

# Een steuntje in de rug

Welzijn op Recept  
in Midden-Groningen

Verhalen van deelnemers en medewerkers  
Effecten gemeten





<b>Voorwoord</b> - Jan Jacob Boersma, wethouder	4
<b>Deelnemers aan het woord</b>	
Sven - Ik heb het toch mooi zelf gedaan	7
Gea - Ik wist niet dat ik het in me had	10
Bouwien - Ik bepaal nu zelf weer de grenzen	12
Johan - Met de welzijnscoach heb ik een goede klik	14
Barbara - Alles komt goed	16
Ineke - Hier mag ik zijn wie ik ben	18
<b>Medewerkers aan het woord</b>	
Joke Kragt - Het andere gesprek	21
Marty Kruizenga - We doen het gewoon	24
Ana van der Wal - Ik zie de welzijnscoach graag als een reguliere functie	26
Liesbeth van Woerkom - Een mooie samenwerking	28
<b>Een overzicht</b>	31
<b>Terugkoppeling en resultaten</b>	34
<b>Onderzoek</b> Effecten Welzijn op Recept - Janke van Es	37
<b>Nawoord</b> , Johan Kalk, programmaleider 'Gezond en Sociaal'	41
<b>Colofon</b>	43



# Een steuntje in de rug!

Soms kan het gebeuren dat mensen niet zo lekker in hun vel zitten. Dat ze door allerlei oorzaken het even niet meer zien zitten, zich alleen voelen, geen contacten meer hebben, zich nutteloos voelen en niet weten hoe ze daar verandering in kunnen brengen. Het komt vaker voor dan we denken. Soms overkomt het onszelf of kennen we iemand in onze omgeving met wie het niet zo lekker gaat en bij wie psychosociale klachten het leven af en toe behoorlijk zwaar kunnen maken.

Met dit soort klachten komen mensen vaak bij de huisarts. Lange tijd was het dan gangbaar om oplossingen vooral in medicatie en zorg te zoeken. Bijvoorbeeld in het voorschrijven van pillen of het doorverwijzen naar psychologische zorg. In sommige gevallen leidde dit tot verbetering maar in veel gevallen ook niet en bleven mensen met hun klachten rondlopen. De laatste tijd worden oplossingen veel meer gezocht in het welzijn en welbevinden van mensen. Wat vinden mensen zelf belangrijk en waar willen ze zelf mee aan de slag? Wat kunnen ze bijvoorbeeld doen om weer wat meer onder de mensen te komen, om aan leuke activiteiten in de wijk of buurt mee te doen of om bijvoorbeeld vrijwilligerswerk op te pakken? Sinds september 2017 helpen we in de gemeente Midden-Groningen mensen hiermee op weg met het project Welzijn op Recept.

Welzijn op Recept. Dat klinkt een beetje alsof je welzijn en geluk op een presenteerblaadje krijgt aangeboden. Zo eenvoudig is het natuurlijk niet. Maar wat is het dan wel? In dit boekje vertellen we u meer over Welzijn op Recept. U kunt lezen wat deze nieuwe manier van werken betekent voor huisartsen en praktijkondersteuners. Hoe belangrijk de rol is van welzijnscoaches en hoe zij een brug weten te slaan tussen zorg en welzijn. Maar vooral leert u doorverwezen patiënten en deelnemers aan Welzijn op Recept kennen.



Van de inmiddels meer dan 160 deelnemers aan Welzijn op Recept vertellen zes deelnemers in dit boekje hoe het hen is vergaan. Hun verhalen staan centraal. Juist zij kunnen het beste uitleggen wat Welzijn op Recept hen heeft gebracht en waarom het loont om vanuit de medische zorg de stap te zetten naar welzijn en sociale activiteiten.

Het is niet eenvoudig en het vraagt moed om je verhaal met anderen te delen. We bedanken de deelnemers oprecht voor hun openhartigheid. Hun verhalen illustreren wat mensen zelf kunnen bijdragen aan hun herstel en welbevinden en hoe Welzijn op Recept hen daarbij het steuntje in de rug heeft gegeven. We hopen dat nog velen hun voorbeeld zullen volgen.

Onze dank gaat ook uit naar FNO zorg voor kansen. Dankzij de steun van FNO hebben we met het programma Gezond en Sociaal veel innovatie en ontwikkeling in onze gemeente op gang kunnen brengen. Welzijn op Recept is daarvan een prachtig voorbeeld, dat we in de komende jaren in Midden-Groningen zelfs nog breder gaan toepassen.

Jan Jakob Boersma  
wethouder gemeente  
Midden-Groningen





## Van klacht naar kracht met Welzijn op Recept

Om ergens te komen moet  
je eerst besluiten niet te  
blijven waar je nu bent.

**OM**  
DENKEN

Gras groeit niet door eraan  
te trekken, maar door de  
wortels water te geven.

**OM**  
DENKEN

Afrikaans spreekwoord

# Deelnemers aan het woord

Ik heb het  
toch mooi  
zelf gedaan



*'De positieve verandering ging bij mij in grote stappen', vertelt Sven. Na een paar goede gesprekken met de welzijnscoach volgde hij de cursus Grip & Glans. 'Ik merkte al na twee bijeenkomsten het verschil, mijn zelfvertrouwen groeide met de dag. Al ben ik er nog niet, ik voel me al veel sterker in mijn schoenen staan.'*

**S**ven denkt goed over de dingen na en weet alles wat er met hem is gebeurd zorgvuldig onder woorden te brengen. 'Ik ben geen schrijver en vind het moeilijk iets over mijzelf op te schrijven, gelukkig mocht ik dat op de cursus ook vertellen.' Al pratend liet hij zich steeds meer zien en kwam er steeds meer van hemzelf naar boven.

Door een groeistoornis bleef hij vrij klein en dat speelde zijn hele leven een rol. Na de basisschool wilde hij graag de

zorg in. Op advies van de school volgde hij echter de praktijkopleiding voor banketbakker op A-niveau, omdat hij er de fysieke kracht niet voor zou hebben in de zorg te werken. Die onderwaardering voelt hij nu nog, als hij eraan terugdenkt. 'Ik heb over het algemeen een heel laag zelfbeeld en dat is ontstaan in mijn jeugd, ik werd letterlijk klein gehouden. Maar mijn opa zei altijd: "Misschien heb je de kracht niet, maar je hebt je mondje wel!"

Het werk als banketbakker beviel aanvankelijk wel, maar Sven kon het op een bepaald moment lichamelijk niet meer aan. Daarbij werd hij door zijn baas behoorlijk 'klein gehouden', wat hem erg dwars zat. Uiteindelijk vertrok Sven uit het bakkersvak en werkte zich na enkele jaren op tot scheepstimmerman en later voorman. Totdat hij veel last kreeg van zijn knieën, waardoor het werk te zwaar werd.



Met zijn broer vertrok Sven naar Zweden om een horecabedrijf op te zetten, met outdoor-activiteiten. Uiteindelijk bleek dit niet haalbaar en mede door oplichting van iemand in Zweden zaten ze met een behoorlijke financiële strop. De terugkeer naar Nederland was onvermijdelijk. 'Maar ik heb het wel geprobeerd en het is een hele mooie ervaring geweest', verklaart Sven enthousiast. Het reizen en het buitenland zitten hem in het bloed, maar door zijn ervaring in Zweden was dit naar de achtergrond verdwenen.

Door de gesprekken met Joke, de welzijnscoach, kwam hij op het spoor van de cursus Grip & Glans. 'Ik voelde me niet goed in mijn vel zitten, voelde me eenzaam en kwam met lichamelijke klachten bij de huisarts. Zij verwees me door naar Joke. Ik kreeg meteen een vertrouwd gevoel, ze nam de tijd, luisterde goed en er kwam direct een rust over mij. Na een aantal gesprekken adviseerde ze mij mee te doen aan Grip & Glans, om op deze manier zelf te ontdekken wat ik nodig had om blij van te worden.'

Hij kwam bij een kleine groep mensen van verschillende leeftijden en achtergronden. 'De sfeer was heel open en positief', legt Sven uit. 'Je krijgt alle ruimte om je verhaal te vertellen en je merkt aan de verhalen van de anderen dat jij niet de enige bent die vastloopt. Dat geeft heel veel steun. Er waren ook opdrachten die je thuis moest uitschrijven. Dat is niet mijn sterkste kant, maar

het was geen punt dat ik het gewoon vertelde tijdens de cursus.'

'Wat ik vooral geleerd heb is om mij direct uit te spreken en dingen niet voor me te houden, wat ik vaak deed. Zo ben ik laatst gelijk naar mijn chef gegaan omdat ik het ergens niet mee eens was. Je bent dan bang dat je niet serieus wordt genomen, maar dat bleek helemaal niet zo te zijn. Dat was gewoon angst en daar moet je overheen.'

*'Op mijn werk zagen ze mij ook veranderen: veel meer zelfvertrouwen, meer veerkracht en positiever!'*

Sven merkte al na een paar bijeenkomsten verschil. 'Ik voelde me steeds sterker worden en kon steeds beter onder woorden brengen hoe ik mij voelde. Ik heb toen ook meteen een single-reis geboekt, omdat dat altijd al een wens was, maar ik durfde dat niet. Een reis naar Indonesië die mijn vader graag had willen maken, maar dat lukte niet meer door zijn ziekte. Ik heb de reis ook voor hem gemaakt, mijn vader overleed aan Alzheimer. Dat geeft mij een goed gevoel. Plus dat ik het toch maar even heb gedaan: de wens om te reizen en me niet te laten weerhouden door de angst om alleen te gaan. Ieder mens is wel eens eenzaam, maar ik voel



me niet meer alleen. Ik heb nu gemerkt dat je ook op reis allerlei mensen ontmoet, waar je leuk contact mee kunt hebben. Juist voor nieuwe contacten sta ik nu open. Dat heb ik nooit gehad, ik was altijd erg wantrouwend naar anderen.'

Sven werkt nu op een sociale werkplaats. Hij kreeg een aantal jaren geleden fibromyalgie (een soort reuma) waardoor zwaar werk niet meer mogelijk was. 'Ik zit nu achter de naaimachine en maak schorten, werk dat ik goed aan kan.

Omdat ik voorman ben geweest, zou ik nog wel eens een andere functie willen, met meer verantwoordelijkheid. Maar voorlopig zit dat er niet in.'

'Een grote verandering in mijn leven', zo vat Sven zijn verhaal over Grip & Glans samen. Dankzij Joke, de welzijnscoach, ben ik op dat spoor gezet. Ik raad echt iedereen aan die 'zwaar in het leven staat' iets te ondernemen en hulp te zoeken. Welzijn op Recept heeft mij echt geholpen en daar ben ik de mensen hiervan heel dankbaar voor.'



**Ik wist niet  
dat ik het  
in me had**



*'Ik voel me een stuk zekerder en zorg beter voor mezelf. Ik heb vrienden gemaakt, ik heb meer leuke bezigheden.' Gea kan iedereen aanraden om Grip & Glans te volgen. Dankzij de welzijnscoach kwam ze bij de cursus. 'Het is zó fijn, ik zou het zo weer over doen.'*

**R**uim twee jaar geleden zag Gea haar leven er volkomen anders uit: 'Ik zat zwaar in een dip nadat mijn man was overleden. Hij was behoorlijk zeker van zichzelf en ik was best wel afhankelijk van hem. Toen ik er alleen voor kwam te staan moest ik het zelf doen. Het alleen opvoeden van mijn zoon viel me zwaar. Gesprekken met vrienden gingen steeds vaker over mijn zorgen en problemen, wat voor mijn vrienden natuurlijk niet altijd even leuk was. Ik zorgde slecht voor mezelf. Ik at niet veel meer en kwam het huis amper

meer uit. Ik kreeg medicijnen van de huisarts en ging naar de praktijkondersteuner GGZ. Op een gegeven moment zei zij zelfs dat als ik zo door zou gaan er mogelijk een opname zou kunnen volgen. Totdat ik in contact kwam met de welzijnscoach. Ze vertelde over de cursus Grip & Glans. Is dat niet iets voor jou, vroeg ze. Ik was er wel voor te vinden. Voor ik het wist was ik met de cursus begonnen!'

Zes weken lang duurde de cursus. Het ging niet zonder slag of stoot, maar stapje voor stapje kwam Gea vooruit. De deelnemers kregen een cursusmap mee. Elke dag schreef ze in haar cursusmap een leuke ervaring. Zo kreeg zij meer oog voor de leuke momenten in het leven.

Cursusleiders Joke en Marty gaven concrete handvatten door oefeningen,

*'Ik zag de leuke momenten  
niet meer in mijn leven, nu  
kan ik weer genieten!'*

voorbeelden en opdrachten. Als je bijvoorbeeld nieuwe contacten wilt leggen of het gesprek gaande wilt houden, kun je beter open vragen stellen dan gesloten. 'Soms vond ik het moeilijk om het te kunnen begrijpen. Dan stelde ik vragen, want ik wil wel weten wat de bedoeling is.'

Ook medecursisten droegen hun steentje bij. 'Ze plakten briefjes met complimenten op mijn rug met de tekst: je kunt meer dan je denkt. Zo zag ik mezelf niet, maar dat compliment vergeet ik nooit weer. Bovendien kun je in een groep je gedachten delen. Je zit in een soort cirkel, waar je in je eentje niet uitkomt. Ik dacht altijd erg moeilijk. Hiervoor, als er iets met mijn zoon was, raakte ik helemaal in paniek. Daar had ik dan wel een week last van. Nu heb ik nog wel last, maar niet langer dan twee dagen.'

'Ik kan me haast niet meer voorstellen dat ik zo diep heb gezeten. Inmiddels ben ik zes kilo aangekomen. Ik zat nooit op de fiets, maar ik kon een fiets krijgen van iemand die niet meer kon fietsen. Ik heb er weer aardigheid in gekregen. Ik heb allemaal nieuwe mensen leren kennen. Laatst zijn we met een aantal mensen naar Schiermonnikoog gegaan om een dagje te fietsen. Genieten!'



'Niet lang geleden vond ik een briefje in de brievenbus. De loodgieter en timmerman wilden de volgende dag al om half acht langskomen, vanwege de kabel. Vroeger was me dat gewoon gebeurd. Nu dacht ik: wil ik dit wel? Nee, dat wil ik niet, ik heb een afspraak om half elf. Kan het dan niet vóór je afspraak? vroegen ze me. Nee, dat past me niet. Ik wil van tevoren nog rustig kunnen douchen. Ik ben er trots op dat ik dit durfde te zeggen. Ik ben zekerder van mezelf, sta bewuster stil bij wat ik wil. Vorige week nog zei een vriendin dat ik zo veranderd ben. Dat klopt, ik neem meer initiatief. Laatst ben ik spontaan bij haar langsgesegaan toen ik in de buurt was. Dat had ik vroeger nooit gedaan. Ze ziet me aankomen, dacht ik dan. Maar ze vond het prachtig. 'Wat vind ik dit leuk', zei ze.'

Gea vindt het jammer dat de cursus is afgelopen. Ze zou het zo weer over willen doen. De cursusmap ligt in de kamer, zodat ze die zo weer kan pakken. De map is een mooi symbool voor hoe Gea weer grip kreeg en plezier kreeg in haar leven. 'Wat mooi dat ik terecht kwam bij de welzijnscoach. Die zette mij op het goede spoor!'

# Ik bepaal nu weer zelf de grenzen



*Bouwien voelde zich overbelast en uitgeblust door de intensieve zorg voor haar dochter. Ze was op en kon eigenlijk alleen nog maar huilen. Door advies van iemand van het Sociaal Team kwam ze terecht bij de cursus Grip & Glans. 'Mijn zelfvertrouwen groeide met de dag, ik voelde me steeds sterker worden.'*

**A**n het eind van de cursus zei iemand van de deelnemers tegen haar: 'Van een huilend propje wanhoop veranderde je in zes weken tijd in een florissante vrouw.' Bouwien benadrukt dat het is gelukt negatieve gevoelens weer positief te maken.

Ingrid, de dochter van Bouwien was ernstig verzwakt door suikerziekte en andere lichamelijke ziekten. Ook psychisch was zij zwak en verwaarloosde

zichzelf in ernstige mate. 'Ik kon haar niet in de steek laten, als moeder, maar ze was voortdurend een bron van aandacht en zorg, maar eigenlijk kon ik het niet goed meer aan.'

De cursus Grip & Glans bracht voor Bouwien weer wat fleur in haar leven. 'Ik krijg meer eigenwaarde. Denk meer aan mijzelf. Eerder cijferde ik mijzelf weg en deed wat anderen zeiden. Nu denk ik beter na over hoe ik de dingen zeg en wat ik zelf ook graag wil. Mijn man vindt ook dat ik anders ben geworden, veel positiever!'

*'Ik zeg nu duidelijker wat ik wil, denk meer aan mezelf, mijn eigenwaarde is toegenomen!'*



Door de cursus kreeg ze nieuwe contacten. 'Er werden telefoonnummers uitgewisseld, ik ging een keer met iemand naar de Kledingbank. En ik heb ook iemand ontmoet waar het goed mee klikt. We zijn vrijwilligers geworden in een verzorgingshuis in de wijk. Daar organiseren we een inloopactiviteit voor de wijkbewoners. Ook werd ik vrijwilliger bij het repaircafe.

Na de cursus bleek dat Bouwien te veel hooi op de vork nam. Ze ging op eigen verzoek naar de welzijnscoach voor advies. Samen met haar maakte Bouwien een overzicht van de dingen die zij als moeder voor haar dochter wilde blijven doen en welke dingen op een andere manier geregeld zouden moeten worden. Hierover maakten ze afspraken met de thuiszorgorganisatie en goede afspraken over de indicatie, met de medewerker WMO.

En, heel belangrijk voor Bouwien, ze stelde haar dochter op de hoogte van deze afspraken. Ze gaf hiermee zelf een duidelijke grens aan van haar mogelijkheden en inzet. Tevens schreef ze met hulp van Joke, de welzijnscoach, een brief aan haar dochter waarin ze aangaf wat zij voor haar betekende.

Bouwien wilde graag meer tijd voor zichzelf en ook leuke dingen doen in plaats van alleen maar de verplichte mantelzorgtaken. 'En dat was gelukt', zo kijkt Bouwien terug op die tijd. 'Ik had weer zin in de dingen en vond het heerlijk om wat voor anderen te betekenen.'

Ze besloot onlangs toch met haar man op vakantie te gaan. Tijdens deze vakantie werd haar dochter getroffen door een hersenbloeding, waaraan zij uiteindelijk is overleden. Dat was een grote slag voor Bouwien. Samen met haar naasten verzorgde ze een mooie afscheidsdienst.

'Ondanks deze nare periode probeer ik weer vooruit te kijken. Ik heb gedaan voor mijn dochter wat ik kon. En voor de toekomst: ik vergeet mijzelf niet meer, dat heb ik wel geleerd!'





## Met de welzijns- coach heb ik een goede klik

*'Het leven is niet altijd rozengeur en maneschijn', zo heeft Johan ervaren. Hij heeft zijn hele loopbaan hard gewerkt, maar zijn rug en knieën zijn inmiddels versleten. Na een ziekenhuisopname zat hij er helemaal doorheen. Zo kwam hij via de huisarts bij de welzijnscoach terecht. 'En wat ben ik blij met haar hulp en steun', zo beaamt Johan.*

**J**oke komt geregeld bij hem thuis en ondersteunt hem daar waar nodig. Zo heeft hij het met haar hulp voor elkaar gekregen dat er nu een traplift is omdat hij niet of nauwelijks de trap nog op kon. Johan: 'Na het ziekenhuis kon ik niet meer naar boven om te slapen of te douchen. De thuiszorg verzorgde mij zo goed en kwaad als dat kon, maar het was niet geweldig zo.' Johan had bij de WMO een traplift aangevraagd maar die werd in eerste

instantie afgewezen. Dankzij de steun van Joke en later Marty die Joke verving als welzijnscoach, werd deze aanvraag toch toegewezen. 'Al met al heeft dit wel een jaar geduurd', verklaart Johan.

Hij werd uitgenodigd voor een toelichting bij de commissie. 'Ik vond het heel spannend, er zaten ook vrij veel mensen tegenover mij. Doordat ik mij gesteund voelde door de welzijnscoach lukte het mij goed mijn verhaal te vertellen. Als ik dit alleen had moeten doen, dan had ik mij zo zenuwachtig gemaakt dat ik niet was gekomen. Nu heb ik ze mooi een poepie laten ruiken! Ik was dan ook heel erg blij dat de lift doorging.'

Zonder traplift kan Johan de trap niet op. En doordat het gevoel in zijn handen ontbreekt kookt hij al geruime tijd niet meer zelf, het risico zich te branden aan

het vuur of een hete pan is dan te groot. 'Ik probeer het nu weer wat op te pakken, heb net een magnetron gekocht om weer wat te koken en te bakken. Met wat moeite lukt dat weer.'

Met de steun van de welzijnscoaches probeert hij de contacten wat uit te breiden. Zo is hij van plan met iemand anders af en toe te gaan eten in het buurthuis. Maar Johan is nog wel voorzichtig: 'In een grote groep voel ik mij niet thuis, dat doe ik liever niet.'

Vroeger werkte hij als boerenknecht en later in de machinefabriek van Stork in Hengelo. Daarna terecht gekomen in Hoogezand. Hij heeft altijd zwaar lichamelijk werk gedaan: in de bouw, stratenwerk en bij graafwerkzaamheden. Dat laatste gebeurde destijds altijd met de hand, geulen graven, 80 cm diep, met een schop in de klei. En veel tillen, hooibalen en meelzakken van 50 kg. Dat was normaal toen. Gevolg is dat Johan zijn ruggenwervels en knieën zijn versleten.

Via de huisarts kwam hij in het ziekenhuis terecht, maar dat was niets voor hem. 'Ik werd daar stapelgek en raakte helemaal de kluts kwijt. Ze wilden mij opereren maar konden niet zeggen of het wel beter zou worden. Toen heb ik gewoon gezegd: stuur me maar naar huis. Zo is het gegaan.'

*'Ik heb ze een poepie laten ruiken.'*

De huisarts zag wel in dat alleen medicijnen en pijnstillers niet genoeg zouden zijn om het leven van Johan weer wat op de rails te krijgen. Zij stelde voor om de welzijnscoach in te schakelen, die bij hem thuis op bezoek ging om te kijken of het ondanks zijn beperkingen zou lukken het leven weer kleur te geven. Johan geeft aan hoe dat verliep: 'Ik kijk eerst altijd de kat uit de boom. Ik ben wantrouwend geworden in de loop der jaren. Het contact met iemand moet langzaam opgebouwd worden, anders zeg ik niets. Zo ben ik.'

Met Joke klikte het meteen goed: 'Ze is spontaan, heeft een fijne uitstraling en houdt van een geintje. Ze praat geregeld alles door en dat helpt mij.'

Met de thuiszorg, tweemaal per dag, en een buurvrouw die af en toe voor hem een boodschap doet, kan Johan zich redden. Met de aandacht en hulp van de welzijnscoach ben ik erg blij, je kunt over alles praten met haar en dat heb je nodig!





## Alles komt goed

*'Door elke dag positieve dingen op te schrijven, raak je in een soort modus. Ik ging weer de pluspunten zien. Ik heb geleerd om van alles te waarderen. De meeste mensen gaan hieraan voorbij. Dit geeft glans aan het leven', zo omschrijft Barbara wat de cursus Grip & Glans voor haar betekent.*

**Z**e heeft een zware tijd gehad en is er nog niet bovenop. Door haar scheiding en de financiële problemen die daar uit voortkwamen, raakte ze in een depressie. 'Ik ben een mens van hoge pieken, ik heb deze ook nodig. Ik hou van uitdaging, van het spannende. Van de medicatie kun je heel vlak worden. Tijdens diepe dalen word ik ziek, blijf dagen in bed en krijg koorts. Ik ben dan goed ziek. Ik wilde graag minder medicatie om weer wat meer te voelen. Zo kwam ik bij de huisarts die

mij naar de psycholoog verwees. Alleen was er een lange wachtlijst, ook voor het maatschappelijk werk, dat duurde mij te lang en zo kwam ik in contact met Joke, de welzijnscoach.'

In het begin was Barbara behoorlijk sceptisch en had weinig vertrouwen. Maar ze kreeg een goede klik met haar: 'Ze begrijpt me en ik snap haar, dat vind ik belangrijk. Ze geeft mij het gevoel dat wat ik zeg veilig is bij haar. Dat vertrouwen heb ik echt nodig. Ik ben ondanks de ellende best heel positief. Ik zal ook wel moeten, voor mij is positivisme een houvast om te overleven. Soms lukt het me niet het bed uit te komen, want ik heb wel een reden nodig. Een afspraak buitenshuis is dan al genoeg om het huis uit te gaan. Ik wil er dan ook goed uitzien.'



De cursus Grip & Glans wordt vooral gegeven in een groep. Maar voor Barbara was dat niet de juiste plek. Ze heeft dan de neiging om de groep over te nemen. 'Ik heb helemaal geen zin om de verhalen van anderen aan te horen, daar ben ik te onrustig voor. Ik praat ook heel graag, dat stoort alleen maar de cursus.' Barbara kreeg in overleg een individueel traject. Ik werk ook met hetzelfde boek en doe dezelfde opdrachten: de glansschijf en het positiviteitsboek. Ben nu bezig met het schrijven van een plan van aanpak, met kleine en grotere doelen. Een klein doel is voor mij een bepaalde huishoudelijke klus en een groot doel het zoeken naar vrijwilligerswerk. Ik heb het plan nu klaar en hoef eigenlijk alleen maar te bellen achter het vrijwilligerswerk aan, maar dat vind ik best wel moeilijk.'

De huishoudelijke doelen die ze had gesteld hebben geleid tot een wat opgeruimder huis. Zo heeft ze ook haar knutselspullen weer ontdekt. Een nieuw doel dat hieruit is ontstaan is dat ze een knutselclub gaat starten in het wijkcentrum.

Ze is argwanend geworden doordat haar man haar bedroog en is terughoudend in het contact met anderen. Ze vindt het moeilijk om mensen te vertrouwen, die vanzelfsprekendheid heeft een knauw gekregen.

Barbara omschrijft de opbrengsten van de cursus als een positieve modus, een positieve conditie. 'Ik heb al wel veerkracht, die kan ik oproepen. Als ik depressief ben, dan moet ik alleen maar slapen, dan lukt dat niet. Of lukt me nu nog niet.'

'Mijn motto is: alles komt goed. Als ik dat elke dag tegen mijzelf zeg komt het uiteindelijk ook goed. De welzijnscoach en Grip & Glans hebben mij een duw gegeven in de goede richting. Ik word daar heel blij van. Ik gun andere mensen dit ook, voor iedereen zou dit goed zijn. Andere gedachten inzetten, je moet het zelf uiteindelijk doen, er wordt niets voorgezegd. Je hebt veel kracht in jezelf, om dingen te kunnen en daar hoef je helemaal niet slim voor te zijn.'



Barbara wil niet herkenbaar in beeld, vandaar een slinky als profiel-foto. Een slinky is kleurrijk, flexibel, staat altijd onder spanning, is veerkrachtig en lijkt vaak veel groter dan in werkelijkheid. Deze beschrijving geeft volgens Barbara een goed beeld van hoe ze is.

# Hier mag ik zijn wie ik ben



*'Ik zat hele dagen thuis en kwam er alleen maar uit om de hond uit te laten. En kijk mij nu eens, ik doe weer boodschappen en ga elke week koffiedrinken in het buurthuis.' Ineke straalt weer en dat is lang geleden. Ze maakt weer gemakkelijker contact en doet weer mee. De welzijnscoach hielp haar en stimuleerde haar deel te nemen aan Grip & Glans.*

**H**et lukte haar niet om rond te komen van de levensmiddelen die ze een keer in de twee weken kreeg van de voedselbank. Ze heeft suikerziekte, waardoor ze extra op haar voeding moet letten. 'Gezond eten was er helemaal niet bij. Ik ging vaak met een hongerig gevoel slapen', zo vertelt Ineke.

Via de praktijkondersteuner van de huisarts, die haar bloedsuiker contro-

leert, kwam ze terecht bij de welzijnscoach. 'Bij haar voelde ik mij gelijk vertrouwd, ik kon mijn verhaal kwijt. Meestal laat ik niet het achterste van mijn tong zien, maar bij haar wel. Ze heeft bij de voedselbank voor elkaar gekregen dat ik nu elke week levensmiddelen krijg. Ik kon gelijk weer gezonder eten, ging weer met een gevulde maag naar bed. Dat hielp mij gelijk al. En ook de hond krijgt nu hondenbrokken.'

Door persoonlijke omstandigheden zat Ineke een tijd bij de crisisopvang van het Leger des Heils en daarna kwam ze in Hoogezand terecht. 'Eerst moest ik wat tot rust komen, ik wilde wel graag vrijwilligerswerk doen, maar het kwam er gewoon niet van. Ik schoof alles op de lange baan, zo kwam ik in een isolement.'

Na de tweede afspraak met Joke bezocht ze ook de wekelijkse koffieochtenden in de 'huiskamer' van het buurthuis. Hier kan iedereen die er behoefte aan heeft aanschuiven. 'We drinken een kop koffie en praten wat. Je kunt soms wat raad geven en zo voel ik mij weer wat nuttig.'

De welzijnscoach adviseerde haar de cursus Grip & Glans. 'Ze ging ook met me mee naar de eerste bijeenkomst, anders was ik nooit gegaan', zegt Ineke nu. 'In het begin was ik nogal huiverig. Wat overkomt me? Maar ik ga er nu elke dinsdag met plezier heen. Ik luister goed naar het verhaal van anderen, met mensen die in hetzelfde schuitje zitten en die ook de grip op hun leven kwijtraakten. Het is niet alleen een praatgroep, maar ook een doe-groep. We krijgen ook allerlei opdrachten die je thuis moet doen. Zo zetten we op papier welke positieve dingen we de afgelopen week hebben meegemaakt. En dat vertelden we dan. We luisteren goed en ondersteunen elkaar.'

Bij de koffieochtenden vervulde ze een tijdje de rol van vrijwilliger om mensen op te vangen. 'Dat vond ik in het begin wel lastig, maar ik heb het toch gedaan. En daar ben ik best wel trots op. Degene die ik verving is nu weer terug, maar ik kan nu zo inspringen.'

Ineke benadrukt dat ze weer zin heeft in het leven. 'Ik ga nu met plezier ergens heen, ik cijferde mijzelf altijd weg, maar dat heb ik achter mij gelaten. Nu ik alleen ben kom ik voor mijzelf op.'



*'Elke dag de positieve dingen opschrijven, dat heeft mij geholpen!'*



Naar de bijeenkomsten van Grip & Glans gaat ze graag. 'Het voelt heel vertrouwd, je kunt je verhaal doen en je mag huilen als het nodig is. Laatst ging ik door mijn rug en kon ik er niet naar toe en dat vond ik helemaal niet leuk. De volgende keer ging ik er weer met plezier heen.'

Ineke brengt nu af en toe een bezoekje aan een alleenstaande dame, die wat moeilijk ter been is. 'Misschien kan ik haar ook verleiden om samen naar de 'wijkhuiskamer' in het buurthuis te gaan. Zo zie je maar weer: de welzijnscoach heeft mij op het goede spoor gezet en heeft mij echt geholpen!'



# Medewerkers aan het woord



## Het andere gesprek

Met heel veel enthousiasme vertelt Joke Kragt over Welzijn op Recept: 'De kern hiervan is: "het andere gesprek voeren", vanuit Positieve Gezondheid stappen zetten om je beter te voelen, meer grip te krijgen op je eigen leven en daardoor ook sterker en gezonder in het leven te staan. Dat is wat ik graag voor anderen wil bereiken, dat gun ik iedereen!'

**S**inds een paar jaar is Joke aan het werk als welzijnscoach vanuit de Groepspraktijk Hoogezand-Sappemeer. Geen gebaande weg die ze bewandelde, sinds ze begon. Joke: 'Ik ben zeven jaar sociaal beheerder geweest in het Woldwijckcentrum, ook begonnen als een experiment. Daar kwamen veel mensen met een behoorlijke afstand tot de arbeidsmarkt en vaak met weinig sociale contacten. Het was ook daar pionieren om mensen verder te helpen en weer mee te laten doen in de samenleving, weer belangrijk te laten zijn. Dat vond ik altijd het leukste aan het werk als sociaal beheerder. Diezelfde drive voel ik ook hier, nu ik aan de slag ben als welzijnscoach.'

Het grote verschil voor Joke is het werken vanuit een huisartsenpraktijk in plaats van een wijkcentrum. 'De medische wereld is toch anders dan ik gewend was. Veel sneller en zakelijker, dat is ook nodig want de tijd die een huisarts heeft is beperkt. Er is geregeld overleg met de huisarts en ook met de praktijkondersteuner GGZ (POH-er). Ik krijg via hen patiënten doorverwezen. Het gaat om mensen waar de huisarts, medisch gezien, niet veel meer voor kan betekenen.

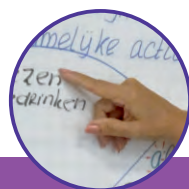
Soms worden er twee sporen uitgezet door mij en de POH-er, bijvoorbeeld wanneer iemand aan het oprabbelen is na een periode van depressiviteit. Ik kijk dan met de patiënt welke dingen hij/zij wil oppakken, waar en met wie, om het leven weer een beetje leuker te maken. Dat kunnen activiteiten zijn waar iemand aan gaat deelnemen, maar bijvoorbeeld ook vrijwilligerswerk, om weer meer ritme te krijgen en als het even kan weer meer sociale contacten op te doen. Het gaat er uiteindelijk om dat iemand weer wat doelen voor ogen krijgt, weer meer zin krijgt in het leven. Daar speel ik een rol in.'

Joke benadrukt de andere manier van werken. 'Na de doorverwijzing ga ik eerst het gesprek aan. We moeten elkaar leren kennen en ik neem daar ook echt de tijd voor. De gesprekken die ik voer, daar probeer ik zo weinig mogelijk in te sturen. Eigenlijk doe ik in het begin niet anders dan vragen en nog eens vragen te stellen: Weet je waarom de huisarts je heeft verwezen naar

Welzijn op Recept? Wat zou je graag anders willen? Wat zou jou helpen het leven leuker en beter te maken? Wat heb je daarvoor nodig?

Niet altijd weten mensen waar zij blij van worden of wat zij willen doen. Maar met doorvragen, bijvoorbeeld over hoe je dat vroeger deed toen je nog geen belemmeringen had, komt iemand soms toch op een idee en gaan we hiervoor een plannetje bedenken. Als diegene graag wil gaan schilderen, maar het lastig vindt om alleen naar zo'n activiteit te gaan en geen netwerk heeft die daar iets in kan doen, ga ik de eerste keer gewoon zelf mee. En als mensen hun netwerk willen uitbreiden of nog geen idee hebben wat ze leuk zouden vinden om te gaan doen, biedt de cursus Grip & Glans hen vaak handvatten.'

*'Positieve Gezondheid is een methode, die is ontwikkeld door Machteld Huber en is overal toepasbaar, zowel in het privéleven als in het werk. Ik ben daar echt een aanhanger van geworden en breng het zelf steeds meer in de praktijk.'*



'Vaak ben je geneigd het voor anderen in te vullen: dit zou goed voor je zijn, dat zou je moeten doen. Dat werkt meestal niet. Ik geef mensen geen oplossingen en geef geen sturend advies.

Het mooie aan de gespreksmethode Positieve Gezondheid is dat mensen zelf gaan aangeven wat voor hen het belangrijkste is, zelf bepalen waar zij iets aan willen veranderen en op welke manier. Dat werkt veel beter.'

Joke noemt een voorbeeld uit de praktijk over een mevrouw die hulp kreeg vanuit verschillende instanties. 'Ik vul samen met haar het spinnenweb in en zie dat zij een duidelijk lagere score heeft op het gebied van 'mentaal welbevinden'. Zij zou hier graag iets aan veranderen. Wanneer ik haar vraag wat zij nodig heeft om dit gevoel te verbeteren noemt zij de lekkage van haar dakraam, waardoor het bed van haar kind nat wordt. Als dat is opgelost en ze daar voldoende geld voor heeft is het grootste deel van haar zorgen weggenomen. Dit is dus een heel andere insteek. We zoeken dan via 'We Helpen' iemand die dit tegen materiaalkosten voor haar kan repareren. De oplossing die iemand zelf aandraagt, is dan ook van veel meer waarde.'

De huisartsenpraktijk, van waaruit Joke werkt, kent vijf huisartsen en twee vaste waarnemers. Alle huisartsen verwijzen geregeld patiënten door naar de welzijnscoach. 'Het fijne voor de patiënt is dat ik als welzijnscoach de tijd neem en ook krijg, om gesprekken te voeren.

Daar waar de huisarts maar tien minuten heeft, heb ik al gauw een uur of langer. Dan kan ik ook veel meer aandacht geven en tijd is ook aandacht.'

Gevraagd naar de wens voor de toekomst antwoordt Joke vol passie: 'Welzijn op Recept, en dan de nadruk op werken vanuit Positieve Gezondheid, breed uitrollen binnen de provincie. Om mensen, wie dan ook, te laten ervaren wat het is en wat voor positiefs het kan opleveren. Voor jezelf maar zeker ook in relatie met anderen. Dat kan ook in je werk zijn of in je eigen buurt.

Je kunt de omstandigheden niet veranderen, verlies van je partner bijvoorbeeld. Maar waar je wel iets aan kan veranderen is hoe je ermee omgaat, daar heb je wel invloed op. En deze manier van kijken en leven gun ik iedereen!'





## We doen het gewoon!

*Ze noemt zichzelf -bescheiden- vrijwilliger en vervanger van de welzijnscoach. Bij ziekte, vakantie of extra aanmeldingen is Marty inzetbaar. Daarnaast is ze docent Grip & Glans. Ze kwam in contact met Johan Kalk, programmaleider van de gemeente Midden-Groningen, die haar vroeg of ze docent Grip & Glans wilde worden. 'Zo ben ik erin gerold en van het een kwam het ander.' Zowel de inzet van welzijnscoaches als de cursus Grip & Glans zijn onderdeel van het programma 'Gezond en Sociaal'.*

**M**arty Kruizenga zocht, na haar pensionering en het overlijden van haar man, naar een zinvolle invulling van haar verdere leven: 'Mezelf weer doelen stellen, gebruik maken van mijn sterke kanten, hetzelfde dus dat we ook in de cursus Grip & Glans aanbieden. En met mijn jarenlange ervaring in de geestelijke gezondheidszorg, van maatschappelijk werker tot manager, past dit werk helemaal bij mij.'

'De cursus Grip & Glans is echt een succes', vertelt Marty enthousiast. 'Het is een hele kunst om mensen te verleiden deel te nemen, maar als de eerste les is geweest blijkt bijna iedereen enthousiast. De rol van de welzijnscoaches is belangrijk omdat zij een grote bijdrage leveren aan het enthousiasmeren van mensen om deel te gaan nemen aan de lessen van Grip & Glans.'



De cursus Grip & Glans bestaat vooral uit praktische onderdelen, waardoor de mensen tijdens de cursus al merken: hier heb ik wat aan. Bijvoorbeeld de opdracht om elke dag drie positieve dingen op te schrijven, die je die dag hebt ervaren. En dat werkt legt Marty uit: 'Je mind-set gaat daardoor veranderen. De focus komt te liggen bij positieve ervaringen en wat je voedt, dat groeit!'

Volgens Marty heeft het belang van de welzijnscoach zich inmiddels bewezen. De huisarts of praktijkondersteuner schrijft een recept uit voor de welzijnscoach en vervolgens wordt een adviesgesprek ingepland. De vraag is dan: hoe krijgt iemand weer grip op zijn of haar leven? Zo wilde een mevrouw graag meedoen met een wandelclubje, maar vond de drempel te hoog om er alleen naar toe te gaan. Marty ging met haar mee en wandelde de eerste keer zelf ook mee.

De drijfveer om dit werk te doen komt bij Marty vooral voort uit de behoefte iets te willen bijdragen aan het welzijn van de medemens. 'Het ondersteunen van anderen, zodat zij hun eigen mogelijkheden weer en meer kunnen gebruiken en versterken is daarbij mijn uitgangspunt. Het gaat verder ook vaak om ogenschijnlijk kleine zaken: even bij iemand langs gaan, oprecht aandacht hebben, een kort gesprek voeren om iemand te stimuleren weer op pad te gaan.'

Ze noemt nog een ander voorbeeld van een oudere meneer, die in het ziekenhuis werd opgenomen en nauwelijks nog een netwerk had. 'Hij lag alleen in het ziekenhuis en ik ging daar heen. Dat vond hij erg fijn. Zijn brede lach toen hij mij zag, zorgt dan voor een kleurrijk moment voor allebei.'

Naast het geven van de cursus Grip & Glans en het vervangen van Joke, de welzijnscoach, denkt Marty inmiddels ook mee in een werkgroep die Positieve Gezondheid, ontwikkeld door Machteld Huber, in Midden-Groningen verder handen en voeten wil geven. 'Mijn ervaring binnen de gezondheidszorg komt ook hier weer goed van pas.'

*'Stilstaan en oprecht  
aanwezig zijn, daar  
gaat het om.'*





## Ik zie de welzijns- coach graag als een reguliere functie!

*'Als huisarts geloof ik echt in de Positieve Gezondheidszorg. De welzijnscoach binnen onze praktijk is daar een mooi voorbeeld van.'*  
*Ana van der Wal is heel tevreden met de resultaten van Welzijn op Recept. Ze ziet duidelijk de positieve effecten bij haar patiënten, die ze doorverwijst en zou graag zien dat deze functie blijvend is.*

**D**e Groepspraktijk Hoogezand-Sappemeer is gevestigd aan de Noorderstraat in Sappemeer. Ana van der Wal is al bijna twintig jaar verbonden aan deze praktijk en kent de bevolking zo langzamerhand behoorlijk. 'Ik zie best wel veel mensen waarvoor een extra steun in de rug en wat extra activering goed zal zijn. De welzijnscoach biedt deze ondersteuning.'

De huisartsen van de praktijk werden benaderd door Johan Kalk, beleidsadviseur van de gemeente Midden-Groningen en tevens programmaleider van Gezond en Sociaal, dat in Sappemeer als pilot van start ging. Van der Wal: 'Ik was in het begin wat argwanend, ook omdat wij als huisartsen de laatste jaren steeds meer op ons bordje kregen. Een extra iemand in de praktijk levert ook meer werk op, zo dacht ik toen.'

Na de aanstelling van Joke Kragt als welzijnscoach en de eerste ervaringen werd Ana steeds enthousiaster en zag het nut ervan bewezen. 'De welzijnscoach heeft veel meer tijd voor het gesprek en de begeleiding dan een huisarts heeft. Er is bij huisartsen wel veel meer aandacht voor het totale plaatje van de patiënt, we kijken al lang niet meer alleen naar het lichamelijke.'

'Een voorbeeld hiervan zijn de diabetici, waar er relatief veel van zijn in Hoogezand-Sappemeer, die veel baat kunnen hebben bij een andere lifestyle: gezondere voeding en beweging. Daarin is veel te winnen. Alleen de mogelijkheden van de huisarts in de begeleiding is beperkt. Wij richten ons dan meer op de medische begeleiding en kunnen doorverwijzen.'

Ana denkt dat het vertrouwen dat patiënten hebben in de huisarts doorslaggevend is in de bereidheid naar de welzijnscoach te gaan. 'Iedereen heeft een huisarts, die vaak een basisvoorziening is voor veel mensen. Een doorverwijzing vanuit de huisarts en huisartsenpraktijk wordt al snel serieus genomen. En daarbij is de welzijnscoach een onderdeel van de huisartsenpraktijk. Dat sterkt ook het vertrouwen.'

Met de praktijkondersteuner GGZ en de welzijnscoach is er binnen de praktijk geregeld overleg. Er zijn korte lijnen en Joke koppelt ook de ervaring terug, zodat de huisarts ook weet heeft van de voortgang en de effecten. Gevraagd naar de resultaten, antwoordt Ana: 'De effecten zijn wetenschappelijk lastig aan te tonen, het zijn meer de positieve ervaringen van de patiënten zelf en wij zien dat terug op het spreekuur.'

Van der Wal zou graag zien dat de welzijnscoach een reguliere functie wordt als onderdeel van de praktijk. Knelpunt is de financiering, die nu nog vanuit fondsen plaatsvindt. 'Ik denk dat het nodig is om de rol van de welzijnscoach breder uit te smeren over Hoogezand-Sappemeer en de regio. Zorgverzekeraars zouden dit kunnen bekostigen als onderdeel van de lifestyle programma's die steeds meer ontstaan. Deze worden namelijk vergoed. Daar zie ik wel kansen voor het regulier financieren van de welzijnscoach. Koepels als de Groninger Coöperatie zouden zich hiervoor kunnen inzetten. Zij zijn een van de onderhandelars met de zorgverzekeraars.'

Welzijn op Recept is nog een pilot in de gemeente Hoogezand-Sappemeer. Niet alle huisartsen zijn over de brug om hiermee aan de slag te gaan. 'Ze weten eigenlijk niet wat ze missen, dat is het. Wij ervaren in onze praktijk de meerwaarde van de welzijnscoach. Dat zie je pas als je er mee werkt.'



*'Het uitrollen van de functie van welzijnscoach in Midden-Groningen is de uitdaging. Ik sta daar van harte achter, want ik zie de resultaten bij onze patiënten. En daar doe je het voor!'*

# Een mooie samenwerking

*'Bij ziekte kijk je al gauw naar de beperkingen, bij welzijn meer naar de mogelijkheden.' Liesbeth van Woerkom, praktijkondersteuner GGZ van de Groepspraktijk Hoogezand-Sappemeer, ziet de welzijnscoach als een welkome aanvulling. 'Het nut en de noodzaak van deze functie heeft zich inmiddels al bewezen.'*

**A**ls praktijkondersteuner GGZ, afgekort als POH-er GGZ, is haar taak in eerste instantie, het verhelderen van de hulpvraag. Patiënten met psychische klachten, zowel psychosociaal als psychiatrisch, komen bij haar terecht via de vijf huisartsen in de praktijk. 'Na een intake kijken we wat de praktijk kan betekenen voor de patiënt. Het kan gaan om een vorm van begeleiding, maar het kan ook zo zijn dat we doorverwijzen naar een meer passende specialistische vorm.'

Liesbeth voert de gesprekken variërend van twee tot soms wel acht keer. Maar er zijn ook mensen die in de caseload blijven. Het bestand aan patiënten is heel divers en afhankelijk van de problematiek. 'We werken in een gebied met veel mensen met een lage sociale status en vaak geen werk meer. Het is dan moeilijk om een zinvolle dagbesteding te vinden, voel je je dan maar eens nuttig. En zonder perspectief is het lastig. Ik zie ook veel mensen die blijven hangen in de problemen, waarvan ik wel eens denk: probeer eens te onderzoeken wat je nog meer kunt, hoe je jezelf weer wat leven in kan blazen.'

Voor Liesbeth is de welzijnscoach, inmiddels twee jaar verbonden aan de praktijk, een uitkomst. 'Ik tip patiënten ook geregeld om mee te doen aan de cursus Grip & Glans. In eerste instantie



wijzen de meeste mensen dit af: dat is niks voor mij, dat kan ik niet, vind het eng in een groep, men ziet vooral de beperkingen en de drempels. Ik kom daar dan later weer op terug en als zij zich er meer in verdiept hebben, gaan ze vaak in gesprek met Joke, de welzijnscoach. Bijna altijd komen ze daar enthousiast vandaan na een intakegesprek.'

Liesbeth was meteen enthousiast over de komst van de welzijnscoach. 'Je merkt dat er in ons patiëntenbestand veel behoefte is aan welzijn. Met medicijnen kom je dan niet meer verder. Vanaf het begin werk ik nauw samen met Joke en hebben we korte lijnen. Zo informeren we elkaar of bespreken de mogelijkheden hoe de patiënten verder te begeleiden.'

Met nadruk legt Liesbeth uit dat er in de praktijk al gefilterd wordt wie voor een afspraak met de welzijnscoach in aanmerking komt. Bijvoorbeeld voor iemand met een psychiatrische stoornis zal er een ander traject ingezet worden dan dat van de welzijnscoach. Het gaat vooral om wat lichtere psychosociale problemen, maar die terdege wel grote negatieve invloed hebben op iemands dagelijkse leven.

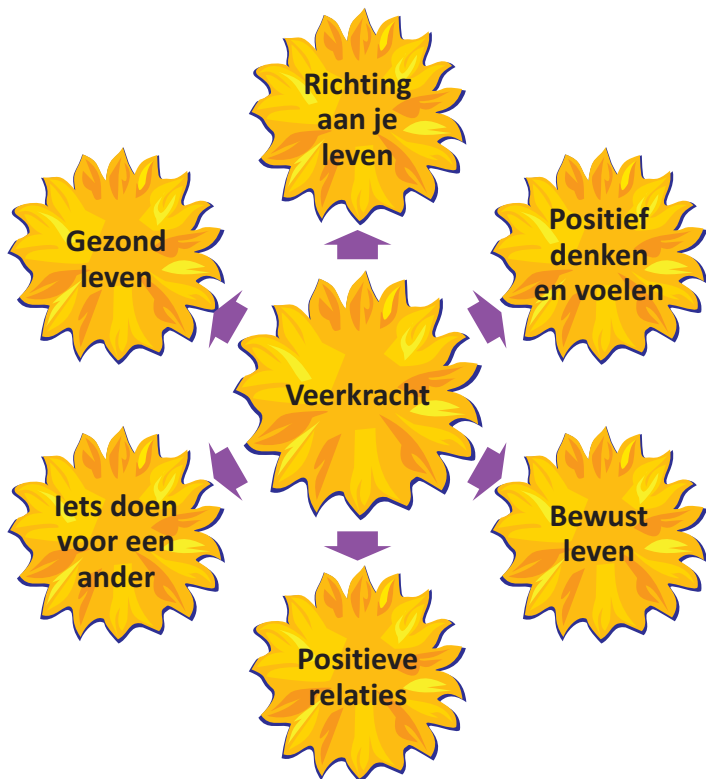
De POH-er ziet duidelijk positieve effecten van de cursus Grip & Glans. 'Ik zie geregeld mensen enthousiast terugkomen, wanneer ze de cursus volgen of hebben gevolgd. Het hervinden van de eigenwaarde, nieuwe mogelijkheden zien, weer perspectief hebben, dat zijn

elementen die weer sjeu geven aan het leven.'

Naast de POH-er verwijzen ook de huisartsen rechtstreeks naar de welzijnscoach. Liesbeth ziet de inzet van de verschillende disciplines in de huisartsenpraktijk als een grote plus: 'Die samenwerking vind ik ook zo leuk aan mijn werk, naast de aandacht voor de patiënten.'

Zij is overtuigd van het nut van de functie van de welzijnscoach. 'Als je deze constructie als een pilot ziet, dan is het belang hiervan al bewezen. Het helpt ons ook om minder gemedicaliseerd te kijken naar problemen van mensen. Gezondheid is breder dan het lichamelijke. Het gaat ook om het geestelijk welbevinden. Welzijn boort de mogelijkheden aan. Ik zou het geweldig vinden als de welzijnscoach onderdeel blijft van de huisartsenpraktijk. De POH-er meer gericht op pathologie (ziekte) en de welzijnscoach gericht op het welzijn. Een mooie samenwerking!'

*'Ik zie bij de patiënten  
veel enthousiasme en het  
hervinden van  
eigenwaarde door de  
cursus Grip & Glans.  
De welzijnscoach is echt  
een uitkomst in onze  
praktijk!'*



**Soms help je iemand  
het best door te  
stoppen met helpen.**

**OM**  
DENKEN

**We denken zelden aan  
wat we hebben,  
maar voortdurend aan  
wat ons ontbreekt.**

**OM**  
DENKEN

*Arthur Schopenhauer*

# Een overzicht

## AANLEIDING

### DE AANLEIDING

- Ontwikkeling van het programma Gezond en Sociaal gericht op duurzame gezondheidsbevordering en welbevinden van inwoners
- Drie projecten: Gezonde School, Betrokken Bewoners en Welzijn op Recept
- Looptijd programma van medio 2016 tot 2020
- Programma mogelijk gemaakt met steun van FNO en gemeente Midden-Groningen
- Welzijn op Recept eerst ontwikkeld in Sappemeer, in 2019 verbreed naar regio Slochteren en in 2020 verder verbreed naar geheel Midden-Groningen

## CONTEXT

### LANDELIJKE EN LOKALE CONTEXT

- 50% van de patiënten van een huisarts kampt met psychosociale problemen, eenzaamheid en sociaal isolement
- Huisartsenpraktijken en gezondheidscentra zijn belangrijke vindplaatsen
- Bij psychosociale problemen zijn patiënten vaak meer gebaat bij welzijn dan bij medicatie of doorverwijzing naar meer specialistische zorg
- Samenwerking tussen eerstelijnszorg en welzijn is niet altijd vanzelfsprekend
- Welzijn op Recept slaat de brug tussen eerstelijnszorg en welzijn

## VISIE

### VISIE ACHTER WELZIJN OP RECEPT

- Centraal staat het concept Positieve Gezondheid
- Gezondheid is meer dan niet ziek zijn
- Gezondheid gaat over het gehele leven
- Hoe ga je om met de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen in je leven?
- Hoe bevorder je je eigen veerkracht?
- Wat zijn voor jou belangrijke doelen in je leven? Hoe geef je daaraan invulling?

# DOELEN

## DOELEN WELZIJN OP RECEPT

- Meer levensvreugde en welbevinden
- Mensen met elkaar en met hun wijk, buurt of dorp verbinden
- Er eerder bij zijn: preventie
- Betere samenwerking tussen eerstelijnszorg en welzijn
- Licht oppakken wat licht kan, zwaardere zorg alleen wanneer echt noodzakelijk
- Reductie van kosten voor zorg en samenleving

# PIJLERS

## ZES PIJLERS DIE VAN INVLOED ZIJN OP HOE JE JE VOELT

- Positief en optimistisch denken: positief omgaan met wat je tegenkomt in je leven
- Zingeving: wat is belangrijk in jouw leven? Wat wil je bereiken/doen/worden?
- Bewust leven en genieten: hoe kun je meer in het nu leven in plaats van in het verleden of de toekomst?
- Interactie met anderen: hoe kun je meer leuke contacten hebben met andere mensen?
- Gezonde leefstijl: hoe kun je zorgen dat je beter in je vel zit?
- Geluk delen: hoe kun jij anderen helpen en bijdragen aan een mooie samenleving?

# EFFECTEN

## EFFECTEN WELZIJN OP RECEPT

- Bij 60% deelnemers toename in ervaren welbevinden, bij 30% stabilisatie en bij 10% daling in ervaren welbevinden
- Mensen kunnen het nu zelf dankzij steuntje in de rug
- Positief effect op zelfvertrouwen, zelfredzaamheid en eigen kracht
- Minder zorggebruik en minder doorverwijzingen naar specialistische zorg
- Samenwerking tussen eerstelijnszorg en welzijn is zinvol en waardevol
- Inzet van de welzijnscoach wordt zeer gewaardeerd door huisartsen, praktijkondersteuners en patiënten



# FACTOREN

## WERKZAME FACTOREN

- De werkwijze van meet af aan met elkaar ontwikkelen
- Het vertrouwen in het advies van de huisarts. Tot dusver zetten alle doorverwezen patiënten de stap naar de welzijnscoach
- Aanwezigheid en zichtbaarheid van de welzijnscoach binnen de huisartsenpraktijk
- Heldere communicatie: voortdurende uitwisseling en terugkoppeling hoe het gaat
- Tijd hebben voor contact en een goed gesprek
- Het positieve benoemen en aansluiten bij wat de deelnemer wil en kan
- Kennis van de wijk, buurt of dorp en van activiteiten en samenwerkingsverbanden

# COMPETENTIES

## COMPETENTIES VAN DE WELZIJNSCOACH

- Echt contact met mensen kunnen maken
- Het vlammetje in mensen kunnen aanwakkeren
- Mensen kunnen verbinden met hun passie
- Het vertrouwen weten te winnen van huisartsen, praktijkondersteuners en patiënten
- Vrijwilligers en organisaties weten te vinden en met elkaar te verbinden



# HALFVOL?

# Terugkoppeling en resultaten

Vanaf de start van Welzijn op Recept zijn de scores van de deelnemers bijgehouden om te zorgen voor een betrouwbare terugkoppeling naar de huisarts. Maar ook het verzamelen van een aantal gegevens is van belang om daarmee aan te tonen wat een welzijnscoach doet en welke inzet goed of minder goed werkt.

Bij een van de eerste gesprekken vraagt de welzijnscoach mensen daarom een cijfer tussen de een en de vijf te geven, over hoe zij hun leven op dat moment ervaren. Het gaat om de volgende aspecten: positief en optimistisch denken, leven vanuit een betekenisvolle missie, bewust leven en genieten, interactie met anderen, gezonde leefstijl en het delen van geluk/inzetten van talenten. Dit zijn 'De zes pijlers van geluk'.

Het gaat hier om een zogenaamde nulmeting. Wanneer een contact wordt afgesloten wordt nogmaals gevraagd cijfers te geven, zodat je kunt zien of het gevoel van welbevinden is toegenomen (oppervlakte vergroot) of niet. Onderstaand schema maakt onderdeel uit van de terugkoppeling, daarin staat ook wat de inzet is en wat iemand is gaan doen.

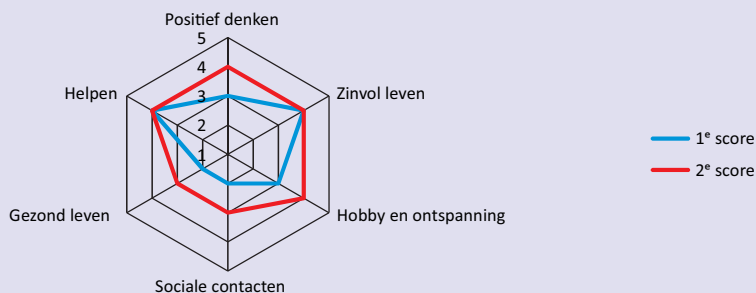
## Voorbeeld van een schema met scores

### Beschrijving

Mw. vond het altijd leuk om te koken, maar doordat zij alleen moet eten heeft zij er geen aardigheid meer aan. Zij eet vaak iets gemakkelijks of neemt een boterham.

Domein:	1 <sup>e</sup> Score	2 <sup>e</sup> score	Hulp aanwezig?	Wat ingezet:	
Hulpverlening/crisis (urgente zaken)	n.v.t.	n.v.t.	Ja Formeel Informeel	Nee	
Positief denken (positief omgaan met de situatie)	3	4		Nee	
Zinvol leven (wat is belangrijk in je leven)	4	4		Nee	
Bewust leven en genieten (o.a. hobby en ontspanning)	3	4		Nee	Vrijwilligerswerk wijkrestaurant buurthuis
Interactie met anderen (sociale contacten)	2	3		Nee	Vrijwilligerswerk wijkrestaurant buurthuis
Gezonde leefstijl (beter in je vel zitten)	2	3		Nee	Vrijwilligerswerk wijkrestaurant buurthuis
Geluk delen (helpen)	4	4		Nee	Vrijwilligerswerk wijkrestaurant buurthuis

## Het spinnenweb ingevuld



## Ondersteuning Afspraken

Mw. gaat maandag a.s. samen met de welzijnscoach kennismaken bij de kook- en eetclub in het wijkcentrum.

Mw. gaat m.i.v. 1 mei als vrijwilliger meedraaien in het wijkrestaurant. Het lijkt haar leuk om dat te doen; ze komt weer onder de mensen en eet zelf ook (gezond) mee.

Na drie maanden belt de welzijnscoach haar nog eens om te kijken hoe het gaat.

## Cijfers deelnemers Welzijn op Recept

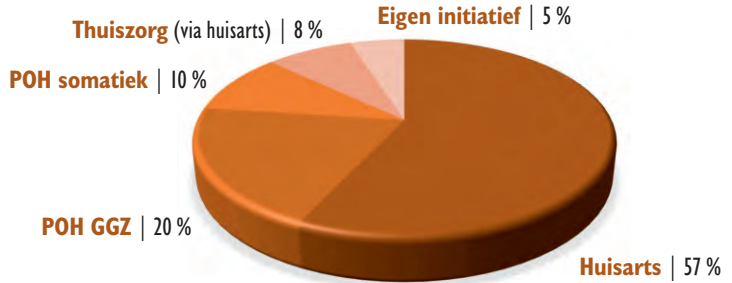
Uit de gegevens, die zijn bijgehouden vanaf de start in 2017 tot 1 juli 2019, blijkt dat van de doorverwezen mensen naar Welzijn op Recept 28 % man en 72 % vrouw is. 85 % van hen is 50-plusser, hoewel de gemiddelde leeftijd in het tweede jaar van Welzijn op Recept is gedaald.

## Leeftijden



## Doorverwijzingen

De meeste doorverwijzingen komen van de huisarts, maar ook de praktijk-ondersteuners somatiek en GGZ verwijzen regelmatig door.



**Van de inzet die gepleegd wordt en de categorie activiteiten die mensen gaan ondernemen is er sprake van de volgende onderverdeling:**

6 %	hulpverlening en WMO	bijv. ondersteuning keukentafelgesprek, verwijzing POH GGZ
27 %	positief denken	bijv. Grip & Glans, yoga
15 %	zinnvol leven	bijv. bestaande contacten verdiepen, cursus volgen
11 %	hobby & ontspanning	bijv. mindfulness, hobbyclub
32 %	sociale contacten	bijv. maatjescontact, wijkhuiskamer
9 %	gezond leven	bijv. sporten, kookclub
17 %	helpen	bijv. vrijwilligerswerk

## Resultaten na afloop van de ondersteuning

61 % van de mensen geeft aan dat hun gevoel van welbevinden is verbeterd ten opzichte van de eerste score/de nulmeting.



# Onderzoek

*Als onderdeel van de studie 'Master Healthy Ageing' aan de Hanzehogeschool Groningen, heeft Janke van Es, onlangs, een narratief onderzoek (verhalend onderzoek) uitgevoerd binnen het project Welzijn op Recept. Doel van het onderzoek is het verkrijgen van inzicht en betekenis kunnen geven aan de verhalen van patiënten en betrokkenen. Daarnaast zal het onderzoek een bijdrage leveren aan de kennisontwikkeling van Welzijn op Recept: succesfactoren, voorwaarden, aandachtspunten en 'doorontwikkelpunten'. Op basis van deze bevindingen komt zij tot enkele aanbevelingen, die een bijdrage leveren aan de doorontwikkeling van de methodiek Welzijn op Recept en aan de toepasbaarheid in andere gebieden in de gemeente Midden-Groningen. Hieronder haar verslag.*

Vanuit de *Master Healthy Ageing*, is het belangrijk dat het onderzoek een bijdrage levert aan het belang van Positieve Gezondheid. Bij Positieve Gezondheid wordt gezondheid niet meer gezien als de af- of aanwezigheid van ziekte, maar als het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk de eigen regie te voeren. In plaats van aandacht te besteden aan de problemen kijkt men binnen de methodiek Welzijn op Recept naar de mogelijkheden, talenten en wensen en spreek je mensen aan op hun (veer)kracht. De eigen regie van mensen wordt hiermee versterkt. De verschuiving van zorg en ziekte naar gezondheid en gedrag en het versterken en aanspreken van de eigen kracht van mensen wordt hiermee gerealiseerd.



## *Sappemeer*

Het onderzoek is gehouden in Sappemeer in de gemeente Midden-Groningen. In dit gebied is er sprake van veel psychosociale problematiek. Dit uit zich onder andere in eenzaamheid en sociaal isolement en mede daardoor negatieve effecten op de ervaren gezondheid, het welbevinden en de leefstijlkeuzes. Hoofddoelstelling van Welzijn op Recept is het behouden en verbeteren van gezondheid en welzijn. Primair gaat het om de patiënten van de Groepspraktijk Hoogezand-Sappemeer, die te maken hebben met psychosociale problematiek en een verminderd welbevinden. Een ander doel is daling van het zorggebruik van patiënten en het ontlasten van huisartsen, praktijkondersteuners en sociale teams. Daarnaast wordt gebouwd aan een structurele samenwerking tussen welzijn, gezondheidszorg en vrijwilligers en verbetering en/of vernieuwing van het welzijnsaanbod.

## *Onderzoeksvragen*

In dit onderzoek zijn er meerdere onderzoeksvragen. In hoeverre draagt de methodiek Welzijn op Recept bij aan het verhogen van het welbevinden en Positieve Gezondheid van mensen met psychosociale problematiek in het gebied Sappemeer? Wat zijn ontwikkelpunten binnen de toepassing van deze methodiek en welke werkzame bestanddelen, succesfactoren, voorwaarden en aandachtspunten van deze aanpak

kunnen meegenomen worden in de doorontwikkeling van de methodiek in de gemeente Midden-Groningen?

## **Resultaten**

Uit eerder onderzoek is gebleken dat in Nederland het bij 30 tot 50 % van de bezoeken aan de huisarts gaat om patiënten met psychosociale problemen, waarvoor geen medische oorzaak kan worden gevonden. De Groepspraktijk Hoogezand-Sappemeer bevestigt deze uitkomsten. De huisarts en de praktijkondersteuners geven aan dat de druk binnen de huisartsenpraktijk toeneemt, ze overbelast dreigen te raken en hierdoor onvoldoende tijd hebben om de patiënten goed te kunnen helpen. In veel gevallen was het gebruikelijk dat deze mensen medicatie voorgeschreven kregen en/of doorverwezen werden naar psychologische zorg.

Welzijn op Recept stelt huisartsen in staat om deze groep patiënten een ander perspectief te bieden. Door Welzijn op Recept wordt er aangesloten bij de krachten van mensen om te voorkomen dat ze in klacht- en ziektegericht denken terecht komen. Dit kan bijdragen aan het herstellen van veerkracht en het verhogen van de levenskwaliteit. De Groepspraktijk in Sappemeer geeft aan blij te zijn met de welzijnscoach, die de verbindende schakel is tussen zorg en welzijn, waarmee de huisartsen verzekerd zijn van een terugkoppeling. Dit vergroot het vertrouwen in de rol

van de welzijnscoach en is een aanmoediging om meer patiënten door te verwijzen. Patiënten voelen zich vertrouwd bij de welzijnscoach omdat het via de huisarts gebeurt.

### *De positieve insteek*

Veel van de geïnterviewde deelnemers hebben te maken gehad met ingrijpende gebeurtenissen waaronder relatieproblemen, verlies lichamelijke functies, verlies partner, ziekte of baanverlies. Hierdoor ontstaan eenzaamheid, slaapproblemen, depressies en komen mensen in een sociaal isolement. De positieve insteek waarmee de welzijnscoach met de deelnemers in gesprek gaat, wordt door alle deelnemers benoemd. Echt contact maken, een korte relatie met iemand opbouwen blijkt effectief. Door de aandacht te vestigen op wat iemand wel kan en hierover afspraken te maken hebben deelnemers over het algemeen meer grip op hun leven gekregen, is hun zelfvertrouwen en veerkracht vergroot. De welzijnscoach ondersteunt de deelnemers om zoveel mogelijk zelf tot oplossingen te komen. Sociale contacten zijn in veel gevallen toegenomen.

### *Samenwerking*

In gesprekken met de betrokkenen bij Welzijn op Recept komt de vraag naar voren hoe we in het sociale domein met elkaar willen werken en wat de rol van de welzijnscoach hierin is. De toegevoegde waarde van de welzijnscoach

wordt hierin duidelijk erkend. Verbetering van het welbevinden van deelnemers, vroegsignalering en preventie worden als werkzame bestanddelen genoemd. Klachten en problemen hoeven niet altijd opgelost te worden binnen de zorg, dit kan soms beter vanuit welzijn plaatsvinden. Wat verder wordt aangegeven is dat er duidelijke afspraken moeten worden gemaakt over het profiel van de welzijnscoach en de doorverwijzing. Wanneer verwijst de huisarts een patiënt door naar de welzijnscoach en wanneer naar het Sociaal Team? De problematiek kan soms te zwaar zijn of de achterliggende vraag past niet bij het welzijnsaanbod. Ook de vraag of het Sociaal Team mag doorverwijzen naar de welzijnscoach kwam veelvuldig in de gesprekken aan de orde.

## Conclusies

Op basis van de resultaten kan worden geconcludeerd dat deelnemers aan Welzijn op Recept positief zijn over de inzet. Deelnemers hebben aangegeven dat ze hun eigen kracht, veerkracht, zelfvertrouwen, zelfredzaamheid en het aantal sociale contacten hebben zien toenemen. Bij het persoonlijke contact met de welzijnscoach wordt vooral aangehaakt op wat deelnemers zelf willen en kunnen. Het versterken van eigenwaarde en het gevoel hebben erbij te horen en ertoe te doen is hierbij erg belangrijk. Daarnaast is er door de inzet van de welzijnscoach een structurele

samenwerking ontstaan tussen de eerstelijnszorg en welzijn. De introductie van Positieve Gezondheid heeft ervoor gezorgd dat aspecten van preventie worden opgenomen in het gesprek met de deelnemer. Door breder te kijken is het mogelijk om problemen in samenhang te bespreken. Welzijn op Recept geeft hiermee een lokale inkleuring aan van een geïntegreerd samenwerkingsverband waarbij verschillende professionals op het gebied van welzijn en zorg en bewoners en vrijwilligers betrokken zijn.

## Aanbevelingen

Door de bezuinigingen binnen de gemeente Midden-Groningen moeten er keuzes gemaakt worden over de inrichting van het sociale domein. Maak in een lerend proces duidelijke ketenafspraken vanuit een gezamenlijke ambitie over de inbedding van Welzijn op Recept in de gemeente. Heb daarbij aandacht voor het verschil in belangen, werkwijze en communicatiestijl en onduidelijkheid over financiën. Het aansluiten bij bestaande structuren binnen de gemeente is de grootste uitdaging voor een succesvol samenwerkingsproces.

Janke van Es  
augustus 2019





# U hoort nog van ons!

Het is eind juni 2015. Een collega komt mijn kamer binnen en legt wat papieren op mijn bureau. 'Ik ga morgen met vakantie en had dit nog liggen. Een kans op subsidie, het gaat om gezondheidsbevordering en de deadline is volgende week. Kun jij er misschien iets mee?' Ik kon er inderdaad iets mee. En zo begon ons avontuur, te beginnen in de regio Sappemeer. We wisten aanvankelijk niet wat het ons zou brengen. Gelukkig waren er inwoners en organisaties die ons konden helpen. Met hen hebben we talloze gesprekken gevoerd. Zo werd steeds duidelijker wat er leefde en wat we konden doen om tot een gezondere en meer sociale wijk te komen. We wilden onder andere aan de slag met kinderen, we wilden informele hulp stimuleren en we wilden eenzaamheid verminderen. En bovenal wilden we het samen doen: inwoners, maatschappelijke organisaties en gemeente. We legden dit vast in het programmaplan Gezond en Sociaal. Het was een goed plan, beloond met een forse subsidie van FNO en cofinanciering door de gemeente. Ons plan was geen traditioneel plan met een vast begin- en eindpunt en strak omschreven resultaten. Het plan werkte voor ons meer als een kompas: wel een richting voor ogen maar geen exacte eindbestemming. Onze aanpak werd een werkwijze van al werkende verder ontwikkelen. Dat was niet altijd eenvoudig. In ons programmateam en ook

daarbuiten hadden we regelmatig discussies wat het goede was om te doen. We hebben door ziekte in het team tegenslagen gekend. En we hebben fouten gemaakt. Gelukkig hebben we er ook van geleerd. Met soms een stapje terug konden we steeds weer goede stappen vooruit zetten.

Ons project Gezonde School gaat een volgende fase in. We breiden de aanpak uit van drie scholen naar tien scholen.

>>>



Met de schoolbesturen bespreken we momenteel zelfs de ambitie dat alle ruim dertig basisscholen in Midden-Groningen Gezonde School worden en blijven. Ons project Betrokken Bewoners leidt inderdaad tot meer naar elkaar omzien, meer betrokkenheid bij elkaar en meer informele hulp. Ook dit project kunnen we in de komende jaren doorontwikkelen. We sluiten daarbij aan op de kracht van wijkcentra, dorpshuizen en servicepunten, aangevuld met allerlei digitale hulpmiddelen. En dan hebben we nog het project Welzijn op Recept. We begonnen in Sappemeer, zijn sinds begin dit jaar ook actief in de regio Slochteren en werken aan verdere verbreding in Midden-Groningen. Welzijn op Recept heeft zich ontwikkeld tot een parelproject. Ook de combinatie met de cursussen Grip & Glans pakt heel goed uit. Met onze aanpak trekken we zelfs landelijk de aandacht. Het is met recht een boekje waard.

De afgelopen vier jaar zijn een boeiende en leerzame periode geweest. Terugkijkend kan ik zeggen dat het ons goed is afgegaan. Ik ben er trots op waar we nu staan en wat we hebben bereikt. Ik dank daarvoor de vele inwoners, vrijwilligers en partnerorganisaties die met ons aan deze succesvolle aanpak hebben gebouwd. En ik dank mijn programma-team. Het was en is een groot genoegen om met jullie samen te werken. En vooruitkijkend durf ik wel te zeggen dat we nog niet klaar zijn. We zien volop mogelijkheden om verder te bouwen aan positieve gezondheid, samenwerking en sociale veerkracht. U hoort waarschijnlijk nog wel meer van ons!

Johan Kalk  
programmaleider gemeente  
Midden-Groningen



Start project Welzijn op Recept in 2017 (foto: Jan Bos, Regiokrant)

## Colofon

Dit boekje is een uitgave van Welzijn op Recept Midden-Groningen en is mede mogelijk gemaakt door FNO, zorg voor kansen

© 2019 Welzijn op Recept Midden-Groningen

### **Met medewerking van**

Deelnemers Gea, Bouwien, Johan, Barbara, Sven en Ineke  
Joke Kragt - welzijnscoach Kwartier, Zorg & Welzijn  
Janke van Es - onderzoeker Hanzehogeschool Groningen  
Johan Kalk - programmaleider 'Gezond en Sociaal' gemeente Midden-Groningen  
Marty Kruizenga - docent Grip & Glans en vervanger welzijnscoach  
Ana van der Wal - huisarts Groepspraktijk Hoogezand-Sappemeer  
Liesbeth van Woerkom - POH-er GGZ Groepspraktijk Hoogezand-Sappemeer

### **Tekstverzorging**

Peter Boers, Context

### **Vormgeving**

Bert Kragt, KragtVorm

### **Foto's deelnemers**

Inge Vegter

### **Info Welzijn op Recept**

[j.kragt@kwartierzorgenwelzijn.nl](mailto:j.kragt@kwartierzorgenwelzijn.nl)

[johan.kalk@midden-groningen.nl](mailto:johan.kalk@midden-groningen.nl)

*Dit boekje is digitaal te downloaden via  
[www.midden-groningen.nl/actueel/publicatie/nieuws](http://www.midden-groningen.nl/actueel/publicatie/nieuws)*

Geluk is een combinatie van hoe tevreden  
we zijn met ons leven en hoe goed  
we ons dag in dag uit voelen.

30-50 % is genetisch bepaald.  
10 % door omstandigheden.  
40 % door eigen gedachten,  
handelingen en gedragingen.

