

12 Regionaal

Noord-Holland

Start to Move zet GGZ-cliënten aan meer te bewegen



Ton Berkhout geeft het startschot en Ben Blonk, trainer Kees Kok en Lucretia d'Fonseca (vlnr) beginnen met de training.

FOTO PETER VAN AALST

De stress uit je hoofd lopen



Marjolein Eijkman
m.eijkman@hollandmediacombinatie.nl

Schagen * Bewegen is gezond voor iedereen. Dus ook als je een depressie hebt gehad of andere psychische klachten. Maar heb maar eens de moed naar een sportclub te stappen, met alle vooroordelen die er zijn over GGZ-cliënten. Daarom is GGZ Noord-Holland-Noord deze week samen met Sportservice Noord-Holland, RCO De Hoofdzaak en atletiekvereniging TAS82 in Schagen officieel gestart met het project Start to Move, om GGZ-cliënten te motiveren meer te bewegen. 'Pang!' Met een luide knal schiet voorzitter Ton Berkhout van TAS82 directeur maatschappelijk en specialistisch Lucretia d'Fonseca van GGZ Noord-Holland-Noord, wet-

houder Ben Blonk van Schagen en trainer Kees Kok weg op de atletiekbaan. Het letterlijke en officiële startschot van Start to Move, dat al twee maanden heeft proefgedraaid. Na enkele rondjes in de zon, waarbij ze wandelen en joggen afwisselen, komen d'Fonseca en Blonk -nog vrij fris- naar de kant. Voor een eerste training, zeker voor een symbolische, was dit voldoende, oordeelt Kok. Hij is niet alleen trainer, maar ook ervaringsdeskundige. Vanwege een burn-out kwam hij bij GGZ Noord-Holland-Noord terecht. „Ik ben altijd sportief geweest”, vertelt Kok. „Toen ik mijn drukke baan nog had, hielp het me om een beetje op de been te blijven.” Het ging toch mis; de drukke baan is verleden tijd en hij geeft al geruime tijd trainingen bij de herstelwerkplaats (een plek waar psychisch kwetsbare mensen aan hun herstel kunnen werken)

in Schagen. Hij hoopt er met Start to Move daadwerkelijk zijn werk van te kunnen maken. Dat bewegen goed voor de geest is, weet wethouder Blonk als geen ander. „Ik heb een periode veel stress gehad en dan ging ik aan het eind van de dag vaak hardlopen. Dan begon ik boos, maar die boosheid ebde weg en ik kwam weer rustig en zonder stress thuis. Dan had ik echt mijn hoofd leeg gelopen.”

Passiviteit

Mensen met bijvoorbeeld een depressie hebben vaak moeite met bewegen, vertelt d'Fonseca. „Die passiviteit leidt juist tot negatieve gevoelens. Als je dan toch gaat bewegen en erachter komt dat je het kunt, is dat een hele positieve ervaring. Bovendien zorgt het contact met anderen dat het sociale isolement verdwijnt en is het in het alge-

meen goed voor de gezondheid.” Maar de drempel om te gaan sporten is hoog, weet Kok. „Vooral omdat het stigma groot is.” Zo kwamen bij TAS82 in het verleden aanmeldingen van GGZ-cliënten binnen, vertelt voorzitter Berkhout. „Maar er was vaak koudwatervrees bij de trainers, ze vroegen zich af of ze wel capabel waren om ze te begeleiden.” Terwijl dat eigenlijk geen extra vaardigheden vereist, voegt Linda Schouten van Sportservice Noord-Holland toe. „Er is meer stigma over psychiatrie dan dat er werkelijk een probleem is.” Om die drempel te verlagen, kunnen GGZ-cliënten via Start to Move 15 weken lang gratis komen trainen. Dat kan een hardlooptraining zijn -'al naar gelang het niveau zou je na 15 weken 5 kilometer moeten kunnen hardlopen'- maar TAS82 heeft ook een wandel- en een nordic wal-

king-afdeling. Schouten: „Ze kunnen ook kiezen voor fitness of een hele andere sport, via het sportmaatjesproject.” Dit project koppelt sporters aan mensen die zich bij een vereniging willen aansluiten, maar dit niet durven. „Bij Start to Move kunnen ze ook met een maatje gaan sporten en uiteindelijk is het de bedoeling dat de GGZ-cliënten gewoon lid worden van TAS82 of een andere vereniging.” Kok heeft de afgelopen tijd twee GGZ-cliënten Start to Move-training gegeven. „Tot nu toe zijn ze heel enthousiast.” Het project wordt gesubsidieerd door de provincie en ondersteund door de gemeente Schagen. Schouten: „Uiteindelijk willen we het in heel Noord-Holland-Noord aanbieden.” Kijk voor meer informatie op www.sportserviceschagen.nl onder nieuwsberichten.