



‘Herstelcirkel spreekt deelnemers niet aan op klachten maar op mogelijkheden.’

**Herstelcirkel
in de wijk**

Herstelcirkel Psychische Kracht biedt verbinding

Medio september startte in Nijmegen-Noord de allereerste Herstelcirkel Psychische Kracht. Deelnemers met chronische angst- en depressieklachten maken kennis met elkaar, krijgen informatie over de rol van voeding en ervaren wat beweging met je doet.

Een deelnemer verwoordt zijn eerste ervaringen als volgt: "Ik zie het als een mooie oefenplek om meer grip te krijgen op mijn leven. Te leren om verbindingen aan te gaan met andere mensen zonder mijn kwetsbaarheid te moeten verbergen. Dat is erg bevrijdend om te ervaren".

Herstelcirkel blijkt een plek te zijn waar mensen niet langer op hun tekort of klacht worden aangesproken, maar op verbinding en mogelijkheden.

De proef duurt tot september 2020 en is een initiatief van Zorggroep Stielo, Gemeente Nijmegen, verzekeraar Menzis en wordt begeleid met onderzoek door Radboudumc.

Herstelcirkel zoekt verbreding

Herstelcirkel in de wijk is een vernieuwend initiatief, dat uit de gezondheidszorg is voortgekomen. De stichting staat voor een 'gezondheidsbevorderende cultuur en structuur in de wijk'. Immers, het keren van chronische aandoeningen is gebaat bij een leefomgeving die verleidt tot gezond gedrag.

De stichting onderzoekt nu of in één wijk een groep burgers, de gemeente, plaatselijke sportvereniging, een lokaal bedrijf als een bank of supermarkt en de eerstelijns gezondheidszorg samen drager kunnen worden van gezonder leven.