

# Trouw



Illustratie Sjoerd van Leeuwen

Welzijn op Recept

## Dankzij de welzijnscoach kreeg Bianca (61) haar leven weer op de rit

Om inwoners gezonder te maken heeft elke huisartsenpraktijk in Almere nu een welzijnscoach. In ruim tweehonderd gemeenten zijn deze coaches al actief. 'Soms helpt het al als iemand meer overzicht in zijn leven krijgt.'

**Ingrid Weel**

redacteur gezondheid en zorg

20 maart 2026, 07:00

De gemeente Almere draait er niet omheen. Er zijn in de snelgroeïende stad relatief veel eenoudergezinnen, veel bewoners met schulden en relatief veel laaggeletterden. Ook is er sterke vergrijzing. Mede daardoor is er opvallend veel eenzaamheid onder alle leeftijdsgroepen. Verder hebben veel mensen last van stress, vermoeidheid, gevoelens van somberheid of fysiek malheur, zoals nek- en hoofdpijn.

Dan is de stap naar de huisarts snel gemaakt. “Maar vaak zijn het psychosociale problemen, geen medische. Dan is het logischer om naar maatschappelijk werk te gaan”, vertelt een woordvoerder van de gemeente. Om de druk bij de huisarts weg te halen, is de gemeente breder gaan kijken hoe zij haar inwoners gezonder en weerbaarder kan maken.

Sinds 1 maart heeft iedere huisartsenpraktijk in Almere – dat zijn er 24 – een eigen welzijnscoach onder de noemer ‘Welzijn op Recept’. De huisarts kan bij psychosociale problemen naar de welzijnscoach verwijzen, en die kijkt naar de achterliggende oorzaak van de klachten.

De welzijnscoach zoekt uit wat iemand wil en kan, en wat diegene energie geeft. “Soms helpt het al als iemand weer mensen ontmoet of meer overzicht in zijn leven krijgt”, vertelt Maaïke Vriesema, de projectleider in Almere.

## **Positief Gezond Almere**

Helpen of meedoen in buurtkamers, waar mensen bijvoorbeeld knutselen of biljarten, komt veel voor. Maar ook samen koken, deelnemen aan een wandelgroep of het doen van vrijwilligerswerk. Contact met anderen helpt vaak al enorm, en niet alleen bij eenzame ouderen waar veel mensen al snel aan denken.

Vriesema: “We zien bijvoorbeeld ook echtgenotes van expats die zich wat verloren voelen in een land dat ze niet kennen. Vaak verwijzen we die eerst naar taallessen of naar een gezellige groep met andere jonge moeders.”

---

‘Ja, je kunt de welzijnscoach gerust een succes noemen.’

---

**Annette Pietersen**

plaatsvervangend directeur van het landelijk kennisnetwerk Welzijn op Recept

De welzijnscoach houdt wel een vinger aan de pols en blijft informeren hoe het met iemand gaat. Naast een groter welbevinden voor de inwoner is het andere grote voordeel dat de huisarts meer tijd heeft voor zijn eigenlijke taak: medische zorg.

‘Welzijn op Recept’ is onderdeel van de beweging ‘Positief Gezond Almere’, die twee jaar geleden is ingezet. Het lukte Almere om hiervoor 20 miljoen euro te krijgen uit het Integrale Zorgakkoord. “Iedereen beseft dat de gezondheidszorg niet meer is te organiseren als we door zouden gaan zoals we deden”, vertelt de woordvoerder van de gemeente.

## **Succesformule**

Het concept is niet nieuw. In 2014 waren een gezondheidscentrum en een welzijnsorganisatie in Nieuwegein de eerste die ermee pionierden. Inmiddels wordt er al in ruim tweehonderd gemeenten met deze methode gewerkt. “Ja, je kunt het wel een succes noemen”, reageert Annette Pietersen, plaatsvervangend directeur van het landelijk kennisnetwerk Welzijn op Recept. Al benadrukt ze ook dat er nog veel werk is te verzetten.

“We hebben geleerd dat alleen een verwijzing van de huisarts naar een welzijnscoach niet altijd werkt. Niet iedereen meldt zich dan. Dus nu neemt de welzijnscoach zelf contact op met de cliënt”, vertelt Pietersen. “Nog beter is het als de welzijnscoach regelmatig aanwezig is, dan breng je het sociaal domein letterlijk de huisartsenpraktijk in”, voegt Vriesema toe. “Ook is de terugkoppeling van de sociaal werker naar de huisarts belangrijk. Die wil weten hoe het met zijn patiënt gaat, ook om te kunnen zien of een verwijzing naar de welzijnscoach effect heeft.”

Bij Theo Otto (46) uit Almere was het de huisarts die zelf initiatief nam tot contact. De vrouw van Otto overleed onverwacht eind 2024, en de huisarts kwam thuis langs voor nazorg. “Ik had een vrij gesloten leven met mijn vrouw waardoor ik weinig vrienden had. Ik had veel te verwerken en voelde me daarbij best alleen. De huisarts verwees me na enige tijd naar de welzijnscoach.”

## **Leren jezelf meer waarderen**

Otto werkt vier dagen per week in Zoetermeer als spuitgieter en heeft leuk contact met zijn collega's. “Maar ik heb op de cursus ‘Creatief Leven’ geleerd dat je ook met veel mensen om je heen toch eenzaam kunt zijn. Op de cursus leer je waar eenzaamheid vandaan komt en hoe je ermee om kan gaan. Ook leer je hoe je jezelf wat meer kan waarderen, wat weer helpt bij het leggen van sociale contacten.”

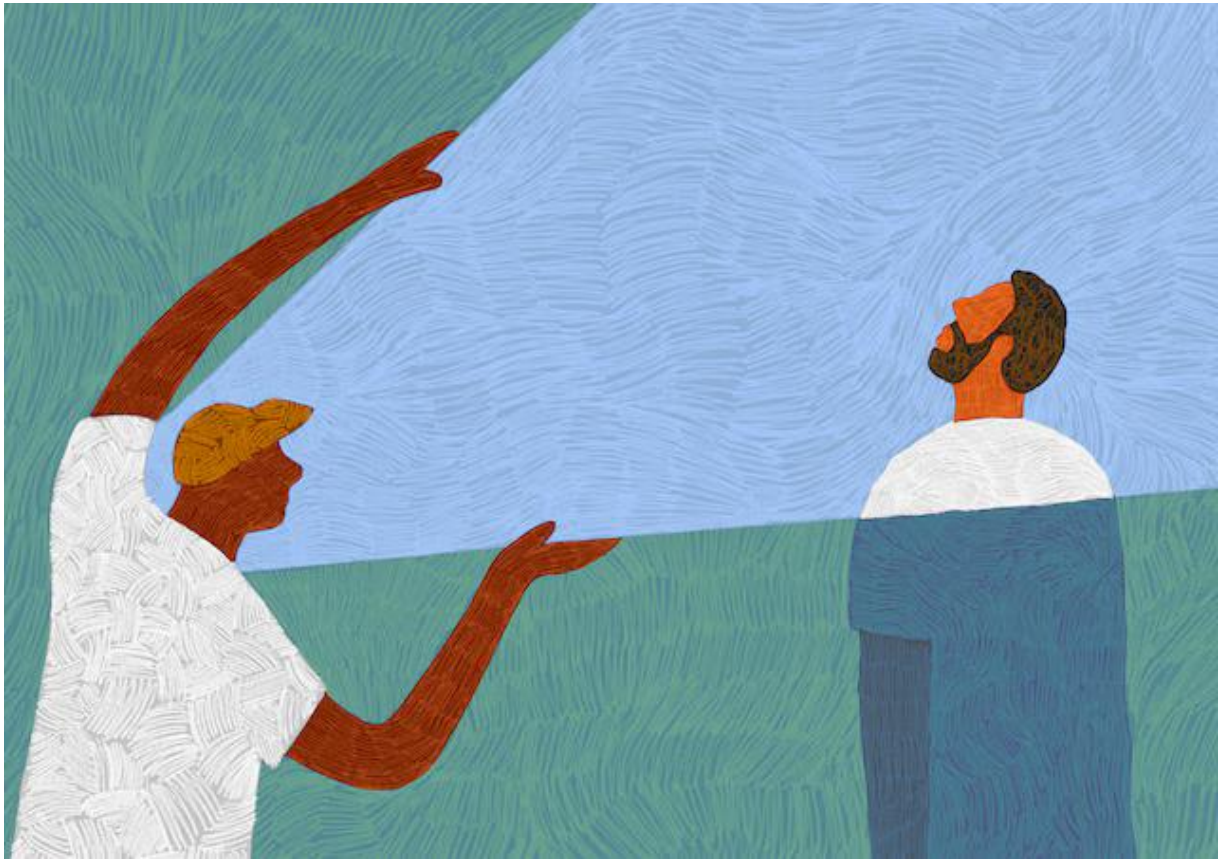
Het was de welzijnscoach die hem wees op de cursus. “Ik wist van het bestaan niet af. Maar toen Judith ermee kwam, dacht ik: ik moet het maar gewoon ondergaan.”

Welzijnscoach Judith Haar opperde ook om eens bij het buurthuis binnen te lopen, wat Otto nu vaak doet. En hij is doorverwezen naar een wandelclub waar hij eens per twee weken bij aansluit. “Daar heb ik ook iemand ontmoet waar ik nu samen mee ben”, zegt Otto glunderend.

“Ik was helemaal niet op zoek, maar ben heel blij met mijn nieuwe vriendin. Tegen Judith heb ik gezegd dat wij ons contact wel kunnen afronden. Ze kan nu beter iemand anders gaan helpen. Maar het was heel fijn dat ik haar altijd kon bellen of appen. Het verraste mij altijd hoe snel ze reageerde.”

Zou Otto zonder hulp zijn uitgevallen? Dat zullen we nooit weten. Harde berekeningen van wat de inzet van coaches bespaart voor de gezondheidszorg zijn daarom lastig te maken. Ze zijn er ook (nog) niet. Er zijn wel veel schattingen. Deze zijn alle positief: de kosten

voor de welzijnscoach worden terugverdiend. Almere gaat op papier uit van ruim duizend verwijzingen per jaar en verwacht daarmee een half miljoen euro per jaar te besparen op huisartsenkosten, ggz- en verpleeghuiszorg. Hiervoor moeten wel flink wat extra welzijnscoaches worden opgeleid.



Illustratie Sjoerd van Leeuwen

## **Lagere maatschappelijke kosten**

Een traject duurt gemiddeld ruim vijf maanden, waarin circa vijf gesprekken met de welzijnscoach plaatsvinden, blijkt uit de landelijke monitor ‘Welzijn op Recept 2024-2025’ van de Radboud Universiteit. Deelnemers zijn doorgaans tevreden, vooral over het begin van het traject, maar ze geven wel aan dat er weinig nazorg is. Voor de onderzoekers is dat reden om zich af te vragen of het welbevinden van cliënten op langere termijn ook beter is.

Pietersen: “Als de interventie wordt uitgevoerd zoals bedoeld, dan is er drie maanden nadat de cliënt is begonnen met een activiteit nog een vervolcontact. We leren uit de monitor dat dat in de praktijk

nog niet altijd goed gaat. Daar is verbetering op nodig. Maar er zijn ook voorbeelden waar de coach zelfs na een jaar nog eens belt. Wij zouden wel willen onderzoeken of dat helpt om het succes te bestendigen of terugval te voorkomen.”

Uit de landelijke monitor blijkt ook dat vooral veel 65-plussers worden doorverwezen naar Welzijn op Recept. Jongeren maar ook dertigers en veertigers lijken nauwelijks in beeld. “Ik denk dat dat deels komt doordat er veel aandacht was voor eenzaamheid onder ouderen. Maar ook doordat de verwachting is dat jongere mensen zelfredzamer en daadkrachtiger zijn”, denkt Pietersen hardop.

### **Negatieve spiraal**

“Ook voor ons is het dus nog steeds oefenen en leren van wat beter kan. Want een welzijnscoach kan natuurlijk ook een veertiger goed helpen die zijn baan is verloren en daardoor in een negatieve spiraal belandt. Ik weet van iemand die op advies van een coach vrijwilligerswerk is gaan doen en helemaal weer opbloeide.”

In Almere was er al in enkele wijken ervaring met het concept ‘Welzijn op Recept’. Daaruit bleek dat het goed werkt als de welzijnscoach een dagdeel daadwerkelijk in de huisartsenpraktijk aanwezig is en zo echt een vertrouwd gezicht wordt. “Dan hoor je er meer bij. Je drinkt samen koffie en bent bij het overleg”, aldus projectleider Vriesema. “Het is belangrijk om korte lijntjes te houden met de huisarts. Je moet zo’n aanpak samen doen.”

---

### **‘Mijn man regelde alles, hoe moest ik nou verder?’**

Bianca Albrecht-Jongejans (61) uit Almere verloor een half jaar geleden haar man. Hij was ziek. “Hij regelde alles, en nu ging het allemaal mis. Het voelde alsof ik met mijn rug tegen de muur stond, en ik wist niet wat te doen. Mijn kinderen willen wel helpen, maar die hebben ook hun eigen leven. Dus ik ging naar de huisarts, en zei dat ik het zo niet meer zag zitten.”

Van de huisarts kwam de verwijzing naar Mila Baaij, de welzijnscoach. “Ze was in het begin al heel fijn, gewoon als luisterend oor. Ze vroeg waar ik behoefte aan had, waar ze mij mee

kon helpen. Zonder dat ze iets opdrong. Ik vertelde dat ik het niet meer zo naar mijn zin had in het buurthuis waar ik al een tijdje kwam. Mila wist dat er ook een ander buurthuis was met andere activiteiten die beter bij mij passen. De eerste keer daarheen is best een stap, en toen ging zij mee. Dat was heel fijn. Ik ga daar nu een keer per week naartoe. Het is lekker als je er even uit bent.”

Ook met de financiën helpt de welzijnscoach. “Mijn man regelde dat altijd”, zegt Albrecht nogmaals. “Ik wist echt niet hoe en wat. Maar Mila kent de weg naar de juiste contactpersonen binnen het wijkteam die kunnen helpen met de huur- en zorgtoeslag en belastingaangifte. Mila belt hen dan, gelukkig, want zij kan het veel beter verwoorden. Ze helpt ook met de aanvraag voor huishoudelijke hulp. Ik ben zelf afgekeurd. Ik moet de brief van UWV nog krijgen, maar als die er is ga ik met Mila verder kijken.”

Want Albrecht wil vrijwilligerswerk gaan doen. “Ik heb 23 jaar in de zorg gewerkt, dat lukt nu niet meer, maar ik zou daar wel graag koffie schenken en een praatje maken en zo. Mila gaat me daarbij helpen. Ze heeft ook uitgezocht hoe het zit met rouwverwerking, en zorgt ervoor dat dat wordt opgestart. Ik kan dan naar een lotgenotengroep. Dat is denk ik wel goed voor mij. Dat is echt dankzij Mila. Anders was dit nooit gelukt allemaal.”

Meerdere malen benadrukt Albrecht hoe belangrijk de welzijnscoach voor haar is. “Ik mag haar altijd bellen als er iets is, zelfs ’s nachts zegt ze. Dat doe ik natuurlijk niet, maar het is een fijn idee dat er altijd iemand op de achtergrond is. Mensen als Mila zijn echt onmisbaar. Ik ben heel dankbaar dat zij mij helpt.”