



Raad van Kerken

Heerenveen

Welzijn op recept

Raad van kerken 2022-2023



Welzijn op recept

Inleiding

Welzijn op recept is een alternatief voor mensen met lichte psychosociale klachten en worden doorverwezen door de huisarts. Klachten zoals vermoeidheid, pijn in de nek, maar ook gevoelens van stress, angst en somberheid hebben lang niet altijd een medische oorzaak. Vaak spelen onderliggende sociaal maatschappelijke problemen een rol, zoals overlijden van een partner, baanverlies of eenzaamheid. Het recept komt binnen bij de welzijnscoach en aan de hand van de uitgangspunten van "Positieve Gezondheid." Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Die bredere benadering draagt bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En het helpt mensen om zoveel mogelijk zelf de regie te houden op hun leven. Vandaaruit wordt warm doorverwezen naar een activiteit die passend is bij de hulpvraag van de inwoner. Om het aanbod inzichtelijk te maken zijn de activiteiten op thema's ondergebracht in arrangementen. Deze arrangementen zijn:

- ✓ Vitaliteit bewegen en sport
- ✓ Welzijn, kunst en cultuur
- ✓ Zingeving en spiritualiteit
- ✓ Ontwikkelen en leren
- ✓ Vrijwilligerswerk

Vanuit de Raad van Kerken kunnen wij een bijdrage leveren aan het arrangement zingeving en spiritualiteit. Daarnaast zien we ook mogelijkheden om samen te werken met andere partners, om zo een passend aanbod te doen waardoor mensen in Heerenveen een positieve gezondheid ervaren.

Wij geloven dat alle mensen waardevol zijn en vandaaruit willen wij bijdragen om de veerkracht van mensen te vergroten. Elk mens maakt situaties mee, waar er vragen ontstaan, waar gevoelens ontstaan waar vragen van het 'zin' van dingen naar voren komen. Echte aandacht van de ander, een ontmoeting waarin er ruimte is voor existentiële vragen, helpt sterker in het leven te staan en waar zoekend antwoorden te vinden zijn. Wij willen daarom graag bijdragen om andere professionals en vrijwilligers te trainen om een gesprek over existentiële vragen aan te gaan om mensen beter op weg te helpen positieve gezondheid te ervaren. Hiertoe laten wij ons trainen in presentie (eerste helft 2023), om dit door te geven aan vrijwilligers en professionals in Heerenveen (tweede helft 2023). Daarnaast bieden wij een aantal recepten aan. Deze worden in de volgende alinea's beschreven.



Welzijn op recept 1

individuele gesprekken

Wanneer er behoefte is aan een luisterend oor, waar ruimte is voor existentiële vragen en gesprekken over zingeving bieden we dit aan.

Dat geschiedt allereerst door het tot stand brengen van aansluiting bij en afstemming op de leefwereld en levensloop van de ander en het aangaan van een relatie die zowel weldadig is als richting geeft aan de gezochte hulp en steun. Presentie biedt hulp, steun en zorg in de vorm van een werkzame, effectieve bekommernis die het verhaal en leven van de ander helpt te verstaan en verder te brengen. Ze geeft de hulpzoekende daarbij de erkenning en steun dat h/zij, hoe anders ook, voluit in tel is, geëerd wordt en een gerechte maatschappelijke positie mag innemen. Presentie bevordert dat de ander tevoorschijn kan komen, het beste van zijn of haar mogelijkheden waar kan worden en wenst daarbij niemand af te schrijven. Vaak wordt presentie gekenmerkt door een voorzichtige en aandachtige traagheid van werken die ruimte geeft aan wat zich niet maken of afdwingen laat, waarbij presentie durft te verdragen wat niet kan en blijft bij wat niet goed komt.





Welzijn op recept 2

Wandel gesprekken

Hier zoeken we de verbinding met het arrangement vitaliteit, bewegen en sport. Wanneer iemand moeite heeft naar buiten te gaan, in beweging te komen, is het een stimulans om in een groep te gaan wandelen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Vaak is dit een hele stap voor mensen en spelen er op de achtergrond belemmerende factoren op meerdere levensgebieden. Het is dan een aanvulling wanneer iemand meewandelt die oog en oor heeft voor de verhalen erachter en hen al wandelend een luistert oor biedt, volgens de presentiemethode. Deze methode bevordert dat de ander tevoorschijn kan komen, het beste van zijn of haar mogelijkheden waar kan worden.





Welzijn op recept 3

"Daar ben je"

"Daar ben je" is een training die uit een serie van vijf workshops bestaat. Doel is om deze training te starten in maart 2023, tijdens de vitaliteitsmaand.

De training is bijzonder geschikt voor mensen die meer richting zoeken in hun leven en/ of meer verbinding willen ervaren met zichzelf en met anderen.

In de workshops spiegel je jezelf aan informatie uit sociale wetenschappen en christelijke spiritualiteit. Wat sociale wetenschappers zeggen, wordt afgewisseld met wijsheid uit de bijbel en uit andere bronnen van christelijke spiritualiteit. Ontdek hoe mooi sociale wetenschappen en christelijke spiritualiteit in elkaars verlengde liggen en hoe eenvoudig het is om elkaar verder te helpen. We kijken naar onszelf als een boom, hoe we stevig kunnen staan, groeien en tot bloei komen.

Gelovig of niet? Deze workshops zijn waardevol voor iedereen die graag samen tot bloei wil komen en haar of zijn richting in het leven wil vinden. De workshops zijn dus niet perse voor christenen maar worden wel vanuit kerken gegeven.



Daar ben je!

Samen tot bloei komen

Bijlage 1 Tijdsplan 2023

| Activiteit | jan | feb | mrt | april | mei | juni | juli | aug | sep | okt | nov | dec |
|---------------------|-----|------|------|-------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Opleiding presentie | x | x | X | x | x | X | | | | | | |
| Training presentie | | | | | | | | | | x | x | |
| Recept 1 | op | ver- | zoek | hele | jaar | | | | | | | |
| Recept 2 | | | X | en | op | ver- | zoek | | | | | |
| Recept 3 | x | x | | x | x | | | | | x | x | |