

Sporten Versterkt

NIEUWSBRIEF JUNI



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

Nieuws

Het onderzoek kan ondanks de coronacrisis doorgaan! Kom meer te weten over de genomen maatregelen.

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 Michèle Schmitter, promovenda.

Motivatie te sporten

We hebben jullie gevraagd wat jullie helpt om regelmatig te sporten. Lees hier de antwoorden!

SPORTEN TIJDENS DE CORONACRISIS

Ondanks de coronacrisis kan het Sporten Versterkt onderzoek doorlopen. Psychologische interventies vinden via videobellen plaats. Voor het sporten, hebben we in de afgelopen weken verschillende maatregelen genomen, om de veiligheid van iedereen te garanderen. Cliënten sporten nog altijd twee keer in de week thuis en spreken een keer per week met een psychomotorische therapeut af. Afhankelijk van de behoeftes van de cliënt kan een telefonische coaching voor en na de sportsessie plaats vinden of gaat de therapeut samen met de cliënt op 1,5 m afstand ertussen buiten sporten. Het sporten in groepsverband is op dit moment helaas nog niet mogelijk en de spinning lessen komen te vervallen. Tot nu toe blijkt deze manier goed te werken en we zien dat veel cliënten als nog of juist meer gemotiveerd zijn om te sporten in deze rare tijden.

Wij stellen ons voor: Michèle Schmitter

Promovenda en coördinerende onderzoekster



Michèle is de coördinerende onderzoekster van het Sporten Versterkt onderzoek en gaat op het onderwerp promoveren.

Tijdens de Bachelor opleiding Psychologie heb ik vastgesteld dat een groep mensen met psychische klachten door de huidige behandelmethoden niet voldoende geholpen kan worden. Hierdoor ben ik gefascineerd geraakt met de individuele verschillen. Wat maakt dat een cliënt beter wordt en een andere niet? En hoe kunnen we nieuwe behandelingen aanbieden die rekening houden met deze verschillen?

Onderzoek naar sporten als behandeling voor depressie sluit hier mooi bij aan. Sporten is veel praktischer dan psychologische interventies en iets wat je makkelijk ook na een afgesloten behandeling kan blijven doen. Daarnaast heeft het vergeleken met medicatie geen bijwerkingen en ook nog een positief effect op de gezondheid in het algemeen. Echter zijn nog veel vragen onbeantwoord zoals hoe kunnen we depressieve cliënten motiveren om te sporten en hoe werkt sporten als behandeling eigenlijk? In mijn promotieonderzoek hoop ik deze vragen te kunnen beantwoorden.

Ik ben zelf een vrij actief persoon en houd ervan om buiten te zijn en te bewegen. Toen ik jonger was heb ik gevoetbald. Inmiddels houd ik meer van skeeleren en yoga. Ook vind ik het leuk om nieuwe activiteiten te proberen zoals op vakantie te leren surfen of om een salsa cursus te volgen. Juist de afwisseling helpt mij steeds weer herinneren hoe leuk bewegen is.

“Iedere persoon is uniek en wat voor de een werkt, werkt misschien voor een ander niet. Sporten kan juist een methode zijn die depressieve cliënten helpt die door de standaard behandeling niet voldoende geholpen zijn”



Motivatie om te sporten

Veel mensen hebben een positieve houding ten opzichte van sporten. Toch kan het moeilijk zijn om regelmatig te sporten, want iedereen kent wel van die dagen dat je er even geen zin in hebt. We hebben jullie gevraagd om jullie strategieën en tips te delen wat helpt om aan zulke dagen de bal aan het rollen te krijgen...

Ik plan sporten op verschillende momenten in mijn agenda. Op deze manier spreek ik met mijzelf af om te gaan en dan doe ik het ook.

Korinna, onderzoekster

Ik vertel tegen mijn vriend wanneer ik ga sporten. Hierdoor voel ik mij verantwoord om ook echt te gaan en voorkom ik zijn grapjes als ik niet ben geweest.

Jasmin, psycholoog

Mij helpt het om duidelijke doelen voor mezelf te stellen bijvoorbeeld hoeveel kilometer ik wil hardlopen of hoeveel kilo ik af wil vallen en binnen welke tijd.

Tim, docent

Mij helpt het om met vrienden af te spreken om samen te sporten.

Evelien, Studie en loopbaanadviseur

Ik heb vaste momenten in de week wanneer ik ga sporten.

Jan, psychiater

Ik train het liefste in een groep in het fitness center. De trainers helpen mij om gemotiveerd te blijven.

Philine, content marketeer

Ik spreek elke zondag met een vriend af om samen te gaan hardlopen. Zo verbind ik sporten met iets wat ik leuk vind en dat helpt mij om te gaan, ook op dagen dat ik minder zin heb.

Jasper, onderzoeker

VOLGENDE KEER

Meer over motivatie!

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

