



Nieuwsbrief Welzijn op recept Nijmegen april 2021

Welzijn op recept groeit

Welzijn op recept is een aanpak, waarbij een huisarts, POH of andere zorgprofessional mensen met psychosociale klachten verwijst naar een welzijnscoach. De welzijnscoach helpt de inwoner op weg naar deelname aan activiteiten in de wijk, vrijwilligerswerk of een maatje. Doel is het versterken van sociale contacten en weer beter in je vel gaan zitten.

In Nijmegen groeit Welzijn op recept gestaag. De welzijnscoaches zijn inmiddels werkzaam in bijna alle stadsdelen. Ook in coronatijd vinden we mogelijkheden om mensen weer mee te laten doen. In deze eerste nieuwsbrief een paar voorbeelden uit de praktijk om een idee te krijgen van de werkwijze.



Een mens, geen casus

Neem Pieter. Pieter is een 35-jarige man. Hij herstelt van een stemmingsepisode. Omdat structuur en sociale contacten erg belangrijk voor hem zijn, maar hij dat in coronatijd moeilijk kan vinden, zocht hij hulp via zijn POH-GGZ.

Pieter: "Wat ik zo fijn vind aan 'Welzijn op recept' is dat ik niet word

gezien als een patiënt, maar als een gelijkwaardige sparringpartner. Ik voelde me gelijk thuis bij mijn coach en ze gaf me het gevoel 'een mens' te zijn in plaats van een casus. Wat mij betreft is dat een absolute meerwaarde."

"De activiteiten waaraan ik deelnam, zoals 'Soepie doen', liggen helaas stil. Maar door de contacten die ik daar inmiddels heb opgedaan heb ik regelmatig contact met anderen. We steunen elkaar in deze tijd. Een tweewekelijkse wandeling, een telefoontje, een kopje koffie drinken; het draagt allemaal een steentje bij aan mijn gevoel van welbevinden in deze bizarre tijd."



Een tweede, zelfs derde kopje thee

Yolande, welzijnscoach Welzijn op recept, ziet dat menselijk contact wezenlijk bijdraagt aan het welbevinden van haar cliënten. "Een paar weken geleden was ik voor het eerst op bezoek bij een wat oudere dame; een weduwe. We hebben samen op een ongedwongen manier wel twee uur thee gedronken en gepraat. Over haar kat, die niets terug zegt als ze ertegen kletst, maar haar wel voorziet van aangenaam gezelschap. Over de beperkingen die





ze ervaart door de corona-maatregelen. De angst om met het OV te reizen en haar zoon te kunnen bezoeken. En over haar andere zoon die gescheiden is. Daardoor heeft ze minder contact met haar kleinkinderen en ziet ze haar schoondochter nog maar nauwelijks. Toen ik deur uitging zei ze: "Ik heb in maanden niet zoveel gepraat als vanmiddag. Het was heerlijk."

Wellicht zijn het juist deze kleine menselijke vanzelfsprekendheden waar je in coronatijd op misgrijpt als ze wegvallen en pas dan pijnlijk zichtbaar worden.

Contact houden

Een mevrouw waar we contact mee hebben is mede door corona en alles wat erbij komt kijken in een depressie geraakt. Ze heeft de zorg voor haar twee kinderen en maakt zich erg veel zorgen over haar familie in haar thuis-, en geboorteland. Ze zoekt wat meer afleiding en activiteiten die ze voor zichzelf kan doen. Maar er zijn geen activiteiten in de wijkcentra. We houden in ieder geval wel regelmatig telefonisch contact, zegt welzijnscoach Ledia, en zodra het mogelijk is, begeleiden we haar naar het OuderKindCentrum van Bindkracht10.

"Ik heb in maanden niet zoveel gepraat als vanmiddag, heerlijk."



Meer informatie en contact

Algemene informatie over Welzijn op recept: www.welzijnoprecept.nl

Informatie over Welzijn op recept Nijmegen vind je op de website van Bindkracht10:
<https://bindkracht10.nl/projecten/welzijn-op-recept/>

Of neem contact op met Fenna Hendriks, coördinator voor Welzijn op recept Nijmegen;
fenna.hendriks@bindkracht10.nl
tel 06 12451734

Colofon

Redactie: Joris Kroezen en Fenna Hendriks

