

Beter worden zonder medicijnen

Geplaatst: 12:17 uur, vrijdag 29 mei 2015



Foto: Sjors van Ooij/RTV Noord

Last van hoofdpijn, maar weet je niet goed waarvan? Of slaap je slecht en helpt een pilletje ook niet? In de stad kun je sinds een tijdje worden doorverwezen naar een 'welzijnscoach'. Die helpt bij dit soort klachten.

Soms heeft een klacht niet alleen een medische oorzaak. Iemand die bij een huisarts klaagt over hoofdpijn, zonder dat er een duidelijke reden voor wordt gevonden, kan bijvoorbeeld bij de welzijnscoach belanden.

'Dan blijkt dat er veel meer achter die hoofdpijn zit', zegt Wouter Wever, een van de twee welzijnscoaches in de stad. 'Bijvoorbeeld stress of verdriet na een moeilijke scheiding.'

Wat doet de welzijnscoach?

De coach gaat met die mensen in gesprek. 'We hebben het over positief denken, gezond leven, een stukje zingeving.'

Is dat niet het werk van een psycholoog? Wever: 'Nee, dit is minder zwaar. Als iemand weinig sociale contacten heeft, dan gaan we kijken naar hoe we zo iemand bijvoorbeeld een plekje in de klaverjasclub kunnen geven. We gaan niet kijken naar wat er in het hoofd zit. Het is dus veel praktischer.'

Gelukkiger de deur uit

Op die manier probeert de welzijnscoach de schakel te zijn tussen enerzijds het zorggebied, zoals een huisarts en anderzijds het welzijnsgebied, zoals een sociaal werker.

Werkt het? 'Mensen gaan gelukkiger de deur uit', vertelt Wever. 'Ze zijn in het verleden misschien wat teleurstelling tegengekomen, maar door dit gesprek krijgen ze net dat steuntje in de rug om er weer vol voor te gaan.'

Ervaring als buurtwerker

Wouter Wever houdt zijn spreekuren twee keer per week. Dat doet hij in het Gezondheidscentrum Lewenborg. Ook het Gezondheidscentrum Hoendiep in de stad heeft een welzijnscoach. Huisartsen, fysiotherapeuten of psychologen kunnen mensen direct naar hen doorverwijzen.

Het is niet toevallig dat juist Wever in deze functie is terechtgekomen. Hij is al jaren actief als buurtwerker. 'Ik ken de buurt, ik ken de mensen, dus ik weet wat ik de mensen kan bieden.'