

# Sporten Versterkt

NIEUWSBRIEF APRIL



## Update

Inmiddels doen 87 van de 120 personen mee met het Sporten Versterkt onderzoek. Om de laatste deelnemers dit jaar binnen te halen gaat ons GGZ Oost Brabant ondersteunen. En daar zijn we heel blij mee!

## 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 prof. dr. Indira Tendolkar. Indira werkt als afdelingshoofd psychiatrie ad interim en onderzoeker bij het Radboudumc.

## Interview

We hebben gesproken met Bianca Lever-van Millingen. Bianca heeft in 2021 haar proefschrift verdedigd waarin zij onderzoek deed naar de lichamelijke gezondheid van mensen met een angststoornis of depressie. Wil je meer weten over de bevindingen? Lees dan verder!

## SPORTEN VERSTERKT BIJ GGZ OOST BRABANT

Sinds maart 2022 doet ook GGZ Oost Brabant mee met het Sporten Versterkt onderzoek. We zijn gestart bij het Depressie Expertisecentrum Jeugd op locatie Oss, waar cliënten vanaf 16 jaar gevraagd worden om deel te nemen aan het onderzoek. Ook hier gaan cliënten de reguliere depressiebehandeling volgen en wordt uitgeloot of zij daarnaast nog een extra sportbehandeling ontvangen. Drie enthousiaste psychomotorische therapeuten kijken erna uit cliënten te zien voor de sportbehandeling. Deelnemers zullen één keer per week onder begeleiding sporten en twee keer per week thuis om zo het sporten eigen te maken. Dit vindt plaats op gemiddelde intensiteit wat middels een Fitbit gemeten wordt. Alle deelnemers vullen ook vragenlijsten in om de ernst van de klachten te meten. We kijken uit naar een fijne samenwerking! Voor vragen mail naar: [onderzoek.sporten.versterkt@propersona.nl](mailto:onderzoek.sporten.versterkt@propersona.nl)

# Wij stellen ons voor: Indira Tendolkar

Afdelingshoofd psychiatrie en onderzoeker



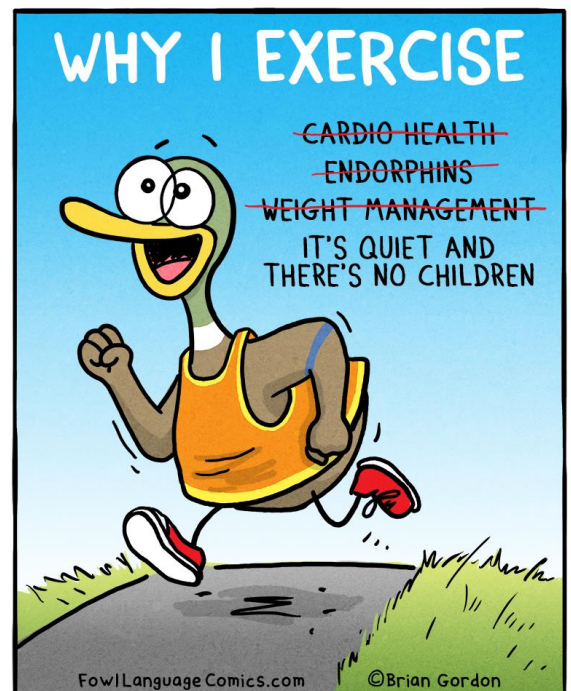
## Indira werkt als afdelingshoofd psychiatrie ad interim en onderzoeker bij het Radboudumc.

Ik ben breed academisch en internationaal opgeleid als neuroloog, psychiater en psychotherapeut en werk inmiddels al 18 jaar bij het Radboudumc en het Donders Instituut for Brain, Cognition and Behavior. Het brein als het meest individuele orgaan wat wij hebben heeft mij al vanaf mijn studietijd gefascineerd. Ik heb mijn opleiding tot neuroloog onderbroken, omdat ik niet zeker was of ik niet fulltime onderzoeker wilde worden. Voor mij is het belangrijk het onderzoek ook te kunnen vertalen naar de klinische praktijk. Daarom heb ik in Nijmegen ook een leerstoel "klinische neurowetenschappen in de psychiatrie".

Ik vind het heel leuk deel uit te mogen maken van dit project. Door bewegen ontstaat namelijk plasticiteit in ons brein. Dit gaat uiteraard van verbetering van je cognitieve functies tot verbetering van je stemming. Alles heeft een belangrijke impact op ons psychiatrische praktijk. Ook op gebied van preventie is beweging natuurlijk heel erg belangrijk en zodoende zijn wij vanuit de afdeling psychiatrie van het Radboudumc ook veel bezig met het Groen, gezond en in beweging initiatief.

Ik ben zelf geen hardloper, maar ik wandel en fiets heel graag. Ik heb wel wat moeite om in de winter naar mijn werk te fietsen (dit zijn namelijk 25 km), maar ik mag gelukkig ook elke dag nog de hond uitlaten. Ik hoop dat wij met het onderzoeksteam ook straks weer een mooie wandeling kunnen ondernemen en dat het ons lukt in de afronding van dit project voldoende patiënten te includeren

"WE WILL CROSS  
THAT BRIDGE WHEN  
WE GET THERE".



Geraadpleegd op <https://www.fowlanguagecomics.com/comic/why-i-exercise/>

Bianca Lever-van Milligen is veldwerk manager bij GGZ inGeest en sinds november gepromoveerd op het onderwerp fysiek functioneren bij mensen met een depressie of angststoornis. Naast haar promotie heeft zij ook het MOTAR onderzoek opgezet waarbij runningtherapie is vergeleken met antidepressiva als behandeling voor mensen met een depressie of angststoornis waarvan nu de eerste resultaten bekend zijn.

### **Allereerst gefeliciteerd met je promotie, Bianca! Wat zijn de belangrijkste bevindingen?**

In mijn promotieonderzoek hebben we gezonde deelnemers en mensen die last hebben van depressie of angst voor meerdere jaren opgevolgd. Zo krijgen we zicht op de duur van de klachten en wat helpend kan zijn voor herstel. Ik was vooral benieuwd naar het fysiek functioneren van de deelnemers. Een van de belangrijkste uitkomsten is dat mensen die last hebben van depressie of angst minder goed fysiek functioneren en dat verandert binnen zes jaar niet; ongeacht of zij herstellen of weer terugvallen. Aan de ene kant is het natuurlijk heel mooi dat zij door een terugval fysiek niet meer achteruit gaan, maar tegelijk is het ook belangrijk ervoor te zorgen dat mensen met depressie en angst fysiek weer beter gaan functioneren; waar sporten een belangrijke rol in kan nemen.

### **In het MOTAR onderzoek hebben jullie runningtherapie vergeleken met antidepressiva. Wat zijn hier de uitkomsten van?**

We hebben gevonden dat beide groepen even veel verbeterden op depressie en angst, maar dat de runningtherapie een gunstiger effect had op de fysieke gezondheid. Dus wanneer het lukte om het sporten op te pakken, konden de deelnemers er goed van profiteren. Ook merkten we dat mensen graag zelfs willen kiezen wat voor behandeling zij krijgen en daarom is het erg belangrijk om alle opties te bespreken.

### **Je zegt wanneer het mensen lukte om het sporten op te pakken. Wat was hierin helpend?**

In het algemeen is het zo dat leefstijl veranderen voor iedereen heel moeilijk is en er meer aandacht voor moet komen. Maatwerk speelt hier een hele belangrijke rol. We hebben deelnemers aangeboden om drie keer per week op locatie te sporten, zodat zij er begeleiding bij hadden maar vaak zijn zij maar één of twee keer gekomen en hebben zij bijgehouden hoeveel zij thuis hebben bewogen. Op locatie gingen zij samen buiten rondjes lopen; zo konden zij elkaar zien maar iedereen zijn eigen tempo lopen. Op de dagen dat het moeilijk is de deur uit te komen kon het helpen om naasten te betrekken die mee gingen of hielpen motiveren. Maar soms heeft het ook niet alleen met te weinig motivatie te maken. Ook praktische zaken, zoals geen goede hardloopschoenen, konden ervoor zorgen dat mensen niet wilden sporten. Binnen het onderzoek hebben we hier een afspraak met een sportwinkel kunnen vinden, zodat deelnemers korting op sportkleden konden krijgen. Maar eigenlijk is dat iets wat ook meer vanuit de overheid zou moeten komen; dat sporten nog meer voor iedereen toegankelijk wordt.

### **Heb je nog een laatste tip voor behandelaren en cliënten?**

Blijf in beweging. Bekijk of het lukt om samen met iemand regelmatig te bewegen en hopelijk ervaar je dan hoe fijn het is om te bewegen. De behandelaar kan hierbij helpen en leefstijlinterventies aanbieden aan de cliënt.

Vragen of opmerkingen?

Mail naar:

[onderzoek.sporten.versterkt@propersona.nl](mailto:onderzoek.sporten.versterkt@propersona.nl)