

GoodMoves

Sporten voor jongeren met psychische klachten

Het afgelopen jaar is er in Utrecht een pilotproject gestart om jongeren met psychische klachten aan het sporten te krijgen: GoodMoves. In een kleine groep volgen de deelnemers onder deskundige begeleiding een sportprogramma van 4 x 8 weken, met als doel stress en spanning te verminderen. Het is initiatiefnemer Hylke Bos er alles aan gelegen om sporten voor deze doelgroep aantrekkelijk te maken.

'Ik heb meer vertrouwen in mijn lichaam en in mezelf'. 'Het lukt me beter om mijn hoofd leeg te maken'. Zomaar wat uitspraken van deelnemers aan het project GoodMoves, geleid door fysiotherapeut, trainer en coach **Hylke Bos**.

'In de puberteit heb ik zelf ook met psychische problemen te kampen gehad en sport was daarbij altijd mijn reddingsboei. GoodMoves heb ik samen met een vriend opgezet en is bedoeld om de jongeren aan het sporten te krijgen en te houden. Onze deelnemers hebben te maken met verschillende klachten die variëren van een burn-out, angststoornis tot psy-

chosegevoeligheid. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen, of je nu heel sportief bent of juist niet. Voor deelname aan de pilot vragen we een kleine eigen bijdrage per maand.'

Interactief met smartwatch

In een interactieve sportruimte binnen een gewone sportschool komen de jongeren twee keer per week, drie kwartier trainen. Uithoudingsvermogen, kracht, snelheid en wendbaarheid, het komt allemaal aan bod in de training.

Bos: 'De drempel om naar een reguliere sportschool te gaan, is voor deze groep

vaak te hoog. Hier kunnen ze in een veilige omgeving trainen en vinden ze her- en erkenning. Twee keer per week trainen geeft ze ook ritme en door het sporten in steeds wisselende duo's ontstaan er contacten. Sommige deelnemers fietsen bijvoorbeeld na afloop samen naar huis'.

Vanuit het project ontvangen de sporters een smartwatch die ze na afloop van het programma mogen houden. De smartwatch motiveert en is tevens bedoeld voor onderzoek zodat bekeken kan worden wat het sporten praktisch gezien met de jongere doet. Gaan ze daadwerkelijk meer bewegen en slapen ze beter?

De data worden anoniem verwerkt in een onderzoeksrapport. Daarnaast worden er ook fysieke testen afgenomen om te kijken of er vooruitgang is geboekt.

Het uiteindelijke doel is dat er voldoende vertrouwen bij de deelnemers is opgebouwd om door te stromen naar reguliere sportaanbieders. Volgens Hylke zijn de resultaten tot nu toe bemoedigend en is het zelfvertrouwen van de deelnemers zichtbaar toegenomen.

Uitdagingen

Ondanks groot enthousiasme, zowel bij de ggz-medewerkers als bij de deelnemers, heeft het project ook te maken met uit-





De interactieve sportruimte van GoodMoves in Utrecht

vallers: 'Een aantal jongeren kreeg een terugval en kwam niet meer trainen. Anderen bleven, ondanks een goede start, ineens weg. Als iemand zonder afmelding wegblijft, neem ik contact op. Als dat niet lukt, wordt de hulpverlener ingeschakeld. Een voorwaarde voor deelname is dan ook dat de jongere in contact staat met een hulpverlener. Dit kan een casemanager, psycholoog maar ook een buurtwerker zijn'.

Hylke Bos onderstreept het belang van follow-up door de hulpverlener, ook bij de aanmelding: 'Alleen een foldertje meegeven volstaat niet. Soms is het nodig om nog eens door te vragen of om zelf mee te gaan naar de eerste training. Dit kan net het zetje zijn dat nodig is. We hopen in ieder geval dat zoveel mogelijk hulpverleners GoodMoves onder de aandacht van hun cliënten brengen. Het werven van deelnemers is een proces dat niet vanzelf gaat en blijft een uitdaging'.

Sporten standaardprocedure

Volgend jaar mei loopt de pilot af, maar GoodMoves is al in gesprek met NOC*NSF om de subsidie voor volgend jaar veilig te stellen zodat hun missie kan worden voortgezet. 'In de volgende fase willen we meer diepgang in de training brengen. Dit willen we doen met behulp van de methode *intelligent bewegen*, het trainen van mentale en emotionele vaardigheden vanuit fysieke ervaring. Vooral het herkennen en erkennen van grenzen is daarbij belangrijk. Jongeren met psychische klachten gaan vaak fors hun grenzen over'.

Wat Hylke Bos in de toekomst het liefst ziet, is dat naast therapie, sporten de standaardprocedure wordt. 'Sporten is bewezen effectief bij psychische klachten en zou als ondersteuning van therapie standaard aangeboden moeten worden. Onze ambitie is om meerdere locaties in Utrecht te openen en vervolgens het concept uit te breiden naar andere steden.

Misschien kunnen we ook wel individuele trajecten aanbieden. Om dit te realiseren hebben we NOC*NSF en andere partijen hard nodig'.

Karin van Bentum

GoodMoves is altijd op zoek naar nieuwe deelnemers. Kijk voor aanmelding of voor meer informatie over dit unieke project op www.goodmoves.nl

GoodMoves kan worden aangeboden dankzij een subsidie van ZonMw, een financieringsorganisatie van innovatie en onderzoek in de gezondheidszorg en Sportimpuls, die lokale aanbieders van sport- en beweegactiviteiten de kans geeft om sporten voor kwetsbare doelgroepen te stimuleren.