

# WOV

## WELZIJN OP VOORSCHRIFT

Het project Welzijn op Voorschrift wordt  
uitgevoerd in drie Limburgse gemeenten:  
**Bilzen, Genk en Peer**



Geestelijke Gezondheidspreventie  
hoeft niet wollig te zijn

Eva Helmer – LogoLimburg  
Marjet Vanderstraeten – SPIL



# Doris



*Affiche ter promotie van het lokale vrijwilligerswerk in Bilzen.*

*Doris, 63 jaar, werd naar WOV verwezen door haar huisarts. Zij zit in een rolstoel, heeft gezondheidsproblemen en voelt zich niet goed omdat ze niets meer kan. Zij wil een zinvolle vrijetijdsbesteding en iets voor mensen betekenen. Dit vond ze samen met de welzijnscoach bij Vriend en Taal. Ze leerde het Dienstencentrum kennen. Ze werd vrijwilliger in het WZC. Door dit alles fleurde ze op, ze is heel fier op wat ze doet en wat ze voor anderen kan betekenen.*

*Janneke en Louis zijn een koppel van 70 jaar.  
Ze werden verwezen naar WOV door hun huisarts.  
Zij loopt moeilijk en heeft gezondheidsproblemen.  
Louis voelt zich depressief.*

*Ze zoeken samen met de coach naar een zinvolle  
vrijtijdsbesteding.*

*Ze maakten kennis met Rap op Stap, waar ze deelnamen aan een  
aantal activiteiten wat hen heel goed beviel.*

*Het koppel is blij dat ze WOV hebben leren kennen en ook hun  
huisarts is heel enthousiast over het bereikte resultaat.*



# DE OPLOSSING: SOCIAL PRESCRIBING

*Methodiek, welzijnsvoorschriften genoemd, om sociale participatie te bevorderen door verwijzing naar lokale welzijnsvoorzieningen.*

Biedt vooral uitbreiding van doorverwijsmogelijkheden voor de eerste lijn; mogelijkheden die mensen de kans geven om meer zin aan hun leven te geven, meer verantwoordelijkheid te nemen voor hun (geestelijke) gezondheid en hiermee creatief om te gaan.

Oa Prof Walburg en Prof Delespaul

Verwijzing naar een welzijnsaanbod dat voldoet aan de principes van duurzaam welbevinden (geluk).

PRINCIPE	AANBOD	CONCREET
POSITIEF DENKEN	DE KRACHT VAN DE NATUUR	MINDFULNESS
EEN DOEL HEBBEN	LICHAAM EN GEEST	VRIJWILLIGERSWERK
GEZONDE LEEFSTIJL	ONTMOETING	YOGA
INTERACTIE MET ANDEREN	BEWEGEN	BEWEGEN
BEWUST LEVEN EN GENIETEN	KUNST EN CULTUUR	KOKEN
GELUK DELEN	ONTDEKKEN EN DOEN	TUINIEREN



**RELAX**

**DIEREN VERZORGEN**

**VRIJWILLIGERSWERK**

**WANDELEN**

**KOKEN**

**SCHILDEREN**

**TUINIEREN**

**KIES SAMEN MET JE WELZIJNSCOACH EEN ACTIVITEIT DIE BIJ JOU PAST!**

**DENK ER AAN!**

- DENE POSITIEF
- MAAK CONTACT MET ANDEREN
- BEWEEG EN EET GEZOND
- ONTWIKKEL JE ZELF
- LEEF BEWUST EN GENIET
- GEEF ZIHAAN JE LEVEN

# Waarom WOV ?

- Het aantal mensen met een psychische kwetsbaarheid neemt toe. (depressie, angst)
- 1/3<sup>de</sup> van de consulten bij de huisarts bevat een psychosociale component.
- Eerstelijns werkers vangen signalen op van on-welbevinden, maar vaak lukt het niet een gedragsverandering door te voeren
- Welzijn en gezondheid worden steeds meer gemedicaliseerd. Vage klachten worden meer dan eens te lijf gegaan met antidepressiva en benzodiazepines.

# Waarom WOV?

- *De toenemende ziektelast en de aanhoudende vergrijzing van de Europese bevolking, brengen de Europese eerstelijnsgezondheidszorg onder toenemende druk; langere wachtlijsten en kortere bezoektijden.*
- *Parallel vertegenwoordigen de kosten van de behandeling van dergelijke chronische aandoeningen in gespecialiseerde gezondheidszorggebieden een aanzienlijk en groeiend aandeel van de Europese gezondheidsbegrotingen.*
- *Noodzaak om de veerkracht te versterken en preventieve maatregelen te nemen tegen de meest voorkomende psychische gezondheidsproblemen.*





## WELZIJN OP VOORSCHRIFT

Welzijn op Voorschrift is gebaseerd op **Welzijn op Recept**, ontwikkeld in Nederland door het **Gezondheidscentrum De Roerdomp Nieuwegein**, MOvactor en het Trimbosinstituut.

Geïnspireerd door het Nederlandse model, in opdracht van het Samenwerkingsplatform Geestelijke Gezondheid (SPIL) en de lokale besturen van Peer, Genk en Bilzen, werd de methodiek in 2015 geïmplementeerd in Belgisch Limburg.

Het project (2 jaar ) kreeg de naam "**Welzijn op Voorschrift**".

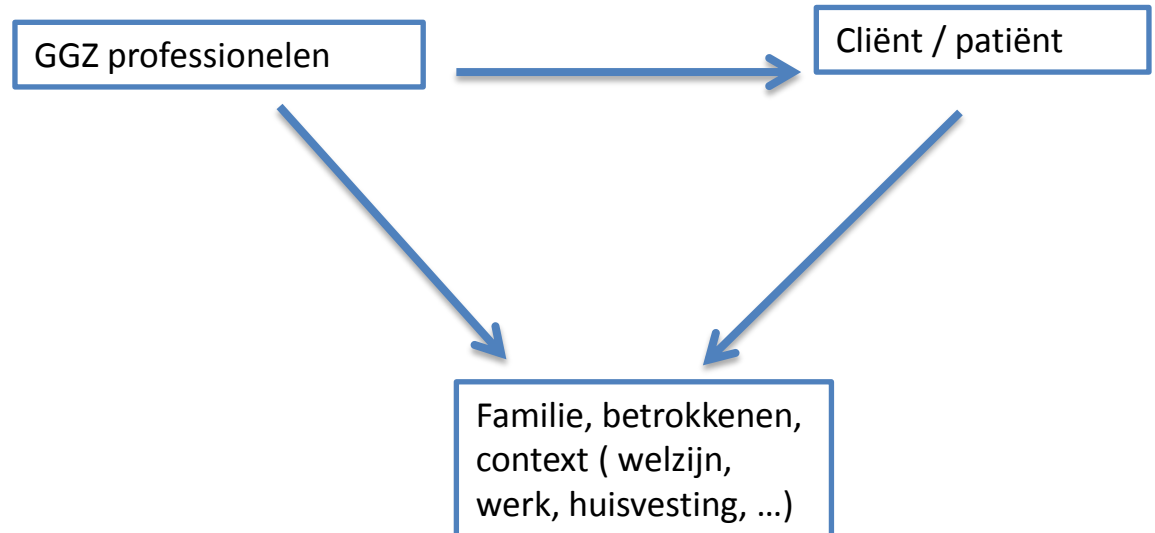
# Uitdaging

Regionale samenwerking

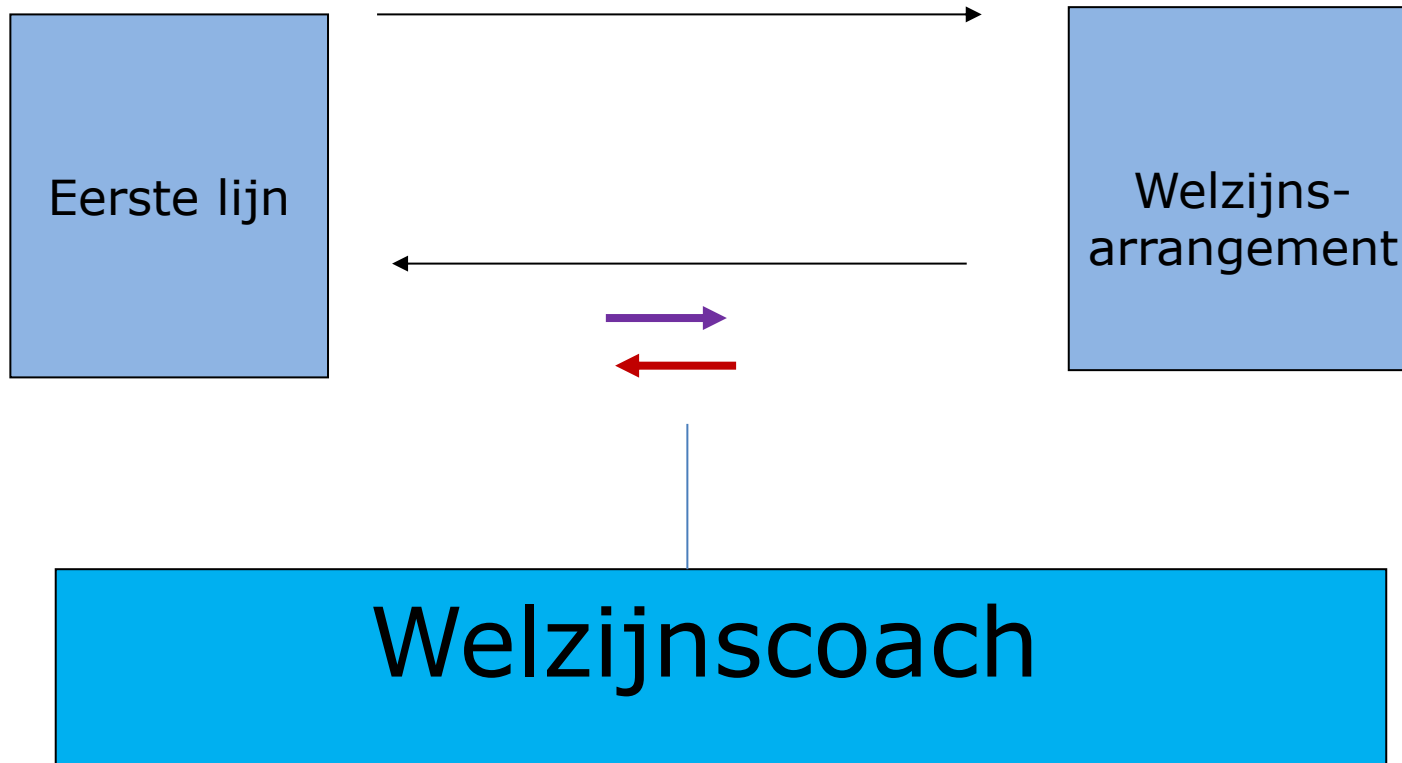
verwijzer, coach en arrangement (ELZ - RGZ)

**GGZ = “ Public Heath”** - dr. Ph. Delespaul

Doel: een psychische gezonde wijk / gemeente/  
maatschappij



# Welzijn op Voorschrift: het unieke



Nodig omdat mensen niet altijd zelf de stap zetten

# Doelgroep

Mensen die met **niet-medische, vage klachten** omtrent het eigen welbevinden (bv. somber, moe, vermoeid, gespannen, eenzaamheid, pijn) bij de **eerste lijn** terecht komen.

Life events (rouw, werkeloos, scheiding)

Chronische ziekten

Lichte psychosociale problematiek

Stabiel psychiatrisch beeld

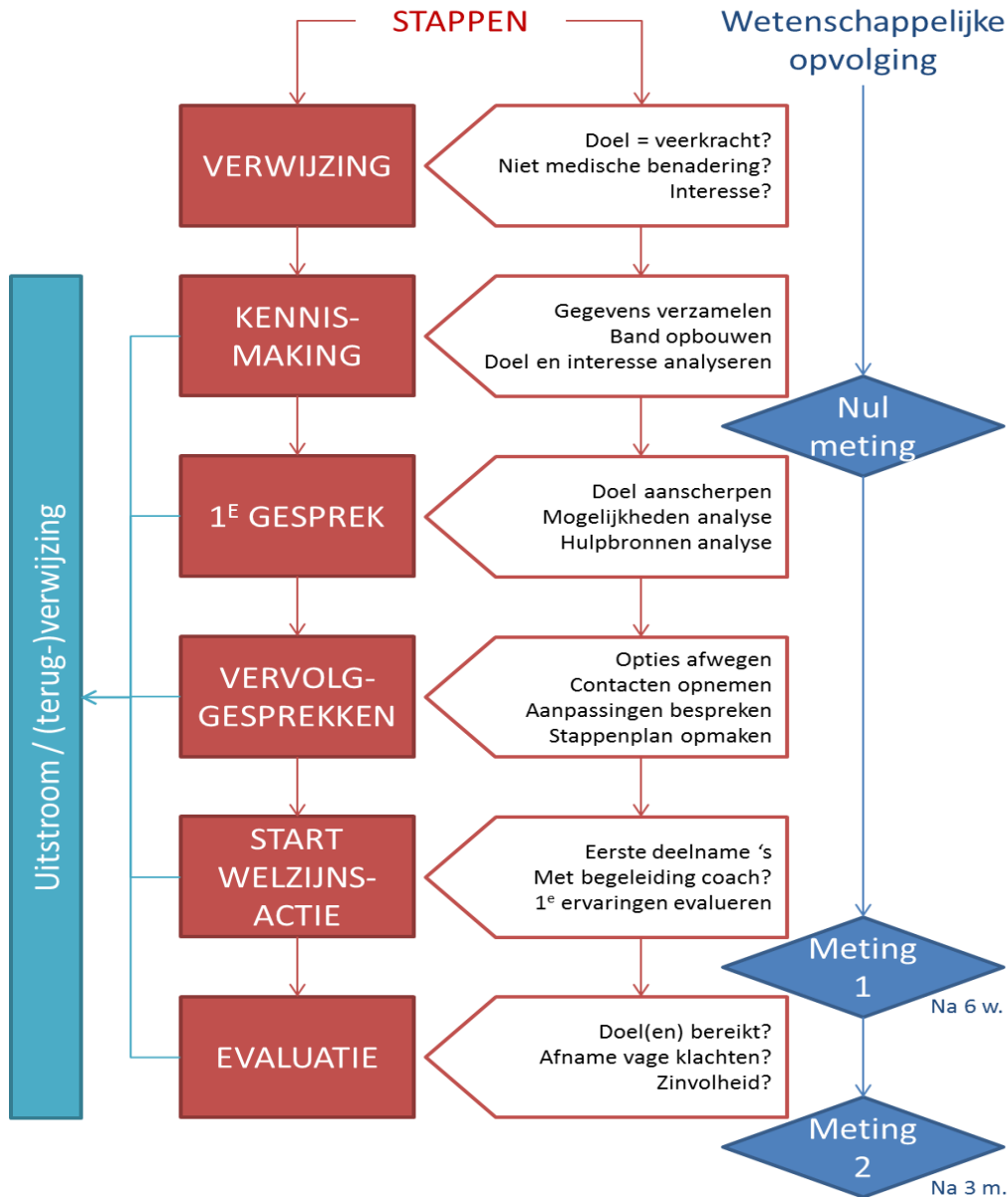
Overbelaste mantelzorger

Onveilig, nieuw in de wijk

Ongezonde leefgewoonten

ICPC: Z codes & lichte P codes

# De welzijnscoach



De sleutel tot het succes is een coach die deelnemers helpt hun activiteit te selecteren en ze gedurende het hele programma ondersteunt .

Richt zich op het versterken van veerkracht. In één of meerdere persoonlijke contacten worden psychosociale klachten besproken en verduidelijkt. Wat is de oorzaak? Welke stappen zijn al genomen? Daarbij maakt de coach gebruik van vragenlijsten die veerkracht meten.

Wanneer cliënt en coach een goed idee hebben over het evenwicht, zullen ze op zoek gaan naar wat er nodig is om zich beter te voelen.

*Joël , 74 jaar, werd doorverwezen door het OCMW ouderenteam.*

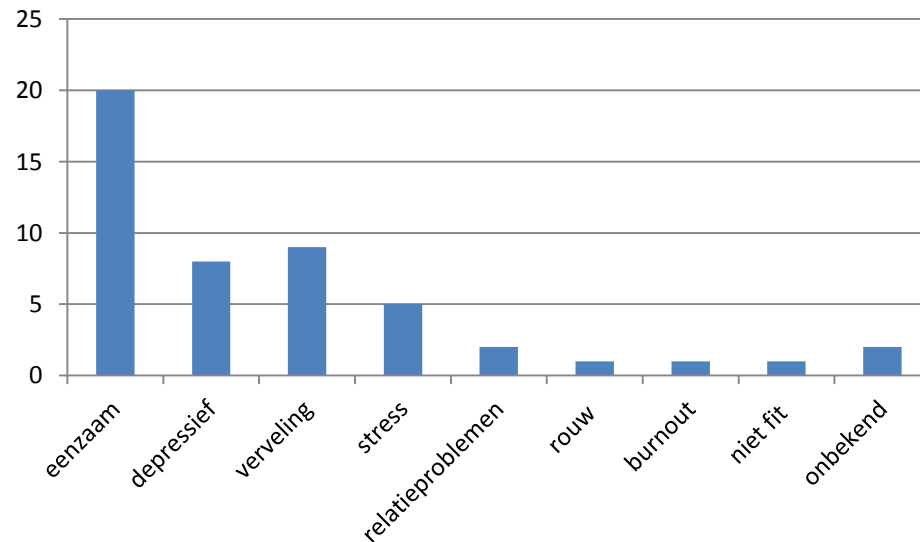
*Joël is weduwe. Twee jaar geleden kwam ze in de buurt van haar zoon wonen, maar heeft quasi geen sociale contacten.*

*Ze heeft angst om zich aan te sluiten bij een vereniging, nochtans zijn er veel activiteiten die haar interesseren; vooral turnen en dansen. De coach ging de eerste keer met haar mee om de drempelvrees te overwinnen.*

*Het gaat nu een stuk beter, ze neemt deel aan heel wat activiteiten van het dienstencentrum en leert mensen kennen.*

# De resultaten

- 49 verwijzingen, 39 inclusie
- 70% vrouw
- Gemiddelde leeftijd 56 – 60 jaar
- Reden van aanmelding





*Eric, 71 jaar heeft een vechtscheiding achter de rug.*

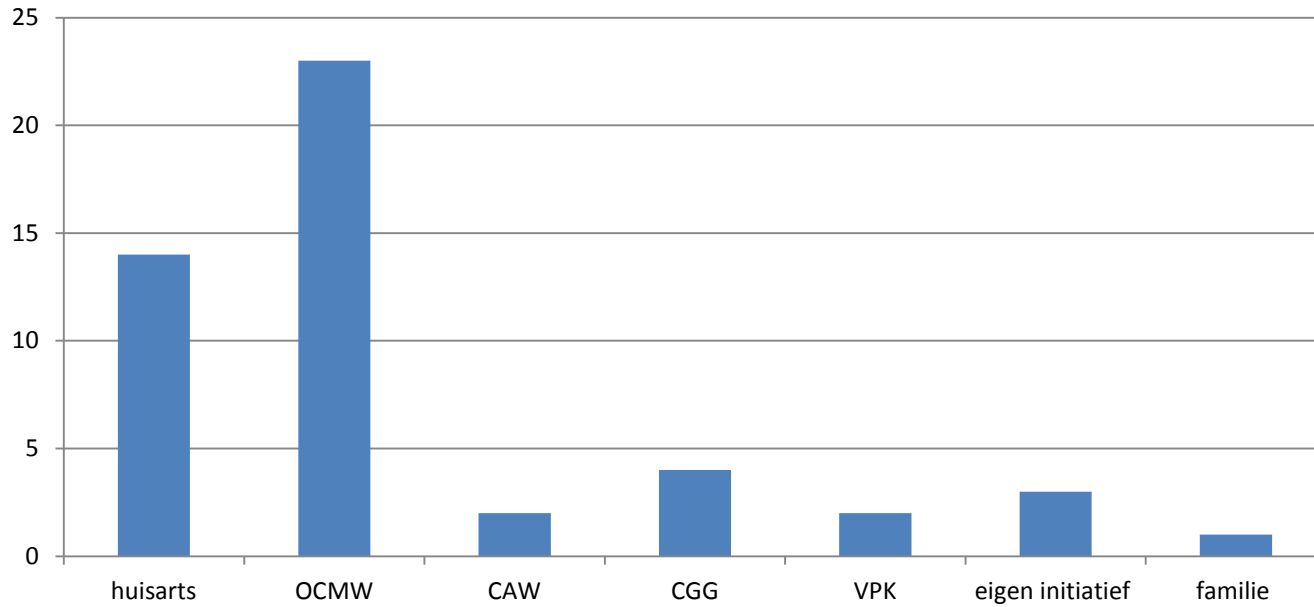
*Hij werd aangemeld door zijn huisarts; hij is negatief, passief en depressief.*

*De eerste gesprekken verliepen goed, maar opeens komt hij niet meer opdagen.*

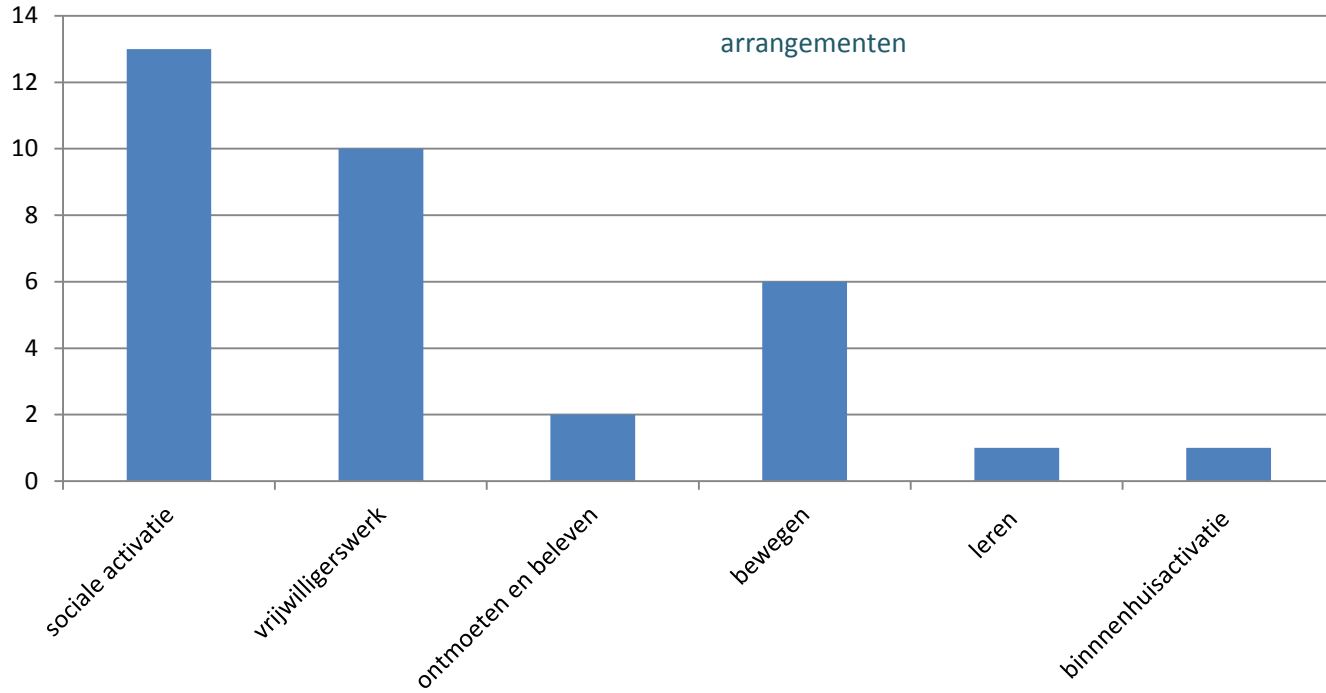
*De coach nam contact met de huisarts en vernam dat Eric al een hele tijd worstelt met een medicatieverslaving die geëscaleerd is.*



# De verwijzer



# Het arrangemente



# WOV – de nodige obstakels

- Opstartfase – piloot - middelen
- Positieve evolutie, veel enthousiasme, ...
- Gebrek aan kader, job van welzijnscoach,
- onbekend onbemind
- Vage klachten zijn geen prioriteit in de zorgsector.
- Wetenschappelijke evidentie (Europa)

# Verwijzers van WOV

*“Het concept is eigenlijk simpel, waarom heeft niemand er ooit aan gedacht?”*

*“Mensen krijgen de mogelijkheid om het lokale aanbod te leren kennen. “*

*“Voor mij als huisarts is WOV een uiterst positieve ervaring. Mensen met problemen krijgen op deze manier geen nieuw etiket of medische behandeling. Men gaat uit van hun eigen kracht, interesses en plezierbeleving.”*

# Welzijnscoaches

*“ Ik kreeg tranen in mijn ogen en kippenvel bij het zien van de veranderingen bij mijn cliënt. ”*

*“ Deze methodiek pakken we mee in ons verder werk! ”*

*“ Dit project moest overal structureel aanwezig zijn.”*

# Deelnemers aan WOV

*“ Het gevoel niet alleen te staan doet enorm deugd!”*

*“ Na lange tijd heb ik opnieuw positieve gedachten en contacten.”*

*“ Nooit gedacht dat ik het kon.”*

*“ Ik heb een nieuw leven“*

# Aanbevelingen

- Bekendheid verhogen (Lokaal, Euregio, Europa)
- Verheldering van de doelgroep, vermijden van oneigenlijke doorverwijzingen
- Finetunen rol van de coach
- Rol van de huisarts !
- Positieve gezondheid! Machteld Huber
- Wetenschappelijke ondersteuning (social prescribing)



Ministerium für Wirtschaft, Energie, Industrie, Mittelstand und Handwerk des Landes Nordrhein-Westfalen



provincie limburg

