JE GEZOND VOELEN

Samens
Mensen verbinden en versterken

Wat als de oplossing niet bij de huisarts ligt?

"Ik kom de deur weer uit"



"Een tijd terug verloor ik mijn baan en hierdoor raakte ik ook mijn relatie kwijt. Daarna ging het steeds slechter met me. Ik voelde me somber, had vaak hoofdpijn en sliep slecht. Ik had nergens meer energie voor en kwam nauwelijks buiten. Het lukte me niet om me weer beter te voelen.

Ik ging naar de huisarts. Ik vertelde wat er speelde en werd doorverwezen naar een welzijnscoach van Samens. Daar besprak ik uitgebreid mijn situatie en wat mij kon helpen om weer vooruit te komen.

Ik wilde meer bewegen en mijn hoofd leegmaken. Wandelen met een groep leek me fijn, maar de eerste stap zetten vond ik moeilijk. De welzijnscoach ging daarom de eerste keer met me mee. Ook bracht ze me in contact met Kwadraad, waar ik hulp kreeg bij mijn eenzaamheid en het zoeken naar werk.

Inmiddels wandel ik iedere week en heb ik nieuwe mensen leren kennen. Ik voel me beter en heb weer energie om te solliciteren. Eindelijk kijk ik weer vooruit."

Herken je dit?

Je komt regelmatig bij de huisarts. Je voelt je moe, slaapt slecht en je hebt lichamelijke klachten, maar je weet niet waarom. Soms spelen eenzaamheid of geldzorgen een rol. Daar kun je je ziek door voelen, maar een medische behandeling is niet altijd de oplossing. Soms helpen andere vormen van ondersteuning.

Samen ontdekken wat helpt

Je huisarts kan je doorverwijzen naar een welzijnscoach van Samens. Dit heet **sociaal verwijzen**, ook wel bekend als Welzijn op Recept.
De welzijnscoach doet een uitgebreide intake. Samen kijken jullie verder dan je klachten. Wat gaat goed? Wat wil je veranderen? En wat kun je zelf doen om je beter te voelen? Misschien kunnen familie of vrienden je helpen. Of wil je nieuwe mensen leren kennen, meedoen aan een leuke activiteit of heb je andere ondersteuning nodig. De welzijnscoach helpt je stappen te zetten, verwijst je eventueel door naar een andere organisatie en houdt contact met je om te horen hoe het gaat.

Verder kijken dan ziekte

Je gezond voelen gaat over meer dan alleen je lichaam. Het gaat ook om wat je leuk vindt, wat je kunt en wat belangrijk voor je is. Als je ontdekt wat jou helpt, kun je je beter gaan voelen. Soms helpt iets anders dan medische zorg. Daardoor hoef je misschien minder vaak naar de huisarts!

Handige websites

Wil je zelf op zoek naar ondersteuning, vrijwilligerswerk of activiteiten? Op onderstaande websites vind je mogelijkheden die je kunnen helpen om je beter te voelen:

Over zorg en ondersteuning, gezond blijven of meedoen:
www.derondevenenwijzer.nl

Voor vrijwilligerswerk:
www.derondevenendoet.nl

Activiteiten bij jou in de buurt:
www.stichtingsamens.nl/activiteiten



Of stel je vraag aan de welzijnscoaches.

Bijvoorbeeld:

- Ik kom niet meer buiten. Wat kan ik doen?
- Ik heb nergens meer energie voor. Hoe kom ik weer in beweging?
- Ik zit niet lekker in mijn vel. Met wie kan ik praten?

Wil je meer informatie? Neem dan contact met ons op!

0297-587 600 | welzijnoprecept@stichtingsamens.nl
www.stichtingsamens.nl