

## BigMove GGZ

### Informatie voor patiënten

Het BigMove GGZ-programma maakt het mogelijk om in een behandeling van zes maanden:

- met plezier in actie te komen,
- uw eigen kracht te (her)ontdekken,
- uw klachten te overwinnen en u gezonder te voelen!

#### Voor wie is BigMove?

BigMove is voor patiënten die te maken hebben met psychische klachten zoals depressie, somberheid, angst en/of eenzaamheid. Vaak hebben deze mensen ook andere klachten, zoals suikerziekte, chronische pijn, overgewicht, slapeloosheid en/of hart- en vaatziekten. Herkent u dit? Dan is BigMove iets voor u.

#### Ook aan de slag met BigMove?

In het BigMove-programma kunt u op een plezierige manier uw eigen kracht (her) ontdekken en aan uw gezondheid werken:

- Om te beginnen heeft u een intakegesprek met de BigMove-psycholoog om een goed beeld te krijgen van uw klachten. De psycholoog helpt u bij het bepalen van uw persoonlijke (gezondheids)doelen.
- Tijdens de behandeling heeft u in totaal 6 persoonlijke gesprekken met de psycholoog.
- Daarnaast komt u gedurende 6 maanden wekelijks in een groep bij elkaar om met de BigMove-begeleiders aan uw doelen te werken. Wat uw klachten ook zijn, bij BigMove kunt u op uw eigen niveau en met plezier bewegen en bezig zijn met uw gezondheid.



- Uw huisarts kijkt van tevoren of BigMove bij u past, en houdt samen met u de voortgang in de gaten.

*Gun uzelf gezondheid!*

#### En na 6 maanden?

Mensen die BigMove hebben gedaan zitten beter in hun vel, voelen zich fitter en hebben meer sociale contacten. Gezondheidscentrum Kersenboogerd heeft met behulp van een subsidie van ZonMW een vervolgvacature ontwikkeld, waarmee op weg geholpen wordt naar de sportaanbieders in en rond de wijk: Kersenboogerd Fit. Zo houdt u zelf invloed op uw gezondheid, blijft u onder de mensen, en voelt u zich op alle fronten gewoon beter. Dus:

#### Waaruit bestaat het extra aanbod Kersenboogerd Fit?

Gedurende het project kunnen de deelnemers een jaar lang (tot uiterlijk 1-9-2015) sporten bij de aanbieders in de wijk. (De trainers en de zalen worden betaald vanuit de Sportimpuls). U betaalt het eerste halfjaar € 2 per keer en het tweede halfjaar € 4 per keer. Deze bedragen worden gespaard. Als u het een jaar volhoudt wordt dit uitgekeerd als bonus, welke u zou kunnen inzetten voor een lidmaatschap bij een sportvereniging. Zo went u eraan dat sporten niet gratis is.

De volgende activiteiten kunnen worden aangeboden: Wandelen, Yoga, Zwemmen, Jeu-de-boules. Daarnaast komt er vanaf september 2014 een Instuif met conditie en sport en spel.

U krijgt na een half jaar en na een jaar een begeleidingsgesprek met de BigMove begeleiders. Bij afhaken volgt in elk geval een gesprek.

### Om u een beter beeld te geven over wat de training inhoudt vertellen X en Y iets over hun ervaringen:

*Jullie hebben meegedaan aan BigMove. Kunnen jullie vertellen hoe het programma eruit zag en wat het je opgeleverd heeft?*

We begonnen maart 2013. Daarvoor was er eerst een intakegesprek. De eerste lessen is het aftasten, kennismaken en kijken met wie je een klik hebt. Maar al snel bleek het helemaal geweldig.

*Sylvia:* Iedereen moet weten dat dit bestaat. Niet alleen de zorg, maar ook de gemeente, de sociale dienst. Ik zit al 5 jaar in een draaimolen van 3 stappen vooruit en 5 achteruit. Nu voel ik me veel sterker. Zet 3 stappen vooruit en 3 achteruit, maar geloof dat ik er ooit uit kom.

*Erwin:* Voordat ik met BigMove begon had ik het gevoel dat ik de hele wereld op mijn schouders moest nemen. Ik werd er vaak ook heel kwaad over. Dat is nu niet meer, ik kan het beter loslaten, niet gelijk BAM. Het maakt je sterker, weerbaarder. Het gaat dan om het samen trainen, maar ook om de gesprekken met de begeleiders (super) en de psycholoog. Die laatste gesprekken waren wel zwaar, maar je leerde er wel van.

*Hoe hebben jullie de training in groepsverband ervaren?*

*Sylvia:* Het begon met door elkaar lopen in de gymzaal, met wildvreemde mensen, het aftasten naar elkaar.

*Erwin:* Daar had ik veel minder moeite mee, dat is meer iets van jou. Al snel werden er telefoonnummers en e-mailadressen uitgewisseld en zijn we een gesloten BigMove op Facebook begonnen. Je kunt daar je problemen kwijt. Je begint te typen met een traan. Anderen kunnen je problemen niet oplossen, maar aan het einde van de dag kun je er wel met z'n allen om lachen. De één heeft meer problemen dan de ander. Dat relateert je eigen problemen ook een beetje. We trekken elkaar er heel langzaam uit en dat voelt ook heel sterk. We hebben zelfs een onderlinge ruzie samen in de groep kunnen oplossen. Dat voelde heel sterk en veilig.

In de zomervakantie zijn we zelf als groep doorgedaan, even een paar weken om en om en een paar keer heerlijk naar buiten!

*Er is nu de mogelijkheid om met 'Kersenboogerd Fit' jullie verder te begeleiden en te verleiden om te blijven bewegen. Wat vinden jullie ervan? Wat verwachten jullie ervan?*

*Sylvia:* Voor mij was die 18 weken te kort, maar dit is geweldig. We doen Yoga, echt ontspanning en dat past bij 'ons soort mensen'. Dat zou ik zelf nooit kunnen betalen.

*Erwin:* Voor mij is dat anders, ik had mijn traject wel afgesloten na een half jaar, maar blijven bewegen is voor mij ook heel belangrijk.

*Hoe belangrijk is de groep hierbij?*

Heel belangrijk, vooral doordat het onderling contact blijft en je je praatje hebt tijdens het sporten. Je gaat ons soort verhalen niet aan de grote klok hangen.

### Meer weten?

Neem contact op met Annet Teunissen [A.Teunissen@kersenboogerd.nl](mailto:A.Teunissen@kersenboogerd.nl) of gewoon even bellen 0229-280999.



Dit project wordt mogelijk gemaakt door

