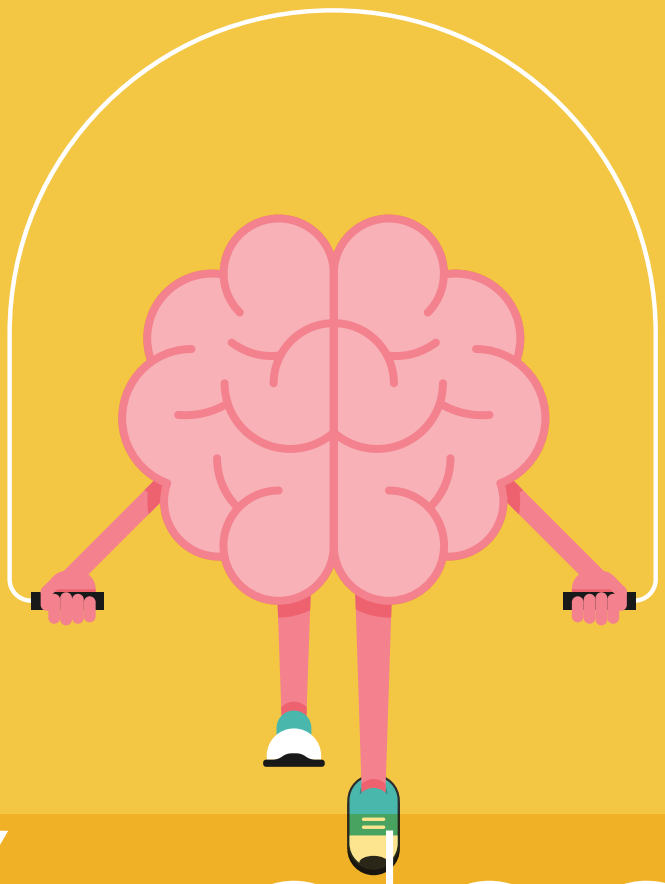


Ruzie met je partner, gestresst of geldzorgen? Het beste wat je kunt doen: een rondje hardlopen of een stuk fietsen. Van jezelf in het zweet werken word je namelijk veerkrachtiger. En je krijgt er nog een goede conditie van ook.

TEKST YASMINE ESSER | **BEELD** GETTY IMAGES

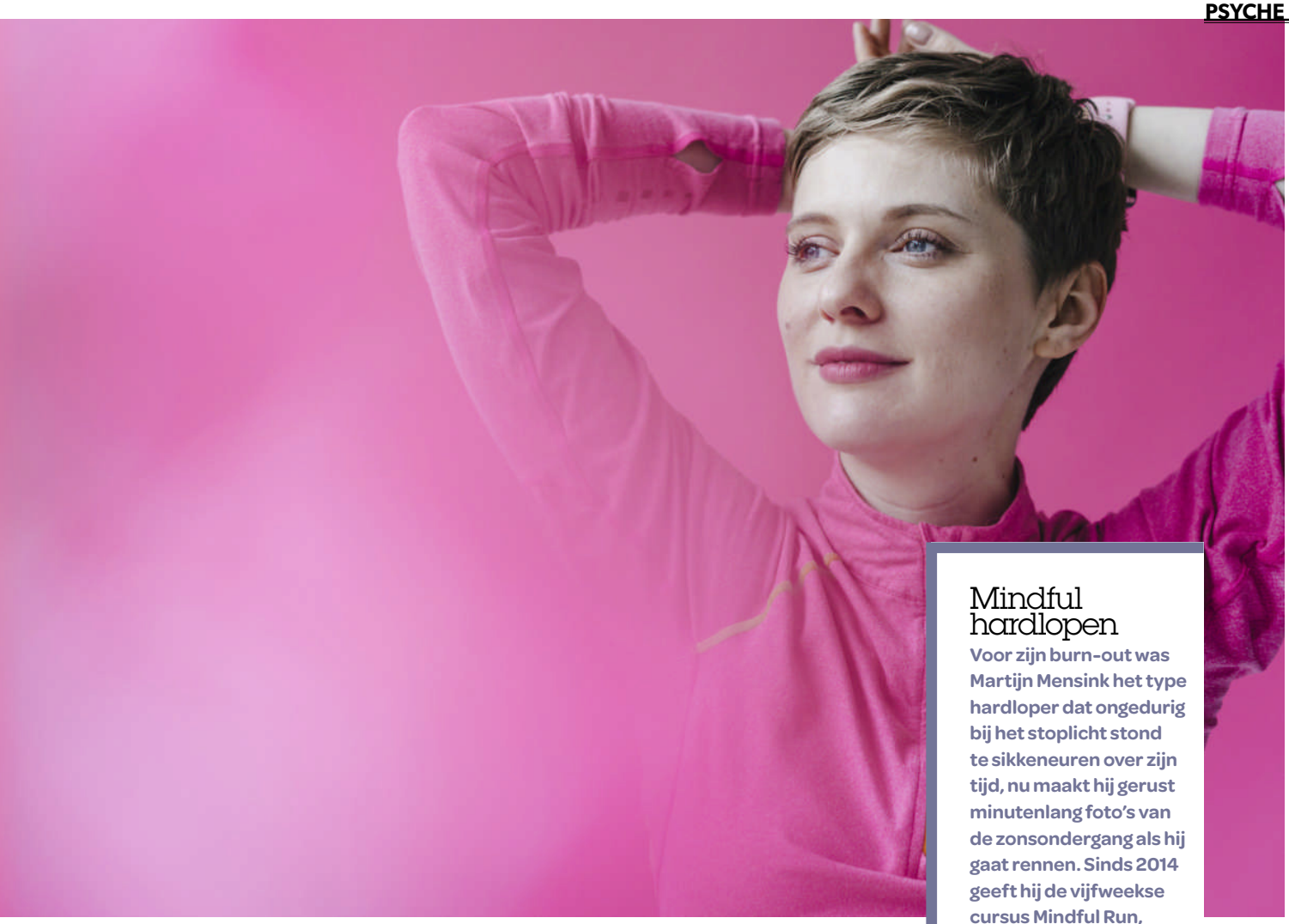
Zweten VOOR EEN STERKE GEEST

Al jaren zwom Emmy (30) een paar keer per week, maar het zwembad werd een echt toevluchtsoord toen haar vriend anderhalf jaar geleden een burn-out kreeg. De sfeer thuis werd negatiever en hij zat in zo'n diep dal, dat zij daarin werd meegesleurd. Op lastige momenten dook ze het water in. Waar ze normaal altijd bezig was met haar houding en techniek, besloot ze nu 'gewoon te zwemmen'. Emmy: "Na een paar baantjes merkte ik dat het ritme van de slagen mijn gedachten overnam, dat had ik nog nooit gevoeld. Het leek wel een meditatieve staat. Sindsdien ga ik vaker zwemmen zonder doel. Deze manier van zwemmen heeft veel voor mij en mijn relatie gedaan. Mijn vriend is nog steeds niet helemaal hersteld van zijn burn-out, maar we hebben wel allebei geleerd dat als je een probleem hebt waar je niet uit komt, het geen zin heeft erover te blijven piekeren. Ga sporten en je lichaam voelen."

Hoewel Nederlanders volgens onderzoek van het Mulier Instituut voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek vooral sporten omdat ze willen afvallen en een betere conditie wensen, ontdekken steeds meer mensen ook de mentale voordelen van lichaamsbeweging. Logisch, want uit tal van wetenschappelijke onderzoeken blijkt hoe goed sporten is voor je mentale fitheid en weerbaarheid. John Ratey, hoogleraar psychiatrie aan Harvard Medical School, is zelfs van mening dat je met sporten vooral je hersenen traint. Spiermassa kweken, calorieën verbranden en je hart en longen versterken, zijn eigenlijk maar bijverschijnselen, is al ruim tien jaar zijn overtuiging. Volgens de wetenschapper is voldoende beweging zelfs de beste verdediging tegen depressie, ADHD, verslaving en alzheimer. Ook overgangsklachten verminderen door je een paar keer per week in het zweet te werken.

KLUNGELEN AAN DE BARRE

Volgens Bram Bakker, psychiater en schrijver van boeken als *Runningtherapie* (2008) en *Verademing* (2019), ontdekken steeds meer mensen dat sporten niet alleen helpt bij een lichte tot matig ernstige



depressie of burn-out, maar dat het ook preventief werkt. Sporten om te voorkomen dat je in de put raakt of doorbrandt dus. “De laatste jaren is er – mede doordat er steeds meer burn-outs zijn – meer aandacht voor mentaal welbevinden. En door corona is dat in een stroomversnelling gekomen. Mensen kunnen niet uit eten of in een café zitten en ontdekken nu dat bewegen een sluiproute is naar ontspanning.”
Dat sporten werkt tegen stress, kan Michelle (27) beamen. Als artiest en freelancepopmuzikant voelde ze constant de druk om zichzelf te laten zien.

‘IK VOND MIJN PANIEKAANVALLEN MAAR IRRITANT: DAAR HAD IK GEEN TIJD VOOR’

Daarnaast had Michelle financiële stress, waardoor ze op een gegeven moment allerlei opdrachten naast elkaar deed om de huur te betalen. Toen ze na repetities voor een show in de auto begon te hyperventileren en niets anders meer kon dan huilen, wist ze niet wat haar overkwam. “Een vriendin zei dat ik die avond niet moest werken – ik zou bands coachen –, maar ik wilde niet afzeggen. Werk ging boven alles”, vertelt ze. Steeds vaker kreeg ze last van paniekaanvallen. Iets wat ze in eerste instantie vooral irritant vond. “Ik dacht: waarom ben ik in paniek? Ik moet hiermee stoppen, want hier heb ik geen tijd voor.”
Op een gegeven moment werd het zo erg, dat ze niet meer kon werken. Een coach adviseerde haar te sporten. “Tot mijn achttiende deed ik veel aan ballet. Omdat ik daar goede herinneringen aan had, besloot ik het weer te proberen. Het was meteen zó leuk. Ik voelde me weer een meisje van zes dat aan de barre klungelde. Wat was het heerlijk om iets niet meteen »

Mindful hardlopen

Voor zijn burn-out was Martijn Mensink het type hardloper dat ongedurig bij het stoplicht stond te sikkeneuren over zijn tijd, nu maakt hij gerust minutenlang foto’s van de zonsondergang als hij gaat rennen. Sinds 2014 geeft hij de vijfweekse cursus Mindful Run, een combinatie van mindfulness en bewegen. Tijdens de lessen gaat het niet om het hardlopen zelf, sterker nog, prestaties doen er niet toe. Het doel is plezier maken, buiten spelen, onderweg goed om je heen kijken, ademhalingsoefeningen doen en even mediteren. Tips van Mensink om mindful te rennen: laat gadgets zoals je hartslagmeter thuis, loop zonder doel en let op je ademhaling. Door heel Nederland zijn er inmiddels ruim 220 gecertificeerde instructeurs die de cursus geven.

Stop met malen, **BEGIN MET RENNEN**

perfect te hoeven doen. Het fijne is ook dat ik tijdens het dansen geen keuzes hoef te maken, ik kan gewoon de balletlerares volgen. En dan die klassieke muziek erbij, daardoor kom ik meteen tot rust. Zelfs na afloop denk ik even niet na, dan voel ik alleen mijn pijnlijke voeten en beenspieren."
Sporten helpt Michelle om haar hoofd leeg te maken en geestelijk weer op adem te komen. Volgens Bakker is dat inderdaad hoe het werkt. "Onze hersenschors wordt de hele dag aan het werk gezet. Dat is het gedeelte van onze hersenen waarmee we denken, maar dat moet af en toe ook uit. Als je op je gewone fiets naar de supermarkt gaat, kun je nog steeds piekeren, maar ga je op een racefiets of rennen, dan stopt het denken", legt hij uit.

IK KAN DIT

Behalve dat je stopt met malen, zorgt sporten ook voor de aanmaak van allerlei stoffen in je lichaam, waaronder het bekende gelukshormoon endorfine, ook wel het anti-stresshormoon genoemd. Daarnaast heeft sporten een psychologisch effect: je herkent vast die stem in je hoofd die tijdens het trainen zegt dat je het echt niet langer volhoudt, maar die stem heeft vaak geen gelijk, want je kunt meestal veel meer dan je denkt. Bovendien merk je snel verbetering én ga je er waarschijnlijk fitter uitzien. Dat heeft weer effect op je zelfvertrouwen.
Sportclubs spelen handig in op de trend om te sporten voor mentale fitheid. Bewegen om jezelf te bevrijden van negatieve gedachten kan bijvoorbeeld bij de spinninglessen van Rocycle, in Amsterdam, Rotterdam en Utrecht. Hier word je aangemoedigd om 'al je zorgen achter je te laten' en 'vooral te focussen op hoever je al bent gekomen' terwijl je fietst bij kaarslicht. Aansporingen als 'voel hoe je blijft groeien' lijken niet alleen over de work-out en je beenspieren te gaan, maar over het hele leven.
Helpt zo'n peptalk tijdens het sporten om mentaal fitter te worden? Bakker denkt van niet. De wetenschap is er nog niet over uit. Sommige onderzoeken suggereren dat affirmeren, zoals dat heet, wel degelijk een positief effect kan hebben. Uit andere onderzoeken blijkt weer dat dit soort motiverende zinnen alleen effect hebben als je je afvraagt hóé je je doel kunt bereiken.

Welke affirmaties gebruik je tijdens het sporten?

Wie tijdens het sporten positieve zinnen tegen zichzelf zegt, krijgt daar een sterkere mindset van, meent coach Lorraine Vesterink. Deze affirmaties kun je het beste afstemmen op je persoonlijke situatie. Ben je bijvoorbeeld onzeker, dan helpt het om te zeggen: "Ik ben een zelfverzekerde vrouw." Slaap je slecht? Zeg dan: "Ik slaap steeds beter." Andere voorbeelden: "Ik ben mentaal sterk. Elke dag word ik mentaal sterker", "Ik ben in balans en uitgerust" of "Ik ben een stralende, positieve en gezonde vrouw."

Mindsetcoach Lorraine Vesterink denkt wel dat het kan helpen als iemand tijdens het fietsen bemoedigende woorden naar je strooit, maar nóg beter is het volgens haar om tegen jezelf te praten. Ze werkt veel met affirmaties en geeft haar klanten positieve zinnen die ze tijdens het hardlopen, wandelen of fietsen hardop tegen zichzelf kunnen zeggen om zo weerbaarder te worden. Als je onrustig bent, raadt ze bijvoorbeeld aan om juist te zeggen: 'Ik ben nu rustig.' Uiteindelijk werkt dit als een *self-fulfilling prophecy*. Je gaat erin geloven, waardoor je gedrag verandert en je leven automatisch transformeert. Of zoals Vesterink zegt: "Als je affirmeert tijdens het bewegen, kom je in een flow en verander je bewust je onbewuste."

RENNEND VERWERKEN

Anouk (52) zei tegen zichzelf dat ze een halve marathon over de Chinese Muur ging rennen, ook al had ze nog nooit een kilometer hardgelopen. Al rennend verwerkte ze het overspel van haar inmiddels ex-man. "We woonden op dat moment in Bangkok, voor het werk van mijn ex. Mijn zoons, toen zeven en tien jaar, hadden nog nooit in Nederland gewoond. Dus ik wist niet hoe ik opnieuw moest beginnen. Ik was heel verdrietig, boos en ook bang voor de toekomst, maar het trainen gaf me afleiding van het moeras waar ik in zat. Ik dacht: als ik dit kan, kan ik alles, ook mijn leven weer op de rit krijgen. Natuurlijk liep ik heel wat keren op mijn tandvlees, maar als ik dan een runner's high had, voelde ik me onoverwinnelijk en was het ineens heel helder wat ik moest doen met mijn leven. Zo heb ik al rennend besloten dat ik nog een schooljaar met de jongens in Bangkok bleef. Dat heeft achteraf voor veel rust gezorgd in het gezin. De wedstrijd zelf was een ontlading. Ik was zo trots dat ik het had voltooid. Ik heb een foto van de finish en ik word altijd emotioneel als ik ernaar kijk. Elk jaar krijg ik van Facebook een herinnering en dan vier ik weer even het moment dat ik herboren ben."

'ALS IK EEN HALVE MARATHON KON LOPEN, KON IK ALLES, OOK MIJN LEVEN WEER OP DE RIT KRIJGEN'

LIEFST EEN DUURSPORT

Hoewel sporten geen alternatief is voor een coach, kan het wel therapeutisch werken. Het is een laagdrempelige manier om weer veerkrachtiger te worden. En goedkoper bovendien, want je kunt het beste kiezen voor een duursport als fietsen of hardlopen als je wilt gaan werken aan je geestelijke gezondheid. Dat werkt volgens Bakker beter dan krachttraining of een teamsport. Handig als je te maken hebt met financiële stress. Nog een tip: loop niet te hard van stapel, het beste is als je nog door je neus kunt ademen. Wie zichzelf uitput, voelt zich namelijk alleen maar slechter. Gewoon eens de hardloopschoenen aantrekken dus en op je dooie gemak een blokje om. Of pak de fiets, trap stevig door en zie waar je eindigt. Maar het belangrijkste is dat je een sport kiest die je leuk vindt. Anders word je er waarschijnlijk nooit blij van.