



Nieuwsbrief Welzijn op recept Nijmegen oktober 2021

Welzijn op recept en de huisarts

Welzijn op recept helpt mensen met (lichte) psychosociale problemen en ondersteunt hen bij het versterken van hun gezondheid, veerkracht en welzijn. Een huisarts of zorgverlener verwijst de betreffende persoon door naar een welzijnscoach en samen gaan zij **ACTIEF** aan de slag met kijken waar hij of zij in de wijk aan mee kan gaan doen.

Dit kan van alles zijn: wandelen, een hobbyclub, vrijwilligerswerk, of een extra steuntje in de rug voor als er een moeilijk gesprek op komst is. In deze nieuwsbrief besteden we aandacht aan de doorverwijzers. Wat vinden zij van Welzijn op recept? Kan er nog iets beter?



Louky van Orsouw is als huisarts verbonden aan de huisartsenpraktijk van Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. 'Voor mij', aldus Louky, 'is het eigenlijk heel simpel en heel duidelijk. Er zijn twee redenen waarom Welzijn op recept zo prettig en effectief werkt. Ten eerste: het is de perfecte aanvulling voor mijn werk omdat het daadwerkelijk iets doet. Daarmee bedoel ik dat de

welzijnscoach van Welzijn op recept écht over de drempel komt. Ik kan tientallen prachtige brochures meegeven, toegang tot een internettraining, maar een folder gaat niet mee de straat op!

De welzijnscoach van Welzijn op recept komt over de vloer. Belt aan. Bij mensen thuis. Praat met ze. Zoekt mee naar mogelijkheden. Als die zijn gevonden gaat een coach desnoods mee. Want dát is het natuurlijk het cruciale punt: de **wérkelijke** deelname aan een activiteit waardoor een cliënt zich beter gaat voelen. Natuurlijk is het geen wondermiddel. Het is een onderdeel in een heel systeem, maar dat kleine onderdeel kan toch voor heel wat verbetering zorgen. Zeker op het sociale vlak. Dat extra zetje, of extra steuntje in de rug maakt dat -toch- grote verschil'.

'Ik kan prachtige brochures meegeven, maar een folder gaat niet mee de straat op!'

'Ten tweede', vervolgt Louky. 'Het is ontzettend praktisch. Geen formulieren, geen ingewikkelde doorwijzingen, of andere bureaucratische rompslomp. Gewoon een berichtje, een snelle afspraak, een follow-up en dat is nou precies wat we in de praktijk nodig hebben. Voor ons huisartsen is dat beter en voor de cliënten natuurlijk ook!'





'Geen, of nauwelijks wachttijden, dat zijn natuurlijk absolute pluspunten!'

Janneke van Summeren werkt als praktijkondersteuner ggz bij Gezondheidscentrum Bottendaal. Ook zij maakt gebruik van de diensten van Welzijn op Recept. Evenals Louky benadrukt ze het belang en het grote voordeel van laagdrempeligheid. 'Er hoeft geen Sociaal Wijkteam aan te pas te komen', aldus Janneke. 'Er zijn geen intakegesprekken nodig en een enkel berichtje volstaat. Verder zijn er geen, of nauwelijks wachttijden en dat zijn natuurlijk absolute pluspunten! Een ander groot voordeel dat niet te overtreffen is volgens Janneke: 'De parate kennis met betrekking tot de activiteiten die ontplooid kunnen worden en de bereidheid van de coach om samen die eerste stappen te maken.'

Bij zoveel positiviteit zou je bijna naast je schoenen gaan lopen. Dus... valt er eigenlijk nog wel wat te verbeteren?

Het antwoord luidt JA.

'Wat ik graag zou willen zien', zo vertelt Janneke, is wat meer feedback. Gewoon een klein berichtje over hoe het een cliënt vergaat. Of er aansluiting gevonden is. Dat zou ik zelf heel prettig vinden. Maar voor de rest vind ik het een geweldig concept dat niet alleen binnen de praktijkmuren werkt, maar daadwerkelijk een doorgang vindt in de levens van mensen zelf!'

NIEUW: Cultuur op recept

Het is al lang bekend dat creatief bezig zijn leuk is. Het wordt ook steeds duidelijker dat het goed voor je is.



Zo blijkt uit onderzoek dat cultuureducatie mensen leert gevoelens uit te drukken en hier betekenis aan te geven. Mensen die zelf muziek maken, dansen of een concert of theater bezoeken blijken minder vaak naar de huisarts te gaan. Met Cultuur op recept werken Bindkracht10, Lindenberg Cultuurhuis en de Bibliotheek Gelderland Zuid samen aan activiteiten op het gebied van lezen, schrijven, muziek, dans, theater en beeldende kunst. Welzijnscoaches verwijzen naar individuele of bestaande groepsactiviteiten. Of misschien wordt er wel iets nieuws in de wijk opgezet!

Meer informatie en contact

Algemene informatie over Welzijn op recept: www.welzijnoprecept.nl

Informatie over Welzijn op recept Nijmegen:

<https://bindkracht10.nl/projecten/welzijn-op-recept/>

Fenna Hendriks, coördinator voor Welzijn op recept Nijmegen:

fenna.hendriks@bindkracht10.nl

tel. 06 12451734

Colofon

Redactie: Joris Kroezen en Fenna Hendriks

