



Wandelen op doktersrecept is zo gek nog niet: studies laten onmiskenbaar het positieve effect van wandelen en sporten zien bij mensen met een depressie. beeld ANP, Koen van Weel

INTERVIEW BERNT HELLMANN OVER LOOPRECEPT

Antidepressiva? Wandelen werkt ook

● Anne Lok-Vader

Ben je somber, depressief of angstig? Dan helpen hardlopen en wandelen minstens zo goed als therapie of medicijnen, liet een grote studie onlangs zien.

Elke maandag en donderdag wacht psycholoog Bernt Hellmann om 11.45 uur zijn wandelaars op bij de apotheek in Lekkerkerk. Deelnemers van het zogeheten Looprecept kampen met lichamelijke klachten als diabetes; maar ook mensen die somber, angstig of neerslachtig zijn lopen een halfuurtje mee. Hellmann houdt het laagdrempelig. „Iedereen is altijd welkom.”

Het halfuurtje bewegen blijkt een effectief medicijn, hoort de psycholoog terug. Zo herwinnen angstige mensen hun zelfvertrouwen na nare gebeurtenissen. Ook helpt buiten bewegen tegen somberheid en knappen mensen met een milde of lichte depressie ervan op. Medicatie is dan niet eens altijd nodig, stelt Hellmann.

Bij een ernstigere depressie is

dat anders. Een goede behandeling hiervan kan volgens de psycholoog uit de Krimpenerwaard niet zonder medicatie en cognitieve gedragstherapie. „Deze mensen hebben allerlei negatieve gedachten waardoor ze niet in beweging komen. Een advies helpt dan niet meer. Samen met een behandelaar moeten ze eerst uitpluizen: wat houdt mij tegen om te wandelen of fietsen?”

Bos en duin

In een onlangs verschenen onderzoek combineerden wetenschappers de resultaten van 218 relevante studies waar in totaal ruim 14.000 mensen met een depressie aan meededen. De uitkomsten laten onmiskenbaar het positieve effect van wandelen en sporten zien.

Hoe intensiever iemand beweegt, hoe groter het effect. Zo zorgen dansen, hardlopen, krachttraining en de Chinese vecht-



Hellmann. beeld Bernt Hellmann

sport tai chi voor een behoorlijke afname van depressieve gevoelens. Lichaamsbeweging moet in de behandeling van depressie net zo belangrijk worden als therapie of medicijnen, adviseren de onderzoekers.

Niet alleen praten en pillen dus, ook bewegen is van belang – zoals de wandelaars van het Looprecept in Lekkerkerk doen. Het maakt wel uit waar je wandelt, zegt psycholoog Hellmann. „De natuur is het beste voor de mens. Stenen, straten en auto's verhogen de stress, terwijl bos en duinen voor rust in je lijf zorgen. Woon je in de stad, dan kun je dus het beste een park opzoeken. Hoe groener de omgeving, hoe beter.”

Hardlopen

De wandelhalvuurtjes verzorgt hij vrijwillig. „Ik registreer niets en ben op dat moment geen behandelaar. Tijdens het lopen voer ik dus geen inhoudelijke gesprekken over iemands problematiek. Het enige wat ik doe is mensen stimuleren in beweging te komen.”

Soms komen deelnemers van de wandelingen wel bij hem in behandeling. Met eigen cliënten wandelt de psycholoog ook een op een.

Hellmann gelooft sterk in bewegen op recept. Zo geeft hij ook (hard)loophtherapie aan mensen die kampen met een depressie, burn-out of angststoornis. Praten is dan in eerste instantie ondergeschikt aan bewegen. „Het gaat daarbij niet om prestatie of snelheid, maar is

een zeer effectieve manier om succeservaringen op te doen, depressieve gevoelens te verminderen en vertrouwen in eigen kunnen te verbeteren.” Binnenkort verschijnt een boek van Hellmanns hand waarin hij uitlegt hoe sporten kan leiden tot gedragsverandering bij depressiviteit.

Meerdere huisartsen schrijven inmiddels wandelen voor als medicijn. Hellmann krijgt er geregeld nieuwe wandelaars bij die dokters in de regio naar zijn initiatief doorverwijzen. „Ik heb diabetespatiënten in mijn groep gehad die door het wandelen met minder medicatie toekonden.”

Bijwerkingen

Bekend is dat antidepressiva nare bijwerkingen hebben: misselijkheid, een droge mond, vermoeidheid of juist slaapgebrek. Wandelen daarentegen lijkt zo simpel en is ook nog eens een goedkope manier van hulp. Als beweging ook werkt, waarom wordt dat dan niet massaal ingezet als behandelmethode?

„Het vergt moed om vertrouwde patronen los te laten en terug te gaan naar de basis”, zegt Hellmann. „Bewegen zit in onze natuur, maar ergens ook weer niet. We zijn geneigd het onszelf makkelijk te maken. We hoeven ook steeds minder: zelfs de supermarkt bezorgt het eten aan de deur, we kunnen gewoon op de bank blijven zitten. Voor wie depressief is, werkt dat averechts.”



Voor wie depressief is, werkt op de bank blijven zitten averechts

Bernt Hellmann, psycholoog