

Bewegen en schizofrenie

C.M.J. VAN ALPHEN



AUTEUR

CAROLA VAN ALPHEN, voorzitter Anoiksis.

E-mail: carola.van.alphen@anoiksis.org

Bewegen is voor mij nooit vanzelfsprekend geweest. Buiten was voor mij niet veilig. Op straat en op het schoolplein werd ik gepest. Derhalve was binnenshuis mijn speelterrein, wat een ander soort spel met zich meebrengt.

Inzet

Met gym op school kon ik slecht meekomen. Mijn conditie was niet erg goed. Gym en sport confronteerden mij vooral met wat ik niet kon. Gymles werd voor mij leuker toen op de middelbare school de gymleraar zei: 'Mij gaat het erom dat je je inzet. Vergelijk je niet met anderen, maar probeer je eigen grenzen te verleggen. Je eigen records verbeteren.'

Schizofrenie en de bijbehorende negatieve symptomen maken het niet makkelijker om je te zetten tot beweging. Tegelijkertijd maken medicijnen dat je veel kilo's aankomt. Op een gegeven moment was voor mij de diagnose obesitas snel gesteld. Ook dat maakt je conditie niet beter. Ik schaamde mij als ik hijgend een trap op liep. Dan nam ik liever de lift. Maar dat maakt je conditie natuurlijk niet beter.

Bewegen en medicatie

Vanwege bijwerkingen van de antipsychotische medicatie werd besloten in plaats van het antidepressivum paroxetine fluvoxamine te gaan gebruiken (om de reden dat dit een andere wisselwerking met clozapine heeft). Aanvankelijk moest ik daarvoor op aanraden van de apotheek eerst paroxetine helemaal afbouwen. Aangezien ik de paroxetine niet voor niets slikte, raakte ik in een depressie. Ook lichamelijk kwam ik helemaal tot stilstand. Alle bewegingen gingen superlangzaam.

Maar, de fluvoxamine werd verhoogd en de depressie verdween. Wat wonderlijk was, was dat mijn houding ten opzichte van beweging en gezonde voeding ook veranderde. Opeens voelde ik de noodzaak om naar buiten te gaan en te bewegen. Fietsen vermoeiend? Nee joh, dan slaap je lekkerder! Regen erg? Nee joh, juist verfrissend! Mijn psychiater hielp me anders naar mijn bewegen te kijken. 'Als ik iemand hijgend een trap zie oplopen, denk ik juist: wat goed dat die persoon toch de trap neemt!'

Bewegen helpt echt

Door meer te bewegen is mijn conditie beter geworden. Ik ben kilo's afgevalen, en ook dat maakt bewegen makkelijker. Niet meer hijgen op een trap. Sneller kunnen fietsen. Ik schaam me niet meer. Dat maakt bewegen ook leuker! Momenteel ervaar ik juist dat bewegen helpt. Als ik last heb van depressieve gedachten is het heel moeilijk om mijzelf te motiveren om wat ook maar te gaan doen. Het enige wat ik dan wil, is zitten of slapen. Maar gelukkig heb ik een vriend die de drive heeft om elke dag naar buiten te gaan en die het gewoon niet pikt als ik blijf zitten. En elke keer valt alles mee. Zo erg was die regen niet. Eigenlijk ben ik nu veel beter uitgerust dan toen ik op de stoel zat te hangen. En de dag duurt ook minder lang, want de tijd vliegt. Nare gedachten

gaan weg als je je focust op fietsen. Op je snelheid, op je techniek, op de rest van het verkeer...

Tegenwoordig is het zo dat als ik iets heb gedaan wat mij mentaal veel energie kost, ik wéét dat ik gewoon naar buiten moet. Soms zit ik na een intensieve vergadering te trillen op mijn stoel van de stresshormonen. Dan even naar buiten, alles uitleven!

Conclusies

Mijn conclusies over bewegen zijn:

- Hoewel het werkingsmechanisme vergelijkbaar is, maakt het toch uit welk antidepressivum ik gebruik.
- Om niet gefrustreerd te raken is het belangrijk om haalbare doelen te stellen die bij je passen. In mijn geval is een onhaalbaar doel trainen voor de marathon, maar een haalbaar doel is mijn eigen grenzen verleggen.
- Belemmerende gedachten ('ja, maar het regent') kan je omzetten naar stimulerende gedachten ('dat is juist verfrissend').
- Motiverende gespreksvoering door hulpverleners helpt.
- Als je geen zin hebt om te sporten moet je zin maken; je voelt je achteraf altijd beter.
- Bewegen en buiten zijn leiden je af van piekeren.
- Na zware geestelijke arbeid is het fijn om te gaan bewegen, dus, na het schrijven van dit artikel ga ik lekker fietsen!