

Balans in Veerkracht

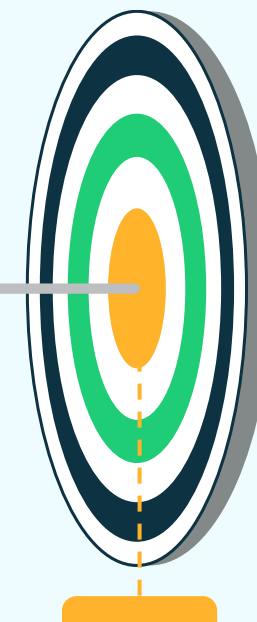
Vleuten, Utrecht

Huisartsenpraktijk Klein Alenvelt

Resultaten implementatievouchers

Onderdeel 1: Doel van het project

Balans in Veerkracht helpt volwassenen met stressklachten hun mentale veerkracht te vergroten door inzicht, ervaringsgerichte oefeningen en praktische vaardigheden, zodat zij beter met stress kunnen omgaan en meer regie ervaren over hun gezondheid.



Ontwikkelen van het cursusprogramma, draaiboek en materialen, afstemmen met zorgverleners in de wijk en werving van deelnemers via de huisartsenpraktijk. Proefsessie met 6 medewerkers uit de eigen praktijk

Gestart met een eerste pilotgroep van 12 deelnemers met stressklachten vanuit de huisartsenpraktijk.

De vierdelige cursus Balans in Veerkracht uitgevoerd met psycho-educatie, reflectie en ervaringsgerichte oefeningen zoals adem, mindfulness en lichaamsgerichte ontspanning.

Evaluatie en meting van stress en psychologische flexibiliteit, met aansluitend het plannen van een terugkomdag na drie maanden.

Meer inzicht in stress, herkenning en steun tussen deelnemers en concrete handvatten om beter met spanning om te gaan.

Onderdeel 2: Wat merken patiënten ervan?

Omgaan met stress

Significant verschil ($p < 0.01$) in verbetering van stresshantering.

Gemiddeld verschil voor en na van 2 punten op 10 puntschaal

PSS-10

PSS10
gestandaardiseerde stress meting voor en na (na bijeenkomst 4)
significante verbetering ($p < 0.05$) met gemiddeld 4 punten verbetering

Deelname aan de cursus

12 tevreden deelnemers met een gemiddelde waardering van 8.8

“

Heel goed, ik realiseerde mij dat je niet alleen bent in de struggels die er zijn.

”

Onderdeel 3.1: Wat is er veranderd in de zorg?

Vóór het project

Stressklachten werden vooral individueel besproken in de spreekkamer, met beperkte tijd voor verdieping en weinig structurele aandacht voor stressregulatie en zelfmanagement.

Ná het project

Er is een laagdrempelig groepsaanbod binnen de huisartsenpraktijk waarin patiënten actief werken aan stressregulatie, mentale veerkracht en leefstijl, met samenwerking tussen huisarts, POH-GGZ en zorgverleners uit de wijk.

Bevestiging van de kracht van een groep: herkenning, normalisatie en onderlinge steun

“

Het is een soort van begin van een nieuw pad. Ik heb er echt in de dagelijkse dingen profijt van.

”

Onderdeel 3.2: Wat is er veranderd in de zorg?

Hoe ziet de samenwerking (keten) eruit?

- **Zorg 2e of 3e lijn**
GGZ bij complexere problematiek of wanneer intensievere behandeling nodig is.
- **Zorg 1e lijn**
Huisarts en POH-GGZ signaleren stressklachten en verwijzen naar de cursus Balans in Veerkracht.
- **Sociaal domein / thuis**
Vervolg bij lokale aanbieders zoals psychosomatisch fysiotherapie, yoga, mindfulness en peer-support groepen in de wijk.

Wat heeft de samenwerking opgeleverd

- Er was voor huisartsen weinig concreet en verwijsbaar aanbod voor patiënten met stressklachten. Door dit initiatief is er nu een laagdrempelig groepsprogramma én een betere verbinding met aanbieders van ontspanning en herstel in de wijk.

“

En wat ik ook zo mooi vind is dat je voelt dat de patiënten in je hart  zitten We lopen n stukje met ze mee op hun levens pad en ik vind dat zo bijzonder !!

”

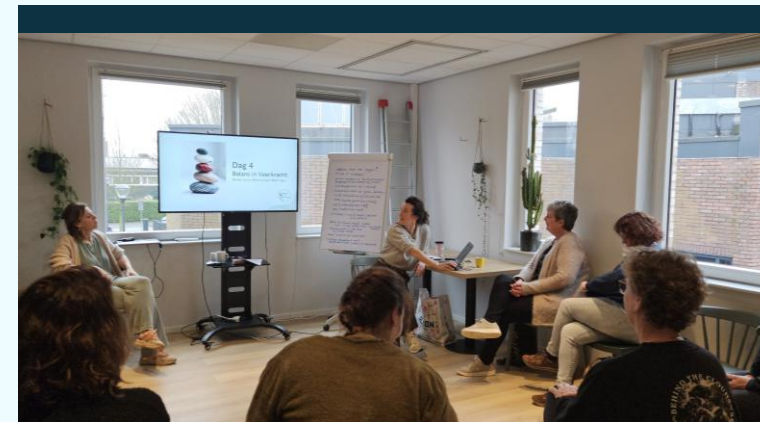
Onderdeel 4: Welke stappen hebben jullie gezet (methode)?

Hoe hebben jullie het project aangepakt?

Ontwikkeling en uitvoering van een vierdelige, ervaringsgerichte groepsinterventie binnen de huisartsenpraktijk, gecombineerd met evaluatie en samenwerking met zorgverleners in de wijk.

Stappen

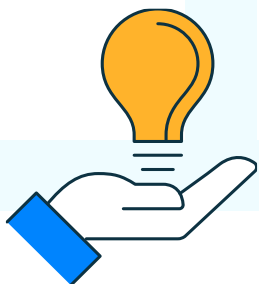
- Ontwikkelen cursusprogramma, draaiboek en materialen
- Werving deelnemers via huisartsenpraktijk
- Proefsessies met medewerkers uit de praktijk
- Betrekken zorgverleners uit de wijk (o.a. yoga, psychosomatisch fysio)
- Uitvoeren pilotgroep (4 bijeenkomsten)
- Metingen en evaluatie (stress en psychologische flexibiliteit)
- Organiseren terugkomdag na 3 maanden
- Voorbereiden opschaling (materialen via website beschikbaar)



Onderdeel 5: Wat werkte goed – en wat minder?

Barrières

- In eerste instantie vonden mensen het spannend om in een groep “bekenden” te zitten
- Je vraagt tijdsinvestering voor deelnemers met drukke agenda's
- Het vereist voldoende kennis en ervaring van trainers (stress, zenuwstelsel, groepsbegeleiding)
- Bestaand volledig aanbod toch onvoldoende aansluiting bij visie, veel zelf ontwikkeld



Succesfactoren

- Veilige groepssfeer creëren door openheid en kwetsbaarheid van trainers
- Combinatie van psycho-educatie en ervaringsgerichte oefeningen
- Stapsgewijze opbouw met direct toepasbare handvatten
- Inbedding in de huisartsenpraktijk → laagdrempelige instroom
- Samenwerking met zorgverleners in de wijk voor vervolg



Neveneffecten

- Meer zelfcompassie en milder omgaan met zichzelf
- Meer begrip voor eigen patronen en reacties
- Sterke onderlinge herkenning en verbondenheid in de groep
- Deelnemers voelen zich minder alleen in hun klachten
- Doorstroom naar lokaal aanbod (yoga, mindfulness, fysio)
- Ontstaan van behoefte aan vervolg of peer-support groepen

Onderdeel 4: De impact in cijfers



Aantal
patienten
bereikt:

12



Aantal
zorgverleners
getraind

2 + 6



Aantal patienten
op de wachtlijst
voor de cursus

16



Aantal
geïnteresseerde
HA-praktijken om
cursus ook te
gaan uitvoeren

8

Opvallend resultaat

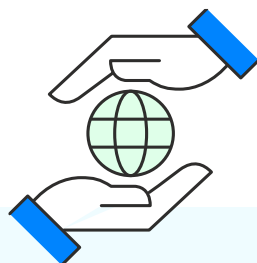
Significant verschil ($p < 0.01$) in verbetering van stress hantering. Gemiddeld verschil voor en na de cursus van 2 punten op 10 puntschaal

Significante verbetering ($p < 0.05$) op de PSS10 (gestandaardiseerde stress meting voor en na) met gemiddeld 4 punten verbetering.

Onderdeel 6: Hoe gaat het nu verder?

Wat is geborgd?

- Cursusprogramma en materialen zijn ontwikkeld en worden momenteel voorbereid om beschikbaar te stellen via een beveiligde omgeving op de website balansinveerkracht.nl.



Wordt het uitgebreid?

- Ja, met als doel opschaling naar andere huisartsenpraktijken en ontwikkeling tot een verwijzbare interventie binnen de eerstelijnszorg.
- Via LinkedIn en geïnteresseerde huisartsenpraktijken via netwerk Arts en Leefstijl met aanmelding via de website balansinveerkracht.nl



Wie blijft verantwoordelijk?

- De cursus Balans in Veerkracht is ontwikkeld door de initiatiefnemer Aniek Schmidt en wordt bij opschaling gedeeld via een beveiligde omgeving met behoud van intellectueel eigendom en kwaliteitsborging.
- De uitvoerende huisartsenpraktijk (huisarts e/of POH-GGZ) is verantwoordelijk voor uitvoering en verwijzing, in samenwerking met zorgverleners in de wijk.

