



Welzijn op Recept

zodat jij je beter gaat voelen en weer actief kunt meedoen

Soms zit je niet goed in je vel. Bijvoorbeeld door stress, eenzaamheid, problemen op je werk of een ingrijpende gebeurtenis. Een medische behandeling is vaak niet de oplossing. Extra steun kan wél verschil maken. Een welzijnscoach helpt je met Welzijn op Recept ontdekken wat jou blij maakt en waarvan jij energie krijgt. Bijvoorbeeld creatief bezig zijn, sporten, vrijwilligerswerk doen of iets nieuws leren. Vaak verminderen je klachten dan, of verdwijnen ze zelfs.

Waarom Welzijn op Recept?

Voel je je vaak moe, gestrest, somber of eenzaam? Medicijnen of gesprekken met de huisarts helpen dan soms niet genoeg. Welzijn op Recept kan uitkomst bieden. Een welzijnscoach helpt je om weer plezier en energie te vinden in wat je doet.

Samen kijken jullie wat bij jou past, zoals bewegen, iets creatiefs doen, vrijwilligerswerk of nieuwe mensen leren kennen.

Zo voel je je beter, krijg je meer energie, sta je weer sterker in het leven en ga je minder vaak naar de huisarts.

Wat doet de welzijnscoach?

De welzijnscoach praat met jou over hoe je je voelt, wat belangrijk is voor jou en wat jou blij maakt. Zodat jij weer grip krijgt op je leven.

Wil je iets alleen of samen doen? Binnen of buiten? Creatief of sportief?

De coach kent veel activiteiten in jouw buurt en helpt je op weg. Door weer actief mee te doen, merk je vaak dat je lichamelijk en mentaal sterker wordt.

Je leert beter voor jezelf te zorgen en krijgt weer plezier in het leven.

Is Welzijn op Recept iets voor jou?

Het antwoord is 'ja' als je:

- vaak somber, angstig of gestrest bent;
- je eenzaam voelt of weinig contact hebt;
- vastloopt door problemen thuis, op het werk of na een nare gebeurtenis;
- problemen hebt door een langdurige ziekte (van jezelf of iemand anders voor wie je zorgt);
- ongezond leeft (bijvoorbeeld weinig beweegt, rookt of overgewicht hebt);
- slecht slaapt of weinig energie hebt;
- lichamelijke klachten hebt zonder duidelijke oorzaak.



Hoe werkt het?

- 1 Je huisarts of praktijkondersteuner bespreekt met jou of Welzijn op Recept bij jou past. Jij beslist zelf of je meedoet.
- 2 Met jouw toestemming sturen zij je gegevens naar de welzijnscoach. Deze coach is verbonden aan de praktijk van je huisarts.
- 3 De coach neemt binnen 2 tot 5 werkdagen contact met je op voor een intake-gesprek.
- 4 Samen brengen jullie jouw wensen en mogelijkheden in kaart en zoeken jullie een activiteit die bij je past. Het liefst in jouw buurt.
- 5 De coach helpt je bij het aanmelden en kan, als je dat prettig vindt, de eerste keer meegaan.
- 6 Je doet mee! De welzijnscoach blijft op de achtergrond bereikbaar voor vragen en advies. Dit traject duurt meestal 3 tot 4 maanden.

Wat kost het?

Meedoen aan Welzijn op Recept is gratis.

Wel wordt eigen inzet en een actieve bijdrage van je gevraagd tijdens het traject met de welzijnscoach.

Soms kost een activiteit geld. Is dat een probleem, dan zoekt de welzijnscoach samen met jou naar een oplossing.

Vragen over Welzijn op Recept?

Stel ze gerust aan je huisarts of praktijkondersteuner.

Meer informatie over Welzijn op Recept lees je ook op de website:

www.welzijnoprecept.nl

Op deze site kun je ook video's en animaties bekijken die goed laten zien wat Welzijn op Recept voor jou kan betekenen.



Welzijn op Recept is een kernaanpak van PlusWijken, een van de IZA-transformatieplannen van het Regioplan Zuid-Limburg. In PlusWijken werken inwoners, welzijnsinstellingen, gemeenten, huisartsen, zorgorganisaties en zorgverzekeraars samen aan gezonde en vitale wijken waar inwoners een betere gezondheid en welbevinden ervaren.

Meer informatie lees je op www.pluswijken.nl

november 2025