



Beweeg!

'Beweeg!', krijg ik een paar keer per dag te zien op mijn Garmin-sporhorloge. Zelfs een paar minuten nadat ik over de finishlijn kom in het Olympisch Stadion van Amsterdam als ik de halve marathon in een mooi persoonlijk record heb gelopen. Mijn sporhorloge houdt alles voor me bij: hoeveel stappen ik zet, hoeveel uren ik intensief bewogen heb, mijn rusthartslag, de hersteltijd na een training, de intensiteit van een training, mijn trainingsfitheid, de kwaliteit van mijn slaap, hoeveel mijn lichaamsbatterij is opgeladen en zelfs hoeveel stress ik heb. Het helpt inzicht te geven in mijn fysieke gezondheid en werkt motiverend om nog meer (of soms minder) te bewegen. Zelfs in een groepstherapiezitting signaleert mijn horloge bij een heel lage rusthartslag dat de spanning in de groep (via mij) omhoog moet. Bewegen en dan vooral hardlopen, fietsen of zwemmen is voor mij een belangrijk onderdeel van mijn leven om naast mijn werk als (groeps)psychotherapeut, docent, supervisor of hoofdredacteur van dit tijdschrift geestelijk en lichamelijk gezond te blijven. De ingewikkelde groepsessie van de maandagmiddag is na een paar minuten alweer naar de achtergrond verdwenen als ik mijn vaste ronde hardloop langs het water. Of ik realiseer me tijdens het lopen eindelijk waarom de groepszitting zo moeizaam verliep die middag.

Bewegen is voor veel mensen en zeker ook voor veel van onze cliënten niet vanzelfsprekend. De afgelopen jaren is er steeds meer aandacht voor een gezonde leefstijl en heeft ook de coronapandemie aangetoond dat een gezonde leefstijl een positief effect heeft op het immuunsysteem. Het Erasmus MC heeft sinds dit jaar zelfs als eerste academisch ziekenhuis in Nederland een leefstijl Zorgloket, waarnaar specialisten in het ziekenhuis patiënten kunnen doorverwijzen die baat hebben bij begeleiding op het gebied van een gezondere leefstijl.

Ook binnen de ggz krijgt het belang van een gezonde leefstijl steeds meer aandacht. Recent verscheen het boek *Leefstijl psychiatrie* (Cahn et al., 2022) waarin de relatie tussen leefstijl en psychische gezondheid onderbouwd wordt met wetenschappelijk bewijs, ervaringsverhalen en *best practices*. Als het specifiek gaat over bewegen, geldt dat er sterk bewijs is voor het beschermende effect van bewegen voor zowel depressieve als angststoornissen en verbetert bewegen onder andere de psychische gezondheid, de kwaliteit van leven en het (cognitief) functioneren bij diverse (comorbide) psychiatrische aandoeningen (Deenik et al., 2022). Een recente systematische review en netwerkmeta-analyse door Recchia en collega's (2022) gepubliceerd in de *British Journal of Sports Medicine* bevestigt dit nogmaals.

Het artikel laat zien dat lichaamsbeweging bij niet-ernstige depressie de depressieve symptomen net zoveel verlaagt als alleen behandeling met antidepressiva of de combinatie van antidepressiva en lichaamsbeweging. Deze resultaten kunnen we wat mij betreft niet negeren.

In dit nummer helaas geen aandacht voor fysieke beweging binnen groepstherapie, maar wel veel artikelen die zorgen voor mentale beweging, inspanning en ontspanning. Zo zijn er diverse bijdragen over het congres van de International Association of Group Psychotherapy and Group Processes (IAGP) dat afgelopen zomer in Pescara, Italië heeft plaatsgevonden. Zo hebben Maria van Noort, Monique Leferink op Reinink en Silvia Pol een aantal workshops en lezingen beeldend beschreven en heb ik voor u het recent uitgebrachte (gratis) e-book van de IAGP over culturele diversiteit, groepen en psychotherapie in de wereld gelezen. Een hoofdstuk uit dit boek dat door Maria van Noort is geschreven, vindt u ook in dit nummer. Daarnaast is er een bijdrage van Marc Daemen naar aanleiding van zijn bezoek aan het internationale congres over cliëntgerichte psychotherapie in Kopenhagen. De Nederlandse ggz is al jaren in beweging, maar helaas niet altijd op een positieve manier. In een eerder nummer van *Groepen* schreef een aantal bestuursleden van de NVGP (Aalders, Daemen & van Hest, 2021) al over de nadelige implicaties van het zorgprestatie-model (ZPM) voor groepsbehandelingen. In dit nummer vindt u een vervolg op dit artikel van dezelfde auteurs. Een prachtig voorbeeld van hoe een succesvolle actie van het NVGP-bestuur zelfs de Nederlandse

Zorgautoriteit in beweging kan zetten. Verder in dit nummer een interview door Adinda Gregoire, Shirley Hamar de la Brethonière en Hananja Hamelink met Anton Hafkenscheid. Sandra Schruijer is in haar column ook in beweging als zij schrijft over hoe zij fietsend en genietend van de natuur geconfronteerd wordt met de oordop.

Ook onze redactie is in beweging. Na dit nummer nemen we afscheid van Derk-Jan Drost die een aantal jaren terug, om precies te zijn in september 2018, als jonge, getalenteerde en enthousiaste psycholoog startte in de redactie als stagiair. In korte tijd is hij uitgegroeid tot een volwaardig lid van de redactie en heeft hij met diverse publicaties over boeken, films, het televisieprogramma *Kamp van Koningsbrugge*, workshopverslagen en een artikel over een zelfbeeldgroep binnen de ambulante verslavingszorg een belangrijke bijdrage geleverd aan het tijdschrift *Groepen*. Gelukkig blijft hij actief betrokken bij de NVGP en zal hij zich met net zoveel enthousiasme inzetten voor de PR van de vereniging. Tegenover het vertrek van Derk-Jan Drost staat de komst van een nieuw redactielid. Leo Zoutewelle, klinisch psycholoog-psychotherapeut en ervaren (groeps)therapeut, is vanaf deze editie onderdeel van de redactie. Hij heeft jarenlang gewerkt bij diverse ggz-instellingen, zoals Eleos, Delta en Antes in de regio Rotterdam/Dordrecht en combineert sinds vorig jaar een aanstelling als klinisch psycholoog bij Familysupporters met een dienstverband bij Psychiatrie N3, een kleinschalige wijkgerichte zorginstelling voor ggz in Dordrecht. Een aanwinst voor de redactie vanwege zijn brede ervaring, enthousiasme voor het vak en zijn gezonde kritische geest.

Mijn horloge zegt tijdens het schrijven van dit redactioneel inmiddels weer 'Beweeg!'. Voor mij tijd om naar buiten te gaan en te sporten. Voor de lezer tijd om met een vloeiende beweging de volgende bladzijde van dit goedgevulde nummer om te slaan. Vergeet

echter niet tussen het lezen van *Groepen* door, tijdens, voor of na het werk, of met onze cliënten regelmatig te bewegen!

Salvatore Vitale

Literatuur

.....

Aalders, H., Daemen, M.H.L. & Hest, K. van (2021). Het zorgprestatie-model. Wat betekent dat voor groepsbehandelingen? *Groepen. Tijdschrift voor Groepsdynamica & Groepspsychotherapie*, 16(4), p. 10-23.

Cahn, W., Deenik, J. & Vermeulen, J. (2022). *Leefstijlpsychiatrie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Deenik, J., Scheewe, T., Damme, T. van & Vancampfort, D. (2022). Beweging. In: Cahn, W., Deenik, J. & Vermeulen, J. (2022). *Leefstijlpsychiatrie* (p. 69-96). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Recchia F., Leung C.K., Chin, E.C., Fong, D.Y., Montero, D., Cheng, C.P., Yau, S.Y. & Siu, P.M. (2022). Comparative effectiveness of exercise, antidepressants and their combination in treating non-severe depression: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, Published Online First: 16 September 2022. doi: 10.1136/bjsports-2022-105964.

.....