

Sporten Versterkt

NIEUWSBRIEF APRIL



Nieuws

Inmiddels doen 47 personen mee met Sporten Versterkt; wat een succes! Ook is er een nieuw filmpje om het onderzoek te verhelderen! Wil je zelf een kijkje nemen of het filmpje aan potentiële deelnemers laten zien?

<https://youtu.be/HExr9KrV2i0>

Wij stellen ons voor

Verschillende therapeuten en onderzoekers werken voor het Sporten Versterkt onderzoek. In elke nieuwsbrief zullen we ons uitgebreider voorstellen zodat je ons leert kennen. Vandaag maak je kennis met Tessa van Doessum. Tessa werkt voor het Trimbos-instituut en onderzoekt de implementatie van sporten in de praktijk!

Interview

Het eerste gedeelte van het implementatieonderzoek is afgesloten. Lees hier de resultaten en aanbevelingen van het Trimbos-instituut!

WEDSTRIJD: WELK TEAM MELDT DE MEESTE CLIËNTEN AAN?

Instelling	Pro Persona Nijmegen 🏆	Pro Persona Arnhem	Pro Persona Tiel	Pro Persona Ede	Radboudumc	GGNet
Aangemeld	9	3	1	1	4	4
Geïncludeerd	2	1	0	0	2	2

Wij stellen ons voor: Tessa van Doessum

Wetenschappelijk medewerker bij Trimbos-instituut



Tessa werkt als wetenschappelijk medewerker bij het Trimbos-instituut. Voor het Sporten Versterkt onderzoek leidt zij het implementatieonderzoek wat naast het effectenonderzoek loopt. Hiervoor interviewt ze behandelaren en patiënten om te weten te komen wat er speelt en hoe de implementatie verbeterd kan worden.

In 2017 ben ik afgestudeerd als Neurobioloog en Gezondheidswetenschapper. Tijdens mijn studie heb ik mijn masterscriptie geschreven over het effect van sporten bij mensen met een depressie, en dan met name de biologische effecten in het lichaam. Uit mijn scriptie kwam een veelvoud van biologische processen die veranderen door het sporten als onderdeel van de behandeling voor depressie. Dat sporten veel processen in gang zet die weer invloed hebben op lichaam en geest werd me toen vanuit wetenschappelijk perspectief duidelijk.

Sinds 2018 werk ik bij het Trimbos-instituut bij het programma Mentale Gezondheid en Preventie. Bij het Trimbos-instituut zijn we een spil tussen onderzoek, beleid en praktijk. Ik vind het erg belangrijk dat onderzoeksresultaten niet op de plank blijven liggen, maar dat de praktijk of beleid er echt verder mee kunnen. Toen ik hoorde over het Sporten Versterkt onderzoek, wilde ik daar graag aan mee werken. Als straks de resultaten van het onderzoek gunstig blijken, is het zo belangrijk dat we zorgen dat Sporten Versterkt op landelijk niveau draagvlak krijgt en sporten daadwerkelijk ingezet gaat worden. In de implementatiestudie kunnen we lessen leren en deze doorgeven naar andere instellingen. We zullen op basis van wat we nu meemaken en tegenkomen een plan opstellen om een landelijke uitrol zo goed mogelijk voor te bereiden.

Ik ben zelf een actief persoon. Ik hou er enorm van om buiten in beweging te zijn en kan thuis moeilijk stilzitten. In 2017 heb ik de zwarte band in Tang Soo Do (Koreaans karate) behaald en trainde mee in het Nederlands team. Ik merk dan zelf ook snel dat even een half uurtje bewegen op een dag al veel impact heeft op hoe ik me voel. Wat mij motiveert om te blijven sporten? Naar een (eigen gesteld) doel trainen of samen met iemand sporten. Maar het belangrijkste is dat je iets doet waar je plezier uit haalt!

*Exercise
in the morning
before your
brain figures out
what you're
doing.*

Bevindingen implementatieonderzoek

Om te zorgen dat het Sporten Versterkt onderzoek zo goed mogelijk wordt uitgevoerd loopt er een implementatieonderzoek naast het effectenonderzoek. Graag delen we met jullie de eerste resultaten!

Het doel van dit implementatieonderzoek is om het Sporten Versterkt onderzoek verder te optimaliseren zodat in de toekomst sportbehandeling in heel Nederland beter kan worden gefaciliteerd. Dit onderzoek wordt onder leiding van het Trimbos-instituut uitgevoerd. Om de uitvoering van Sporten Versterkt te onderzoeken werden interviews gehouden met verschillende betrokken professionals en patiënten.

Uit de interviews kwam naar voren dat veel professionals en patiënten over het algemeen tevreden zijn over de uitvoering van het Sporten Versterkt onderzoek. Als positieve punten werden bijvoorbeeld genoemd; de ervaren ondersteuning van de onderzoekers, de begeleiding bij groepssporten, het gebruik van de fitbit, maar ook de positieve houding van anderen professionals tegenover sporten als onderdeel van de behandeling.

Er zijn uiteraard ook een aantal knelpunten naar voren gekomen. Zo was het voor patiënten niet altijd duidelijk dat ze ook in de controlegroep terecht konden komen. Dit voelde voor hen als een teleurstelling, omdat ze eigenlijk wilden gaan sporten. Met deze feedback zijn we direct aan de slag gegaan en hebben we een filmpje¹ gemaakt om het onderzoek te verhelderen. Daarnaast gaven de psychomotorische therapeuten (PMTer) aan dat het sportaanbod wat er nu ligt niet altijd geschikt is voor de patiënten. Een running groep kan fysiek niet voor iedereen. Ze zouden liever een flexibeler aanbod willen bieden zodat ze op de wensen en behoeftes van de patiënt in kunnen spelen. Daarnaast merken de psychologen en PMTer op dat meer uitwisseling tussen de verschillende disciplines wenselijk is. Als zij van elkaar beter weten wat de ander op het moment in de behandeling doet, zal dit leiden tot een meer geïntegreerd behandelplan; iets wat patiënten nu nog missen. Tevens moet sport meer gezien gaan worden als onderdeel van de behandeling. Hoewel psychologen en psychiaters positief tegenover sporten als behandeling voor depressie staan, zit het nog niet standaard in hun systeem om dit aan te bieden aan de patiënt.

Concluderend zijn enkele aanbevelingen naar voren gekomen:

- Op nog meer verschillende manieren patiënten motiveren om te blijven sporten zoals met de verschillende fitbit functies
- Meer ruimte voor PMTer om het sportaanbod te vergroten en passend sportaanbod voor de patiënt aan te kunnen bieden
- Meer uitwisseling tussen verschillende behandelaren
- Sport vaker als onderdeel van behandeling zien

De komende jaren blijven we de uitvoering van het Sporten Versterkt onderzoek voortdurend evalueren, zodat we het proces kunnen aanscherpen waar nodig. In 2023 starten we met het vervolg van de implementatiestudie waarin we willen onderzoeken welke stappen genomen moeten worden om Sporten Versterkt Nederland breed uit te rollen.

Meer informatie? Mail naar onderzoek.sporten.versterkt@propersona.nl

¹ <https://youtu.be/HExr9KrV2i0>

VOLGENDE KEER

Interview depressievereniging

Geen nieuwsbrief meer ontvangen?

Mail naar m.schmitter@propersona.nl