

*Sportief bewegen met
een depressie*



Sportief bewegen

voor mensen met een chronische aandoening

Sportief bewegen met een depressie

Bewegen: gezond en nog leuk ook!

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op de gezondheid en is nog leuk ook. Dit geldt voor jong en oud, chronisch ziek of niet.

Meer bewegen is juist voor mensen die lijden aan een of andere vorm van depressie een goed idee. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft!

- **Wat is een depressie?**

Iedereen kent momenten van somberheid of verdriet. Meestal duren deze niet langer dan een paar dagen en hangen ze samen met tegenvallers of bepaalde gebeurtenissen. Als deze somberheid langer duurt dan twee weken wordt er gesproken van depressiviteit.

Bij een depressie is in de meeste gevallen sprake van een veelheid aan verschijnselen, waarbij de ernstige en langdurige sombere stemming vaak de belangrijkste is. Men voelt zich lusteloos, heeft nergens zin of plezier in en heeft veelal problemen met slapen. U herkent dit wellicht. Het nemen van initiatief vermindert en prestaties lopen terug. Vaak komen daar concentratieproblemen, soms schuldgevoelens, angst en gespannenheid bij. Angstgevoelens kunnen zich uiten in beverigheid, hartkloppingen of benauwdheid. Naast psychische klachten treden ook lichamelijke klachten op. Pijngevoelens worden versterkt, er is sprake van vermoeidheid en vaak een zwaar gevoel in armen en benen. Depressieve mensen eten vaak met tegenzin en kunnen afvallen, maar ook het tegenovergestelde komt voor. Het denken, voelen en bewegen is vertraagd en/of verstoord.

- **Vormen van depressie**

Er kan onderscheid gemaakt worden tussen mildere stemmingsklachten en een echte depressie. Bij een depressie is het noodzakelijk om een huisarts te raadplegen. Naast lichaamsbeweging is behandeling nodig.

Bij ouderen worden veelal alleen de lichamelijke klachten gesignaleerd. De onderliggende (echte) depressie wordt hierdoor verdrongen. Inactiviteit, verminderd slapen en eten hebben bij ouderen een verslechterende lichamelijke conditie tot gevolg. Een verslechterende conditie, gevoelens van lusteloosheid en het isolement, zorgen voor een vicieuze cirkel. Redenen genoeg om hier iets aan te doen.

- **Ontstaan van depressie**

Voor het ontstaan van een depressie is vaak sprake van een combinatie van factoren:

- Psychische oorzaken: bij bepaalde omstandigheden wordt de ene persoon wel depressief en de andere niet. Dit kan samenhangen met karaktereigenschappen en de manier waarop iemand met bepaalde gebeurtenissen omgaat.



Regelmatig bewegen geeft meer energie

- **Biologische oorzaken:** de kans om een depressie te krijgen kan erfelijk bepaald zijn. Hierdoor kan het zijn dat een depressie in de ene familie vaker voorkomt dan in een andere familie. Daarnaast heeft onderzoek uitgewezen dat sommige mensen met een depressie een tekort hebben aan bepaalde chemische stoffen in de hersenen. Een depressie kan ook veroorzaakt worden door een lichamelijke ziekte, bijvoorbeeld een schildklierandoening of door een andere psychische ziekte, zoals een angststoornis. Ook bepaalde medicijnen en het overmatig gebruik van alcohol en drugs kunnen een depressie veroorzaken.
- **Gebeurtenissen, moeilijkheden of ervaringen:** bepaalde gebeurtenissen of moeilijkheden kunnen bijdragen aan het ontstaan van een depressie. Bijvoorbeeld het overlijden van partner of kind, een ongeluk of verlies van een baan. Deze gebeurtenissen kunnen ook langer geleden hebben plaatsgevonden. Een depressie kan tevens te maken hebben met een bepaalde levensfase waarin u op dat moment verkeert.

- **Bewegen en depressie**

Regelmatig bewegen is, naast behandeling met medicijnen of gesprekken, voor mensen die een depressie hebben, zeer aan te raden. Het versterkt uw lichamelijke conditie en het voelen van verbetering daarvan geeft energie en bevordert uw genezing. Verschillende zintuigen worden aangesproken (horen, zien en voelen). Ook wordt het sociale contact gestimuleerd. Uw kennissenkring kan zich op deze manier uitbreiden. Daarnaast wordt u van bewegen lichamelijk moe, waardoor u beter slaapt.

- **Geen zin...**

Mensen met een depressie hebben soms minder zin in bewegingsactiviteiten. Dit kan samenhangen met de somberheid en lusteloosheid die kenmerkend zijn voor een depressie.



Wanneer u besluit te gaan bewegen, verwacht dan niet meteen dat u het 'leuk' gaat vinden. Beschouw het als werken aan uw gezondheid. Wanneer u het ook nog eens plezierig gaat vinden, betekent dit dat u op de goede weg bent.

- **Bewegingsadvies**

Bij de keuze voor bepaalde bewegingsactiviteiten kunt u kiezen voor spel- en sportvormen die u vroeger heeft beoefend. Daarnaast zijn sporten aan te bevelen, waarbij u gedurende een langere tijd in beweging bent, zoals wandelen, fietsen en joggen. Ook sporten in groepsverband wordt aanbevolen, omdat daar een stimulans van uitgaat om regelmatig in beweging te blijven en 'onder de mensen te komen'. Sport- en bewegingsactiviteiten zijn ook aan te bevelen, omdat uw spieren zich dan ontspannen. U leert uw lichaam weer kennen en vertrouwen. Hierdoor kunt u grenzen verleggen en neemt uw zelfvertrouwen toe. De angst voor tegenslagen en mislukkingen zal afnemen. Bij stressklachten en sterke spierspanning zijn ook ontspannende activiteiten als tai-chi en yoga en samen wandelen of fietsen in de natuur aan te raden. Deze activiteiten kunnen met name gedaan worden in afwisseling met meer inspannende activiteiten.

Zorg voor een rustige trainingsopbouw wanneer u begint met een nieuwe activiteit. Op deze manier heeft u minder kans op klachten zoals spierpijn, toename van vermoeidheid en toename van angst. U zult merken dat sportief bewegen stemmingsverbeterend werkt. Mensen met een depressie zitten vaak in een vicieuze cirkel en deze kan met behulp van sportief bewegen doorbroken worden. Het lichamelijk presteren geeft u een gevoel van eigenwaarde. Bovendien leidt lichamelijke inspanning de aandacht tijdelijk af van het gepeker en versterkt het de relatie met het eigen lichaam.

- **De rol van de omgeving**

Uw naaste omgeving, zoals partner, kinderen en vrienden, kan bij het stimuleren van sportief bewegen een belangrijke rol spelen. Wanneer u het vervelend vindt om alleen naar een sportclub te gaan, kunt u een familielid of iemand uit de buurt vragen met u mee te gaan. Ook kunt u afspreken om samen een dagelijkse wandeling of fietstocht te maken, bijvoorbeeld om boodschappen te doen.





Beweegtips

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- Kies activiteiten die u leuk vindt en die bij u passen.
- Het voordeel van bewegen in een groep is dat deskundige leiding erop toe ziet dat u zich niet teveel, maar ook niet te weinig inspant.
- Samen bewegen bevordert sociaal contact.
- Heeft u al aan dansles, tai-chi, yoga of schaatsles gedacht?
- Licht uw begeleider in over uw ziekte. Deze kan u dan stimuleren te blijven deelnemen aan de activiteiten.
- Bij 'dagschommelingen' is inspanning later op de dag aan te bevelen boven activiteiten in de ochtend.
- Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven.
- Bij een Sport Medisch Adviescentrum (SMA) kunt u terecht voor een sporttest en een persoonlijk bewegeadvies.
- Variatie voorkomt verveling.
- Vergeet vooral niet te genieten!

Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen depressie en sportief bewegen een uitstekend en vooral ook gezond koppel vormen!

Een half uur per dag sportief bewegen is een gezond streven

Meer informatie?

GGZ Nederland

Postbus 8400

3503 RK Utrecht

Telefoon: 030 – 287 33 33

www.ggznederland.nl

Depressie Stichting

Postbus 99

5600 AB Eindhoven

Telefoon: 0900 – 903 90 39 (0,15 euro per minuut)

E-mail: info@depressiestichting.nl

www.depressiestichting.nl

Informatiecentrum

Geestelijke Gezondheid

Beekstraat 84

6811 DZ Arnhem

Telefoon: 026 – 352 38 52

www.iggarnhem.nl

NebasNsg

Postbus 200

3980 CE Bunnik

Telefoon: 030 – 659 73 00

www.sportiefbewegen.nl

Voor adressen sportartsen *Federatie Sport Medische Instellingen*

Telefoon: 030 – 225 22 90 of www.sportzorg.nl

