

Sporten Versterkt

NIEUWSBRIEF AUGUSTUS



Geraadpleegd op <https://mnm.be/lichaamgeest/ditzijndegrootstemisvattingenoversporten>

Nieuws

Het sporten met persoonlijke begeleiding vindt weer plaats! Ook op de locaties Tiel, Ede en Arnhem kan inmiddels gesport worden!

Wij stellen ons voor

Verschillende therapeuten en onderzoekers werken voor het Sporten Versterkt onderzoek. In elke nieuwsbrief zullen we ons uitgebreider voorstellen zodat u ons leert kennen. Vandaag Jan Spijker, psychiater en onderzoeker.

Motivatie

Wat maakt intrinsieke motivatie uit en hoe verhouden zich motivatie en depressie tot elkaar? Meer te weten komen? Lees dan verder!

SPORTEN TIJDENS DE CORONACRISIS

Ondanks de coronacrisis kon het Sporten Versterkt onderzoek doorlopen. Echter moesten we het onderzoek beperken door de maatregelen om de verspreiding van het virus tegen te werken. Hierdoor vond de sportbehandeling niet in groepsverband plaats en werden cliënten middels videobellen begeleid. Sinds kort kunnen de eerste sportgroepen weer op locatie starten. De groepen en therapeuten zijn blij om weer samen te mogen sporten! Daarnaast is het nu ook mogelijk voor cliënten van de locaties Ede, Tiel en Arnhem van Pro Persona deel te nemen aan het onderzoek. Ook op deze locaties staan de psychomotorische therapeuten klaar om de sportbehandeling van Sporten Versterkt aan te bieden. Wil je meer weten over Sporten Versterkt op de verschillende locaties? Mail naar m.schmitter@propersona.nl

Wij stellen ons voor: Jan Spijker

Psychiater en senior onderzoeker bij Pro Persona



Jan is psychiater bij het Expertisecentrum Depressie en bijzonder hoogleraar bij de Radbouduniversiteit.

We onderzoeken heel veel interventies die kunnen helpen om te herstellen bij depressie zowel psychologische zoals mindfulness, cognitieve bias modificatie maar ook biologische als repeterende transcraniele magnetische stimulatie en ketamine. De gedachte erachter is dat depressies heel heterogeen zijn en dat er meerdere aangrijpingspunten zijn om depressies te verbeteren.

Sporten is er ook een van. We weten al wel dat actief sporten helpt om minder depressief te zijn maar we weten nog niet zo goed hoe je deze interventie nu op een goede manier in de behandelpraktijk moet inzetten. Ik ben dan ook heel blij dat we deze studie nu met onze partners van Radboudumc en GGNet kunnen uitvoeren en hoop dat we aan het einde van de studie heel goed weten hoe we ervoor zorgen dat sporten een integraal onderdeel van een depressie behandeling is.

Ik sport zelf ook graag, ik voel me fitter als ik gesport heb en ik denk door het sporten ook bij te dragen aan mijn fysieke en psychische gezondheid. Fietsen is mijn favoriete sport. Deels vanuit praktische noodzaak. Ik fiets met veel plezier elke dag de 11 kilometer naar mijn werk (en weer terug). Het is een heerlijke manier om het nuttige met het aangename te combineren. Maar ik heb ook een racefiets en zeker twee keer per week trek in er met de racefiets op uit voor een wat langere tocht door de omgeving. Ook dat is leuk aan fietsen: je ziet veel van de mooie natuur van deze regio.

Mijn manier om het sporten ook vol te houden is door regelmaat in te bouwen: dat is natuurlijk makkelijk voor het woon-werkverkeer maar ook de racefiets pak ik meestal op vaste momenten in de week. Daardoor wordt sporten een structureel onderdeel van mijn weekprogramma.



Motivatie

Motivatie heeft veel aspecten. Je zult zelf vast herkennen dat je voor het ene doel veel meer inspanning en moeite over hebt dan voor het andere doel. Dat je soms al snel opgeeft, maar juist op een ander moment het lang kunt volhouden

Voor het vinden van intrinsieke motivatie is het belangrijk dat je je verbonden voelt, je autonomie ervaart en je je competent voelt, oftewel 'ik hoor erbij', 'ik kan het' en 'ik kan het zelf!'. Betekenisvolle zaken geven meer motivatie en hoe meer kans op succes, hoe meer motivatie. Een motivatieproces bestaat uit verschillende fasen, wat loopt van overwegen om ergens aan te beginnen tot het in actie komen, het volhouden en in sommige gevallen het weer terugvallen en daarna opnieuw beginnen.

Als je depressief bent is het vaak lastiger om jezelf te motiveren om dingen te gaan doen. Dat heeft enerzijds te maken met de lichamelijke gevolgen van je depressie zoals vermoeidheid en lichamelijke klachten. Anderzijds helpt de psychische kant niet mee. Het vertrouwen in eigen kunnen is vaak verminderd. Je denkt vaak dat je veel meer inspanning nodig hebt om een doel te bereiken en verwacht minder resultaat.

Wie of wat helpt jou om jezelf te motiveren en gemotiveerd te blijven?



VOLGENDE KEER
Sporten op leeftijd



Geen nieuwsbrief meer ontvangen? Mail naar m.schmitter@propersona.nl