

# Sporten Versterkt

NIEUWSBRIEF JUNI



## Update

De eerste loting is gedaan. Houd je email in de gaten! Ook doen inmiddels 56 personen mee met Sporten Versterkt en zijn de eerste deelnemers klaar en hebben het hele onderzoek afgerond, hartelijk dank hiervoor!

## 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 Kelly Speijers. Kelly werkt als onderzoeksmedewerkster voor het Sporten Versterkt onderzoek!

## Interview

Wist je dat het Sporten Versterkt onderzoek ondersteund wordt door de Nederlandse depressievereniging? Lees in het interview met ervaringsdeskundige Peter, waarom!

## SPINNING IN NIJMEGEN

Sporten oppakken kan een uitdaging zijn, vooral als je niet leuk vindt wat je aan het doen bent. Daarom hebben we in het kader van het Sporten Versterkt onderzoek een spinning groep in Nijmegen opgezet. Ben je bij Pro Persona in behandeling? Dan kan je dus kiezen tussen hardlopen of spinnen in de sportbehandeling. Veel mensen merken op dat hardlopen buiten in de natuur erg fijn en rustgevend kan zijn. Toch kan hardlopen ook een belasting zijn voor de gewichten, met name als iemand al lang inactief is geweest. Hoe fijn is het dan om uit een groter aanbod te kunnen kiezen? De spinning groep wordt op dit moment gegeven en geëvalueerd door twee studenten die begeleid worden door een psychomotorische therapeute. Ben je benieuwd hoe de spinning bevalt? Dat lees je in de volgende nieuwsbrief!

# Wij stellen ons voor: Kelly Speijers

Onderzoeksmedewerkster bij Pro Persona



Kelly is als onderzoeksmedewerkster betrokken bij het Sporten Versterkt onderzoek. Naast het informeren van mogelijke deelnemers over het onderzoek neemt zij ook de telefonische interviews af. Daarnaast is zij met name aanspreekpunt voor behandelaren van de afdeling Psychiatrie van het Radboudumc en verantwoordelijk voor de website van het onderzoek: [www.sportenversterkt.nl](http://www.sportenversterkt.nl).

In 2017 ben ik afgestudeerd als Toegepast Psycholoog en sindsdien ben ik werkzaam voor het Centrum voor Mindfulness (Afdeling Psychiatrie) van het Radboudumc. Hier coördineer ik de communicatie/PR en algemene mindfulnessstrainingen en ben ik mindfulnessstrainer. Sinds oktober 2020 werk ik ook voor 16 uur per week voor het Sporten Versterkt onderzoek wat ik heel leuk vind.

In het Sporten Versterkt onderzoek komen mijn achtergrond in zowel sport als psychologie en mijn ervaring met wetenschappelijk onderzoek samen. Ik ben dan ook erg dankbaar dat ik onderdeel mag zijn van het onderzoeksteam en dat ik de kans heb gekregen om te mogen bijdragen aan dit waardevolle onderzoek!

Sporten is altijd een essentieel onderdeel geweest in mijn leven. Sinds mijn jeugd ben ik continu verbonden geweest aan een sportvereniging. Met name uit hockeyen, yoga, fitnessen en snowboarden haal ik veel plezier. Sinds mijn zwangerschap is er een hoop veranderd in het sporten. Nu is het nog meer van belang om aandacht te hebben voor mijn lichaam en naar signalen te luisteren. Op dit moment doe ik mee aan een online zwangerfitgroep en dat bevalt me erg goed! Hierdoor krijg ik vertrouwen in mezelf en mijn lichaam. Voor na de bevalling is er ook een mamafit groep, die zich richt op het herstel. Daar ga ik zeker ook aan deelnemen!

Sporten is niet alleen het bewegen op zich. Het is je ertoe zetten, het volhouden en ermee door blijven gaan. Hetgeen wat extra uitdagend kan zijn bij een depressie. Ik geloof dat sporten op een gezonde en natuurlijke manier bijdraagt aan het herstel van een depressie. Wel moet aan bepaalde voorwaarden voldaan worden zoals dat het goed aansluit op de behoeften en mogelijkheden van de persoon en er ook aandacht voor is wanneer er belemmeringen worden ervaren op het gebied van motivatie of doorzettingsvermogen. En deze voorwaarden zijn er bij Sporten Versterkt, in de vorm van een sportbehandeling onder begeleiding van een sporttherapeut.

Ik hoop dat we met het Sporten Versterkt onderzoek de effectiviteit van deze sportbehandeling kunnen aantonen en hiermee de zorg voor depressie kunnen verbeteren!



## Interview met ervaringsdeskundige, Peter Oosterbos van de Nederlandse depressievereniging

Peter (67) kampt sinds zijn 11e met recidiverende depressies terwijl hij op zijn 51<sup>e</sup> pas de diagnose heeft gekregen. Momenteel is hij als vrijwilliger actief bij de Depressie Vereniging in allerlei soorten rollen en functies. Het thema depressie heeft de afgelopen jaren een grote plek ingenomen in zijn leven. Hij heeft zichzelf ontwikkeld als 'super ervaringsdeskundige' en volgens hem is er nog veel te behalen op het gebied van depressie. Peter is ook als ervaringsdeskundige betrokken bij het Sporten Versterkt onderzoek. Hij staat (potentiële) deelnemers te woord als daar behoefte aan is en deelt zijn ervaringen om het onderzoek goed op te zetten.

### Vanwaar is het volgens jou zo belangrijk om mee te doen aan het Sporten Versterkt onderzoek?

Het is lastig om jezelf te activeren tijdens een depressie. Dan heb je hulp nodig van anderen. Daarom is Sporten Versterkt ook zo goed, omdat het de structuur biedt en omdat het je de stok achter de deur geeft. En ook al zitten patiënten niet in de sportgroep, leveren ze toch een wezenlijke bijdrage aan het onderzoek en daarmee dus ook aan de patiënten die in de toekomst behandeld gaan worden. Vooral omdat we nog niet weten of sporten überhaupt iets extra's oplevert naast de reguliere behandeling want activatie maakt bijna altijd deel uit van een depressiebehandeling.

### In hoeverre ben je zelf bezig met sporten?

Haha, dat is een gewetensvraag! Als ik heel eerlijk ben dan wil ik zeggen 'niet', of ik heb meerdere pogingen gedaan maar dat is niet echt een succes geworden. Ik ben moeilijk te motiveren om te gaan sporten. Mensen met een depressie zijn letterlijk en figuurlijk heel moeilijk in beweging te krijgen. Dat speelt bij mij ook, in die pogingen die ik tot hardlopen heb gedaan, zowel tijdens een depressie als tussen twee periodes in. Ik weet hier heel goed dat ik het zou moeten doen en dat het heel goed is voor mij. Maar ik doe het niet, of in ieder geval veel te weinig. Voor mezelf merkte ik dat ik andere fysieke activiteit leuker vind. Zo hebben we een vakantiehuisje in een stuk bos en zijn daar dan ook veel in het bos fysiek aan het werk onder anderen met het omzagen en wegwerken van bomen die zijn doodgegaan door droogte. Dat is ook een vorm van bewegen en dat ervaar ik als heel fijn. Dat is lichamelijk heel vermoeiend, maar dat geeft mentaal wel een enorme opkikker.

### Hoe verhouden sporten en depressie zich tot elkaar als je kijkt naar jouw persoonlijke ervaring?

In de pogingen die ik heb gedaan tot hardlopen, was het wel zo, dat als ik dan een stuk had gelopen, ik me al wat beter voelde op dat moment. Dat duurde dan nog niet zo heel erg lang, maar ik was wel blij en ook trots van 'Goed Peter, je hebt het weer gedaan!'. Het geeft je wel een soort van kick en een soort van bevestiging dat je goed bezig bent. En dat is wat wij, mensen met een depressie, ook nodig hebben. En ik voel me dan ook lichamelijk beter en fitter. Dus het heeft absoluut een positief effect.

### En wat merk je dan?

Ik zit dan wat beter in mijn vel. Dus ik voel me sterker. Ik kan meer hebben en ik voel minder weerstand. Ik voel mijn lijf, dat ding dat hard aan het werk is, en ik krijg er een goed gevoel voor terug. Dus dat is een beloning. Je wordt beloond door de inspanning die je levert, want daar gaat het uiteindelijk om.

Wil je in contact komen met Peter?

Stuur dan een mail naar  
[info@dehartenboom.nl](mailto:info@dehartenboom.nl)

