



De verhalen van Welzijn op Recept  
2026



**Samen met inwoners, huisartsen en samenwerkingspartners  
blijven we bouwen aan positieve gezondheid**



## Voorwoord

Met trots presenteren wij deze tweede bundel met **Verhalen van Welzijn op Recept**.

Na het verschijnen van onze eerste bundel in 2025 zijn we doorggegaan met waar we in geloven: luisteren naar mensen, ruimte geven aan hun verhaal en samen zoeken naar wat het leven weer lichter, betekenisvoller en prettiger maakt. Ook in deze bundel staan niet de klachten centraal, maar de mens achter de klacht, met zijn of haar kracht, verlangens en mogelijkheden.

Nog altijd komen mensen bij de huisarts met klachten die niet alleen lichamelijk zijn, maar ook voelbaar in het hoofd of het hart. In plaats van een medicijn wordt dan soms een ander recept uitgeschreven: tijd, aandacht en ontmoeting. Via een verwijzing naar Welzijn op Recept komen wij in beeld.

Wij gaan langs om kennis te maken en te luisteren naar wat er werkelijk speelt. Vanuit het gedachtegoed van **Positieve Gezondheid** ontdekken we samen wat iemand energie, plezier of zingeving geeft, soms opnieuw, soms voor het eerst. En hoewel medische klachten niet altijd verdwijnen, merken we dat het welbevinden groeit. Mensen voelen zich vaker sterker, veerkrachtiger en meer zichzelf.

De afgelopen periode heeft Welzijn op Recept zich verder ontwikkeld en verdiept. De samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners is versterkt, het aantal verwijzingen is gegroeid en we worden steeds beter gevonden binnen ZorgDomein en Boards. In **2025 mochten we 145 inwoners** begeleiden via Welzijn op Recept ieder met een eigen verhaal.

Deze bundel laat zien wat dat in de praktijk betekent. Verhalen van kleine stappen die groot voelen, van nieuwe verbindingen, van vertrouwen en herontdekt geluk. Van huisartsen en POH's ontvangen wij positieve geluiden over hun ervaringen met Welzijn op Recept; "heel fijn dat ik deze inwoners nu toch echt iets te bieden heb wat een wezenlijk verschil maakt voor hun welbevinden".

Verhalen die laten zien dat welzijn niet in een potje zit, maar ontstaat door aandacht, tijd en menselijkheid.

*Brenda en Sanne  
Welzijnscoaches Welzijn op Recept*



## Casus 1

### Het verhaal van een heer van 70 jaar

*"Ik mis het om van betekenis te zijn voor anderen."*

### Een leven vol zorg voor een ander

Na het overlijden van zijn echtgenote, inmiddels vier jaar geleden, raakte deze 70-jarige heer langzaam uit balans. In de jaren daarvoor had hij intensief voor haar gezorgd. Zijn dagen draaiden om haar welzijn, zijn eigen leven stond op pauze. Toen zij overleed, bleef niet alleen een groot gemis achter, maar ook een leegte in zijn dagen. De activiteiten die hij nog wel ondernam, gaven hem weinig voldoening. Eén voor één liet hij zijn lidmaatschappen en groepjes los. Omdat hij zich somber voelde, ging hij naar de huisarts, die hem vervolgens doorverwees naar Welzijn op Recept, zodat hij ondersteuning kon krijgen via sociale contacten en activiteiten in plaats van alleen medicatie.

Tijdens ons eerste gesprek vertelde hij dat hij nog wel vrijwilligerswerk doet, maar dat ook dat langzaam afneemt.

Terwijl hij erover sprak, zag ik een twinkeling in zijn ogen, het was duidelijk dat *dienstbaar zijn* hem energie gaf.

Toen we het hadden over eenzaamheid, zei hij:

*"Ik ben altijd iemand geweest die iets voor anderen deed. En dat mis ik."*

### Op zoek naar nieuwe betekenis

Zijn vrijwilligerswerk in het dorp liep terug. Er waren steeds minder verzoeken vanuit de vrijwilligerspool, en ook de winkel waar hij helpt dreigde te sluiten. Daardoor viel een belangrijk deel van zijn sociale leven weg.

Hij vertelde dat hij vroeger samen met zijn vrouw **bridge** speelde, maar dat hij dat sindsdien niet meer heeft kunnen oppakken. Het deed te veel denken aan haar. Ik vertelde hem over een **klaverjasgroep** in het dorp, niet precies hetzelfde, maar wel met dezelfde gezelligheid en sfeer.

Hij werd meteen enthousiast. Ik nam contact op met de voorzitter van de groep, en al de volgende dag was hij welkom om kennis te maken. Hij noteerde het direct in zijn agenda.

## Kleine stappen, groot verschil

Tijdens ons gesprek vertelde hij ook dat hij misschien een actievere rol wil nemen binnen de **historische vereniging** waarvan hij lid is.

Hij dacht aan het organiseren van bijeenkomsten of het meehelpen bij projecten. Ik moedigde hem aan dit idee te bespreken met het comité.

Daarnaast vroeg hij of er **repair cafés** in de buurt zijn. In zijn eigen dorp niet, maar in de omliggende dorpen wel.

Toevallig wist ik dat de **lokale kringloopwinkel** nog vrijwilligers zoekt die apparaten testen voordat ze in de winkel komen. Dat leek hem direct wat. Echter voelde hij zich hier niet thuis. Ik ging opnieuw opzoek naar een passende plek voor dhr.

Het gaf hem zichtbaar energie om over nieuwe mogelijkheden te praten. Zijn houding veranderde: van berusting naar nieuwsgierigheid. Hij wilde vooral betekenisvol zijn.

Uiteindelijk heb ik dhr. gewezen op de vacature voor het **Formulieren Punt**, hier kan hij andere op weghelpen met praktische administratieve zaken.

Dhr. werd direct enthousiast waarna ik dhr. in contact bracht met het **Vrijwilligers punt van Stichting Welzijn Molenlanden**.

## Weer midden in het leven

Door samen te kijken naar wat wél kan, kwam er langzaam beweging in zijn dagen. Nieuwe mensen, nieuwe plannen, nieuwe gesprekken.

Hij ontdekte dat betekenis niet altijd groots hoeft te zijn. Soms zit het in een kaartspel met dorpsgenoten, een praatje in de winkel, of anderen helpen.

Hij vertelde later:

*“Ik dacht dat ik vooral eenzaam was geworden. Maar eigenlijk was ik gewoon een beetje stilgevallen. Ik heb weer zin in het leven.”*

## Reflectie

Dit verhaal laat zien dat zingeving vaak de sleutel is tot welzijn.

Wanneer iemand weer de kans krijgt om van betekenis te zijn, ontstaat er ruimte voor energie, contact en plezier — ongeacht leeftijd of situatie.

## Casus 2

### Het verhaal van een jonge man van 20 jaar

*"Ik wil gewoon vrienden van mijn eigen leeftijd. Niet als cliënt, maar als mens."*

### Een jong leven vol mogelijkheden

Hij is pas 20, een leeftijd vol plannen en dromen. Maar voor deze jonge man verloopt het leven anders. Door zijn meervoudige handicap is hij volledig afhankelijk van zijn rolstoel en de hulp van anderen. Zijn dagen brengt hij door bij een dagbesteding, maar de activiteiten daar prikkelen hem niet meer. "Het is elke dag hetzelfde," zei hij. "Ik verveel me gewoon."

Hij mist vooral contact met leeftijdsgenoten, mensen met wie hij kan lachen, praten of gewoon samen iets doen. De meeste van zijn contacten verlopen via zorgkanalen of de PGB, en dat voelt soms eenzaam.

Door de verveling en het gebrek aan uitdaging kreeg hij last van sombere gevoelens. Toen ik bij hem op huisbezoek kwam, ontmoette ik een vriendelijke, nieuwsgierige jonge man, iemand met humor, interesse in de wereld en een groot verlangen om erbij te horen.

### Zoeken naar aansluiting

Na ons gesprek ging ik op zoek naar mogelijkheden die beter bij hem zouden passen. Ik vertelde hem over een andere dagbesteding in de buurt, waar een gevarieerde groep mensen komt uit verschillende dorpen. Daar zou hij misschien meer uitdaging en prikkeling kunnen vinden.

Samen met zijn moeder ging hij kijken, en hij kwam enthousiast terug.

*"Daar wil ik wel naartoe!"* zei hij. Hij kon daarna snel op de wachtlijst worden geplaatst.

Zijn handicap maakt dat hij niet veel met zijn handen kan doen, maar hij heeft wél hobby's: **voetbal** en **gamen**. Gamen heeft hij zichzelf aangeleerd, het is voor hem een manier om contact te maken, om te 'ontsnappen' én afleiding te vinden.

Toch bleef het lastig om een plek te vinden waar hij leeftijdsgenoten kon ontmoeten. De afstand moest te overbruggen zijn, zodat zijn moeder hem eventueel kon brengen als de rolstoeltaxi niet kon rijden.

## Een nieuwe plek om te horen bij anderen

Ik nam contact op met een welzijnscoach uit een buurgemeente. Daar bleek een ontmoetingsplek te zijn voor jongeren: met een **gameruimte, muziekstudio, bioscoophoek** en vooral een warme sfeer van ontmoeting.

Ik vertelde de eigenaar over deze jonge man. Hij reageerde enthousiast:

*“Ik wil al zo lang iets doen voor jongeren met een beperking, maar wist niet goed hoe.”* Hij zag meteen mogelijkheden en opperde dat deze jongen misschien wel ambassadeur kon worden voor jongeren met een beperking in zijn ontmoetingsplek.

Ik ging opnieuw bij hem langs om het nieuws te delen.

“Er is een plek waar jongeren van jouw leeftijd samenkomen,” zei ik. “Er wordt gegamed, gelachen, muziek gemaakt... én ze zoeken iemand zoals jij.”

Zijn gezicht klaarde op. Zijn ogen glinsterden.

We maakten een afspraak om samen kennis te gaan maken. Al vond hij het enorm spannend.

## Weer iets om naar uit te kijken

Sinds dat moment lijkt er iets veranderd. Het vooruitzicht om weer iets nieuws te ondernemen geeft hem energie. Het vond hij in het begin spannend, maar hij merkte ook dat hij het leuk vond om te ervaren dat hij erbij hoorde. Een grotere rol zag hij voorlopig niet voor zich, maar de wetenschap dat er een plek is waar hij welkom is, waar hij erbij hoort, geeft hem al iets om naar uit te kijken.

Hij heeft weer plannen, verwachtingen, ideeën, dingen om zich op te verheugen. Soms is hoop niet groot of spectaculair. Soms begint het gewoon met een uitnodiging om mee te doen.

### Reflectie

Dit verhaal laat zien dat iedereen, ongeacht beperking of leeftijd, behoefte heeft aan gelijkwaardigheid en verbinding. Door te kijken naar wat wél kan, ontstaat ruimte voor hoop, betekenis en plezier.



## Casus 3

### Het verhaal van een vrouw van 37 jaar

*"Wow, wat een kans zou dit zijn. Echt, heel erg bedankt."*

### Een nieuw begin

In augustus ontving ik een verwijzing van de huisarts voor een vrouw van 37jaar. In de verwijzing stond: *"Mevrouw is 37 jaar en woont 13 jaar in Nederland. Ze komt uit Polen, spreekt goed Nederlands. Haar familie woont niet hier. Ze mist sociale contacten. Kunnen jullie mevrouw hierbij helpen?"*

Tijdens ons eerste gesprek vertelde mevrouw dat ze sinds enige tijd thuis zit vanwege burn-outklachten. Ze was open en eerlijk over haar verleden: *"Ik ben lange tijd verslaafd geweest aan alcohol,"* zei ze zacht. *"Ik ben nu twee jaar nuchter. Maar nu pas voel ik wat ik al die jaren heb weggedrukt."*

Ik bedankte haar voor haar openheid. Ze had therapie gevolgd en was stap voor stap bezig met herstel. Toch voelde ze zich vaak eenzaam, niet alleen omdat ze weinig mensen om zich heen had, maar ook omdat ze miste dat haar leven betekenis had.

### Van herstel naar betekenis

Ze vertelde over een besloten Facebookgroep die ze is gestart voor Poolse Nederlanders die te maken hebben (gehad) met verslaving. Terwijl ze hierover sprak, veranderde haar hele houding. Haar ogen straalden. Ze zei dat ze zich verder wil ontwikkelen en eigenlijk zelfs graag sociologie wilde studeren en later iets wilde betekenen in de **verslavingszorg**.

We spraken over hoe belangrijk zingeving is voor herstel. Ik vertelde haar over het Ervaringswerk, en over de training die daarbij hoort. Toen ik uitlegde wat dit inhoudt, zat ze op het puntje van haar stoel. Met glinstering in haar ogen zei ze:

*"Wow, wat een kans zou dit zijn. Echt, heel erg bedankt."*

Een paar dagen later belde ze dat ze zich had aangemeld voor de training. Een prachtige stap waarmee ze haar ervaringen kan inzetten om anderen te helpen, en tegelijk kan onderzoeken of dit haar toekomst is.

## Nieuwe verbindingen

We spraken verder over hoe ze haar sociale netwerk kon uitbreiden. Ze wil graag afstand nemen van oude contacten uit haar verslavingsperiode, maar mist nog nieuwe vrienden.

Ik vertelde haar over **locatie initiatieven en kookgroepen**, plekken waar mensen van haar leeftijd samenkomen om te eten, koken, praten en lachen. Ze reageerde enthousiast en wil daar naartoe zodra ze er klaar voor is.



## Een vrouw die weer vooruitkijkt

We spraken af om over een maand weer contact te hebben om te kijken welke stappen ze heeft gezet. Tussendoor houden we telefonisch contact, elke keer klinkt haar stem iets lichter, iets vrolijker.

Ze is niet alleen bezig met herstel, maar vooral met **opnieuw betekenis geven aan haar leven**, voor zichzelf, en misschien straks ook voor anderen.

## Reflectie

Deze casus laat zien hoe belangrijk het is om verder te kijken dan klachten alleen en aandacht te hebben voor zingeving en eigen kracht in herstel. Door aan te sluiten bij wat mevrouw energie en betekenis geeft, ontstaat motivatie en perspectief voor de toekomst. Het zorgvuldig afstemmen van het tempo en het versterken van regie dragen bij aan duurzaam herstel en het opbouwen van nieuwe verbindingen.

## Casus 4

### Het verhaal van een dame van 83 jaar

*"Ik wil niet tot last zijn. Maar ik mis mijn praatje zó."*

### Tussen twee dorpen in

Na het overlijden van haar echtgenoot kwam mevrouw, 83 jaar, in een stille wereld terecht. De huisarts schreef geen medicijn voor, maar een verwijzing naar **Welzijn op Recept**: *"Mw. is recent weduwe geworden, mist haar woordje en sociale contacten. Klein netwerk, geen vervoer."*

Mevrouw woont tussen twee dorpen in. Een prachtige plek, maar ver van de dorpskern. Daardoor is ze voor vervoer afhankelijk van anderen.

Ze wist waar de activiteiten in het dorp waren, de Dorpskamer, het breicafé en ze wilde dolgraag gaan. Maar ze durfde niemand te vragen om haar te brengen. *"Ik wil niemand tot last zijn,"* zei ze zacht.

En als iemand het aanbood? Dan sloeg ze het uit schuldgevoel af.

### Een gesprek over betekenis

We spraken over die drempel. Ik vertelde haar dat mensen vaak juist blij zijn als ze iets voor een ander kunnen doen, dat het fijn is om van betekenis te zijn. Ze dacht even na, glimlachte, en zei toen: *"Misschien moet ik daar maar eens overheen stappen."*

Kort daarna ging ze mee met een dorpsgenoot, die elke twee weken naar de **Dorpskamer** in het nabijgelegen dorp rijdt.

Het klikte goed, en mevrouw genoot zichtbaar van het breien, het kletsen, het weer "onder de mensen zijn".

Om haar zelfstandigheid te vergroten, deden we samen een melding bij het **Sociaal Loket** om een **Molenhopper pas** aan te vragen, een vervoersvoorziening waar ze gezien haar leeftijd recht op heeft.

## Ruimte voor eigen regie

Toen ik drie weken later weer langsging, bleek de aanvraag nog niet gedaan. Haar schoondochter had de formulieren weggegooid.

*“Dat is niks voor moeder,”* had ze gezegd.

*“Dan zit ze uren met haar jas aan te wachten. Ik kan straks zelf ook weer rijden.”*

We gingen samen in gesprek, rustig, zonder oordeel. Ik legde uit dat de Molenhopper juist ook bedoeld is om mensen **eigen regie** terug te geven. Dat het mevrouw de vrijheid zou bieden om zelf te beslissen wanneer ze op pad gaat. Langzaam kwam er begrip. Uiteindelijk werd de aanvraag alsnog ingediend.

## Weer onderweg

Een maand later zat ik opnieuw bij haar aan de keukentafel. Ze straalde.

De Molenhopper beviel goed, vertelde ze.

Om de week gaat ze nu met haar dorpsgenoot naar de Dorpskamer, en de andere week reist ze zelfstandig met de Molenhopper.

Op dinsdag doet ze mee aan **bewegen voor ouderen** in een naburig dorp en blijft daarna voor de koffie. Ze heeft haar “praatje” weer terug.

Ze voelt zich vrijer, zelfstandiger, meer zichzelf.

Het breiwerk dat ze maakt in de Dorpskamer wordt geschonken aan een goed doel. *“Het doet me goed om ergens aan bij te dragen,”* zei ze glimlachend.

## Reflectie

Dit verhaal laat zien hoe groot het verschil kan zijn tussen afhankelijkheid en verbondenheid. Met een klein duwtje in de rug vond mevrouw niet alleen vervoer, maar ook weer haar stem, haar ritme en haar plek in de dorpskamers.



## Casus 5

### Het verhaal van een dame van 71 jaar

*"Ik miste het zorgen voor anderen. Dat gaf mijn dag betekenis."*

### Een leegte die stilletjes groeide

Toen haar netwerk in korte tijd kleiner werd, merkte mevrouw dat haar dagen leger voelden. Vrienden waren haar ontvallen en de ontmoetingen die haar dagen kleur gaven, waren weggefallen. Ze miste haar praatje, het contact, en vooral het gevoel *nodig te zijn*.

De huisarts verwees haar naar **Welzijn op Recept**, waarna ik bij haar langsging voor een kennismakingsgesprek. Ze vertelde open dat ze zich doelloos voelde. *"Vroeger kookte ik voor anderen, zorgde ik voor mijn vrienden, stond ik altijd klaar,"* zei ze. *"Maar nu is dat er niet meer."*

### Samen zoeken naar betekenis

We onderzochten samen wat haar weer energie zou kunnen geven. Al snel werd duidelijk dat ze het **zorgen voor anderen** miste, niet als verplichting, maar als bron van voldoening.

In het dorp waar mevrouw woont is een woonzorgcentrum, waar ook ouderen wonen die door omstandigheden weinig bezoek krijgen. Ik stelde voor om te kijken of het wat voor mevrouw is om **bezoekvrijwilliger** te worden.

Ze vond het spannend maar ook leuk. We maakten samen een afspraak met de vrijwilligerscoördinator. Daarna liepen we samen de afdeling op om kennis te maken met een bewoonster die graag wat gezelschap wilde.

De lift vond mevrouw eng, de gangen leken ingewikkeld, maar samen oefenden we de route. Toen ze later zei: *"Nu weet ik de weg. Volgende keer ga ik alleen,"* wist ik dat haar vertrouwen was gegroeid.



## Van ontmoeting naar verbinding

Een week later bezocht ze de bewoonster opnieuw, dit keer zelfstandig. Het klikte meteen. Ze bekeken samen oude foto's en praatten over vroeger. Na afloop belde mevrouw me: *“Wat was dat fijn. Ze leek er net zo van te genieten als ik.”*

Omdat het zo goed beviel, mocht ze officieel aan de slag als **vrijwilliger**. Ze ondertekende de vrijwilligersovereenkomst en werd opgenomen in de groep van vrijwilligers, die ook trainingen, bijeenkomsten en uitjes organiseert.

De weken daarna hielden we een tijdje wekelijks contact via de telefoon. Elke donderdag vertelde ze enthousiast over haar bezoek. Haar week had weer ritme en betekenis.

## Nieuwe stappen, nieuwe contacten

Naast haar vrijwilligerswerk bespraken we ook manieren om haar netwerk verder uit te breiden. Ik vertelde haar over de **Open eettafel, bewegen voor ouderen** en de **ouderensoos** in het dorp.

Ze besloot zich aan te melden bij De Zonnebloem, zodat ze af en toe mee kan op uitjes.

Ook maakten we tijd om te praten over haar toekomst. Ze had gezondheidsklachten gehad en vroeg zich af of haar huis niet te groot werd. Ik legde uit hoe ze zich kon inschrijven voor de **aanleunwoningen** en welke stappen daarbij horen. Dat gaf haar rust en duidelijkheid. Na enkele weken sloten we het traject af. Ze heeft wekelijks haar vaste bezoekmoment, voelt zich gewaardeerd en heeft weer het gevoel iets bij te dragen.

*“Ik dacht dat ik vooral iets miste,” zei ze. “Maar eigenlijk had ik gewoon weer een doel nodig.”*

## Reflectie

Soms is betekenis niet iets wat je zoekt, maar iets wat je weer mag delen. Door anderen aandacht te geven, vond mevrouw opnieuw verbinding, voldoening en kracht in haar dagelijks leven.

## Casus 6

### Het verhaal van een dame van 97 jaar

*"Ik mis het samen zijn. Een praatje, een spelletje... gewoon wat gezelligheid."*

### Een hoge leeftijd, een stille leegte

Via de huisarts kwam een verwijzing binnen voor een dame van maar liefst 97 jaar. Ondanks de dagelijkse aanloop van familie uit het dorp voelde mevrouw zich eenzaam. De vraag van de huisarts was eenvoudig maar wezenlijk: *"Kunnen jullie met mevrouw iets bedenken wat haar weer vrolijk maakt?"*

Tijdens mijn eerste bezoek werd al snel duidelijk dat haar eenzaamheid niet lag in het gebrek aan mensen om haar heen, maar in het verlies van verbinding.

Mevrouw was 77 jaar getrouwd. Haar man woont sinds enkele jaren in een verpleeghuis, en zij heeft jarenlang intensief voor hem gezorgd. Nu hij er niet meer is, valt niet alleen de zorg weg, maar ook het dagelijks samenzijn, het spelletje dat ze altijd samen speelden, de gezamenlijke kerkbezoeken, de rituelen van vroeger.

### Het gemis van de kerk en het gesprek

De kerk speelde altijd een grote rol in haar leven. Sinds ze er niet meer naartoe kan, luistert ze naar de **kerkradio**, maar ze voelt zich minder verbonden. De wisseling van de dominee heeft daar ook aan bijgedragen; het bezoek van de kerk is minder frequent geworden.

Toen ze dit vertelde, werd ze zichtbaar geëmotioneerd. *"Ik hoor er niet meer zo bij,"* zei ze zacht.

We bespraken samen wat haar zou kunnen helpen om zich weer wat meer verbonden te voelen. Twee wensen kwamen naar voren:

1. Meer contact met mensen van de kerk.
2. Een maatje om af en toe gezellig mee te kletsen en een spelletje te spelen.

### Kleine stappen, groot verschil

Na ons gesprek nam ik contact op met de **diaconie van de kerk**. Zij vertelden dat mevrouw vier keer per jaar bezoek kreeg, maar ze wisten niet dat ze behoefte had aan meer contact. Zowel de ouderling als de dominee gaven direct aan graag vaker bij haar langs te willen komen.

Voor het tweede deel van haar wens, het contact met leeftijdsgenoten, schakelde ik het **ouderencomité van het dorp** in. We vroegen gericht naar iemand die samen met haar rummikub zou willen spelen. Hoewel er geen vaste vrijwilliger gevonden werd, gaven verschillende buurtgenoten aan dat ze af en toe graag even bij haar aanwaaien voor een kopje thee.

## Een nieuw contact, een oude klik

Enkele weken later overleed haar echtgenoot. Haar kleindochter liet het me weten, ik ging bij mevrouw langs om een luisterend oor te bieden. Tijdens dat gesprek vertelde ze dat ze iemand kende met een vergelijkbaar levensverhaal: een andere inwonster die ook lang voor haar man had gezorgd en onlangs weduwe was geworden.

Toevallig kende ik deze vrouw, ik was eerder bij haar betrokken geweest.

Met toestemming van beiden bracht ik ze met elkaar in contact.

Ze dronken samen thee, deelden herinneringen, en ontdekten dat ze veel gemeen hadden. Vanaf dat moment spreken ze **elke week af** om samen een potje rummikub te spelen.

## Weer verbinding en betekenis

Door de inzet van de kerk, de buurt en deze nieuwe vriendschap veranderde er veel. Mevrouw ontvangt nu weer **regelmatig bezoek** van de dominee en ouderling en er komen spontaan dorpsgenoten langs.

Het wekelijkse spelmoment geeft haar plezier en iets om naar uit te kijken.

*Ze zei: "Ik had nooit gedacht dat ik op mijn leeftijd nog nieuwe mensen zou leren kennen."*

Dankzij deze kleine maar betekenisvolle veranderingen ervaart mevrouw weer betrokkenheid, steun en verbondenheid, zonder dat dagbesteding nodig werd, iets waar ze erg tegenop zag.

## Reflectie

Enzaamheid verdwijnt niet altijd door drukte, maar door verbinding. Dit verhaal laat zien hoe oprechte aandacht, geloofsgemeenschap en menselijke nabijheid ook op hoge leeftijd weer licht en betekenis kunnen brengen.

## Quotes

*“Soms is het niet iets wat je zoekt, maar iets wat je weer mag delen. Door anderen aandacht te geven, vond ik opnieuw verbinding, voldoening en kracht in het dagelijks leven.”*

*“Ik stond stil, nu ben ik weer in beweging.”*

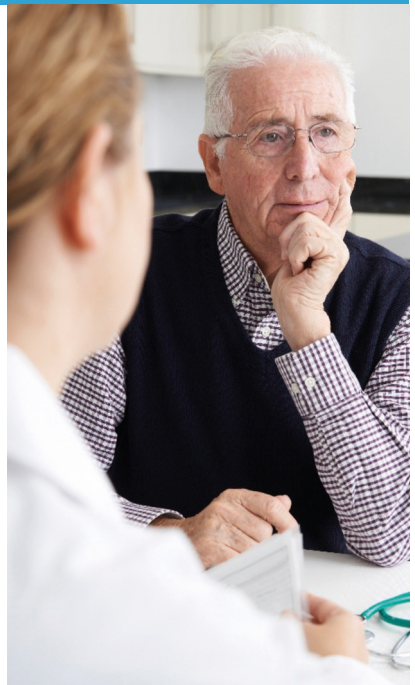
*“Ik ben de Welzijnscoach van Welzijn op Recept erg dankbaar, het zijn mensen die naast je staan met een luisterend oor, ze zorgen dat je bij de juiste instanties terecht kunt. Ik ben ook geholpen met het creëren van een netwerk om mij heen. En heb ook veel geleerd zoals digitale vaardigheden en kan nu weer veel zelf regelen. “*

*“Mijn ervaring is geen last meer, maar een kracht.”*

*“Ik heb weer zin in het leven”*

### Door de ogen van de huisarts

Bij ons in de praktijk blijkt Welzijn op Recept een waardevolle aanvulling op het zorgaanbod. Het helpt patiënten weer sociale verbondenheid en een zinvolle dag invulling te vinden, ook wanneer medische behandelingen alleen niet volstaan. Het is fijn dat de welzijnscoach de tijd kan nemen om echt door te praten, iets wat tijdens een regulier consult niet altijd kan. Voor mij als huisarts maakt dit de gesprekken lichter. De tussentijdse updates geven aanknopingspunten voor vervolgesprekken, waardoor het contact zinvol en overzichtelijk blijft.



## Door de ogen van de inwoner

Toen mijn huisarts mij doorverwees naar Welzijn op Recept, voelde ik me vooral heel alleen. Na het overlijden van mijn moeder was ik mezelf kwijtgeraakt. Ik zat vast in verdriet en merkte dat ook mijn werk me steeds zwaarder viel. Uiteindelijk kwam ik in de ziektewet terecht.

Ik had jarenlang voor anderen gezorgd. Eerst voor mijn ouders, later ook voor mijn partner. Daardoor was mijn wereld klein geworden. De mensen die ik regelmatig zag, waren vooral collega's. Activiteiten die ik vroeger graag deed, zoals handwerken met mijn moeder, voelden leeg nu ik het alleen moest doen. Het had geen doel meer.

Het gesprek met de welzijnscoach voelde anders dan wat ik gewend was. Er werd niet gekeken naar wat er mis was, maar naar wie ik ben en wat mij kan helpen om me weer sterker te voelen. Samen bekeken we wat mij weer in beweging kon brengen, letterlijk en figuurlijk. Ik begon met een programma bij een sport-school waarin aandacht is voor zowel lichaam als mentale veerkracht. Het kostte me moeite om te gaan, maar ik merkte al snel dat het me hielp om weer vertrouwen te krijgen in mezelf.

Daarnaast durfde ik een collega te vragen om samen naar een keramiekworkshop te gaan. Dat bleek een hele fijne stap. Wat eerst voelde als een werkrelatie, groeide uit tot een echte vriendschap. Ook ben ik meer open geworden naar mijn buurvrouw en drinken we nu af en toe samen koffie.

Langzaam veranderde mijn kijk op eenzaamheid. Ik leerde dat alleen zijn niet altijd betekent dat ik eenzaam hoef te zijn. Ik kan mijn omgeving niet altijd veranderen, maar wel hoe ik ermee omga. Ik voel me sterker, durf mijn grenzen beter aan te geven en heb het gesprek met een psycholoog uiteindelijk niet nodig gehad.

Wat ik misschien wel het belangrijkste heb geleerd, is dit:  
*ook als niemand het dagelijks zegt, doe ik ertoe. Ik mag er zijn.*

Als volgende stap heb ik besloten om rond mijn verjaardag alleen een weekend weg te gaan. Iets wat ik altijd al wilde, maar mezelf nooit gunde. Nu voelt het als een cadeau aan mezelf en als het begin van nieuwe ervaringen.

## Door de ogen van de dorpskamervrijwilligster

Toen ik het telefoontje van de welzijnscoach kreeg, kreeg ik meteen een goed beeld van wie mevrouw was en wat zij nodig had. Ze vertelde me dat mevrouw al enige tijd thuis zat, dat ze nieuwe sociale contacten wilde opbouwen en dat begeleiding in het begin prettig zou zijn: iemand die haar helpt mensen te benaderen en haar een warm welkom biedt in de Dorpskamer.

Toen mevrouw voor het eerst bij ons binnenkwam, stond ik haar op te wachten en stelde haar rustig voor aan de andere bezoekers. Omdat ik van tevoren wist dat ze het spannend zou vinden om nieuwe mensen te ontmoeten, lette ik erop dat ze zich niet alleen zou voelen. Ik stelde haar voor aan een paar andere deelnemers en vroeg haar langzaam mee te doen aan de activiteiten.

Tijdens haar eerste bezoek merkte ik dat mevrouw voorzichtig was, maar dat kleine interacties al veel voor haar betekenden. Ze glimlachte bij een gesprekje met iemand die dezelfde hobby had en nam zelfs deel aan een korte groepsactiviteit. Ik kon haar stapje voor stapje begeleiden, precies zoals de welzijnscoach had aangegeven.

Na afloop besprak ik kort met de welzijnscoach hoe het was gegaan, welke activiteiten goed aansloten en waar mevrouw nog wat extra ondersteuning nodig had. Zo konden we samen afstemmen wat de volgende stap zou zijn, en ervoor zorgen dat mevrouw zich steeds meer op haar gemak voelde en actief deelnam.

Het was mooi om te zien hoe de samenwerking met de welzijnscoach ervoor zorgde dat mevrouw zich echt welkom voelde en het vertrouwen kreeg om nieuwe contacten te leggen. Haar kleine overwinningen waren voor ons beiden een bevestiging dat een warm onthaal en persoonlijke begeleiding een groot verschil kunnen maken.

Met deze samenwerking kunnen we nog beter het verschil maken voor de inwoners zie aansluiting bij ons willen voelen. Wij kunnen soms ook de groep erop voorbereiden, het aanbod aanscherpen en toegankelijker maken. Ik heb haar uitgenodigd volgende keer weer te komen, ik kon gewoon zien dat dit haar goed deed.

## De warme plek

*“Via de welzijnscoach kwam Truus bij Stichting JILL om mee te doen aan het koken en samen eten. De welzijnscoach zorgde voor een warme overdracht, waardoor Truus zich meteen welkom voelde. Ze zegt dat ze eindelijk het gevoel heeft dat ze ergens bij hoort. De welzijnscoach heeft haar goed aangevoeld en precies op de juiste plek gebracht. Bij Stichting JILL merkt Truus dat iedereen welkom is en dat er geen vaste groepjes zijn waar je niet tussenkomt. Inmiddels komt ze zelfs alleen naar de activiteiten – iets wat ze vroeger nooit durfde. Ze voelt zich op haar gemak en geniet van het contact met anderen. Truus is de welzijnscoach heel dankbaar voor deze stap. Ze heeft weer zin in het leven en kijkt met plezier uit naar de volgende kookworkshop.”*

*- Welzijn op Recept: Truus bij Stichting JILL -*



## Door samenwerking wordt alles beter

Uiteraard doen we het niet alleen. We werken samen met verschillende disciplines in de zorg en het sociaal domein.

*De samenwerking met Welzijn op Recept heb ik als erg fijn ervaren. Het meedenken en het creëren van mogelijkheden voor de klant stonden altijd voorop. Dit proactieve handelen was een groot pluspunt en ik zou het zeker aanbevelen in de begeleiding van klanten. De betrokken medewerker ging met enthousiasme aan de slag en daardoor voelde de klant zich gehoord en gesteund. Een uitstekende aanpak die ik van harte aanbeveel!*

- Sociaal team Molenlanden -

*Wat ik bijzonder waardeer in deze samenwerking is de manier waarop de welzijnscoach de inwoner centraal stelt. Ze combineert praktische ondersteuning met aandacht voor autonomie en eigen regie, precies zoals wij ook werken.*

*Kortom, de samenwerking met de welzijnscoach verloopt professioneel, transparant en doelgericht, en versterkt het gezamenlijke streven om onze inwoners op een betekenisvolle manier te ondersteunen bij hun zelfredzaamheid en welzijn.*

- Wijkverpleging -

## Wat kunnen we nog meer voor de verwijzpartners betekenen?

We kunnen bijeenkomsten organiseren in samenwerking met huisartsen. In de huisartsenpraktijken spelen thema's die op een grotere groep van de patiënten van toepassing zijn. Een voorbeeld hiervan is stress of stress gerelateerde klachten. Met een samenwerking ligt er een kans om meerdere patiënten tegelijk te informeren op een leuke, interactieve en leerzame manier.

Daarnaast kunnen wij van toegevoegde waarde zijn tijdens een Multidisciplinair overleg. We kunnen de kennis van de sociale kaart inzetten, tijdens een overleg adviseren of een verwijzing bespreken waar u als verwijzer over twijfelt.

Vanuit Stichting Welzijn Molenlanden worden (in samenwerking met het sociaal team) regelmatig workshops georganiseerd bijvoorbeeld over verlies of mantelzorgsituaties. Wij sturen deze door ter informatie en kunnen u voorzien van flyers hierover.

Wij komen graag bij u langs om meer te vertellen over al het moois wat Stichting Welzijn Molenlanden doet voor de inwoners van onze gemeente.

### Verwijzen

Heeft u een patiënt in gedachten voor Welzijn op Recept?  
Schroom niet om deze patiënt naar ons door te verwijzen!

Verwijzen kan via:

- ZorgDomein
- Boards

Twijfelt u of Welzijn op Recept passend is?  
Neem gerust eerst contact met ons op voor overleg.

Contact:

- Telefoon: 085 - 0066089 (vraag naar een van de Welzijnscoaches voor Welzijn op Recept)
- E-mail: wor@welzijnmolenlanden.nl

# Verwijs - routekaart

## Welzijn op Recept in Boards

### 1. Zoek patiënt

Open Boards en selecteer de patiënt

### 2. Start verwijzing

Klik op + Board -> Sociaal Domein / Welzijn op Recept

### 3. Vul hulpvraag in

Noteer de reden van verwijzing (hulpvraag of chat)

### 4. Nodig zorgverlener uit

+ Nieuwe deelnemer ->

toestemming delen gegevens aangeven ->

zorgverlener zoeken en toevoegen aan board

### 5. Start traject

Binnen 5 werkdagen contact met patiënt. Updates worden gegeven via samenvatting, korte vragen via de chat.

### Tip!

Voeg Stichting Welzijn Molenlanden toe aan je favorieten voor snelle terugkeer.

# Verwijs - routekaart

## Welzijn op Recept in ZorgDomein

1. Kies in het ZorgDomein beginscherm in de linker balk voor 'Welzijn'
2. Kies vervolgens voor 'Leefstijl algemeen' of 'Overige zorgvragen Welzijn'
3. Zoek de organisatie 'Stichting Welzijn Molenlanden' en kies de gewenste reden van verwijzing: 'Welzijn op Recept' of 'Mantelzorg ondersteuning'.
4. +Stichting Welzijn Molenlanden neemt binnen 5 werkdagen contact op en maakt een afspraak met de patiënt.

## Vragen of meer informatie?

Bel ons op 085 - 0066089 *(op werkdagen van 9:00 tot 16:00 uur)*

of mail naar [info@welzijnmolenlanden.nl](mailto:info@welzijnmolenlanden.nl)

Meer weten? Kijk op [www.welzijnmolenlanden.nl](http://www.welzijnmolenlanden.nl)

**ZIEN WAT KAN | DOEN WAT WERKT**

Melkweg 2d, 2971 VK Bleskensgraaf



Stichting Welzijn  
Molenlanden

*Welzijn op Recept*