

# Toolbox Welzijn op Recept

Voor de welzijnscoaches



# Inhoud



## Inleiding

- ▶ Wat is het doel van de Toolbox?
  - ▶ Voor wie is deze Toolbox?
- 
- ▶ Wat is Welzijn op Recept?
  - ▶ Wat zijn de doelen van Welzijn op Recept?
  - ▶ Welzijn op Recept in 3 stappen



## Impact

- ▶ Wat is de impact van Welzijn op Recept op de inwoners?
- ▶ Wat is de impact van Welzijn op Recept op de huisartsenpraktijk?
- ▶ Quotes van huisartsen, welzijnscoaches en inwoners



## Verwijzen naar

- ▶ Doelgroep
- ▶ Triage: wanneer verwijzen naar welke zorgprofessional?
- ▶ Stappenplan: van verwijzing en terugkoppeling



## Welijnscoach

- ▶ Wat doet een welzijnscoach?
- ▶ Quote welzijnscoach



## Aan de slag

- ▶ Tips om te starten met Welzijn op Recept
- 
- ▶ Samenvattingskaart
  - ▶ Spinnenweb verbonden aan collectieve activiteiten/interventies

# Inleiding

De *Toolbox Welzijn op Recept voor de welzijnscoaches* biedt informatie, handvatten en praktische tips voor de welzijnscoaches. Deze toolbox is gebaseerd op de interventie Welzijn op Recept zoals die ontwikkeld is door het landelijk kennisnetwerk Welzijn op Recept.

De regionale implementatie van Welzijn op Recept in de provincie Groningen komt voort uit het netwerk [Gezond Groningen](#). Op 19 juli 2024 hebben alle huisartsen, welzijnsorganisaties, gemeenten in de provincie Groningen en zorgverzekeraar Menzis de samenwerkings-afspraken voor Welzijn op Recept ondertekend. In deze afspraken staat vermeld dat:

- We sluiten aan bij het landelijke functieprofiel Welzijnscoach.
- Verwijzingen vinden digitaal plaats via ZorgDomein.
- We gaan uit van de landelijke vuistregel van 0,5 fte welzijnscoach per 5.000-10.000 ingeschreven patiënten voor 50-70 welzijnsrecepten.
- De welzijnscoach is gehuisvest in de huisartsenpraktijk of in eigen organisatie.
- Er is structureel overleg tussen huisarts/POH en welzijnscoach.
- Huisartsen doen mee via landelijke programma Meer Tijd Voor de Patiënt (MTVP).
- Monitoring, inclusief periodieke evaluatie vindt per gemeente plaats.

In de toolbox wordt uitgegaan van de huisarts als verwijzer, maar onder het begrip 'verwijzer' kunnen ook andere professionals worden verstaan zoals praktijkondersteuners, verpleegkundig specialisten en physician assistants. Daar waar 'inwoner' staat kan ook patiënt van de huisarts gelezen worden.

# Welzijn op Recept

Bij Welzijn op Recept verwijst de huisarts de inwoner door naar een welzijnscoach. De interventie is bedoeld voor mensen met lichte psychosociale klachten, waar geen medische oorzaak aan ten grondslag ligt, maar vaak een onderliggend sociaal- maatschappelijk probleem.

## Doelen Welzijn op Recept

- Verhogen welbevinden van de inwoners
- Bieden van zorg en welzijn op de juiste plek
- Verlagen van onnodig geïndiceerd zorggebruik
- Optimale samenwerking tussen het medische en het sociale domein

Overzicht van de doelgroep



## Welzijn op Recept in 3 stappen



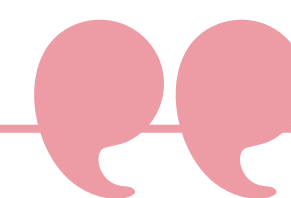
# Impact

## Inwoners met lichte psychosociale klachten

- ▶ Welzijn op Recept helpt het welbevinden, de zelfredzaamheid en het zelfvertrouwen van inwoners te verhogen. Inwoners worden geactiveerd regie te voeren op hun eigen welzijnsproces.
- ▶ Door Welzijn op Recept kunnen inwoners meer sociale contacten krijgen en een sterker gevoel van verbondenheid ervaren.
- ▶ Bovendien kunnen inwoners meer zingeving ervaren in hun leven en een grotere maatschappelijke betrokkenheid, bijvoorbeeld in de vorm van (vrijwilligers)werk.

## Huisartsenpraktijk

- ▶ Welzijn op Recept ondersteunt de huisartsenpraktijk bij het doorverwijzen van inwoners met psychosociale klachten naar het sociale domein. Hierdoor hebben huisartsen een beter antwoord op de vraag van mensen met lichte psychosociale klachten. Op deze manier ontstaat meer tijd en ruimte voor patiënten met medische vragen.
- ▶ Met Welzijn op Recept wordt zorg op de juiste plek geboden en zullen inwoners met lichte psychosociale klachten minder vaak terugkeren naar het huisartsen-spreekuur.
- ▶ Welzijn op Recept is de verbinding tussen het medische en sociale domein en versterkt de samenwerking tussen de twee domeinen.

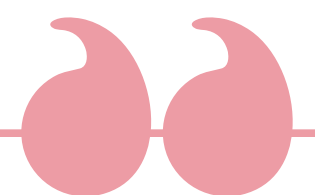


### Quotes:

Inwoner: *"Het is fijn om een vast aanspreekpunt te hebben en iemand die helpt aan praktische handvatten."*

Huisarts: *"In mijn gespreksvoering ben ik veel meer bezig om ook de sociale problematiek boven tafel te krijgen. Maar ik hoef dit niet alleen op te lossen, we doen dit samen."*

Welzijnscoach: *"Mensen krijgen nu de ondersteuning die aansluit bij hun uitdaging."*



### Tip:

De positieve impact van Welzijn op Recept blijkt ook uit [onderzoek](#).

# Doelgroep

Welzijn op Recept richt zich op volwassenen (18 jaar en ouder) die regelmatig bij de huisarts komen vanwege een laag welbevinden als gevolg van lichte psychosociale klachten. Bij de volgende klachten (enkelvoudig of in combinatie) kan de huisarts doorverwijzen naar Welzijn op Recept:



Lichte psychische klachten: somber voelen, angstig gevoel, veel piekeren, stress, overspannen, overige lichte psychische klachten



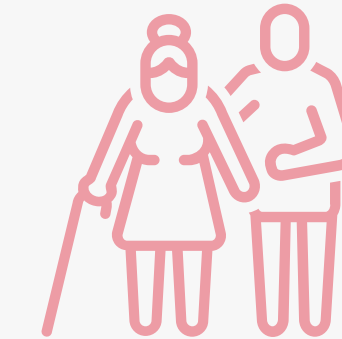
Vastlopen in het leven, problemen op het werk, relatieproblemen, meemaken van een ingrijpende gebeurtenis



Klachten bij chronische lichamelijke ziekte



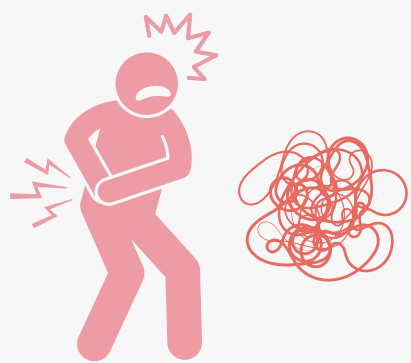
Chronische psychische klachten (al behandeld en nu stabiel)



Probleem met ziekte van ouders/familie, partner, kind (bij mantelzorgen)



Eenzaamheid, dreiging sociaal isolement, beperkt netwerk



Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK), veel wisselende lichamelijke klachten



Slaapproblemen



Gebrek aan zingeving



Huisvestingsproblemen, niet naar de zin in de wijk, onveilig voelen



Financiële problemen



Niet meekomen in de maatschappij door beperkte digitale vaardigheden, laaggeletterdheid of beperkte gezondheidsvaardigheden

Begeleiding in overleg met huisarts of POH-GGZ.

# Verwijzen naar...

## Wat doet welke professional?

### Welzijnscoach

- ▶ De welzijnscoach biedt kortdurende ondersteuning gericht op activering aan volwassenen (18+) met lichte psychosociale klachten, waar geen medische oorzaak aan ten grondslag ligt, maar vaak een onderliggend sociaal- maatschappelijk probleem.
- ▶ De ondersteuning bestaat uit gesprekken, begeleiding, voorlichting en toeleiding naar bestaande (collectieve) activiteiten of interventies (makelaarsfunctie). De welzijnscoach is inzetbaar via de interventie Welzijn op Recept.
- ▶ De welzijnscoach werkt vanuit het gedachtengoed van Positieve Gezondheid; een brede benadering die bijdraagt aan het vermogen om vanuit eigen regie met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Binnen dit gedachtengoed zet de welzijnscoach diverse methoden en interventies in en kijkt naar wat de inwoner zelf kan en wil en focust niet op de ziekte/klacht. Het draait om veerkracht.
- ▶ De welzijnscoach heeft de mogelijkheid om met inwoners mee te gaan naar een activiteit, wanneer de eerste drempel als te hoog wordt ervaren.
- ▶ De welzijnscoach kan niet rechtstreeks verwijzen naar GGZ, biedt geen diagnostiek en behandeling en levert kortdurende ondersteuning in 5-7 sessies.

### POH-GGZ

- ▶ De POH-GGZ biedt vraagverheldering, diagnostiek, kortdurende behandeling en (langdurige) ondersteuning en begeleiding aan personen met psychische klachten of een lichte, stabiele chronische psychische stoornis, waarbij er ook aandacht is voor de sociale context.
- ▶ De POH-GGZ is ook betrokken bij crisissituaties (bijv. bij suïcidaliteit) en biedt overbruggingszorg aan patiënten die op de wachtlijst van GGZ staan (doel: stabiliteit).
- ▶ De POH-GGZ werkt vanuit diverse methoden en interventies: o.a. presentiebenadering, GGZ-standaarden, Positieve Gezondheid, oplossingsgerichte benadering, cognitieve gedragstherapie, e-health.
- ▶ De POH-GGZ kan rechtstreeks verwijzen naar GGZ/psycholoog en is een zorgverlener.
- ▶ Het traject van een POH-GGZ is in de basis kortdurend en blijft maatwerk.

### Sociaal (maatschappelijk) werker

- ▶ De sociaal (maatschappelijk) werker begeleidt inwoners met psychosociale, praktische en/of materiele problemen. Hierbij gaat het om kwetsbare doelgroepen die het moeilijk vinden om te functioneren in een sociale omgeving .
- ▶ De sociaal (maatschappelijk) werker biedt praktische ondersteuning bij bijvoorbeeld financiële hulpvragen, vraagstukken rondom relaties, jeugd, het aanvragen van voorzieningen en vraagstukken rondom huisvesting.
- ▶ De sociaal (maatschappelijk) werker ondersteunt bij complexe problematiek, waar vaak problemen spelen op meerdere leefgebieden, zoals huiselijk geweld.
- ▶ De sociaal (maatschappelijk) werker werkt met een ondersteuningsplan. Richt zich op een systeem/gezin en betreft het sociale netwerk.
- ▶ De sociaal (maatschappelijk) werker is geen zorgverlener en kan niet rechtstreeks verwijzen naar GGZ/psycholoog.
- ▶ De duur van het traject is wisselend, zo kort als kan, zo lang als nodig.

# Stappenplan

## van verwijzing en terugkoppeling

De verwijzing van de huisarts naar de welzijnscoach en de terugkoppeling van de welzijnscoach naar de huisarts vindt digitaal plaats via **ZorgDomein**.

### Verwijzen

- 1 Na het voeren van het 'andere' gesprek samen met de inwoner, kan de huisarts ervoor kiezen om de patiënt door te verwijzen naar Welzijn op Recept. Dit gaat via ZorgDomein.
- 2 Selecteer via ZorgDomein de welzijnsorganisatie uit de gemeente waarin de patiënt woont en communiceer dit duidelijk naar de patiënt. Bij het verwijzen vraag je toestemming aan de patiënt om informatie te delen met de welzijnscoach.
- 3 Er opent automatisch een scherm met een verwijsformulier. In dit verwijsformulier vul je de volgende gegevens in:
  - NAW gegevens
    - Naam
    - Adres
    - Telefoonnummer
    - E-mailadres
    - Geboortedatum
  - De datum van de verwijzing
  - De hulpvraag/aanleiding verwijzing
- 4 De digitale verwijzing, met de gegevens zoals beschreven bij stap 3, komt binnen in het digitale informatiesysteem van de welzijnsorganisatie. De gegevens uit het verwijsformulier worden overgenomen en er wordt automatisch een mail verstuurd naar de welzijnscoach met de nieuwe aanmelding. De welzijnscoach neemt binnen twee weken contact op met de inwoner om een intakegesprek te plannen.

- 5 Tijdens het intakegesprek kan het spinnenweb van Positieve Gezondheid samen met de inwoner worden ingevuld. De welzijnscoach verricht kortdurende hulpverlening, activeert en verwijst zo mogelijk door naar passende activiteiten; stimuleert het gebruik van eigen netwerk; zorgt waar nodig voor een warme overdracht naar aanvullende ondersteuning.
- 6 Aan de hand van het intakegesprek worden vervolggesprekken ingepland. Gemiddeld zijn er 5-7 gesprekken nodig.
  - Indien de inwoner binnen 5-7 gesprekken geactiveerd en tevreden is met het aanbod, stopt begeleiding en volgt terugkoppeling naar de verwijzer.
  - Indien het niet lukt de inwoner na 5-7 gesprekken te activeren en ook niet verwacht dit te vinden in nabije toekomst/uitstroom, volgt hierover ook terugkoppeling naar de verwijzer.

### Terugkoppeling

De volgende informatie wordt geregistreerd en teruggekoppeld aan de verwijzer via ZorgDomein:

- Datum terugkoppeling
- Aantal gesprekken gevoerd met betreffende inwoner
- Welke hulpvraag/ doel is geformuleerd tijdens de intake?
- Doorverwezen naar interventie (ja/nee)
  - Indien ja: korte beschrijving welke
  - Indien nee: korte beschrijving van reden
- Doel behaald (ja/nee) + korte toelichting



#### Tip:

Gebruik VIPLive Samenwerken voor tussentijds contact met de zorgverlener of tussentijdse terugkoppeling.

# Over de welzijnscoach

De welzijnscoach biedt kortdurende ondersteuning op verwijzing van de huisarts aan volwassenen (18 jaar en ouder) met een -al dan niet tijdelijke- kwetsbaarheid op één of meerdere leefdoeinen. Deze ondersteuning bestaat onder andere uit gesprekken, begeleiding, voorlichting geven en toeleiden naar bestaande collectieve activiteiten of interventies (makelaarsfunctie). Met waar nodig een warme overdracht en stimulering van gebruik van het eigen netwerk. Hiermee wordt participatie in de samenleving en de wijk bevorderd. Dit versterkt het persoonlijk en maatschappelijk herstel.

## De welzijnscoach:

- ▶ Functioneert op hbo werk-, denk- en ervaringsniveau.
- ▶ Heeft kennis van en ervaring met het werken volgens het spinnenweb van Positieve Gezondheid en bij voorkeur in herstelgericht werken.
- ▶ Heeft kennis en ervaring met algemene gesprekstechnieken en specifieke gesprekstechnieken en instrumenten die nodig zijn ter ondersteuning van bepaalde ondersteuningstrajecten.
- ▶ Heeft kennis van de regionale en/of lokale sociale kaart en zorgnetwerk.
- ▶ Heeft kennis van en inzicht in de doelgroep in samenhang met maatschappelijke ontwikkelingen en vraagstukken.
- ▶ Heeft minimaal twee jaar ervaring in het sociaal-maatschappelijk domein.
- ▶ Denkt en handelt vanuit een integrale, domein overstijgende visie.
- ▶ Draagt bij aan het versterken van de samenwerking tussen de huisartsenpraktijk (huisarts en POH), thuiszorg en het sociale domein.
- ▶ Neemt deel aan het MDO-overleg (met de huisarts/POH en thuiszorg) voor onder andere het bespreken van verwijzingen en/of vastlopende casuïstiek.
- ▶ Zoekt afstemming en legt contacten met relevante ondersteuningsactiviteiten en aanbieders.
- ▶ Rapporteert de werkzaamheden in het eigen informatiesysteem en geeft een terugkoppeling via ZorgDomein aan de verwijzer.



### Quote welzijnscoach:

Het is inspirerend om te zien hoe mensen weer positief naar het leven kijken. Ze durven weer op pad te gaan, leggen meer sociale contacten en nemen weer de regie over hun eigen leven.



**Tip:**  
Zie [hier](#) training Welzijn op Recept.

# Aan de slag



Bespreek de toolbox in de huisartsenpraktijk. Op deze manier weet iedereen wat Welzijn op Recept inhoudt, wanneer inwoners in aanmerking komen voor Welzijn op Recept en hoe te verwijzen.



Neem deel aan het MDO. Zo krijgen jullie meer inzicht in elkaars expertise en netwerk. Zorg voor goede samenwerkingsafspraken en geef elkaar feedback om de samenwerking te bevorderen.



Houdt structureel overleg met de huisarts/POH. Evalueer het proces en geef feedback, bijvoorbeeld over de manier van verwijzen.



Blijf in contact met de huisarts/POH. Bijvoorbeeld, tijdens het MDO of door fysiek aanwezig te zijn in de huisartsenpraktijk.. Denk ook aan informele momenten, zoals gezamenlijke koffiepauzes of lunches.



Maak gebruik van de [samenvattingskaart](#) en het [overzicht](#) van de collectieve activiteiten en interventies. Dit kan helpen om de inwoner toe te leiden naar een passende activiteit/interventie.



Evalueer regelmatig met andere welzijnscoaches of hou periodiek intervisie met elkaar.

# Welzijn op Recept

## Samenvattingskaart

Bij Welzijn op Recept verwijst de huisarts de patiënt door naar een welzijnscoach vanuit het sociaal domein. Welzijn op Recept is voor mensen met lichte psychosociale klachten, waar geen medische oorzaak aan ten grondslag ligt, maar vaak een onderliggend sociaal maatschappelijk probleem.



Lichte psychische klachten: somber voelen, angstig gevoel/ veel piekeren, stress/ overspannen, overige lichte psychische klachten

Vastlopen in het leven, problemen op het werk, relatieproblemen, meemaken van een ingrijpende gebeurtenis

Klachten bij chronische lichamelijke ziekte

Chronische psychische klachten (al behandeld en nu stabiel)

Probleem met ziekte van ouders/familie, partner, kind (bij mantelzorgen)

Eenzaamheid, dreiging sociaal isolement, beperkt netwerk

Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK), veel wisselende lichamelijke klachten

Slaapproblemen

Gebrek aan zingeving

Huisvestingsproblemen, niet naar de zin in de wijk, onveilig voelen

Financiële problemen

Niet meekomen in de maatschappij door beperkte digitale vaardigheden, laaggeletterdheid of beperkte gezondheidsvaardigheden

Begeleiding in overleg met huisarts of POH-GGZ.

# Positieve Gezondheid

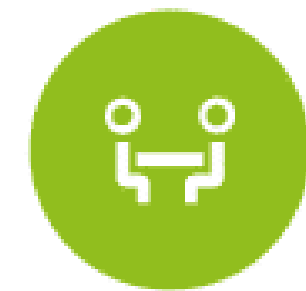
## Activiteiten en interventies

### Activiteiten:

- VoorzieningenWijzer
- Budgetmaatje
- Assertiviteitstraining
- Hulp bij plannen (welzijnscoach)
- Meer structuur aanbrengen (welzijnscoach)

### Activiteiten:

- Vrijwilligerswerk
- Maatje
- Dorpshuizen
- Actief worden bij een vereniging
- Koffiebijeenkomsten
- Humanitas



Dagelijks functioneren



Meedoen



Lichaamsfuncties



Kwaliteit van leven



Mentaal welbevinden



Zingeving

### Activiteiten:

- Wandelgroep
- Fietsclub
- Buursportcoaches
- Aanmelden bij sportschool of vereniging
- Conditietraining
- Slaapcoach
- Diëtist
- Dansen

### Activiteiten:

- Communicatietraining
- Cursus mindfulness
- Yoga
- Tai chi
- Assertiviteitstraining

### Activiteiten:

- Op zoek naar een (nieuwe) hobby
- Nieuwe cursus volgen
- Creatief bezig zijn
- Vrijwilligerswerk
- Activiteiten m.b.t spiritualiteit
- Lotgenotengroepen (rouwgroep)
- Geestelijk verzorgers

### Activiteiten:

- Cursus Grip en Glans
- Budgetmaatje
- Bokscoaching
- Aanmelden bij wijkvereniging

# Colofon

De Toolbox **Welzijn op Recept** voor de *welzijnscoaches* is gemaakt door Tintengroep in samenwerking met de Groninger Huisartsen Coöperatie (onderdeel van DokNoord). De toolbox is ontstaan uit een samenwerking tussen de welzijnsorganisaties uit de regio, de GHC, de gemeenten en zorgverzekeraar Menzis.

Heb je een vraag, wens of idee? Neem dan contact op met de regionale projectleiders Welzijn op Recept.



WIJ GRONINGEN

