

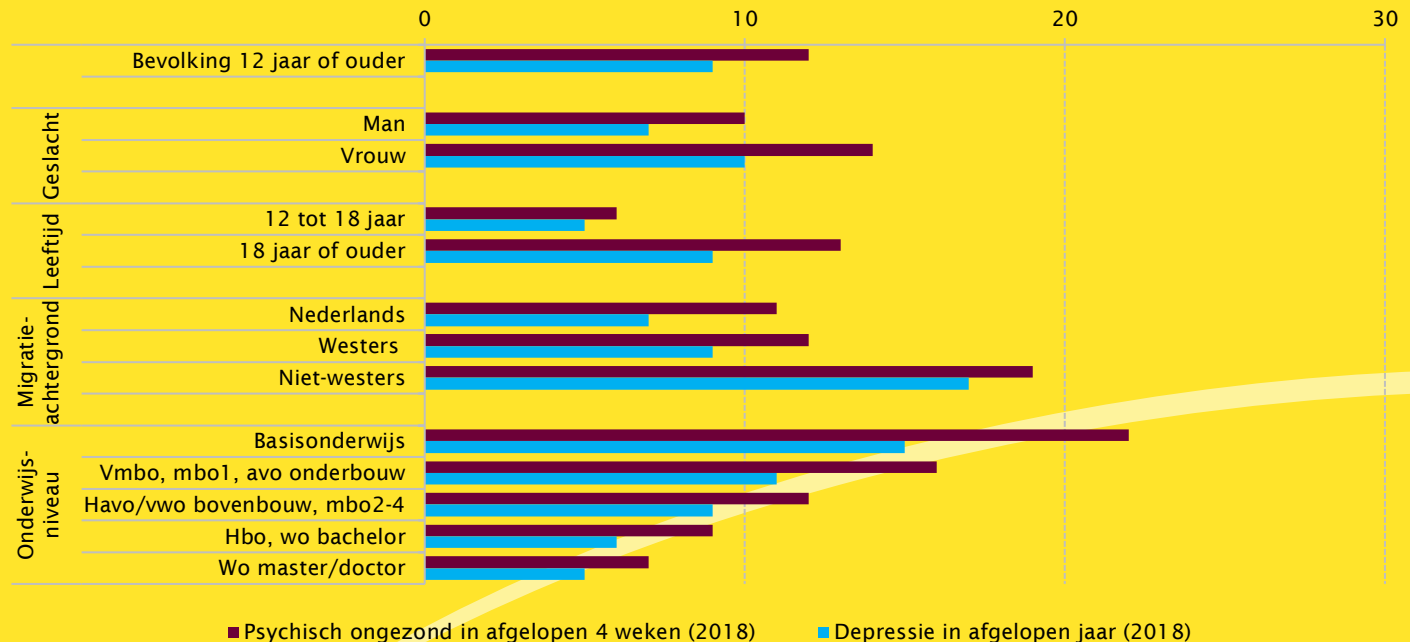
# Psychische gezondheid, bewegen en sport

## De rol van bewegen en sport voor mensen met (ernstige) psychische klachten

Factsheet 2020/9

Linda Ooms, Remko van den Dool & Agnes Elling

**Figuur 1** Percentage inwoners van de Nederlandse bevolking (12 jaar en ouder) in 2018 dat in de afgelopen 4 weken zich psychisch ongezond voelde en in het afgelopen jaar een depressie heeft gehad: de bevolking in het geheel en uitgesplitst naar geslacht, leeftijd, migratieachtergrond en onderwijsniveau (in procenten)



Bron: CBS Statline, 2020. Bewerking: Mulier Instituut.

### Inleiding

Psychische gezondheid is, naast het lichamelijk en sociaal welzijn, onmisbaar om gezond te zijn en blijven (WHO, 2018). Psychische gezondheid is een subjectief begrip en daarom is er geen eenduidige definitie. Psychisch gezonde personen voelen zich in het algemeen goed, zijn in staat om te genieten van het leven, denken positief, kunnen omgaan met tegenslagen en zijn tevreden met hun sociale relaties. Psychische ongezondheid kan zich uiten in allerlei klachten, zoals zich teneergeslagen voelen, stress ervaren, zenuwachtig zijn of angst hebben. Daarnaast kan er sprake zijn van psychosomatische klachten, zoals hoofdpijn, vermoeidheid, duizeligheid of buikpijn. De ernst van psychische klachten kan variëren van (af en toe) milde klachten tot een gediagnosticeerde psychische stoornis (Volksgezondheidszorg.info, 2020). Een voorbeeld hiervan zijn depressieve klachten, waarbij een persoon zich somber voelt en weinig interesse heeft in de mensen en dingen om zich heen. Wanneer dit langer dan twee weken aanhoudt, is sprake van een depressie (Stuij et al., 2017).

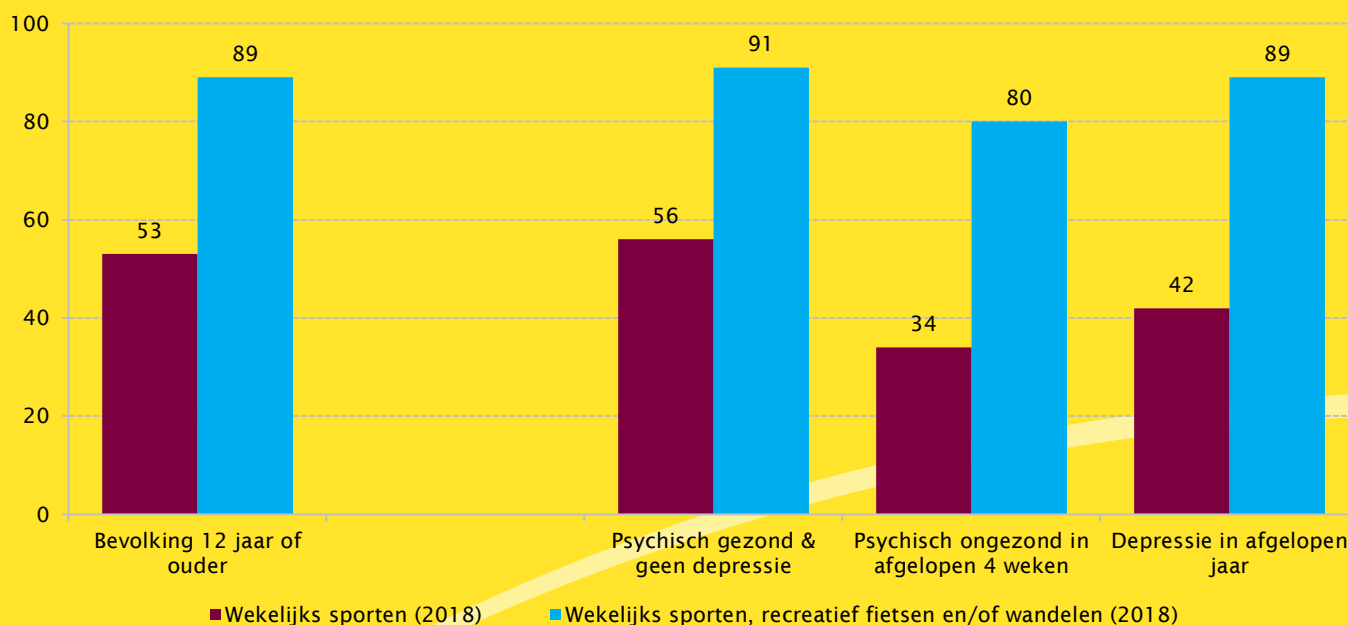
### Psychische ongezondheid in Nederland

12 procent van de Nederlandse bevolking van 12 jaar en ouder voelde zich psychisch ongezond in de vier weken voorafgaand aan het onderzoek en 9 procent had een depressie (gehad) in het afgelopen jaar (2018). Psychische ongezondheid en depressie komen vaker voor bij vrouwen, volwassenen, mensen met een niet-westerse migratieachtergrond en mensen met een lager onderwijsniveau (zie figuur 1).

### Psychische ongezondheid en sport en bewegen

Iets meer dan de helft van de Nederlanders van 12 jaar en ouder sport wekelijks. Hetzelfde geldt voor mensen die zich psychisch gezond voelen en geen depressie hebben gehad. De wekelijkse sportdeelname is beduidend lager onder Nederlanders die zich psychisch ongezond voelen of een depressie hebben gehad (34-42%; zie figuur 2). Sociodemografische kenmerken hebben geen (additionele) invloed op de wekelijkse sportdeelname binnen de verschillende groepen (niet in figuur). Wanneer recreatief bewegen wordt meegenomen, zoals wekelijks fietsen en wandelen, zijn de verschillen tussen groepen veel kleiner (zie ook figuur 2).

**Figuur 2** Percentage inwoners van de Nederlandse bevolking (12 jaar en ouder) dat in 2018 wekelijks sport, recreatief fietst en/of wandelt: de bevolking in het geheel en uitgesplitst naar psychische ongezondheid/depressie (in procenten, n=8.727)



Bron: CBS Gezondheidsenquête, 2018. Bewerking: Mulier Instituut.

Van de Nederlanders die wekelijks sporten, is vier tiende (39%) lid van een sportvereniging. Hetzelfde geldt voor de wekelijkse sporters die zich psychisch gezond voelen en geen depressie hebben gehad (41%). Onder wekelijkse sporters die zich psychisch ongezond voelen of een depressie hebben gehad, zijn deze percentages een stuk lager (resp. 26% en 21%; niet in figuur).

#### Effecten van bewegen op de psychische gezondheid

Bewegen vermindert psychische klachten zoals depressiviteit en angstgevoelens. Dit geldt zowel voor de gehele Nederlandse bevolking als voor mensen met een gediagnosticeerde psychische stoornis. Hierbij zijn de positieve effecten groter bij de laatste groep (Bailey et al., 2017; Carter et al., 2016; Kvam et al., 2016; Rebar et al., 2015; Schuch et al., 2016a; Schuch et al., 2016b). Bewegen als behandeling van (ernstige) psychische klachten is effectiever dan geen behandeling. Verder lijkt bij mensen met lichte of matige psychische klachten bewegen als therapie het even goed te doen als psychotherapie of medicatie. Dit laatste is echter op een klein aantal studies gebaseerd, waardoor nog geen definitieve conclusies getrokken kunnen worden. Alhoewel in de studies verschillende beweeginterventies en

beweegactiviteiten zijn ingezet, lijken de volgende kenmerken van belang te zijn voor (de behandeling van) mensen met (ernstige) psychische klachten (zie ook Chapman et al., 2016):

- De inzet van tenminste matig intensieve beweegactiviteiten die het duurvermogen verbeteren (bijv. wandelen, hardlopen, crosstrainer), eventueel in combinatie met krachttraining;
- Beweegactiviteiten die meerdere keren per week plaats vinden gedurende een langere periode. Nadat beweeginterventies zijn gestopt, 'verdwijnen' positieve effecten weer;
- Het aanbieden van beweegactiviteiten in groepsverband, eventueel in combinatie met individuele beweegactiviteiten;
- Begeleiding door een professional op het gebied van sport en bewegen.

#### Relaties tussen sportdeelname en de psychische en sociale gezondheid

Zowel onder kinderen en jongeren als onder volwassenen bestaan positieve relaties tussen sportdeelname en de psychische gezondheid: sporters hebben meer zelfvertrouwen, minder depressieve klachten en ervaren

minder stress dan leeftijdsgenoten die niet sporten. Daarnaast is er een positief verband aangetoond tussen sportdeelname en de 'sociale gezondheid': sporters hebben betere sociale vaardigheden en meer positieve interacties met andere mensen dan niet-sporters (Eime et al., 2013a; Eime et al., 2013b). Met name de sociale context van teamsporten en georganiseerde vormen van sport hangen positief samen met de sociale gezondheid. Bovendien is het positieve verband tussen sportdeelname en psychische en sociale gezondheid groter wanneer de focus meer ligt op plezier en deelnemen dan op competitie (zie ook Andersen, Ottesen & Thing, 2019).

Bovenstaande resultaten met betrekking tot de positieve relatie tussen sport en het psychisch en sociaal welbevinden zijn voornamelijk gebaseerd op kwantitatieve cross-sectionele studies bij 'gezonde' populaties. Een aantal kwalitatieve studies laat zien welke verschillende betekenissen sport voor mensen met (ernstige) psychische klachten kan hebben.

### **Betekenen van sport voor mensen met (ernstige) psychische klachten:**

Sport kan een belangrijke rol vervullen bij het herstelproces van mensen met (ernstige) psychische klachten. De manier waarop sport bijdraagt aan dit herstelproces kan echter per individu verschillen (Carless & Douglas, 2008a; Carless & Douglas, 2008b; Elling, Stuij & Abma, 2014; Stuij et al., 2017). Zo kan sporten een doel op zich zijn, zoals voor volwassenen met (ernstige) psychische klachten die in het verleden actieve sporters waren. Voor deze mensen betekent (weer) sporten dat ze hun sportidentiteit terug krijgen en betekenisvolle activiteiten doen:

*"Ik ben altijd gek geweest op sport...de soort wedstrijden die ik in het verleden speelde, toen ik jonger was, ik ben ze weer gaan spelen...ik was weer terug".* - Volwassen man met (ernstige) psychische klachten, voorheen fanatiek voetballer (Carless & Douglas, 2008a, p. 145)

Voor andere mensen met (ernstige) psychische klachten kan sport een middel zijn om (het gevoel te hebben) nuttig bezig te zijn, structuur te krijgen, fitter te worden, (weer) successen te ervaren, het zelfvertrouwen te vergroten of in contact te komen met andere mensen.

De ervaringen met sport zijn echter niet altijd positief. Soms helpt het niet om te herstellen of belemmert sport zelfs het herstelproces, zoals blijkt uit sportervaringen van een aantal mensen dat een depressie heeft (gehad): *"Teamsport is door mijn depressie lastig geworden. Dit brengt stress met zich mee, en deze situaties moet ik vooral uit de weg gaan. Jammer, want het voetballen mis ik wel."* - Persoon die een depressie heeft (gehad) (Elling et al., 2014, p. 22)

### **Ervaren motieven en belemmeringen**

Mensen met (ernstige) psychische klachten hebben verschillende redenen om wel of niet te gaan sporten (Chapman et al., 2016; Elling et al., 2014; Firth et al., 2016; Vancampfort et al., 2015). Motieven om (weer) te gaan sporten en bewegen komen sterk overeen met de 'gezonde' bevolking: de gezondheid verbeteren; fitter en sterker worden; meer energie krijgen; stress verminderen; meer zelfvertrouwen krijgen; afvallen en er mooier uitzien.

De ervaren belemmeringen om te sporten en bewegen zijn vaak gerelateerd aan de aard en ernst van de psychische klachten. Veel genoemde belemmeringen zijn:

- (Meer) depressieve klachten hebben;
- Weinig energie hebben;
- Veel stress ervaren;
- Een gebrek aan motivatie hebben;
- Naast psychische klachten ook lichamelijke aandoeningen of beperkingen hebben;
- Een gebrek aan zelfvertrouwen om (weer) te gaan sporten en bewegen;
- Een gebrek aan steun van anderen.

### **Conclusie**

Een deel van de Nederlandse bevolking ervaart psychische klachten. Deze mensen bewegen veelal wekelijks, maar sporten in het algemeen minder vaak (bij een sportvereniging). Regelmatig bewegen en sporten bevordert de psychische gezondheid, ook van mensen met (ernstige) psychische klachten. Sporten (in een team, georganiseerd) stimuleert zowel het psychisch als sociaal welbevinden. Aan de andere kant is bewegen en sporten geen 'wondermiddel' dat iedereen helpt. Dit vraagt om een maatgerichte aanpak, waarbij per individu rekening moet

worden gehouden met zijn of haar voorkeuren, motivaties en belemmeringen op het gebied van bewegen en sport.

### Verantwoording

De cijfers over psychische (on)gezondheid en depressie in de bevolking zijn gebaseerd op de CBS Gezondheidsenquête. Psychische (on)gezondheid is gemeten aan de hand van vijf vragen (met zes antwoordopties variërend van voortdurend tot nooit): 1) Voelde u zich erg zenuwachtig?; 2) Zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?; 3) Voelde u zich kalm en rustig?; 4) Voelde u zich neerslachtig en somber?; en 5) Voelde u zich gelukkig? De vragen hebben betrekking op de afgelopen vier weken. Wat betreft depressie is gevraagd of de persoon in de afgelopen 12 maanden een depressie heeft gehad (ja/nee).

### Referenties

- Andersen, M.H., Ottesen, L. & Thing, L.F. (2019). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: an integrative review of research. *Scand J Public Health*, 47(8):832-850.
- Bailey, A.P., Hetrick, S.E., Rosenbaum, S., Purcell, R. & Parker, A.G. (2017). Treating depression with physical activity in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychol Med*, 48:1068-1083.
- Carless, D. & Douglas, K. (2008a). The role of sport and exercise in recovery from serious mental illness: two case studies. *Int J Men's Health*, 7(2):137-156.
- Carless, D. & Douglas, K. (2008b). Narrative, identity and mental health: how men with serious mental illness re-story their lives through sport and exercise. *Psychol Sport Exerc*, 9:576-594.
- Carter, T., Morres, I.D., Meade, O. & Callaghan, P. (2016). The effect of exercise on depressive symptoms in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 55(7):580-590.
- CBS Statline (2020). *Gezondheid en zorggebruik; persoonskenmerken, periode 2018*. Geraadpleegd in maart 2020, via: <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83005NED/table?ts=1585831647106>
- Chapman, J.J., Fraser, S.J., Brown, W.J. & Burton, N.W. (2016). Physical activity preferences, motivators, barriers and attitudes of adults with mental illness. *J Ment Health*, 25(5):448-454.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. & Payne, W.R. (2013a). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 10:98.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. & Payne, W.R. (2013b). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 10:135.
- Elling, A., Stuij, M. & Abma, T. (2014). *Sport-ziekteverhalen: resultaten vragenlijst Leven met depressie*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Firth, J., Rosenbaum, S., Stubbs, B., Gorczynski, P., Yung, A.R. & Vancampfort, D. (2016). Motivating factors and barriers towards exercise in severe mental illness: a systematic review and meta-analysis. *Psychol Med*, 46:2869-2881.
- Kvam, S., Kleppe, C.L., Nordhus, I.H. & Hovland, A. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis. *J Affect Disord*, 202:67-86.
- Rebar, A.L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M.J. & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychol Rev*, 9(3): 366-378.
- Schuch, F.B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P.B. & Stubbs, B. (2016a). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis adjusting for publication bias. *J Psychiatr Res*, 77:42-51.
- Schuch, F.B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Richards, J., Ward, P.B., Veronese, N., Solmi, M., Cadore, E.L. & Stubbs, B. (2016b). Exercise for depression in older adults: a meta-analysis of randomized controlled trials adjusting for publication bias. *Rev Bras Psiquiatr*, 38(3):247-254.
- Stuij, M., Bendegom, C. van, Elling, A. & Abma, T. (2017). *Stats & stories - depressie: uitkomsten Sport in Tijden van Ziekte*. Amsterdam/Utrecht: VU Medisch Centrum/Mulier Instituut.
- Vancampfort, D., Stubbs, B., Sienaert, P., Wyckaert, S., De Hert, M., Rosenbaum, S. & Probst, M. (2015). What are the factors that influence physical activity participation in individuals with depression? A review of physical activity correlates from 59 studies. *Psychiatr Danub*, 27(3):210-224.
- Volksgesondheidszorg.info (2020). *Psychische gezondheid - Cijfers en context - huidige situatie, definities*. Geraadpleegd in maart 2020, van: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/psychische-gezondheid/cijfers-context/huidige-situatie#definities>
- WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) (2018). *Mental health: strengthening our response*. Geraadpleegd in maart 2020, van: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>