

Vijf vragen & antwoorden

DE SPORTCLUB ALS MENTALE BOOST?



De aandacht voor sporten en bewegen als middel om de mentale gezondheid te stimuleren, is in landelijk en lokaal beleid de laatste jaren toegenomen. Maar sport- en beweegaanbieders weten vaak niet hoe ze dat kunnen doen. Onderzoeker Linda Ooms van het Mulier Instituut beantwoordt vijf vragen over waarom en hoe sport- en beweegaanbieders kunnen bijdragen aan de mentale gezondheid van inwoners.

DOOR: LINDA OOMS (MULIER INSTITUUT) - FOTO'S: SHUTTERSTOCK

1. WAAROM IS SPORTEN EN BEWEGEN BELANGRIJK VOOR DE MENTALE GEZONDHEID?

Sporten en bewegen kan helpen om mentaal gezond te worden en blijven. Het kan bijvoorbeeld bijdragen aan meer zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld. En mentale klachten verminderen, zoals stress of depressieve gevoelens (Andersen et al., 2019; Bailey et al., 2017; Eather et al., 2023; Eime et al., 2013; Rebar et al., 2015). Sporten en bewegen met anderen kan bovendien bijdragen aan sociaal gedrag en het gevoel ergens bij te horen (Andersen et al., 2019; Eather et al., 2023; Eime et al., 2013).

Mentaal gezond zijn is niet vanzelfsprekend voor iedereen: 14 procent van de volwassenen in Nederland en 10 procent van de jongeren (12-17 jaar) voelt zich mentaal ongezond. En mensen die zich mentaal ongezond voelen, sporten en bewegen minder vaak dan mensen die zich mentaal gezond voelen (Van Stam et al., 2024).

Mentale ongezondheid kan namelijk een (extra) reden zijn om niet of minder te gaan sporten en bewegen. Mensen die zich mentaal ongezond voelen, hebben bijvoorbeeld weinig energie, meer stress, minder zelfvertrouwen en weinig motivatie om te sporten en bewegen (Ooms et al., 2020). Zij profiteren daardoor ook minder van de positieve effecten van sporten en bewegen op hun mentale gezondheid. Hier liggen dus nog kansen.

2. WELKE SPORT- EN BEWEEGACTIVITEITEN ZIJN GESCHIKT OM DE MENTALE GEZONDHEID TE STIMULEREN?

Er zijn veel verschillende sport- en beweegactiviteiten die de mentale gezondheid kunnen stimuleren. Wat voor de een werkt, hoeft niet voor een ander te werken. Maatwerk blijft belangrijk. Toch zien we een aantal kenmerken van sport- en beweegactiviteiten of 'werkzame elementen' die van belang zijn voor het stimuleren van de mentale gezondheid (Ooms et al., 2020; Ooms et al., 2024). Zo helpt het als sport- en beweegactiviteiten:

- Ten minste matig intensief zijn en het duurvermogen verbeteren, zoals wandelen, hardlopen en zwemmen: deze activiteiten zetten verschillende processen in het lichaam in gang (bijvoorbeeld activatie bepaalde hersengebieden, productie geluksstofjes), waardoor je een fijn gevoel ervaart en stressgevoelens verminderen;
- Een specifieke focus vragen (bijvoorbeeld paardrijden, mountainbiken), zodat je afgeleid wordt van negatieve emoties en gedachten;
- Zorgen voor 'succeservaringen', waardoor het zelfvertrouwen toeneemt;
- Gecombineerd worden met (theorie over) mentale-gezondheidsthema's (bijvoorbeeld stress, emoties), waardoor je deze thema's tijdens het sporten/bewegen ervaart en je eigen kunt maken;
- In groepsverband plaatsvinden, waardoor je sociale interactie hebt en onderling steun ervaart, het leerproces bevordert wordt en je het gevoel hebt ergens bij te horen;
- Wekelijks plaatsvinden en gedurende een langere periode: nadat sport- of beweegactiviteiten stoppen, 'verdwijnen' de positieve effecten namelijk weer;
- Focussen op samen plezier beleven: dat werkt verbindend en opent de weg om met elkaar in gesprek te gaan. Dit geldt voor een trainer en sporter en voor sporters onderling, maar ook bijvoorbeeld voor een zorgprofessional en een cliënt die samen een fijne sport- of beweegervaring hebben.

MISSCHIEF NOG WEL BELANGRIJKER DAN HET SPORTEN OF BEWEGEN ZELF, IS DE PERSOONLIJKE AANDACHT DIE EEN TRAINER VOOR IEMAND HEEFT

3. WAT IS BELANGRIJK IN DE BEGELEIDING?¹

De trainer speelt een essentiële rol bij het stimuleren van de mentale gezondheid. Deze kan de 'werkzame elementen' op een goede manier toepassen. Misschien nog wel belangrijker dan het sporten of bewegen zelf, is de persoonlijke aandacht die een trainer voor iemand heeft. Mensen willen zich 'gezien en gehoord' voelen. Dit kan een trainer doen door goed te luisteren naar individuele wensen en behoeften, maar ook gewoon door af en toe te vragen hoe het met iemand gaat.

Daarbij is het belangrijk dat een trainer een omgeving creëert waarin mensen zich veilig en vertrouwd voelen om te sporten en bewegen en hun verhaal te vertellen. Dit betekent ook dat een trainer de begeleiding of activiteit aanpast als de situatie van een persoon daarom vraagt. Denk hierbij ook aan de mogelijke belemmeringen die mensen met mentale klachten ervaren om (weer) te gaan sporten en bewegen.

Het is dan ook handig als bij sport- en beweegactiviteiten voor mensen met mentale klachten twee trainers aanwezig zijn: een met expertise op sportgebied en een met expertise op het gebied van mentale gezondheid. Zo kunnen zij deelnemers op beide vlakken begeleiden. Daarnaast kunnen ze deelnemers meer persoonlijke aandacht geven en iemand even apart nemen als dat nodig is.

4. WAAROM IS EEN NETWERK BELANGRIJK?

Als sport- of beweegaanbieder kun je niet altijd alles zelf doen. Als je een sport- of beweegactiviteit wilt opzetten voor mensen met mentale klachten, is samenwerking met een mentale-gezondheidszorgorganisatie of -professional essentieel. Zij kunnen helpen bij de begeleiding van deelnemers.

Daarnaast is samenwerking met de gemeente belangrijk. Die kan helpen de (financiële) randvoorwaarden voor de activiteit te creëren. De gemeente kan ook dienen als sparringpartner en kan je verbinden met andere partijen in de gemeente.

Verder moet je voldoende tijd besteden aan het bekendmaken van jouw activiteit binnen de gemeente en het opbouwen en onderhouden van een lokaal netwerk. Bijvoorbeeld met partijen vanuit zorg, welzijn, onderwijs en sport. Dit netwerk kan potentiële deelnemers naar de activiteit doorverwijzen. Andersom kun je het netwerk gebruiken om deelnemers die niet binnen de activiteit passen, naar een relevante hulpverlener door te verwijzen. En om deelnemers die een traject doorlopen hebben, te begeleiden naar passend vervolgaanbod.

¹ DE ANTWOORDEN OP VRAAG 3, 4 EN 5 ZIJN GEBASEERD OP ONS RAPPORT 'SPORT EN BEWEGEN VOOR DE MENTALE GEZONDHEID: LESSEN UIT ZES LOKALE INITIATIEVEN'.



5. HOE KUNNEN LOKALE BELEIDSMAKERS SPORT- EN BEWEEGAANBIEDERS HIERBIJ ONDERSTEUNEN?

Als beleidsmaker bij een gemeente is het goed om je ervan bewust te zijn dat sporten en bewegen een positieve bijdrage kan leveren aan de mentale gezondheid van inwoners. Het is nuttig om te inventariseren welke doelgroepen binnen de gemeente daar mogelijk (extra) baat bij hebben en daar concreet beleid op te formuleren, zodat er aandacht voor is en middelen voor vrijgemaakt worden. Met middelen vanuit het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) kun je bijvoorbeeld sportaanbieders ondersteunen die met mentale gezondheid aan de slag willen gaan.

Daarnaast kun je buurtsportcoaches inzetten op het thema 'mentale gezondheid'. Zij kunnen sport- en beweegaanbieders helpen met de

begeleiding van deelnemers, ze verbinden met andere lokale partijen (bijvoorbeeld mentale-gezondheidszorgorganisaties) in de gemeente en/of potentiële deelnemers doorverwijzen naar de activiteit.

Verder is het belangrijk om samen met sport- en beweegaanbieders na te denken over en te zoeken naar langdurige financiering van activiteiten (eventueel vanuit gemeentelijke middelen of landelijke financiële regelingen). Zodat zij de tijd hebben hun initiatief (door) te ontwikkelen en een lokaal netwerk op te bouwen.

DE ANTWOORDEN OP VRAAG 3, 4 EN 5 ZIJN GEBASEERD OP ONS RAPPORT 'SPORT EN BEWEGEN VOOR DE MENTALE GEZONDHEID: LESSEN UIT ZES LOKALE INITIATIEVEN'.

MEER WETEN?

Op de website van het Mulier Instituut is meer te lezen over onderzoek naar sporten, bewegen en mentale gezondheid: <https://www.mulierinstituut.nl/onderzoeksthemas/gezondheid/mentale-gezondheid/> Voor meer informatie over dit onderwerp kun je ook contact opnemen met Linda Ooms via looms@mulierinstituut.nl. Bronnen uit dit artikel zijn ook op te vragen bij Linda Ooms.