



Welzijn op recept:

De huisarts als springplank naar een voller en gezond leven

Interview met medewerkers van AanZ en Vita, door Matthijs den Hollander

Een grootschalig Amstelveens *bootcamp* voor welzijn: huisartsen en wijkcoaches staat sinds kort een nieuwe methode ter beschikking om patiënten met licht psychosociale klachten krachtig te ondersteunen. Het idee: psychische klachten kan je te lijf gaan, niet alleen door te praten, maar vooral door iets te gaan dóén. Met de nieuwe methodiek 'Welzijn op Recept' hebben huisartsen een nieuw verwijskanaal in handen, dat uitgaat van het idee dat daadwerkelijke actie vanuit passie en talent ieder mens een gezondheidsboost geeft. Mèt hulp van een coach wel te verstaan, want de stimulans die uitgaat van persoonlijke begeleiding is cruciaal. Een gesprek met de initiatiefnemers tijdens de kick-off in het Museum Jan van der Togt.

Persoonlijke steun is de quintessence

De deelnemerslijst van de drukbezochte kick-off in het Van der Togt leest als een sociale kaart: professionals, huisartsen, maatschappelijke organisaties, beleidsmakers en zelfs een verzekeraar verdiepen zich onder het toezien oog van Armando's kunst in de nieuwe methodiek. Het concept oogt uiterst eenvoudig: bij Welzijn op Recept staat een team van wijkcoaches klaar om patiënten, na een doorverwijzing door een huisarts of POH-er, te begeleiden bij het zoeken naar een passende activiteit. Het doel: het werken aan een grotere fysieke en mentale gezondheid met behulp van leuke, laagdrempelige activiteiten. Huisarts en POH-ers zien vaak mensen die geïsoleerd leven, eenzaam zijn en onvoldoende sociale vaardigheden hebben. Soms ook mensen die het moeilijk vinden om een stap te zetten of om actief te worden. Een groep mensen gaat met deze klachten naar de huisarts voor een 'medische' oplossing terwijl het voor deze groep belangrijk kan zijn om actief te worden. Welzijn op Recept is voor deze mensen een alternatief. De filosofie is gebaseerd op de idee dat patiënten rijker en gezonder worden als ze meer doen met hun passie en de unieke talenten waarmee zij geboren zijn. De persoonlijke steun daarbij is de methodische quintessence van Welzijn op Recept. Maar ook de doorslaggevende rol van de huisarts en praktijkondersteuner, want zij zetten in het proces de eerste stap met een gerichte doorverwijzing.



'Je hebt soms een steuntje in de rug nodig'

Echt iets nieuws doen met je talent en welzijn, dat geeft zoveel energie', zegt een stralende Elena Nabatova, teamleider van de coaches bij AanZ en Vita. 'Het ligt voor de hand, er is veel te winnen, maar de huisartspraktijk speelt daarin een cruciale signaalfunctie. Mijn moeder bijvoorbeeld, komt met enige regelmaat bij de huisarts met een lichamelijke klacht. Bij haar is het echt niet alleen het lichamelijke wat haar bezighoudt. Als de arts de simpele vraag zou stellen wat zij nodig heeft om gelukkiger te leven,

dan zou er onmiddellijk een aantal positieve ideeën de revue kunnen passeren. Echter, doet ze er ook echt wat mee? En dat geldt toch voor ons allemaal, dat we ideeën hebben hoe we meer kwaliteit in ons leven kunnen ontwikkelen? Je hebt soms een steuntje in de rug nodig om je voornemens daadwerkelijk uit te voeren.'

Hugo van der Kooij is een van de ervaren wijkcoaches in Amstelveen en begeleidt mensen naar meer welzijn. 'Je moet het zo zien. Ik heb achter mij een ladekast, niet vol met pillen, maar vol met activiteiten en een netwerk van mensen waar mensen gelukkiger van worden. Ik help de persoon in kwestie om in actie te komen met concrete zaken.'



Wijkcoach Betty van de Schraaff heeft onlangs via de huisarts een vrouw geholpen die vanwege werkloosheid thuis iets te teveel zat te piekeren. 'Ik heb haar in contact gebracht

met een heel leuk initiatief: het buurtrestaurant Eten in de Olmen. Daar werkt ze nu als vrijwilliger. Ze is zo blij dat ze een wekelijkse taak heeft en weer onder de mensen komt. Je ziet haar groeien, omdat ze herontdekt dat dat, waar ze goed in is, een grote bron van energie oplevert.'

Cruciale rol voor huisarts en POH-er

Huisartsen vervullen in de maatschappij een belangrijke rol als vertrouwenspersoon van 'gewone' mensen. De vraag is of de huisarts tijdens de kostbare minuten van het consult ook aan die praktische invulling van een talentvol en gezond leven toekomt. De coaches van Vita en AanZ staan daarom ter ondersteuning van de arts klaar om met WoR een positief resultaat te boeken. Ze hebben een schat aan kennis én ervaring in het begeleiden van mensen en zijn bovendien goed op de hoogte van wat je in een wijk, je eigen buurt, kunt vinden. En niet alleen de huisarts kan doorverwijzen; er is ook een belangrijke rol weggelegd voor de POH-ers: de praktijkondersteuners.

Elisa Keijzer, POH-er in Gezondheidscentrum De Marne, heeft in Amstelveen al voor de officiële start van Welzijn op Recept in overleg met de arts een aantal patiënten doorverwezen. 'Ik ken onze patiënten goed. Ze komen tenslotte met enige regelmaat bij ons over de vloer. Ik zie bij hen vaak de wens om iets nieuws in het leven aan te pakken. Voor de een is dat iets heel kleins als het organiseren van vervoer naar een koffie-uurtje. Voor een ander is dat bewegen. En waarom niet? Waarom ga je niet weer badminton spelen of op een cursus filosofie, of bij een leesclub? Maar je hebt even iemand nodig die dat zetje geeft. Zo hebben wij in samenwerking met de wijkcoach een mevrouw een fiets bezorgd, want ze aarzelde zelf om die stap naar meer in de buitenlucht bewegen te zetten. Als je haar nu ziet fietsen dan is zij het levende bewijs hoe je met kleine stappen een belangrijk effect teweeg kan brengen.'

Van klachtgericht naar gelukgericht

De nadruk op een grote rol van huisarts en POH-er is begrijpelijk; het proces begint met hun concrete doorverwijzing naar de wijkcoach. 'Maar de winst is groot als je iemand zo weet te motiveren. En dat doe je door intensief te luisteren en te weten hoe je wensen in concrete actie vertaalt en houdt', zegt ouderenadviseur Liesbeth Voorrips. In alle communicatie rond het project valt dan ook de optimistische toon op. De brochure spreekt over 'gezondheid binnen handbereik', het vocabulaire ademt nuchterheid en plezier. Is er iets daadwerkelijk nieuw aan deze aanpak? Elisa Keijzer: 'We zijn in de medische sector gewend om klachtgericht te denken. De patiënt komt in eerste instantie natuurlijk ook met een concrete klacht. Maar ik vraag in mijn gezondheidscentrum langs deze weg ook aandacht voor meer wélzinsgericht denken. Naast lichamelijke of lichte psychosociale klachten zoals somberheid en angsten zet Welzijn op Recept de discussie breder neer. Waar word je gelukkig van? Wat zijn je talenten? Ik wil dat we meer nadenken over de positieve en actiegerichte rol van de huisarts in de benadering van welzijn. Dit laagdrempelige doorverwijskanaal bestaat nog niet, maar nu wel in Amstelveen! De huisartspraktijk kan wat dat betreft echt een springplank zijn.'

De 6 principes van duurzaam geluk

1. Denk positief en optimistisch
2. Leef betekenisvol
3. Leef bewust en geniet
4. Maak contact met anderen
5. Zorg voor een gezonde leefstijl
6. Deel je geluk

Principes van duurzaam geluk

Een praktische aanpak van een gelukstheorie dus. Uit welke achtergrond is het project ontstaan? Irma Vroegop, projectleider voor Amstelveen: 'De methodiek komt rechtstreeks uit de koker van het Trimbos instituut. Hoogleraar Positieve Psychologie Jan Walburg (Universiteit van Utrecht, red.) heeft een boek gepubliceerd waarin hij welzijn en geluk terugbrengt tot zes zogenaamde duurzame geluksprincipes. Bij het Trimbos-instituut beseften ze echter heel duidelijk dat de vertaalslag naar de praktijk alleen kan als je actie onderneemt en een hefboomfactor hebt. Die hefboom is de huisartspraktijk. Aan de andere kant van de hefboom staan de wijkcoach en het welzijnsaanbod in de gemeenschap. Welzijn op Recept is nu al een groot succes in Zwolle, Gouda en Nieuwegein, dus nu gaan we Amstelveen veroveren. Weet je hoeveel inspirerende bezigheden Amstelveen biedt? Kijk alleen al eens welke organisaties hier op het congres aanwezig zijn. Stuk voor stuk zijn ze enthousiast over de potentie van de methodiek. Sterker nog: ze staan te popelen om iets voor mensen te betekenen. En vergis je niet: mensen zullen eenmaal op weg heel snel ontdekken dat ze veel meer voor de gemeenschap kunnen betekenen dan ze denken. Gebleken is dat mensen daardoor minder klachten hebben en juist meer plezier en zin in het leven.'



'Gij zult meer genieten'

Sinds 2000 ontwikkelen huisartspraktijken zich steeds meer tot multidisciplinaire gezondheidscentra, soms zelfs onder een dak met een sportschool. Positief gerichte aandacht voor gezondheid en levenskwaliteit dus: de huisarts als inspirator in actie. Sinds de start in februari jl. hebben 16 mensen een welzijnsrecept ontvangen. Elisa Keijzer: 'Het is een omgekeerde piramide die wij in Amstelveen met Welzijn op Recept hebben neergezet. We kunnen in de huisartspraktijk meer vanuit de klant gaan denken door letterlijk dichterbij zijn of haar leven te gaan staan. Het gaat niet om 'ik denk voor jou en weet wat goed voor jou is'. Nee, je wil positief redeneren en inspireren vanuit talenten en vermogens en een bepaalde lichtheid. Wat is er nu leuker dan samen met een patiënt het welzijnsadvies om 'meer te gaan genieten' in een concreet actieplan om te zetten?'

Voor meer informatie:

Marjo Fambach, Welzijn op Recept, (020) 543 04 50, info@aan-amstelveen.nl www.aan-amstelveen.nl