



■ Franka Pot is contactpersoon Welzijn op Recept bij Versa Welzijn en helpt mensen een nieuwe wending aan hun leven te geven. Foto: © BOB AWICK

AndersKijkers Positieve Gezondheid

# ‘Mensen zijn zo veel meer dan alleen hun lijf, ook sociale contacten doen ertoe’

**REGIO** In deze serie artikelen vertellen inwoners en professionals, onze ambassadeurs Positieve Gezondheid, over wat voor hen belangrijk is als het gaat om gezondheid, veerkracht en levenskunst. Deze keer: Franka Pot, contactpersoon voor Welzijn op Recept bij Versa Welzijn.

door Koojsje de Beer

Sociaal werker Franka Pot heeft zelf ervaren wat het betekent om niet meer mee te kunnen doen. “Na een ongeval heb ik een tijd thuis gezeten. In die periode heb ik gemerkt hoe belangrijk je netwerk is en hoe snel je kunt verenzamen. Ik besloot niet bij de pakken neer te zitten. De belangrijkste vraag voor mij in die tijd was: wat kan ik wel doen?”

#### Zingeving

Pot volgde een opleiding ergotherapie en meldde zich aan als vrijwillig taalmaatje. “Voor dat laatste had ik niet per se de opleiding, maar ik wilde ergens bij horen, nieuwe mensen leren kennen. Zingeving is belangrijk en zo hield ik het ook vol in deze lastige tijd.”

#### Nieuwe wending

Als sociaal werker Welzijn op Recept bij Versa Welzijn helpt Pot andere mensen hun leven een nieuwe wending te geven. Huisartsen, praktijkondersteuners en andere hulpverleners kunnen naar haar doorverwijzen als zij het idee hebben dat iemand op sociaal vlak iets mist. “Uit onderzoek blijkt dat 20 tot 50 procent van de patiënten die bij de huisarts op het spreekuur komen psychosociale klachten

heeft. Mensen zijn zo veel meer dan alleen hun lijf, wij onderschatten het belang dat een sociaal netwerk in een leven heeft.”

#### Gelukkig

In haar gesprekken gaat Pot samen met de mensen na hoe zij weer meer voldoening kunnen halen uit de dingen die zij doen. “Waar word jij gelukkig van? Wat mis je? Als er morgen een wonder gebeurt, wat zou dat dan zijn? Dit soort vragen zijn mooie aanknopingspunten om te achterhalen wat iemand kan veranderen en hoe ik daarbij kan helpen. Iemand bepaalt dat wel zelf. Ik wil naast mensen staan en niet voor hen beslissen.”

#### Drempels

De sociaal werker kan wel drempels wegnemen als dat nodig is. “Wanneer iemand het spannend vindt om voor de eerste keer naar een koffie-uurtje te gaan, ga ik mee. Is er een probleem met vervoer? Dan regel ik in het netwerk van Versa Welzijn een vrijwilliger die kan halen en brengen. Er is vaak meer mogelijk dan mensen denken.”

#### Biljart

Pot is sinds april dit jaar contact-

persoon voor Welzijn op Recept en heeft de laatste maanden al ruim twintig mensen kunnen helpen. Het maakt haar elke keer blij wanneer ze ziet dat iemand daarna weer gelukkiger in het leven staat. Zoals die ene inwoner die vertelde dat hij vroeger eigenaar was geweest van een café en dat hij die reuring zo miste. Met de inzet van Welzijn op Recept heeft hij zich aangesloten bij de biljartclub in

gedachte waarin een brede blik op gezondheid echt het verschil kan maken.”

#### Huisarts

Voor Welzijn op Recept is Pot afhankelijk van doorverwijzingen van hulpverleners. Hoewel in deze beroepsgroep het sociale welzijn van patiënten steeds meer aandacht krijgt, kan het nog beter, volgens de sociaal werker. “Een

## 20 tot 50 procent van de patiënten bij de huisarts heeft psychosociale klachten

het buurthuis en gaat hij in de toekomst daar jamsessies organiseren.

#### Brede blik

“Deze meneer heeft het daar erg naar zijn zin. Door breed uit te vragen en breed te kijken vanuit verschillende invalshoeken naar iemands leven, kun je mensen echt helpen. In mijn opleiding maakte ik kennis met het concept Positieve Gezondheid en het is bij mij altijd blijven hangen. Bij Welzijn op Recept werken wij vanuit dezelfde

collega van mij is een dagdeel per week bij een huisarts in de praktijk. Dankzij dit korte lijntje krijgt zij meer doorverwijzingen. Een win-win voor iedereen: voor de huisarts en voor de mensen zelf.”

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Kijk voor meer verhalen op [ggdgv.nl/positievegezondheid](http://ggdgv.nl/positievegezondheid).