

Dag,

Mijn naam is Joke Kragt en sinds november 2020 ben ik als welzijnscoach verbonden aan de huisartsenpraktijken in het Medisch Centrum Hoogezand Sappemeer.

Uw huisarts of praktijkondersteuner kan u een welzijnsrecept (verwijsbrief) geven voor een adviesgesprek wanneer u

- zich nutteloos voelt (bijv. door werkloosheid)
- ervaart dat u iets mist in het leven
- zich niet gelukkig voelt
- zich eenzaam voelt of weinig onder de mensen komt
- slecht slaapt of zich constant moe en overvraagd voelt
- angstig of somber bent

In dat geval kan **Welzijn op Recept** een uitkomst zijn. Samen gaan we op een praktische manier onderzoeken wat u zelf kunt doen om u beter te voelen.

Ik neem en heb de tijd om u te leren kennen. Vertrouwen is de basis van het contact.

Elk mens heeft andere wensen en behoeften, daarom is er altijd sprake van maatwerk. Ik kan u bijvoorbeeld handvatten bieden voor het versterken van uw zelfvertrouwen of uw leefstijl. Maar ook met u kijken naar deelname aan een activiteit buiten de deur of het doen van vrijwilligerswerk, waardoor u zich prettiger kunt gaan voelen.

Wanneer er sprake is van eenzaamheid en u wilt uw netwerk uitbreiden, ondersteun ik u daar graag bij. Uiteindelijk beslist u zelf welke weg we samen inslaan.

Onze gesprekken zijn voor u gratis. Ze gaan ook niet ten koste van uw eigen risico. Wel kunnen vervolgsessies waar u voor kiest kosten met zich meebrengen.