



Wat kan een welzijnscoach voor u betekenen?

Welzijn op Recept

Samen zoeken naar plezier en contact!

Wat is een welzijnscoach?

Een welzijnscoach kan met u in gesprek gaan bij klachten als vermoeidheid, somberheid, eenzaamheid of stress (die geen duidelijke lichamelijke oorzaak hebben).

Doel

Door mee te doen aan -bijvoorbeeld- sociale activiteiten of vrijwilligerswerk kunt u zich beter voelen. Maar hoe vindt u iets dat bij u past?

Zelf de regie

U hoeft het niet alleen te doen. Met Welzijn op Recept denkt een welzijnscoach met u mee. Maar u bepaalt en heeft de regie.

Via de huisarts

Welzijn op Recept kan alléén ingezet worden op verwijzing van een huisarts. De huisarts of praktijkondersteuner verwijst u door naar een welzijnscoach. In één tot maximaal 7 gesprekken bespreekt u met een welzijnscoach wat u wilt gaan doen. De welzijnscoach weet wat er in de buurt te doen is en helpt om een activiteit te vinden die bij u past.

Conclusie

De welzijnscoach kan een steuntje in de rug zijn om weer wat meer plezier in het leven te ervaren!