

Een Welzijn op Recept – welzijnscoach Yolande Hendriks

November 2023

Een man van 67 is recentelijk na een mooie carrière bij een bedrijf met pensioen gegaan, iets waar hij zich al een paar jaar op verheugde. Aanvankelijk beviel dit prima, maar na verloop van tijd begon hij klachten te ervaren die hem terug deden denken aan een burn-out in het verleden. Daarmee gaat hij naar de huisarts die hem doorverwijst naar Welzijn op Recept.

Al in een eerste gesprek wordt duidelijk dat hij zich uitgerangeerd voelt. Zijn kennis en ervaring zijn van geen enkel nut meer. Eigenlijk had hij gehoopt bij zijn bedrijf nog parttime te kunnen doorwerken, maar dit kon uiteindelijk niet. Ook zijn aanbod aan een hogeschool om een bijdrage aan het onderwijs te leveren liep op niets uit.

Als Welzijnscoach neem ik eerst de tijd om met meneer uit te zoeken wat hij precies wil en te bieden heeft. Aanvankelijk kan hij dat niet goed duidelijk maken, iets wat hem vermoedelijk ook parten gespeeld heeft in zijn contact met eerdergenoemde hogeschool. Ik vraag hem dit eerst op papier uit te werken en kernachtig te formuleren. Op basis van de resultaten, mijn kennis van mogelijkheden en overleg met een collega in mijn netwerk komt naar voren dat er een vrijwilliger gezocht wordt om een project te begeleiden dat een groep studenten moet gaan uitvoeren. Dit lijkt iets voor mijn cliënt en hij reageert zeer positief. Een gesprek met de coördinator van vrijwilligerswerk van Galant wordt geregeld. Daarnaast maak ik meneer attent op de cursus “positief ouder worden” van Farent. Die kan hem ondersteunen om samen met anderen zijn leven opnieuw vorm en inhoud te geven.

Eens te meer blijkt dat bepaalde omstandigheden en gebeurtenissen waar veel mensen mee te maken krijgen, zoals het afscheid van een werkzaam leven, soms grote psychosociale consequenties hebben. Deze kunnen lichamelijk doorwerken en tot (herhaaldelijk) bezoek aan de huisarts leiden. Soms houden ze ook verband met ziekte of gebrek. De welzijnscoach kan zeker niet alles oplossen, maar wel een belangrijke bijdrage leveren aan het herstel of verbetering van het welbevinden van mensen zoals bovenbeschreven cliënt.