



Welzijn op recept Nijmegen



BINDKRACHT 10

Welzijn op recept in Nijmegen

In 2018 is Bindkracht10 gestart met het uitvoeren van Welzijn op recept in vier wijken in Nijmegen. In de periode tot 2022 is dat uitgebreid naar alle stadsdelen, en tevens naar de doelgroep jeugd.

Welzijn op recept voor volwassenen wordt uitgevoerd door opbouwwerkers, die daarvoor extra uren krijgen bovenop hun reguliere inzet in de wijk. De inzet van de welzijnscoaches wordt gefinancierd door de gemeente Nijmegen.

De jongerenwerkers die welzijn op recept voor jeugd uitvoeren doen dat binnen hun reguliere uren in het betreffende staddeel.

De in deze notitie beschreven werkwijze is een kader, waarbinnen per wijk of staddeel afspraken gemaakt kunnen worden voor de uitvoering van Welzijn op recept. Bijvoorbeeld afspraken over de wijze van verwijzen en terugkoppelen, inzet van vrijwilligers en samenwerking met andere uitvoeringpartners. Vrijwilligers kunnen bijvoorbeeld een rol krijgen in het meegaan met bewoners naar een activiteit, of meedenken over de mogelijkheden in de wijk voor de betreffende bewoner.

Voor een verdieping van de methodiek verwijs ik naar het Handboek Welzijn op recept (M. Heijnders, J. J. Meijs) Waarvan een aantal exemplaren circuleert binnen Bindkracht10.

Welzijn op recept

Welzijn op recept is een aanpak waarbij mensen die kampen met (lichte) psychosociale problemen worden ondersteund bij het versterken van hun gezondheid en welzijn. Kern van de aanpak is dat een huisarts of zorgverlener de persoon met psychosociale klachten doorverwijst naar een welzijnscoach.

Het project richt zich op het verbeteren van de kwaliteit van leven, het vergroten van de veerkracht en het welbevinden van wijkbewoners met psychosociale klachten.

De basis van de aanpak Welzijn op recept is dat het niet gericht is op problemen en ziekten, maar op het gewone leven, de sociale context en de informele structuren. De welzijnscoach staat naast de wijkbewoner en zoekt samen naar dat wat er al is – aan talenten, ervaring, mensen en activiteiten in de wijk.

Een belangrijk uitgangspunt is dat het geen afzonderlijk project is, dat binnen een afgebakende periode in een specifiek gebied wordt ingezet. Welzijn op recept is een aanpak, een methodiek die structureel in alle stadsdelen wordt toegepast, als basisvoorziening, vanuit reguliere financiering. De aanpak wordt uitgevoerd sociaal werkers (opbouwwerkers en jongerenwerkers), als onderdeel van hun reguliere werk in de wijk, waarmee een duidelijke verband is. Zo kunnen zij deelnemers aan Welzijn op recept uitnodigen deel te nemen aan activiteiten in de wijk, of vrijwilligerswerk te doen.

Doelgroep

Welzijn op recept richt zich op volwassenen, kinderen of jongeren met (lichte) psychosociale problemen. De categorieën van de meest voorkomende psychosociale problemen zijn:

- Psychosociale klachten: somber voelen, angstig gevoel/veel piekeren, stress/overspannen, overige psychische klachten;
- Vastlopen in het leven, problemen op het werk, relatieproblemen, meemaken van een ingrijpende gebeurtenis;
- Problemen met chronische lichamelijke ziekte;
- Chronische psychische klachten (al behandeld en nu stabiel);

- Probleem met ziekte van ouders/familie, partner, kind (mantelzorgen);
- Eenzaamheid, dreiging sociaal isolement, beperkt netwerk;
- Ongezonde leefstijl (roken, te weinig bewegen, overgewicht);
- Niet naar de zin in de wijk, onveilig voelen.



Werkwijze

De werkwijze die we in Nijmegen hanteren voor de verwijzing en interventie door de welzijnscoach ziet er globaal als volgt uit:

- 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. Vaak verloopt de verwijzing via de praktijkondersteuner (POH) in plaats van de huisarts. Het kan ook gaan om een klant van het Buurtteam, of van een fysiotherapeut, wijkverpleegkundige of andere zorgverlener.
- De huisarts, zorg- of hulpverlener verwijst de patiënt naar de welzijnscoach Welzijn op recept van Bindkracht10 en faciliteert het contact tussen hen beiden. In de praktijk wordt toestemming gevraagd om contactgegevens door te geven aan de welzijnscoach.
- De welzijnscoach neemt contact op met de patiënt, vanaf nu te noemen bewoner, om een afspraak te maken.
- De welzijnscoach heeft een eerste, open gesprek met de bewoner waarin wordt verkend wat de interesses, hobby's, werkervaringen e.d. van de bewoners zijn, hoe het sociale netwerk eruit ziet, wat de bewoner nu zoal doet en wat wensen en vragen zijn.
- Er worden vervolgspraken gemaakt over het verder nadenken over mogelijkheden en het zetten van stappen om tegemoet te komen aan de wensen van de bewoner.
- De bewoner kiest voor een actie, zoals deelname aan een activiteit of cursus, contact met een maatje, hobby oppakken, vrijwilligerswerk etc. Vastgesteld wordt welke stappen daarvoor nodig zijn (bellen, een keer gaan kijken, aanmelden, etc.) en of daarbij ondersteuning van de welzijnscoach gewenst is.
- Indien nodig en gewenst gaat de welzijnscoach een keer mee naar een activiteit, of helpt met aanmelden.
- De welzijnscoach houdt nog even contact met de bewoner om te horen hoe het gaat, of de activiteit passend is, en of de bewoner zich beter is gaan voelen.
- Het resultaat van de match wordt teruggekoppeld aan de huisarts of zorgverlener. Bij voorkeur doet de bewoner dat zelf. Maar er zijn situaties waarin contact tussen de welzijnscoach en de huisarts/POH of hulpverlener noodzakelijk is, bijvoorbeeld wanneer er zorgen zijn over de situatie van de bewoner of wanneer er geen match mogelijk is omdat de problematiek anders of ernstiger is dan verwacht. De communicatie hierover vindt zoveel mogelijk plaats met medeweten van (en soms in het bijzijn) de betreffende bewoner.

Jeugd

Bindkracht10 heeft in samenwerking met POH's Jeugd een aanpak Welzijn op recept voor kinderen en jongeren ontwikkeld. De aanpak wordt nu uitgevoerd door een stedelijke welzijnscoach jeugd, in nauwe samenwerking met de jongerenwerkers in Nijmegen. Het gaat om kinderen en jongeren die om uiteenlopende redenen geen of weinig aansluiting vinden bij leeftijdgenoten, zich kwetsbaar voelen, op zoek zijn naar een goede invulling van hun vrije tijd of het moeilijk vinden de stap naar bijvoorbeeld een sportactiviteit of een club te zetten. De werkwijze is in grote lijnen dezelfde als voor volwassenen. De gesprekken met minderjarigen vinden altijd plaats in bijzijn van (een van de) ouders.

De jongerenwerkers hebben een goed beeld van de mogelijkheden en de activiteiten in de wijken waar kinderen en jongeren aan deel kunnen nemen, en kunnen ondersteuning bieden bij de eerste stappen. Zij doen dit in afstemming met de POH's Jeugd, begeleiders vanuit zorginstellingen, scholen en organisatoren en vrijwilligers van activiteiten en clubs in de wijk. Ook lichte vormen van opvoedondersteuning zijn mogelijk, onder meer door de koppeling aan maatjesprojecten. Het uitgangspunt is om aan te sluiten bij de wensen, behoeften en talenten van de kinderen, jongeren en hun opvoeders.

De welzijnscoach

De welzijnscoach heeft een belangrijke rol in de aanpak Welzijn op recept. 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 hanteren de werkwijze en uitgangspunten van Welzijn op recept, en vinden daarbinnen creatieve oplossingen voor de vragen die zich aandienen. Zij organiseren eigen intervisiebijeenkomsten om de methodiek verder te versterken en te ontwikkelen, en nemen deel aan regionale en landelijke bijeenkomsten voor deskundigheidsbevordering.

Welzijnscoaches ondernemen verschillende acties om de deelnemers aan Welzijn op recept te ondersteunen bij deelname aan activiteiten in de buurt. Hierbij zijn vijf verschillende handelingen te onderscheiden die van belang zijn voor het slagen van Welzijn op recept:

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. Kaarten trends aan bij samenwerkingspartners en signaleren blinde vlekken, bijvoorbeeld in aanbod van activiteiten.

Bovenstaande handelingen vereisen competenties die – hoewel ze eenvoudig lijken – niet vanzelfsprekend en door iedereen toe te passen zijn. De handelingen vormen een concrete vertaling

van de basiscompetenties van sociaal werkers en maken goed zichtbaar waar sociaal werkers het verschil kunnen maken voor mensen die een extra zetje nodig hebben.

Het is essentieel die competenties te blijven benadrukken, om ervoor te zorgen dat verwijzers (huisartsen, POH's, hulpverleners, zorgverleners) het vertrouwen hebben dat de bewoner bij de welzijnscoach in goede handen is.

Cultuur op recept

Vanuit de Cultuuraliantie, waarin De Lindenberg Cultuurhuis, de Bibliotheek Gelderland Zuid, Sterker sociaal werk en Bindkracht10 samenwerken aan gezamenlijke doelen en projecten, is in 2021 Cultuur op recept tot stand gekomen. Deze aanpak sluit nauw aan op Welzijn op recept, waarbij de welzijnscoaches samenwerken met cultuurcoaches om het bestaande cultuuraanbod toegankelijker te maken voor deelnemers aan Welzijn op recept.

Met individuele activiteiten en bestaande en nieuw te vormen groepsactiviteiten draagt Cultuur op Recept bij aan het welzijn van inwoners van Nijmegen door middel van kunst en cultuur. Inmiddels is algemeen bekend dat cultuureducatie en meedoen aan kunst- en cultuuractiviteiten bijdraagt aan welzijn en gezondheid.

De welzijnscoaches verwijzen bewoners nu door naar de cultuurcoaches van de bibliotheek en de Lindenberg. Deze cultuurcoaches zorgen voor passend cultureel aanbod op maat, dat past bij de bewoner en diens klachten of problematiek. Dat kan op individueel niveau zijn, maar ook door aan te sluiten bij bestaande groepsactiviteiten of nog op te zetten groepsactiviteiten. Dat kunnen bijvoorbeeld activiteiten zijn op het gebied van lezen, schrijven, tekstbegrip, muziek, dans, theater en beeldende kunst.

Cultuur op recept wordt steeds voor een periode van 2 jaar gefinancierd vanuit diverse fondsen.



Foto door cursist

Ervaringen en resultaten

De aantallen deelnemers, een korte beschrijving van de situatie, het proces dat wordt doorlopen en de resultaten van de matching, worden door de welzijnscoaches bijgehouden in een registratiesysteem. Jaarlijks worden er rond de 350 trajecten uitgevoerd.

De duur van de matchingstrajecten loopt erg uiteen, van enkele weken tot soms een jaar. Doorgaans vinden er twee tot vier persoonlijke gesprekken met de deelnemers plaats, daarnaast worden er nog telefonische gesprekken gevoerd, gaat de welzijnscoach soms mee naar activiteiten, en zijn er korte contacten en ontmoetingen in de wijk. Tijdens periodes van corona en lockdowns, vinden de contacten vooral telefonisch en aan de deur plaats.

Uit de jaarrapportages blijkt dat veel deelnemers vrijwilligerswerk zijn gaan doen. Daarnaast zijn deelnemers activiteiten in de wijk gaan doen, variërend van koffie drinken tot sporten, creatieve activiteiten, Deel de Dag en lotgenotengroepen. In coronatijd zijn veel mensen sportief geworden, wat te danken is aan de vele nieuwe wandelgroepjes.

De resultaten betreffen niet uitsluitend de 'succesvolle matches', de bewoners die daadwerkelijk iets zijn gaan ondernemen om hun situatie te verbeteren of hun oude hobby weer op te pakken. Ook wijkbewoners die na een paar gesprekken weer zelf verder kunnen, die meer zelfvertrouwen hebben gekregen of meer inzicht in wat zij belangrijk vinden, zijn als resultaat te benoemen, net als de mensen die via de welzijnscoach bij een andere organisatie of (zorg-) instelling terechtkomen omdat dat meer passend blijkt.

Onderzoeken

Gedurende de afgelopen jaren zijn er verschillende onderzoeken uitgevoerd door studenten van de HAN, naar de bevindingen van de deelnemers aan Welzijn op recept. Een geneeskundestudent heeft de ervaringen van de huisartsen, POH-GGZ en de welzijnscoaches in kaart gebracht. Daarnaast heeft een geneeskundestudent een onderzoek uitgevoerd onder huisartsen die Welzijn op recept in andere steden in het land uitvoeren.

Alle bewoners die hebben meegewerkt aan de onderzoeken waren positief over deelname aan Welzijn op recept. Vrijwel alle deelnemers hadden een klein sociaal netwerk. Sommigen hebben een dierbare verloren, voelen zich somber of hebben grote financiële zorgen. Er was dus sprake van een zowel een klein sociaal netwerk als een kwetsbaarheid op een ander levensdomein.

Deelname aan Welzijn op recept leverde bij de meeste bewoners een verandering op in het sociaal netwerk. De verandering varieerde van weer een eerste contact maken met anderen tot het daadwerkelijk vergroten van het sociaal netwerk

Met behulp van Welzijn op recept namen deelnemers deel aan verschillende activiteiten, zoals een eetclub, sporten in de buurt, of een schilderclub. Sommige deelnemers namen hier elke week aan deel, terwijl anderen een rol als vrijwilliger oppakten. Deze verschillende vormen van participatie droegen bij aan zingeving. Een aantal deelnemers voelde zich minder somber, dit hielp ook om contact te maken met anderen.

De effecten van de aanpak Welzijn op recept voor de deelnemers kunnen op basis van de ervaringen, feedback van deelnemers en de resultaten van de 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.

Samenwerking

De welzijnscoaches werken nauw samen met andere professionals en vrijwilligers in de sociale basis, zoals bijvoorbeeld de Stips, gezondheidsmakelaars, buurtsportcoaches en ouderenadviseurs. Zij vormen een team om snel te kunnen schakelen en ervoor te zorgen dat bewoners zo goed mogelijk gebruik kunnen maken van de verschillende diensten. Naar de huisartsen is de welzijnscoach de vaste contactpersoon.

De manier waarop de welzijnscoaches en de huisartsen en POH's communiceren verschilt per huisartsenpraktijk. De welzijnscoach past zich zoveel mogelijk aan aan de werkwijze van de betreffende praktijk. Verwijzingen en noodzakelijke informatie over de patiënt kunnen worden uitgewisseld via Zorgmail, Ciilo of telefonisch. Vanaf 2027 is het de bedoeling deze communicatie te laten verlopen via het platform ZIPLive. De welzijnscoach loopt geregeld de praktijk binnen en sluit soms aan bij bijvoorbeeld lunch-overleggen op de praktijk, om de lijnen kort te houden.

De mate van contact en de tevredenheid daarover (en wellicht ook het aantal verwijzingen dat daaruit voortkomt) verschilt sterk per stadsdeel en per praktijk.

Welzijn op recept wordt uitgevoerd in een samenwerkingsverband met als primaire partners Bindkracht10 en huisartsenpraktijken, met daarnaast een bredere kring van samenwerkingspartners, waaronder de Buurtteams volwassenen en Buurtteams Jeugd en Gezin, Sterker sociaal werk, GGD, Sportbedrijf, fysiotherapeuten wijkverpleegkundigen, en vele buurtinitiatieven.

De resultaten en ontwikkelingen rond Welzijn op recept en Cultuur op recept worden met de partners gedeeld middels een digitale nieuwsbrief, gemaakt door een van de deelnemers aan Welzijn op recept.

Verstevigen

Op basis van de onderzoeken naar Welzijn op recept in Nijmegen hebben we een aantal aandachtspunten geformuleerd die van belang zijn voor de verdere implementatie van Welzijn op recept.

Heldere afbakening van criteria voor deelname aan Welzijn op recept

Niet alle problemen en vragen kunnen opgepakt worden door Welzijn op recept. De aanpak is niet geschikt indien er sprake is van zware problematiek, zoals bijvoorbeeld vergevorderde dementie, ernstige depressie of psychosen.

Om teleurstellingen en mismatches te voorkomen is het belangrijk dat de welzijnscoach en de huisarts of POH-GGZ zorgvuldig communiceren over de mogelijkheden en verwachtingen van Welzijn op recept. Over de mogelijkheden en beperkingen van de patiënt en wat een patiënt er wel of niet van kan verwachten. Dit betekent dat voortdurend geïnvesteerd moet worden in de onderlinge contacten en de terugkoppeling.

Gedeeld eigenaarschap van Welzijn op recept tussen huisartspraktijken en welzijnscoaches

Een goede en regelmatige afstemming tussen huisartsen en de welzijnscoaches is van belang. Dat vraagt investering van tijd en aandacht van alle partijen. Een structuur waarin verwijzing en terugkoppeling zijn vastgelegd, kan daarbij helpen.

Een gevarieerd aanbod van activiteiten is een voorwaarde voor Welzijn op recept

Voorzieningen, activiteiten en sociale samenhang in een wijk is van groot belang om deelnemers aan Welzijn op recept te kunnen verwijzen. Dat vraagt een permanente investering door meerdere partners (ook wijkbewoners en vrijwilligers). Een laagdrempelige accommodatie waar verschillende

initiatieven een plek kunnen vinden, helpt bij het realiseren van een gevarieerd en informeel aanbod vanuit de bewoners zelf. Uitgangspunt is dat niet het aanbod maar de vraag van de wijkbewoner centraal staat.

Zichtbaar maken van de resultaten

Het bewaken van de kwaliteit van Welzijn op recept vraagt een investering in het zichtbaar maken van resultaten. Vervolgens is het van belang om gezamenlijk met partners op deze resultaten te reflecteren en de werkwijze zo nodig bij te stellen.