

## KR8

een programma dat helpt het beste resultaat uit je behandeling te halen en samen te werken aan jouw herstel en toekomst.

### Wat is KR8 (KRACHT)?

KR8 is een programma voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, of verslaving. KR8 helpt je het beste resultaat uit je behandeling te halen en samen te werken aan jouw herstel en toekomst.

Het KR8-programma is leerzaam, leuk en bewezen effectief.<sup>1,2,3</sup> In groepsbijeenkomsten ga je aan de slag met jouw persoonlijke KR8 Verder op Weg-plan. Je krijgt meer inzicht in je kwetsbaarheid en in je eigen kracht. Je werkt aan doelen en leert over oorzaken, symptomen en gevolgen. Je brengt waarschuwingssignalen voor terugval in kaart en helpt zo terugval te voorkomen. Je krijgt informatie over behandeling, gezond leven en praktische tips die bijdragen aan jouw herstel.

Bij een aantal bijeenkomsten kun je familie of naasten uitnodigen. Door gerichte informatie en praktische tips leren ze jou en je aandoening beter begrijpen. Zo kunnen zij ook beter bijdragen aan je herstel!

We nodigen je graag uit deel te nemen om vanuit jouw persoonlijke kracht het beste resultaat uit je behandeling te halen en om samen met je KR8-genoten, je naasten en je zorgverleners, te werken aan je herstel en toekomst.

### Wat biedt KR8?

- De nieuwe, unieke en bewezen effectieve KR8-methode, die deelnemers weer in hun kracht zet.
- Leerzame, praktische en interessante informatie over je aandoening, de behandeling en je herstel.
- 6-9 maanden wekelijkse bijeenkomsten in de gezellige KR8-lounge, waar je met werkboeken, video's, animaties en oefeningen aan de slag gaat. Aansluitend zijn er tweewekelijkse vervolgbijeenkomsten over onderwerpen als Samen Keuzes Maken, gezond leven en werk, of dagbesteding.
- Het KR8-model. Een praktisch werkmodel dat je inzicht geeft in je krachten en kwetsbaarheden en dat je helpt doelen te stellen en te realiseren.
- Een groep waarin je steun, erkenning en herkenning vindt.
- Een aantal groepsbijeenkomsten voor je familie en naasten.
- Ontspannen activiteiten, zoals 'koffie & kranten', wandelen, creatieve activiteiten, of spel en beweging en de gezamenlijke KR8-lunch.
- Het kwartaalgesprek, waarin je met je zorgteam afstemt hoe het gaat, hoe je herstel verloopt en wat je daarbij nodig hebt.
- Je persoonlijke Verder op Weg-plan op basis van je krachten en nieuw opgedane inzichten.

In een afsluitende bijeenkomst bespreek je je persoonlijke KR8 Verder op Weg-plan. Je bent er klaar voor om jouw weg naar de toekomst te vervolgen!

"Ik heb geleerd mijn vroege waarschuwingssignalen te herkennen en hulp in te schakelen voordat ik een terugval krijg."

"De bijeenkomsten maken me sterker en helpen terugval te voorkomen."

98% van de deelnemers zou dit programma aanbevelen aan anderen.<sup>3</sup>

KR8 wordt in Nederland aangeboden door je behandelteam en Healthy Solutions, specialist in herstelprogramma's voor de GGZ.

**Wil je meer weten, neem dan contact op met je zorg coördinator of behandelaar.**

Deze materialen zijn ontwikkeld door **Healthy Solutions B.V.** en kwamen tot stand met medewerking van specialisten uit de GGZ in Nederland, Duitsland en Engeland.

Healthy Solutions B.V.  
p/a Trimbos Instituut  
Da Costakade 45  
3512 VS Utrecht  
www.healthysolutions.nl

1. Bauml J, Psychoeducation: A Basic Psychotherapeutic Intervention for Patients With Schizophrenia and Their Families. *Schizophrenia Bulletin* vol. 32 no. S1 pp. S1-S9, 2006
2. de Jong, M. H., Wierdsma, A. I., Van Gool, A. R., & Mulder, C. L. (2019). An intensive multimodal group programme for patients with psychotic disorders at risk of rehospitalization: a controlled intervention study. *BMC Psychiatry*, 19(1), 241-247.
3. Lewis, L., O'Keefe, C., Smyth, I., Mallalieu, J., Baldock, L., & Oliver, S. (2016). Maintaining Adherence Programme: evaluation of an innovative service model. *BJPsych Bulletin*, 40(1), 5-11.

Alle rechten voorbehouden.  
In dit document zijn ter illustratie foto's opgenomen, hiervoor is gebruik gemaakt van modellen.

