

Algemene vragen

1. Waarom hebben jullie ervoor gekozen om runningtherapie aan te bieden binnen de huisartsenpraktijk?

Heidy Vermeulen: Omdat er uit steeds meer onderzoeken blijkt dat bewegen een heel positief effect heeft op zowel de fysieke als de mentale gezondheid. Naast de gesprekken met POH-GGZ (wanneer nodig) is het goed om de connectie te maken met lichaam en de geest. Meer doen dan alleen maar praten, uit het hoofd en in contact met het lichaam. Eveneens blijkt uit steeds meer onderzoek dat het deelnemen aan activiteit in een groep een positief effect heeft op het mentale en daarmee uiteindelijk ook het fysieke welbevinden. Vaak komen mensen bij de POH-GGZ omdat zij vastlopen in (bepaalde delen van) hun leven. Via deze lichaamsgerichte vorm van therapie ervaren mensen weer het behalen van successen. Daarnaast verbetert de conditie en daarmee ook weer de fysieke en mentale veerkracht.

Anita Poelenjee en Deborah Comajta: Omdat er uit steeds meer onderzoeken blijkt dat bewegen een heel positief effect heeft op de zowel fysieke als mentale gezondheid. Naast de gesprekken met poh-ggz (wanneer nodig) is het goed om te connectie te maken met lichaam en geest. Meer doen dan alleen maar praten.

2. Welke patiënten(groepen) maken vooral gebruik van runningtherapie?

Heidy Vermeulen: Dit varieert van mensen die tegen overspanningsklachten aanlopen, angst, depressie, somberheid, hersenschade, ziekte (kanker), post-covid, eenzaamheid tot verslaving. Eigenlijk bijna alles. Het is alleen belangrijk om wel extra voorzichtig te zijn met mensen die overgewicht, anorexia of degene die last hebben van een psychose. Vaak is de stap naar een reguliere sportschool of atletiekvereniging, door de ervaren klachten, te groot en biedt de runningtherapie een omgeving waarin de deelnemer op een rustige wijze weer vertrouwen kan krijgen in het kunnen en de veerkracht van zijn of haar lichaam.

Anita Poelenjee en Deborah Comajta: Dit varieert van mensen die tegen overspanningsklachten aanlopen, angst, depressie, somberheid, hersenschade, ziekte (kanker), post-covid, eenzaamheid tot verslaving. Eigenlijk bijna alles alleen belangrijk om wel extra voorzichtig te zijn met mensen die overgewicht, anorexia of last hebben van een psychose.

3. Hoe verloopt de begeleiding en wie binnen de praktijk is hierbij betrokken?

Heidy Vermeulen: De POH-GGZ, de huisarts of psycholoog kunnen aanmelden. De groepen worden begeleid door een POH-GGZ, die de opleiding tot runningtherapeut heeft gevolgd. Indien nodig kan een fysiotherapeut worden betrokken.

De POH-GGZ die de groep begeleidt, doet een kleine intake met de startende deelnemer. Daarin wordt de opbouw van het joggen op het individu afgestemd. Het streven is om de startende deelnemer een succeservaring te bezorgen vanuit zijn of haar eigen startpunt. Als dat eenmaal behaald is wordt er in overleg met de deelnemer een individueel opbouwschema besproken waarin ruimte is voor bespreken van ervaringen en aanpassingen in dit schema. Tevens wordt aandacht besteed aan wat de deelnemer nodig heeft om bewegen weer meer te integreren in zijn of haar dagelijks leven.

Anita Poelenjee en Deborah Comajta: De poh-ggz, de huisarts of psycholoog kunnen aanmelden. De poh-ggz geeft de begeleiding die de opleiding tot running therapeut hebben gevolgd. De fysio is er ook bij betrokken wanneer nodig.

Ervaringen en resultaten

4. Welke effecten zien jullie bij patiënten die deelnemen aan runningtherapie? (zowel fysiek als mentaal)

Heidy Vermeulen: Het draagt bij aan een betere stemming. Ook is er sociale steun of lotgenotencontact en vergroot het voor sommigen hun sociale netwerk. Mensen voelen de mensen zich fitter, ervaren een toename van veerkracht en voelen zich lekkerder in hun vel. Ze worden ook een stuk zelfverzekerder.

Anita Poelenjee en Deborah Comajta: Het draagt bij aan een betere stemming. Ook is er sociale steun/ lotgenoten. Daarnaast voelen de mensen zich fitter, lekkerder in hen vel. Ze worden ook een stuk zelfverzekerder.

5. Zijn er specifieke succesverhalen of casussen die laten zien hoe effectief runningtherapie kan zijn?

Heidy Vermeulen: Een deelnemer kan zich bijvoorbeeld aanmelden met klachten van overbelasting en moeite met begrenzen. Doordat hij of zij moeite heeft met voelen mist hij of zij signalen van het lichaam en merkt hij of zij niet de tekens van overbelasting op. Door de begeleiding leren de deelnemer een juiste balans te vinden tussen inspanning en ontspannen en de signalen te herkennen die het

lichaam geeft. Dat kunnen ze ook weer in het werk toepassen. Hierdoor creëer je meer draagkracht.

Hierbij een persoonlijk verhaal van een van onze deelnemers:

Ik herinner mijzelf de eerste paar keer tijdens mijn deelname aan de looptherapie nog goed. Ik ging wat zenuwachtig richting het clubhuis bij de ijsbaan, eenmaal daar aangekomen waren de begeleiders en deelnemers direct enthousiast dat ik er was! Dit voelde wat gek, aangezien ik voor mijn gevoel nog helemaal niks gepresteerd had. In mijn dagelijks leven draaide alles om presteren en doelen behalen die veelal anderen voor mij bepaalde. Bij de looptherapie draait het vooral om jezelf te mogen zijn, je eigen doelen te mogen bepalen, en iedereen op zijn of haar tempo zich beter te laten voelen. Je aanwezigheid wordt oprecht gewaardeerd! Deze omgeving voelt voor mij heel fijn en ik mis het gelijk als ik een keertje niet geweest ben.

Vaak na een dag veel met mijn hoofd bezig te zijn ben ik mentaal moe. Door te joggen voel ik mij tijdens en na de fysieke inspanning energiever en mijn stressniveau die ik gedurende de week heb opgebouwd daalt enorm. De avond na het joggen slaap ik hierdoor stukken beter wat weer voor veel meer energie gedurende de dag zorgt.

Laatst merkte ik op door een aantal weken niet te kunnen joggen door een blessure dat mijn eetgewoontes ongezonder werden. Nu ik weer rustig aan het opbouwen ben krijg ik zeker na een sessie joggen weer zin om een gezonde voedzame maaltijd te maken en te eten. Hierdoor ben ik in de avond veel meer verzadigd wat voorkomt dat ik de drang krijg om in de avond te gaan snacken.

Ik had nooit verwacht dat een relatief kleine aanpassing in mijn leven zo veel positieve effecten heeft!

Anita Poelenjee en Deborah Comajta: Iemand meld zich aan met overbelasting klachten en heeft moeite met begrenzen. Doordat ze moeite hebben met voelen missen ze signalen of herkennen ze niet waardoor ze zichzelf kunnen overbelasten. Door de begeleiding leren ze een juiste balans te vinden tussen inspanning en ontspannen en de signalen te herkennen die het lichaam geeft. Dat kunnen ze ook weer in het werk toepassen. Hierdoor creëer je meer draagkracht.

6. Welke uitdagingen of knelpunten zijn jullie tegengekomen bij de implementatie van runningtherapie?

Heidy Vermeulen: Onze loopgroep is al ongeveer 12 jaar geleden door een oud-collega, die inmiddels met pensioen is, meegenomen vanuit de SGGZ naar de huisartsenpraktijken. Hij heeft hierin veel pionier-werk verricht en van hem hebben we wel begrepen dat hier veel PR voor nodig is geweest. Naarmate Vicino NHN is gegroeid, is er ook een veel bredere bedding waarin de ontwikkeling van groepen

goed gedragen wordt en ook het onderhouden van de groepen. De POH-GGZ die de groepen begeleiden worden goed gefaciliteerd. Wel is het zo dat PR nodig blijft, in de vorm van presentaties over de groepen die draaien omdat POH-GGZ en huisartsen er niet altijd aan denken om de mensen door te verwijzen of in te lichten over de runningtherapie. De collega's die affiniteit met joggen of hardlopen hebben lijken eerder te verwijzen.

Anita Poelenjee en Deborah Comajta: Dat poh-ggz en huisartsen er niet altijd aan denken om de mensen door te verwijzen/ in te lichten over de running therapie. De mensen die er affiniteit mee hebben lijken eerder te verwijzen. Daarnaast komt het ook nog eens voor dat mensen na hen eerste rondje toch een blessure oplopen of angstig worden voor het krijgen van klachten.

Financiering en samenwerking

7. Hoe wordt runningtherapie binnen jullie praktijk gefinancierd? (bijv. via verzekeraars, gemeente, subsidie, samenwerking)

Heidy Vermeulen: Bij ons is dit ingebed in een grotere organisatie, alle huisartsenpraktijken die bij Vicino NHN zijn aangesloten kunnen naar de loopgroepen verwijzen. Vicino NHN heeft ruimte gecreëerd samen met de verzekeraars voor groepsaanbod en onze loopgroepen vallen onder dit groepsaanbod.

8. Werken jullie samen met andere zorgprofessionals of instanties, zoals fysiotherapeuten of gemeenten?

Heidy Vermeulen: Als het nodig is wordt er overlegd met de fysiotherapeut van deelnemers. Ook kunnen psychologen, die werkzaam zijn in de GB-GGZ en aangesloten zijn bij Vicino NHN, hun cliënten naar een van onze loopgroepen verwijzen. Het komt ook wel eens voor dat deelnemers verwezen worden naar de SGGZ. Dan kunnen zij toch blijven deelnemen aan de loopgroep, wat vaak als heel aanvullend wordt ervaren door zowel de deelnemer als de behandelaar bij de SGGZ.

Toekomst en advies

9. Wat zijn jullie plannen voor runningtherapie in de toekomst?

Heidy Vermeulen: Wij hopen onze collega's (huisartsen, POH-GGZ en psychologen) meer te kunnen enthousiasmeren en handvatten te geven om hun cliënten te motiveren om te gaan deelnemen aan de loopgroep, wanneer blijkt dat dit niet (meer) in de leefstijl van de cliënt aanwezig is. Dit willen wij doen door de runningtherapie meer zichtbaar maken bijvoorbeeld met filmpjes en/of presentaties aan collega's. Tevens door het meer verspreiden van onze folder binnen de huisartsenpraktijken en ook persoonlijke ervaringen van deelnemers te laten horen en lezen aan collega's. Daarmee hopen wij meer mensen met psychische klachten te kunnen bereiken zodat zij kunnen ervaren wat deelname voor hen zou kunnen bijdragen in hun herstel.

Anita Poelenjee en Deborah Comajta: Meer gestructureerd inzetten, met regelmaat evalueren en de runningtherapie meer zichtbaar maken bijv. met een filmpje en/of presentatie aan collega's.

10. Welke tips zouden jullie andere huisartsenpraktijken geven die overwegen om runningtherapie aan te bieden?

Heidy Vermeulen: Neem een kijkje in de keuken bij andere runningtherapeuten! Er zijn vele wegen die naar Rome leiden en zo kun je kijken welke weg bij jouw eigen praktijk zou passen. Houd in gedachten dat het voor mensen met psychische klachten een hele stap kan zijn om weer in beweging te komen. Daarom is het belangrijk om het laagdrempelig te houden. Het gaat om het weer kunnen ervaren van successen en weer in beweging te zijn en niet om het presteren. Het moeten presteren is juist vaak waardoor deelnemers psychische klachten hebben ontwikkeld.

Anita Poelenjee en Deborah Comajta: Houd het laagdrempelig. Het gaat om het bewegen niet om het presteren.