

Welzijn op recept Nijmegen

Een kort overzicht van de aanpak

Welzijn op recept

Welzijn op recept is een aanpak waarbij mensen met (lichte) psychosociale problemen worden ondersteund bij het versterken van hun gezondheid en welzijn. Kern van de aanpak is dat door het meedoen aan activiteiten, meer contacten met anderen, meer beweging of het doen van vrijwilligerswerk de kwaliteit van leven verbetert, de veerkracht wordt vergroot en het welbevinden toeneemt, waardoor de gezondheid in het algemeen verbetert.

De werkwijze in het kort:

Start

Een patiënt komt bij de huisarts met klachten. De huisarts schat in dat de kwaliteit van leven en welbevinden verhoogd kan worden door deelname aan een activiteit in de wijk. De huisarts legt de mogelijkheid van een gesprek met de welzijnscoach voor aan de patiënt en geeft de flyer van Welzijn op recept mee.

Afspraak

De huisarts vraagt toestemming aan de patiënt om zijn naam en telefoonnummer door te geven aan de welzijnscoach. De huisarts geeft de gegevens van de patiënt, en de globale vraag door aan de welzijnscoach. De welzijnscoach neemt contact op met de patiënt, vanaf nu te noemen bewoner, om een afspraak te maken.

Gesprekken

De welzijnscoach heeft een eerste afspraak met de bewoner, op een locatie naar keuze, om kennis te maken en te verkennen wat de interesses, wensen, (vroegere) hobby's etc. van de bewoner zijn. In een of meer vervolgesprekken gaan de bewoner en de welzijnscoach samen op zoek naar concrete mogelijkheden om iets te gaan doen in de wijk: meedoen aan een activiteit, vrijwilligerswerk, een maatje of iets heel anders. De bewoner kiest welke stappen hij/zij/die wil zetten en ze bespreken wat daar voor nodig is.

Meegaan

De welzijnscoach brengt met de bewoner eventuele belemmeringen voor deelname in kaart en bespreekt hoe die weggenomen kunnen worden. Indien nodig en gewenst gaat de welzijnscoach een keer mee naar een activiteit, of helpt met aanmelden. Ook kan de welzijnscoach vooraf een gesprek voeren met een cursusleider of andere deelnemers, helpen bij regelen van vervoer of financiën om deel te kunnen nemen, etc.

Contact

De welzijnscoach houdt nog even contact met de bewoner om te horen hoe het gaat, of de activiteit passend is, of de bewoner zich beter is gaan voelen, en of er nog andere stappen nodig of gewenst zijn. De bewoner vertelt zelf aan de huisarts hoe het gaat, of er worden afspraken gemaakt dat de welzijnscoach dat doet.

Welzijn op recept in Nijmegen

Bindkracht10 voert de aanpak Welzijn op recept uit voor volwassenen en jongeren in alle stadsdelen van Nijmegen. De medewerkers (meestal opbouwwerkers en jongerenwerkers) die in deze gebieden werkzaam zijn hebben extra uren die zij als welzijnscoach inzetten om de aanpak uit te voeren.

In de stadsdelen wordt nauw samengewerkt met veel verschillende partners.

Huisartspraktijken, Buurtteams, fysiotherapeuten en andere zorgverleners verwijzen bewoners door en/of denken mee over de uitvoering.

Er vindt intensieve afstemming plaats met de gezondheidsmakelaars van de GGD en de Buurtsportcoaches over de meest passende ondersteuning voor bewoners.

En de welzijnscoaches onderhouden nauw contact met bewoners en beroepskrachten die activiteiten organiseren, maatjesondersteuning bieden of op een andere manier een fijne plek kunnen bieden voor bewoners die daarnaar op zoek zijn.



De welzijnscoach

Zowel huisartsen als wijkbewoners benadrukken dat het succes van de aanpak valt of staat met de manier waarop de welzijnscoach weet te achterhalen wat de bewoner kan en wil, en vervolgens op creatieve manier samen met de bewoner op zoek gaat naar mogelijkheden om dat te realiseren.

De welzijnscoaches werken...

... *outreaching*. Welzijnscoaches gaan naar de mensen toe, zoeken en houden actief contact, en gaan zo nodig mee naar activiteiten. 'Ze houden vast als een pitbull', volgens een huisarts.

... *ondersteunend*. Welzijnscoaches stimuleren deelnemers bij eigen keuzes en nemen die niet over. Ze motiveren deelnemers opties te verkennen en benadrukken dat het vrijblijvend is.

... *aansluitend*. Welzijnscoaches sluiten aan bij wensen, talenten, mogelijkheden van de deelnemers. Welzijnscoaches werken nauw samen met diverse samenwerkingspartners.

... *contextueel*. Welzijnscoaches hebben ook een rol om deelnemers welkom te laten voelen bij activiteiten. Ze creëren een gastvrije ruimte, bijvoorbeeld door maatjes te zoeken.

... *signalerend*. Welzijnscoaches initiëren waar nodig nieuwe activiteiten. Ze kaarten trends aan bij samenwerkingspartners en signaleren blinde vlekken, bijvoorbeeld in het aanbod van activiteiten.

Resultaten en effecten

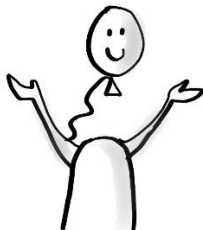
Jaarlijks gaan de welzijnscoaches met ruim 300 bewoners in gesprek. Zij nemen deel aan activiteiten op het gebied van bewegen en ontmoeten, doen vrijwilligerswerk of hebben een maatje gevonden om samen iets te ondernemen.

De effecten van de aanpak Welzijn op recept voor de deelnemers kunnen op basis van de ervaringen, feedback van deelnemers en de resultaten van eerder uitgevoerde onderzoeken als volgt worden samengevat:

- Deelnemers voelen zich *gehoord*. Er is tijd en aandacht voor hun verhaal en perspectief, en er wordt vanuit hun eigen wensen gezocht naar oplossingen.
- Deelnemers worden *actiever*. Ze gaan vaker de deur uit, bijvoorbeeld door mee te doen aan activiteiten, zoals sporten, wandelen, eten.
- Deelnemers voelen zich *gewaardeerd*. In hun rol als vrijwilliger of deelnemer betekenen ze iets voor een ander.
- Deelnemers krijgen meer *inzicht* in hun wensen, talenten en mogelijkheden. Ze zijn beter in staat om waardevolle keuzes te maken.
- Deelnemers vergroten hun *sociale netwerk*. Ze leren nieuwe mensen kennen via de activiteiten, of hernieuwen de contacten binnen hun oude netwerk.

Cultuur op recept

Cultuur op recept is een samenwerkingsproject van De Lindenberg, de Bibliotheek, Sterker en Bindkracht10, waarbij gezocht wordt naar een cultuuractiviteit die past bij de individuele vraag van de deelnemers. De route verloopt via de welzijnscoaches van Welzijn op recept, die nauw samenwerken met cultuurcoaches van de cultuurinstellingen. Dit project wordt vanuit fondsen gefinancierd.



Kijk voor actuele ontwikkelingen en contactgegevens van de welzijnscoaches per stadsdeel op onze website: [Welzijn op recept - voor verwijzers - Bindkracht10.nl](https://www.welzijnoprecept.nl)