

Met psychiatrische klachten toch een draaglijk leven dankzij contacten in de wijk

Chronisch-psychiatrische patiënten in Lent en Oosterhout zijn door laagdrempelige contacten met lotgenoten in de eigen wijk minder eenzaam.

FRANK HERMANS

NIJMEGEN

Genezen van haar psychische klachten? Dat zit er niet in. „Maar door de sociale contacten in de Herstelcirkel is mijn leven wel een stukje draaglijker geworden. De nieuwe mensen om me heen en de leuke dingen die we ondernemen, samen zorgt dat ervoor dat ik het beter vol kan houden.”

Aan het woord is de Lentse dertiger 'Natascha', vanwege de privacy niet haar echte naam. Ze kampt al jaren met wat een milde bipolaire stoornis heet. Het ene moment voelt ze zich positief in het leven staan, het volgende moment is het gevoel juist negatief.

Heel normaal leven

„Ik heb een man en zoon, en werk in de zorg. Eigenlijk leid ik een heel normaal leven, alleen ervaar ik daarnaast soms de gevolgen van mijn ziekte. De ene dag is beter dan de andere.”

Sinds ruim een jaar is ze ter ondersteuning lid van Herstelcirkel Psychische Kracht in Lent en Oosterhout. „Het is een groep van elf mensen uit Nijmegen-Noord. Allemaal hebben we psychische klachten. Eens in de twee weken zoeken we elkaar op of, onder dwang van corona, treffen we elkaar via een beeldverbinding. We kletsen wat, gaan samen wandelen, koken en eten samen, gaan naar de film of doen samen yoga of mindfulness-oefeningen.”



We zijn mensen die het al lastig vinden met elkaar een kopje koffie te drinken

Een arts of andere officiële zorgverlener komt er niet aan te pas. Wel is er een zogeheten Leefkrachtcoach die de bijeenkomsten begeleidt.

Suikerziekte

Van vergelijkbare Herstelcirkelgroepen in de wijk met deelnemers met suikerziekte was al bekend dat met dit soort laagdrempelige ondersteuning van elkaar goede resultaten worden behaald. Leden die al jaren medicijnen moesten slikken voor hun suikerziekte, konden door een pakket van sociale activering ineens zonder.

Of Herstelcirkel Psychische kracht ook zo effectief kan worden, is nog onduidelijk. Hoofdonderzoeker van het Radboudumc, tevens huisarts van huisartsenpraktijk Nijmegen-Oosterhout Tim olde Hartman is toch blij verrast over de resultaten.

Uitbehandeld

„Alle deelnemers zijn chronisch patiënt, feitelijk uitbehandeld en in meer of mindere mate beperkt in hun dagelijks functioneren. De gebruikelijke ggz-zorg kan voor hen het verschil niet meer maken. Dankzij onze groepsgerichte aanpak zien we dat ze zonder professionele medische interventie toch vooruitgang boeken.”

Hoewel angststoornissen, straatvrees of depressies niet verdwijnen, zien de onderzoekers dat de deelnemers zich met name minder eenzaam voelen. „Ze krijgen dankzij de contacten meer moraal om zelf weer aan de gang te gaan en hun leven zinvoller in te vullen. Winst is ook dat ze hun sociale netwerk uitbreiden.”

Vriendin

Natascha kan dat alleen maar bevestigen. „Twee vrouwen in de groep zijn echt mijn vriendin geworden. De meesten van ons waren op voorhand angstig en wantrouwend. We zijn mensen die het al lastig vinden met elkaar een kopje koffie te drinken. Maar dat soort dingen doen we nu dus gewoon wel.”

De rol van de Leefkrachtcoach is eigenlijk minimaal, stelt Natascha. „We doen het vooral zelf.” Precies zoals de onderzoekers dat beoogd hebben.

Zichzelf helpen

Olde Hartman: „Uiteindelijk doel is dat deze mensen zichzelf zonder professionele hulp en beperkte financiële inspanningen weten te helpen. We hadden onze twijfels of dit zou lukken, maar nu weten we al zeker dat dit kan. Het is nog een proef, maar daar gaan we gezien de verbazingwekkende resultaten zeker een vervolg aan geven.”



Groepsleden van de Herstelcirkel wandelen op de dijk bij Lent. Foto herstelcirkel psychische kracht

De Gelderlander, 20 maart 2021