

Het verhaal van Wijchen Gezond

Anders kijken naar gezondheid en welzijn

Het begon met het initiatief van een bevlogen huisarts in Wijchen die het gedachtegoed van The Blue Zones en positieve gezondheid omarmde. In 2013 startte hij met enkele huisartsen, apothekers, ZZG Zorggroep én vele vrijwilligers de stichting Wijchen Gezond. Stip op de horizon: Wijchen, de gezondste gemeente van Nederland in 2018. Ernie Drissen is een van de vrijwilligers vanaf het eerste uur.



Ernie Drissen woont al vele jaren in Wijchen. Ze werkte als orthopedagoge en als docent aan de Fontys Hogeschool. Net toen ze met pensioen ging, diende zich het project van huisarts Joop de Vette aan en besloot ze zich aan te sluiten: ‘Voor de eerste bijeenkomst waren zowel professionals als burgers uitgenodigd. Het plan was om een burgerinitiatief te lanceren om anders naar gezondheid en zorg te kijken, met name op gebied van leefstijl’, vertelt Ernie. Daarnaast was het doel om een leefstijlcentrum op te richten in Wijchen.

De initiatiefnemers baseerden zich op [The Blue Zones](#), een klein aantal gebieden in de wereld waar mensen langer, gezonder en gelukkiger leven. De Blue Zones onderscheiden vier pijlers: voldoende bewegen, gezonde voeding, verbinding met anderen en leven voor je passie. [Wijchen Gezond](#) omarmt de definitie van positieve gezondheid zoals geformuleerd door Machteld Huber: gezondheid is het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren.

Wat gaan we doen?

De deelnemers van de eerste bijeenkomst in Wijchen werden verdeeld over dezelfde vier pijlers als in de Blue Zones. De bedoeling was dat voor elke pijler activiteiten bedacht werden. Elke groep had twee kartrekkers die de leiding moesten nemen en om de zes weken was er een bijeenkomst. Ernie Drissen: 'Er werden filosofische gesprekken gevoerd en er waren mensen die aan de slag gingen. Zo ontstonden mooie initiatieven zoals een wekelijks wandelclubje en we organiseerden een gezondheidsmarkt. Ook kwam er een website en een logo, met steun van de ZZG Zorggroep. Verder was er nauwelijks geld, want de gemeente wilde eerst resultaat zien voordat ze zou investeren'.

Maar wat de stichting Wijchen Gezond nu precies was en deed, bleef voor velen onduidelijk, zegt Ernie Drissen: 'De vraag bleef: wat gaan we nou precies doen? Wat valt onder Wijchen Gezond en wat niet? Het leek er steeds meer op dat het een selecte groep mensen was die het leuk vonden om met elkaar te sparren. Voor de meeste bewoners was Wijchen Gezond niet zichtbaar genoeg.'

Gezondheidsfestival

Om Wijchen Gezond beter te profileren, werd in 2018 een groot gezondheidsfestival georganiseerd. Positieve gezondheid was het hoofdthema en het festival was tevens het sluitstuk van de campagne 'Wijchen, de gezondste gemeente van Nederland'. Olga Commandeur kwam een bewegingsles geven en Machteld Huber gaf een lezing in het plaatselijke theater.

Ernie Drissen: 'Het was een prachtige dag. Een groep vrijwilligers heeft zich enorm ingezet om deze dag te organiseren en het was een groot succes. Maar voor de lezing van Machteld Huber moest je betalen en daar zaten niet de Wijchense burgers die we er eigenlijk wilden hebben. Dus het bleef in mijn beleving een soort eliteclubje, dat heb ik op bijeenkomsten ook vaker gezegd. Voor mij moest het breder en meer naar buiten en dat kregen we niet voor elkaar.'

Leefstijlcentrum Wijchen

In de tussentijd opende in september 2017 in Wijchen het [leefstijlcentrum](#) zijn deuren, als spin-off van de stichting Wijchen Gezond. Thom May heeft er vanaf de start samen met Siebe Bosman een fysiotherapiepraktijk. 'Het doel van het leefstijlcentrum is om integrale zorg te bieden, om zorg en welzijn te verbinden, om innovatieprojecten uit te voeren en dat alles in samenwerking met Wijchen Gezond. In eerste instantie kon iedereen die wilde meedoen. Iedereen had gelijke rechten, inspraak en verantwoordelijkheid. Maar met name op dat laatste liep het stuk. Na een jaar kwam er een nieuwe constructie, deels vanuit de noodzaak om de exploitatie te kunnen dekken.'

Inmiddels maken een aantal grote partijen deel uit van het leefstijlcentrum, zoals Zorggroep ZZG en de HAN. Wat begon als idee vanuit Wijchen Gezond, is uitgegroeid tot een volwaardig leefstijlcentrum, gebaseerd op dezelfde visie. De Hogeschool van Arnhem en

Nijmegen (HAN) heeft in het leefstijlcentrum een [Sparkcentre](#). Studenten voeren projecten uit en doen onderzoek op gebied van innovatie en zorg, zoals een onderzoek naar hoe je interprofessioneel samenwerken rondom chronische pijnpatiënten het beste kunt vormgeven.

Het draagt allemaal bij aan samenwerking en een andere manier van werken, zegt Thom: 'Op het moment dat jij je bewust bent van wat een andere professional doet, kun je samen meer betekenen. Monodisciplinair is best wel ouderwets, de effecten zijn veel minder groot dan wanneer je interprofessioneel kijkt en werkt.'

Succesvol bankjesproject

Ondanks de ingewikkelde samenwerking boekte Wijchen Gezond zeker ook successen. De wandelgroepjes zijn er nog steeds, er wordt deelgenomen aan de landelijke diabeteschallenge en er is een samenwerking met de bibliotheek, waar laagdrempelige bijeenkomsten worden georganiseerd voor de burgers van Wijchen.

En dan is er het [bankjesproject](#), een idee van Ernie Drissen: 'Ik bedacht dat als er meer bankjes in Wijchen zouden staan, mensen eerder naar buiten zouden gaan, ook als ze maar een klein stukje kunnen lopen. En dan maken ze ook een praatje met elkaar. Zowel het bewegen als het verbinden komt hierin bij elkaar. De bankjes worden gemaakt door leerlingen van een praktijkschool in Wijchen. Zij hebben hiermee een zinvol project. Burgers en bedrijven kunnen de bankjes sponsoren voor 225 euro, een bedrag dat voor veel mensen op te brengen is. Het loopt heel erg goed, we kunnen de vraag bijna niet aan.'

Lessen uit Wijchen

- Start met een heldere visie en een duidelijk doel
- Bedenk vooraf in een kleine groep HOE je je doelen wil bereiken
- Communiceer veelvuldig met de mensen die meewerken, vooral met de vrijwilligers
- Begin klein: met een klein project, in één buurt of richt je op één doelgroep
- Probeer aan te haken bij bestaande instanties zoals GGD, welzijnsorganisaties, zorgverzekeraar of Hogeschool
- Betrek de gemeente
- Zorg voor financiering
- Zoek een of meerdere kartrekkers
- Betrek zoveel mogelijk vrijwilligers om het werk te verdelen
- Zorg voor een heldere structuur: maak duidelijk wie wat doet
- Vier de successen!

De toekomst

Na het grote gezondheidsfestival namen het enthousiasme en de energie voor Wijchen Gezond af. Uiteindelijk stapte ook het bestuur op. Ernie: 'Na lang nadenken heb ik toch weer contact opgenomen met een aantal mensen. Dat heeft geleid tot continuering van de stichting en een nieuw bestuur waar ik zelf deel van uit maak. Geen professionals, allemaal vrijwilligers. Door de corona staan nieuwe plannen op een laag pitje, maar we hebben met het bestuur afgesproken dat we de tijd nemen om uit te zoeken wat we willen bereiken met Wijchen Gezond.'

Ook in het leefstijlcentrum is heel veel gebeurd, zegt Thom: 'Waar we als eenmanszaakjes zijn begonnen, zijn we nu in staat om in een paar weken tijd een coronarevalidatieproject op te zetten. We hebben een goed lopend centrum. We hebben ideeën over een integrale intake, verbindingen leggen tussen welzijn en zorg, met de wijk en toepassing van zorgtechnologie. We werken samen met de Radboud Universiteit, de HAN en de Maartenskliniek. Daarin zien we dat we steeds meer samen dúrven te werken, ook aan grotere vraagstukken.'

Kijk voor verhalen, tips en tools over het opzetten van een Succesvolle samenwerking in Wijknetwerken op de website [Succesvol Samenwerken in Wijknetwerken](#).

<https://www.han.nl/onderzoek/werkveld/projecten/wijknetwerk/>

Kijk ook op: <https://www.wijchengezond.nl>

<https://www.leefstijlcentrumwijchengezond.nl/>

<https://www.han.nl/onderzoek/werkveld/projecten/wijchen/>

Tekst: Maud Notten