

Hoe lang duurt de proef?

De proef start in september 2019 en duurt minimaal een jaar. De deelnemers bepalen of zij nog een half jaar willen doorgaan.



Wie dragen de proef?

Zorggroep Stielo in Nijmegen Lent en Oosterhout is al vanaf het begin betrokken bij Herstelcirkel, evenals zorgverzekeraar Menzis. Zij staan voor een verschuiving naar gezonder leven; van de zorg naar de wijk.

De gemeente Nijmegen is nu ook drager. De gemeente investeert in ontmoeten en verbinden, met als neven doel een afname van de zorgconsumptie.

Meer informatie

Kijk op onze website www.herstelcirkel.nl

Meten

De Leefkrachtcoach stelt met de deelnemer drie rapportages op over de ervaren gezondheid en de realisatie van de gestelde doelen.

Radboudumc onderzoekt de proef. Het let op de klinische voortgang van de deelnemers, evenals de mechanismen waardoor de deelnemer tot nieuw blijvend gedrag komt. Ook kijkt het onderzoek naar de manier waarop deze aanpak opgeschaald kan worden.

Zorgverzekeraar Menzis onderzoekt de zorgconsumptie van zijn verzekerden gedurende vijf jaar.

**'Verbinding is voor mij
het nieuwe medicijn'**

**Herstelcirkel
in de wijk**

Angst en depressie keren in een groep



De uitdaging

Het aantal mensen met chronische angst- en depressieklachten stijgt snel. Goede zorg is van belang, maar een belangrijke sleutel in het keren van de klachten begint in de meeste gevallen met gezonde patronen: onbewerkt eten, meer bewegen, goede contacten, beter slapen en beter ontspannen.

Maar, in je eentje tot nieuwe gewoontes komen is nog niet zo makkelijk ...

Daarom kan een groep helpen. Een groep stimuleert, biedt kennis en is een stok achter de deur.

Herstelcirkel Psychische Kracht

Een grote groep Nederlanders tobt al jaren met chronische psychische klachten. Vaak voelen zij zich 'uitbehandeld'. Een mens met psychische klachten heeft geen 'defect', maar is een persoon die vooral sturing, verbondenheid en een zinvol leven zoekt.

'Herstelcirkel Psychische Kracht' schept een omgeving die deze zoektocht stimuleert. In het najaar van 2019 start in Nijmegen Lent Oosterhout een proef die onderzoekt of deze aanpak werkt.

Deelnemers stellen doelen

De opzet van Herstelcirkel Psychische Kracht is mede tot stand gekomen met de inbreng van deelnemers.

Zij hebben de volgende doelen gesteld voor het proefproject:

- iedereen doet minimaal een jaar actief mee;
- 50% van de zelfgestelde doelen wordt gehaald;
- 40% ervaart meer verbinding met zichzelf en de wereld;
- 40% van de deelnemers verwerft meer gevoel van zekerheid;
- 20% minder zorgconsumptie wordt gehaald.



Veranderen door contact maken

De vraag is hoe mensen met een chronische psychische aandoening de sleutel vinden tot meer grip, energie en verbinding. Dat is niet eenvoudig, want dit vraagt bewustzijn, vaardigheden en de legitimatie om die verandering eigen te maken. Door het ervaren van contact (tijdens activiteiten) ontstaat een positieve dynamiek, waardoor plezier en beloning groeien.

Daarmee voorziet Herstelcirkel in een omgeving die dit stimuleert.

Wie zijn de deelnemers?

Herstelcirkel is voor mensen met chronische angst- en depressieklachten, ook als men geen medicatie gebruikt. Deelnemers zijn tussen de 30 en 70 jaar en bereid met de groep tot gezonder gedrag te komen.



Wat is een Herstelcirkel?

Een Herstelcirkel is een coöperatie van 10-12 mensen. De groep biedt ruimte om te leren sturen. In de groep ga je individueel en samen aan de slag.

Deelnemers betalen maandelijks € 7,50 (minder is bespreekbaar). Hiervan betaalt de coöperatie de kosten van activiteiten.

De kosten voor de organisatie en begeleiding zijn hoger en worden gedragen door de initiatiefnemers.



Hoe werkt een Herstelcirkel?

Elke deelnemer stelt per drie maanden één haalbaar doel op het gebied van voeden, bewegen, ontspannen, slapen of sociale contacten, met hulp van de Leefkrachtcoach.

De realisatie van het doel krijgt vorm met steun van de groep; deze activeert, inspireert en is ook een stok achter de deur.

De groep benoemt een of twee aanjagers. Deze coördineren en stimuleren de activiteiten. De Leefkrachtcoach houdt zicht op de voortgang.

De groep begint met een startbijeenkomst. Daarna volgt een verdiepingsbijeenkomst op voeding en maken de deelnemers afspraken over de coöperatie.

De hele groep komt tweemaandelijks samen. Tussentijds zijn er subgroepen rond activiteiten als koken, boswandelen, ontspannen en slapen.