

# Brug tussen zorg en welzijn

## Herstelcirkel Psychische Kracht

Sociaal isolement, eenzaamheid, het gevoel geen betekenisvol leven te leiden. Het zijn gevoelens bij veel patiënten met chronische angst- en depressieve klachten. Een groepsgerichte aanpak gericht op sociaal herstel kan helpen, blijkt uit het project Herstelcirkel Psychische Kracht, een initiatief van huisartsen Inge Nobacht en Tim Olde Hartman.

TEKST: MICHEL VAN DIJK

Onmacht, dat is wat Inge Nobacht, huisarts in Huisartsenpraktijk Nijmegen/Oosterhout-Noord, kan voelen wanneer een patiënt met chronische angst- of depressieve klachten zich in haar spreekkamer meldt. “Ik kan zo weinig voor ze doen, ik kan dan wel weer medicatie voorschrijven of ze doorverwijzen naar een psycholoog of psychiater, maar ik weet dat dat niet is wat ze nodig hebben. Het zijn patiënten die thuis zitten, sociaal geïsoleerd zijn, zich eenzaam voelen, dát is de pijn die ze voelen. Daar helpt geen pil of psychiater tegen.”

Het zette Nobacht en haar collega Tim Olde Hartman (zie kadertekst ‘Het leven beter aankunnen’) aan het denken. Ze besloten deelnemers met chronische angst- en/of depressieve klachten bij elkaar te brengen in de zogenoemde *Herstelcirkel in de wijk - Psychische Kracht*. “Ons doel is de aandacht te verschuiven van ziekte- en klachtgericht behandelen naar welzijn, gedrag en gezondheid. Veel mensen met chronische psychische klachten verliezen geleidelijk de verbinding met de buitenwereld, krijgen minder vrienden, het contact met familie brokkelt af, ze hebben geen werk, durven niet meer naar buiten. Dat zijn de problemen waar deze kwetsbare groep het meeste aan lijdt, maar een aanpak om dit herstel bij hen weer op gang te brengen ontbreekt veelal.”

De Herstelcirkel wil daarbij helpen. “Dat is een groepsgerichte aanpak, niet met als doel om de psychische klachten bij de deelnemers te verminderen, maar om ze op weg te helpen andere mensen te ontmoeten, nieuwe contacten op te doen, zich minder eenzaam te voelen, kortom, een betekenisvoller leven te leiden.”

### Boswandeling of yogales

Om de doelstelling van de Herstelcirkel te benadrukken, wordt de groep begeleid door zogenoemde leefkrachtcoaches met ervaring en expertise in het sociale domein.

Nobacht was als huisarts alleen bij de startbijeenkomst aanwezig. “Dat was een bewuste keuze. Alle activiteiten van de Herstelcirkel zijn gericht op welzijn, dus ik heb daar als huisarts geen rol in. Al vond ik de aanwezigheid bij de startbijeenkomst wél bijzonder. Mensen deelden persoonlijke verhalen, vertelden dat ze het spannend vonden om mee te doen. Sommigen durfden aanvankelijk niet te komen, maar deden dat toch. Heel dapper.”

## ‘Dit verlaagt de drempel om naar buiten te gaan, anderen te ontmoeten’

De Herstelcirkel Psychische Kracht richt zich als interventie op leefstijldomeinen, bijvoorbeeld voeding, beweging, sociale contacten en een betekenisvol leven. Nobacht: “We hebben dat ‘vertaald’ in concrete groepsactiviteiten zoals samen meedoen aan een kookworkshop, samen koffiedrinken in het buurtcafé of een wandeling in de natuur. We organiseerden deze activiteiten op steeds andere locaties, zodat deelnemers die beter konden leren kennen. We hopen daarmee dat ze er een volgende keer eens op eigen gelegenheid heen durven te gaan.” Nobacht benadrukt dat het programma van de Herstelcirkel niet vastligt. “Integendeel, deelnemers hebben veel eigen inbreng bij de inhoud van het programma. Als zij liever een boswandeling maken dan een yogales volgen, is dat uitstekend. Graag zelfs, hoe meer regie ze durven te nemen, hoe beter.”

### Succesfactoren

De Herstelcirkel Psychische Kracht is inmiddels afgesloten. De duur was anderhalf jaar, met een groepsfrequentie van eens in de twee weken. In de meeste gevallen live, maar vanwege corona soms ook online. Uiteindelijk namen elf mensen deel. “In de interviews die we na afloop hebben afgenomen, vertellen ze dat het hen veel heeft opgeleverd. Sommigen zijn daardoor letterlijk of figuurlijk weer voor het eerst naar buiten gegaan, anderen vonden een maatje om mee te appen of samen eens koffie te drinken, bijvoorbeeld om ervaringen te delen. En het heeft twee deelnemers een duurzame vriendschap opgeleverd.”

De kracht van de Herstelcirkel, een pilotproject dat gefinancierd werd door de gemeente Nijmegen, zorgverzekeraar Menzis en zorggroep STIELO, zit vooral

in de groepsaanpak, vervolgt Nobacht. “De afspraken die je hebt gemaakt met de groep, stimuleren je het huis uit te gaan. Je voelt je verantwoordelijk voor de groep. Daarnaast stopten de leefkrachtcoaches veel tijd in individuele contacten met de groepsleden en weten ze de deelnemers kleine haalbare stappen te laten zetten. Dat zijn allemaal succesfactoren van de Herstelcirkel.”

Toch zijn er ook verbeterpunten, benadrukt ze. “Zoals bij elke groepsactiviteit hadden we te maken met tussentijdse uitval. Het is daarom goed dat we bij volgende Herstelcirkels meer deelnemers includeren, zodat de groep groot genoeg blijft. Daarnaast lieten we de deelnemers te snel zelf de inhoud van de groepsbijeenkomsten bedenken. Dat vonden ze moeilijk. Bij de vervolggroepen zorgen we voor een draaiboek, waarbij de begeleiding de eerste bijeenkomsten organiseert en we vervolgens een keuzeprogramma aanbieden waar deelnemers uit kunnen kiezen.”

Nobacht hoopt dat nog dit jaar met twee nieuwe Herstelcirkels gestart kan worden. “Ik denk dat het mensen met psychische problemen veel oplevert. We zien dat het bij hen de drempel verlaagt om naar buiten te gaan, anderen te ontmoeten. Dat is precies waarop we hopen.” <<

## HET LEVEN BETER AANKUNNEN

Tim Olde Hartman, collega-huisarts van Inge Nobacht en onderzoeker bij de afdeling Eerstelijns geneeskunde van het Radboudumc, deed evaluatieonderzoek naar de Herstelcirkel Psychische Kracht.

Hij zegt: “Daaruit blijkt dat deelnemers minder stress ervaren, zich minder eenzaam voelen, en vooral: ze hebben het gevoel dat ze het leven beter aankunnen. Ze voelen zich sterker, meer weerbaar.”

Dat zijn waardevolle uitkomsten. Toch is er volgens Olde Hartman meer onderzoek nodig naar de effectiviteit van projecten op het snijvlak van zorg en welzijn. “We hebben grotere trials, met meer deelnemers, nodig om de meerwaarde ervan te kunnen aantonen. Dat is belangrijk om te kunnen rekenen op structurele financiering, bijvoorbeeld van gemeenten en zorgverzekeraars.”

