

# Sporten Versterkt

NIEUWSBRIEF OKTOBER



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

## Nieuws

Eenendertig cliënten doen op dit moment mee aan het Sporten Versterkt onderzoek, wat een succes! Om ervoor te zorgen dat cliënten ook in de toekomst aangemeld worden, hebben we iets leuks bedacht voor de behandelteams! Wil je weten wat? Lees dan verder.

## 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 Marieke Koning, psychomotorische therapeute en onderzoeksassistente.

## Interview

Inmiddels loopt het Sporten Versterkt onderzoek al enkele maanden en de eerste deelnemers hebben de sportbehandeling afgerond. Wil je weten wat hun ervaringen zijn? Lees dan het interview met Julia!

## WEDSTRIJD EN LEUKE PRIJZEN VOOR BEHANDELAREN

Inmiddels loopt het Sporten Versterkt onderzoek zowel op de locaties Nijmegen, Ede, Tiel en Arnhem van Pro Persona, als het Radboudumc en GGNNet Zutphen. Al 31 cliënten helpen mee de effectiviteit van sporten als aanvullende behandeling voor depressie te onderzoeken. Onze dank gaat dan ook aan alle deelnemers! Daarnaast willen we de behandelteams danken die deze cliënten voor het onderzoek aanmelden. Om jullie ook voor de toekomst te motiveren, gaan we om de twee maanden een leuke prijs uitdelen aan het team dat de meeste cliënten heeft aangemeld en wat zich ten opzichte van de afgelopen maanden het meeste verbeterd in het aanmelden van cliënten. Wil je weten of jouw team wint? Houd dan de nieuwsbrief in de gaten.

# Wij stellen ons voor: Marieke Koning

Psychomotorische therapeute en  
onderzoeksassistente bij Pro Persona



Marieke werkt als psychomotorische therapeute voor Pro Persona en werkt mee in het Sporten Versterkt onderzoek.

Als psychomotorische therapeute (PMT) ben ik betrokken bij de kliniek en de dagbehandeling van het expertisecentrum depressie. Dat bewegen goed werkt bij mensen met depressieve klachten, maak ik elke dag mee. Het is mooi om te zien hoe men vaak meer kan dan men zelf denkt. Ook kan je veel psychische thema's aanpakken middels aandacht voor het lijf en beweging.

Door mijn rol als onderzoeksmedewerker bij het Sporten Versterkt onderzoek mag ik me nu wat meer verdiepen in alles wat te maken heeft met bewegen en onderzoek, een mooie combinatie en aanvulling op mijn werk als PMT'er. Ik hoop dat ik samen met mijn PMT collega's een rol kan spelen in het motiveren van mensen om rustig aan, in eigen tempo en naar eigen mogelijkheden te gaan ontdekken wat beweging doet met het lijf en hoofd. Met name ben ik benieuwd wat het effect ervan is op hun depressie.

Zelf beweeg ik ook met regelmaat, al lukt me dat nu door mijn zwangerschap niet meer zo goed als ik zou willen. Fietsen naar het werk, hardlopen (nu nog vooral achter de kinderen aan) en veel buiten zijn, zorgen ervoor dat ik in beweging blijf en daar voel ik me goed bij.



## Interview met Julia

Julia is in mei gestart aan het Sporten Versterkt onderzoek en doet inmiddels al vijf maanden mee met de sportbehandeling in Nijmegen

### Hoe ziet je sportverleden eruit?

Ik heb regelmatig zelf hardgelopen als het goed ging met mij, maar dat wisselde zich vaak af met langere periodes waarin het minder goed ging. Dan stopte ik daar weer mee.

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

Ik ben zelfs ook onderzoeker. Ik weet uit eigen ervaring dat het lastig is proefpersonen te vinden. Het idee dat ik met mijn situatie, mijn depressie, iets positiefs kan doen voor iemand vind ik mooi.

### Hoe bevalt het om deel te nemen? Hoe is het om de vragenlijsten in te vullen en hoe bevalt de begeleiding?

Het is prima om aan het onderzoek deel te nemen. Voornamelijk de runninggroep vind ik leuk om te doen. Het is een moment in de week dat ik even tijd voor mezelf heb. Het voor- en nabespreken met de psychomotorisch therapeut vind ik prettig, vooral om je verhaal kwijt te kunnen. De vragenlijsten invullen vind ik soms best moeilijk, bijvoorbeeld vragen over hoeveel uur je iets hebt gedaan of hoeveel werk je gemist hebt en hoeveel tijd het kost dat in te halen.

### Wat heeft je geholpen om jezelf te motiveren en nog steeds gemotiveerd te blijven om thuis te gaan sporten?

Het heeft mij vooral geholpen om samen met vrienden te sporten. Om samen te gaan hardlopen of lacrosse te spelen. In de coronatijd was ik veel thuis en dat motiveerde mij om meerdere keren in de week naar buiten te willen en iets te gaan doen. In de afgelopen maand dat ik in het buitenland vakantie had inspireerde de omgeving mij ook om te gaan hardlopen.

### Wat levert het bewegen, en specifiek deelname aan de sportbehandeling, je op?

Bewust tijd voor mezelf nemen is prettig. Omdat het op een vast tijdstip is met een groep mensen, is het lastiger om af te zeggen. Daarnaast merk ik dat ik wat opbouw met andere mensen. Ik was altijd bang voor onbekende groepen, maar merk dat de band met de anderen groeit. Ook weet ik nu dat het beeld dat ik van depressieve mensen heb, niet klopt met de realiteit.

### VOLGENDE KEER

Meer over de controlegroep



Geen nieuwsbrief meer ontvangen? Mail naar [m.schmitter@propersona.nl](mailto:m.schmitter@propersona.nl)

