

# Hardlopen als uitlaatklep



Veda (links) en Mariëlle Beckers in het Vondelpark. Beckers: 'Het kan geen kwaad om eerst andere dingen te proberen voordat je een kind een pil geeft.'

Een wondermiddel is het niet. Maar hardlopen kan wel helpen bij tal van tienerproblemen, van adhd tot depressie en van onzekerheid tot overgewicht.

tekst ANNEMIEK VERBEEK foto DINGENA MOL

Anderhalve minuut. Zo lang kon Veda (14) begin maart achter elkaar hardlopen. Eind juni liep ze in het Amsterdamse Bos tijdens de Midzomernachtcross vijf kilometer in minder dan veertig minuten. Zonder ook maar één keer te stoppen. Mariëlle Beckers, orthopedagoog en universitair vakdocent aan de UvA, was nog maar nét op tijd om haar te zien finishen. Apetrots natuurlijk, allebei. Drie maanden geleden kreeg Beckers, die met psycholoog Sonja Borgsteede het advies- en begeleidingsbureau Buro Bloei is begonnen, een telefoontje van Veda's moeder. Of zij wat voor haar dochter konden betekenen? Veda was namelijk erg onzeker, er was gedoe met wat meiden op school en ze ging 's ochtends met zichtbare tegenzin de deur uit. Sporten deed ze niet, haar negatieve zelfbeeld weerhield haar ervan veel te ondernemen.

"De moeder wilde het gedrag van Veda niet meteen problematiseren door naar een psycholoog te gaan," zegt Beckers op de bank van haar huis in de Helmersbuurt, waar ze met man en zeven kinderen woont en sinds kort ook kantoor houdt. "Bovendien zit de gemiddelde puber er niet op te wachten lief en leed met een vreemde te moeten delen."

Beckers had wat anders voor Veda in de aanbieding: hardlopen. Hardlooptherapie klinkt wat zwaar voor wat het feitelijk is: samen rondjes joggen in het park en ondertussen kletsen over van alles en nog wat. Over school, bikinistress, vriendinnen, huiswerk en – als Veda daar zelf over

begint – problemen. Hardloopschoenen in plaats van de praatstoel.

Beckers loopt één keer per week een uur met Veda mee, het is de bedoeling dat ze zelf nog één of twee keer per week in beweging komt. Beckers stuurt haar geregeld een sms, om kledingadvies ('doe een korte broek aan vandaag') te geven, of te vragen of ze lekker gelopen heeft. "Zo houd ik een vinger aan de pols en geef ik haar weinig ruimte om af te bellen," zegt Beckers glimlachend.

"Tijdens de gezamenlijke training hoeft er niks," zegt Beckers. "Als je niet wilt praten, jog je stil verder. Niet praten is lastiger als je tegenover elkaar zit, dan voelen ze zich al snel on-

voelen, of kinderen die moeite hebben zich te uiten."

Beckers ging voor de rentherapie in de leer bij de bekende psychiater en hardlooptgoeroe Bram Bakker. Naar de heilzame effecten van hardlopen voor depressieve volwassenen is veel onderzoek gedaan. Zo blijkt uit Amerikaans onderzoek dat rustige duurlopen vaak net zo effectief zijn als pillen, maar dan zonder de nare bijwerkingen. Er zijn aanwijzingen dat hardlopen ook werkt bij andere psychische stoornissen, uiteenlopend van stress en slapeloosheid tot angst- en stemmingsstoornissen.

Door sporten maakt je lijf endorfine aan, het hormoon waar je een blij ge-

**'Er hoeft niks. Als je niet wilt praten, jog je stil verder. Dat is lastiger als je tegenover elkaar zit bij een consult'**

gemakkelijk. Bovendien ben je tijdens het rennen elkaars gelijke; in een psychologisch consult is er al snel sprake van een hiërarchie waar 'de patiënt' praat en 'de therapeut' vraagt en verklaart."

"Het sporten vormt een prachtige uitlaatklep voor kinderen die bijvoorbeeld veel piekeren en zich somber

voel van krijgt. Maar het effect van hardlopen gaat verder dan alleen de aanmaak van een stofje. Wie regelmatig rent (twee à drie keer per week) boekt snel resultaat. Bij mensen die een lage dunk van zichzelf hebben (symptoom bij vrijwel alle psychische aandoeningen) kan dat een enorme impact hebben: hun zelf-

beeld verandert in korte tijd van ik-kan-niks-goed-doen naar ik-kan-meer-dan-ik-denk.

Rennen met lotgenoten motiveert en het helpt om te praten met mensen die hetzelfde doormaken. En *last but not least*: van sporten val je af. En wie beter in zijn vel zit, voelt zich in de bovenkamer ook frisser.

Wat voor volwassenen werkt, werkt vast ook voor jongeren, dacht Beckers. Ze deed de cursus om *running*-therapeut te worden en praat met Bakker over een onderzoek naar het effect van hardlopen voor pubers met adhd.

Beckers is een fanatieke hardloper en werd als druk kind ('aan adhd-diagnose deden ze toen nog niet') dagelijks door haar leerkracht de klas uitgestuurd om tien rondjes rond het plein te rennen. "Hij begreep wat ik nodig had om rustig te worden, zodat ik me weer op mijn schoolwerk kon concentreren. Ik denk dat veel jongeren die onrustig zijn, of dat nou door adhd, depressieve klachten of onzekerheid komt, baat kunnen hebben bij hardlopen."

Hardlopen is géén wondermiddel, benadrukt Beckers. "Het werkt preventief en kan bij lichte problemen een oplossing bieden. Het kan geen kwaad om eerst andere dingen te proberen voordat je een kind een pil geeft. Bij complexe problemen is

hardlopen echter geen alternatief voor medicijnen of psychotherapie, meer een waardevolle aanvulling."

Op maandagavond, stipt zeven uur, zet Veda haar fiets op slot voor Beckers deur. Die doet open in hardlooptoutfit; vanavond gaat ze voorlopig voor de laatste keer rennen met de gymnasiumleerling. Het boeket rode rozen in Veda's armen staat symbool voor de verandering die ze de afgelopen periode doormaakte. In een paar maanden tijd is Veda van een onzeker meisje met een negatief zelfbeeld veranderd in een trotse tiener die met rechte rug over straat loopt.

Haar dikke donkere haar is gisteren zeker tien centimeter korter geknipt. Ze voelt zich licht, zegt ze. Geen enkele training heeft ze afgezegd, ook al viel de regen met bakken uit de hemel of was het zo warm dat het zweet na honderd meter al uit haar poriën gutste.

In rustige draf rennen ze door het Vondelpark. Beide dames verstaan de kunst van het kletsen tot in de puntjes. Het gaat over proefwerken die op de agenda staan en over de ooevaars in hun nest. Veda zwaait vrolijk naar een bekende die haar zichtbaar verbaasd nastaat. Je ziet haar haast denken: hè, is dat Veda?

## Rennen in een groepje

Ren en Relax kost in groepsverband (maximaal 4 kinderen) €240 p.p. voor 12 lessen van een uur. Individuele begeleiding kan ook, voor €600 voor 12 lessen van een uur. [www.buro-bloei.nl](http://www.buro-bloei.nl)