



Meer dan een pilletje: Welzijn op Recept in Velsen

Sinds maart 2025 kent Velsen Welzijn op Recept: een alternatief voor mensen met niet medische klachten. In plaats van het 'traditionele pilletje' voor te schrijven, verwijst de huisarts deze patiënten door naar een welzijnscoach van het Sociaal Wijkteam. Klachten als vermoeidheid, pijn in de nek, maar ook stress, angst en somberheid hebben lang niet altijd een medische oorzaak. In gesprek met geboren en getogen IJmuidenaar en praktijkmanager Adrie Schaap - De Jong, huisarts Luc Verkouteren (huisartsenpraktijk De Haven) en welzijnscoach Anne Ybema vroegen wij wat de meerwaarde is van Welzijn op Recept.

Welzijn op Recept: een waardevolle toevoeging

Huisartsenpraktijk De Haven is één van de pilotpraktijken voor Welzijn op Recept. En dat bevalt uitstekend. Huisarts Luc Verkouteren is blij met het concept en vindt het een mooie toevoeging voor zijn praktijk. "Welzijn op Recept geeft eigenlijk één deuropening, waarna het achter die deur verder verspreid wordt." Het systeem biedt één duidelijk aanspreekpunt waarnaar patiënten verwezen kunnen worden. "Dat gaat erg laagdrempelig, dus dat is ongelooflijk eenvoudig." Het vaste aanspreekpunt van Welzijn op Recept maakt het overzichtelijk en werkbaar.

Wie komen er langs?

Op dit moment worden er vooral ouderen doorverwezen. Volgens Luc hebben zij vooral vragen die eigenlijk sociaal of maatschappelijk van aard zijn. "De drempel naar de huisarts is laag, mensen voelen vertrouwen en zoeken daar hun eerste aanspreekpunt. Maar daardoor komen er ook veel vragen terecht die niet medisch zijn. Vaak spelen onderliggende sociaal maatschappelijke problemen een rol, zoals



overlijden van een partner, verlies van werk, eenzaamheid etc." "Vroeger was dat anders.", vult Adrie aan. "Mensen hadden meer sociale verbinding, minder eenzaamheid. Nu komen mensen sneller bij de huisarts met klachten die eigenlijk sociaal van aard zijn."



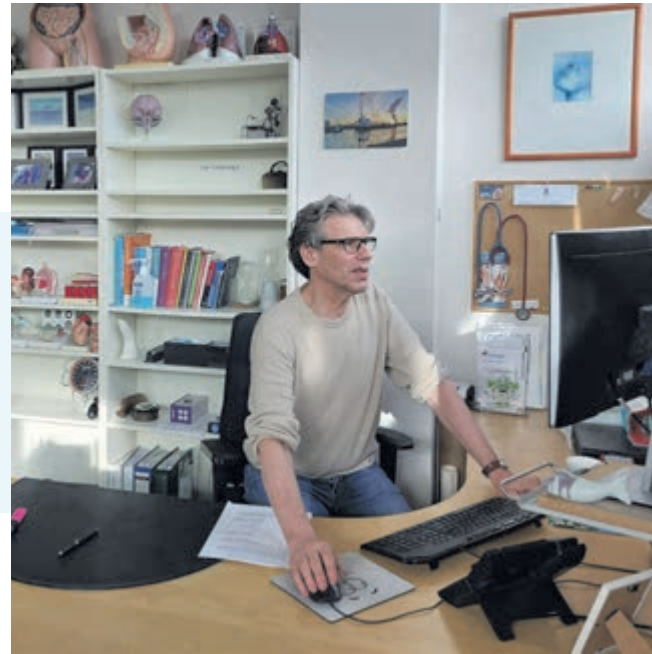
Steeds vaker doorverwezen

Adrie pakt een recente evaluatie erbij: "In de beginfase hebben wij 22 mensen verwezen. Inmiddels ligt het aantal veel hoger. Het verwijzen gaat ook steeds makkelijker, vooral doordat het nu via ZorgDomein kan." Luc vult aan: "In het begin merkten we dat er toch wel vaak dat er een drempel was... mensen worden niet graag doorverwezen. Maar wie de stap zet, is vrijwel altijd tevreden. Het helpt al enorm dat ze niet meer langs zes loketten hoeven."

Kunnen jullie een voorbeeld noemen?

Adrie vertelt over een patiënt met overgewicht, diabetes en COPD. "Uiteindelijk komt diegene dan toch op het moment dat hij zegt:

ja, ik zit eigenlijk te veel thuis en ik doe te weinig." Ze verwees hem naar een wekelijkse wandeling via Welzijn op Recept. "Die man is daarheen gegaan... die heeft nu ook dat extraatje." Luc: "Hij is nu bij Welzijn Velsen aan het wandelen op donderdagochtend. Het helpt zijn gezondheid én het ontlast mij als huisarts. Ik kan met die tijd weer andere patiënten helpen." Huisarts Luc hoopt dit vaker mee te maken. Hij benadrukt dat het systeem nog wel moet groeien: "Je stopt een zaadje in de grond en dan komt er een plantje uit, maar het is niet meteen een zonnebloem. Ik hoop dat mensen dit ook aan elkaar vertellen. Dat is de beste manier om de drempel te verlagen."



Van koffieochtenden tot maatjes-projecten

Anne Ybema is welzijnscoach bij Welzijn Velsen en kent het lokale aanbod van activiteiten en ontmoetingsplekken door en door. "Wij helpen door de 'zaadjes te planten': laten zien wat er kan, perspectief bieden en aansluiten bij iemands tempo. Van koffieochtenden en wandelgroepen tot maatjesprojecten, vrijwilligerswerk en creatieve clubs. Dat aanbod verandert voortdurend, en wij zitten er middenin. Huisartsen, zoals Luc Verkouteren, richten zich op medische zorg; wij vullen dat aan met kennis van wat er in de buurt mogelijk is."



V.l.n.r. welzijnscoaches Yvonne, Nurcan en Anne

Welke rol speelt eenzaamheid?

"Veel mensen die bij ons terechtkomen, zitten veel alleen thuis, zijn hun werk kwijtgeraakt of voelen zich eenzaam na verlies.", vervolgt Anne. "Ze willen graag iets ondernemen, maar weten niet waar te beginnen. Soms speelt een lichamelijke klacht mee waardoor de drempel nog hoger wordt. Wij laten zien wat er wél mogelijk is. De één gaat dezelfde week al op pad, de ander pas maanden later. Allebei is goed."

Hoe gaan jullie te werk?

Anne: "We beginnen met een gesprek bij mensen thuis. Samen kijken we wat passend en haalbaar is, en verwijzen we door naar activiteiten of groepen. Als het spannend

is om alleen te gaan, gaan we de eerste keer mee. En als er geen passend aanbod bestaat, zoeken we samen met collega's en partners naar manieren om dat te creëren. We zijn de verbindende schakel tussen inwoners en het lokale netwerk."

Trots

Beleidsmedewerker van gemeente Velsen Karen Bruijns is trots op deze ontwikkeling. "Het mooiste vind ik dat inwoners weer perspectief krijgen. Dankzij Welzijn op Recept, de samenwerking tussen de huisartsen en de welzijnscoaches ontstaat er voor alle inwoners ruimte om mee te doen, op een manier die bij hen past. Dat is precies de beweging die we willen stimuleren."



Wat wil je meegeven?

Huisarts Luc wil tot slot de inwoner nog wel iets meegeven. "Heb je een vraag van psychosociale aard. Denk aan vermoeidheid, pijn in de nek, maar ook stress, angst en somberheid zonder medische oorzaak? En is er sprake van onderliggende sociaal maatschappelijke problemen zoals overlijden van een partner, verlies van werk, eenzaamheid etc. meld je dan liever direct bij de welzijnscoach van Welzijn op Recept via het Contactpunt Sociaal Wijkteam Velsen (contact@swtvelsen.nl of 088 887 6970). Terugverwijzen naar de huisarts kan altijd nog."