

HARDLOPEN BIJ DEPRESSIE



ADVIESRAPPORT



STUDENT: NAOMI LUKAS
STUDENTENNUMMER: 500662442
TELEFOONNUMMER: 0651987162
EMAIL: NAOMI.LUKAS@HVA.NL

BEGELEIDER: DHR. TIM KOOLSTRA
OPLEIDING: TOEGEPASTE PSYCHOLOGIE
INSTELLING: HOGESCHOOL VAN AMSTERDAM
DATUM: 31 MAART 2018
PLAATS: HILVERSUM

OPDRACHTGEVER: DHR. HAN BAETEN VAN 'LOOP JEZELF BETER'
TELEFOONNUMMER: 0612821893
EMAIL: INFO@LOOPJEZELFBETER.NL

Dit adviesrapport is geschreven als onderdeel van mijn scriptie voor de opleiding Toegepaste Psychologie. Deze opleiding volg ik op de Hogeschool van Amsterdam. Er is onderzoek gedaan naar hardlopen bij depressie. Hoe kan ervoor gezorgd worden dat cliënten met depressieve klachten toch gaan hardlopen om op die manier de klachten te laten verminderen. Deze opdracht heb ik gedaan bij Han Baeten, een runningtherapeut in Hilversum.

Het schrijven van dit adviesrapport was niet mogelijk geweest zonder de opdrachtgever Han Baeten. Een runningtherapeut in Hilversum. Hierbij wil ik hem bedanken voor deze kans, zijn tijd en het meedenken. Ik kon altijd terecht bij hem als ik vragen had.

Veel leesplezier!

Naomi Lukas
31 maart 2018

Dit onderzoek is gedaan bij de runningtherapeut Han Baeten. Er is gebleken dat cliënten met depressieve klachten moeite hebben met het oppakken en het volhouden van een hardloopschema. De runningtherapeut loopt één keer in de week samen met de cliënt. Daarnaast zal de cliënt nog twee keer in de week in de week moeten hardlopen. Veel cliënten vinden dit moeilijk. In dit onderzoek wordt er gekeken waarom de cliënten dit moeilijk vinden. In het literatuuronderzoek wordt de focus gelegd op twee modellen die invloed hebben op gedragsverandering. Het 'Health Action Process Approach (HAPA)-model' met de factoren: self-efficacy, verwachte uitkomst en risicoperceptie. En het 'ASE-model' met de factoren: attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit. Er is ook onderzocht hoe de factoren beïnvloed kunnen worden door de therapeut. Vervolgens is er praktijkonderzoek gedaan door middel van interviews. Daaruit bleek dat de factor self-efficacy/eigen effectiviteit laag is. Ook bleek dat de cliënten op verschillende manieren gemotiveerd worden: door sociale invloed, visualiseren, positief effecten, positief denken en plannen. De runningtherapeut kan de factor self-efficacy verhogen door middel van het niveau aanpassen aan het vermogen van de cliënt, de cliënt laten observeren en verbaal aanmoedigen. Als de factor self-efficacy wordt verhoogd zal het risicoperceptie ook toenemen. Op deze manier kunnen de factoren verhoogd worden. Daardoor verhoogt ook de intentie van de cliënt om een hardloopschema op te pakken en vol te houden.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting	3
Inhoudsopgave	4
Inleiding	5
Methode	5
Literatuur resultaten	6
Praktijk resultaten	6
Conclusie	7
Advies	9
Literatuurlijst	14
Bijlage, website Han Baeten	15

Inleiding

Dit adviesrapport is geschreven in opdracht van de runningtherapeut Han Baeten. Hij heeft een eenmansbedrijf genaamd 'Loop jezelf beter'. Via zijn internetwebsite komen mensen bij hem binnen met verschillende (psychische) klachten waaronder ook depressieve klachten. Han Baeten gaat met de cliënten één keer in de week hardlopen. Het is daarnaast van belang dat de cliënten het hardlopen zelf oppakken en twee keer in de week gaan hardlopen zonder de runningtherapeut. Om op die manier de depressieve klachten te laten verminderen. De cliënten vinden het lastig om zelf nog twee keer in de week hard te lopen ook al zijn ze op de hoogte van de effecten van het hardlopen. Daarom was het in dit onderzoek van belang om de focus te leggen op de motivatie van de cliënten met depressieve klachten.

Dit adviesrapport is ontwikkeld voor Han Baeten en zijn collega's die runningtherapie inzetten om depressieve klachten te helpen verminderen bij de cliënten. Hij zou dit advies willen delen met zijn collega's door het op zijn website te plaatsen. In de bijlage zijn er foto-bestanden toegevoegd. Daarop is te zien hoe hij deze informatie op zijn website kan plaatsen.

Methode

Literatuuronderzoek

Eerst is er in de literatuur gekeken naar informatie over gedragsverandering en depressie. Vanuit deze informatie blijkt dat er een aantal factoren zijn die invloed hebben op gedragsverandering. Vervolgens is er gekeken naar hoe deze factoren beïnvloed kunnen worden. Vanuit het literatuuronderzoek is er een topiclijst opgesteld en een vragenlijst voor de interviews.

Praktijkonderzoek

In het praktijkonderzoek zijn deze interviews afgenomen bij cliënten met depressieve klachten. Deze cliënten waren al actief bij een runningtherapeut. Er is gekozen om interviews te doen bij de cliënten om te achterhalen wat hun behoefte is en waardoor ze gemotiveerd worden. Tijdens de interviews was er ruimte om te kunnen doorvragen op de antwoorden die ze gaven.

Uit beide literatuur- en praktijkonderzoek is een conclusie gekomen (blz. 6) en daarop is het advies gebaseerd die te lezen is op blz. 9. In het advies worden er verschillende motivatiefactoren beschreven. Verder wordt er ook beschreven hoe de runningtherapeuten deze factoren kunnen inzetten. Dit adviesrapport is ontwikkeld voor Han Baeten en zijn collega's die runningtherapie inzetten op depressieve klachten te laten verminderen.

Literatuur resultaten

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste resultaten uit het literatuuronderzoek beschreven.

De focus wordt gelegd op twee modellen. Het 'Health Action Process Approach (HAPA)-model' en het 'ASE-model'. Beide modellen hebben verschillende factoren die invloed hebben op gedragsverandering. Het HAPA-model heeft de factoren: self-efficacy, verwachte uitkomst en risicoperceptie. Als deze factoren positief zijn dan zal de kans groter worden dat men de intentie krijgt om zijn gedrag te veranderen (Arbour-Nicitopoulos, Caimery, Duncan & Faulkner, 2014). Bij het ASE-model zijn het de factoren Attitude, Sociale invloed en Eigen effectiviteit (De Ridder & Lechner, 2004). Als de factoren van beide modellen positief zijn is de kans groter dat men de intentie krijgt om het hardlopen op te pakken en ook vol te houden. Vervolgens is er gekeken hoe deze factoren beïnvloed kunnen worden door de runningtherapeut. De factor self-efficacy van het HAPA-model en de eigen effectiviteit van het ASE-model komen met elkaar overeen. Deze factoren kunnen volgens de literatuur verhoogd worden door het niveau aan te passen aan de cliënt, door de cliënt te laten observeren en door verbale aanmoediging te geven (Margolis & McCabe, 2006). Als de self-efficacy hoog is dan zal het risicoperceptie van het HAPA-model ook toenemen. Verder werkt de factor sociale invloed motiverend van het ASE-model. De factoren verwachte uitkomst en attitude komen ook met elkaar overeen. Het is van belang dat de cliënten een positieve attitude hebben ten aanzien van het hardlopen. Als deze negatief is dan zal deze moeten worden omgezet naar een positieve attitude. (Van Dijk, 2011).

- **Self-efficacy:** het geloven in zichzelf.
- **Verwachte uitkomst:** verwachtingen ten aanzien de uitkomst.
- **Risicoperceptie:** perceptie op risico's die kunnen optreden.

- **Attitude:** afweging van voor- en nadelen ten aanzien van gedrag
- **Sociale invloed:** norm, ondersteuning en model-leren door sociale omgeving
- **Eigen effectiviteit:** het geloven in zichzelf.

Praktijk resultaten

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste resultaten uit het praktijkonderzoek beschreven. Er blijkt dat zeven van de acht cliënten het hardlopen al volhouden. Daarom is er onderzoek gedaan de factoren die er voor zorgen dat de cliënten gemotiveerd zijn om hard te lopen. Deze informatie kan gebruikt worden om andere cliënten te motiveren. Uit de praktijk blijkt dat de cliënten op verschillende manieren gemotiveerd worden. Deze zijn als volgt: door visualiseren, ervaren van positieve effecten, positief denken en plannen. De eerste drie factoren kunnen aan elkaar gekoppeld worden. Door middel van de positieve effecten van het hardlopen is de cliënt positief gaan denken en in zichzelf gaan geloven (verhoogde self-efficacy/eigen effectiviteit). Als men de positieve effecten ervaart kan men visualiseren. Hierbij kan de cliënt het gevoel dat na de training komt inbeelden om zo gemotiveerd te raken om toch te gaan hardlopen en het gevoel zelf te ervaren. Daarnaast worden ze gemotiveerd door de sociale omgeving. Door hard te lopen in een groep worden ze gemotiveerd om samen een stap verder te zetten. Verder worden ze gemotiveerd door iemand op de hoogte te stellen dat hij of zij gaat hardlopen. Daardoor voelt men zich verplicht om toch te gaan hardlopen. Ook werkt het sturen van foto's naar de groep of een runningtherapeut als een motivatiefactor. Op deze manier kunnen ze laten zien dat men de taak heeft uitgevoerd. Uit de praktijk blijkt ook dat de factor self-efficacy/eigen effectiviteit laag is bij de cliënten.

In dit hoofdstuk wordt er antwoord gegeven op de deelvragen en vervolgens op de hoofdvraag. Vanuit deze informatie is er een advies gevormd.

Factoren literatuur

In de literatuur worden twee modellen beschreven die invloed hebben op gedragsverandering. Deze modellen zijn het 'Health Action Process (HAPA-) model' en het 'ASE-model'. In deze modellen zijn er factoren die positief moeten zijn om er voor te zorgen dat gedragsverandering plaatsvindt. Het HAPA-model stelt dat de self-efficacy, verwachte uitkomst en risicoperceptie positief moeten zijn wil de intentie ontstaan om het hardlopen op te pakken. Het ASE-model stelt dat de attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit positief moeten zijn wil er gedragsverandering plaatsvinden. Als de factoren van beide modellen positief zijn is de kans groter dat men de intentie krijgt om het hardlopen op te pakken en ook vol te houden.

- **Self-efficacy:** het geloven in zichzelf.
- **Verwachte uitkomst:** verwachtingen ten aanzien de uitkomst.
- **Risicoperceptie:** perceptie op risico's die kunnen optreden.

- **Attitude:** afweging van voor- en nadelen ten aanzien van gedrag
- **Sociale invloed:** norm, ondersteuning en model-leren door sociale omgeving
- **Eigen effectiviteit:** het geloven in zichzelf.

Factoren beïnvloeden

Bovenstaande factoren kunnen volgens de literatuur beïnvloed worden. De factor self-efficacy/eigen effectiviteit kan op verschillende manieren verhoogd worden door de runningtherapeut: door het niveau aan te passen aan de cliënt, de cliënt te laten observeren en de cliënt verbaal te motiveren en aan te sporen. Door het niveau aan te passen aan de cliënt is het gemakkelijker om de taak te voltooien en krijgt de cliënt vertrouwen in zijn eigen kunnen. Door middel van observeren komt de cliënt erachter wat hij of zij precies moet doen zodat hij/zij vertrouwen krijgt in het uitvoeren van de opdracht. Tot slot kan de self-efficacy verhoogd worden door middel van verbaal motiveren, complimenteren. Complimenten geven kan op verschillende manieren: eenmalig, op het proces of om de cliënt te laten weten dat de runningtherapeut in hem of haar geloofd. Het is van belang dat de runningtherapeut oprechte interesse toont een specifiek aangeeft wat de cliënt goed doet. Door deze vormen van complimenten kan de cliënt het gevoel krijgen dat de therapeut in hem of haar geloofd waardoor de cliënt ook meer in zichzelf gaat geloven. Dat zorgt ervoor dat de self-efficacy verhoogd wordt.

Factoren bij de cliënten

Uit de praktijkresultaten blijkt de factor self-efficacy/eigen effectiviteit laag is bij de onderzochte cliënten. Verder bleek dat de cliënten op verschillende manieren gemotiveerd worden. Deze factoren kan de runningtherapeut inzetten om ook andere cliënten te motiveren. Een aantal factoren die met elkaar overlappen zoals het monitoren van eigen prestatie door middel van een sporthorloge. Daarnaast worden ook veel cliënten gemotiveerd door een planning. Verder worden de cliënten op sociaal gebied gemotiveerd door middel van hardlopen in een groep, iemand op de hoogte stellen en door foto's te sturen naar de runningtherapeut. Deze factoren komen overeen met het ASE-model: de sociale invloed. Naast de factoren van het HAPA-model en het ASE-model zijn er nog andere methodes waardoor de cliënten gemotiveerd worden: door het ervaren van effecten, positief denken en visualiseren. Door het ervaren van de positieve effecten van het hardlopen kan men positief gaan denken en vervolgens de mentale oefening visualisatie inzetten. Om zo weer de positieve effecten te kunnen ervaren.

Hoofdvraag

Om de hoofdvraag te beantwoorden wordt er gekeken naar de antwoorden van de deelvragen. De hoofdvraag luidt: 'hoe kunnen de cliënten met depressieve klachten gemotiveerd worden om een hardloopschema vol te houden in het dagelijkse leven?'. Uit het literatuur- en praktijkonderzoek blijkt dat de cliënten gemotiveerd kunnen worden op verschillende manieren. De cliënten worden gemotiveerd op sociaal gebied door middel van hardlopen in een groep, iemand op de hoogte stellen en foto's sturen naar de runningtherapeut. Deze factoren komen overeen met de factor sociale invloed van het ASE-model. Volgens dat model zal een positieve sociale invloed er voor zorgen dat de intentie wordt vergroot om te gaan hardlopen. Uit bovenstaande informatie wordt duidelijk dat de literatuur en de praktijk met elkaar overeen komen.

Verder komt er uit het onderzoek dat de factor self-efficacy/eigen effectiviteit laag is bij de cliënten met depressieve klachten. Om deze factor te verhogen kan de runningtherapeut drie methodes inzetten: door het niveau aan te passen aan de cliënt, door de cliënt te laten observeren (model-leren) en door verbale aanmoediging (complimenteren). Door deze methodes in te zetten zal de self-efficacy/eigen effectiviteit verhoogd worden en zal de cliënt gemotiveerd raken om het hardlopen op te pakken.

Daarnaast worden de cliënten gemotiveerd door: het ervaren van positieve effecten, positief denken, visualiseren en plannen. De eerste drie factoren kunnen aan elkaar gekoppeld worden. Door middel van de positieve effecten van het hardlopen is de cliënt positief gaan denken en in zichzelf gaan geloven. Als men positieve effecten ervaart kan de factor visualiseren ingezet worden. Hierbij kan de cliënt het gevoel dat na de training komt verbeelden om zo gemotiveerd te raken om toch te gaan hardlopen en vervolgens het gevoel zelf te ervaren. Daarnaast stelt het HAPA-model dat het van belang is om een planning te maken als de intentie er is om te gaan hardlopen. Door de structuur van een planning worden de cliënten gemotiveerd.

Vanuit deze conclusie is er een advies gevormd waarin wordt toegelicht hoe deze factoren ingezet kunnen worden door runningtherapeuten. Het advies zal in het volgende hoofdstuk worden weergegeven.

Uit het onderzoek is gebleken dat de factor self-efficacy (het geloven in zichzelf) van het HAPA-model verhoogd kan worden om er op die manier voor te zorgen dat de intentie om te gaan hardlopen groter wordt. Deze factor zit ook in het ASE-model en wordt 'eigen-effectiviteit' genoemd. Daarnaast kwam er uit het onderzoek een aantal factoren die er voor zorgen dat de cliënten gemotiveerd worden. Deze factoren zullen hieronder benoemd worden met daarbij een toelichting hoe deze ingezet kunnen worden bij cliënten die wel moeite hebben met het oppakken en het volhouden van een hardloopschema. Gezien het feit er geen onderzoek is gedaan bij de therapeuten kan er niet gesteld worden in hoeverre onderstaande methodes al worden toegepast in de coachsessies. Dit advies kan door de runningtherapeuten gebruikt worden om de cliënten te motiveren om te gaan hardlopen.

Self-efficacy verhogen

Het eerste advies voor de runningtherapeut is om de self-efficacy te verhogen. Hierdoor is de kans groter dan men de intentie krijgt om te gaan hardlopen. De runningtherapeut kan de self-efficacy op drie manieren verhogen:

- Niveau aanpassen

Door middel van het aanpassen van het niveau naar het vermogen van de cliënt. In de resultaten van het literatuuronderzoek (blz. 6) wordt beschreven dat indien de therapeut de oefeningen aanpast naar het vermogen van de cliënt dit zal leiden tot een verhoging van de self-efficacy de cliënt. Het is daarbij voor de runningtherapeut van belang om te achterhalen wat het vermogen van de cliënt is: hoelang kan de cliënt achter elkaar hardlopen. Op basis daarvan kan de therapeut een hardloopschema maken waarin wordt beschreven hoelang de cliënt achter elkaar moet hardlopen. Op deze manier krijgt de cliënt vertrouwen in zichzelf en gaat de cliënt geloven dat hij of zij de oefening kan uitvoeren. Bijvoorbeeld Jim*, hij had overgewicht toen hij begon met hardlopen bij de runningtherapeut. Jim kon op dat moment nog niet lang en ver lopen vanwege zijn gewicht. De therapeut zou dan eerst moeten onderzoeken hoelang en hoever Jim kan hardlopen. Vervolgens zou de therapeut het hardloopschema moeten opstellen aan de grenzen van deze cliënt. Als Jim maximaal twee minuten achter elkaar kan hardlopen dan zou de therapeut een schema kunnen maken met ander halve minuut hardlopen en een minuut wandelen. Vervolgens kan dit opgebouwd worden naar twee minuten hardlopen en een minuut wandelen. Door het schema zo op te bouwen is het voor Jim vol te houden en gaat hij in zichzelf geloven waardoor de self-efficacy verhoogd wordt.

- Observeren

Een andere methode om de self-efficacy te laten verhogen is door middel van observeren. Middels observeren kan de cliënt erachter komen hoe hij of zij bepaalde oefeningen moet uitvoeren. Dat kan ervoor zorgen dat de cliënt vertrouwen in zichzelf krijgt vanwege het feit hij/zij precies weet hoe de opdracht uitgevoerd moet worden. De runningtherapeut kan eerst een oefening voordoen zodat de cliënt kan zien wat hij of zij precies moet gaan doen. Het gaat hier om het aanleren van de juiste techniek van het hardlopen middels oefeningen. Daardoor kunnen de cliënten vertrouwen krijgen in het uitvoeren van de oefening .

Dit zal resulteren in het verhogen in het geloven in zichzelf en dus de self-efficacy. Een voorbeeld hiervan kan zijn dat Pieter* de opdracht krijgt om een halve minuut te sprinten. De runningtherapeut blijft dan op punt A staan met de stopwatch en Pieter moet een schijfje neerleggen (punt B) als de halve minuut voorbij is. Vervolgens moet Pieter terugkomen bij punt A en weer een halve minuut sprinten. Nu is de opdracht om het schijfje verder te plaatsen dan punt B, hij zou dus harder moeten gaan rennen. Deze opdracht zou de runningtherapeut eerst voor kunnen doen zodat Pieter kan observeren wat hij precies moet doen. Dan kan hij vervolgens de opdracht zelf goed kunnen uitvoeren. Dat zorgt ervoor dat de self-efficacy verhoogd wordt.

- Verbale aanmoediging

De derde methode om de self-efficacy te laten verhogen is het verbaal motiveren en aanmoedigen. Het is van belang dat de cliënt weet dat de runningtherapeut in hem of haar geloofd. Uit de literatuur blijkt dat er verschillende vormen van complimenten zijn. Er kan een compliment worden gegeven op een eenmalige prestatie zoals na een hardloopsessie die goed is verlopen. Het is daarbij van belang om zo concreet mogelijk te vertellen wat iemand goed heeft gedaan. Hoe specifieker het compliment is, hoe meer men ervaart dat hij of zij het echt goed heeft gedaan. Een voorbeeld hiervan is: 'deze training was misschien lastig voor je maar ik zag dat je je best deed en je hebt het goed gedaan'. Een ander mogelijke manier om een compliment te geven is op het proces: hoe ze het hebben aangepakt. Bijvoorbeeld als een cliënt verteld dat hij drie keer in de week zelf is gaan hardlopen. Dan kan de therapeut hem hierop complimenteren. Het is dan van belang dat de therapeut oprechte interesse toont in het resultaat en het voorafgaand proces, het moet authentiek zijn. Een voorbeeld is: 'wat goed van je, hoe heb je dat voor elkaar gekregen?'.

Er kan ook een compliment worden gegeven om te laten blijken dat de runningtherapeut gelooft in de cliënt. Bijvoorbeeld door een lastige opdracht aan de cliënt te geven en daarbij te zeggen: 'ik weet dat je deze opdracht kan uitvoeren'. Op deze manier wordt de self-efficacy ook verhoogd doordat de therapeut aangeeft dat hij denkt dat de cliënt de taak kan uitvoeren. Dat zorgt ervoor dat de cliënt ook gaat geloven dat hij of zij deze lastige taak kan uitvoeren. Door al deze complimenten worden de cliënten overtuigd dat ze het hardlopen kunnen volhouden. De cliënt krijgt het gevoel dat de therapeut in hem of haar geloofd waardoor de cliënt ook meer in zichzelf gaat geloven. Ook dat zorgt ervoor dat de self-efficacy wordt verhoogd.

Verwachte uitkomst/attitude

In de literatuur (blz. 6) wordt beschreven dat het van belang is dat cliënten een positieve attitude hebben ten aanzien van het hardlopen. Als deze negatief is dan zal deze moeten worden omgezet naar een positieve attitude. De runningtherapeut kan de cliënt positief bekrachtigen in de vorm van een aandacht, een glimlach en door middel van complimenten. Door deze vorm van bekrachtigen kan de attitude van de cliënt van negatief naar positief veranderen. In bovenstaande alinea's wordt er beschreven hoe de runningtherapeuten complimenten kunnen geven aan de cliënten.

Risicoperceptie

Attitude: 'een evaluatie van een attitudeobject, oftewel een persoon, een voorwerp of een idee.' (Akert & Aronson & Wilson, 2013)

Het risicoperceptie heeft alleen invloed op gedragsverandering als men denkt bepaalde actie te kunnen uitvoeren. De cliënten moet er dus in geloven dat hij of zij de actie kan voltooien. Het is dus van belang dat de self-efficacy hoog is. Als dat het geval is dan zal het risicoperceptie ook toenemen.

Sociale invloed

- Hardlopen in een groep
Uit de praktijkresultaten blijkt dat hardlopen in een groep werkt als motiverende factor. De cliënten worden gemotiveerd door de groep en vaak zorgen ze er samen voor dat ze allemaal een stap verder komen. Ze houden elkaar op de hoogte en er wordt gevraagd waarom men afwezig is als ze niet komen opdagen. Veel cliënten kunnen hier veel baat bij hebben. De therapeut kan de cliënt meer informatie geven over hardlooptroepen bij hun in de buurt zodat de cliënt een groepje kan kiezen die bij hem of haar past.
- Iemand op de hoogte stellen
Door een ander op de hoogte te brengen dat men van plan is om te gaan hardlopen kan het zo zijn dat men zich verplicht voelt om te gaan hardlopen. Het maakt daarbij niet uit aan wie het verteld wordt. De runningtherapeut kan deze informatie gebruiken bij het geven van opdracht. Bijvoorbeeld de therapeut geeft David* de opdracht om drie keer in de week hard te lopen waarvan één keer met hem zelf. Dan moet David zelf nog twee keer hardlopen. De therapeut kan hem dan de opdracht geven om één keer iemand uit te nodigen om samen te gaan hardlopen. De tweede opdracht kan dan zijn dat David dezelfde persoon moet vertellen dat hij gaat hardlopen. De volgende keer dat David dan weer gaat hardlopen met de runningtherapeut kan hij of zij vragen hoe het is afgelopen. Er kan dan gekeken worden of David daadwerkelijk drie keer in de week heeft hardgelopen door middel van de huiswerkopdracht.
- Foto's sturen
De cliënten kunnen foto's maken van taken die door de runningtherapeut worden gegeven. Deze foto's worden vervolgens gedeeld met de therapeut zodat de hij/zij kan zien dat de taak voltooid is. Door deze huiswerkopdrachten is het mogelijk de cliënten te begeleiden op een afstand. Deze methode kan als volgt worden ingezet: begin klein, bijvoorbeeld laat de cliënt eerst zijn hardloopschoenen aantrekken, daar een foto van maken en deze opsturen. Tot het moment dat de therapeut kan zeggen ga een rondje hardlopen en maak een foto van jezelf. Vaak vinden cliënten de schoenen aantrekken het lastigste. Als ze eenmaal begonnen zijn met lopen vinden ze het uiteindelijk wel fijn.

Overige motiverende factoren

Visualiseren

Uit het praktijkonderzoek bleek dat men gemotiveerd wordt door middel van visualisatie. Visualiseren een mentale oefening waarbij de hersenen herinneringen ophalen vanuit eerdere ervaringen. Het is een reconstructie van eerdere gebeurtenissen die plaatsvindt in het hoofd van de persoon. (Gould & Weinberg, 2011).

Van de runningtherapeut kunnen de cliënten leren om over de training heen te kijken en te denken aan het gevoel dat na de training ervaren. Deze methode kan de runningtherapeut inzetten om zo de cliënten te motiveren. Als de cliënt eenmaal weet hoe hij of zij kan visualiseren dan kunnen ze deze methode zelf inzetten zonder de hulp van een therapeut.

De runningtherapeut kan de cliënten leren visualiseren. Dit kan bijvoorbeeld door tijdens het hardlopen samen met de runningtherapeut de cliënt even stil te laten staan om de omgeving in zich op te nemen via alle zintuigen. Op dat moment kan de runningtherapeut vragen stellen zoals:

- Wat zie je om je heen?
- Wat ruik je?
- Wat gaat er door je heen? Hoe voel je je?
- Wat hoor je?

Vervolgens kan de therapeut als huiswerkopdracht geven om terug te denken aan het moment in het bos. Laat de cliënt terughalen wat hij of zij voelde, rook, zag en hoorde. Door alle zintuigen te gebruiken wordt de verbeelding levendiger en effectiever. Het is van belang dat de cliënt deze oefening vaak uitvoert zodat hij of zij er steeds beter in wordt, en de verbeelding steeds levendiger wordt. Uiteindelijk kan de cliënt deze oefening gebruiken om te denken aan het voldane gevoel dat na de training komt zodat hij of zij gemotiveerd raakt om te gaan hardlopen.

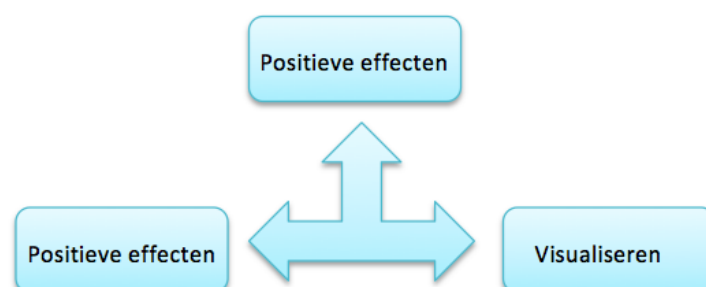
Ervaren van effecten

Veel cliënten worden gemotiveerd door het ervaren van de effecten van het hardlopen. Met deze ervaringen kunnen ze vervolgens de mentale, visualisatie, oefening die hierboven beschreven wordt inzetten. Door te visualiseren kunnen de cliënten gemotiveerd raken om te gaan hardlopen.

Positief denken

Door het afwegen van voor-en nadelen van bepaald gedrag zoals hardlopen vormt er een attitude. De attitude kan beïnvloed worden door belonen en straffen. Net zoals operante conditionering. Dat is een vorm van leren waarbij de consequenties, in de vorm van beloning en straffen, voor bepaald gedrag kunnen aanzetten tot gedragsverandering (Johnson et al., 2013). Door middel van beloningen zoals de positieve effecten van hardlopen kan men positief gaan denken en vervolgens gaan hardlopen om deze positieve effecten te laten aanhouden. Daarnaast kan de runningtherapeut de cliënt ook belonen in de vorm van een compliment. Bij self-efficacy wordt er beschreven hoe de runningtherapeuten complimenten kan geven.

Bovenstaande drie factoren hebben invloed op elkaar. Zoals te zien in onderstaande afbeelding 1. Door het ervaren van de positieve effecten van hardlopen kan men positief gaan denken en vervolgens de mentale oefening visualisatie inzetten. Om zo weer de positieve effecten te kunnen ervaren.



Plannen

Een planning

Door een planning worden veel cliënten gemotiveerd. Het zorgt voor structuur en werkt als een stok achter de deur. Om een planning te maken kan men eerst een doel opstellen en vervolgens dit doel specifiek maken aan de hand van de SMART-methode. Zoals op afbeelding 2 te zien staat SMART voor: Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdaspect (Consultancy Joets Management, 2010). Laat de cliënt voor zichzelf een doel opstellen. Stel de cliënt de volgende vragen om het doel SMART te maken.



Afbeelding 2,
(Consultancy Joets
Management,
2010)

Specifiek: is het doel concreet geformuleerd? Wat gaat de cliënt precies doen?

Meetbaar: zijn de resultaten meetbaar? Hoe zijn deze resultaten meetbaar?

Acceptabel: heeft de cliënt middelen en mankracht om het doel te behalen?

Realistisch: is het doel realistisch? De runningtherapeut kan hierbij vanuit zijn expertise dit beoordelen.

Tijdaspect: is het doel haalbaar in de tijd die de cliënt aangeeft? Ook deze factor kan de therapeut vanuit zijn expertise beoordelen.

Vervolgens kan de cliënt samen met de runningtherapeut een planning maken waarin de cliënt opschrijft wanneer hij of zij gaat hardlopen. Bijvoorbeeld: maandagochtend, woensdagavond en vrijdagochtend.

Akert, R.M., Aronson, E., & Wilson, T.D. (2013). *Sociale psychologie*. Amsterdam: Pearson Benelux.

Arbour-Nicitopoulos, K.P., Caimey, J., Duncan, M., & Faulkner, G.E. (2014). *Development and reliability testing of a health action process approach inventory for physical activity participation among individuals with schizophrenia*. Opgehaald van <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsy.2014.00068/full>

Consultancy Joets Management. (2010). *De joets aanpak*. Opgehaald van <http://www.joetsart.nl/joets/werkwijze.html>

De Ridder, C., & Lechner, L. (2004). *Overschatting van het eigen bewegingsgedrag: gevolgen voor determinanten en stages of change*. Opgehaald van https://www.researchgate.net/profile/Lilian_Lechner/publication/221963609_Overschatting_van_het_eigen_bewegingsgedrag_gevolgen_voor_determinanten_en_Stages_of_change/inks/0a85e531df48fde960000000.pdf

Gould, D., & Weinberg, R.S. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. United States of America: Human Kinetics.

Johnson, R.L., McCann, V., & Zimbardo, P.G. (2013). *Psychologie een inleiding*. Amsterdam: Person Benelux.

Margolis, H., McCabe, P.P. (2006). *Improving self-efficacy and motivation: What to do, What to say*. Opgehaald van <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/10534512060410040401?journalCode=isc>

Van Dijk, S. (2011). *Overgewicht te lijf binnen het bedrijf*. Opgehaald van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=1804&m=1422882943&action=file.download>

loop jezelf beter

lopen – voelen – beter worden



[Home](#) [Voor wie](#) [Hoe](#) [Door wie](#) [Kosten](#) [Mediatheek](#) [Nieuws & Agenda](#) [Partners](#) [Contact](#)

Factoren om depressieve cliënten te motiveren:

- [Self-efficacy](#)
- [Verwachte uitkomst/attitude](#)
- [Risicoperceptie](#)
- [Sociale invloed](#)
- [Overige motiverende factoren](#)

Zoeken

Meest recente berichten

- [Waarom hardlopen?](#)
- [Gratis workshop](#)
- [Stress? Burn-out?](#)
- [Ik blog me suf ...](#)
- [Op adem komen](#)

Volg mij ook op:



Download
hier het pdf
bestand:
Advies.





[Home](#) [Voor wie](#) [Hoe](#) [Door wie](#) [Kosten](#) [Mediatheek](#) [Nieuws & Agenda](#) [Partners](#) [Contact](#)

Self-efficacy (het geloven in zichzelf)

Het is van belang dat de cliënten in zichzelf geloven. Hierdoor is de kans groter dat ze de intentie krijgen om te gaan hardlopen. De runningtherapeut kan de self-efficacy op drie manieren verhogen:

- **Niveau aanpassen**
Door middel van het aanpassen van het niveau naar het vermogen van de cliënt. Het is daarbij van belang om te achterhalen wat het vermogen van de cliënt is: hoelang kan de cliënt achter elkaar hardlopen.
- **Observeren**
Een andere methode om de self-efficacy te laten verhogen is door middel van observeren. Middels observeren kan de cliënt erachter komen hoe hij of zij bepaalde oefeningen moeten uitvoeren. Dat kan ervoor zorgen dat de cliënt vertrouwen in zichzelf krijgt vanwege het feit hij/zij precies weet hoe de opdracht uitgevoerd moet worden.
- **Verbale aanmoediging**
De derde methode om de self-efficacy te laten verhogen is het verbaal motiveren en aanmoedigen. Het is van belang dat de cliënt weet dat de runningtherapeut in hem of haar geloofd. Voor meer informatie over het toepassen van deze informatie download hiernaast het pdf-bestand.

Zoeken

Meest recente berichten

- [Waarom hardlopen?](#)
- [Gratis workshop](#)
- [Stress? Burn-out?](#)
- [Ik blog me suf ...](#)
- [Op adem komen](#)

Volg mij ook op:



Download
hier het pdf
bestand:
Advies.





[Home](#) [Voor wie](#) [Hoe](#) [Door wie](#) [Kosten](#) [Mediatheek](#) [Nieuws & Agenda](#) [Partners](#) [Contact](#)

Verwachte uitkomst/attitude

Het is van belang dat de cliënten een positieve attitude hebben ten aanzien van het hardlopen. Als deze negatief is dan zal deze moeten worden omgezet naar een positieve attitude. De runningtherapeut kan de cliënt positief bekrachtigen in de vorm van een aandacht, een glimlach en door middel van complimenten. Door deze vorm van bekrachtigen kan de attitude van de cliënt van negatief naar positief veranderen. In het pdf bestand: advies wordt er beschreven hoe de therapeut effectief complimenten kunnen geven. Deze informatie wordt vermeld in het pdf-bestand onder het kopje self-efficacy.

Risicoperceptie

Het risicoperceptie is de perceptie van de persoon op risico's die mogelijk kunnen optreden. Deze factor heeft alleen invloed op gedragsverandering als men denkt bepaalde actie te kunnen uitvoeren. De cliënten moet er dus in geloven dat hij of zij de actie kan voltooien. Het is dus van belang dat de self-efficacy hoog is. Als dat het geval is dan zal het risicoperceptie ook toenemen.

Attitude: 'een evaluatie van een attitudeobject, oftewel een persoon, een voorwerp of een idee.' (Akert & Aronson & Wilson, 2013)

Zoeken

Meest recente berichten

- [Waarom hardlopen?](#)
- [Gratis workshop](#)
- [Stress? Burn-out?](#)
- [Ik blog me suf ...](#)
- [Op adem komen](#)

Volg mij ook op:



Download hier het pdf bestand: Advies.





[Home](#) [Voor wie](#) [Hoe](#) [Door wie](#) [Kosten](#) [Mediatheek](#) [Nieuws & Agenda](#) [Partners](#) [Contact](#)

Sociale invloed

De sociale omgeving heeft invloed op de motivatie van de cliënten. Vaak worden ze gemotiveerd door:

- **Hardlopen in een groep**

In een hardlooptroep zorgen ze er samen voor dat ze allemaal een stap verder komen. Ze houden elkaar op de hoogte en er wordt gevraagd waarom men afwezig is als ze niet komen opdagen. De therapeut kan de cliënt meer informatie geven over hardlooptroepjes bij hun in de buurt zodat de cliënt een groepje kan kiezen die bij hem of haar past.

- **Iemand op de hoogte stellen**

Door een ander op de hoogte te brengen dat men van plan is om te gaan hardlopen kan het zo zijn dat men zich verplicht voelt om te gaan hardlopen. De therapeut kan de cliënt de opdracht geven om één keer iemand uit te nodigen om samen te gaan hardlopen.

- **Foto's sturen**

De cliënten kunnen foto's maken van taken die door de runningtherapeut worden gegeven. Deze foto's worden vervolgens gedeeld met de therapeut zodat de hij/zij kan zien dat de taak voltooid is. Door deze huiswerkopdrachten is het mogelijk de cliënten op een afstand te begeleiden.

Zoeken

Meest recente berichten

- [Waarom hardlopen?](#)
- [Gratis workshop](#)
- [Stress? Burn-out?](#)
- [Ik blog me suf ...](#)
- [Op adem komen](#)

Volg mij ook op:



Download
hier het pdf
bestand:
Advies.





[Home](#) [Voor wie](#) [Hoe](#) [Door wie](#) [Kosten](#) [Mediatheek](#) [Nieuws & Agenda](#) [Partners](#) [Contact](#)

Overige motiverende factoren

De eerste drie factoren hebben invloed op elkaar. Door het ervaren van de positieve effecten van hardlopen kan men positief gaan denken en vervolgens de mentale oefening visualisatie inzetten. Zo worden de positieve effecten opnieuw ervaren.

- **Visualiseren**
Visualiseren is een mentale oefening waarbij de hersenen herinneringen ophalen vanuit eerdere ervaringen. Het is een reconstructie van eerdere gebeurtenissen die plaatsvindt in het hoofd van de persoon. De therapeut kan de cliënt leren visualiseren. Voor meer informatie hierover, download het pdf-bestand.
- **Ervaren van effecten**
Veel cliënten worden gemotiveerd door het ervaren van de positieve effecten van het hardlopen. Met deze ervaringen kunnen ze vervolgens de mentale, visualisatie, oefening die hierboven beschreven wordt inzetten.
- **Positief denken**
De positieve effecten van hardlopen worden ervaren als beloning. Daardoor kan men positief denken en blijven hardlopen. Daarnaast kan de runningtherapeut de cliënt ook belonen in de vorm van een compliment.

Zoeken

Meest recente berichten

- [Waarom hardlopen?](#)
- [Gratis workshop](#)
- [Stress? Burn-out?](#)
- [Ik blog me suf ...](#)
- [Op adem komen](#)

Volg mij ook op:



Download
hier het pdf
bestand:
[Advies.](#)





[Home](#) [Voor wie](#) [Hoe](#) [Door wie](#) [Kosten](#) [Mediatheek](#) [Nieuws & Agenda](#) [Partners](#) [Contact](#)

• Plannen

Door een specifieke planning worden veel cliënten gemotiveerd. Het zorgt voor structuur en werkt als een stok achter de deur. Om een planning te maken kan men eerst een doel opstellen en vervolgens dit doel specifiek maken aan de hand van de SMART-methode. Stel de cliënt de volgende vragen om het doel SMART te maken:

Specifiek: is het doel concreet geformuleerd? Wat gaat de cliënt precies doen

Meetbaar: zijn de resultaten meetbaar? Hoe zijn deze resultaten meetbaar?

Acceptabel: heeft de cliënt middelen en mankracht om het doel te behalen?

Realistisch: is het doel realistisch? De runningtherapeut kan hierbij vanuit zijn expertise dit beoordelen.

Tijdaspect: is het doel haalbaar in de tijd die de cliënt aangeeft? Ook deze factor kan de therapeut vanuit zijn expertise beoordelen

Vervolgens kan er samen met de cliënt een planning gemaakt worden waarin de cliënt opschrijft wanneer hij of zij gaat hardlopen. Bijvoorbeeld: maandagochtend, woensdagavond en vrijdagochtend.

Zoeken

Meest recente berichten

- [Waarom hardlopen?](#)
- [Gratis workshop](#)
- [Stress? Burn-out?](#)
- [Ik blog me suf ...](#)
- [Op adem komen](#)

Volg mij ook op:



Download
hier het pdf
bestand:
Advies.

