

Sporten Versterkt

NIEUWSBRIEF SEPTEMBER



Update

Inmiddels doen 99 cliënten mee met het Sporten Versterkt onderzoek, wat een succes! Hiermee hebben we bijna het benodigd aantal deelnemers bereikt. Op naar de eindsprint!

Nieuws

Het eerste gedeelte van het implementatieonderzoek is afgerond, wat door het Trimbos instituut werd uitgevoerd. We mogen de resultaten op het NedKAD congres en het VGcT congres presenteren. Zien we je daar?

Interview

We hebben gesproken met psychomotorisch therapeuten Joost van den Biggelaar en Sandra Quaijtaal van GGZ Oost Brabant. Ben je benieuwd naar het interview? Lees het op de tweede pagina!

NOG MEER NIEUWS: VERLENGING INCLUSIEPERIODE

Na de tussentijdse rapportage is ZonMW akkoord gegaan om de inclusieperiode voor het Sporten Versterkt onderzoek nog t/m 31-12-2022 te verlengen. We zijn ontzettend blij dat we de komende 3 maanden cliënten nog de combinatie van sporten en standaardbehandeling aan mogen bieden. Start je de komende maanden een depressiebehandeling op met een cliënt? Meld je cliënt dan ook aan voor Sporten Versterkt!

Aanmelden of vragen? Mail naar onderzoek.sporten.versterkt@propersona.nl

Sinds kort neemt binnen GGZ Oost Brabant het Depressie Expertisecentrum Jeugd deel aan het Sporten Versterkt onderzoek. Zij zijn gespecialiseerd in het behandelen van jongeren met depressieve klachten. Psychomotorisch therapeuten Joost van den Biggelaar en Sandra Quaijtaal zijn vanuit GGZ Oost-Brabant betrokken bij het Sporten Versterkt onderzoek en zij vertellen je er graag meer over.

Wat is GGZ Oost Brabant?

Joost: 'GGZ Oost Brabant is een regionale GGZ-instelling met diverse locaties die Noord-Oost Brabant als verzorgingsgebied heeft. Er zijn 7 grotere locaties gevestigd van Kind en Jeugdzorg tot aan Ouderenzorg. Ook heeft GGZ Oost Brabant op diverse locaties een aantal specialistische centra gericht op o.a. eetstoornissen en depressie. Er is een breed aanbod aan psychologische en aanverwante behandelingen, zowel individueel als in groepsverband, die voornamelijk poliklinisch worden aangeboden. Een beperkt deel van de cliënten wordt ook klinisch behandeld, waar ze een aantal opname- en verblijfsafdelingen voor hebben.'

Hoe zorgen jullie ervoor dat cliënten kunnen deelnemen aan het Sporten Versterkt onderzoek?

Sandra: 'Als tijdens het multidisciplinair overleg cliënten worden besproken waarbij sprake is van een depressie en een behandeling gaat starten, dan benoemen de psychomotorisch therapeuten dat Sporten Versterkt er is en dat het een mogelijkheid is voor de cliënt om hieraan deel te nemen. Hierna spreekt de behandelaar het onderzoek met de cliënt.'

Hoe ziet de sportbehandeling eruit?

Joost: 'We doen dat bij ons middels de runningtherapie. Deze groepen worden twee keer per week aangeboden op de velden van TOP Oss. De samenstelling bestaat uit verschillende doelgroepen; cliënten van kind en jeugdzorg en van volwassenenzorg door elkaar. Ze sporten met zijn allen samen. We hebben dus één veld waar gezamenlijk de warming up wordt gedaan en waar we gezamenlijk afsluiten. Tussendoor voert ieder voor zich zijn of haar eigen programma uit.'

Hoe ziet dat eigen programma van de deelnemers eruit?

Joost: 'Een aantal hebben een eigen opbouwschema of ze stemmen met de psychomotorisch therapeuten af wat ze die dag gaan doen. Daarbij hebben ze altijd een eigen doel. Dat wisselt van basaal conditie opbouwen tot meer luisteren naar lichaamssignalen of je eigen grenzen in de gaten houden. Dat zit verpakt in het actief bezig zijn als het ware.'

Wat is het verschil tussen hardlopen in een runninggroep, dus als psychologische behandeling, en hardlopen in een reguliere hardlooptgroep?

Joost: 'Bij een reguliere hardlooptgroep zit de focus vooral op de lichamelijke training. Wij starten altijd met een intervalprogramma, dus hardlopen of snel wandelen afgewisseld met rustig wandelen of rustig joggen. Hierdoor kunnen ze iedere keer dat ze rustiger aandoen bij zichzelf nagaan of ze te hard, te zacht of precies goed liepen. Daarmee worden ze als het ware bewust van 'Wat merk ik bij mezelf, in mijn eigen lichaam?' en 'Wat zegt dat over mij en wat doe ik hier nou mee?'. Hierdoor heeft de cliënt ook zijn psychologische reflectie op wat er gebeurt tijdens de running.'

Sandra: 'Doordat cliënten zich focussen op hun tempo, verleggen ze hun aandacht van het denken naar de lichaamsbeweging. Bij terugkomst van de running vullen de cliënten altijd een reflectieformulier in. Hierdoor reflecteren ze op hun eigen ervaringen bij de running. Op het formulier wordt gevraagd om aan te geven wat hun stemming voorafgaand van de running en achteraf was. Ook geven ze aan waar ze tevreden over waren tijdens de running.'

Is er nog iets dat je mee zouden willen geven aan de andere behandelaren en/of deelnemers?

Sandra: 'Veel behandelingen richten zich op het denken. Bij sporten komen cliënten in beweging, waarbij cliënten ervaren wat er gebeurt in hun lichaam. We creëren bewustwording door te vragen naar lichaamssignalen. Hierdoor leren cliënten hun grenzen herkennen. We werken met de interactie van het denken, voelen en handelen waarbij de basis vanuit het lichaam is en niet zozeer vanuit het denken.'

