

Hoe lang duurt het?

De groep start in oktober 2021 en is achttien maanden actief. De deelnemers bepalen of zij daarna, met ondersteuning, door willen.



Waar vindt het plaats?

De huisartsenpraktijken in Nijmegen-Midden en Nijmegen-Noord ondersteunen Herstelcirkel Psychische Kracht.

Woont u in Nijmegen-Noord Lent Oosterhout of in Hazenkamp, Muntenbuurt, Nijeveld of St Anna en staat u ingeschreven in de praktijk?

Dan komt u in aanmerking voor deelname.

Herstelcirkel
in de wijk

Meer informatie

Kijk op www.herstelcirkel.nl

130721

Meten

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

Herstelcirkel onderzoekt de groep. Het let op de 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.

‘Verbinding is voor mij
het nieuwe medicijn’

Herstelcirkel
in de wijk

Angst en depressie verminderen in een groep



Met Herstelcirkel Psychische Kracht

Mensen met chronische angst- en depressieklachten voelen zich vaak ‘uitbehandeld’. Zij zijn gebaat bij het verleggen van de aandacht van klacht naar mogelijkheden. Die nemen toe als je beter leert sturen, meer energie hebt en meer verbinding ervaart met jezelf en met andere mensen.

‘Herstelcirkel Psychische Kracht’ schept een omgeving die deze vaardigheden stimuleert. In het najaar 2021 start in Nijmegen Hazenkamp en in Nijmegen Lent Oosterhout een nieuwe groep. Doe je mee?

De uitdaging

Een belangrijke sleutel in het verminderen van chronische angst- en depressieklachten begint in de meeste gevallen met meer (zelf)vertrouwen, contacten en gezonde patronen.

Veiligheid en vertrouwen zijn nodig om dingen te gaan doen en mensen te ontmoeten. Gezonde patronen groeien met beter eten, vaker bewegen, beter slapen en ontspannen.

Maar, in je eentje tot nieuwe gewoontes komen is nog niet zo makkelijk ... Daarom kan een groep helpen. Een groep biedt veiligheid, troost, stimuleert en is een stok achter de deur.

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 project:

- iedereen doet 18 maanden actief mee;
- mensen willen dingen doen en elkaar ontmoeten;
- meer zelfvertrouwen en meer energie ervaren;
- gezonde patronen leren kennen en eigen maken.



Veranderen door contact maken

De vraag is hoe mensen met chronische psychische klachten de sleutel vinden tot meer sturing, energie en verbinding. Dat is niet eenvoudig, want dit is nogal wat. Door minder met de klachten bezig te zijn en meer met mogelijkheden!

Door het ervaren van contact en het doen van leuke dingen ontstaat een positieve dynamiek, waardoor het plezier groeit. Daarmee voorziet Herstelcirkel in een omgeving die tot meer grip en plezier leidt.

Wie zijn de deelnemers?

Herstelcirkel is voor mensen met chronische angst- en depressieklachten, ook als men geen medicatie gebruikt. Deelnemers zijn tussen de 40 en 70 jaar en zijn bereid met de groep tot gezonder gedrag te komen.



Wat is een Herstelcirkel?

Een Herstelcirkel bestaat uit 14-16 mensen. De groep biedt ruimte om te leren sturen. In de groep ga je individueel en samen aan de slag.

Deelnemers betalen maandelijks € 9,95 (minder is bespreekbaar). Hiervan betaalt de groep de kosten van activiteiten.

De kosten voor de organisatie en begeleiding zijn hoger en worden gedragen door de gemeente Nijmegen, zorggroep NEO, Stielo BV en de zorgverzekeraars.

Hoe werkt een Herstelcirkel?

Elke deelnemer krijgt tijd om aan de groep te wennen. Daardoor ga je je meer thuis voelen en nemen je contacten en activiteiten langzaam toe.

In achttien maanden bouw je zelfvertrouwen op, ga je meer doen en leer je samen activiteiten te ondernemen. Die activiteiten gaan over beter eten, meer bewegen, leren ontspannen, beter slapen of meer sociale contacten. Je kiest zelf waar je aan wilt werken, met hulp van de Leefkrachtcoach.

De realisatie van het doel krijgt vorm met steun van de groep; deze inspireert en is ook een stok achter de deur. De Leefkrachtcoach houdt zicht op de voortgang.

De groep begint met een startbijeenkomst. Daarna volgen tweewekelijks bijeenkomsten. Tussentijds kun je dingen doen met een andere deelnemer of in subgroepen.