

Sporten Versterkt

NIEUWSBRIEF OKTOBER



Update

Inmiddels doen 71 personen mee met het Sporten Versterkt onderzoek. Ook komt de volgende loting in oktober aan! Iedere deelnemer die de laatste vragenlijst heeft ingevuld maakt automatisch kans op leuke prijzen. Vergeet dus niet je vragenlijst in te vullen.

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 Merve Karadas. Merve is onderzoeksmedewerker in het Sporten Versterkt onderzoek.

Interview

Het Sporten Versterkt onderzoek is een samenwerking van verschillende instellingen met onder andere GGNet Zutphen. Wil je weten wie GGNet is en hoe zij Sporten Versterkt vorm geven? Lees dan het interview met Frank en Marlou!

NIEUWS

Ondanks dat al zo veel mensen deelnemen aan het Sporten Versterkt onderzoek en we veel ondersteuning door behandelaren ervaren, moeten we helaas mededelen dat we het beoogd aantal deelnemers niet tot eind van het jaar binnen halen. ZonMW heeft toegestemd om het Sporten Versterkt onderzoek tot juni 2022 te verlengen. We zullen er alles aan doen om tot juni de 120 deelnemers te kunnen vermelden, maar hiervoor hebben we jullie hulp nodig! Werk je als behandelaar in een van de deelnemende centra? Meldt dan alsjeblieft je depressieve cliënt aan voor het Sporten Versterkt onderzoek. Aanmelden of meer informatie kan via onderzoek.sporten.versterkt@propersona.nl.

Wij stellen ons voor: Merve Karadas

onderzoekmedewerkster



Merve is in 2021 afgestudeerd als Toegepaste psycholoog aan de HAN in Nijmegen. Sinds 2018 is zij werkzaam als onderzoeksmedewerkster bij Pro Persona en werkt zij mee aan verschillende onderzoeken. Sinds juni 2021 neemt Merve de telefonische interviews af in het Sporten Versterkt onderzoek.

Het werk als onderzoeksmedewerkster kan erg afwisselend zijn. Naast onderzoekstaken spreek en zie ik veel verschillende mensen waaruit ik veel energie haal. In de toekomst zou ik mij dan ook graag meer willen verdiepen in het doen van onderzoek en het behandelen van mensen. Daarom begin ik binnenkort met de premaster Gezondheidspsychologie.

Wat onderzoek zo ontzettend leuk maakt is dat we nieuwe inzichten krijgen om patiënten beter te kunnen voorlichten en te behandelen. Het zou bijvoorbeeld fantastisch zijn als het Sporten Versterkt onderzoek zou aantonen dat sporten kan helpen om beter van depressieve klachten af te komen, toch? Ik ben blij dat ik mee kan helpen om hier antwoord op te geven!

Zelf blijf ik in beweging door hard te lopen en probeer ik elke dag 10.000 stappen te halen. Sinds mei 2021 heb ik een hond en dit zorgt er ook voor dat ik vaker ga wandelen. Bewegen geeft mij meer energie en zorgt ervoor dat ik mij beter voel. Op dagen dat ik weinig motivatie heb, wandel ik samen met mijn zus of vriendinnen.





GGNet

Wij zijn inmiddels alweer ruim een jaar actief betrokken bij het onderzoek 'Sporten versterkt'. In deze tijd hebben we een flink aantal deelnemers kunnen aanleveren, waarbij we slechts één uitvaller hebben gehad! Wat doen wij nou hier in Zutphen, waar komen onze patiënten vandaan en voor wie bieden wij hulp in (psychische) nood?

GGNet is een grote GGZ-instelling in het oosten van Gelderland, met een breed behandelaanbod. Op onze locatie bieden we acute zorg, in de vorm van een (open) klinische opnamesetting. Daarnaast hebben we diverse deeltijdbehandelingen en zijn we recent met een poli functie gestart. Binnen onze setting stabiliseren wij het psychiatrische beeld en ondersteunen we de patiënt bij het herstel. Veel van onze patiënten hebben na stabilisatie nog wel de nodige uitdagingen liggen. Voor deze mensen indiceren we dan een deeltijd behandeling. We bieden hier verschillende deeltijden aan, waarin de 'Inzichtgevende' en de Depressie-deeltijd hier genoemd mogen worden.

Omdat veel van onze deelnemers vanuit de opname doorstromen naar de deeltijdbehandeling, kennen wij de patiënt al goed. Samen met onze psychiater (Anne-Marie Derksen) en klinisch psycholoog (Alice van Dorp) screenen we de patiënt voor het Sporten Versterkt onderzoek en gaan wij het gesprek aan. Hierin merken we dat veel en goed informeren aan de voorzijde van het traject, resulteert in een gemotiveerde start en het lage uitvalpercentage. Omdat we een relatief kleine setting zijn, zien we de deelnemers ook vaak, zodat we hun deelname kunnen blijven bekrachtigen, ongeacht welke groep. Ook de groep die de reguliere behandeling ontvangt is namelijk ontzettend belangrijk om vast te stellen of sporten het herstel versterkt.

Wanneer iemand ingeloot is in de sportgroep, vindt de sportintake plaats en gaan we daadwerkelijk bewegen. Veelal gaan we hardlopen; het thuis sporten verschilt nog wel eens. We lopen in kleine groepen waardoor er persoonlijke begeleiding wordt geboden, want iedereen heeft een ander startpunt. Toch heeft het sporten ook een sociale functie. We doen 't samen, maar ieder heeft zijn eigen loopplan. De uitstroom na de 12 sessies is wisselend. Vaak blijven patiënten nog wat langer meedoen met de looptraining. Daarnaast merken we dat veel mensen het bewegen (vaak weer terug) in hun leven hebben gekregen. Zo hebben we een patiënt die zich weer aangemeld heeft bij zijn oude atletiekvereniging. Hier was hij vijf jaar terug gestopt. Deze man was na de opname en de deeltijd weer aardig hersteld van zijn depressie. Hij kreeg uiteindelijk ook het inzicht dat het bewegen hem hielp om letterlijk en figuurlijk op de been te blijven. Nu loopt hij doordeweeks 1x zelfstandig en in het weekend met zijn 'oude hardloop veteranen'.

Het is aan ons als behandelaren om het nut van bewegen in de patiënten te bekrachtigen. In de laatste sessies gaan we overleggen hoe de patiënt na de sessies blijft bewegen. Wij maken nog een samenvatting waarin we alle scores van de 12 sessies, het thuis sporten en het beloop in meenemen en trekken gezamenlijk conclusies. Hierdoor staan we nogmaals stil bij de stappen die zijn gemaakt, zowel op 't bewegen als op de stemming. Het wordt inzichtelijk waar de patiënt vandaan komt en wat voor 'lessen' we hebben geleerd. Dit motiveert om te blijven bewegen, we drukken gezamenlijk een stempel op 't vervolgplan.

We zijn blij dat we als instelling kunnen helpen om de depressiezorg in Nederland te verbeteren. Tegelijk zijn we erg trots op alle deelnemers die meehelpten. We kijken uit naar de bevindingen van dit mooie onderzoek!

Marlou Kleve & Frank Rietberg

Wij verzorgen de looptrainingen

