

# Geen pilletje, maar welzijn



Welzijnscoach Wouter Wever

*Regiokrant Groningen, Tekst en foto: Willy Koolstra*

## Gesprek met welzijnscoach Wouter Wever

**Lewenburg – Gezondheidscentrum De Roerdomp in Nieuwegein beleefde de primeur. Het ontwikkelde samen met het Trimbos instituut en Movactor een nieuwe manier om klachten van sommige patiënten te lijf te gaan. Geen pilletje maar welzijn op recept, want het gaat doorgaans om patiënten met psychosociale of psychosomatische klachten. De huisarts of andere hulpverlener verwijst de patiënt naar een welzijnscoach. Samen bekijken ze wat nodig is om gelukkiger te kunnen leven. Het idee kreeg landelijke navolging, zo ook in Lewenburg. Menzis en de gemeente Groningen introduceerden hier gezamenlijk het project ‘Welzijn op recept’. Als welzijnscoach is Wouter Wever vanaf april vorig jaar april verbonden aan het Gezondheidscentrum Lewenburg.**

Je hebt altijd hard gewerkt en dan ga je met pensioen. Ineens ben je je dagelijkse routine en contacten kwijt. Wat dan? Het is een voorbeeld van een probleem waarbij een welzijnscoach een steuntje in de rug kan bieden bij het opnieuw invullen van iemands leven. “Eenzaamheid is de meest gehoorde klacht”, vertelt Wever. Belangrijk is dat mensen zinvol bezig zijn, gewaardeerd worden en een netwerk hebben van mensen om zich heen. “De ene persoon is gebaat bij een maatje van Humanitas, een ander vindt nieuwe contacten in een vrouwen centrum

of gaat als vrijwilliger aan de slag. Een training of workshop volgen, is eveneens een mogelijkheid.`

### **Duurzaam geluk**

De samenwerking tussen hulpverleners in het Gezondheidscentrum en lokale welzijnsorganisaties is nieuw. Wever krijgt de mensen doorverwezen via alle disciplines van het Gezondheidscentrum, de meesten via de huisartsen, maar ook via praktijkondersteuners en fysiotherapeuten. Hij werkt heel concreet en praktisch. Samen met de mensen zoekt hij uit welke activiteiten aansluiten bij hun werkelijke behoeftes.

De meeste mensen hebben aan een enkel gesprek voldoende. Zo'n gesprek wordt gestructureerd naar de zes principes van duurzaam geluk die zijn opgesteld door Jan Walburg, hoogleraar Positieve Psychologie. Hij beschrijft ze in zijn boek 'Mentaal vermogen – investeren in geluk':

- Positief leven. Is het glas half vol of half leeg?
- Zinvol leven. Wat is voor jou echt belangrijk?
- Hobby en ontspanning. Hiervan bewust kunnen genieten.
- Voldoende waardevolle sociale contacten hebben.
- Gezonde leefstijl.
- Je geluk delen door andere mensen te helpen.

Mensen besteden volgens Walburg te weinig aandacht aan hun mentale gezondheid. Dit terwijl psychische ziekten als angst en depressie in onze competitieve samenleving bovenaan staan als redenen voor ziekteverzuim. Goede voeding en voldoende bewegen is volgens hem niet genoeg.

### **Kantklossen**

“In mijn contact met mensen ga ik de zes thema's langs en vraag ik of ze aan elk daarvan een cijfer tussen één en vijf willen geven. Door hierover in gesprek te gaan, kom ik tot een gegrond advies voor de aanpak van het probleem. Voor zo'n 80 % van de mensen is dat effectief.”

Voor sommige mensen is nog een tweede gesprek noodzakelijk. Bij iedereen neemt Wever zes weken later nog een keer telefonisch contact op om te horen hoe het gaat. “Ik zie dat het werkt en dat het mensen gelukkiger maakt”, zegt hij. Wever doet dit werk twee dagen per week. Daarnaast werkt hij sinds vijf jaar als buurtwerker in de wijk. “Dat is een heel handige combinatie. Ik ben goed op de hoogte van wat er in de buurt te doen is op het gebied van vrijwilligerswerk, cursussen en groepen en dat is heel veel. “Wie wil kantklossen op de vrijdagmiddag met alleen mannen gaat het nog vinden ook”, grapt Wever. “Naast bestaande initiatieven is er ook veel ruimte voor het ontwikkelen van nieuwe dingen”, voegt hij toe.

## **Een vervolg**

Mensen die een dosis welzijn krijgen voorgeschreven, vullen aan het begin een enquête in en een half jaar later nog eens. Dit om het verschil in welbevinden te kunnen meten. Wever kan hierover nog geen uitspraak doen omdat het project niet lang genoeg loopt.

'Welzijn op recept' kan in eerste instantie tot april 2017 worden voorgeschreven met financiering vanuit de Gemeente Groningen en Menzis. Afhankelijk van de resultaten krijgt het al dan niet een vervolg in Lewenborg en mogelijk ook in andere wijken.

*Het **Trimbos instituut** in Utrecht wil de geestelijke volksgezondheid verbeteren door het delen van kennis. Het richt zich op vijf kernthema's: alcohol, drugs, tabak, veel voorkomende psychische stoornissen en ernstige psychische aandoeningen. Zie [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl).*

**Movactor** is een organisatie in Nieuwegein die zich o.a. bezig- houdt met vernieuwing in de zorg.

Doorverwijzing is niet persé noodzakelijk. Mensen kunnen zich ook zelf aanmelden door een mail te sturen naar: [welzijnopreceptgroningen@mjd.nl](mailto:welzijnopreceptgroningen@mjd.nl)