwijl er heel veel ondersteuning is, die jou verder kan helpen. Kies iemand om in vertrouwen te nemen, die voor jou oké voelt. En spreek je uit.”