

Klaar voor de start!

De wachtlijsten voor de GGZ in Nederland zijn een steeds groter probleem. Arkin wil graag zo snel mogelijk haar cliënten helpen en daarom de wachttijd zo goed mogelijk benutten. Dit gaan we doen met behulp van een leefstijlinterventie met een coach die deelnemers tijdens de wachttijd ondersteunt. Deze coach adviseert een persoonlijk aanbod dat aansluit op de behoefte van de deelnemer. Dit programma loopt de hele wachtperiode door, tot de intake van de deelnemer voor de daadwerkelijke behandeling.

Metten

Bij de start en aan het einde van het programma ontvangt de deelnemer een vragenlijst per e-mail. We meten daarmee of het programma positief effect heeft gehad voor de deelnemer om sterker aan de start te staan van de behandeling. Verwerking van de gegevens is anoniem.

Dit is een pilot, maar we hopen en verwachten dat dit een vast onderdeel kan gaan worden van het aanbod van Arkin.

Vragen? Mail deze naar klarvoordestart@arkin.nl



Inhoud programma

Stap 1: Start:

Welkomsgesprek van 1,5 uur met je persoonlijke coach. Hierin worden de onderdelen van leefstijl besproken zoals: slapen, bewegen, voeding en dagbesteding. Ook komen stress, financiën en werk aan bod.

Uit het gesprek komt een aanbod tot stand voor een programma of training vanuit Arkin. Ook kun je tips krijgen over aanbod in jouw buurt.

Stap 2: 4x een groepsbijeenkomst over leefstijl

Tijdens deze bijeenkomsten (2 uren) leer je andere mensen kennen die in een soortgelijke situatie zitten. Dit kan een steunend effect hebben. Per keer wordt er een thema besproken en een activiteit ondernomen zoals mediteren, ademhalingsoefening, buiten wandelen. Zodat je naast kennis op doet, ook ervaart wat je kan doen voor gezondere leefstijl.

Stap 3: volgen training/ contact coach

Er is regelmatig contact met je coach. De coach adviseert, enthousiasmeert en is je gesprekspartner tot aan de start van je intake. De coach weet welke activiteiten of organisaties in de wijk zijn op het gebied van leefstijl. Zo werken jullie samen aan een gezonde leefstijl

Stap 4: Je bent klaar voor de start!

De wachtlijstperiode is afgerond en je gaat starten met de behandeling. Ter afsluiting ontvang je nogmaals een vragenlijst. Dit is dezelfde vragenlijst als die ingevuld is aan het begin van het programma.

De zorgverantwoordelijkheid tijdens het programma Klaar voor de Start blijft bij de eigen huisarts. Verandert je situatie, neem dan contact op met je eigen huisarts.