

Oktober 2024

inspiratie magazine



Regio Deal project
**'Huisartsenzorg en
Burgerinitiatieven'**

Inhoud

Voorwoord	3
Vier jaar Burgerparticipatie en Positieve Gezondheid in de Huisartsenzorg	4
Michel vond steun en zingeving na MS-diagnose	8
Interview met Hans Peter Jung, huisarts	10
Aanbevelingen uit een onderzoek van de HAN	14
Hoe Frans zijn weg vond in nieuw dorp Merselo	16
Jeanne's reis naar herstel van long-covid	20
Wigo's levenskracht na serie verlieservaringen	24
Een nieuwe samenwerking tussen huisarts en welzijnscoach met 'Welzijn op Recept'	26
Het project in cijfers	30

Kracht van samenwerken

Beste lezer,

Met trots presenteren wij u dit magazine, dat terugblijkt op vier jaar van intensieve samenwerking en ontwikkelingen binnen de huisartsenzorg en burgerparticipatie in Noord-Limburg. Dit jaar markeert het einde van het Regio Deal project *'Huisartsenzorg en Burgerinitiatieven'*, waarin we samen met lokale gemeenschappen, welzijnsorganisaties, gemeenten en huisartsenpraktijken hebben gewerkt aan een betere toegang tot informele zorg en het versterken van Positieve Gezondheid.

Dit magazine biedt u een overzicht van de bereikte resultaten, de geleerde lessen en de uitdagingen die we zijn tegengekomen. Het is een getuigenis van de kracht van samenwerking en het belang van betrokkenheid bij de gemeenschap. We hopen dat de verhalen en inzichten die u hier leest, zullen inspireren en motiveren om deze beweging voort te zetten.

Namens het hele programmteam willen we iedereen bedanken die heeft bijgedragen aan dit project. Door jullie inzet en betrokkenheid hebben we samen deze resultaten bereikt.

Wij wensen u veel leesplezier en inspiratie toe.

Met vriendelijke groet,

Janneke van den Berg
Moniek Faassen
Hans Pijls
Wendy van Helden
Odilia Kortsmid
Monique Pronk
Hans Peter Jung

Programmteam
Regio Deal project *'Huisartsenzorg en Burgerinitiatieven'*.

Vier jaar Burgerparticipatie en Positieve Gezondheid in de Huisartsenzorg



V.l.n.r. Janneke van den Berg (programmamanager), Hans Pijls (projectleider burgerinitiatieven), Moniek Faassen (projectleider huisartsenzorg)

POSITIEVE
GEZONDHEID IN
DE PRAKTIJK



Dit jaar loopt het Regio Deal project *'Huisartsenzorg en Burgerinitiatieven'* af. Dit Noord-Limburgse project, gefinancierd door Rijk, provincie en gemeentes, richtte zich op het bevorderen van samenwerking tussen huisartsen en burgerinitiatieven om de informele zorg toegankelijker te maken. Hans Pijs, Janneke van den Berg en Moniek Faassen van het programmateam¹ blikken terug op de successen, inzichten en uitdagingen van de afgelopen vier jaar.

Het project begon met een duidelijke doelstelling: “We wilden 25 huisartsenpraktijken nauwer laten samenwerken met burgerinitiatieven,” aldus Hans. “Dit is noodzakelijk vanwege de toenemende druk op de formele zorg en het tekort aan zorgpersoneel.” De ambitie was tweeledig: enerzijds het verlichten van de werklast van huisartsen door patiënten te verwijzen naar lokale initiatieven, en anderzijds het verbeteren van het welzijn van mensen door hen te ondersteunen om actief te participeren in hun eigen gemeenschap. Het is daarbij van belang dat er ook voldoende “warme” plekken zijn waar mensen terecht kunnen. In het project waren financiële middelen beschikbaar om burgerinitiatieven te ondersteunen.

STERKE VERBINDINGEN LEGGEN

In de beginfase richtte het team zich op het in kaart brengen van bestaande burgerinitiatieven. Janneke herinnert zich: “Vroeger wist de huisarts alles over de lokale gemeenschap. Tegenwoordig wonen veel huisartsen niet eens meer in de buurt of wijk waar ze werken. Het was dus cruciaal om systematisch die verbindingen opnieuw te leggen. Met name Hans heeft zich beziggehouden met het in beeld brengen van bestaande gemeenschapsinitiatieven per dorp. Dit bood een mooi beginpunt voor ons project en gaf een goed beeld van waar de kansen lagen.”

“Omdat veel huisartsen tegenwoordig niet meer wonen in het dorp of de wijk waar ze werken, was het cruciaal om systematische die verbindingen tussen huisarts en gemeenschap opnieuw te leggen”

Het team besloot om volgens het landelijke concept Welzijn op Recept² welzijnscoaches te introduceren als brug tussen huisartsen en de gemeenschap. “We wilden ervoor zorgen dat aan iedere huisartsenpraktijk een welzijnscoach gekoppeld was,” vertelt Moniek. “Deze coaches begeleiden mensen

warm naar initiatieven in de gemeenschap die bij hen passen. We merkten al gauw dat iedere gemeenschap een eigen benadering nodig had. Soms was het belangrijk dat deze rol van welzijnscoach door dorpsondersteuners vervuld werd, die al vertrouwd waren in de gemeenschap. In andere gevallen koos een dorp voor een team van welzijnscoaches, in dienst bij een van de welzijnsorganisaties in de regio.”

VERSCHILLEN TUSSEN GEMEENTES

Een belangrijke uitdaging die tijdens het project naar voren kwam, was de diversiteit tussen gemeenten. “Iedere gemeente steekt anders in elkaar,” legt Janneke uit. “De sociale structuren, de beschikbare initiatieven, en zelfs de betrokkenheid van de gemeenschap verschillen enorm. Dit betekende dat we voor elke gemeente een andere aanpak hadden. Daar ging veel tijd en energie in zitten, maar het paste helemaal bij de visie van Positieve Gezondheid om uit te gaan van, en aan te sluiten bij wat er al is.”

Hans vult aan: “In sommige gemeenten waren er al goed functionerende netwerken van burgerinitiatieven, huisartsen en welzijnsorganisaties, terwijl we in andere gemeenten echt vanaf de grond moesten beginnen met het leggen van deze verbindingen. Dit vergde niet alleen maatwerk in onze benadering, maar ook veel geduld en doorzettingsvermogen. We moesten bovendien per gemeente en per huisartsenpraktijk uitzoeken wie de rol van welzijnscoach het beste kon vervullen. Idealiter zagen we deze rol in eerste instantie weggelegd voor dorpsondersteuners of andere burgerinitiatieven, maar dit was niet altijd mogelijk.”

VERSCHILLENDE WERELDEN

Een andere uitdaging was de domeinoverstijgende samenwerking. “Die is behoorlijk complex”, erkent Moniek. Janneke vult aan: “Je spreekt als het ware allemaal een andere taal, de gemeentes, de provincie, de burgerinitiatieven, welzijnsorganisaties en de huisartsenpraktijken. Het is een hele kluit om die verschillende werelden bij elkaar te brengen en het was echt een leerproces voor ons als team om te ontdekken welke aanpak in welke gemeente het beste werkte. Het hielp heel erg dat we in ons

projectteam vanuit verschillende perspectieven konden kijken naar de problematiek, waardoor we samen bruggen konden slaan tussen deze verschillende werelden. Daarbij zijn de korte lijnen met de provincie en het programmateam Vitaal en Gezond écht ondersteunend geweest. We konden heel laagdrempelig over dat wat we tegenkwamen in gesprek gaan.”

Terugkijkend op het project, is het team trots op wat er bereikt is. “De verbinding tussen huisartsenzorg en het sociale domein is versterkt,” stelt Janneke. “Welzijnscoaches hebben een groot aantal mensen succesvol kunnen begeleiden naar informele zorg en het is ook gelukt om ons doel te bereiken: voor alle 25 huisartsenpraktijken een goede welzijnscoach vinden die in nauwe samenwerking met de gemeenschap werkt.”

“De provincie, gemeentes, burgerinitiatieven en huisartsenpraktijken spreken als het ware allemaal een andere taal, het was een hele kluit om die bij elkaar te brengen”

BEHAALDE RESULTATEN BORGEN

Om ervoor te zorgen dat alles wat ze bereik hebben, ook in de toekomst blijft bestaan, heeft het team zich ook continu beziggehouden met het borgen van de behaalde resultaten. “We hebben verschillende stappen gezet om de continuïteit van het project te waarborgen,” aldus Moniek. “Er worden nieuwe financieringsaanvragen ingediend bij het Rijk,³ de gemeentes en de zorgverzekeraar om het werk voort te zetten. Bovendien is het verwijzen van de patient naar de welzijnscoaches door de huisartsenpraktijken inmiddels landelijk en structureel geborgd, onder het programma *meer tijd voor de patient*. Deze werkwijze zal in de toekomst dus zeker blijven bestaan.”

De lessen uit dit project zijn waardevol voor andere zorgprofessionals. “Onze belangrijkste aanbeveling is om vanaf het begin nauw samen te werken met de lokale gemeenschap en hen echt onderdeel te laten zijn van de oplossing,” concludeert Janneke. “En zorg ervoor dat je geduldig bent, want culturele veranderingen binnen de zorgsector kosten tijd.”

Het project *Burgerparticipatie en Positieve Gezondheid in de Huisartsenzorg* heeft aangetoond dat door samenwerking en innovatie, de zorg niet alleen efficiënter, maar ook menselijker kan worden gemaakt. De inzichten en ervaringen van Hans, Janneke en Moniek bieden een waardevolle leidraad voor toekomstige initiatieven op dit gebied.



NOTEN

1 Het project werd uitgevoerd door de Regionale Huisartsen Organisaties *Cohesie* en *Syntein*. Hans Pijs als zelfstandige verbonden aan Burgerkracht en ook de Hogeschool Arnhem-Nijmegen heeft een belangrijke bijdrage geleverd door onderzoek te doen. Daarnaast heeft de GGD meegedacht m.b.t. het integreren van de data uit de gezondheidsmonitor van de afgelopen jaren in de resultaten van het project. Ten tijde van deze publicatie is zijn daaruit echter nog geen conclusies te trekken.

2 *Welzijn op Recept* is een alternatief voor mensen met psychosociale klachten. In plaats van het ‘traditionele pilletje’ voor te schrijven, verwijst de huisartsenpraktijk deze patiënten door naar een welzijnscoach. Klachten als vermoeidheid, pijn in de nek, maar ook stress, angst en somberheid hebben lang niet altijd een medische oorzaak. Vaak spelen onderliggende

sociaal-maatschappelijke problemen een rol, zoals het overlijden van een dierbare, verlies van werk, eenzaamheid, et cetera. Via Welzijn op Recept worden patiënten verwezen naar de welzijnscoach. Alle expertise in Nederland wordt ontsloten door het Landelijk Kennisnetwerk Welzijn op Recept. In het project is nauw met dit netwerk samengewerkt. Zo is het merendeel van de welzijnscoaches in de regio inmiddels door hen opgeleid. Zie voor meer informatie www.welzijnoprecept.nl.

3 Via het Integraal Zorgakkoord (2022) zijn partijen uitgenodigd om transformatieplannen te ontwikkelen en hiervoor de benodigde transformatieonderdelen aan te vragen. In de 7 Noord-Limburgse gemeentes is de borging en doorontwikkeling van de essentie van de Regio Deal ‘Huisartsenzorg en Burgerinitiatieven’ opgenomen in de aanvraag. De formele uitkomst van deze aanvraag is op dit moment nog niet bekend.

Michel vond steun en zingeving na MS-diagnose

Michel Weerepas werkte als vrachtwagenchauffeur toen hij tweeënhalf jaar geleden plotseling een epileptische aanval kreeg bovenop zijn tankwagen. “Als dat tien seconden eerder was gebeurd, had ik op het trapje gestaan en dan was het echt mis geweest,” vertelt Michel. Hij herinnert zich de intense kramp en pijn van de aanval: “Het voelde alsof iemand aan alle touwtjes in mijn lichaam trok. Het was gruwelijk.”

Na meerdere aanvallen en een ziekenhuisopname van twee weken werd uiteindelijk de diagnose MS (Multiple Sclerose) gesteld. “Ik belandde heel onverwachts lang in het ziekenhuis en had helemaal niks bij me. Mijn goede vriendin Naomi heeft me toen echt goed opgevangen, door zowel praktische dingen voor me te regelen als er voor me te zijn. Daar ben ik nog altijd heel dankbaar voor.

Sindsdien moet Michel levenslang medicijnen blijven slikken, zijn leven veranderde van de ene op de andere dag compleet. “Dat moment dat ik besepte dat ik nooit meer vrachtwagen zou kunnen rijden, was heel zwaar,” zegt Michel. Hij ging van een drukke werkweek van 70 á 80 uur naar niets. “Mijn sociale netwerk bestond voornamelijk uit collega’s op de weg. Toen ik thuis kwam te zitten, had ik helemaal niets meer.”

STEUN EN UITLAATKLEP

Toen Michel bij zijn huisarts in Gennep kwam voor controle, stelde zij hem voor om ook met de praktijkondersteuner te gaan praten. “Zij had een psychologische opleiding en kon mij zonder extra

kosten regelmatig zien. Dat was echt een uitlaatklep voor mij. Via haar maakte ik uiteindelijk kennis met het concept ‘Welzijn op Recept’, toen ze me doorverwees naar een welzijnscoach.”

Michel glimlacht terwijl hij vertelt over zijn eerste ervaringen met de welzijnscoach: “De welzijnscoach hielp me om mijn sociale netwerk op te bouwen. Ze vroeg naar mijn interesses en ging zelfs een paar keer mee naar nieuwe activiteiten. Dat voelde echt als een steun in de rug.” Een van de eerste initiatieven waar Michel aan deelnam, was koffiedrinken in het buurthuis. “Ik werd hartelijk ontvangen. Mensen wilden mijn verhaal horen en toonden medeleven. Na de eerste keer werd het gewoon gezellig. Het was goed om tussen de muren vandaan te komen en nieuwe mensen te ontmoeten.”

“Dat moment dat ik besepte dat ik nooit meer vrachtwagen zou kunnen rijden, was heel zwaar, mijn leven veranderde compleet”



en heb een sociaal netwerk opgebouwd. Mensen die ik bij het buurthuis heb ontmoet, zijn goede vrienden geworden. Dat vangnet had ik echt nodig.”

CONCLUSIE

Als advies aan anderen die overwegen om hulp te zoeken via een welzijnscoach, zegt Michel: “Zeker doen! Je hoeft het niet alleen te doen. Een welzijnscoach kan de eerste keer meegaan naar nieuwe activiteiten en helpen om contact te leggen. Het heeft mij enorm geholpen.”

“Mensen die ik bij het buurthuis heb ontmoet, zijn goede vrienden geworden. Dat vangnet had ik echt nodig”

Michel Weerepas’ verhaal toont de kracht van een integrale aanpak van gezondheid waarin welzijnscoaches en praktijkondersteuners een belangrijke rol spelen. Michel’s ervaring onderstreept het belang van sociale netwerken en activiteiten voor het welzijn van patiënten met chronische ziekten zoals MS. Het verhaal van Michel is een prachtig voorbeeld van Positieve Gezondheid en hoe zorgprofessionals en een sterke gemeenschap samen kunnen werken om bij te dragen aan het algehele welzijn van mensen.



EEN NIEUW SOCIAAL NETWERK

Naast het buurthuis is Michel nu ook actief als vrijwilliger in een klusteam en bij het buurthuis zelf. “Door het buurthuis leerde ik mensen kennen die me vroegen om mee te doen met verschillende activiteiten. Nu help ik bij het klusteam, doe ik de boekhouding voor het Repaircafé hier in het dorp en ben ik zelfs burgerraadslid bij D66 Gennep,” vertelt Michel trots.

Over de ondersteuning die hij kreeg via de welzijnscoach en de praktijkondersteuner zegt Michel: “Ze gaven me een luisterend oor en handvatten om met mijn situatie om te gaan. Mindfulness was bijvoorbeeld iets wat ik geleerd heb om mijn gedachten te ordenen.” Hij knikt terwijl hij spreekt: “Ik leerde ook om mijn energie beter te doseren. Vroeger deed ik teveel in één keer, nu neem ik de tijd voor rust.”

Een belangrijke verandering in zijn leven is dat hij nu meer structuur heeft en actief bezig is. “Ik kan niet stilzitten. Ik ben betrokken bij verschillende projecten



AMBASSADEUR
POSITIEVE
GEZONDHEID

“Het is inspirerend om te kunnen laten zien dat het wel degelijk anders kan in de zorg”

Hans Peter Jung, huisarts uit Afferden, heeft zijn leven en carrière de afgelopen jaren gewijd aan het bevorderen van ‘Positieve Gezondheid’. Dit gedachtegoed, dat zich richt op een andere, meer integrale benadering van mensen met een fysieke, emotionele of sociale uitdaging, is diep geworteld in zijn persoonlijke en professionele ervaringen. Met name het verlies van zijn gehandicapte dochter Robin heeft zijn visie op zorg fundamenteel veranderd.



Positieve Gezondheid gaat verder dan de traditionele definitie van gezondheid als de afwezigheid van ziekte. “Het gaat om het in verbinding zijn met jezelf, je medemensen en je leefomgeving,” legt Jung uit. “We moeten verder kijken dan alleen de ziekte en meer focussen op iemands welzijn. Dit betekent dat we mensen helpen om een betekenisvol leven te leiden, ondanks mogelijke beperkingen.”

“Ik realiseerde me dat ik niet moe was van de jarenlange zorg voor mijn dochter, maar van mijn werk als huisarts”

EEN ANDERE BENADERING

Het overlijden van Jung’s dochter in 2010 was een keerpunt in zijn leven. “Mijn dochter Robin, die zwaar gehandicapt was, overleed onverwachts aan een longontsteking toen ze 14 jaar was. Dit verlies bracht me ertoe te heroverwegen hoe ik mijn werk als huisarts uitvoerde,” deelt hij.

“Eerst dacht ik dat ik vrij snel mijn werk als huisarts weer op kon pakken. Ik merkte echter, dat mijn werk

niet meer goed paste bij de redenen waarom ik huisarts geworden was. Het was zo druk en er was zo weinig tijd. Ik realiseerde me toen pas dat ik niet moe was van de jarenlange zorg voor mijn dochter, maar van mijn werk als huisarts. Dit inzicht leidde tot een diepere reflectie op mijn werk als huisarts en uiteindelijk ook tot een andere benadering van mijn patiënten.”

Na het overlijden van Robin vond Jung hulp bij een psycholoog, die hem aanraade mindfulness te proberen. “Tijdens een cursus mindfulness voor medisch specialisten kreeg ik een nieuw inzicht. Terwijl ik daar lag op die mat, besepte ik me dat ik de zorg, die ik 14 jaar lang aan mijn dochter had gegeven, ook aan mijn patiënten kon bieden,” vertelt hij. “Robin had mij geleerd dat echte zorg draait om aanwezigheid en betrokkenheid, niet alleen om medische interventies. Dit heeft mijn visie op de gezondheidszorg radicaal veranderd.”

POSITIEVE GEZONDHEID IN DE PRAKTIJK

Jung’s nieuwe aanpak resulteerde in een vermindering van medische verwijzingen naar het ziekenhuis met 30% wat ook landelijke aandacht kreeg in de politiek. “In die periode kwam ik in contact met Machteld Huber, die net een proefschrift had afgerond over het concept Positieve Gezondheid. Haar concept en mijn nieuwe manier werken sloten

goed aan op elkaar. We besloten samen verder te onderzoeken hoe dit model praktisch toepasbaar kon worden gemaakt,” zegt Jung.

“We ontdekten dat luisteren naar de werkelijke behoeften en verlangens van patiënten cruciaal is.” Jung beschrijft hoe zijn praktijk deze filosofie in de dagelijkse zorg toepast. “We beginnen elk consult met de vragen: ‘Wat is voor jou belangrijk?’ en ‘Waar wil je naartoe?’. Ook laat ik patiënten langer aan het woord. Onderzoek toont aan dat patiënten gemiddeld maar 11 seconden kunnen praten, voordat ze onderbroken worden. Als je patiënten echter eerst een paar minuten laat praten en gewoon luistert en verbinding maakt, krijg je vaak een veel dieper begrip van wat er speelt. Dit andere beginpunt opent een wereld van inzichten in wat de patiënt echt nodig heeft. Het gaat mij met name om het stimuleren van eigen regie en het ondersteunen van persoonlijke groei en veerkracht.”

SLEUTELROL VOOR WELZIJNSCOACHES

Toen de coronapandemie aanbrak, werd al snel duidelijk dat veel mensen hulp nodig hadden, maar moeite hadden om die hulp te vragen. “Aan de andere kant wilde mensen wel heel graag iets doen voor een ander,” vertelt Jung. “We bedachten een systeem om mensen met een hulpvraag te koppelen aan een iemand die wilde helpen. Uiteindelijk beseft ik me, dat we als huisarts een sleutelpositie hebben als het gaat om inzicht in welke mensen een extra steuntje nodig hebben. Het zijn vaak geen grote medische problemen waar het dan over gaat, maar eerder sociale of emotionele uitdagingen, zoals hulp bij rouwverwerking of bij het opbouwen van een sociaal vangnet.”

“Dit inzicht leidde tot het schrijven van onze aanvraag voor de Regiodeal. We wilden mensen die bij de huisartsenpraktijk komen met klachten zonder medische oorzaak, beter helpen, door ze bijvoorbeeld te koppelen aan een burgerinitiatief dat bij ze past. Welzijncoaches zijn hierbij een belangrijke rol gaan spelen, zij zijn de verbindende schakel en ze helpen mensen om hun leven stap voor stap weer op de rit te krijgen. Hun aanpak is er op gefocust om mensen hun eigen doelen te leren stellen en ook te bereiken,

“De traditionele benadering van gezondheidszorg, die mensen afhankelijk maakt van medische interventies, zie ik als een systeem dat niet langer houdbaar is”

wat een enorm positief effect heeft op hun algehele welzijn. Het is een benadering die mensen weer in hun kracht zet. Op deze manier hoeven huisartsen minder vaak door te verwijzen naar het formele, medische circuit. Mensen kunnen immers vaak binnen het informele, sociale domein al heel goed worden geholpen.”

BOUWEN AAN EEN NIEUWE TOEKOMST

Jung ervaart dagelijks voldoening in zijn werk door de diepere verbinding die hij maakt met zijn patiënten. “Ik zie de traditionele benadering van gezondheidszorg, die mensen afhankelijk maakt van medische interventies, als een systeem dat niet langer houdbaar is. We moeten mensen helpen hun gezondheid en welzijn in eigen handen te nemen,” stelt hij. “Bovendien vragen de huidige demografische en economische ontwikkelingen, zoals de vergrijzing, de oplopende zorgkosten en dreigende tekorten, om een transitie in de gezondheidszorg. In mijn ogen is het juist nu belangrijk om in de toekomst te investeren. Veel zorgprofessionals, met name huisartsen, hebben het razend druk en voelen geen ruimte of energie voor het doorvoeren van veranderingen, maar toch is dit precies wat nodig is.”

Jung gebruikt een mooie metafoer om dit uit te leggen: “Ik noem het ‘tijdens de verbouwing de winkel openhouden’. Daarmee bedoel ik dat we, ook al staat het water ons aan de lippen, toch ruimte moeten maken voor investeringen in de toekomst. Denk aan het goed opleiden en enthousiast maken van jonge collega’s voor het vak van huisarts, tijd maken in de spreekkamer om het andere gesprek met patiënten te kunnen voeren en investeren in onze kinderen, door ze thuis en op school mee



doorverwijzen en patiënten aan de slag laten gaan met zingevinggerichte thema's. Uit eigen ervaring weet ik dat hier behoefte aan is, want naar schatting ligt de helft van alle hulpvragen die bij de huisartsenpraktijk terechtkomen niet in het medische, maar in het sociale, emotionele of zingevingdomein. Het gebruik van deze nieuwe infrastructuur moet nog groeien, nog niet alle huisartsen hebben de weg hier naartoe gevonden, maar ik zie nu al de potentie die het kan hebben in de toekomst."

ANDERE UITDAGINGEN

De implementatie van Positieve Gezondheid stuit op uitdagingen, zoals de bestaande infrastructuur en financiële modellen. "Het is belangrijk om samen te werken met andere zorgverleners en gemeenschapsorganisaties," benadrukt Jung. "De toekomst van de gezondheidszorg ligt in een gezamenlijke inspanning om welzijn te bevorderen en medische interventies te balanceren met integrale gezondheidsbenaderingen."

Jung erkent dat verandering tijd kost en dat er obstakels zijn. "Het huidige zorgsysteem is sterk gericht op medische behandelingen en er is vaak weinig ruimte voor een integrale benadering. Maar ik ben ervan overtuigd dat we, door samenwerking en doorzettingsvermogen, echt een verandering teweeg kunnen brengen. Samenwerking met andere zorgverleners en gemeenschapsorganisaties is hierbij essentieel," benadrukt Jung. "Door te focussen op verbinding, welzijn en persoonlijke groei, creëren we een model dat zowel patiënten als zorgverleners ten goede komt," concludeert hij.

"Ik hoop dat meer zorgprofessionals deze benadering zullen overnemen en dat beleidsmakers de nodige veranderingen zullen doorvoeren."

te geven wat het betekent om gezond te eten en te leven. Alleen op die manier creëren we een toekomst waarin mensen minder kampen met de welvaartsziektes die nu alomtegenwoordig zijn en kunnen we een zorgsysteem creëren waarin mensen beter geholpen worden."

"Tegelijkertijd kunnen we mensen die nu met klachten rondlopen, niet in de steek laken, zij hebben ook recht op goede zorg. Het is dus de kunst om zo goed mogelijk zorg te blijven geven, maar ook te werken aan de nodige veranderingen, zonder dat het jezelf te veel wordt. Het lijkt misschien onmogelijk of veelgevraagd, maar als je zelf, nu, begint met het anders inrichten van je eigen werk, minder rent en meer tijd neemt om echt contact te maken met de mensen om je heen, dan hou je dagelijks veel meer energie over. Die energie is belangrijk, want die heb je nodig om te investeren in de toekomst."

MIJLPALEN VOOR WELZIJN OP RECEPT

"Ik ben super trots dat het ons is gelukt om een goede infrastructuur aan te leggen voor Welzijn op Recept en voor het doorverwijzen naar welzijnscoaches. Op die manier kan een huisarts laagdrempelig

Aanbevelingen uit een onderzoek van de HAN

In het kader van het project ‘Huisartsenzorg en Burgerinitiatieven’ heeft de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) een belangrijk onderzoek uitgevoerd. Dit vond plaats halverwege het project, toen de samenwerking tussen huisartsenpraktijken en informele zorg nog volop in ontwikkeling was. Ondanks dat het project nog een jaar langer doorging na het onderzoek, en daardoor niet alle verwachte resultaten direct zichtbaar waren, bood het onderzoek waardevolle inzichten en aanbevelingen voor de verdere uitvoering van het project.

INZICHTEN UIT HET ONDERZOEK

Het onderzoek richtte zich op de mate waarin de samenwerking tussen huisartsenpraktijk en informele zorg, zoals welzijnscoaches, vorm kreeg en welke rol Positieve Gezondheid hierin speelde. Een van de belangrijkste bevindingen was dat Positieve Gezondheid, een concept dat vraagt om een bredere kijk op gezondheid, nog niet volledig ingebed was in de dagelijkse praktijk van veel huisartsen ten tijde van de eindmeting van het onderzoek. Daarnaast bleek de samenwerking met welzijnscoaches, die patiënten met niet-medische problemen moeten ondersteunen, nog in de beginfase te verkeren. Zo was het voor huisartsenpraktijk nog lang niet altijd helder welke patiënten doorverwezen konden worden. Ook voor inwoners was het nog niet altijd duidelijk dat ze bij hun bezoek aan de huisarts een bredere kijk op hun gezondheid en welzijn konden verwachten en dat er welzijnscoaches kunnen worden ingezet die wellicht iets voor ze kunnen betekenen.

Het vergt tijd en energie voor de welzijnscoaches om hun netwerk op te bouwen, zodanig dat ze hun rol goed kunnen uitoefenen. Bij het Landelijk Kennisnetwerk Welzijn Op Recept kregen de welzijnscoaches allemaal een training hiervoor. Ten tijde van de eindmeting van dit onderzoek, was er op veel plekken echter nog niet voldoende tijd verstreken voor de welzijnscoaches om goede verbindingen te kunnen leggen, waardoor het moeilijk was om te meten in hoeverre de welzijnscoaches erin slaagden om hun rol goed te vervullen.

DE NEGEN AANBEVELINGEN

Op basis van het onderzoek van de HAN zijn negen aanbevelingen gedaan om de samenwerking tussen huisartsenpraktijken en informele zorg succesvol en duurzaam te verbeteren:

- 1 Versterk de implementatie van Positieve Gezondheid en Meer Tijd voor de Patiënt:** Dit kan helpen bij het vroegtijdig signaleren van niet-medische problemen en het bieden van passende zorg.
- 2 Stel heldere criteria op voor doorverwijzingen naar welzijnscoaches:** Zorg ervoor dat afspraken duidelijk zijn en nagekomen worden, en dat er regelmatig gereflecteerd wordt op de samenwerking.
- 3 Monitor en evalueer de samenwerking voortdurend:** Houd rekening met de diversiteit van huisartsenpraktijken en pas de ondersteuning daarop aan.
- 4 Gebruik gedragstheorieën bij implementatie:** Creëer bewustzijn over het eigen handelen en zorg voor kartrekkers op locatie om de verandering te begeleiden.
- 5 Verbeter de netwerkvaardigheden van welzijnscoaches:** Ondersteun hen bij het opbouwen en onderhouden van netwerken met inwoners en lokale initiatieven.
- 6 Betrek dorpsondersteuners en inwonerinitiatieven structureel bij de samenwerking:** Dorpsondersteuners kunnen mogelijk taken van welzijnscoaches overnemen, mits hun rol niet te veel formaliseert.
- 7 Informeer andere professionals over Welzijn op Recept (WoR):** Maak duidelijk dat doorverwijzing via de huisartsenpraktijk verloopt.

8 Zorg voor meer kennis over de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG):

Dit kan samenwerking vergemakkelijken door onterechte zorgen over privacy weg te nemen.

9 Informeer inwoners over de uitdagingen in de zorg:

Maak duidelijk waarom een actieve rol van inwoners in hun eigen zorg belangrijk is.

CONCLUSIE

Het onderzoek van de HAN benadrukte dat de implementatie van Positieve Gezondheid en de samenwerking tussen huisartsen en welzijnscoaches nog verdere ontwikkeling nodig hebben. De aanbevelingen die hieruit voortkwamen, boden een waardevolle leidraad voor het projectteam om de samenwerking in het laatste jaar van het project te versterken en daarmee een duurzame impact te realiseren in de huisartsenzorg.





Frans Butter

Hoe Frans zijn weg vond in nieuw dorp Merselo

POSITIEVE
GEZONDHEID IN
DE PRAKTIJK

Frans Butter verhuisde in januari 2023 naar Merselo, een klein dorp in Limburg, waar hij aanvankelijk moeite had om zijn weg te vinden en sociale contacten te leggen. Frans' verhaal toont de kracht van lokale ondersteuning en het belang van welzijnscoaches bij het helpen integreren in een nieuwe gemeenschap, vooral voor iemand die kampt met gezondheidsproblemen en persoonlijke uitdagingen.





EEN NIEUW BEGIN

Frans komt oorspronkelijk uit de Zaanstreek en heeft een lange weg afgelegd, zowel letterlijk als figuurlijk. Wanneer ze er na de geboorte van hun tweede kind achter komen dat Frans' vrouw vroegtijdige dementie heeft, komt hij er alleen voor te staan. Lange tijd zorgt hij, naast zijn werk, voor zijn vrouw en kinderen, tot zijn vrouw uiteindelijk op 54-jarige leeftijd overlijdt.

Door een verandering van werk komt Frans twintig jaar geleden al met zijn kinderen in Limburg te wonen, waar ze eerst in Vlodrop, en later in Roggel wonen. Een dotterbehandeling in zijn rechterbeen, leidt ertoe dat zich bij hem de aandoening polyneuropathie ontwikkelt, een ziekte die zorgt voor spier- en zenuwuitval op meerdere plaatsen in het lichaam. Hierdoor besluit hij op zoek te gaan naar een woning die beter kan worden aangepast aan zijn aandoening, zodat hij langer zelfstandig thuis kan blijven. Deze zoektocht leidde hem naar een woning in Merselo, een dorp dat precies ligt tussen de woonplaatsen van zijn inmiddels uitgevlogen kinderen.

DE UITDAGING VAN INTEGREREN

Bij aankomst in Merselo organiseerde Frans een kennismakingsbijeenkomst met zijn burens, compleet met koffie en vlaai. Ondanks zijn inspanningen om contact te leggen, vond hij het lastig om diepgaande relaties te ontwikkelen. "Ik nodigde de burens uit, maar na de koffie en vlaai gingen ze weer weg. Het is moeilijk om echt contact te maken, vooral als je oorspronkelijk niet van hier komt" vertelt Frans. Zijn huisarts en praktijkondersteuner in Venray merkten zijn worsteling op en stelden voor om een welzijnscoach in te schakelen. Dit bleek een cruciale stap te zijn in Frans' proces om zich thuis te voelen in zijn nieuwe omgeving.

Frans werd gekoppeld aan welzijnscoach Saar Bloemers, die in hetzelfde dorp woonde. "Saar stelde voor om samen naar de koffie-inloop in het dorp te gaan," herinnert Frans zich. Deze stap was essentieel om de eerste sociale drempel te overwinnen. "Saar stelde me voor aan de anderen en ineens zat ik daar tussen allemaal nieuwe mensen. Het was moeilijk, maar ook heel goed." Door deze bijeenkomsten kwam Frans in contact met verschillende dorpsgenoten en begon hij zich steeds meer thuis te voelen. "Ik ga nu regelmatig naar de koffiemorgens. Soms sla ik een keer over, maar meestal ben ik er. Het contact loopt nu goed."

BETROKKENHEID BIJ LOKALE ACTIVITEITEN

Via de koffie-inloop sloot Frans zich ook aan bij de KBO en daarnaast heeft Saar Frans geholpen om zich aan te sluiten bij de plaatselijke sportvereniging. "Saar heeft me voorgesteld aan de voorzitter van de sportvereniging. We hebben gekeken naar wat ik kan doen binnen mijn beperkingen. Misschien kan ik vrijwilliger worden, of iets organiseren, zoals ik vroeger deed." Frans heeft een rijke ervaring als scheidsrechter bij de KNVB en het lijkt hem heel fijn om bij de sportvereniging vrijwilligerswerk te kunnen doen. "Ik heb voorgesteld om een toernooi te organiseren. Het geeft me een doel en het gevoel dat ik iets kan bijdragen aan de gemeenschap."

“Het is moeilijk om echt contact te maken, vooral als je oorspronkelijk niet van hier komt”

“De welzijnscoach stelde me voor aan de anderen en ineens zat ik daar tussen allemaal nieuwe mensen. Het was moeilijk, maar ook heel goed”

De ondersteuning van de welzijnscoach heeft een diepgaand effect gehad op het leven van Frans. Hij heeft niet alleen nieuwe sociale contacten gelegd, maar voelt zich ook weer onderdeel van een gemeenschap. “Nu begin ik echt mensen in het dorp te kennen. Er lopen mensen langs die zeggen: ‘Hoi Frans!’, dat voelt goed. Het is een normaal sociaal contact, zoals het hoort.”

ZELF STAPPEN ZETTEN

Frans benadrukt het belang van een actieve benadering bij het integreren in een nieuwe omgeving. “Je moet zelf stappen zetten en openstaan voor nieuwe ervaringen. Echter, zonder Saar was ik waarschijnlijk doodongelukkig geweest. Ze heeft me geholpen om de eerste drempel over te komen, die me in het begin echt torenhoog leek. Door haar is het me gelukt om leuke contacten te leggen en actief te worden in het dorp.”

“Je moet zelf stappen zetten en openstaan voor nieuwe ervaringen. Echter, zonder hulp was ik waarschijnlijk doodongelukkig geweest”

Het verhaal van Frans Butter illustreert hoe belangrijk het is om bij een verhuizing niet alleen praktisch, maar ook sociaal ondersteund te worden. Aan anderen die in een vergelijkbare situatie verkeren, geeft Frans het advies: “Probeer betrokken te raken bij lokale verenigingen en activiteiten. Zoek ondersteuning als je het nodig hebt. Een welzijnscoach kan een groot verschil maken, maar uiteindelijk moet je zelf de stap zetten om contact te maken en deel te nemen aan de gemeenschap.”



Jeanne Robins

Jeanne's reis naar herstel van long-covid



In december 2022 werd Jeanne Robins ernstig ziek door COVID-19. “Ik ben normaal niet iemand die snel naar de dokter gaat,” vertelt Jeanne. “Maar ik was na drie dagen nog steeds heel ziek en ik kreeg echt geen lucht meer, dus na een spannende nacht besloot ik toch maar naar de huisarts te gaan.” Toen na een aantal weken duidelijk werd dat haar herstel een langdurig proces zou worden, werd ze door haar huisarts in Bergen doorverwezen naar welzijnscoach Marijke Schoenmakers die een werkplek heeft in de huisartsenpraktijk. In een interview vertelt Jeanne samen met haar welzijnscoach over de stappen die ze sindsdien gezet heeft op haar weg naar herstel.

“De eerste keer dat ik bij de huisarts zat, kreeg ik het advies om goed uit te zieken”, vertelt Jeanne. “Na een aantal weken ging ik dus pas weer aan het werk, maar al snel werd duidelijk dat dit helemaal niet meer ging. Alleen al op de fiets ernaartoe raakte ik buiten adem en ik was veel sneller moe. Toen ik op het werk een hyperventilatieaanval kreeg, belandde ik opnieuw bij de huisarts. Het werd toen pas echt duidelijk dat mijn herstel lang zou gaan duren. Die boodschap vond ik heel moeilijk te accepteren. Ik ben dol op mijn werk en ik vond het vreselijk dat ik daar de energie niet meer voor had.”

“Pas toen ik voor de tweede keer bij de huisarts kwam, werd duidelijk dat mijn herstel lang zou gaan duren, iets wat ik moeilijk kon accepteren”

Zo kwam Jeanne thuis te zitten. “Na driekwart jaar kwamen de muren echt op me af. Ik kreeg wel fysiotherapie en ademhalingsoefeningen om mijn herstel te bespoedigen, maar ik merkte dat mijn wereld klein was geworden en dat ik ook regelmatig somber was. Op dat punt verwees mijn huisarts me door naar welzijnscoach Marijke Schoenmakers.”

DE EERSTE STAPPEN

“Het doel van mij als welzijnscoach is om mensen weer meer kleur in hun leven te geven en ze te helpen bij het vinden van activiteiten die hen energie geven,” vertelt Marijke. “We begonnen met het vinden van iemand die haar thuis kon ondersteunen bij het doen van ademhalingsoefeningen, want dit was in het begin nog lastig alleen. Ook hebben we samen het spinnenwebmodel ingevuld, dat bij de werkwijze van Positieve Gezondheid hoort, om zo te kijken waar Jeanne’s interesses en krachten lagen.”

Jeanne herinnert zich hoe ze stap voor stap vooruitging. “Marijke hielp me met kleine opdrachtjes. De eerste opdracht was om iemand te vinden die me thuis kon ondersteunen als ik mijn

ademhalingsoefeningen deed. Uiteindelijk vonden we zo Ida, coördinator Vrijwilligerszorg Bergen. Het klikte meteen en al na een paar weken lukte het me om de oefeningen alleen te doen.” Een andere belangrijke stap was het verkennen van activiteiten buiten de deur. “Marijke en ik namen eerst een kijkje bij de bibliotheek en later bezochten we de Mariaschool in Bergen, waar onder andere een ontmoetingscentrum is. Zelf kwam ik op het idee om lid te worden van Vrouwen Maasduinen, een groep vrouwen in de regio die eens in de maand een leuke activiteit organiseert. De eerste keer was ik heel nerveus, maar ik heb het gedaan, samen met mijn twee buurvrouwen. Het gaf me zoveel voldoening.”

DE IMPACT VAN WELZIJN OP RECEPT

“Het meest waardevolle wat ik heb geleerd is dat het leven niet alleen om werk draait,” zegt Jeanne glimlachend. “Marijke heeft me geholpen om de positieve kanten van het leven te blijven zien, ook als je levenssituatie verandert. Ze leerde me bovendien goede aandachtsoefeningen, die me enorm hebben geholpen om mijn aandacht bewust te verplaatsen naar iets positiefs, vooral tijdens moeilijke momenten.”

Marijke vult aan: “Jeanne was zo gemotiveerd, ondanks haar situatie. Daardoor was ze ook voor mij echt een inspiratiebron. Het was heel mooi om haar te kunnen helpen om haar eigen waarde en eigen kracht weer te leren ervaren en zien. Ze inspireerde me ook om een lotgenotengroep voor mensen met post-COVID-19 op te zetten, aangezien het vaak veel betekent voor mensen om in contact te kunnen zijn met mensen die hetzelfde doormaken of hebben doorgemaakt.”

“Het is mijn doel als welzijnscoach om mensen te ondersteunen bij het vinden van mogelijkheden die weer kleur en energie geven in hun leven”

“Aandachtsoefeningen hebben me enorm geholpen om mijn aandacht bewust te verplaatsen naar iets positiefs, vooral tijdens moeilijk momenten”

Een bijzonder moment voor Jeanne was toen ze een buurman hielp die slachtoffer was geworden van een overval. “Ondanks mijn eigen moeilijkheden, voelde het goed om er voor iemand anders te zijn. Het heeft me laten inzien dat ik het heel fijn vindt om mensen te helpen en dat ik ook in mijn huidige situatie betekenisvol kan zijn voor anderen, bijvoorbeeld door even verbinding te maken. Op mijn werk deed ik dit eigenlijk ook al voortdurend, maar ik was me er toen niet zo van bewust.”

UITDAGINGEN EN OVERWINNINGEN

“De grootste uitdaging was voor mij het besef en de acceptatie dat ik echt ziek ben. Marijke heeft me geholpen bij dit acceptatieproces. Zo heb ik geleerd dat deze verandering in mijn leven ook iets positiefs in gang heeft gezet. Ik ben me nu veel meer bewust van mezelf en ik heb beter geleerd waar mijn krachten zitten. Ook heb ik geleerd mijn grenzen aan te geven en liever te zijn voor mezelf. Natuurlijk heb ik nog steeds moeilijke dagen en dan heb ik het soms nog wel eens lastig. Maar nu weet ik, hoe ik ervoor kan zorgen dat ik daar niet in blijf hangen, maar in plaats daarvan mijn aandacht verleg naar iets positiefs.”

Jeanne wandelt inmiddels dagelijks met haar buurvrouwen en is weer een paar uur per week aan het werk. “Ik merk dat het werk nog steeds zwaar is voor me. Toch hoop ik dat ik uiteindelijk op mijn oude, vertrouwde werkplek kan terugkeren, want dat is iets dat ik gewoon heel graag doe. Voor nu ben ik in ieder geval al heel blij dat ik deze stappen al heb kunnen zetten en dat ik zoveel heb geleerd over mezelf, dat had ik van tevoren niet voor mogelijk gehouden. Ik ben mentaal sterker geworden. Het is mede dankzij het begrip en het vertrouwen dat ik heb gekregen van mijn huisarts, van Marijke en van mijn baas en collega’s, dat het me is gelukt om deze weg van herstel in te slaan. Ik ben er nog niet, maar dat komt wel. Ik hoop dat anderen, die in hetzelfde schuitje zitten, ook dezelfde hulp, begrip en aandacht kunnen krijgen uit hun omgeving, want dat is echt essentieel geweest voor mijn herstelproces.”

“Ik hoop dat anderen ook dezelfde hulp, begrip en aandacht krijgen uit hun omgeving als ik, want dat is essentieel geweest voor mijn herstelproces”



Wigo's levenskracht na serie verlieservaringen

POSITIEVE
GEZONDHEID IN
DE PRAKTIJK



“Ik heb mijn verdriet altijd weggeduwd, je moet door met een kind van drie om voor te zorgen”

Wigo van der Linden heeft een leven achter de rug vol tragische gebeurtenissen die hem diep hebben geraakt. Hij verloor een kind in 1996, zijn eerste vrouw in 2001 en zijn tweede vrouw in 2007, allemaal plotseling en onverwacht. “Ik heb het altijd weggeduwd,” vertelt Wigo. “Je moet door, vooral met nog een kind van drie jaar om voor te zorgen.”

Na het verlies van zijn eerste vrouw moest hij zijn werk als elektromonteur opgeven om voor zijn zoon te zorgen. Toch bleef hij actief, onder andere op de camping waar hij sinds 1985 kampeerde en later ook woonde. Daar vond hij een nieuwe vriendin, waar hij later mee samenwoonde. Maar ook zij overleed plotseling aan een hersenbloeding. “Het voelde alsof het leven me keer op keer sloeg,” zegt Wigo.

Na het overlijden van zijn tweede vrouw, nam Wigo ook de zorg voor haar kinderen op zich. In 2019 sloeg het noodlot echter weer toe, toen Wigo een bedrijfsongeluk opliep, waardoor hij thuis kwam te zitten. “Ik viel in een gat. Van altijd bezig zijn naar niks,”

herinnert hij zich. Hij raakte steeds meer geïsoleerd, ondanks dat hij nog voor zijn moeder zorgde en vrijwilligerswerk deed in het bejaardentehuis waar zijn moeder woonde. Financiële problemen stapelden zich op en hij kwam in budgetbeheer terecht.

DE WEG NAAR HERSTEL

Met hulp van zijn budgetcoach kreeg hij weer grip op zijn financiële situatie en zijn boekhouding houdt hij sindsdien zelf allemaal netjes bij. Na het bedrijfsongeval, had hij echter moeite met het opbouwen van een nieuw sociaal netwerk. Via zijn huisarts in Ysselsteyn en praktijkondersteuner Boy, waar hij al regelmatig mee in contact was, werd Wigo doorverwezen naar welzijnscoach Linda Custers. “Het was moeilijk om hulp te accepteren, maar Linda heeft me echt op weg geholpen,” vertelt Wigo. Linda vult aan: “Wigo kende ik al een beetje. Hij was heel zelfredzaam, maar hij wist niet goed waar hij opnieuw contacten kon leggen in het dorp. Want waar begin je, als je 15 jaar weinig hebt ondernomen in het dorp? Ik heb geprobeerd hem de weg te wijzen naar een laagdrempelige plek om mensen te ontmoeten. Daarnaast heb ik hem verbonden met een dorpsgenoot waar hij wellicht een match mee zou hebben, en dat pakte goed uit.”

“Wigo was heel zelfredzaam, maar wist niet goed waar hij opnieuw contacten kon leggen in het dorp”

Zo kwam het dat Linda Wigo meenam naar 't Proathuis, een koffie-inloop in het dorp. “Het was hartstikke gezellig,” vertelt Wigo. “Ik ontmoette daar nieuwe mensen en begon weer meer onder de mensen te komen.” Linda legt uit: “In 't Proathuis zitten meestal zo'n 10 tot 12 mensen en het is een vrije inloop. Het duurde even, maar uiteindelijk ging Wigo elke week. Het mooie is, dat hij nu ook zelfs iemand anders meeneemt vanuit de camping, die door naar het Praathuis te gaan weer ineens opleeft.”

ONDER DE MENSEN ZIJN

Na het overlijden van zijn moeder, is Wigo vrijwilligerswerk blijven doen in het bejaardentehuis waar ze woonde. Daarnaast gaat hij zich wellicht ook inzetten voor de werkgroep die besluit over leefbaarheids gelden in het dorp. “Het geeft me een gevoel van bijdrage en betrokkenheid, om deze dingen te kunnen doen,” zegt Wigo. “Ik wil iets betekenen voor de gemeenschap en ik ben dan ook heel blij met de weekinvulling die ik nu heb.”

“Ik wil iets betekenen voor de gemeenschap en ik ben dan ook heel blij met de weekinvulling die ik nu heb”

Linda merkt op: “Het is belangrijk dat mensen zoals Wigo weer verbinding krijgen met hun omgeving zonder te veel hobbels te hoeven nemen.” Wigo beaamt dit: “Ik voel me meer verbonden met het dorp en de mensen vragen ook naar me als ik er even niet ben geweest.” De ondersteuning via praktijkondersteuner Boy en welzijnscoach Linda had een diepgaand effect op Wigo's leven. Hij heeft nu een goede vriendin, voelt zich gezien en is actief betrokken bij verschillende activiteiten. “Ik voel me weer mens,” zegt Wigo. “Het is gezellig en ik praat over van alles en nog wat. Ik ben blij dat ik de stap naar 't Proathuis heb genomen.”

CONCLUSIE

Wigo's ervaring onderstreept het belang van sociale netwerken en activiteiten voor het welzijn van patiënten die met verlies en isolatie te maken hebben gehad. Linda benadrukt: “Het gaat om de kleine stappen die mensen helpen om weer deel uit te maken van de gemeenschap. Wigo heeft het echt zelf gedaan, en het is mooi om te zien hoe hij weer opbloeit.”

Een nieuwe samenwerking tussen huisarts en welzijnscoach met 'Welzijn op Recept'



V.l.n.r. Jette Benschop (huisarts) en Silvie Schreurs (welzijnscoach)



POSITIEVE
GEZONDHEID IN
DE PRAKTIJK

Via de nieuwe werkwijze ‘Welzijn op Recept’ kunnen huisartsenpraktijken hun patiënten doorverwijzen naar welzijnscoaches. Een relatief eenvoudig concept, maar het biedt een krachtig nieuw alternatief voor mensen met psychosociale klachten. In plaats van een traditioneel pilletje of traject bij een psycholoog, gaan welzijnscoaches met ze aan de slag om de algehele kwaliteit van leven te bevorderen en zich beter te laten voelen. Hoe gaat dit precies in z’n werk, en wat is de waarde van deze nieuwe werkwijze? Huisarts Jette Benschop en welzijnscoach Silvie Schreurs vertellen enthousiast over hun ervaringen en samenwerking.

KORTJE LIJNTJES

Silvie startte in het voorjaar van 2023 als welzijnscoach en maatschappelijk werker bij Inclusio Sociale Basis in Venlo. “Toen ik hier kwam was deze manier van werken ook net nieuw,” vertelt Silvie. “Het doel ervan is om de kloof tussen de huisartsenzorg en burgerinitiatieven te overbruggen. Wat deze samenwerking zo krachtig maakt, is dat we regelmatig direct contact hebben en snel kunnen schakelen. Ik ben wekelijks fysiek aanwezig bij de huisartsenpraktijk. Dat zorgt voor directe lijnen met de huisarts, praktijkondersteuners, diëtisten en andere zorgprofessionals. We sparren over wat ik kan betekenen en hoe we patiënten het beste kunnen ondersteunen. Zo kunnen we effectief inspelen op de behoeften van een patiënt.”

Jette, al jarenlang werkzaam als huisarts bij Medisch Centrum Lambertus in Blerick, knikt beamend.

“Samen proberen we verder te kijken dan de medische klachten, en onderzoeken we welke factoren in het leven van de patiënt misschien bijdragen aan hun problemen. We hebben gemerkt dat het belangrijk is om op voorhand een goede filtering te maken. Patiënten moeten namelijk ook zelf bereid zijn om aan de slag te gaan. Het heeft geen zin als alleen de huisarts het belangrijk vindt. Het gaat erom dat de patiënt zelf iets wil veranderen en openstaat voor ondersteuning. Als dat het geval is, kunnen we echt iets voor ze betekenen.”

EEN BREDE KIJK OP GEZONDHEID

Het werk van een welzijnscoach begint met een uitgebreid gesprek. “Tijdens dat gesprek probeer ik verder te kijken dan alleen de hulpvraag” legt Silvie uit. “Welzijn op Recept richt zich op een breed scala aan factoren die invloed hebben op het welzijn van mensen. We werken met het spinnenwiel van Positieve Gezondheid, een instrument dat helpt om alle levensgebieden in kaart te brengen. Het gaat immers om meer dan alleen de klacht waarmee ze bij de huisartspraktijk komen. We bespreken waar

iemand energie van krijgt, wat goed gaat, maar ook waar ze tegenaan lopen. Vaak kijken we samen terug naar wat iemand vroeger blij maakte, of wat voor hobby’s en activiteiten ze hadden. Op basis daarvan zoeken we naar mogelijkheden om dat plezier weer terug te brengen.”

“Het is belangrijk dat de patiënt zelf iets wil veranderen en openstaat voor ondersteuning. Als dat het geval is, kunnen we echt iets voor ze betekenen”

Deze benadering helpt om verborgen problemen naar boven te halen en oplossingen te vinden die verder gaan dan alleen de medische behandeling. Silvie: “Soms hebben mensen bijvoorbeeld lichamelijke klachten, maar blijkt de oorzaak dat ze zich niet goed voelen eerder te liggen in sociale of emotionele problemen. Door te focussen op wat mensen nog wel kunnen en waar ze blij van worden, kunnen we ze helpen om weer een zinvolle invulling aan hun leven te geven.”

DE KRACHT VAN PERSOONLIJKE AANDACHT

De benadering die Jette en Silvie hanteren, is geïnspireerd op het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, zoals beschreven door Hans Peter Jung. “Het gaat erom mensen in hun kracht te zetten en ze te helpen de regie over hun eigen leven te nemen,” zegt Silvie. “Soms is dat simpelweg door ze in contact te brengen met activiteiten, zoals een hobbyclub of een wandelgroep. Maar het kan ook dieper gaan, zoals hulp bij het opbouwen van een sociaal netwerk na een ingrijpende levensgebeurtenis.”

“Door de focus op wat mensen nog wel kunnen en waar ze blij van worden, kunnen we ze helpen om weer een zinvolle invulling aan hun leven te geven”

Een van de grootste voordelen van de samenwerking tussen huisarts en welzijnscoach is de persoonlijke aandacht die patiënten krijgen. “Het mooie aan deze werkwijze is dat mensen een gesprek kunnen hebben over wat hen werkelijk bezighoudt,” zegt Jette. “Door hun klachten in een bredere context te plaatsen en samen met de welzijnscoach te werken aan psychosociale componenten, kunnen we veel effectiever helpen. Het is laagdrempelig, maar het maakt echt een groot verschil. Patiënten krijgen meer dan alleen medische zorg; ze krijgen ook hulp bij het opbouwen van een leven waar ze gelukkig van worden.”

De nieuwe werkwijze heeft al tot diverse successen geleid. Silvie vertelt over een vrouw met psychiatrische klachten die moeilijk alleen de deur uit durfde. “Ze wilde heel graag weer eens een frietje eten midden in het dorp. Met hulp van de welzijnscoach is dit haar gelukt. Daarna heeft ze doorgepakkt en is ze naar het buurthuis gegaan. Inmiddels gaat ze er regelmatig heen, ze helpt er zelfs koken en speelt spelletjes met andere buurtgenoten. Deze stappen hebben haar enorm geholpen om uit haar isolement te komen en weer actief deel te nemen aan de gemeenschap.”

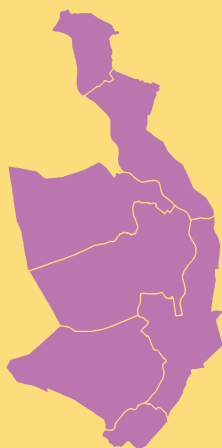
DE TOEKOMST VAN WELZIJN OP RECEPT

Hoewel Welzijn op Recept nog relatief nieuw is, zijn de eerste resultaten veelbelovend. Jette en Silvie hopen dan ook dat dit in de toekomst verder uitgerold wordt. “De zorgvraag wordt steeds complexer en het is belangrijk dat we als zorgprofessionals samenwerken om mensen op een integrale manier te helpen,” stelt Jette. “Welzijn op Recept is een stap in de goede richting en levert een belangrijke bijdrage aan het welzijn van onze patiënten.”

Silvie vult aan: “De kracht ervan ligt in de laagdrempeligheid, persoonlijke aandacht en brede blik op gezondheid. Door gebruik te maken van elkaars expertise, kunnen we mensen echt helpen om weer grip te krijgen op hun leven en hun welzijn te verbeteren. Dat is waar het uiteindelijk om gaat.”

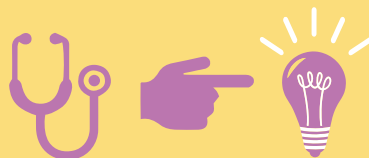


Het project in cijfers



7 Noord-Limburgse gemeenten

Gennep
Bergen
Venray
Horst aan de Maas
Venlo
Peel en Maas
Beesel



Doel: **25**
huisartsenpraktijken verwijzen
naar burgerinitiatieven



Looptijd
2021 - 2024

Doel in 2022:

50%

van aantal patiënten en inwoners
in het werkgebied



Bereik in 2023:

100%

van aantal patiënten en inwoners in het
werkgebied door nieuw landelijk beleid
huisartsenzorg "Meer Tijd Voor de Patiënt"



6 uitvoeringspartners:

Cohesie, Syntein, Burgerkracht,
Bestaan, GGD, Hogeschool Arnhem
en Nijmegen



Meer dan 75

samenwerkingspartners:

o.a. gemeenten, provincie, burgerinitiatieven,
zorgverzekeraars, Landelijk Kennisnetwerk Welzijn op
Recept, Gezondste Regio



In **2023** heeft **100%**
van de huisartsenpraktijken
de beschikking over een
welzijnscoach gekregen

1^o kwartaal 2023

Oplevering onderzoek HAN



Het aantal deelnemende huisartsenpraktijken
groeide van **18** in 2021 naar **25** in het derde
kwartaal van 2022



één infrastructuur voor
verwijzen naar de gemeenschap

Er wordt door de huisartsenpraktijken ook rechtstreeks naar gemeenschapsinitiatieven (informeel aanbod) verwezen maar hiermee wordt zeer verschillend omgegaan waardoor er nauwelijks kwantitatieve data beschikbaar is.



Van de **26** welzijnscoaches die in 2024 werkzaam zijn, zijn **6** ook dorpsondersteuner.



20 x
financiële middelen toegekend aan burgerinitiatieven. 43% besteed, peildatum oktober 2024.

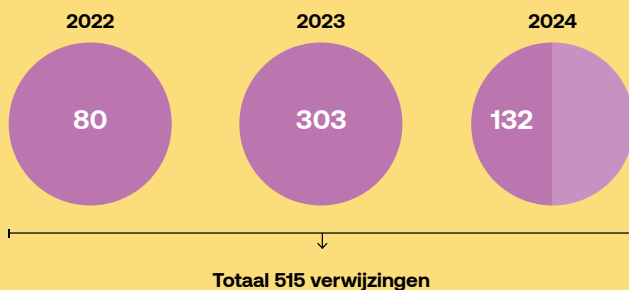


Er wordt door de welzijnscoach **1 keer zoveel** verwezen naar het informele aanbod als naar het formele aanbod



Meer dan **90%** van welzijnscoaches opgeleid door Landelijk Kennisnetwerk Welzijn op Recept

Aantal verwijzingen door de huisartsenpraktijk naar de welzijnscoach



Aantal praktijken met welzijnscoach

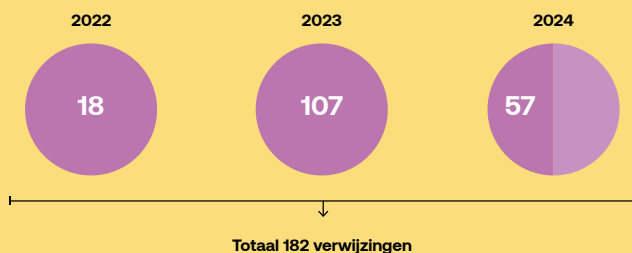


Aantal welzijnscoaches in personen



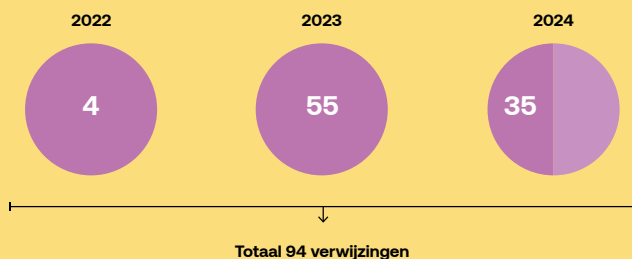
Aantal verwijzingen naar informeel aanbod door de welzijnscoach

burgerinitiatief, vereniging, cultuuraanbod

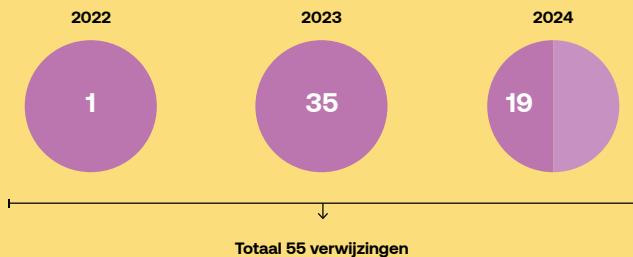


Aantal verwijzingen naar formeel aanbod door de welzijnscoach

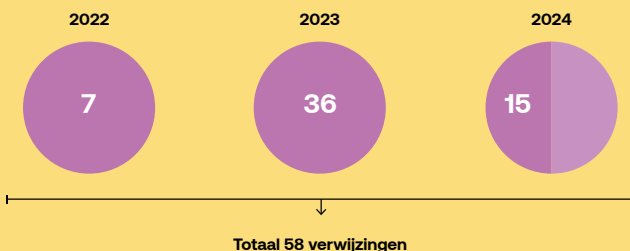
welzijnsorganisatie, maatschappelijke ondernemingen zoals zorgboerderij of respijtzorg



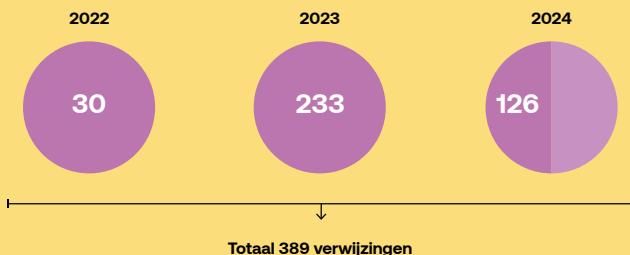
Aantal verwijzingen naar zowel formeel als informeel aanbod door de welzijnscoach



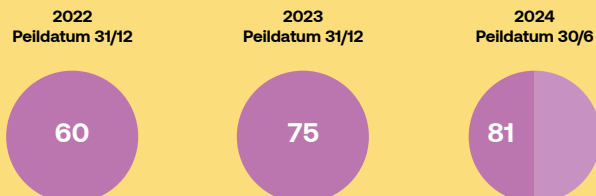
Aantal terugverwijzingen naar de huisartsenpraktijk



Aantal afgesloten trajecten door de welzijnscoach



Aantal lopende trajecten bij de welzijnscoach



Er is een verschil van 45 verwijzingen (8,7%) tussen het aantal verwijzingen minus (het aantal afgesloten trajecten plus het aantal lopende trajecten): $515 - (389 + 81) = 45$. Dit is te verklaren door het verschillend interpreteren van de vragen door de welzijnscoaches bij de uitvraag naar de aantallen door de projectorganisatie.

Het Regio Deal project 'Huisartsenzorg en Burgerinitiatieven' is onderdeel van het programma Vitaal en Gezond. Ben je benieuwd naar de verhalen en ervaringen van andere projecten in dit programma? Scan dan de QR code.



Colofon

©2024

Samenstelling: Programmteam Regio Deal project
'Huisartsenzorg en Burgerinitiatieven'

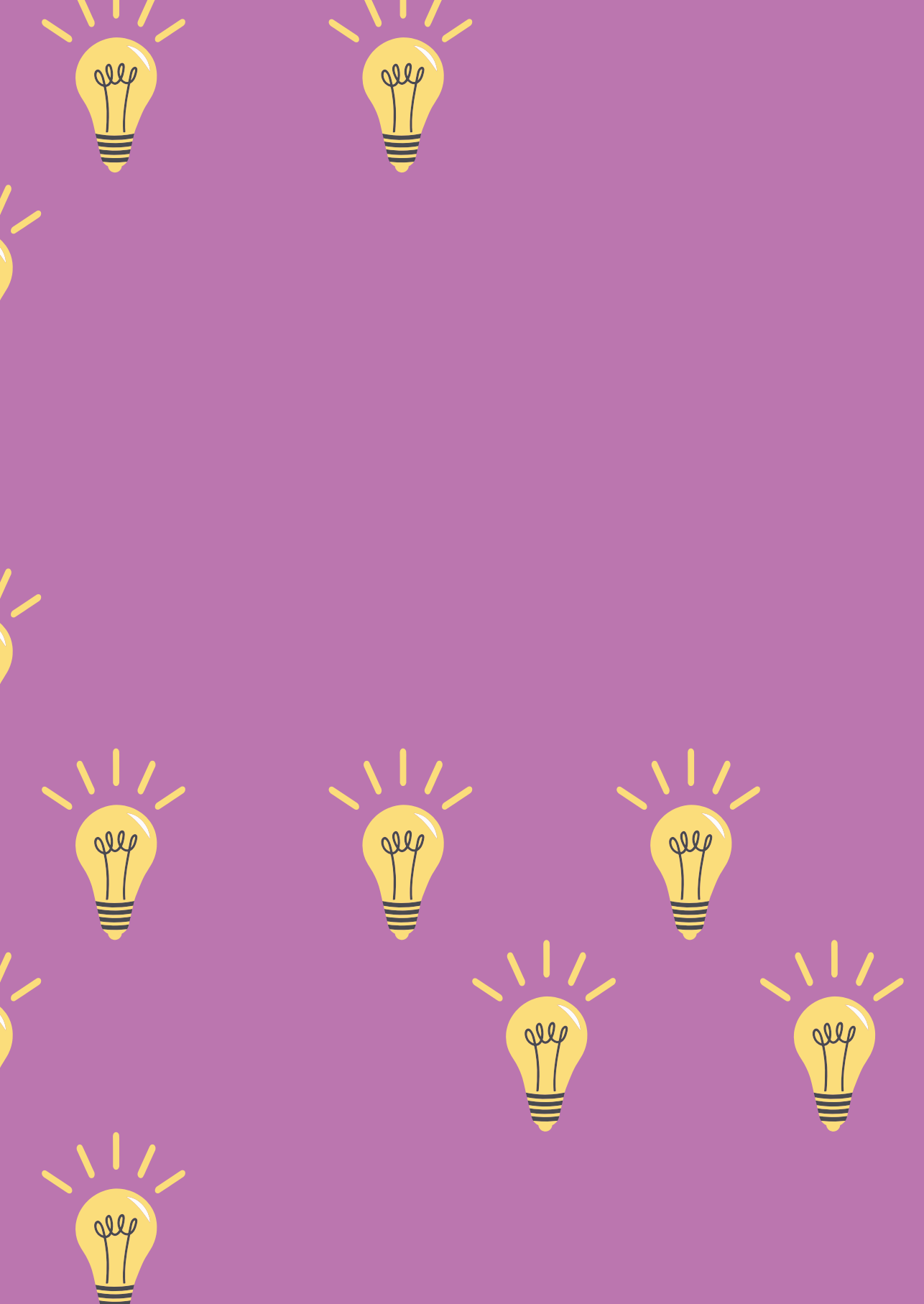
Tekst en fotografie: Renée Verberne - www.reneeverberne.nl

Vormgeving: Studio Denk - www.studiodenk.nl

Dit is een uitgave ter gelegenheid van de afronding van het Regio Deal project 'Huisartsenzorg en Burgerinitiatieven'.

www.syntein.nl
www.cohesie.org
www.gezondsteregio.nl
www.burgerkrachtilmburg.nl
www.hanspijls.nl
www.han.nl
www.welzijnoprecept.nl

Met bronvermelding mag alles uit deze uitgave worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt. Wil je graag (meerdere) exemplaren van dit magazine ontvangen ter verdere verspreiding? Stuur een email naar info@syntein.nl.
Opdat de huisartsenpraktijken en gemeenschap elkaar steeds meer gaan vinden.



**insp[💡]ratie
magazine**