

# Gezond Bewegen Groepsaanbod POH-GGZ

## Interview met Anita Poelenjee en Deborah Comajta

Steeds meer huisartsenpraktijken bieden runningtherapie aan als aanvullende behandeling voor psychische klachten. Han Baeten sprak namens Bewegen voor je Brein met Anita Poelenjee en Deborah Comajta praktijkondersteuner huisarts GGZ (POH-GGZ) van Vicino) die samen een runningtherapiegroep begeleiden in Heiloo.

### **Waarom hebben jullie ervoor gekozen om runningtherapie aan te bieden binnen de huisartsenpraktijk?**

Anita: Uit steeds meer onderzoeken blijkt dat bewegen een positief effect heeft op zowel de fysieke als mentale gezondheid. Naast de gesprekken met de POH-GGZ is het goed om een connectie te maken tussen lichaam en geest. Runningtherapie helpt om niet alleen te praten, maar ook daadwerkelijk te ervaren.

### **Welke patiëntengroepen maken vooral gebruik van runningtherapie?**

Deborah: Dat varieert enorm. We zien mensen met overspannenheidsklachten, angst, depressie, somberheid, hersenschade, ziekte zoals kanker, post-covid klachten, eenzaamheid en zelfs verslavingsproblematiek. Wel moeten we extra voorzichtig zijn met patiënten met overgewicht, anorexia of psychoses.

### **Kun je een succesverhaal delen dat laat zien hoe effectief runningtherapie kan zijn?**

Anita: We hadden een deelnemer die zich meldde met overbelasting en moeite had met grenzen stellen. Ze herkende de signalen van haar lichaam niet en ging daardoor steeds over haar grenzen heen. Door de runningtherapie leerde ze beter luisteren naar haar lichaam en een balans vinden tussen inspanning en ontspanning. Dit hielp haar niet alleen tijdens het sporten, maar ook in haar werk en dagelijks leven.

### **Welke effecten zien jullie bij de deelnemers?**

Deborah: Veel mensen ervaren een verbeterde stemming en voelen zich fitter. Ze worden zelfverzekerder en vinden steun bij elkaar. Het sociale aspect is een belangrijke meerwaarde.

### **Zijn er uitdagingen bij de implementatie van runningtherapie?**

Anita: Zeker. Een van de uitdagingen is dat huisartsen en POH-GGZ's niet altijd direct denken aan runningtherapie als optie. Daarnaast kunnen sommige deelnemers angstig zijn voor blessures of onzekerheid voelen bij de eerste sessies.

En verder heb je een netwerk nodig om voldoende instroom en doorstroom in de groepen te creëren. Bij Vicino is dit netwerk van collega's POH-GGZ reeds opgezet.

### **Wat zijn jullie toekomstplannen voor runningtherapie?**

Deborah: We willen het structureler inzetten en de zichtbaarheid vergroten, bijvoorbeeld met filmpjes en presentaties voor collega's. Zo hopen we dat meer mensen de stap durven te zetten.

### **Hebben jullie tips voor andere huisartsenpraktijken die runningtherapie willen aanbieden?**

Anita: Houd het laagdrempelig. Het draait niet om presteren, maar om bewegen en de connectie tussen lichaam en geest versterken. Als je dat als uitgangspunt neemt, kunnen veel patiënten hier baat bij hebben.

### **Meer lezen? Kijk dan op**

- <https://www.vicinohn.nl/voor-patienten/groepsaanbod-poh-ggz>
- [https://www.vicinohn.nl/system/files/2023-03/documents/Gezond%20bewegen\\_0.pdf](https://www.vicinohn.nl/system/files/2023-03/documents/Gezond%20bewegen_0.pdf)