WELZIJN OP RECEPT

... precies het goede duwtje in de rug...

haarlem effect

DOCK

Inhoud

Voorwoord	**5**
Tiny (78 jaar) Bingo als behandeling	**6**
Martine (46 jaar) Creativiteit in de genen	**8**
Ko (79 jaar) Koffie, krantje, kletspraat	**10**
De medewerkers aan het woord: Astrid de Vos	**12**
Corrie (74 jaar) Tegen de stroom in zwemmen	**15**
Josephine (98 jaar) De bus in!	**16**
Bert (57 jaar) Onder het volk zijn	**18**
De medewerkers aan het woord: Ingrid Bax	**20**
Esme (34 jaar) Voorzichtige ambities	**22**
Annie (77 jaar) Sociale stimulans	**24**
Rietje (75 jaar) “Dingen delen en grapjes maken doet mij heel even de pijn vergeten”	**26**
De medewerkers aan het woord: Wilma Warmerdam	**28**
Jasmina (50 jaar) “De dokter kan niets meer voor mij doen, maar mijn activiteiten bieden me wat afleiding”	**30**
Welzijn op Recept, hoe werkt het?	**32**

Voorwoord

Welzijn op Recept, dat klinkt een beetje alsof je geluk op recept zou kunnen krijgen. Zo eenvoudig is het natuurlijk niet. Maar we weten wel dat mensen voor hun welbevinden niet alleen goede voeding, beweging maar ook contact met anderen nodig hebben. Sociaal isolement leidt snel tot een neerwaartse spiraal. Mensen komen met klachten bij de huisarts. Medicatie kan soms de neerwaartse spiraal stoppen, maar als het niet leidt tot meer sociale activiteiten, dan neemt het welzijn niet echt toe. Isolement leidt er toe dat problemen ondraaglijk zwaar worden, omdat er geen afleiding is. Het hele leven kan beheerst worden door tegenslag, door piekeren, door het vrezen dat men vreest. Om die reden werken huisartsen in toenemende mate samen met welzijnsorganisaties. Zij wijzen hun patiënten erop dat deelnemen aan recreatieve en ontmoetingsactiviteiten, actief zijn, nieuwe energie geeft en herstel bevordert. De welzijnscoaches van de Haarlemse welzijnsorganisatie, allen getrainde vrijwilligers, bespreken met de deelnemers hun wensen en mogelijkheden. Samen gaan ze op zoek naar mogelijk passende activiteiten.

In dit boekje vertellen tien deelnemers, van de inmiddels meer dan honderd deelnemers die doorverwezen zijn naar de welzijnscoaches, hoe het hen is vergaan.

Wij bedanken hen uiteraard voor hun openhartigheid. Alle verhalen illustreren dat mensen met een duwtje in de rug zelf kunnen bijdragen aan hun herstel. We kunnen lezen dat juist die eerste stap, naar anderen toe, de moeilijkste is. Als die stap is gezet, volgen er vaak meer.

We hebben dit boekje gemaakt omdat de deelnemers zelf het beste kunnen uitleggen waarom het kan lonen om de stap vanuit de medische zorg naar sociale activiteiten te zetten. Opdat er nog velen die stap zullen maken.

Dick Jansen (Regio-directeur DOCK Haarlem), voorzitter Stuurgroep Welzijn op Recept Haarlem,
mede namens Veronique de Kwant,
directeur stichting Haarlem Effect.

Bingo als behandeling

Somberheid, onrust en ontroostbaarheid. In plaats van medicatie kreeg Tiny spelletjes en sociale contacten voorgeschreven. Dit houdt haar leven zonder haar man in evenwicht.

Het was een klap toen de echtgenoot van Tiny 2 jaar geleden overleed. Na een huwelijk van meer dan 50 jaar vielen Tiny de dagen zonder haar vaste maatje zwaar. Zij voelde zich somber, onrustig en ontroostbaar en ondanks de handreikingen van de kinderen lag een depressie op de loer. Op aandringen van haar dochter meldde Tiny zich in april 2013 bij de huisarts.

Jarenlang vervulde Tiny met genoegen haar rol als moeder, grootmoeder en verzorgde haar ernstig ziek geworden man. Tot aan zijn sterven stond het leven van Tiny in het teken van zorgen en organiseren voor anderen. Tiny deed het allemaal met liefde, maar het wegvallen van haar man deed Tiny beseffen dat haar sociale netwerk nooit erg groot was geweest.

In gesprek met de huisarts kwam naar voren dat niet zo zeer medicatie maar sociale contacten en een dagritme Tiny ondersteuning konden bieden. Na verwijzing maakte Tiny kennis met de welzijnscoach. Het contact met de welzijnscoach was prettig en nuttig voor Tiny: zij werd gewezen op locaties en activiteiten in de wijk. Zo kwam ook de inloop- en spelletjesmiddag ter sprake. *“Ik heb eindeloos gepiekerd; wél of niet gaan. Uiteindelijk zette ik de stap en ben ik binnengestapt bij de bingo in het wijkcentrum. Het is een verrijking gebleken”.* Tiny hielp zichzelf hiermee op weg naar een actief en sociaal leven dat zij nooit eerder had gekend.

“Mag ik bij jullie komen zitten?” was de openingszin van Tiny bij haar eerste bezoek aan de bingomiddag. De aanwezige deelnemers waren hartelijk, het ijs was gebroken. Een bevlogen welzijnswerker zorgde op de achtergrond voor een vertrouwde sfeer en continuïteit. *“Langzaam wende het en ben ik er doorheen gekomen”*, aldus een voldane Tiny. De stap richting een wijkactiviteit is van grote waarde geweest voor haar herstel. Zo is *Welzijn Op Recept* voor Tiny een succesvol antwoord gebleken.

De welzijnsactiviteiten hebben een positief effect op de stemming van Tiny: *“Ik was bang dat ik medicatie moest gaan gebruiken om er ooit nog uit te komen. Nu stap ik overal makkelijker op af. Wie had dat gedacht? Ik niet, 2 jaar geleden!”* Het contact met de welzijnscoach is inmiddels afgerond. Tiny doet intussen veel meer dan bingo. Zij zet zich nog altijd in voor tal van activiteiten in de wijk, helpt anderen via de vrijwilligersdienst en is maatje voor een 98 jarige dame uit de wijk. Ondanks dat Tiny al 46 jaar in dezelfde wijk woont waar zij nu zo actief is als vrijwilliger, had zij nooit eerder van welzijnswerk gehoord. Na de inzet van de welzijnscoach is dat anders en draagt Tiny als deelnemer en vrijwilliger bij aan het welzijn van zichzelf en anderen in de wijk.

MARTINE
(46 JAAR)

...precies het goede duwtje in de rug...

Creativiteit in de genen

Een postnatale depressie, cultuurverschillen en creativiteit. Dit bleek voor Martine een lastige combinatie. Het lukte uiteindelijk met wat steun van de welzijnscoach om een passende activiteit te vinden waarin zij haar creativiteit kwijt kon en tegelijk de zorg kon verlichten.

Na de geboorte van haar derde kind in 2002 werd Martine getroffen door een postnatale depressie. De toenmalige Riagg verwees Martine naar het 'moedercentrum': een ontmoetingsplaats van DOCK waar vrouwen elkaar kunnen vinden voor advies, gesprekken en gezamenlijke activiteiten. Het contact met DOCK werd gelegd. Dat is inmiddels zo'n 12 jaar geleden.

Tegenwoordig komt Martine nog regelmatig bij de POH-GGZ, de praktijkondersteuner van de huisarts. Deze praktijkondersteuner bracht vorig jaar de welzijnscoach van DOCK bij Martine onder de aandacht. Proberen kon geen kwaad. DOCK kende zij nog. Er volgden enkele gesprekken waarin Martine tips en adviezen kreeg van de coach. *"Het contact met de welzijnscoach was voor mij eigenlijk precies het goede duwtje in de rug. Ik ben na het contact zelf het internet af gaan struinen op zoek naar activiteiten in de buurt".*

Martine heeft een opleiding tot activiteitenbegeleidster gevolgd en een aantal jaren in de gehandicaptenzorg gewerkt. Toen de kinderen nog klein waren koos zij er voor full-time huisvrouw te zijn, zodat ze er voor de kinderen was. Ongeveer 18 jaar geleden verhuisde Martine met haar echtgenoot naar Haarlem, naar haar huidige adres. De wijk was relatief nieuw, met een mooie mix van culturen maar toch vond Martine haar draai niet. Ook is het een flinke dagtaak voor Martine om het gezin met vier kinderen draaiende te houden. Creatief bezig zijn bleef echter altijd belangrijk voor haar, daarbij wilde Martine wel wat voor haar woonomgeving betekenen. *"Het was inmiddels toch wel een beetje 'mijn' Haarlem geworden".*

De passie voor creativiteit was een vertrekpunt. Niet alleen met de handen werken maar vooral het contact met anderen maakt een creatieve activiteit leuk voor Martine. Nadat zij bij verschillende initiatieven aanhaakte, die helaas om door verschillende oorzaken ook weer stopten,, heeft zij nu echt iets passends gevonden, door de tips van de coach: het Handwerkcafé.

Martine neemt elke week deel aan dit "café" in La Place aan de Dreef waar samen handwerken centraal staat. *"In mijn geval moeten activiteiten niet alleen passend zijn, maar ook niet teveel kosten. Een gezin met 4 kinderen kost ook geld".* De gesprekken met de welzijnscoach zijn afgerond, af en toe belt de coach nog om te horen hoe het gaat. Er zou voor Martine best nog wel een textielactiviteit bij kunnen, zij houdt zich aanbevolen voor iets nieuws.

Koffie, krantje, kletspraat

Een moeilijke jeugd, mantelzorg en fysieke kwalen. Het heeft Ko niet meegezeten en toch kan hij genieten van de kleine momenten tijdens een buurtlunch of koffie inloop in de wijk.

Bijna 5 jaar geleden stierf de echtgenote van Ko, hij had intensief voor haar gezorgd. De uitputting en eenzaamheid sloegen toe. Vanuit de huisartsenpraktijk kreeg Ko uiteindelijk bezoek van de praktijkondersteuner. Ko werd op weg geholpen: er kwam huishoudelijke hulp, een scootmobiel, aanvullende voeding en toezicht op het medicijngebruik. Ook werd er een welzijnscoach ingezet. De coach bracht Ko in contact met activiteiten in de wijk.

Op zijn 16e besloot Ko te gaan varen, hij meldde zich aan als dekknecht en trok per schip de wereld in. Het varen was voor hem een bevrijding: er ging een wereld voor Ko open. Jarenlang zag Ko dolfijnen, tropische eilanden en indrukwekkende culturen voorbij komen. Er bleef echter iemand in gedachten bij hem. Ko had zijn vrouw al jong leren kennen en na enkele jaren op de grote vaart trouwde met haar. Na haar overlijden was de behoefte aan contacten groot. Ko was altijd een maatschappelijk bewogen man geweest. Maar zonder zijn vrouw kwam hij er niet meer uit.

"Op een dag schoof ik aan bij de buurtlunch." Op dat moment realiseerde Ko zich dat de welzijnscoach hem daar eerder al op had geattendeerd. *"Het beviel me wel"*. Ko heeft zich altijd erg betrokken gevoeld bij actualiteiten. Met anderen kunnen sparren over politiek, het milieu of de ontwikkelingen in de samenleving passen bij hem. *"Ik breng graag een kritische noot aan, mét een vleugje humor"*, vertelt Ko met een voorzichtige glimlach op het gezicht.

Ko heeft twee zonen, acht kleinkinderen en één achterkleinkind. Van zijn kleindochter krijgt hij hulp bij het doen van de boodschappen. De buurman schiet ook wel eens te hulp bij praktische zaken. De buurtlunch biedt een aangenaam verzetje. Een plagerij hoort er voor hem bij. *"Laatst zag ik hoe de andere deelnemers hun groente lieten liggen op het bord. Ik grapte dat onze generatie toch geleerd had alle groente op te eten. De tafel viel fnuikend stil"*. Het gezamenlijk lunchen is voor Ko meer dan alleen eten, het is een moment waarop er contact met anderen is. Ondanks de zwaarte van het leven dat achter hem ligt, put Ko genoegen uit deze contacten. Een lekkere kop koffie, de krant, smakelijk eten en een aangenaam gesprek bieden hem houvast in zijn leven. Zo komen de lege en eenzame momenten iets minder vaak voor. Ko heeft de inzet van de welzijnscoach gewaardeerd, het was een zetje in de goede richting.

Astrid de Vos

welzijnscoach Haarlem Schalkwijk en Haarlem Noord

DE MEDEWERKERS AAN HET WOORD

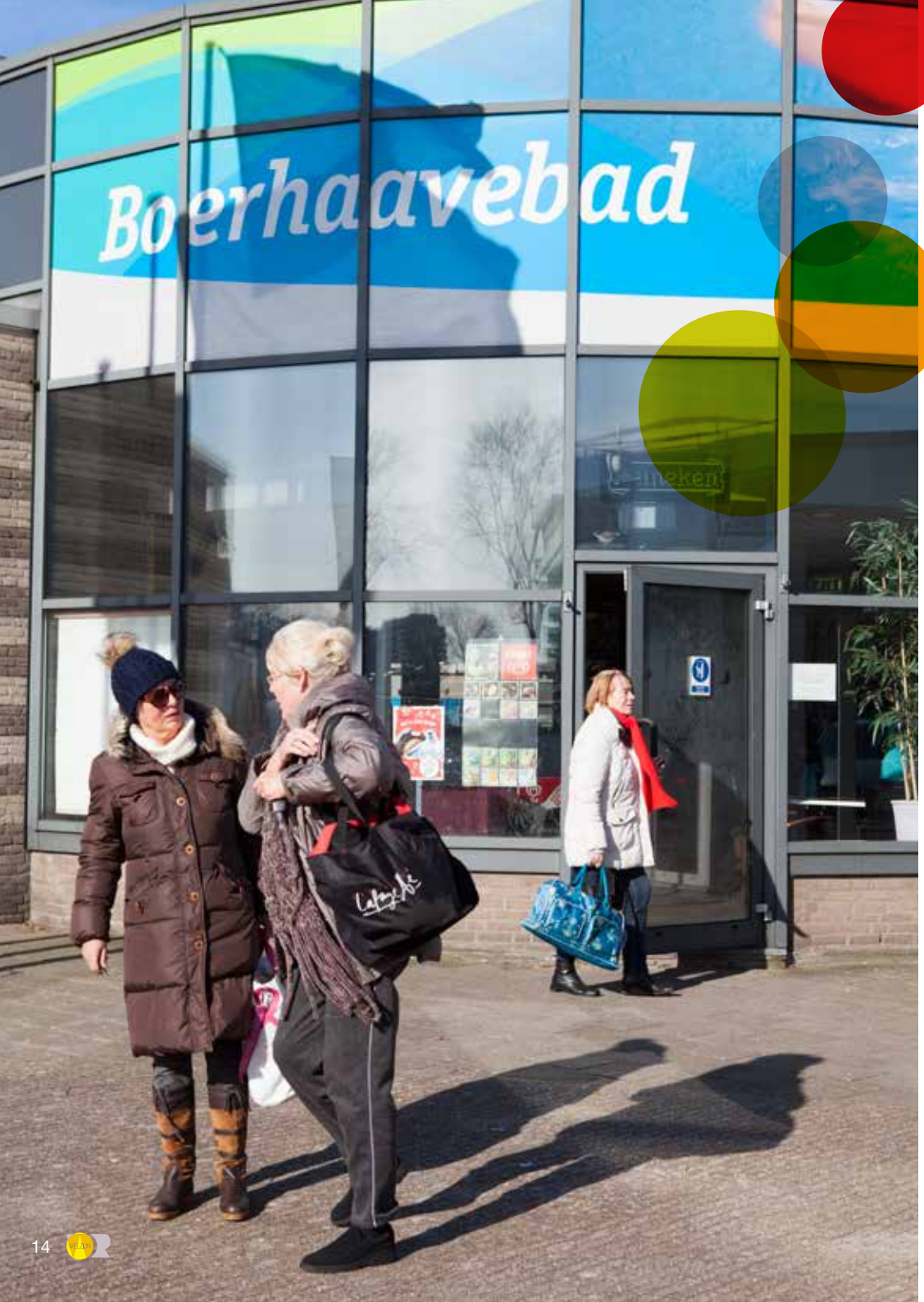
Als welzijnscoach begeleidt Astrid cliënten in hun zoektocht naar ritme, contacten of geluk. De wensen en vragen zijn van uiteenlopende aard, maar dat maakt het werk voor Astrid juist leuk. *"De wijk waar ik actief ben is een kleine stad op zich. Het maakt het leven voor mij interessant. Ik kom van alles tegen."* Als coach stapt Astrid bij een huisbezoek letterlijk in het leven van een cliënt. Het doet haar goed om te zien hoe uiteindelijk de kleine dingen al het verschil kunnen maken.

"In het contact met de cliënten draait het om motivatie, eerlijkheid en geduld. Een soort onderlinge consensus over elkaars inzet." De welzijnscoaches hebben het prettige voordeel dat zij alle ruimte en tijd hebben om met cliënten wensen te formuleren, te zoeken naar passende antwoorden en toe te werken naar hét verschil. Met haar eerdere werkervaring als consulent en coach is Welzijn op Recept voor Astrid een schot in de roos: veel eigen inzicht gebruiken, zelf kansen inschatten maar bovenal netwerken en samenwerken.

Uit de op het eerste oog ingewikkelde verwijzingen blijkt voor Astrid hoe effectief Welzijn op Recept is. Zo begeleidt zij een cliënte die bij verwijzing veel lichamelijke en psychische klachten uitte en hier letterlijk door stil bleef staan. In beweging komen was het motto. Nu, enkele maanden later, heeft cliënte een maatje gevonden. Wanneer Astrid haar belt, klinkt cliënte opgewekter dan ooit. *"Cliënte kan nu haar ei kwijt, zonder dat het ergens over hoeft te gaan. Haar wereld is groter geworden."*

Soms zijn de stappen die cliënten moeten zetten te groot om in één keer of alleen te nemen. De welzijnscoach kan deze stappen opdelen in kleine stapjes, etappes. Zo wordt de verandering te behappen. *"Wanneer een huisarts in gesprek denkt dat de cliënt het eigenlijk zelf zou moeten doen, kan hij overwegen om ons in te schakelen. Door het een welzijnscoach samen met de cliënt te laten oppakken, is de kans op slagen groter."*

Welzijn op Recept activeert, stimuleert, motiveert. Astrid en de andere welzijnscoaches gaan uit van de wensen van de cliënt en maken optimaal gebruik van de sociale kaart van Haarlem. De welzijnscoach slaat bruggen, brengt mensen in contact met elkaar. Astrid beleeft plezier aan de coaching van de cliënten en hoopt zich in de toekomst nog voor vele nieuwe cliënten in te kunnen zetten.



Tegen de stroom in zwemmen

Angst, depressie, uitputting. Corrie raakte enkele jaren geleden overspannen en wist haar weg richting een gevulde en gezellige week langzaam terug te vinden met hulp van welzijnsactiviteiten.

Drie jaar geleden raakte Corrie totaal overspannen. Ze voelde zich angstig, somber en erg emotioneel. *"Ik durfde mijn eigen huis amper nog in, sliep bij mijn kinderen en raakte uitgeput"*. De kinderen maakten zich veel zorgen en drongen aan op hulp. Een opname, vervolgbehandeling op de poli en medicatie volgden. Dat hielp. Maar daarmee was echter nog niet alles aangepakt. De dagen bleven stil en leeg.

Corrie komt jaarlijks bij de huisarts voor een algehele check. Tijdens een van deze bezoeken kreeg zij het advies om eens contact te hebben met een welzijnscoach. Misschien dat meer daginvulling en beweging konden bijdragen aan een betere balans. Na enkele weken had Corrie een gesprek met de welzijnscoach en maakte zij kennis met alle mogelijkheden in haar directe woonomgeving. Omdat Corrie zelf al het een en ander was gaan ondernemen, zoals klaverjassen en haar zoon helpen bij het huishouden, zocht Corrie een aanvullende bezigheid. Het werd de wekelijkse Aquafit in het Boerhaavebad.

Aquafit is een wekelijks ontspanningsmoment voor Corrie. Gedurende haar leven zat zij namelijk nooit stil. Huishoudelijk werk, kassawerk bij de Vomar, zorgen voor haar inmiddels overleden ex-man en voor haar tweede partner, oppassen op de kleinkinderen. Nu vindt zij een rustpunt. *"Elke vrijdagmorgen stap ik in mijn autootje om richting het zwembad te gaan. Heerlijk vind ik dat. De Aquafit bevalt zo goed dat mijn schoonzus sinds kort ook meedoet"*. Zo is het bewegen extra gezellig.

De rust is inmiddels teruggekeerd in het leven van Corrie: zij gaat de deur weer uit voor afspraken en activiteiten, heeft haar eigen kennissenkring en onderhoudt regelmatig contact met de kinderen. Het voelt goed dat de weken nu weer gevuld en georganiseerd zijn voor Corrie. Er staat een auto voor de deur, er zijn activiteiten om naar uit te kijken. Dit doet Corrie goed en houdt haar letterlijk en figuurlijk in beweging.

CORRIE
(74 JAAR)

"Elke vrijdagmorgen stap ik in mijn autootje om richting het zwembad te gaan."

De bus in!

Valgevaar, ouderdom en isolement. Zaken waar Josephine zich liever niet teveel door laat beperken. Met dank aan de uitstapjes van het welzijnswerk heeft zij wekelijks iets om naar uit te kijken.

Sinds 12 jaar woont Josephine op haar huidige adres en komt, gezien haar respectabele hoge leeftijd, elk jaar bij de huisarts voor een algehele check. Ouderdom komt helaas toch met gebreken, het monitoren van de gezondheid is belangrijk. Er lijkt weinig in de wijk te beleven voor Josephine. *“Ik voel mij een buitenstaander in deze wijk. Er is weinig te doen”.*

Josephine vertelt: *“Ik ben enkele jaren geleden ernstig ten val geraakt en heb daarna besloten geen meerdaagse uitjes meer te maken. Een dagtripje is voor mij haalbaar én prettig: aan het einde van de dag ben ik niet alleen moe maar ook voldaan, en lig ik ook weer veilig in mijn eigen bed”.* De hoge leeftijd, het valgevaar en het gemis van dagelijkse aanspraak maken het gevoel van een isolement soms erg sterk.

Ruim 60 jaar geleden zette Josephine na een lange reis vanuit haar geboorteland Indonesië voet op Nederlandse bodem. Met een opleiding en werkervaring op zak bouwde Josephine in Nederland verder aan haar bestaan. Altijd leer- en nieuwsgierig, werkte zij op kantoor en reisde zij over de hele wereld. In 1960 overleed de echtgenoot van Josephine: het leven ging door.
Pas afgelopen jaar viel haar oog op het programmaboekje van het welzijnswerk en kwamen de dagreisjes in het vizier. *“De georganiseerde busreisjes trokken mijn aandacht.”* Josephine kwam in contact met de welzijnscoach. Deze zorgde voor een maatje, waarmee Josephine kon deelnemen aan de busreisjes. Met dit maatje gaat Josephine nu regelmatig op pad.

De familieleden zijn erg betrokken, een van de kleinkinderen helpt met de financiën. Er komt nog wel eens bezoek over de vloer en gebeld wordt er ook regelmatig. Toch helpen de uitstapjes. Het is nét het verzetje, er even tussenuit zijn en nog iets van het land zien. *“98 jaar is oud en af en toe denk ik weleens: waarvoor? De uitjes en de contacten die ik heb, zijn waar ik voor leef”.* Ouder zijn kan flink beperken maar dat wat nog lukt, pakt Josephine graag aan.

Na een jeugd in Indonesië, een werkend bestaan, een reislustig leven waarbij verre bestemmingen als Rusland en China werden aangedaan, het vroege verlies van echtgenoot en de aanhoudende interesse in mens en maatschappij, vindt Josephine nu haar plezier in de uitstapjes. De keuze voor de uitjes van de volgende maand is al gemaakt. Haar maatje gaat mee.

Onder het volk zijn

Vluchtgedrag, angst en armoede. Bert werd er door overspoeld en belandde voor een nieuwe start van zijn leven via de praktijkondersteuner bij het welzijnswerk in zijn wijk.

Om zijn nieuwe leven een kans te geven, besloot Bert zijn psychische pijn aan te pakken. Niet langer op de vlucht voor herinneringen maar het gesprek aan gaan met gespecialiseerde hulpverleners. Hij stapte hiervoor naar de huisarts. *“De samenwerking met de huisarts was goed, ik kreeg gesprekken met de praktijkondersteuner. Hij verwees mij uiteindelijk naar de GGZ én wees mij op het welzijnswerk ”.*

Uiteindelijk kwam Bert in gesprek met de welzijnscoach en werd wegwijs gemaakt in wat er allemaal mogelijk was in de wijk. Er bleek van alles te doen, Bert startte met vrijwilligerswerk. Koken voor een groep in het wijkcentrum en kleine klusjes voor buurtbewoners via BUUV. *“Als vrijwilliger kom ik onder het volk. Ik ontmoet nieuwe mensen”.* Uit ervaring weet Bert dat alleen binnen zitten geen goed doet. De eenzaamheid slaat dan toe.

“De gewone dingen in het leven zijn eigenlijk heel bijzonder. Dat besef je pas wanneer je het moeilijk hebt gehad”. Bert heeft naar eigen zeggen in zijn leven veel ongeluk gekend. Na omzwervingen via Rotterdam en zelfs Frankrijk, keerde Bert vorig jaar terug in Haarlem. Zijn geboortestad. Een leven als vrachtwagen- en buschauffeur bracht hem overal en nergens, nu is het tijd om een nieuw leven op te bouwen en pas op de plaats te maken.

“Door een oogaandoening kan ik mijn oude vak niet meer beoefenen, maar ik wil toch wel iets terugdoen voor de maatschappij”. Dankzij de hulp en medewerking van de gemeente Haarlem, maar ook van zijn broer, heeft Bert alle praktische zaken weer redelijk op de rit gekregen. Een maandelijkse bijstandsuitkering, een dak boven zijn hoofd en de broodnodige voedselpakketten. De welzijnsactiviteiten helpen hem hier ook bij. Bert vindt het fijn om te ervaren dat er oog en oor voor elkaar kan zijn in het vrijwilligerswerk. Het welzijnswerk, of het nu is in een wijkcentrum of elders, is ook een vorm van zorg. Bert zou graag zien dat dit voor iedereen op een laagdrempelige manier toegankelijk is. *“Vrijwilligerswerk is geen belasting maar een ontlasting. Iedereen zou wel iets moeten doen”.* Het welzijnswerk is belangrijk voor het herstel van Bert. Langzaam bouwt hij zijn inzet uit maar houdt ook zijn grenzen in de gaten. *“Ik ga niet meer rennen. Ik doe nu alles stap voor stap”.*

Ingrid Bax

welzijnscoach Haarlem Schalkwijk
stichting DOCK Haarlem

Na vijftien jaar werken in het bedrijfsleven stapte Ingrid over naar het welzijnswerk. Zij liet zich omscholen tot ouderenwerker en is alweer jaren actief bij DOCK Haarlem. Als welzijnscoach is zij het vaste gezicht in het gezondheidscentrum van Schalkwijk en begeleidt cliënten naar zinvolle dagbesteding, nieuwe contacten en vrijwilligerswerk.

"Je vormt als welzijnscoach een brug tussen een passieve situatie en een actieve situatie." Ingrid schetst hiermee treffend hoe zij vanuit haar functie het verschil kan maken voor de cliënten. Er is ruimte voor positieve psychologie: iets waar Welzijn op Recept succesvol door is. Aandacht voor communicatie en interactie tussen de cliënt, de wensen en de lokale mogelijkheden.

De kracht van Welzijn op Recept zit volgens Ingrid in de sociale kaart waar zij en de andere welzijnscoaches over beschikken. Daarbij kan Ingrid actief èn samen met de cliënt activiteiten zoeken. Ingrid laat cliënten pas los als zij naar tevredenheid en met plezier meedoen aan een activiteit die bij hen past. Dit zijn activiteiten die variëren van specifieke ondersteuning bij mantelzorg tot vrijwilligerswerk op maat.

"Geld is voor veel cliënten een drempel. Een cursus volgen of reiskosten maken is dan uitgesloten. Vrijwilligerswerk bij een welzijnsorganisatie kan een mooie mogelijkheid zijn: de cliënten komen onder de mensen, maken zich nuttig en doen waardevolle ervaringen op." Niet alleen de financiële situatie maar ook psychische klachten kunnen de wereld van cliënten verkleinen.

Over deze laatste situatie vertelt Ingrid: *"Ik heb lange tijd een vrouw begeleid die kampte met een langdurige depressie. Zij kwam de deur niet uit, alles zat voor haar gevoel tegen. Deze vrouw heeft nu na lang zoeken vrijwilligerswerk gevonden, waar zij tevreden over is."* Dit is een voorbeeld van hoe intensief en geduldig contact met een welzijnscoach tot een succesvolle uitkomst kan leiden.

Een welzijnscoach kan veel betekenen in het verbinden van cliënten aan een prettige situatie. Ongemerkt kunnen cliënten zich door een actiever sociaal leven, zingevende daginvulling of nieuwe ervaringen lekkerder gaan voelen. Er is weer perspectief. Ingrid staat als welzijnscoach klaar voor de cliënten en hoopt in de toekomst nog veel mensen vooruit te helpen.

Voorzichtige ambities

Een emigratie, scheiding en eenzaamheid. Esme ontwikkelde psychische zorgen en fysieke klachten als gevolg van gebeurtenissen op jonge leeftijd. De fysiotherapeut verwees haar uiteindelijk naar de welzijnsactiviteiten van DOCK of Haarlem Effect.

ESME (34 JAAR)

"Ik zou graag de opleiding tot voedingsassistent of verzorgende gaan volgen"

In 1999 kwam Esme met haar eerste man vanuit Turkije naar Nederland. Ze was jong, had geen opleiding of werkervaring en was een dorps bestaan gewend. Na de geboorte van haar eerste kind scheidde Esme uiteindelijk van haar man en moest haar leven opnieuw leren vormgeven. *"Ik moest alles weer opbouwen, dat kostte moeite".* Momenteel woont Esme alweer zo'n 11 jaar op haar huidige adres met haar tweede man en hun dochter van 9 en zoon van 7. Ook haar eerste kind is geregeld bij hen..
"Mijn komst naar Nederland op jonge leeftijd viel psychisch best zwaar". Esme besloot hierover gesprekken met een psychologe aan te gaan. Ook pakte Esme haar fysieke klachten serieus aan. Esme is te zwaar en heeft door ontstekingen regelmatig pijn aan vingers, arm en rug. Na een doorverwijzing kwam Esme bij een fysiotherapeut terecht. Deze therapeut pakte niet alleen de fysieke klachten aan maar verwees haar ook naar Welzijn Op Recept.

Na telefonisch contact ontmoette Esme de welzijnscoach voor een gesprek. In dit gesprek hoorde zij over Zumbalessen, speciaal voor vrouwen en tegen een schappelijke prijs. Met veel plezier doet Esme hier nu aan mee. Beweging is voor Esme belangrijk, zij stimuleert dit dan ook bij haar dierbaren. Zoon zit op zwemles en voetbal, dochter wil graag lid worden van de hockeyvereniging. Vriendinnen krijgen regelmatig het advies van Esme om hun kinderen te laten sporten.

Esme bezocht in het verleden met regelmaat het moedercentrum, op de oude locatie. Ook werkte zij als vrijwilliger in de kinderopvang en in een tweedehands kledingzaak. Zodoende kwam zij er achter dat contact met andere mensen belangrijk voor haar is. Nu wil Esme zich graag verder ontwikkelen. *"Ik heb komende week een kennismakingsgesprek bij een zorginstelling. Ik zou graag de opleiding tot voedingsassistent of verzorgende gaan volgen"*. Een welzijnswerker coacht Esme in haar zoektocht naar een passende leerwerkplek.

Wie weet maakt Esme binnenkort van haar ambitie werkelijkheid. Ze kijkt er in ieder geval naar uit. *"Ik ga samen met een vriendin aan dit traject starten. Zij woont in de buurt. We kunnen samen optrekken".* De Zumbalessen en het onderzoeken van stagemogelijkheden geven Esme vertrouwen in de toekomst. Binnen zitten is niets voor haar, nu krijgt zij de gelegenheid in contact te blijven met anderen.

Sociale stimulans

Slapeloosheid, rouw en gepieker. Annie voelde zich verloren. De eenzaamheid en het verdriet werden onderwerp van gesprek met de huisarts. Het contact met de welzijnscoach werd gelegd.

Geboren in de Amsterdamse Jordaan, getogen in Amsterdam West en Noord en uiteindelijk richting Haarlem vertrokken voor de liefde. 44 jaar lang was Annie samen met haar echtgenoot, die in de zomer van 2014 overleed. *“Het gebeurde voor mij totaal onverwacht. Ik ben mij werkelijk rot geschrokken”.* Ondanks dat haar echtgenoot al jaren leed aan hartklachten en diabetes, kwam zijn overlijden als een klap voor Annie. *“We deden altijd alles samen, nu was ik helemaal alleen”.*

Annie voelde zich verloren en lag nachtenlang wakker. Geen idee wat te doen, raakte zij overspoeld door het verdriet om het verlies van haar echtgenoot. Niet eerder besefte Annie hoe belangrijk het hebben van contacten kan zijn. De huisarts bleef in beeld en kwam bij Annie thuis. De huisarts raadde uiteindelijk ook welzijnsactiviteiten aan. Na deze verwijzing kwam Annie in contact met de welzijnscoach. Er bleek een uitgebreid aanbod van activiteiten te zijn.

“Ik heb van alles geprobeerd, van lunch tot spelletjesinloop en maatjescontact”, aldus Annie. Langzaam ontstond er voor haar weer ritme in de dagen. Tegenwoordig heeft Annie een gevulde week met de koffie inloop op dinsdag, de eettafel op donderdag en haar kleindochter op woensdagochtend. *“Eigenlijk was ik niet zo van het vroege opstaan, waardoor ik de koffie inloop in het begin nog wel eens liet schieten”*. De welzijnscoach stimuleerde Annie bij deze moeilijke momenten en belde Annie op. *“Waar ben je Annie, ze vragen naar je”* hoorde Annie dan via de telefoon.

Dit is de eerste winter zonder echtgenoot voor Annie. De spanningshoofdpijn neemt toe, het weer werkt niet echt mee, Annie zit meer dan haar eigenlijk lief is tussen vier muren. Ze kijkt echter uit naar het naderende voorjaar. *“Alleen zijn is vreselijk. Ik ben bang dat ik er dement van word”*. De verzetjes bieden afleiding en steun. Annie maakt er het beste van en voelt zich door de welzijnsactiviteiten gestimuleerd om bezig te blijven.

“Dingen delen en grapjes maken doet mij heel even de pijn vergeten”

Pijnbestrijding, ziekte en zorgzaamheid. Rietje moet een strijd leveren om deze elementen in haar leven in balans te houden. Contacten binnen en buiten de deur verzachten haar pijn. Zij bieden de afleiding en steun die voor Rietje hard nodig zijn om positief in het leven te staan.

RIETJE
(75 JAAR)

Aan haar tomeloze energie en doorzettingsvermogen ligt het niet, maar Rietje voelt zich er in haar leven soms behoorlijk alleen voor staan. De voormalige verpleegster doet er alles aan om bezig te blijven, anderen bij te staan en uit het leven te halen wat er in zit. Toch knaagt het soms, *“het werkt altijd maar van één kant: ik wil ook wel eens iemand die mij bij staat”.*

Op vijftienjarige leeftijd besloot de moeder van Rietje dat het tijd was voor haar om te gaan werken. Er werd een werkervaringsplek door moeder geregeld bij de nonnetjes in Rosmalen, in de ‘krankzinnigenzorg’. Psychopaten, zedendelinquenten, chronisch geesteszieke patiënten werden dagelijkse kost voor de toen nog piepjonge Rietje. Toen zij 23 jaar oud was, stapte zij hier uit en ging ze in de ouderenzorg werken.

Rietje was vanuit haar geboortestreek Zeeland voor het werk bij de nonnetjes verhuisd naar Brabant en belandde jaren later voor de ouderenzorg in Amsterdam. Nu woont zij alweer 24 jaar op hetzelfde adres in Haarlem Noord. Rietje zag de wijk veranderen van een betrokken en zorgzame woonomgeving in een ‘aso buurtje’. Het zit haar niet lekker: *“Alles wat de maatschappij kwijt wil, wordt er hier in gestopt”.* Over verhuizen piekert Rietje echter niet, zij heeft veel moeten doen om hier te komen.

Ondanks dat Rietje niet stilzit en een gevulde week heeft, zoekt zij al lange tijd naar een maatje. Iemand van haar leeftijd met wie zij niet alleen leuke dingen kan ondernemen maar ook goede gesprekken kan voeren. Voorheen was dit haar beste vriendin en buurtgenoot Annemarie: zij is getroffen door ALS en niet langer in staat er voor en met Rietje te zijn. Het is tot op heden niet gelukt een ‘nieuw’ passend maatje te vinden”. Dat vindt zij vreemd. *“Er zijn weet ik niet hoeveel eenzame mensen in Nederland, is er dan niet één voor mij? Het steekt Rietje dat zij haar leven altijd klaar heeft gestaan voor anderen, een klankbord is, maar steun en begrip voor haar eigen omstandigheden moet missen. “Ik had eigenlijk helemaal niets voor mijzelf, alleen voor anderen”.*

Helaas werd Rietje meerdere malen in haar leven getroffen door kanker en onderging zij elf operaties om aan diverse aandoeningen geholpen te worden. Een flinke hoeveelheid medicatie, regelmatige controles en afspraken in het ziekenhuis en bij de fysiotherapeut zijn het gevolg. *“Ik maak me wel eens kwaad om de zorg tegenwoordig”.* Rietje is afhankelijk van pijnbestrijding en moet nu vechten tegen het zorgsysteem dat niet langer de kosten hiervan vergoedt. De letterlijke en figuurlijke zorgen om haar welzijn zijn zwaar om alleen te dragen.

“Heel even minder pijn hebben is veel waard”

Veel familie is er niet meer om op terug te vallen. De broer van Rietje is 6 jaar geleden gestorven, de twee zussen wonen ver weg, haar ouders zijn er beiden niet meer. Kinderen kreeg Rietje niet. Bovendien kwam een aanzienlijk deel van haar familie om bij de watersnoodramp in Zeeland. Toen zij net in haar huidige wijk kwam wonen, heerste er een hartelijke sfeer. Iedereen deed alles voor elkaar, er was genoeg aanloop. Dit is nu compleet anders. Nieuwe contacten leggen is er niet meer bij.

Wel is Rietje al jaren actief lid van de klaverjasvereniging in de buurt, heeft wekelijks contact met enkele andere dames aan wie zij gekoppeld is door welzijnsorganisaties en runt nog met verve het volledige huishouden. Pijn bepaalt haar dag, maar “bij uitstapjes en het klaverjassen voel ik minder pijn”, aldus Rietje. Dit komt naar eigen zeggen omdat dit haar afleiding en steun biedt en zij even kan vergeten hoeveel er is om somber over te zijn.

Onlangs kwam Rietje in contact met een welzijnscoach en ontmoette zij op diens initiatief weer een nieuw maatje. Dit bleek een 25 jarige jongedame te zijn. Het was even wennen maar het is een blijvertje. *“Ik leer haar haken en breien voor haar eigen onderneming, zij heeft op haar beurt de energie om er samen op uit te trekken”.*

De week is druk, de avonden gevuld met het lezen van thrillers en het kijken naar series op televisie. Voor het slapengaan leest Rietje een kwartier in een ‘slappe streekroman’ zodat zij lekker in slaap valt. De activiteiten en contacten binnen en buiten de deur werken pijnverzachtend voor Rietje. “Heel even minder pijn hebben is veel waard”. Zo vullen welzijnsactiviteiten de noodzakelijke medische zorg voor Rietje aan. *“Er kan best nog wel een maatje voor mij bij hoor, dus als jij nog iemand weet”…*

Wilma Warmerdam

Welzijn en Zorg in de Wijk
teamcoach Stichting Haarlem Effect

Wilma is één van de dragers van Welzijn op Recept en begeleidt vanuit haar rol de welzijnscoaches in hun werkzaamheden.
"De coaches kunnen bij mij terecht met allerlei vragen, ik maak ze deelgenoot van de sociale kaart van Haarlem en ga zo nodig ook mee op huisbezoek." Samen met het team van coördinatoren en welzijnscoaches draagt Wilma de methodiek Welzijn op Recept uit in Haarlem.

"Welzijn op Recept is geschikt voor alle leeftijden. Iedereen heeft wel eens een moment in het leven waarop hij of zij iemand anders nodig heeft om over een drempel te komen. Precies dat is wat een welzijnscoach kan betekenen." Mensen kunnen met wensen en behoeften van diverse aard bij een welzijnscoach terecht, van zingeving tot sociale contacten en vrijwilligerswerk. De welzijnscoach maakt samen met de cliënt een plan van aanpak: een groeimodel.

"Als teamcoach ben ik de verbindende schakel tussen huisarts en de vrijwillige welzijncoach. Een huisarts heeft contact met mij en ik zoek de juiste coach bij de vraag die via de huisarts binnenkomt. Als de welzijnscoaches hun werk goed doen, dan zou de huisarts dit kunnen merken door minder mensen naar de praktijk komen met psychosociale klachten, of dat de klachten verminderd zijn.

De meeste mensen die verwezen worden naar Welzijn op Recept hebben meer nodig dan één gesprek, soms is het maken van een eerste afspraak al moeilijk. Als teamcoach ondersteun ik de vrijwillige coaches in dit proces. In het project zitten we regelmatig met de coaches om tafel om de situaties waar ze tegenaan lopen te bespreken. We bespreken lastige vragen met elkaar en helpen elkaar bij het zoeken naar de oplossingen en keuzes hierin."

Het is belangrijk dat de medische professionals de weg richting Welzijn op Recept voor hun cliënten snel en gemakkelijk kunnen vinden. Er is immers vaak iets meer of iets anders nodig dan enkel medicijnen. Welzijn op recept betekent voor Wilma een goede methodiek om mensen weer een steuntje in de rug te geven om zelf verder te gaan.

JASMINA
(50 JAAR)

“De dokter kan niets meer voor mij doen, maar mijn activiteiten bieden me wat afleiding”

Sociale stimulans

Voor iemand van vijftig jaar ziet Jasmina er jong uit. Toch vindt zij dat het beter kan. *“Ik ben op dit moment ziek, dat zie je aan me”.* Jasmina is verkouden maar dat blijkt een van haar minste zorgen te zijn. In gesprek volgt een opsomming van lichamelijke klachten. Een driedubbele hernia, hielspoor aan beide voeten, een zenuwaandoening aan de handen, slijtage in nek en onderrug. Haar leven bestaat uit pijn en vermoeidheid. Gelukkig is er de nodige afleiding gekomen. *“Zo is het leven”.*

Op haar veertiende vertrok zij met haar ouders en zus uit Marokko en startte in Nederland een nieuw leven. Het eerste jaar was moeilijk. Jasmina is in Nederland getrouwd en woont samen met haar echtgenoot en twee jongste kinderen. De twee oudste kinderen zijn het huis uit. Om bezig te zijn werkte Jasmina parttime in de schoonmaak. In 2011 viel zij aan het einde van een werkdag van de trap en raakte arbeidsongeschikt. Niet alleen zien de dagen er sindsdien anders uit, Jasmina heeft vooral verdriet om haar lichamelijke beperkingen. *“Ik voelde me vroeger jong en fit. Mijn lijf was sterk. Dat is het niet meer”.*

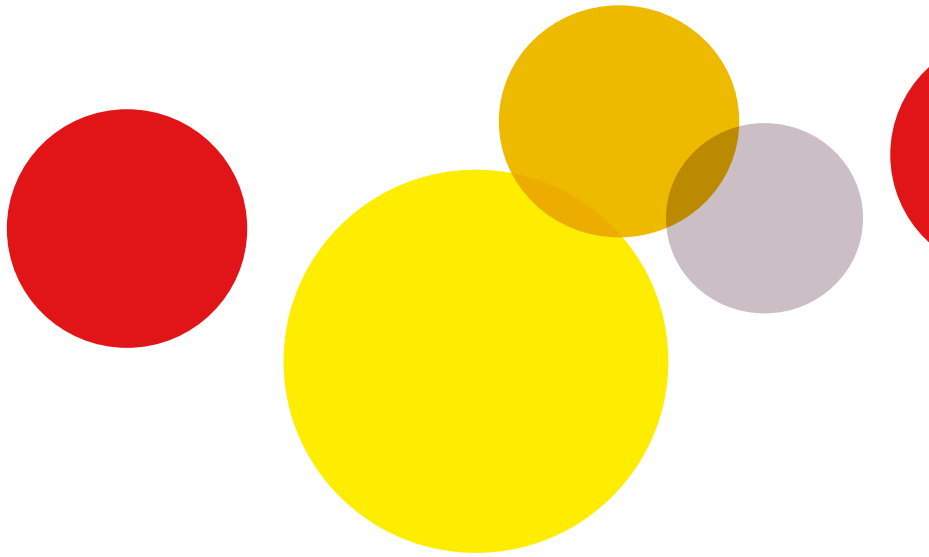
Nu doet haar echtgenoot de boodschappen, omdat Jasmina niet meer kan tillen. Haar dochter doet het zware huishouden. Zo zijn de kaarten opnieuw geschud binnen het gezin.

Omdat werken niet meer kan, wil Jasmina vrijwilligerswerk doen. Zij komt hierom in contact met de welzijnscoach en zoekt samen met haar naar een leuke werkplek in de wijk. Na een gezamenlijke kennismaking in een wooncomplex voor ouderen schenkt zij hier nu elke maandag koffie en thee . Het contact met de bewoners maakt haar blij. Ook krijgt zij thuis elke week les in de Nederlandse taal. Het spreken gaat haar goed af, maar het lezen en schrijven kan nog beter.

Jasmina ligt soms wakker van de pijn. Naast rustig aan doen en pijnstillende medicatie richt zij zich nu vooral op andere oplossingen. *“De dokter kan niets meer voor mij doen, maar mijn activiteiten bieden me wat afleiding”.* Er gebeurt veel in de wereld, ze volgt het liever niet continu. Het raakt haar. Liever toont zij zich betrokken bij de mensen in haar omgeving. *“Ik heb zo veel respect voor ouderen”.* Een vertelling van een gebeurtenis op negenjarige leeftijd volgt. Jasmina was getuige van de valpartij van een zeer oude vrouw. Zij heeft haar – zo goed en kwaad als dat ging, overeind geholpen. Als jong meisje was zij al onder de indruk van de oudere medemens. De herinnering is haar bijgebleven, zo sterk dat zij er soms nog over droomt.

Dat wat kan, doet Jasmina. Zo gaat zij naar alle activiteiten en afspraken te voet. Wanneer tijdens het gesprek de buurjongen aanbelt omdat bij hem thuis de koffiemelk op is, krijgt hij van een hartelijke Jasmina een flinke voorraad mee. Zij toont zich betrokken. Een nieuwe wens is er al: computerles krijgen aan huis. Misschien dat de mensen uit haar netwerk een vrouw kennen die haar hierbij kan helpen. De tablet ligt al klaar voor gebruik. Gekregen van haar kinderen toen Jasmina vijftig jaar werd.

Welzijn op Recept, hoe werkt het?



Op zich is het proces eenvoudig:
De huisarts* constateert dat een patiënt met psychosomatische klachten zoals spanningshoofdpijn, stress, burn-out, somberte en weinig sociale contacten baat kan hebben bij deelname aan sociale activiteiten. De meest voor de hand liggende stap is deze patiënten te wijzen op de mogelijkheden van het welzijnswerk. Maar dat is juist voor deze patiënten niet eenvoudig. Zij hebben een duwtje nodig.

Soms lukt het de huisarts om het contact te leggen tussen patiënt en welzijnscoach, maar vaak is een tussenstapje nodig. Immers: de patiënt komt met serieuze klachten en verwacht een medisch antwoord. Doorverwijzing naar het buurthuis voelt dan niet goed. Dat beseft de huisarts heel goed. Op dat moment komt vaak de praktijkondersteuner om de hoek kijken. Vaak letterlijk: zij is vaak beter in staat om na het consult de patiënt door te geleiden. De praktijkondersteuner heeft geen “witte jas”, de verwachtingen bij de patiënt zijn anders. Een heel goede praktijkervaring is de nauwe samenwerking tussen praktijkondersteuner en welzijnscoach die in de praktijk zelf aanwezig is en waar de patiënten direct kennis mee kunnen maken.

De welzijnsorganisaties hebben vrijwilligers getraind om op een ondersteunende, coachende manier het gesprek met deze patiënten aan te gaan. Ze voeren een kennismakingsgesprek en onderzoeken aan de hand van de persoonlijke geschiedenis van de deelnemers waar voorkeuren liggen, oude dromen en onvervulde idealen. Daar kunnen zij bij aansluiten.

De coaches hebben ook onderling contact en kennen niet alleen het aanbod van de welzijnsorganisaties maar delen tips over activiteiten van andere verenigingen, buurtorganisaties, volkstuinen, wandelclubs. Zij verwijzen dan ook niet uitsluitend door naar het welzijnswerk, maar naar elk ander passend aanbod. Vaak gaan ze één of twee keer mee.

Niet alle matches slagen. Een kwart lukt niet, of niet direct. Er kan dan andere problematiek naar voren komen waardoor bijvoorbeeld eerst een maatschappelijk dienstverlener aan de slag moet. Het kan gaan om schulden, een nog niet verwerkt rouwproces of huisvestingproblemen.

Na drie maanden, en na zes maanden wordt nagebeld. Lang niet alle deelnemers zijn dan nog betrokken bij de eerste activiteit. Vaak kijken mensen zelf verder als zij eenmaal weer wat steviger in hun schoenen staan en meer durven. En dat is precies wat Welzijn op Recept beoogt: mensen in staat stellen om hun eigen welzijn te bevorderen.

* En steeds vaker ook de fysiotherapeut of een andere (para)medische professional

In dit boekje worden tien deelnemers aan Welzijn op Recept geportretteerd. Welzijn op Recept is een project van twee welzijnsorganisaties in Haarlem: DOCK en Haarlem Effect.

2015, Haarlem
© DOCK Haarlem
Tekst: Irene Campfens
Fotografie: Petja Buitendijk
Vormgeving: Pressure Line
Druk: Grafisch Kralingen

Dit boekje is verkrijgbaar bij de welzijnsorganisaties DOCK en Haarlem Effect.

Informatie:
DOCK Haarlem
Laan van Berlijn 1
2034 SB Haarlem
023 - 543 60 00
haarlem@dock.nl

Stichting Haarlem Effect
Nieuwe Groenmarkt 20
2011 TW Haarlem
Tel 023-5319030
www.haarlemeffect.nl