



achtergrond

Runningtherapie als bewegingsinterventie bij stress gerelateerde klachten

Rennend de depressie voorbij

Het is op zijn minst opvallend dat het letterlijk in beweging komen in veel praktijken geen vast onderdeel vormt van de behandeling. En dat terwijl er op basis van alleen al de invoering van regelmatige beweging een aanzienlijke vooruitgang in welbevinden verwacht mag worden! Naast de vele voordelen als een betere conditie, sterkere spieren, een verbeterde stofwisseling en doorbloeding, blijkt beweging een doeltreffende interventie bij stressgerelateerde klachten (Bakker & De Jong, 2011; Ratey & Hagerman, 2009).

Audrey de Jong

Het zijn juist deze klachten in al hun variaties die je vaak tegenkomt in de praktijk van een counsellor. Hardlopen behoort tot de meest onderzochte bewegingsinterventies bij psychische klachten. Hoog tijd voor een pleidooi voor de inzet van *runningtherapie*

als complementaire behandeling naast de reeds gehanteerde psychotherapeutische technieken.

Wat is runningtherapie?

Bij runningtherapie gaat het om het therapeutisch inzetten van een 'rustige duurloop' ten behoeve van mensen met een depressie of andere psychische klachten (Runningtherapie, 2012). Niet de prestatie staat

voorop, maar het goede gevoel dat hardlopen je kan bezorgen. Hiermee onderscheidt runningtherapie zich wezenlijk van bijvoorbeeld hardlopen bij een atletiekvereniging, waar vaak naar een prestatiedoel wordt toegewerkt. Tijdens het volgen van een cursus runningtherapie, individueel of in een groep, wordt in de regel drie keer per week gelopen. Eens per week is dat in het bijzijn van de runningtherapeut. Voorafgaand aan een cursus vindt een intakegesprek plaats en na afloop van de acht tot twaalf weken durende training wordt individueel geëvalueerd.

Indicatie en contra-indicatie

Hoewel een aanzienlijke groep mensen baat kan hebben bij deze bewegingsinterventie, is runningtherapie niet zaligmakend voor iedereen. Er is een groep mensen die op geen enkele wijze de stap naar zijn beweging wil of kan maken. Dit kan vanwege ernstige fysieke klachten (als hart- of longziekten), maar ook een aversie tegen beweging kan een reden zijn. De groep voor wie hardlopen wel geschikt is, blijkt echter veel groter! Ook voor mensen met klachten. Boven de veertig jaar wordt een sportmedische keuring geadviseerd, maar er is geen reden om bij overgewicht, rugklachten of een hogere leeftijd maar niet aan hardlopen te beginnen. Integendeel! Nogmaals: niet de prestatie, maar het opdoen van succeservaringen, waardoor zowel het fysieke als het gehele competen-

tiegevoel zal verbeteren, staat centraal wanneer het gaat om het therapeutisch inzetten van een – rustige – duurloop (Bakker & Van Woerkom, 2010). Omdat deze therapievorm bij voorkeur aanvullend op andere interventies ingezet wordt, liggen hier mooie mogelijkheden voor de sportieve counsellor.

Opleiding tot runningtherapeut

In een tweedaagse training op een inspirerende locatie, kun je een stevige basis verwerven wanneer je runningtherapie als methodiek wilt aanbieden voor je cliënten. Vanzelfsprekend word je pas runningtherapeut door met het geleerde aan de slag te gaan en mensen met deze bewegingsinterventie te gaan begeleiden. Daartoe word je uitstekend in staat gesteld door deze training. Fysiotherapeut Simon van Woerkom en psychiater Bram Bakker hebben een aansprekend en goed onderbouwd traject ontwikkeld, waarbij naast gedegen theorie ook ruimte is ingedeeld voor praktijklessen. Onderwerpen die aan bod komen, zijn onder andere de werkingsmechanismen van runningtherapie, hartslagvariabiliteit en hartcoherentie, en de plaats die runningtherapie kan innemen bij psychische klachten en stoornissen. Daarnaast is er aandacht voor casuïstiek en het ondernemen met runningtherapie. De praktijklessen worden verzorgd door een looptrainer/runningtherapeut van naam, waar- naast een sportpsycholoog inspirerend en met humor

Antidepressiva of runningtherapie?

De cursus Runningtherapie was een erg nuttige en leuke ervaring. Ik werk momenteel als promovendus binnen GGZ inGeest aan de MOTAR-studie die rond april 2012 van start zal gaan. In deze studie streven we ernaar om 240 mensen met depressieve en/of angststoornissen gedurende zestien weken een behandeling met antidepressiva of runningtherapie te bieden. We zullen de effecten vergelijken van deze behandelingen op zowel de mentale als de lichamelijke gezondheid van patiënten. Onderliggende fysiologische processen zijn hiervan een belangrijk onderdeel. Uit de literatuur blijkt namelijk dat mensen met een depressie of angststoornis ook fysiologisch meer stress laten zien, hetgeen kan verklaren dat zij op den duur meer lichamelijke achteruitgang vertonen. Deze cursus heeft mij als wetenschapper in contact gebracht met behandelaren, fysiotherapeuten en allerlei disciplines. Daarom ben ik gaan inzien hoe belangrijk het is dat we met elkaar blijven communiceren. Dan kan onze vergaarde kennis soepeler worden geïmplementeerd in de praktijk.

*Dóra Révész - promovendus GGZ inGeest,
Amsterdam (partner van VU Medisch Centrum)
www.ggzingeest.nl*





uitleg geeft over de werking van runningtherapie in psychologisch opzicht. Na de afsluiting met een toets, kun je deel uitmaken van een sterk groeiend netwerk van professionals om van de nieuwste ontwikkelingen op de hoogte te blijven.

Stepped care benadering

Nu zorgverzekeraars in toenemende mate risico's dragen van de financiering van de eerstelijnsge-

zondheidszorg, zijn zij steeds meer geïnteresseerd in therapievormen die zowel kortdurend als effectief zijn; het terrein waar runningtherapie zonder twijfel toebehoort. Bakker en Van Woerkom (2008) geven aan, dat bewegen in de nabije toekomst steeds vaker een plek zal krijgen als eerste behandeling bij lichte of matige depressies. 'Bewegen op recept' zal zo in veel gevallen voorkomen dat antidepressiva worden voorgeschreven, waarbij ook de kans op meer zwaardere vormen van depressie betekenisvol af zal nemen. Runningtherapie past hiermee prima in de zogenaamde *stepped care* benadering van psychische klachten, waarmee verwezen wordt naar het inzetten van een behandeling met zo min mogelijk kans op ongewenste bijwerkingen, alvorens naar een zwaardere behandeling over te gaan. Een counsellor kan dan ook direct zijn voordeel doen met het aanbieden van runningtherapie als extra discipline binnen zijn of haar werkzaamheden, waarmee een mooie brug naar de praktijk van de huisarts kan worden geslagen.

Literatuur

- Bakker, B., & Jong, K. de (2011). *Bewegen voor beginners*. Amsterdam: Carrera.
- Bakker, B., & Woerkom, S. van (2010). Runningtherapie bij depressie. *Bijblijven, Tijdschrift Praktische Huisartsgeneeskunde*, 2010 (26), 10.
- Bakker, B., & Woerkom, S. van (2008). *Runningtherapie*. Amsterdam: De Arbeiderspers.
- Ratey, J., & Hagerman, E. (2009). *FIT! Bewegen voor een beter brein*. Amsterdam: Hogrefe.
- Runningtherapie. (2012). *Runningtherapie.nl*. Opgeroepen op Februari 2012, van www.runningtherapie.nl

Drs. Audrey de Jong is psycholoog, trainer en hoofdredacteur van het 'Tijdschrift voor Ontwikkeling in Organisaties'. Zij verzorgt trainingen en coachingstrajecten in bedrijfsleven, scholen en (semi-)overheid, waarbij gedragsverandering en gezondheidsbevordering (*health management*) centraal staan. Met haar bedrijf biedt zij een totaal-aanpak die zich richt op de vier pijlers: gedrag, beweging, voeding en ontspanning.

www.bluecore.nl

