

# Lekker in je vel met Welzijn op recept



**BINDKRACHT10**



# RECEPTEN VOOR WELZIJN

Tip van Eus:

kijk eens op  
[WAALSTAPPERS.NL](http://WAALSTAPPERS.NL)

Tip van marianne:

samen  de buurt  
groener maken



# Voorwoord

Beste lezer,

Een recept voor welzijn? Het klinkt misschien gek. Maar het werkt wel. Dat zien we al vijf jaar in Nijmegen. In die tijd hebben we al meer dan vijfhonderd mensen een zetje kunnen geven. Een zetje in de richting van meer plezier en meer energie, leuke dingen en contacten met anderen. Meer welzijn dus.

In dit boekje lees je hoe dat eruit ziet. Door verhalen van mensen die dat zetje kregen. En van mensen die dat zetje hebben gegeven. En ook met inkijkjes in een paar activiteiten die mensen veel plezier en contacten opleveren. Het is maar een klein stukje van alles wat er gebeurt in de stad en in de wijken. Het laat wel zien hoe belangrijk kleine zetjes en stapjes kunnen zijn.

De interviews en reportages in dit boekje zijn gemaakt door Joris Kroezen. Hij is zelf ook dat pad gegaan, van bewoner tot vrijwilliger, redacteur en ambassadeur van Welzijn op recept.

We bedanken alle bewoners, vrijwilligers en collega's die hebben meegewerkt aan dit boekje. En we wensen jullie heel veel leesplezier!

Fenna Hendriks  
Joris Kroezen



# Inhoud

- 3 **Wat is Welzijn op recept?**
- 6 **Welzijnscoach Sonia: maatjes maken zinvol contact**
- 9 **Bewoner Joa over haar toekomst**
- 10 **Activiteit: Soepie Doen**
- 11 **Het recept van Henk**
- 12 **Wat zegt huisarts Louky?**
- 14 **Activiteit: Flamenco in de wijk**
- 16 **Ervaringsdeskundige Mike**
- 18 **Buurtsportcoach Janneke: meer in beweging**
- 20 **Cultuurcoach Elke: cultuur op recept in de bieb**
- 21 **Activiteit: Wandelgroep**
- 23 **Activiteit: Dans**
- 24 **Praktijkondersteuner Jacqueline: korte lijnen**



# Wat is Welzijn op recept?

Soms hebben problemen uit je leven gevolgen voor je gezondheid. Door bijvoorbeeld relatieproblemen, eenzaamheid of een zieke partner krijg je stress. Dat kan leiden tot lichamelijke klachten, somberheid, slapeloosheid of andere klachten. Of andersom kun je door ziekte thuis komen te zitten, waardoor je maar weinig mensen ziet. Een pilletje van de huisarts is dan geen goede oplossing. Weer meedoen aan leuke dingen in de buurt kan vaak wel helpen. In die gevallen kan de huisarts verwijzen naar een welzijnscoach van Welzijn op recept. Zij kunnen helpen een stap te zetten naar een activiteit. Of een maatje zoeken om samen iets te ondernemen. Of ze weten waar je vrijwilligerswerk kan doen wat bij je past.

Overigens kunnen ook andere zorg- en hulpverleners verwijzen naar Welzijn op recept, zoals fysiotherapeuten, diëtisten, wijkverpleegkundigen of medewerkers van buurtteams. Door mee te doen aan activiteiten, weer contact te hebben met anderen, te bewegen en zinvol bezig te zijn, voel je je beter. Je krijgt meer energie. En daardoor word je gezonder. Dit doen we voor bewoners van Nijmegen van alle leeftijden. Dus ook kinderen en jongeren die bijvoorbeeld veel thuis zitten of moeilijk aansluiting vinden bij anderen, kunnen terecht bij een welzijnscoach jeugd.

## HOE WERKT HET?

- ➔ Een patiënt komt bij de huisarts (of andere zorg- of hulpverlener) met klachten. De huisarts denkt dat Welzijn op recept zou kunnen helpen.
- ➔ De huisarts vraagt toestemming aan de patiënt om contact gegevens door te geven aan de welzijnscoach.
- ➔ De welzijnscoach belt de patiënt. Die is dan gewoon wijkbewoner. Ze maken een afspraak, bij de bewoner thuis, of bijvoorbeeld in een wijkcentrum. Bij kinderen en jongeren onder de 18 jaar zijn de ouders erbij.



- ➔ In een, twee of meer gesprekken gaan ze samen op zoek wat bij de bewoner zou kunnen passen. Welke hobby of bezigheid vind je leuk? Waar krijg je energie van? Wat is je grote droom? Waar kun je leuke mensen ontmoeten?
- ➔ De welzijnscoach helpt met zoeken naar een passende activiteit. En kan ook helpen met contact leggen.
- ➔ Soms is de eerste stap om ergens heen te gaan nog groot. De welzijnscoach kan dan mee gaan. Of kijkt wat nog meer kan helpen om de stap te zetten. Bijvoorbeeld vervoer, of hulp bij geldzaken.
- ➔ Als de bewoner eenmaal meedoet aan de activiteit, stoppen de gesprekken met de welzijnscoach. Als er iets is kan de bewoner natuurlijk altijd weer zelf contact opnemen. Want de welzijnscoach werkt in de wijk en is goed bereikbaar voor alle bewoners.



De welzijns-  
coaches van  
Welzijn op  
recept.



## **WIE ZIJN DE WELZIJNSCOACHES?**

Dat zijn medewerkers van Bindkracht10: opbouwwerkers, Stip-coördinatoren of jongerenwerkers. Zij kunnen goed luisteren en meedenken. En zij weten ook goed wat er allemaal te doen is in de wijk en in de stad. Op de website van Bindkracht10 staan de namen en contactgegevens van alle welzijnscoaches: [www.bindkracht10.nl/welzijn-op-recept](http://www.bindkracht10.nl/welzijn-op-recept).

**Een aantal van de welzijnscoaches, van links naar rechts, boven naar onder: Maarten Bevers, Fenna Hendriks, Gabi Verzuu, Tess Hendriks, Dorien Baetsleer, Eus de Wit, Sonia Davelaar, Marianne Mondria.**

## Maatjes maken zinvol contact

Sonia Davelaar is opbouwwerker en welzijnscoach. Als opbouwwerker houdt ze zich bezig met de sociale cohesie en de leefbaarheid in de wijk. Dat gaat vaak over groepen. En als welzijnscoach kijkt ze met individuele bewoners naar mogelijkheden voor een fijne dagbesteding of hobby. Sonia combineert beide functies en dat komt goed uit. Want het hoort bij elkaar. Verschillende individuen maken nu eenmaal samen de eenheid van een groep.

Voor wie haar nog niet kent: als je een autootje rond ziet rijden in Nijmegen-Midden en Nijmegen-Oost volgepakt met bakjes en ingrediënten voor onder andere de buurtsoep van Soepie Doen, dan weet je waarschijnlijk dat zij het is. Ook bruikbare, oude kleding vindt altijd weer een nieuwe bestemming bij haar. Ze gaat op huisbezoek, koppelt mensen aan elkaar en blijft bovenal altijd dicht bij zichzelf. Want dat is wat mensen voelen: oprechtheid.

“Wat ik de meerwaarde vind van ‘Welzijn op recept’ is dat het buiten de systemen en structuren van de reguliere gezondheidszorg treedt. We benaderen mensen niet vanuit ziekte, of ongemak. Wat ik probeer is het mensen te laten herinneren wie ze waren, wie ze zijn nàast hun ongemakken. Het gezonde deel in zichzelf opnieuw activeren. En dat zit in iedereen, hoe ver het ook verstopt lijkt te zitten! Veel mensen zijn dit door hun omstan-

digheden even vergeten, of het is naar de achtergrond geraakt. Als ik dat stukje kan voelen, dan weet ik dat het gaat lukken. En ik maak zo nu en dan de meest bijzondere dingen mee.”

“Zo heb ik Roeland en Co kunnen matchen. Roeland kwam door ziekte al een poosje de deur bijna niet meer uit. En Co was op zoek naar vrijwilligerswerk. Nu zijn ze maatjes. Wekelijks gaan ze er op uit langs alle cafés en terrassen van Nijmegen, van Oortjeshekken tot St. Walrick. En dan praten ze lekker bij en genieten ze met volle teugen.”

“Dat is Welzijn op recept voor mij. Het geven van vertrouwen, luisteren en de ander het gevoel geven dat ze er toe doen. En dan zinvol contact tot stand brengen. Veel mensen hebben zich al heel lang niet gehoord en gezien gevoeld. Ieder mens, geen uitzondering, heeft daar behoefte aan. Het is net zo essentieel als water en brood. En een overheerlijk buurtsoepie natuurlijk”.





Roeland en Co  
zijn maatjes  
geworden.



**Lucie:**  
"Ik werk prettig samen met de welzijnscoaches. Zij gaan snel met de hulpvraag aan de slag."

**Praktijk-ondersteuner Lucie en welzijnscoach Sonia.**

## Joa en haar toekomst

Joa verdient eigenlijk een prijs. Wat voor eentje? Wellicht de prijs voor 'mooi mens'. Joa is op eigen initiatief terecht gekomen bij Welzijn op recept. "Ik wilde graag extra vrijwilligerswerk doen, naast mijn vrijwilligerswerk in een verzorgingstehuis. Ik ben dus naar Wijkcentrum het Hert gegaan en heb bij de receptie gevraagd of ik iets kon doen. Zij stuurden me door naar het Stip en daar kwam ik Sonia tegen. We hebben een paar gesprekken gehad en ik kon vrij snel beginnen bij Soepie doen."



"Mensen helpen geeft mij het beste gevoel. Vriendelijk zijn, behulpzaam zijn; uiteindelijk zijn dat in mijn ogen de dingen waar het om draait. Dat is veel belangrijker dan het hebben van een heleboel geld. Uiteindelijk heb je daar niets aan. Het maakt je niet gelukkiger. Ik help mensen graag omdat het in me zit; dat voel ik. Bij Soepie doen vind ik de sfeer heel fijn. Een duidelijke structuur, er wordt goed uitgelegd wat het team van me verwacht en er hangt een positieve sfeer. Dat heb ik zo nu en dan een beetje nodig en daar leer ik dan ook weer van."

Wat de toekomst Joa nog allemaal gaat brengen? "Ik wil iets met toneel gaan doen. Op het podium. En ik heb intussen ook al een paar keer in een café opgetreden als zangeres!"

## Soepie doen

In veel wijken in Nijmegen maken vrijwilligers regelmatig soep die door bewoners samen gegeten wordt: Soepie doen. Veel deelnemers aan Welzijn op recept doen mee met soep maken of opeten, en natuurlijk een praatje.

Soep heeft al eeuwen een symbolische waarde. Verwarmend, verbindend, voedzaam en bovenal lekker. Mits goed klaargemaakt natuurlijk. Laat dat maar over aan de keukenbrigade van Soepie Doen in Wijkcentrum het Hert. Die komt eens per twee weken bij elkaar om twee soorten soep -een vegetarische en een met vlees- te bereiden.

Zowel de gasten als de koks ervaren het als een positief gebeuren in hun wijk. De koks kunnen oefenen met de Nederlandse taal, om samen te werken, of om gewoon gezellig onder elkaar een praatje te maken. Inmiddels vult de lucht in Wijkcentrum het Hert zich al met de geuren van kruiden, gefruite uitjes met gebakken kip en een vleugje knoflook. Vergini, Joris, Joa en Meriam zijn al druk. Groenten snijden, uitjes fruiten en tomatenpuree ontzuren.

Joa is begonnen met het dekken van de tafels, stagiaire Marinthe komt terug met de bloemen en opbouwwerker Sonia checkt even de bonnetjes zodat iedereen die iets gekocht heeft voor de soep

zijn geld weer netjes terugkrijgt. De ovens kunnen aan om het brood lekker warm te maken en de soepkoppen en schotels staan klaar om over een klein uurtje volgeschapt te worden.



Langzaam druppelen de eerste gasten binnen. De meeste wonen in de buurt. Zij kennen Soepie doen al een hele tijd. Aan een van de tafels zit Frans. Hij zit hier min of meer op aanraden van zijn zoons. Drie maanden geleden is hij namelijk zijn vrouw verloren die hij 14 jaar heeft verzorgd. Hij bebotert zijn broodje en zegt: "De laatste woorden die ze sprak waren: 'blijf niet alleen Fransje.' Ik antwoordde destijds dat ze met een gerust hart kon vertrekken. Dat alles goed was". De tranen staan in zijn ogen. "Daarom kom ik hier en op meerdere plekken zoals dit. Onder de mensen komen. Ook al voelt het soms niet zo, het is goed om contact te blijven maken. Mens zijn ben je samen." Maar snel beginnen zijn ogen te schitteren. Terwijl hij betaalt voor de soep, zegt hij: "Ik ben sinds jaren weer eens naar een muntenbeurs geweest. Je moet mijn verzameling echt eens komen zien!"

# Het recept van Henk

Henk woont in Nijmegen West. Dankzij Welzijn op recept is hij gaan meedoen aan activiteiten in de wijk. Hij heeft een lekker en gezond recept voor welzijn!

## INGREDIËNTEN

- 1 portie **goede moed**
- 1 kop **sterke koffie**
- 1 flinke scheut **inspiratie**
- Ruim een pond **gouden sociale contacten**
- Een snufje **zelfreflectie**
- 1 bosje **wederzijdse erkenning**

## BEREIDINGSWIJZE

1. Zet de oven aan voor een warme, sociale en gastvrije omgeving.
2. De goede moed gebruik je om jezelf open te stellen en in gesprek te gaan met iemand die je verder kan helpen.
3. Onder het genot van een kopje koffie neem je de tijd om na te denken over wat je nou eigenlijk zou willen.
4. De inspiratie haal je uit je eigen dromen, en de activiteiten vind je in je omgeving.
5. Tijd om te proeven! Uitproberen wat je ligt en wat je leuk vindt. Gewoon eens een kijkje nemen bij leuke activiteiten en je eerste hapjes nemen. Henk heeft bijvoorbeeld een gedicht gemaakt in een workshop stiftedichten.
6. Knead alle ingrediënten met sociale contacten tot een stevige basis.
7. Zet in de oven, maar wacht niet te lang!
8. Serveer het resultaat met een brede glimlach en laat iedereen meegenieten.



## Wat zegt de huisarts?

Louky van Orsouw werkt als huisarts in de huisartsenpraktijk van Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Het mooie is dat Lindenholt één van de eerste wijken was waar Welzijn op recept werd ingezet als maatschappelijk instrument en welzijnsinterventie.

“Ik ben naast huisarts ook betrokken bij gezondheidsonderwijs op de HAN (Hogeschool Arnhem Nijmegen) en daar kwam ik Welzijn op recept ook tegen. Daar ging het abstracte karakter er meer vanaf en kreeg het concept voor mij echt handen en voeten.”

Volgens Louky zijn er zeker redenen te noemen waarom Welzijn op Recept zo'n positieve en effectieve aanvulling is op haar werk en dat van andere hulpverleners. “Ten eerste biedt het daadwerkelijk resultaat. Het is erg modieus om zoveel mogelijk ‘eigen regie’ te geven aan patiënten, maar soms werkt dat simpelweg niet. Mensen overzien het nog niet; een bepaalde basis heb je nodig om het heft in eigen hand te nemen. Als ik dan aan diverse mensen een telefoonnummer geef, dan is het nog maar de vraag of ze ook echt gaan bellen. Met Welzijn op recept gaat dat anders. De coaches zijn degenen die een afspraak maken en dat werkt meteen activerend.

“Hieruit vloeit voort dat de welzijnscoach van Welzijn op recept daadwerkelijk de drempel overkomt. Ik kan talloze informatieve brochures uitdelen of toegang geven tot online trainingen, maar een folder gaat niet mee naar het buurtcentrum als je last van angst hebt. De welzijnscoach komt bij mensen thuis, belt aan, praat met hen en helpt bij het zoeken naar mogelijkheden. Als er mogelijkheden zijn gevonden, gaat de coach zelfs mee. Het cruciale punt is immers daadwerkelijke deelname aan een activiteit die ervoor zorgt dat een cliënt zich beter gaat voelen. Uiteraard is het geen wondermiddel, maar het is een belangrijk onderdeel van een systeem dat aanzienlijke verbeteringen kan bewerkstelligen, vooral op sociaal vlak. Dat extra zetje of steuntje in de rug maakt echt een groot verschil.

Tip





Ria:  
"Ik sta weer open  
voor andere  
mensen."

# Flamenco in de wijk

In de ontmoetingsruimte van de Griffioen, een wooncomplex in Nijmegen West, wordt door de Lindenberg een dansworkshop gegeven. En wat voor dans: het vurige flamenco.

Vol verwachting zit een aantal wijkbewoners met koffie met een koekje al te wachten. Ze maken kennis met elkaar en wisselen gedachten uit over wat hen te wachten staat. Want flamenco is niet iets dat je dagelijks doet natuurlijk.

Kim, een al wat oudere dame, is met Marlies van Bindkracht10 meegekomen. Het is voor haar wat moeilijk zelfstandig te komen want ze heeft twee heupoperaties gehad. "Voor veel mensen is de drempel ook wat hoog", legt Marlies uit. Als ik met ze meega en letterlijk de drempel mee overstap, gaat het allemaal een stuk makkelijker. Mensen treden buiten de voor hen gebaande paden en op die manier komen ze in contact met nieuwe werelden en andere mensen."

Ook Marianne, de welzijnscoach, komt even kijken. Ze telt vlug het aantal mensen dat aan de tafel zit en knikt tevreden. "Dit is een mooi aantal. Dans roept bij sommigen wat weerstand op, maar zo te zien gaat dit een mooie ochtend worden. Ook zij beaamt die gezonde invloed die een portie cultuur kan hebben op lichaam en

geest. "Er worden andere hersengebieden aangesproken, waardoor er nieuwe verbindingen worden gelegd. Het brein wordt dan iedere keer een stukje flexibeler. Voor iedereen heeft dit een gezonde uitwerking en zeker voor de wat oudere mensen. Die worden van nature al wat minder uitgedaagd, vandaar dat ik zo blij ben met deze tijdsbesteding.

En dan is het flamenco-tijd. Na een korte introductie over wat flamenco inhoudt, laat de lerares de eerste danspassen zien.

'Olé', roept een enkeling nadat hij een tikkeltje onwennig zijn eerste stapjes heeft gemaakt. Nu is het tijd voor de voet. Deze stampt luid en wordt vaak gevolgd door een klap met beide handpalmen. Het is nieuw voor iedereen: coördinatie, evenwicht behouden en oriëntatie in de ruimte. Maar het gaat iedereen aardig af.

Na wat kleine herhalingen is het nu tijd om in paren te gaan dansen. Contact maken. Naar elkaar toe bewegen om vervolgens weer sierlijk de eigen ruimte in te nemen. De dynamiek in de ruimte verandert voelbaar. Meer energie, meer geluiden, meer lachende gezichten, meer connectie. De gitarist beaamt dit: "Ik moet nu letterlijk harder spelen om er bovenuit te komen!"





En dan zit de tijd er alweer op. Iedereen kijkt elkaar verwonderd aan, alsof ze zeggen: 'We hebben iets nieuws gedaan. En het is ons gelukt. Met z'n allen!' Ook Kim is tevreden over haar ervaring. Al blijft flamenco natuurlijk een iets te grote opgave met twee nieuwe heupen. "Ik houd gewoon ontzettend veel van dans, dat is het. Alleen hier moet je stampen met je voeten en dat is voor mij niet zo goed. Een rumba, merengue, of samba zou bij mij iets beter passen. Dat is iets meer vloeiend van aard. Maar ik heb ontzettend genoten, ik heb vandaag weer gedanst!

## De ervaring van Mike

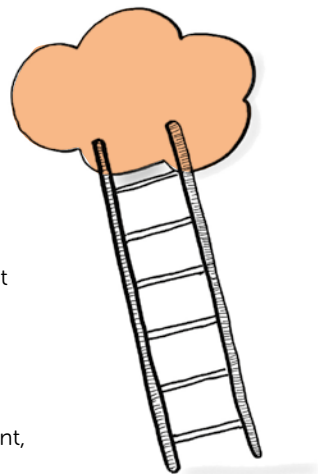
Mike is een ervaringsdeskundige in het Buurteam Volwassenen. Hij gaat samen met andere professionals op huisbezoek bij mensen die om de één of andere reden problemen hebben op diverse leefgebieden. Hij kent het zelf, heeft het zelf meegemaakt. Daarom is hij als geen ander in staat om verbinding te maken met bewoners die zich geïsoleerd voelen. Welzijn op recept was de eerste stap in de richting naar de plek waar hij kon gaan werken aan zijn herstel.

“Ik kreeg door de financiële crisis te maken met een faillissement. Dat is heel heftig kan ik je verzekeren. De procedures waar je mee te maken krijgt. Het schuld- en schaamtegevoel, dat wens ik niemand toe. Ik ben naar de huisarts gegaan en ben onder andere verwezen naar de praktijkondersteuner GGZ, waar ik veel aan heb gehad. Maar na een tijdje ging zij ergens anders werken. Toen ik kreeg een visitekaartje met de naam Eus de Wit.”

“Op een gegeven moment zat ik alleen nog binnen, deed niet veel, voelde me beroerd. Alsof je een vrije val hebt gemaakt en je niet meer weet waar je staat. Zou ik bellen? Wat zou het voor zin hebben? Zou zoiets als Welzijn op recept iets voor me kunnen doen? Ik besloot toch de telefoon op te pakken en een afspraak te maken. Niet veel later kon ik terecht voor een eerste gesprek.”

“Wat me opviel was dat het niet over mijn klachten ging. Dat was even andere koek. Centraal stond de toekomst. Ik was daar al helemaal niet meer mee bezig eigenlijk. Maar Eus vroeg verder. Wat waren de dingen waar ik ooit energie van kreeg? Waar voelde ik me prettig bij? Al zag ik zelf nog weinig perspectief op dat moment, toch bleven we het hebben over het gezonde deel in mij. Via Eus ben ik uiteindelijk bij IxtaNoa terecht gekomen. Nu, een hele tijd later, ben ik zelf werkzaam als ervaringsdeskundige.

Ik ga op stap met het Buurteam. Kom bij mensen die in een soortgelijke situatie als ik zijn beland. Wat ik destijds zo prettig aan Welzijn op recept heb ervaren geef ik door aan anderen. Naast iemand staan, kijken naar de mogelijkheden en focus op wat iemand graag zou willen. Vanuit daar creëer je een opwaartse beweging op weg naar herstel. Ik weet dat het kan en dat het mogelijk is. Dat gun ik iedereen!





Welzijnscoach  
Mahmuud in gesprek  
met een jongere over  
zijn toekomst.

## Meer in beweging

Janneke is werkzaam voor de gemeente Nijmegen als buurt-sportcoach. Als geen ander kent ze het belang van beweging en de positieve invloed daarvan op inwoners. Gestationeerd in Lindenholt is ze de spin in het web op het gebied van sport en bewegen, hierbij werkt ze ook veel samen met welzijnscoach Eus.


“Een klein voorbeeld: iemand kwam bij mij om te wandelen, maar liever niet in een groep. Na een paar telefoontjes met Eus is deze persoon gekoppeld aan een bewoner van wie zij wist dat die exact dezelfde wens had. Het klikte fantastisch tussen die twee. Tot op de dag van vandaag wandelen ze nog samen en is er vriendschap ontstaan.”

“Ik doe dit werk een kleine vier jaar en ik kan nu al zien dat een absolute succesfactor de actieve benadering is. Vanuit ons naar partners die inwoners doorverwijzen, denk aan huisarts, fysiotherapeut of buurtteam. Maar ook vanuit ons naar de inwoner: wij nemen contact op voor een afspraak en nemen daarmee een drempel weg. In een gesprek over bewegen, komt soms ook een vraag naar boven op andere gebieden. Dan is het fantastisch zo'n korte lijn te hebben met Welzijn op recept en kan de inwoner op meerdere vlakken vooruit worden geholpen. Een netwerk rondom een bewoner creëren, dit verstevigen en in

tact houden vormt eigenlijk de kern van het werk, ook bij mensen die in beweging willen komen. Bij sommigen gaat dat soepel, bij anderen kost het wat meer energie.

Om nog een mooi voorbeeld van goede samenwerking te geven: een man kwam met enige regelmaat bij de huisarts; te veel eigenlijk. Op den duur werd hij minder op de praktijk gezien en dat kon dus een slecht teken zijn. Het was de medewerkers van de praktijk ook al opgevallen. Wat bleek? De man was via mij gaan sporten en via Eus vrijwilligerswerk gaan doen. Zijn tijd ging hij blijkbaar zinvoller ervaren en hij werd nog zelden bij de huisarts gesignaleerd!”





Bij de Muziek-  
ontmoetgroep wordt  
elke vrijdagmiddag  
muziek gemaakt in  
het Jongerenlab.

## Cultuur op recept in de bieb

Via Welzijn op recept kan je ook meedoen aan cultuur, zoals activiteiten van de Lindenbergh of de bibliotheek. Omdat nog niet iedereen bekend is met 'een receptje voor cultuur', kwam Cultuur op Recept een bezoek brengen aan verschillende wijken in Nijmegen: Cultuur op Recept On Tour! Gratis creatieve workshops, om mensen te laten proeven van de vele activiteiten die mogelijk zijn. Wij spraken met Elke Decates, de cultuurcoach van de Openbare Bibliotheek in Nijmegen.

"Eigenlijk ben ik een doorgeefluik. Ik zorg ervoor dat mensen op de juiste plek belanden. Sommigen hebben zin om zelf te schrijven, anderen willen juist lezen en weer anderen willen wel lezen, maar kampen met een visuele beperking. Ik ga samen met hen zoeken naar de meest geschikte oplossing. Dat kan, heel simpel, een luisterboek zijn, of een boek met extra grote letters. Van allebei hebben we een uitgebreide collectie, maar dat is lang niet altijd bekend. Maar ook zijn er mensen die zelf eens willen schrijven, of dichten. In dat geval neem ik ze mee door het 'literaire landschap' van Nijmegen. Denk aan literaire tijdschriften, de Wintertuin, of het Literatuurnest. Het Literatuurnest is een ontmoetingsplek voor schrijvers, dichters en verhalenvertellers. Schrijven is vaak een bezigheid die je in je eentje onderneemt. Niets mis mee natuurlijk, maar daar is een schrijfwerkplaats waar je

met andere schrijvers en lezers kunt sparren en feedback krijgt op je werk. Gezellig, geheel vrijblijvend en zonder grote verwachtingen. En als mensen het spannend vinden om alleen te gaan, dan ga ik met ze mee. Zeker de eerste keer."



"We hebben ook het project 'Vertel eens'. Mensen van allerlei pluimage komen bij elkaar met een gespreksleider. Er wordt een thema gekozen en iedereen krijgt de beurt om iets te vertellen over dat thema. Of ze speciale herinneringen krijgen, of ze het moeilijk hebben met juist dat thema, alles wat er bij je opkomt. Dit helpt om weer contacten te leggen en vertrouwen te scheppen in elkaar."

"We bieden ook digitale cursussen en taalcursussen aan. Voor veel mensen is het lastig als opeens alles anders en digitaal is. Wij helpen met deze cursussen mensen weer op weg. Zodat ze dus zelf op zoek kunnen gaan in wat we allemaal te bieden hebben. En zeker ook met taal: dat is natuurlijk de basis. En dat geldt niet alleen voor vluchtelingen. Er zijn voldoende ouderen die er moeite mee hebben en zich ervoor schamen. Wij helpen zodat mensen weer eens de tijd nemen en lekker kunnen genieten van een goed boek; in welke vorm dan ook."

## Wandelen met een praatje

Iedere vrijdag verzamelen zich allemaal verschillende mensen bij Wijkcentrum Het Hert in het Waterkwartier. Een kopje koffie erbij, een koekje. De week wordt kort even doorgenomen, er wordt gelachen en gepraat. Vandaag is het een bijzondere dag. Want naast dat er wordt gewandeld, wordt er ook een picknick georganiseerd. Iedereen neemt iets mee dat ze zelf gemaakt hebben.

Aangezien de thermometer al 25-plus aangeeft, ligt het tempo niet al te hoog. Taouss van Bindkracht10 is medeorganisator van de wandelgroep. "Het leuke van een wandelgroepje is dat het laagdrempelig is. Bijna iedereen kan meedoen. En deelnemers hebben ook de tijd voor een praatje met elkaar. Het is ongedwongen en spontaan. Niets hoeft, alles mag. Waarschijnlijk hebben veel mensen elkaar al eens gezien in de winkel, of op de markt, maar dan knoop je niet zo makkelijk een gesprek aan. Hier wel. Er zijn zelfs al een soort vriendschappen ontstaan. En je bent ook nog eens lekker aan het bewegen. Sociaal gezond en fysiek gezond".

Bruno is vandaag de enige man van het stel. Trots laat hij zijn zelfgemaakte focaccia zien. "Ik houd van koken en bakken. En als het voor een ander is, vind ik het extra leuk." Bruno heeft zware operaties gehad waar hij zo nu en dan nog veel last van heeft. "Zo'n wandeling doet me eigenlijk altijd wel goed. Een praatje

maken, een ander gezicht zien. Misschien hebben sommige deelnemers nog een handige tip voor me. Er is altijd weer iets op te vangen."

Intussen is de groep bij het park aangekomen. Ondanks het kalme wandeltempo, puft en hijgt de wandelclub. Het droge gras is de perfecte plaats om even te zitten en alle lekkernijen uit te stallen. Van dolma's tot saté en van focaccia tot verse stukken fruit. Al etende doet Fatima haar verhaal. Ze heeft een zware tijd achter de rug. Altijd gewerkt in de schoonmaak. Maar dat kan nu niet meer. Haar lijf staat het niet meer toe. Ze denkt liever niet meer aan die loodzware tijd vol onzekerheden. Via de huisarts is ze bij Welzijn op recept gekomen.

"Ik ben trots op mezelf. Als ik zie waar ik vorig jaar stond en wat ik allemaal nu doe en welke mensen ik inmiddels heb leren kennen. Dankzij deze groep kan beter met mijn lijf en bijbehorende pijn omgaan. En... ik ben bezig met een geheime opdracht voor mezelf. Niemand mag het weten. Behalve als ik het ook echt voldaan heb natuurlijk." fluistert ze. Vlug steekt ze een stukje brood in haar mond zodat ze ook per ongeluk niets meer kan zeggen.

A photograph of two men standing in a doorway, engaged in conversation. The man on the left has a beard and his hair is tied back in a bun; he is wearing a dark t-shirt with a 'Santa Cruz' logo, dark shorts, white socks, and sneakers. The man on the right is bald and wearing a colorful, sleeveless t-shirt, blue jeans, and dark boots. He has a tattoo on his left arm and is wearing a black fingerless glove on his right hand. The background shows a brick wall on the left and a glass door on the right.

**Maarten:**  
"Als welzijnscoach  
ben ik veel buiten  
in gesprek met  
bewoners."



## Dansen op recept

Meedoen aan kunst en cultuur is niet alleen leuk maar ook heel goed voor je. Culturele activiteiten kunnen je helpen om jezelf te leren kennen en ontwikkelen, om sterker te worden en zelfvertrouwen op te bouwen en om jouw plekje te vinden in de maatschappij. Dat culturele activiteiten een bijdrage kunnen leveren aan je welzijn ondervond Ruth zelf. Mede dankzij Cultuur op Recept kon zij een vorm vinden om zichzelf uit te drukken en om uiting te geven aan de situaties die zich in haar leven voordeden. “Ik had net een leuke baan bij de belastingdienst, en ik had er erg veel zin in. Toen kwam de harde klap: mijn dochter kreeg de diagnose kanker. De bodem valt onder je voeten vandaan.”

“Die baan ging dus niet door en alles werd ondersteboven gekeerd. Vijf dagen per week kreeg mijn dochter chemo in het Princes Maxima Oncologisch Centrum. Daarna volgde een periode van zorg in huis. Een drukke, bizarre tijd. Heel erg fijn dat die zorg goed geregeld is natuurlijk, maar tijd voor jezelf heb je niet meer. Iedereen zegt het weleens: ‘Je staat in een overleefstand’. Je moet voor je kind en jezelf overleven. Een keuze heb je niet.”  
 “Toen ik in iets rustiger vaarwater belandde, ben ik naar een Stip gegaan. Gabi, met wie ik een gesprek had, attendeerde me op ‘Cultuur op Recept’. Om iets te gaan doen waarin ik plezier had. En zodoende kwam ik bij De Lindenberg terecht. Onder andere

moderne dans en ballet trok me aan. Bewegen, met je lichaam bezig zijn en om het misschien wat vaag te omschrijven: ‘tot vorm te komen’. Expressie. Meer contact tussen het hoofd en het hart. Het mooie is dat je met kunstzinnige vorming ook aan jezelf kunt werken. Je stuit bijvoorbeeld op grenzen van je eigen mogelijkheden. Binnen het gegeven creatieve kader kun je op een veilige manier die grenzen ontdekken. Zoals terugvallen in patronen. Je merkt dat je van huis uit een bepaalde neiging hebt. Door daar aandacht aan te schenken word je je steeds bewuster dat je kunt veranderen, bewegen.. Dat geeft hoop. En niet alleen op het gebied van dans.”

“Natuurlijk is het ook goed om onder de mensen te zijn. Je leert nieuwe mensen kennen en omdat je dezelfde interesse hebt, gaat dat een stuk makkelijker. Het is een proces waar je mee aan de slag gaat. Je neemt van alles mee. De omgeving biedt veiligheid en daarmee bouw je zelfvertrouwen op. Het enige is: kunst en cultuur is erg duur. Daardoor is het op de lange termijn moeilijk toegankelijk voor veel mensen. Dat is jammer, want het kan zo enorm veel geven. Ik heb het aan den lijve ondervonden en het is ook telkens weer aangetoond. Ik zit nu ook in de projectgroep van Cultuur op recept, en ik wil daar nog eens goed naar kijken.”

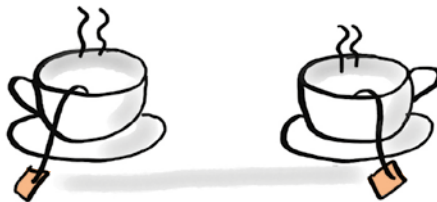
## Korte lijnen met de praktijkondersteuner

Jacqueline is praktijkondersteuner bij NEO Huisartsenzorg. "Op dit moment verwijs ik vooral volwassenen naar Welzijn op recept. Als POH-GGZ Jeugd, wat ik inmiddels heb losgelaten, werkte ik ook samen met Welzijn op recept voor kind en jeugd".

"Mijn eerste ervaringen heb ik als zeer positief ervaren. Wat er voor mij uitsprong, was het actieve en persoonlijke contact: de persoonlijke kennismaking en het spreekwoordelijke directe lijntje door middel van een 06-nummer. Op het eerste gezicht kleine dingen, maar als je met een casus bezig bent en een afweging maakt over wat goed zou zijn voor een patiënt kan deze persoonlijke en praktische manier van benaderen veel werk uit handen nemen."

"Met de coaches verliep de kennismaking nagenoeg hetzelfde. Een keer samen afspreken op de praktijk, sparren over de problematiek waarmee je te maken krijgt, meedenken en desnoods ook directe kennismaking met bewoners."

Op de vraag wat nog verbeterd zou kunnen worden, is Jacqueline duidelijk. "Het concept 'Welzijn op recept' recept' werkt, dus zorg dat jullie in beeld blijven en dat wij jullie in beeld houden. We leven in een tijd waarin de ene vernieuwing nog niet is doorgevoerd en de volgende kan alweer worden uitgerold. Houd contact, kom langs en zorg voor zichtbaarheid. Want deze manier van werken, slaat vaak op meerdere vlakken goed aan en het is daarom zonde om zoiets als Welzijn op recept uit het zicht te verliezen."



# RECEPTEN VOOR WELZIJN



Tip van Gabi:



## COLOFON

Teksten: Joris Kroezen

Illustraties: Fenna Hendriks

Foto's: Goedele Monnens, Pixabay

Ontwerp: OptimaForma, Nijmegen

Dit is een uitgave van Bindkracht10



[www.bindkracht10.nl/welzijn-op-recept](http://www.bindkracht10.nl/welzijn-op-recept)

