



## Diabetes type 2 in een groep keren? Past dat bij mij?

### Herstelcirkel in de wijk

*'Herstelcirkel in de wijk staat voor coöperaties van burgers, die door leefkracht hun chronische aandoening keren.*

Op dit moment zijn er zes coöperaties actief in Nijmegen Lent Oosterhout (3), Huissen, Elst en Duiven. Er zijn vijf nieuwe coöperaties in voorbereiding. Deze starten in 2018-2019.

### Verdiepend onderzoek: diabetes keren begint met zelf sturen

'Deelnemers aan Herstelcirkel worden bewuster, krijgen meer vertrouwen in zichzelf, durven eigen doelen te stellen en doen zelfmanagementvaardigheden op', aldus onderzoekster Harmke Hulshof. Namens Radboudumc heeft zij een [verdiepend onderzoek](#) gepubliceerd over de groeps- en veranderdynamiek van Herstelcirkel in de wijk.

De studie adviseert om de aanpak van Herstelcirkel nog verder af te stemmen op de behoeften en mogelijkheden van de individuele deelnemer. Onderzoeksleider Henk Schers vindt dat de bevindingen helpen om Herstelcirkel en vergelijkbare initiatieven nog beter in te richten.

'In Herstelcirkel is er ruimte voor zelfmanagement in combinatie met het onderling uitwisselen van ervaringen. Deelnemers ervaren een positieve uitwerking door de wisselwerking tussen het opdoen van meer kennis over diabetes, het ontwikkelen van zelfvertrouwen en het zien van mogelijkheden om zelf veel meer te doen aan je diabetes. Maar dat lukt alleen maar als professionals en naasten ook daadwerkelijk de ruimte geven om dat te doen en als er voldoende steun is van de omgeving', aldus Schers.

### Actief worden in een groep; past dat bij mij?

'Het aantal mensen met diabetes type 2 stijgt snel. Goede diabeteszorg is van belang, maar de echte aanpak begint in de meeste gevallen met andere patronen: onbewerkt eten, meer bewegen en beter ontspannen.

Maar, in je eentje tot nieuwe gewoontes komen is nog niet zo makkelijk ... We leven nu eenmaal in een omgeving die uitnodigt tot zoet en vet en tot comfort. Daarom kan een groep helpen. Een groep stimuleert, biedt kennis en is een stok achter de deur.'

Zo probeert de nieuwe [folder](#) geïnteresseerden met diabetes type 2 te informeren en te motiveren om deel te nemen aan Herstelcirkel.