



VOOR EEN STERKERE MENTALE EN
FYSIEKE GEZONDHEID

PSYCHOLOGIE & SPORT



Welbewust Psycholoog
Positieve instelling

Introductie

Lifestyle

WelBewust Psycholoog staat voor een persoonlijke en holistische benadering, waarbij innovatieve psychologische zorg wordt geboden met aandacht voor lichaam, voeding en levensstijl. Dit vatten we samen onder de noemer *lifestyle*. Onder *lifestyle* vallen de volgende onderdelen: sport, slaap en dieet. Door bewustwording te creëren over deze onderwerpen, behaal je de gewenste psychologische resultaten sneller, effectiever en is het doel om er ook op de langere termijn van te kunnen profiteren.

We streven naar kwaliteit volgens de laatste wetenschappelijke standaarden en bieden behandelingen op maat voor elke cliënt, gebaseerd op de meest effectief gebleken behandelmethoden.

Ons doel is niet alleen om klachten te verminderen, maar ook om een positieve mentale gezondheid te bevorderen en daarmee duurzame resultaten te bereiken in de geestelijke gezondheid van onze cliënten, waarbij terugval wordt voorkomen. Laagdrempeligheid en het vermijden van wachtlijsten zijn voor ons essentieel.

Hoe werkt het?

Dit document bestaat uit een handboek en een werkboek.

In het handboek vind je uitleg over sport, slaap en dieet en welke invloed het kan hebben op de psychische gezondheid.

Na het informatieve gedeelte, start het werkboek. Dit werkboek loop je zelfstandig door en bespreek je met de psycholoog tijdens de behandelsessies. Het sportgedeelte wordt behandeld tijdens de sessies met de psycholoog.

De nieuwe vaardigheden die je opdoet in die gesprekken met de psycholoog kun je inzetten bij de andere twee onderdelen. Hierbij is het doel dat men zelf de vaardigheden en kennis ontwikkelt om met eigen doelen aan de slag te kunnen gaan en hiermee de basis wordt gelegd voor de toekomst, zodat het hierna zelfstandig, zonder psycholoog, voortgezet kan worden.

Sport & de Psyche

De wetenschap achter sport en gezondheid

Sporten is goed voor je fysieke gezondheid, maar het heeft ook indrukwekkende voordelen voor je mentale gezondheid. Het wetenschappelijk onderzoek naar deze relatie begon in de jaren '60 en '70, met de doorbraak die werd gerealiseerd door Morgan (1979). Zijn onderzoek onthulde dat regelmatige lichaamsbeweging een aanzienlijke vermindering van symptomen van depressie en angst kan bewerkstelligen.

Sindsdien heeft een overvloed aan studies de voordelen van sporten voor de geestelijke gezondheid bevestigd. Zowel conditie- als krachttraining zijn effectief gebleken in het verminderen van depressieve symptomen (Schuch et al., 2016). Regelmatige fysieke activiteit verbetert de cognitieve functies en verlaagt stressniveaus (Rebar et al., 2015; Erickson et al., 2011). Bovendien blijkt dat groepssporten gevoelens van eenzaamheid en isolatie kunnen verminderen, wat het risico op depressie verder verlaagt (Harvey et al., 2018).

Sporten heeft een bewezen positief effect op je mentale gezondheid. Uit onderzoek van Hoffmann et al. (2022) blijkt dat deelname aan een teamsport in vergelijking met geen deelname aan een teamsport de symptomen voor angst en depressie met 10% verminderen. Daarnaast vermindert het ook voor 19% de symptomen van teruggetrokkenheid en vermindert het voor 17% de symptomen van sociale problemen zoals het vermogen om mee te komen in de samenleving. Bij WelBewust Psycholoog erkennen we deze voordelen en gaan we hier graag samen met jou mee aan de slag binnen een traject. Hierdoor vergroot je de kans om je behandeldoelen te halen en creëer je naast mentale veerkracht ook fysieke fitheid.

Sporten tijdens de behandeling kan je mentale welzijn versterken door de vrijlating van neurotransmitters. Ons doel is het meegeven van de ervaring hoe het voelt om te sporten en te ervaren wat voor positief effect dit heeft op de mentale gezondheid.

De invloed van sport op je hersenen: Belangrijke neurotransmitters en hun effecten

Tijdens het sporten komen er verschillende chemische stoffen vrij in je hersenen. Deze stoffen verbeteren je stemming en verminderen pijn, waardoor je je gelukkiger en minder gestrest voelt (Pacheco & Abhinav, 2023). Tijdens het sporten komen niet altijd alle neurotransmitters (chemische stoffen die signalen overbrengen tussen zenuwcellen in de hersenen en het zenuwstelsel) vrij in dezelfde mate. De hoeveelheid kan variëren afhankelijk van de soort inspanning, de duur en intensiteit van de training.

Opgesomd zijn dit de belangrijkste stoffen en hun effecten:

- Endorfine. Deze stof wordt vaak het gelukshormoon genoemd. Dit zorgt voor een gevoel van euforie, waardoor je je beter voelt tijdens en na het sporten. Het helpt ook bij het verlichten van stress en angst.
- Dopamine. Dit zorgt voor een gevoel van voldoening en bevrediging na inspanning en helpt je gemotiveerd te blijven, omdat je hersenen deze positieve ervaring associëren met de activiteit. Hierdoor ben je geneigd om dit gedrag te herhalen.

- Serotonine. Het verbetert je stemming en vermindert gevoelens van depressie. Het speelt ook een rol in het reguleren van je slaap, waardoor je beter kunt rusten en herstellen.
- Cortisol. Een stresshormoon die je lichaam helpt om te gaan met fysieke stress door overmatige inspanning. Het helpt bij de regulatie van je energie en herstel na een training.
- Adrenaline. Ook wel het *vecht-of-vlucht-hormoon* genoemd, verhoogt je hartslag, ademhaling en bloedstroom. Dit zorgt voor een betere prestatie en verhoogt je alertheid en energie tijdens het sporten.

Zoals je hierboven kunt lezen hebben deze stoffen ieder een positief effect op de psychische gezondheid. Wij gunnen jou ook deze ervaring van verbetering!

Personal training

Aangezien sporten een belangrijk onderdeel van je behandeling is, is goede begeleiding essentieel. Daarom hebben we een samenwerking met NUL30 Gym. Deze samenwerking zorgt ervoor dat je:

- In een veilige en professionele omgeving kunt trainen, mede doordat de sportschool speciaal gereserveerd is voor cliënten van Welbewust Psycholoog.
- Deskundig wordt ondersteund door de personal trainer. Hierdoor krijg je passende begeleiding om optimaal te kunnen profiteren van je sportactiviteiten en je behandeldoelen te bereiken.
- Een met de behandeldoelen geïntegreerde training krijgt; een training die aansluit op je behandeldoelen

NUL30 Gym is zorgvuldig geselecteerd vanwege hun expertise en kleinschalige aanpak. Dit zorgt ervoor dat je gegarandeerd traint onder professionele en persoonlijke begeleiding, wat naadloos aansluit bij de kwalitatieve zorg die wij bieden.

Hoe wordt dit vormgegeven in de behandeling?

Tijdens je intakegesprek besteden we aandacht aan je lifestyle, inclusief sport. Samen met de GZ-psycholoog stel je een behandelplan op dat zowel je mentale doelen als sportdoelen omvat. Gedurende de behandeling worden je sportdoelen regelmatig geëvalueerd in samenhang met je mentale behandeldoelen. Bij ons beschouwen we sporten niet als een apart element, maar als een geïntegreerd onderdeel van je algehele behandeling.

Wat wordt gezien als sport?

'Sporten' is een breed begrip dat op verschillende manieren geïnterpreteerd kan worden. Daarom definiëren wij sporten als volgt: *Fysieke inspanning van minstens 45 minuten per dag die bijdraagt aan het verbeteren van de gezondheid.*

Bijhouden activiteit

Meten is weten! Om je te ondersteunen bij het nagaan van je sportactiviteit zijn er verschillende apps die hierin ondersteunen. Hieronder een aantal goede apps die je hiervoor kan gebruiken:

Hardlopen

- Strava
- Run Keeper
- Nike Run Club
- Adidas Running

- Pumatrac
- Asics Runkeeper GO
- iPhone of Android kilometerteller

Wandelen

- All Trails
- Google Fit
- Samsung Health
- Walkmeter
- Nike Run Club
- Endomondo
- iPhone of Android kilometerteller

Fitness

- Google Fit
- MyFitnessPal
- Nike Training Club
- Strong
- Daily Workout Fitness Trainer
- Jefit

Slaap & de Psyche

Slaap is niet zomaar een moment van rust, het is een belangrijke factor in de mentale gezondheid. Gedurende de slaap, met name tijdens de REM-fase, worden cruciale processen in je hersenen geactiveerd. Deze fase speelt een essentiële rol bij het verwerken van emoties en herinneringen, wat je mentale helderheid en stabiliteit versterkt (Groch et al., 2013).

Onderzoek laat zien dat een regelmatig slaapschema en voldoende nachtrust je kans op depressie en angst aanzienlijk kunnen verlagen (Walker, 2017). Wanneer je echter te maken hebt met chronisch slaapttekort, kunnen gevoelens van angst en depressie toenemen. Dit slaapttekort beïnvloedt niet alleen je stemming, maar vermindert ook je concentratievermogen (Killgore, 2010).

Het vermijden van blauw licht van elektronische apparaten, ontspannen voordat je gaat slapen en een consistent slaapritme dragen bij aan kwalitatieve slaap en ondersteunen daarmee je mentale gezondheid (Silvani et al., 2022).

Waarom wordt slaap onder de aandacht gebracht?

Door je slaap te optimaliseren, creëer je de mentale ruimte en rust die je nodig hebt om je beter te concentreren op je behandeling en de uitdagingen die daarbij komen kijken. Gezien het ook bijdraagt aan het verminderen van gevoelens van angst en depressie, vergroot je ook de kans op het sneller behalen van de behandeldoelen.

Kleine veranderingen in je slaapgewoonten, zoals het vermijden van je telefoon vlak voor het slapengaan, kunnen een blijvend effect hebben. Ook voor de periode na de behandeling.

Hoe wordt dit vormgegeven in de behandeling?

Tijdens de behandeling ga je zelfstandig aan de slag met een slaap doel en deze monitor je ook zelfstandig. Door zelfstandig bezig te gaan met dit onderdeel, kun je de geleerde vaardigheden inzetten tijdens de evaluatie met de psycholoog en hiermee de vaardigheid creëren om je slaaphygiëne zelfstandig te onderhouden zonder hulp van een psycholoog.

Wat is de link tussen slaap en sporten?

Sporten beïnvloedt de slaap door de afgifte van endorfines en serotonine, die zorgen voor ontspanning en het verbeteren van de stemming (Pacheco & Abhinav, 2023). Het stimuleert ook de productie van melatonine, die de slaap-waakcyclus regelt, en adenosine, die de slaapdruk opbouwt. Regelmatige fysieke activiteit, vooral overdag en in de buitenlucht, kan de slaapkwaliteit aanzienlijk verbeteren.

Dieet & de Psyche

Wat je eet speelt een rol in je fysieke gezondheid; je voedingskeuzes kunnen zowel positieve als negatieve effecten hebben. Wat vaak over het hoofd wordt gezien, is dat je dieet ook een aanzienlijke impact kan hebben op je mentale welzijn. Een overvloed aan specifieke voedingsstoffen kan invloed hebben op cognitieve processen en emoties (Gómez-Pinilla, 2008).

Onderzoek laat zien dat een dieet dat rijk is aan verzadigde vetten kan bijdragen aan een verhoogd risico op depressieve symptomen, terwijl voeding die veel onverzadigde vetten bevat juist een beschermend effect kan hebben (Sánchez-Villegas & Martínez-González, 2013). Daarnaast kunnen hoge hoeveelheden toegevoegde suikers, zoals die in snoep en frisdrank, leiden tot fluctuaties in je bloedsuikerspiegel. Dit kan resulteren in stemmingswisselingen, vermoeidheid en prikkelbaarheid (Stanhope, 2015).

Uit onderzoek van Ansari et al. (2015) kwam naar voren dat gezond voedingsgedrag consequent geassocieerd wordt met een betere zelfgerapporteerde gezondheid en minder gezondheidsklachten. Mensen die een hogere consumptie hebben van snoep, koek en snacks, geven aan vaker symptomen als pijn en ongemak te ervaren.

Alcohol speelt ook een rol in je mentale welzijn. Het kan de activiteit van neurotransmitters zoals serotonine en GABA onderdrukken, wat leidt tot stemmingswisselingen en een verhoogd risico op depressie en angst. Bovendien verstoort alcohol de slaapcyclus, met name de REM-slaap, die essentieel is voor de verwerking van emoties en geheugen integratie (Wang, Zhao, & Xu, 2019, p. 35).

Ook speelt roken een belangrijke rol voor je gezondheid. Roken heeft negatieve gevolgen voor je gezondheid. Het verhoogt het risico op ernstige aandoeningen zoals longkanker, hartziekten, beroertes en kan leiden tot chronische obstructieve longziekte (COPD). Bovendien heeft roken invloed op je immuunsysteem en is het een belangrijke oorzaak van vroegtijdig sterfte en ziekte (World Health Organization, 2023).

Hoe wordt dit vormgegeven in de behandeling?

Tijdens de behandeling ga je zelfstandig aan de slag met een dieet doel en deze monitor je ook zelfstandig. Door zelfstandig bezig te gaan met dit onderdeel, kun je de geleerde vaardigheden inzetten tijdens de evaluatie met de psycholoog en hiermee de vaardigheid creëren om je dieet zelfstandig te onderhouden zonder hulp van een psycholoog. Het belangrijkste is dat je je bewust wordt van de mogelijke invloed die je voedingskeuzes kunnen hebben op je mentale gezondheid. Hierbij kunnen kleine doelen gesteld worden.

Werkboek

Introductie werkboek

Tijdens het invullen van het werkboek zullen er evaluatiemomenten zijn. Vaste evaluatiemomenten zijn:

- **Fase 1: Voorafgaand aan de intake.**
De eerste evaluatie fase van de huidige situatie
- **Fase 2: Na de intake.**
Doelen vastleggen, reflecteren op de redenen waarom ze zijn gekozen en bepalen hoe je ze gaat realiseren
- **Fase 3: Bij sessie nummer 2.**
Voortgang van de doelen evalueren
- **Fase 4: Bij sessie nummer 4.**
Hier ga je herzien wat je samen met je psycholoog hebt besproken en evalueer je de voortgang van je doelen.
- **Fase 5&6: De andere twee evaluatiemomenten zullen in overleg met de psycholoog worden gedaan, omdat dit voor iedereen anders kan zijn.**
Reflecteren op de impact van de doelen en reflecteren op de impact van het sporten ten opzichte van het begin van het traject.
- **Fase 7: Evaluatie bij afronding van de behandeling.**
Eindevaluatie en vaststellen van doelen om zelfstandig mee verder te gaan

Fase 1: Eerste evaluatiefase

Het intakegesprek zal binnenkort plaatsvinden. Tijdens de intake wordt ingegaan op de screening en de gemaakte werkboek opdrachten. Het evalueren van je huidige situatie hoeft echter niet te wachten tot dit gesprek; je gaat hier meteen mee beginnen.

Fase 1 vormt de eerste evaluatiefase, waarin je stilstaat bij verschillende aspecten van je leven en beoordeelt hoe deze op dit moment verlopen. Door deze onderwerpen vroegtijdig onder de loep te nemen, creëer je inzicht en kun je gericht en meer voorbereid het intakegesprek in.

Fase 1: Sport

1.Hoe vaak sport je per week?

- a. Ik sport niet
- b. 1 keer per week
- c. 2 tot 3 keer per week
- d. 4 keer of vaker per week

2.Hoe voel je je na het sporten? Indien je niet sport, omschrijf hoe je je voelde na de laatste keer dat je had gesport:

Beschrijf:

3.Wat voor sport of sporten zou je willen doen?

Beschrijf:

4.Hoe vaak zou je willen sporten per week?

- e. 1 keer per week
- f. 2 keer per week
- g. 3 keer per week
- h. 4 keer of vaker per week

5.Wat voor gevoel zou je willen krijgen door het sporten?

Beschrijf:

6.Wat zou een reden zijn voor jou om het sporten WEL op te gaan pakken naast de behandeling? Wat is jouw motivatie?

Beschrijf:

7.Op welke manier zou sporten jou kunnen helpen op fysiek vlak?

Beschrijf:

8. Op welke manier zou sporten jou kunnen helpen op mentaal vlak?

Beschrijf:

9. Wat zijn de grootste obstakels die je tegenkomt bij het regelmatig sporten?

Beschrijf:

10. Welke stappen kun je nemen om deze obstakels te overwinnen en je sportfrequentie te verhogen?

Beschrijf:

11. Noteer je concrete doelen voor het sporten. Wees hierin zo specifiek mogelijk, bijvoorbeeld 'Ik wil 30 minuten achter elkaar door kunnen hardlopen' of 'Ik wil binnen twee weken 40 minuten achter elkaar op een cardio apparaat kunnen volhouden'.

Doel 1:

Doel 2:

Doel 3:

Doel 4:

Doel 5:

Fase 1: Slaap

1.Hoeveel uur slaap krijg je gemiddeld per nacht?

Antwoord: _____ uur

2.Hoe laat ga je doorgaans doordeweeks naar bed?

Tijd: _____ uur

3.Hoe laat sta je doorgaans doordeweeks op?

Tijd: _____ uur

4.Hoe laat ga je doorgaans in het weekend naar bed?

Tijd: _____ uur

5.Hoe laat sta je doorgaans in het weekend op?

Tijd: _____ uur

6.Gebruik je een mobiel apparaat (zoals een smartphone, tablet, laptop) of kijk je televisie vlak voor het slapengaan?

Ja / Nee

Zo ja, hoeveel tijd zit er tussen het starten van je slaap routine en het gebruik van deze apparaten?

Antwoord: _____ minuten/uren

7. Noteer je concrete doel voor het slapen:

Beschrijf:

Fase 1: Dieet

1. Hoe vaak eet je snacks of tussendoortjes die hoog zijn in suiker, zout of verzadigde vetten (zoals chips, chocola, gebak)?

- Nooit
- 1 keer per week
- 2 tot 3 keer per week
- Dagelijks

2. Hoe vaak drink je suikerhoudende dranken, zoals frisdrank of energydrank?

- Nooit
- 1 keer per week
- 2 tot 3 keer per week
- Dagelijks

3. Hoe vaak eet je verse groenten en fruit per dag?

- Nooit
- 1 keer per dag
- 2 keer per dag
- 3 keer of vaker per dag

4. Hoe vaak consumeer je voedsel dat rijk is aan verzadigde vetten, zoals gefrituurd voedsel?

- Nooit
- 1 keer per week
- 2 tot 3 keer per week
- Dagelijks

5. Noteer je concrete doel met betrekking tot het verminderen van ongezond eetgedrag en het versterken van gezond eetgedrag.

Doel:

Fase 2: Doelen - Na de intake

Het intakegesprek heb je inmiddels gehad. Tijdens deze sessie heb je samen met de GZ-psycholoog je huidige situatie in kaart gebracht en doelen opgesteld die je helpen om het gewenste resultaat te bereiken, zowel op psychologisch vlak als in je levensstijl.

In Fase 2 ga je deze doelen vastleggen, reflecteren op de redenen waarom ze zijn gekozen en bepalen hoe je ze gaat realiseren. Door hier actief mee aan de slag te gaan, leg je een stevige basis voor een succesvolle voortgang van je behandeling.

Fase 2: Sport

1. Welke doelen heb je gesteld met betrekking tot sport? (Als deze hetzelfde is/zijn als die bij de intake is/zijn opgesteld, gelieve deze nogmaals te noteren).

Doel 1:

Doel 2:

Doel 3:

Doel 4:

Doel 5:

2. Waarom zijn deze sportdoelen belangrijk voor jou?

Beschrijf:

3. Hoe plan je deze sportdoelen te bereiken? Denk aan de frequentie, motivatie, schema etc.

Beschrijf:

4. Wat doe je als je weerstand bij jezelf merkt om je sportdoel uit te voeren?

Beschrijf:

5. Hoe kun je jezelf motiveren om je sportdoel wél uit te voeren?

Beschrijf:

6. Hoe ga je beoordelen of je je sportdoelen hebt behaald?

Beschrijf:

7. Wanneer weet je dat je je sportdoelen hebt behaald?

Beschrijf:

Fase 2: Slaap

1. Welk doel heb je gesteld met betrekking tot je slaapgewoonten? (Als deze hetzelfde is als die bij de intake is opgesteld, gelieve deze nogmaals te noteren).

Doel:

2. Hoe ga je beoordelen of je je slaap doel hebt behaald?

Beschrijf:

Fase 2: Dieet

1. Welk doel heb je gesteld met betrekking tot je dieet? (Als deze hetzelfde is als die bij de intake is opgesteld, gelieve deze nogmaals te noteren).

Doel:

2. Hoe ga je beoordelen of je je dieet doel hebt behaald?

Beschrijf:

Fase 3 - Behandelsessie 2

Je hebt inmiddels de eerste sessies afgerond. Dit is een uitstekend moment om de voortgang van je doelen te evalueren en te bekijken welke stappen je al hebt gezet en wat je binnenkort wil gaan doen. Bij dit laatste, richten we ons op de periode van nu en de eerstvolgende behandelsessies(s).

In deze fase reflecteer je op de voortgang die je hebt geboekt, beoordeel je wat je tot nu toe hebt bereikt, en stel je bij wat nog aandacht behoeft. Door deze evaluatie grondig aan te pakken, creëer je een duidelijk overzicht van je voortgang en bereid je je voor op de volgende stappen in je behandeltraject.

Fase 3: Sport

1. Welke voortgang heb je geboekt met betrekking tot je sportdoelen sinds de intake?

Beschrijf welke resultaten je hebt bereikt:

Beschrijf wat je tot de volgende behandelsessie wil aanpakken:

2. Welke acties heb je tot nu toe ondernomen om je sportdoelen te realiseren?

Beschrijf de specifieke stappen die je hebt genomen:

3. Wat zijn de uitdagingen of obstakels die je hebt ondervonden bij het behalen van je sportdoelen?

Beschrijf eventuele moeilijkheden:

4. Wat heb je al gedaan om te zorgen dat deze obstakels niet blijvend zullen zijn? Heb je dit nog niet gedaan, bedenk dan nu hoe en wanneer je dit kan uitvoeren!

Beschrijf jouw aanpak:

5. Wat staat er op de planning om je sportdoelen verder te behalen?

Beschrijf je volgende stappen en geplande acties:

6. Hoe ga je meten of je het doel hebt behaald? Oftewel; Wanneer weet je dat jouw doel is behaald?

Beschrijf jouw aanpak:

Fase 3: Slaap

1. Welke voortgang heb je geboekt met betrekking tot je slaap doel sinds de intake?

Beschrijf welke resultaten je hebt bereikt:

Beschrijf wat je tot de volgende behandelsessie wil aanpakken:

Fase 3: Dieet

1. Welke voortgang heb je geboekt met betrekking tot je dieet doel sinds de intake?

Beschrijf welke resultaten je hebt bereikt:

Beschrijf wat je tot de volgende behandelsessie wil aanpakken:

Fase 4 - Behandelsessie 4

Je behandeling is nu in volle gang en je hebt je vaardigheden in het stellen en evalueren van doelen verder ontwikkeld. In samenwerking met je psycholoog heb je al enkele belangrijke aspecten van je doelen besproken en geëvalueerd.

Tijdens deze fase ga je verder met het herzien van wat je samen met je psycholoog hebt besproken en evalueer je de voortgang van je doelen.

Evalueren

1. Noteer een beknopte samenvatting van de belangrijkste punten die je samen met de psycholoog hebt besproken op het gebied van het psychologische gedeelte.

Beschrijf:

2. Noteer een beknopte samenvatting van de belangrijkste punten die je samen met de psycholoog hebt besproken op het gebied van sport.

Beschrijf:

5. Wat voor effect heeft sport tot nu toe gehad op je psychische gezondheid?

Beschrijf:

8. Bij welke doel(en) heb je de meeste vooruitgang geboekt? Hoe komt het dat je hier de meeste vooruitgang hebt geboekt?

Beschrijf:

9. Welke uitdagingen of obstakels heb je ervaren bij het implementeren van je doelen?

Psyche

Sport

10. Hoe heb je deze uitdagingen aangepakt of wat kun je doen om ze te overwinnen?

Psyche

Sport

11. Wat zijn je volgende stappen om de doelen verder te bereiken?

Psyche

Sport

12. Wat heb je nodig van je psycholoog om deze doelen te behalen?

Psyche

Sport

Fase 5 - Behandelsessie _____

Je behandeling is nu halverwege en sporten speelt een belangrijke rol in je proces. Je hebt al verschillende doelen gesteld en geëvalueerd, waarbij je samen met je psycholoog belangrijke aspecten van deze doelen hebt besproken. In deze fase reflecteer je op de impact van het sporten.

1. Wat voor effect heeft sporten tot nu toe gehad op je mentale gezondheid?

Beschrijf:

2. Bij welke sportdoelen heb je de meeste vooruitgang geboekt en hoe komt dat?

Beschrijf:

3. Hoe staat het met de obstakels die je eerder in de weg konden zitten bij het sporten?

Beschrijf:

4. Hoe is je visie op sporten tijdens de behandeling nu je al even in het proces zit?

Beschrijf:

5. Hoe kan de psycholoog je verder ondersteunen in de sportdoelen?

Beschrijf:

6. Hoe kan de personal trainer je verder nog ondersteunen met de sportdoelen?

Beschrijf:

Fase 6 - Behandelsessie _____

Je behandeling is bijna aan het einde en sporten speelt een belangrijke rol in je proces. Je hebt al verschillende doelen gesteld en geëvalueerd, waarbij je samen met je psycholoog belangrijke aspecten van deze doelen hebt besproken.

In deze fase reflecteer je op de impact van het sporten ten opzichte van het begin van het traject.

1. Welk verschil merk je ten opzichte van toen je begon met het sporten en nu?

Beschrijf:

2. Hoe staat het met de obstakels die je eerder in de weg konden zitten bij het sporten?

Beschrijf:

3. Wat zijn nog acties binnen het onderdeel sport die je kunt oppakken?

Beschrijf:

4. Aan de hand van welke stappen zou je deze acties concreet kunnen oppakken?

Beschrijf:

5. Hoe kan de psycholoog je verder ondersteunen met je sportdoelen?

Beschrijf:

6. Hoe kan de personal trainer je verder nog ondersteunen met de sportdoelen?

Beschrijf:

Fase 7 - Evaluatie

De behandeling is aan zijn einde gekomen. Graag stellen we je nog een aantal algemene vragen over hoe het traject is bevallen.

Bereiken van je doelen

1. Heb je je doel(en) behaald? Waarom wel of niet?

Beschrijf:

2. In hoeverre ben je tevreden met de voortgang die je hebt geboekt richting je doel(en).

Beschrijf:

3. Welke specifieke acties of stappen hebben je geholpen om dichterbij je doel(en) te komen?

Beschrijf:

4. Zijn er obstakels geweest die je vooruitgang hebben belemmerd? Hoe ben je hiermee omgegaan?

Beschrijf:

5. Welke strategieën heb je gebruikt om gemotiveerd te blijven tijdens het proces?

Beschrijf:

6. Wat heb je geleerd tijdens het werken aan je doel(en) dat je in de toekomst kunt gebruiken?

Beschrijf:

7. Zijn je prioriteiten of inzichten veranderd sinds je je doel(en) heb gesteld? Zo ja, hoe?

Beschrijf:

8. Welke middelen of ondersteuning hebben je geholpen om je doel(en) te bereiken?

Beschrijf:

9. Als je iets zou kunnen veranderen aan je aanpak, wat zou dat zijn?

Beschrijf:

10. Heb je tussentijds je doelen bijgesteld? Waarom was dat nodig?

Beschrijf:

Reflectie op het proces

11. Hoe effectief waren de door jou gekozen acties of plannen in het bereiken van je doel(en)?

Beschrijf:

12. Heb je jezelf voldoende uitgedaagd, of had je meer kunnen doen?

Beschrijf:

13. Hoe ben je omgegaan met tegenslagen?

Beschrijf:

14. Heb je voldoende tijd en energie aan je doel(en) besteed? Waarom wel of niet?

Beschrijf:

Terugkijken op het resultaat

15. Hoe voel je je nu over het resultaat in vergelijking met toen je het doel voor ogen had?

Beschrijf:

16. Welke van je oorspronkelijke doelen was het meest uitdagend om te bereiken? En waarom?

Beschrijf:

17. Wat heeft het bereiken (of niet bereiken) van je doel(en) je geleerd over jezelf?

Beschrijf:

18. Welke successen vier je, ook als je je uiteindelijke doel(en) niet helemaal hebt bereikt?

Beschrijf:

19. Wat zou je doen om je toekomstige succes te vergroten op basis van deze ervaring?

Beschrijf:

20. Wat is het meest leerzame wat je meeneemt uit deze behandeling?

Beschrijf:

Actief naar een betere toekomst

We hopen dat je geïnspireerd bent om sport een vast onderdeel van je leven te maken. De voordelen zijn eindeloos, en hiermee kun je jouw doelen bereiken en jouw welzijn verbeteren. Onthoud dat elke stap die je zet, hoe klein ook, bijdraagt aan jouw groei en welzijn. De integratie van sport in jouw leven biedt niet alleen fysieke voordelen, maar ook mentale kracht en veerkracht. Ga ervoor!

Referenties

- Ansari, W. E., Suominen, S., & Berg-Beckhoff, G. (2015). Is Healthier Nutrition Behaviour Associated with Better Self-Reported Health and Less Health Complaints? Evidence from Turku, Finland. *Nutrients*, 7(10), 8478–8490. <https://doi.org/10.3390/nu7105409>
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022.
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: The effects of nutrients on brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(7), 568-578. <https://doi.org/10.1038/nrn2421>
- Groch, S., Wilhelm, I., Diekelmann, S., & Born, J. (2013). The role of REM sleep in the processing of emotional memories: Evidence from behavior and event-related potentials. *Neurobiology Of Learning And Memory*, 99, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2012.10.006>
- Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., & Hotopf, M. (2018). Exercise and the Prevention of Depression: Results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Hoffmann, M. D., Barnes, J. D., Tremblay, M. S., & Guerrero, M. D. (2022). Associations between organized sport participation and mental health difficulties: Data from over 11,000 US children and adolescents. *PLoS ONE*, 17(6), e0268583. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268583>
- Killgore, W. D. (2010). Effects of sleep deprivation on cognition. *Progress in Brain Research*, 105–129. <https://doi.org/10.1016/b978-0-444-53702-7.00007-5>
- Morgan, W. P. (1979). Anxiety reduction following acute physical activity. *Psychiatric Annals*, 9(3), 36-45.
- Pacheco, D., & Abhinav, S. (2023, 11 oktober). Exercise and Sleep. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/physical-activity/exercise-and-sleep>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.
- Sánchez-Villegas, A., Martínez-González, M. Á., & Delgado-Rodríguez, M. (2017). Dietary fat intake and depression: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 9(5), 540. <https://doi.org/10.3390/nu9050540>
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Reichert, T., ... & Stubbs, B. (2016). Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 77(4), e536-e544.

Silvani, M. I., Werder, R., & Perret, C. (2022). The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.943108>

Stanhope, K. L. (2015). Sugar consumption, metabolic disease and obesity: The state of the controversy. *Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences*, 53(1), 52–67. <https://doi.org/10.3109/10408363.2015.1084990>

Wang, Y., Zhao, N., & Xu, J. (2019). The effects of alcohol on sleep and its mechanisms. *Journal of Psychiatric Research*, 118, 32-42. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2019.08.006>

Walker, M. P. (2017). *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*. Scribd.

World Health Organization. (2023, 31 juli). Tobacco. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>