



Deelnemers wandelen over de dijk



Radboudumc



Artikel in De Gelderlander

Herstelcirkel Psychische Kracht verbetert kwaliteit van leven

"Patiënten met chronische psychische klachten in Lent en Oosterhout zijn door laagdrempelige contacten met lotgenoten in de eigen wijk minder eenzaam."

Dagblad De Gelderlander (20 maart 2021) bericht over de positieve uitwerking van de groepsgerichte aanpak, waarbij de aandacht verschuift van klacht naar herstel en mogelijkheden.

'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. Sinds ruim een jaar is ze ter ondersteuning lid van Herstelcirkel Psychische Kracht in Lent en Oosterhout. 'Allemaal kampen we als ik met 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 gezamenlijk yoga-oefeningen.'

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

Hoofdonderzoeker Tim oude Hartman is blij verrast over de resultaten. 'Alle deelnemers zijn chronisch patiënt, feitelijk uitbehandeld. 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.'

De rol van de welzijnscoach, stelt Natascha, is eigenlijk minimaal. 'We doen het vooral zelf.'

Precies zoals de onderzoekers dat ook beoogd hebben. Oude Hartman: „Uiteindelijk doel is dat deze groep mensen zichzelf zonder professionele hulp weet te helpen. Het is nog een proef, maar daar gaan we gezien de verbazingwekkende resultaten zeker een vervolg aan geven." Lees [hier](#) het hele artikel.

Herstelcirkel Psychische Kracht is een project van de gemeente Nijmegen, zorggroep STIELO, zorgverzekeraar Menzis en Stichting Herstelcirkel in de wijk.