

Sporten Versterkt

NIEUWSBRIEF DECEMBER



Nieuws

Vijfendertig deelnemers doen mee aan het Sporten Versterkt onderzoek en ook nog eens een nieuwe locatie erbij, wat een succes! Vanaf december benadert ook de afdeling ontwikkelingsstoornissen uit het Radboudumc depressieve cliënten voor Sporten Versterkt.


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 maakt u kennis met onderzoeksmedewerkster, Mina Maharadjin.

Interview

Inmiddels loopt het Sporten Versterkt onderzoek al enkele maanden. Vandaag lees je het interview met Monique. Zij was de allereerste deelnemster en deelt haar ervaringen over de controlegroep!

WEDSTRIJD: WELKE TEAM MELDT DE MEESTE CLIËNTEN AAN?

Instelling	ProPersona Nijmegen	Pro Persona Arnhem	Pro Persona Tiel	ProPersona Ede 	Radboudumc	GGNet
Aangemeld	4	3	0	5	4	2
Geïncludeerd	2	1	0	2	1	1

Wij stellen ons voor: Mina Maharadjin

Onderzoeksmedewerkster bij Pro Persona



Mina werkt als onderzoeksmedewerkster voor Pro Persona en benadert cliënten voor het onderzoek. Zij legt uit waar Sporten Versterkt over gaat, plant de sportsessies en onderhoudt het contact met de deelnemers. Doe je mee aan Sporten Versterkt? Dan had je vast al contact met Mina!

In 2019 is Mina afgestudeerd als Toegepaste Psycholoog en sindsdien ook werkzaam bij Pro Persona als onderzoeksmedewerkster. Zij is 36 uur per week werkzaam op verschillende onderzoeken, waaronder het Sporten Versterkt onderzoek. Hier besteedt zij acht uur in de week aan. Mina is sinds de start van het Sporten Versterkt onderzoek betrokken en tot oktober actief betrokken geweest in het benaderen van cliënten voor dit onderzoek. Momenteel is zij voornamelijk bezig met de coördinatie van de vragenlijsten die voor Sporten Versterkt verstuurd worden en helpt zij herinneren de vragenlijsten in te vullen.

Mina vertelt: "Ik vind het erg mooi om te zien dat door het in beweging zetten van ons eigen lichaam, wij een positief effect kunnen creëren op onze stemming. Met de maatregelen van de afgelopen maanden om de verspreiding van het coronavirus te beperken, is het soms een uitdaging geweest om in beweging te blijven. Zo ben ik zelf veel gaan wandelen in het bos. Ik ben een natuurliefhebber, dus naast dat ik in beweging ben, geniet ik tegelijk van het prachtige uitzicht."

Haar hoop is dat wij door het onderzoek straks mensen met een depressie kunnen helpen om, op een natuurlijke manier, een effectievere behandeling aan te bieden. Uiteraard met dank aan alle deelnemers die meedoen aan Sporten Versterkt!



Interview met Monique

Monique was de eerste die aan het onderzoek meedeed en inmiddels heeft ze het Sporten Versterkt onderzoek bijna afgerond. We spraken over haar ervaring als deelneemster in de controlegroep.

Wat was voor jou de reden om deel te nemen aan het onderzoek?

Ik wilde direct mee doen met het onderzoek en had het gevoel dat het mij zou helpen als ik zou gaan sporten naast de behandeling. Ik had het idee dat sporten me zou motiveren en kan helpen te focussen op de therapie. Ook vond ik het dan vervelend om ingedeeld te worden in de controlegroep. Maar toen dacht ik: "Ach als we maar mensen kunnen helpen dan wil ik toch meedoen, het is namelijk heel vervelend als je depressief bent dus als ik anderen kan helpen dan doe ik dat."

Wat maakt het voor jou juist in de controlegroep belangrijk om mee te doen?

Ik vind het belangrijk dat onderzoekers inzicht krijgen in de behandeling zodat we anderen kunnen helpen. De behandelingen die er nu zijn, werden ook mogelijk gemaakt door onderzoek en meestal is hier toch een controlegroep voor nodig. Dus ik denk dat dit onderzoek ook anderen kan helpen die depressief zijn in de toekomst.

Hoe bevalt het om deel te nemen? Hoe is het om de vragenlijsten in te vullen?

Ik vond het prima om mee te doen en had geen moeite om de vragenlijsten in te vullen. Wel vond ik het gehele onderzoek lang duren, maar terugkijkend vond ik het iedere keer wel meevallen hoeveel tijd je eraan kwijt was. Soms vond ik het lastig om het juiste antwoord op een vraag te kiezen. Ik kies dan het antwoordt wat het beste bij mij past. Ook was het soms confronterend om stil te staan bij hoe het met je gaat, maar aan de andere kant is het ook fijn om tijd voor jezelf vrij te maken en te bedenken hoe dingen anders kunnen.

Hoe ervaar je het contact met de onderzoekers?

Ik vond het een fijne combinatie van vragenlijsten via de computer en telefoon. Het is fijn dat het vrijblijvend is en niet te opdringerig. Ook ervaarde ik het als prettig dat de onderzoekers meedachten, de tijd namen en behulpzaam waren.

Heb je nog tips of motiverende woorden voor andere deelnemers in de controlegroep?

Onthoud dat je het niet alleen voor jezelf doet, maar ook voor een ander. Zie het als een moment van rust, het kost maximaal een uurtje. Zet een kopje koffie voor jezelf, ga lekker zitten en neem de tijd om stil te staan bij jezelf.

VOLGENDE KEER

Interview met een behandelaar

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