

Bewegen en depressie: ‘Hardlopen heeft me echt geholpen’

J. DEENIK



AUTEUR

JEROEN DEENIK, postdoc onderzoeker, gezondheidspsycholoog en epidemioloog, GGz Centraal en School for Mental Health and Neuroscience, Universiteit Maastricht. E-mail: j.deenik@ggzcentraal.nl.

Stefan Wendel verloor in 2014 in korte tijd zijn vader door suicide als gevolg van een ernstige depressie en kreeg daarna zelf depressieve klachten. Hardlopen bood voor hem uitkomst en groeide uit tot een missie.

‘Bij mijn vader ging het erg snel. Zijn depressie bleek al heel ernstig toen hij werd verwezen en nog voordat de behandeling was gestart, stapte hij uit het leven. Het overviel ons echt, en de zorgverleners ook.’ Niet lang daarna ging het met Stefan ook niet goed: ‘Met een jong gezin, mijn werk - waar ik achteraf te snel mee begon - en dat je je vader zo verliest. Ik kreeg ook lichamelijke klachten. Het had allemaal met elkaar te maken en kwam van heel diep. Ik ben gelijk hulp gaan zoeken, want ik wilde het niet zoals bij mijn vader.’

Hardlopen

In therapie werd besproken welke activiteiten Stefan als ontspanning zou kunnen oppakken. ‘Toen kwam ik al snel op hardlopen uit. Dat deed ik vroeger al, maar het lag een tijdje stil door het drukke gezinsleven. Ik las dat het ook goed is voor je mentale gezondheid. Hardlopen heeft me echt geholpen om van mijn depressieve klachten af te komen en om weer meer tijd en ruimte voor mezelf te nemen. Aansluiten bij iets waar ik bekend mee was en wat ik vroeger leuk vond, maakte het starten makkelijker. Ik denk dat dat belangrijk is om een eerste stap te kunnen nemen.’

Missie

Stefan raakte geïnspireerd om hardlopen te gebruiken om depressie bespreekbaarder te maken. Zijn actie om met een team (de ‘Koplopers’) mee te doen aan de Berenloop op Terschelling groeide uit tot het idee om het jaar daarop een hardloopactie op *Blue Monday* te organiseren. Dat werd een succes. ‘Er zijn mensen die dan voor het eerst hun verhaal delen, opgelucht zijn en daar nu makkelijker over praten. Dat vind ik het mooiste en heeft mij ook energie gegeven, dat samen bewegen daar ook bij helpt.’

Het succes viel ook op bij MIND, die de Blue Monday Run adopteerde om het samen met Stefan groter te maken. ‘Door het hele land doen nu kleine en grotere groepen mee en mensen blijven ook daarna vaak samen bewegen!’ ‘Ik denk hoe eerder je erbij bent, hoe eerder het bewegen kan helpen voorkomen dat je dieper zakt. Bij mijn vader was het gewoon te laat.’


Niet alleen sport

‘Ik kan me voorstellen dat mensen denken: ‘hardlopen, daar heb ik niet zoveel trek in’, maar het kan natuurlijk ook fietsen, wandelen of iets anders zijn. Bij de Berenloop was de helft van mijn team familie en dat waren echt niet allemaal hardlopers. Voor mij was het mooiste dat we als familie weer sterk bij elkaar waren en we ons hiervoor gingen inzetten. Dit jaar had ik ook een grote club

wandelaars. En zo wordt elders in het land bijvoorbeeld een fietstocht georganiseerd, of een yogasessie, dus iedereen koppelt er een eigen actie aan vast. Ook dat vind ik het mooie.'

Nog steeds nodig

'Ik ben geen runningtherapeut. Het technische verhaal erachter ken ik niet, maar het heeft bij mij echt geholpen. Ik heb het nog steeds nodig. Soms heb ik een drukke tijd en dan merk ik dat ik sneller geïrriteerd ben, of dan wordt het in je hoofd vol, dan merk je gewoon: 'het gaat niet goed.' Dan ga ik hardlopen zodra dat kan en merk ik direct het verschil, dus het werkt voor mij. Ik wil niet zeggen dat alleen hardlopen iets oplost, maar het in beweging zijn, speelt zeker mee.'

 Meer info over (meedoen aan) de Blue Monday Run (of walk): www.mindbluemondayrun.nl