

**Welzijn op Recept  
binnen de aanpak leefstijlthema's  
van GALA/SPUK**

Module tbv

[\\*plan-van-aanpak-spuk.pdf \(vng.nl\)](#)

# Relevantie van Welzijn op Recept binnen GALA

1. **Terugdringen gezondheidsachterstanden** Iedereen verdient het om mee te doen in de samenleving en vanuit zijn/haar unieke waarden en talenten hier een bijdrage aan te kunnen leveren. Welzijn op Recept zorgt dat mensen zicht niet door eenzaamheid, depressie en angst isoleren en op achterstand komen.
2. **Gezonde leefomgeving** stimuleert mensen om te gaan bewegen en met elkaar in contact te komen. Samen werken aan een gezonde omgeving stimuleert ook inclusie en cohesie in een wijk/
3. **Versterken van de sociale basis** zorgt ervoor dat kwetsbare mensen opgevangen kunnen worden binnen de wijk. Dat er met elkaar nagedacht wordt welke randvoorwaarden nodig zijn voor inclusieve verbindende activiteiten
4. **Gezonde leefstijl** door meer te bewegen en iets te gaan doen wat men leuk vindt, ervaart men minder stress en angstgevoelens waardoor het welbevinden toeneemt
5. **Versterken mentale weerbaarheid en gezondheid** Welzijn op Recept draagt bij aan betekenisvol contact, het verhogen van het welbevinden, meer lichaamsbeweging en nieuwe sociale contacten
6. **Vitaal ouder worden** betekent dat men in contact blijft met andere mensen, in beweging blijft, nieuwe dingen blijft ontdekken en ondernemen, aan zingeving en betekenisgeving werkt

# Beoogde doelen en resultaten - mbt Welzijn op Recept

(vraag 3 A, plan van aanpak VNG)

- Doel van Welzijn op Recept is het verhogen van het welbevinden van mensen met lichte psychosociale problematiek. Welzijn op Recept richt zich op de groep mensen die zich met klachten bij eerstelijnszorgverleners melden en waarbij deze vast stelt dat behandeling niet noodzakelijk is.
- Binnen een gemeente worden mensen eerst door de eerstelijnszorgverleners verwezen naar het sociaal domein en vervolgens naar ondersteuning en activering in de wijken
- Mensen doen sociale contacten op en komen weer in contact met andere mensen in hun wijk (sociale basis). Hierdoor ervaren zij meer eigen regie, het zelf vertrouwen en hun ervaren gezondheid neem toe.
- De sociale basis wordt betrokken door met hen constant in gesprek te gaan over de ondersteuning die zij kunnen bieden aan kwetsbare inwoners in hun wijk en hoe zij toe kunnen werken naar een inclusieve wijk
- Bij iedere verwijzing en ondersteuningstraject wordt bekeken of ook andere ondersteuning noodzakelijk is. Ondersteuning gericht op bv schulden, wonen, opleiding, etc.
- Extra aandacht is er voor Welzijn op Recept in achterstandswijken. Alleen verwijzen naar activiteiten is niet passend als mensen stress ervaren door structurele problematiek. Voorwaardelijk is dan dat Welzijn op Recept aansluit op wijknetwerken.
- Binnen de zorg start Welzijn op Recept met het voeren van het zgn 'andere gesprek' . De basis hiervan is positieve gezondheid.

# Een GALA-impuls aan de integrale samenwerking mbt Welzijn op Recept

(vraag 3 B, plan van aanpak VNG)

- De doelgroep van Welzijn op Recept bestaat uit mensen met een laag welbevinden samenhangend met psychosociale problemen die regelmatig bij de huisarts komen. In de afgelopen jaren zagen we een toename van psychosociale problematiek in Nederland en hiervan een toename tijdens het spreekuur in de eerstelijnszorg. Onderzoek toont aan dat voor de lichte vorm van psychosociale problematiek geen behandeling of psychologische ondersteuning nodig is en dat activering en het opdoen van sociale contacten het welbevinden verhoogt en de klachten doet afnemen.
- Vertegenwoordigers van inwoners zijn betrokken bij de(deur) ontwikkeling van Welzijn op Recept en nemen deel aan evaluaties binnen lokale gemeentelijke projecten.
- Kijk op basis van de regionale trendcijfers in ieder geval naar die wijken waar het percentage psychosociale en psychische problematiek hoog is.
- Welzijn op Recept start met het vormen van een team van professionals uit zorg, welzijn en gemeente en een vertegenwoordiging uit de doelgroep en/of bewonersinitiatief. Hierna volgen professionals de basistraining Welzijn op Recept en maakt men werkafspraken. Van belang is een leergemeenschap te vormen. Samen met inwoners en initiatieven in de wijk stelt men een soort van sociale kaart samen van activiteiten en ondersteuningstrajecten waarnaar verwezen kan worden. Dit kan van alles zijn zowel ondersteuning die geboden wordt vanuit een welzijnsorganisatie als activiteiten bij een sportclub, sportvereniging, cultuuraanbieder of informele activiteiten.
- De eerste fase (2024) is het opdoen van kennis over Welzijn op Recept, het invoeren van het praktijklerende werken, het inventariseren van de activiteiten in de sociale basis en het voorschrijven van de eerste verwijstrajecten en hierop constant monitoren.
- Pas in 2025 kan het aantal verwijzingen opgevoerd worden, een monitor worden ingericht, bekeken worden hoe men Welzijn op Recept kan borgen.
- 2026 zal besteed worden aan het opvoeren van het aantal verwijzingen en het managen van de consequenties hiervan voor het sociaal domein en de gemeente.

# Samenhang met sport en cultuur

Om het welbevinden te verhogen wordt een aantal interventies met de doelgroep besproken:

- Beweegaanbod in de buurt zoals wandelen: lichaamsbeweging en zeker als dit gebeurt in een natuurlijke omgeving kan helpen bij het verlagen van stress en angst
  - Activiteiten die aansluiten bij iemands belangstelling zoals sport en cultuur verminderen gevoelens van stress en verhogen gevoelens van geluk en welbevinden
  - Het leren van nieuwe vaardigheden kan bijdragen aan een gevoel van persoonlijke voldoening en prestatie, wat kan helpen bij het verminderen van gevoelens van onzekerheid en angst
  - Bovenstaande kan men alleen doen, echter door deel te nemen aan een groepsactiviteit kunnen mensen nieuwe sociale contacten opdoen en een gevoel van verbondenheid ervaren
  - Vrijwilligerswerk bij een sport- of cultuurvereniging kan het gevoel van zingeving en betekenis in het leven vergroten en kan helpen bij het verminderen van gevoelens van eenzaamheid
- De buurtsport- of beweegcoach (BRC) heeft inzicht in het laagdrempelig beweeg- en sportaanbod in de buurt en kan de cliënt begeleiden richting dit aanbod. De cultuurcoach doet dit richting cultuuraanbod. Zorg dus voor samenwerking tussen de welzijnscoaches en buurtsport-/cultuurcoaches binnen de gemeente.

# Bruikbare bronnen

- Handboek Welzijn op Recept, M Heijnders en Meijs, JJ [www.welzijnoprecept.nl](http://www.welzijnoprecept.nl)
- [Effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid](#)
- [Brede regeling combinatiefuncties](#) – beschrijving [6 profielen](#), waaronder buurtsport-/beweeg-/cultuurcoach
- [Overzicht van wandelaanpakken](#): welke aanpakken zijn er en wat is passend