



### Bewegen helpt bij depressieve klachten en angstklachten

IMPACT is een (beweeg-)programma voor volwassenen met depressieve en/of angstklachten. In een kleine groep ga je meer bewegen en leer je wat helpt om je beter te voelen.

Dit doen we om twee redenen. Ten eerste omdat veel behandelingen in de ggz vooral bestaan uit 'praten' en 'nadenken'. Deze passen niet voor iedereen. Daarnaast zien we in onze regio dat de wachttijden voor de ggz blijven toenemen en soms op kunnen lopen tot een jaar.

Met IMPACT hopen we jou sneller (binnen vier maanden) te kunnen ondersteunen. We verwachten dat je na het programma verder kunt en mogelijk geen verwijzing naar de ggz nodig hebt. Óf dat je een aantal stappen hebt kunnen zetten, waardoor een mogelijke behandeling in de ggz voor jou 'korter kan duren', zodra deze kan starten.

Deze ondersteuning zorgt ervoor dat je er beter voor staat, dan wanneer je mogelijk een jaar zou moeten wachten. IMPACT kan dus op meerdere manieren bijdragen aan jouw herstel.

#### Voor wie?

IMPACT is voor volwassenen met depressieve klachten en/of angstklachten waarvan jouw huisarts inschat dat een verwijzing naar de ggz passend kan zijn.

#### Wat is het doel?

Met IMPACT werk je stap voor stap zélf actief aan jouw herstel aan de hand van vier thema's: activering, ontspanning, verbinding, autonomie en zelfregie.

## Wat doe je in het programma?

Je krijgt:

- een persoonlijk kennismakingsgesprek;
- oefeningen en testen om te kijken wat bij jou past;
- beweging in een groep, zoals wandelen en sporten binnen de eigen mogelijkheden;
- bijeenkomsten over bijvoorbeeld depressieve klachten, ontspanning, slaap, stress, voeding en eigen regie;
- tussentijdse oefeningen voor thuis;
- steun vanuit de groep én de kans om met jouw eigen ervaring anderen te inspireren.

## Hoe ziet het programma eruit?

Het programma bestaat uit vier blokken met twee bijeenkomsten per blok.

Er is eerst een één-op-één kennismaking, daarna volg je groepsbijeenkomsten en aan het einde is er een persoonlijk evaluatiegesprek. In totaal zijn er over de periode van ± drie maanden acht bijeenkomsten. Ongeveer vier maanden na de laatste bijeenkomst is er een terugkombijeenkomst om te kijken hoe het met iedereen gaat.

## Welke hulpverleners zijn betrokken bij IMPACT?

Psychosomatische fysiotherapeut, een sportcoach, ervaringsdeskundige en diëtist.

## Wat is de rol van de groep?

In de groep gaat het niet om een diagnose of klachten. Maar wat het in jouw leven doet. We horen vaak van deelnemers van een groepsaanbod, dat het enorm waardevol is om met mensen te praten die 'begrijpen hoe het is'. Het verhaal van een ander is van die persoon. Maar de herkenning en erkenning in verhalen geeft ook vaak inzicht in jouw 'eigen verhaal'.

## Kosten

Meedoen aan IMPACT is gratis.

## Aanmelden

Wil je meedoen aan IMPACT? Jouw huisarts of POH-GGZ kan je daarvoor aanmelden. Vóór de start van jouw deelname is er een korte screening met een vragenlijst en een persoonlijk kennismakingsgesprek.

## Vragen?

Wil je deelnemen aan of meer informatie over IMPACT? Neem dan contact op met:

Corine van Stipdonk, psychosomatisch fysiotherapeut, [Kr8 Horst](#).  
Telefoonnummer: 077-3982834. Email: [cvstipdonk@kr8-horst.nl](mailto:cvstipdonk@kr8-horst.nl).

René Thijssen, psychosomatisch fysiotherapeut, [Fysiomotion Panningen](#).  
Telefoonnummer: 077-3077213. Email: [rene@fysiomotion.com](mailto:rene@fysiomotion.com).