

# Sporten Versterkt

NIEUWSBRIEF FEBRUARI



## Nieuws

Aan alle deelnemers: in juni en oktober gaan we een loting doen. Als je de vragenlijsten van Sporten Versterkt invult, maak je automatisch kans op leuke prijzen! Ook staat de website van Sporten Versterkt online. Hier vind je informatie over het onderzoek, het team, artikelen en nieuws. Kijkje nemen?

[www.sportenversterkt.nl](http://www.sportenversterkt.nl)


## 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 behandelaar en onderzoeksmedewerkster: Hanneke Dijkman!

## Interview

Vandaag een interview met Anke Vissinga, behandelaar in het Radboudumc en betrokken bij Sporten Versterkt sinds het vooronderzoek! Wil je weten in hoeverre behandelaars het onderzoek ondersteunen? Lees dan verder!

## WEDSTRIJD: WELK TEAM MELDT DE MEESTE CLIËNTEN AAN?

Instelling	Pro Persona Nijmegen 	Pro Persona Arnhem	Pro Persona Tiel	Pro Persona Ede	Radboudumc	GGNet
Aangemeld	7	2	0	4	1	1
Geïnccludeerd	4	1	0	2	1	1

# Wij stellen ons voor: Hanneke Dijkman

Behandelaar en onderzoeksmedewerkster bij Pro Persona



Hanneke werkt als onderzoeksmedewerkster en behandelaar binnen Pro Persona. Voor het Sporten Versterkt onderzoek coördineert zij het onderzoek voor locatie Arnhem. Ze benadert cliënten, legt uit waar het onderzoek overgaat en neemt de telefonische interviews af.

In 2019 is Hanneke afgestudeerd als psycholoog en is sindsdien ook werkzaam bij Pro Persona. In augustus 2020 is Hanneke voor acht uur per week gaan werken voor het Sporten Versterkt onderzoek. Hanneke vertelt: "Ik geloof dat het van belang is om te behandelen volgens bewezen effectieve behandelmethoden. Wetenschappelijk onderzoek helpt ons om de behandelmethode zo effectief mogelijk te houden en te verbeteren. Ik wil in mijn werkzaamheden dan ook graag een combinatie tussen behandelen en een bijdrage leveren aan wetenschappelijk onderzoek."

Hanneke heeft bewust voor werken bij een onderzoek naar depressie gekozen. "In mijn behandelkamer zie ik veel mensen met een depressie. De lijdensdruk is vaak hoog en veel mensen hebben last van terugkomende depressies. Mijn hoop is dat het Sporten Versterkt onderzoek helpt om de huidige behandeling nog effectiever te maken en terugval tegen te gaan. Sporten is iets wat je prima in de toekomst kan blijven doen en sporten kan nooit kwaad."

Of Hanneke ook zelf gelooft in de kracht van sporten? "Ik sta elke keer versteld wat een effect hardlopen op mijn eigen stemming heeft. Het maakt mijn hoofd leeg en ik voel me altijd erg energiek na een rondje hardlopen."

Tot slot wilt Hanneke alle deelnemers aan het onderzoek bedanken. "Ik heb bewondering voor alle deelnemers die de tijd vrij maken om deel te nemen aan het onderzoek en zo helpen om de behandeling voor depressie in de toekomst te verbeteren. Zonder deelnemers heeft een onderzoek geen kans van slagen, daarom wil ik jullie bedanken voor jullie tijd en toewijding aan het onderzoek".





## Interview met Anke

Anke is als psycholoog in opleiding tot gezondheidszorgpsycholoog betrokken geweest bij de cognitieve gedragstherapie (CGT) groepen die worden gegeven bij de afdeling Psychiatrie van het Radboudumc. Ze heeft ook al meegedraaid met het vooronderzoek van Sporten Versterkt en de eerste deelnemers voor het onderzoek geïncludeerd.

### Hoe komt het Sporten Versterkt onderzoek voor in jouw werk?

Ik geef naast mijn eigen behandelingen ook CGT in groepsverband samen met Katelijne Robbertz. De deelnemers die op de lijst staan bel ik om te vragen of ze willen deelnemen aan het Sporten Versterkt onderzoek. Ik vind het een belangrijk onderzoek, toch kan het soms moeilijk zijn om voldoende tijd te vinden om patiënten te bellen. Zeker in de coronatijd schoot het er weleens bij in. Er veranderde natuurlijk heel veel. Inmiddels is het anders omdat we een beperkt aantal patiënten weer in het ziekenhuis kunnen zien, wat ook geldt voor de spinning van het onderzoek.

### Je bent betrokken geweest bij het vooronderzoek van Sporten Versterkt. Wat is jouw ervaring?

Ook voor het vooronderzoek heb ik deelnemers geïncludeerd. De mensen gingen eerst spinnen en daarna naar de CGT groep waar ik ze zag. Ik had het idee dat het sporten een positief effect had. Mensen hadden iets gedaan, ze waren bezig geweest en ze waren daardoor meer geactiveerd. De patiënten deelden in de groep dat ze het fijn vonden. Zeker voor deelnemers waar sporten altijd fijn is geweest en waarbij het door de depressieve klachten lastiger is geworden om weer op te pakken.

### Wat spreekt je aan het onderzoek aan?

Wat me vooral aanspreekt is naast dat sporten leuk en fijn is, het ook een mooie toegevoegde waarde is aan de depressiebehandeling. Doordat we al weten dat sporten een antidepressieve werking heeft. Ik ben benieuwd of sporten naast de gewone behandeling ook ervoor kan zorgen dat de CGT of andere behandeling sneller en beter werkt.

### Hoe ben je zelf met sporten bezig?

Ik ben bezig met afronden van de opleiding en ik merk dat het wat lastiger is om het in de drukte op te pakken. De afgelopen weken probeer ik elke ochtend een korte work out via YouTube te doen voordat ik ga werken. Als ik dan moe thuiskom dan hoef ik niet meer te sporten. Dat werkt voor mij best goed.

### Wat zou je andere behandelaren nog mee willen geven?

Ik zou andere behandelaren, waaronder mezelf, ook vooral willen meegeven om er oog voor te hebben. Zowel voor de rol die fysieke activiteit kan spelen in iemands leven als de rol die het kan spelen in een behandelplan. Wat misschien een tip voor andere behandelaren zou zijn is om het te implementeren in de opbouw van je intake en terug te laten komen in de behandeling om de patiënt te motiveren.

### Wat zou je de deelnemers aan het onderzoek willen meegeven?

Ga vooral zo door! Het is ontzettend goed dat je ermee aan de slag bent gegaan zowel in jouw psychologische behandeling, maar ook lichamelijk. Daarnaast help je ook nog eens mee de zorg te verbeteren, wat erg belangrijk is. Ik gun het je dat je er weer *helemaal bovenop komt*.

#### VOLGENDE KEER

Resultaten implementatieonderzoek

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