



Myrthe van den End: 'Bij slaapproblemen of spanningsklachten is er vaak een onderliggend probleem.'

Welzijn in plaats van pillen

In Gezondheidscentrum Hoendiep is een proef gestart met Welzijn op recept, waarbij de huisarts patiënten met psychosociale problemen doorverwijst naar welzijnscoördinator Myrthe van den End.

GRONINGEN

Mevrouw Vermeulen komt bij de dokter van Gezondheidscentrum Hoendiep met burn-outklachten. De huisarts constateert geen ernstige lichamelijke klachten en stuurt haar door naar de welzijnscoördinator in het Gezondheidscentrum. Daar blijkt dat mevrouw grote schulden heeft en een uithuiszetting dreigt. Bovendien voelt mevrouw zich eenzaam en ongelukkig. In plaats van pillen of doorsturen naar een specialist, schrijft de huisarts een portie welzijn voor.

Welzijn op recept

Bij Myrthe van den End, welzijnscoördinator bij MJD. Zij is twee ochtenden per week te vinden in een aparte ruimte in het Gezondheidscentrum.

"Veel mensen komen naar de huisarts met slaapproblemen of spanningsklachten en denken met slaap- of andere pillen geholpen te worden.

Maar deze klachten worden vaak veroorzaakt door een onderliggend probleem", vertelt Van den End.

In een eerste gesprek van een uur kijkt Myrthe samen met de patiënt naar zijn levenssituatie. Wat speelt er? Voelt iemand zich niet gelukkig? Dan overlegt ze wat hij zou kunnen doen om zich beter te voelen.

"Bijvoorbeeld het oppakken van een hobby, zich aansluiten bij een lotgenotengroep, een cursus volgen of vrijwilligerswerk gaan doen. Dat is voor iedereen persoonlijk."

"Mensen die weinig vrienden of bekenden hebben, koppel ik soms aan een vrijwilliger van Humanitas. Zo iemand kan helpen bij het leggen van contacten."

"Sommige mensen blijken wakker te liggen van financiële problemen. In dat geval kunnen vrijwilligers van *Orde in de Paperassen* van MJD helpen bij het opruimen van de administratie of meegaan

naar de Kredietbank", weet Van den End, die altijd aan de huisarts laat weten wat er is afgesproken.

Zes pijlers

Welzijn op recept werkt volgens de principes van de zes pijlers van geluk, ingrediënten voor een goed en plezierig leven. Positief denken, leven met een doel, bewust leven en genieten, wisselwerking met anderen, een gezonde leefstijl en het delen van geluk.

Myrthe van den End: "Het mooie aan deze nieuwe manier van samenwerken met de gezondheidszorg vind ik dat we kijken naar het geheel van de mens. Het lichamelijke in combinatie met welzijn. Ik zie dat mensen dankzij mijn kleine duwtje in de rug zelf de regie in handen nemen en op die manier weer plezier in hun leven krijgen. Ze hebben dan meestal ook minder klachten en zullen minder vaak naar de huisarts

gaan."

Nieuwe energie

Mevrouw Vermeulen krijgt hulp van een vrijwilliger bij een schuldentraject en zo wordt uitzetting voorkomen. Een last valt van haar schouders.

De welzijnscoördinator adviseert mevrouw één vriendin in vertrouwen te nemen.

Daar drinkt ze nu regelmatig samen koffie mee.

Door de rust in haar financiële situatie heeft mevrouw zelf ook actief vrijwilligerswerk opgepakt. Ze ontmoet nieuwe mensen en helpt anderen. Hier krijgt ze veel energie van en ze voelt zich gewaardeerd.

De proef is een initiatief van Arts en Zorg NL, Humanitas stad Groningen, MJD en Gemeente Groningen. Inmiddels is in Gezondheidscentrum Lewenborg ook een proef gestart met Welzijn op Recept.