

LIFT

JE HUMEUR

Van hardlopen is bewezen dat het depressieklachten kan verminderen, maar nu blijkt ook krachttraining een effectieve natuurlijke remedie.

MH vroeg een ervaringsdeskundige, een sportpsycholoog en een personal trainer naar hun bevindingen.

TEKST MILOU WINDHORST

Bram Reigers was 15 toen hij te maken kreeg met een depressie. “Ik miste een sociale connectie met de mensen om me heen. Ik begreep hen niet en zij snapten niets van mij. Lastig ook, want ik snapte mezelf niet eens. In ons gezin was er altijd geld voor eten en voor leuke dingen. Daar kon het niet aan liggen, er moest wel iets mis zijn met me. Hoe kon ik me anders zo angstig en alleen voelen?” Reigers stopte zijn verdriet diep weg en zocht zijn toevlucht in verdovende middelen. In de weekenden, maar soms ook doordeweeks, gebruikte hij harddrugs als GHB, cocaïne, ketamine, XTC en speed – nog bovenop de joints die hij dagelijks rookte. Daarbij ging hij zichzelf steeds meer verwaarlozen. “Ik at slecht en sliep gemiddeld 4 uur per nacht, zodat ik ziek werd en niet naar school hoefde. Ik deed er alles aan om maar niet te hoeven deelnemen aan het leven dat zich buiten mijn slaapkamer afspeelde,” vertelt hij. Dat veranderde toen Reigers ondanks alles zijn havodiploma haalde en zijn middelbareschooltijd kon afsluiten, een periode die hem veel stress had bezorgd. Hij kwam uit zijn isolement en zocht weer contact met zijn vrienden, van wie sommigen in de tussentijd behoorlijk gespierd waren geworden. Zij herinnerden hem aan zijn vitale, vroegere zelf. “Tot ik depressief werd, was ik altijd erg sportief. Ik wilde er weer indrukwekkend uitzien, omdat ik dacht dat mensen me dan leuker zouden vinden. Mis-

schien zou ik me dan beter voelen.” Al vrij snel nadat hij begon met trainen, plukte Reigers daar de vruchten van. “Ik moest mijn eet- en slaapgedrag nu wel aanpassen, anders zou ik niet herstellen. Door het sporten kreeg mijn leven meer structuur. Binnen een paar maanden was mijn wereld 180 graden gedraaid – in positieve zin.” Bovendien had hij weer een doel: sterker worden. Maar vooral ook gezonder. Want hoewel hij in eerste instantie voor esthetische doeleinden trainde, zorgde het sporten tegelijkertijd voor meer rust in zijn hoofd. “Ik kon weer helder nadenken en was minder neerslachtig. Elke dag had ik iets om naar uit te kijken. Trainen werd een soort bezigheidstherapie die me hielp om mijn gedachten te ordenen. En omdat ik er vaak een gigantische kick van kreeg, had ik er direct profijt van. Het heeft me uit heel diepe dalen getrokken.” Natuurlijk heeft ook Reigers af en toe nog momenten waarop zijn motivatie ver te zoeken is, maar helemaal stoppen met krachttraining is nooit een optie. “Als ik druk ben of geen specifiek doel heb om naartoe te werken, train ik soms wat minder. Dat duurt

nooit lang, omdat ik die momenten nodig heb om mijn hoofd leeg te maken. Zodra ik mijn normale routine van 4-5 keer per week trainen weer oppak, merk ik direct het verschil.”

OPZIENBARENDE UITKOMST

Reigers is het levende bewijs van de conclusie die onlangs voortvloeide uit een review van 33 wetenschappelijke onderzoeken: krachttraining vermindert depressiesymptomen en kan de ernst van de aandoening, eenmaal gediagnosticeerd, aanzienlijk verzachten. Een opzienbarend uitkomst, aangezien een potje gewichtheffen tot voor kort alleen leek te helpen tegen angstgevoelens en nervositeit. De meeste onderzoeken die wijzen op een link tussen sport en depressie, focussen bovendien op duurtraining. Voor de studie, die werd gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift JAMA Psychiatry, werden de gegevens van ruim 2.000 mannen en vrouwen geanalyseerd. Sommigen waren officieel gediagnosticeerd met depressie, maar niet iedereen. De onderzoekers verdeelden de proefpersonen in 2 groepen, waarbij



de ene groep wel sportte en de andere niet. De mentale toestand van beide groepen werd zowel voor als na een krachttraining onder de loep genomen. Wat bleek? Deelnemers aan het onderzoek die al vanaf het begin met een depressie kampten, voelden zich over het algemeen stukken beter nadat zij met krachttraining begonnen. Maar ook mentaal gezonde mensen hadden er baat bij: zij voelden zich aan het einde van het experiment minder snel somber en bedroefd dan hun passieve tegenhangers. Het meest verrassende: hoe vaak proefpersonen de sportschool indoken, hoe oud zij waren en van welk geslacht, maakte daarbij niet uit. Er was overigens geen verband tussen meer kracht en minder depressieve gevoelens. Ook konden de onderzoekers niet aantonen dat de ene discipline meer effect had dan de andere: krachttraining en cardio hadden een vergelijkbare invloed op mentale gezondheid en verminderden depressiesymptomen in dezelfde mate.

CONTROLE OVER JE LEVEN

De uitkomst van het onderzoek is duidelijk. Welke verklaring eraan ten grondslag ligt daarentegen niet. Daar heeft sportpsycholoog Ivo Spanjersberg verschillende ideeën over. “De symptomen die bij een depressie komen kijken, staan lijnrecht tegenover de positieve werking van krachttraining; je krijgt meer energie, een hoger libido en over het algemeen meer levenslust. Het begint met het produ-

ceren van hormonen.” Daarna is het, zoals ook Reigers ervoer, belangrijk om doelen te stellen. Krachttraining leent zich daar uitstekend voor, omdat je veel verschillende kanten op kunt en zo klein kunt beginnen als je wilt. “Neem jezelf bijvoorbeeld voor om 2 keer per week naar de sportschool te gaan. Als dat lukt, krijg je een succesbeleving: je voelt je goed en je zelfvertrouwen neemt toe. Voor mensen met een depressie is dat belangrijk, omdat hun zelfbeeld over het algemeen laag is. Meer zelfvertrouwen en een beter zelfbeeld gaan vaak hand in hand. Daarnaast vinden mensen die doelen stellen de activiteit die ze doen leuker dan degenen die dat niet doen,” aldus Spanjersberg, die benadrukt dat plezier een belangrijke rol speelt bij het herstellen van een depressie. Dat, en discipline. “Met krachttraining werk je niet alleen aan je lichaam, je bouwt er ook mentale kracht mee op. Dat versterkt het idee dat je controle hebt over je eigen leven, iets wat bij depressieve mensen meestal langzamerhand verdwijnt.” Personal trainer Mark Veerman, die regelmatig klanten met depressie-

Bram is een pseudoniem. Zijn naam is bekend bij de redactie.

klachten begeleidt, onderschrijft de theorieën van Spanjersberg. Op dit moment traint hij een meisje, Karin, dat herstellende is van een burn-out en een milde depressie. “Op aanraden van haar psycholoog is ze bij mij komen sporten om te werken aan haar lage zelfbeeld, negatieve gedachten en gebrek aan energie,” vertelt hij. Al na een paar weken merkte Veerman een positieve verandering op, met name psychisch. “Doordat we lichamelijk haar grenzen verlegden, ondervond Karin aan den lijve dat ze tot meer in staat was dan ze dacht. Fysiek, maar juist ook mentaal. Ze werd zekerder van haar zaak en raakte gemotiveerder om aan zichzelf te werken.” Inmiddels zijn Karin en Veerman 3 maanden bezig en is ze weer 3 dagen per week aan het werk. “Ik merk dat ze het lastig vindt om niet terug te vallen in haar oude gewoontes, dus haar herstel gaat met pieken en dalen. Maar dat ze ver is gekomen sinds onze eerste ontmoeting, staat buiten kijf. En ik heb goede hoop dat we er samen voor kunnen zorgen dat ze op termijn zowel lichamelijk als geestelijk weer op de top van haar kunnen presteert.” 🍀

“MET KRACHTTRAINING WERK JE NIET ALLEEN AAN JE LICHAAM, JE BOUWT OOK MENTALE KRACHT OP”



BEELD: GETTY IMAGES

KOP OP

Ken jij of ben jij iemand die met een depressie worstelt? Dit adviseren zij:

DE ERVARINGSDESKUNDIGE

“Durf erover te praten. Het is oké om even niet oké te zijn. Pas toen ik me openstelde, verdween mijn eenzame gevoel. Dat is voor mijn herstel de belangrijkste verandering geweest. En geef de hoop niet op. Toen ik depressief was, geloofde ik op een gegeven moment niet meer dat ik het waard was om beter te worden. Krachttraining gaf me de fysieke kracht en mentale weerbaarheid die ik nodig had om niet alleen een fit lichaam, maar ook een gezonde geest te creëren. Die twee staan meer met elkaar in verband dan mensen denken.”

DE PSYCHOLOOG

“Ga naar buiten, het liefst ’s morgens. Ochtendlicht heeft een positief effect op de melatoninehuishouding, waardoor je beter slaapt. Blijf zeker ook bewegen. Hoewel krachttraining een uitstekende keuze is voor mensen met depressieklachten, zou ik adviseren om vooral een sport te doen die je leuk vindt. Met tegenzin aan de ijzers hangen, werkt averechts. Kun je mijn adviezen combineren en in de buitenlucht trainen? Nog beter. Uit onderzoek blijkt dat de natuur een kalmerend effect heeft op ons zenuwstelsel.”

DE PERSONAL TRAINER

“Omdat het cortisolniveau van mensen met depressieklachten vaak verstoord is – en een sterk verhoogde hartslag als gevolg van een langdurige conditionele prikkel daar verder aan kan bijdragen – focus ik bij dergelijke klanten voornamelijk op krachttraining. In eerste instantie op een rustig tempo, zodat de kans op blessures minimaal is. Om de vetverbranding toch een extra duwtje te geven, sluit ik af met een korte tabata, een type intervaltraining dat korte periodes van activiteit afwisselt met korte periodes van rust.”