



Nieuwsbrief Welzijn op recept Nijmegen Mei 2022

Nieuw normaal is nog lang niet normaal

Terug naar normaal blijkt voor veel mensen lastiger dan gedacht. Zo kampen velen met psychosociale klachten zoals somberheid, onzekerheid en angst die ze in de coronatijd hebben ontwikkeld. Misschien maken ze zich ook nog zorgen vanwege de hogere rekeningen en de alsmatig stijgende kosten van het dagelijkse leven.

Gelukkig is daar Welzijn op recept! Dit is een aanpak, waarbij een huisarts, POH, of andere zorgprofessional mensen met dergelijke klachten verwijst naar een welzijnscoach. De welzijnscoach helpt de betreffende persoon op weg naar actieve deelname aan activiteiten in de wijk. Via vrijwilligerswerk of een 'maatje' bijvoorbeeld. Doel is het (opnieuw) versterken van sociale contacten en te bouwen aan een netwerk. Want waar tijdens de coronacrisis de zorg voor elkaar en het onderling begrip erg hoog was, is het nu vooral zaak om oog voor elkaar te blijven te houden.

Na een relatief lange tijd jezelf opnieuw gewoontes en vaardigheden aanleren kost tijd, inspanning en vooral veel moed! Welzijn Op Recept geeft dat extra steuntje!

Behaalde resultaten 2021

Inmiddels is Welzijn op recept in alle stadsdelen in Nijmegen actief. In

totaal zijn 253 bewoners op weg geholpen naar meer contacten met anderen, een zinvolle tijdsbesteding, vrijwilligerswerk, of een open en eerlijk gesprek.

Opvallend is dat dit tweemaal zoveel vrouwen zijn dan mannen. De hulpvragen waren grotendeels corona-gerelateerd. Over het algemeen voelden deelnemers zich eenzaam; door bijvoorbeeld het overlijden van een partner, of door hun eigen beperkte sociale vaardigheden en de strikte coronaregels. Maar ook de angst om weer de deur uit te gaan en opnieuw activiteiten te ontplooiën bleek minder makkelijk te gaan dan men in eerste instantie verwachtte.

Door de opeenvolgende lockdowns lagen veel creatieve en sociale activiteiten voor langere tijd stil. Maar via de contacten met een welzijnscoach van Welzijn op recept werden veel bewoners geholpen weer structuur in de dag te krijgen, werden zij gekoppeld aan een maatje, of durfden ze mee te doen aan activiteiten die nog wel doorgingen. Een wandelgroepje bijvoorbeeld. Dit laatste verklaart dan ook het hoge aantal matches in de categorie 'bewegen'. Wandelclubjes hebben dus ook nauwelijks stilgelegen.

Verder bleef een luisterend oor en het kwijt kunnen van een persoonlijk verhaal, of het af en toe even kunnen bellen om gevoelens van angst, of onzekerheid te kunnen delen van





grote waarde voor eenzame en kwetsbare Nijmeegse bewoners. Meer informatie is [HIER](#) te vinden..

Welzijn op recept OOK voor jongeren

Sinds een jaar is er een project speciaal voor jongeren opgestart. Een van de medewerkers is Tobias van Keulen. "Wat me opvalt aan deze aanpak is dat je als 'gewone' jongerenwerker in contact komt met een andere groep jongeren: Het type waarvan je zou zeggen dat alles wel goed gaat. Havisten bijvoorbeeld. Ze doen het goed op school weinig gedragsproblemen die in oog springen en geen aanraking met politie en justitie. Maar ondertussen speelt zich er toch veel af. Ze trekken zich terug op hun kamer, vluchten in game-gedrag, hebben last van angsten en lopen risico op bijvoorbeeld isolatie en eenzaamheid.

"Met Welzijn Op Recept voor jongeren, hebben we een hulpmiddel in handen waarmee we een 'onzichtbare groep' kunnen bereiken. Die dreigen anders totaal buiten de boot te vallen"

Als je als jongerenwerker op straat contact maakt met zogenaamde hangjongeren, dan zie je dergelijke jongeren vaak niet binnen zo'n groep. Ze zijn als het ware onzichtbaar en ongrijpbaar.. Maar via een doorwijzing door een huisarts, of POH krijgen we ook zicht op deze groep. Want zichtbaar of niet; leed is er wel degelijk..

NIEUW: Cultuur op recept

Natuurlijk is het leuk om creatief bezig te zijn!

Maar dat niet alleen!?! 

Uit steeds meer onderzoek blijkt 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.

In de volgende nieuwsbrief gaan we hier dieper op in!

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

