

Als de man van journalist Francine Postma gaat hardlopen en zijn stemming enorm verbetert, wil zij – al jaren aan een ‘onderhoudsdosis’ antidepressiva – dat ook proberen. In therapie gaat ze, runningtherapie. “Gedisciplineerd en gestructureerd bewegen is dé manier om psychische problemen aan te pakken.”

Tekst FRANCINE POSTMA

In therapie met hardloopschoenen aan

Twee jaar geleden kondigde mijn man ineens aan dat hij ging hardlopen. Het begon met vijf kilometer, dat werden er al snel tien en daarna kwamen de halve en een hele marathon. Voorbij waren onze gezamenlijke Netflix-avonden met chocola en koekjes. Kilo's viel mijn man af en hij voelde zich stukken beter, ook mentaal. Vooral dat laatste zag ik met enige jaloezie gebeuren. Zelf tobde ik al jaren met mijn stemming. Sinds een jaar of vijf slikte ik daarom een ‘onderhoudsdosis’ antidepressiva. Maar het evenwicht bleef wankel, zeker in de donkere maanden van het jaar. Zou ik het ook eens proberen? Maar naast stemmingsgevoelig ben ik ook migrainepatiënt. Te intensief bewegen kan een aanval uitlokken. Zou er ook hardloopbegeleiding bestaan voor wat minder topfite mensen, zowel fysiek als mentaal? Ik besloot eens te gaan zoeken op internet. Al gauw stuitte ik op een pagina over runningtherapie: ‘het gebruiken van hardlopen om de psychische conditie te verbeteren’. Rustig opbouwen was kenmerkend hiervoor, las ik. ‘Het gaat niet om het leveren van een prestatie, plezier beleven aan het bewegen staat voorop.’ Ik was om. Een week later al had ik een afspraak bij Roland Luyckx, runningtherapeut in Hilversum. Na een eerste kennismakingsgesprek spraken we op een dinsdagochtend af om te gaan lopen.

Lekker begin

Een stralende zon staat boven de hei als Roland en ik aankomen, na een inloopwandeling van vijf minuten vanaf zijn huis. We beginnen met wat warming-upoefeningen: rekken en strekken, knieën, heupen en armen los zwaaien en draaien, en dan gaan we. Het voelt onwennig om na zo veel jaar weer te rennen. Eigenlijk ren ik nooit meer, realiseer ik me. Ja, hooguit een kort sprintje naar de trein. “Laat je schouders lekker loshangen,” zegt Roland, “geen spanning opbouwen.” En even later: “Je loopt soepel. Ziet er goed uit!” Ik voel me allesbehalve fit, mijn bovenbenen zijn als lood, maar ik ben ook gevleid. Na een poosje kom ik zowaar in een soort ritme. Drie tellen inademen, vier uit. Ondertussen legt Roland uit dat ik op mijn middenvoet moet landen en niet op mijn hiel. “Je moet verend lopen, hop hop hop”, zei hij. Eerlijk gezegd had ik verwacht dat we vooral zouden wandelen deze eerste keer, maar Roland rent gestaag door. Mijn benen worden steeds zwaarder,

maar ik wil me niet laten kennen. Dan voel ik plotseling een steek in mijn hoofd. “Ik geloof dat ik moet stoppen”, zeg ik. De rest van de dag en de volgende dag lig ik in bed met migraine. Een lekker begin! Als ik me weer beter voel, bel ik Roland. “Zijn we niet een beetje te hard van stapel gelopen?” vraag ik. “Misschien”, zegt Roland laconiek. “Zo’n eerste loop is altijd even aftasten. Maar aan de buitenkant zag ik niks aan je.” We zwijgen even. Dan vraagt hij: “Gebeurt dit vaker in je leven?” Ik moet even nadenken. Dan

IK KEN MIJN EIGEN KWETSBAARHEID. MAAR DIE OOK TÓNEN EN ER REKENING MEE HOUDEN, VIND IK BLIJKBAAR NOG STEEDS MOEILIJK

realiseer ik me dat dat inderdaad zo is. Met mijn 1 meter 75, brede schouders en vlotte babbel word ik regelmatig overschat. Die kan wel tegen een stootje, denken de meeste mensen. Zelf heb ik dat ook jaren gedacht, maar in de praktijk bleek steeds maar weer dat het tegendeel waar was. Intussen ken ik mijn eigen kwetsbaarheid – niet voor niks raakte ik tot twee keer toe overspannen. Maar die kwetsbaarheid ook tonen en er rekening mee houden, vind ik blijkbaar nog steeds moeilijk. Potverdorie, daar slaat Roland even de spijker op de kop! Ik moet zélf mijn grenzen aangeven en dat betekent: beter luisteren naar mijn gevoel.

Bewegen is dé manier

Bram Bakker is de enige psychiater in ons land die zich actief en praktisch bezighoudt met runningtherapie. Hij is ervan overtuigd dat gedisciplineerd en gestructureerd bewegen dé manier is om psychische klachten aan te pakken. Bakker: “Helaas is de geestelijke gezondheidszorg ten onrechte het lichaam uit het oog verloren. Als je tegenwoordig depressief wordt of stemmingsklachten krijgt, heb je twee opties: antidepressiva of cognitieve gedragstherapie. Die kunnen zeker helpen tegen psychische klachten, maar genezen doen ze zelden. Waarom niet? Omdat medicijnen en gedragstherapie zich vooral richten op ▶

het deel van het brein waar onze gedachten zitten: het hersenschors. Maar nu komt het: de meeste psychische problemen bevinden zich in het emotionele brein. En laat dát nu heel direct verbonden zijn met het lichaam. De meest aantrekkelijke route om het emotionele brein te bereiken is dus via het lichaam. Eigenlijk zou iedere behandelaar van psychische klachten moeten beginnen met kijken wat er te winnen is op het vlak van lichaamsbeweging. Dat hoeft trouwens niet per se hardlopen te zijn.” Op mijn vraag of een runningtherapeut een psycholoog of psychiater kan vervangen, antwoordt hij stellig nee. “Het is ook niet de bedoeling dat je met een runningtherapeut uitgebreid praat over je klachten. Het gaat om het effect van het hardlopen en het gevoel van voldoening na afloop. Runningtherapie is een proces waarbij je uiteindelijk zelf de dosering vindt die bij jou past. Het doel is natuurlijk die runningtherapeut zo snel mogelijk overbodig te maken.”

MIJN GEDACHTEN, DIE NOOIT STILSTAAN, VERDWIJNEN NAAR DE ACHTERGROND. DAT GEEFT RUST IN MIJN HOOFD

Lagere dosis

Het is tijd voor mijn tweede afspraak met Roland. Deze keer wandelen we meer dan we hardlopen. De korte stukjes dat we rennen, merk ik dat ik in een prettig soort trance raak. Mijn gedachten, die normaal nooit stilstaan, verdwijnen naar de achtergrond. Dat geeft rust in mijn hoofd. De rest van de dag voel ik me fijn en voldaan. De weken die volgen blijkt steeds duidelijker: door het regelmatig hardlopen, luister ik beter naar mijn lichaam en leer ik mezelf en mijn valkuilen beter kennen. Daardoor voel ik het eerder als ik mijn grens nader. Tegelijkertijd rek ik die grens steeds een beetje op, want ik blijf steeds een stukje langer te kunnen hardlopen. Dat voelt ongelooflijk goed.

Na twee maanden durf ik mijn dosis antidepressiva iets te verlagen. Ik voel me energiever en minder zwaar – zowel lichamelijk als geestelijk. Steeds vaker heb ik doordeeweeks zin om mijn hardloopschoenen aan te trekken en even een stukje te rennen. Ik houd mijn afstanden niet bij, maar observeer nauwkeurig wat ik voel. Als ik wil gaan wandelen in plaats van rennen, doe ik dat. “Eigenlijk heb je mij helemaal niet meer nodig”, zegt Roland na drie maanden. “Blijf luisteren naar je lichaam en ren zo lang het lekker en ontspannen voelt. Zo simpel is het.”

“Ook bij het hardlopen legde ik de lat weer veel te hoog”

Daniella (36) volgde in 2016 twee maanden hardloophtherapie, nadat ze een zware depressie kreeg.

“Mijn psycholoog raadde me aan om runningtherapie te gaan volgen, naast medicatie, therapie en mindfulness. Door het hardlopen in de buitenlucht zou ik weer positieve hormonen gaan aanmaken, zei hij. Ik had wel eens eerder geprobeerd hard te lopen, maar toen hield ik het maar heel kort vol. De eerste keer vond ik ontzettend spannend. Het was met een groepje vreemde mensen, die allemaal een depressie hadden. Door mijn eigen depressie had ik veel moeite met dat sociale aspect. Bovendien was ik de jongste van de groep en had ik daardoor het gevoel dat ik iets moest presteren: het snelste opbouwen, het langste hardlopen. Daardoor ging ik direct over mijn eigen grenzen heen en werd ik geconfronteerd met ongeveer alles waar ik door mijn depressie juist last van had. De hardloophtherapeut was een joviale kerel. Ik had moeite met dat opgewekte, al kan ik nu goed begrijpen dat hij niet met ons mee ging sippen. Hij kwam geregeld even naast me rennen of wandelen om te vragen hoe het ging. Dan ging het ook kort over psychische

dingen. Ik herinner me een tip: ‘Kijk omhoog in plaats van naar de grond. Dat maakt je vrolijker’. Maar als je depressief bent en gedachten hebt over zelfdoding, is het moeilijk te geloven dat het zo simpel kan zijn. Omdat ik de lat voor mezelf te hoog had gelegd, vond ik het heel lastig. Elke keer was ik teleurgesteld dat ik niet zo snel kon opbouwen of volhouden als ik dacht dat moest. Ook schaamde ik me om met de groep door het park te rennen. Ik was bang dat iedereen dacht: Daar komen die trieste figuren weer. Tijdens het rennen was ik heel erg bezig andere mensen te vermijden – zowel van mijn groep als bezoekers van het park. Ik wilde niet dat mensen zagen dat ik stukken wandelde, dus ging ik expres rennen als er een voorbijganger aankwam. Ik maakte het mezelf dus heel moeilijk en kon het onmogelijk volhouden. Na krap twee maanden heb ik gemaild dat ik ermee stopte, ik durfde het niet eens face to face te zeggen. Terugkijkend zat ik te veel met mezelf in de knoop om te kunnen profiteren van runningtherapie. Ik heb het ook nooit meer opgepakt, maar ben op zoek gegaan naar een andere hobby. Die vond ik in het maken van kleding.”

Runningtherapie, het standaardwerk voor lopers en professionals is te bestellen bij bol.com. Of kijk op runningtherapie-nederland.nl.

“De runningtherapeut leerde me inzien dat je niet altijd hoeft te knallen”

Sanne (44) begon in 2018 met runningtherapie nadat ze borstkanker bleek te hebben.

“Een van de dingen die ik na mijn diagnose las, was dat je vooral moet blijven bewegen. Ik wist meteen dat ik geen zin had in een sportschool. Omdat ik geen idee had hoe mijn behandeltraject zou lopen, wilde ik bovendien iets individueels doen – dan zou ik me niet bezwaard voelen als ik een keer niet kon. Zo kwam ik uit bij hardlopen. Dat had ik al eens gedaan met zo’n schema van internet. Ik vond er destijds niet veel aan, dus het was verwaterd. Maar runningtherapie sprak me aan. Ook psychisch zat ik niet zo lekker in mijn vel, want zo’n diagnose hakt er behoorlijk in, maar de aanleiding om te gaan hardlopen was echt fysiek.

Toch heeft runningtherapie me ook op mentaal vlak erg geholpen. Dat kwam vooral door de persoonlijkheid van mijn runningtherapeut. Mijn behandeltraject was een behoorlijke rollercoaster, maar hij voegde zich volledig naar mij, wat ik aankon en nodig had. Als we niet hardliepen, maar wandelden – en dat was best vaak – was hij een prettige gesprekspartner. Ik heb veel gehad aan zijn inzichten. We praatten over mijn ziekte, over het hardlopen, maar ook over hoe mensen in elkaar zitten. Hij zei dat de manier waarop je omgaat met hardlopen, iets zegt over hoe je als persoon bent. Dat gaf stof tot nadenken. Van nature ben ik heel doelgericht. Ik sta altijd in de actiestand en vind het lastig om terug te schakelen. Vooral in mijn werk loop ik daar nog weleens tegenaan. Dat kwam in het hardlopen ook duidelijk naar voren: ik begon altijd te hard. Mijn runningtherapeut leerde me inzien dat je niet altijd hoeft te knallen. ‘Je hoeft een berg niet in de vijfde versnelling op,’ zei hij, ‘je kunt ook terugschakelen naar z’n twee. Dan houd je het veel langer vol.’ Dat soort metaforen kon ik direct toepassen, niet alleen tijdens het hardlopen, maar ook in mijn dagelijkse leven. Elke keer kwam ik er met een goed gevoel vandaan. Het heeft me absoluut gesteund in de moeilijke momenten tijdens mijn ziekte. Terugkijkend heeft de runningtherapie me veel gebracht. Sindsdien ben ik liever voor mezelf en niet altijd zo veeleisend. Ik sta mezelf toe af en toe terug te schakelen. Vooral tijdens mijn werk pluk ik daar de vruchten van. En ik loop nog steeds hard!” □