



**Sport je  
gelukkig**

“  
 Als je langer dan  
 dertig minuten intensief  
 sport, gebeurt er iets  
 bijzonders in de chemie-  
 fabriek van je hersenen  
 en lichaam

BAER JONKERS, PSYCHOLOOG

”

Regelmatig bewegen is niet alleen goed voor je lijf, maar ook voor je hoofd. Sporten zet namelijk de gelukshormonen in werking en je verstand even op nul. Het resultaat: zowel lichamelijk als geestelijk voel je je weer fris en fruitig.

TEKST SYBYLLE KROON FOTOGRAFIE SHUTTERSTOCK

**Je komt thuis na een drukke dag, je hoofd vol stress en gedoe.** Eigenlijk staat er nog een uurtje sport op het programma, maar je hebt totaal geen puf. Met lood in de schoenen kleeft je je om en stap je naar buiten. Je kijkt door het raam naar binnen en ziet de bank uitnodigend staan. Wat doe je? Kom op, aan de slag. De tegenzin verandert langzaam maar zeker in plezier en voordat je het weet ben je weer thuis. Maar nu met een opgeruimde geest. Je voelt je beter dan ooit. Moe maar voldaan stap je onder de douche en even later ga je met een tevreden zucht op de bank zitten. Heerlijk.

“Als je langer dan dertig minuten intensief sport, gebeurt er iets bijzonders in de chemiefabriek van je hersenen en lichaam”, legt Baer Jonkers uit. Hij is psycholoog bij Fonds Psychische Gezondheid en houdt zich onder meer bezig met runningtherapie. “Er komen tijdens het sporten stoffen in je

lichaam vrij. Het hormoon endorfine geeft je een goed gevoel en door intensief te bewegen wordt het stresshormoon cortisol sneller afgebroken. Je bent dan eerder ontspannen. Ook daalt je bloeddruk. Sport heeft dus niet alleen een positief effect op je lichamelijke gesteldheid, maar ook op je psyche. Bovendien versterkt het elkaar: als je je lichamelijk goed voelt, dan is het geestelijk vaak ook in orde. Je kunt ook beter met problemen en stress omgaan.”

### SPORT JE GELUKKIG

Hardlopers kunnen tijdens het sporten in een soort trance raken, de zogeheten runner's high. Ze kunnen dan zonder moeite doorlopen en weten soms niet eens meer waar ze langs gerend zijn. Jonkers: “Endorfine, serotonine, adrenaline en dopamine komen tijdens het sporten vrij en bepalen hoe je je voelt. De runner's high kan ontstaan als je een bepaalde verhou- ➤

## Deskundigen

Baer Jonkers is psycholoog bij Fonds Psychische Gezondheid. (psychischegezondheid.nl/leefgewoonten)



Martin Pet is sportpsycholoog en managing partner bij Lifeguard.



ding van deze stoffen en hormonen in je bloed hebt.” Je hoeft echter echt niet high te zijn om gelukkig te worden van een sportieve inspanning. Ook drie keer in de week sporten draagt al bij aan je geluk. Bij drie keer in de week sporten kun je een positief effect op het concentratievermogen verwachten, minder last hebben van stress, minder piekeren en beter slapen.

Geen wonder dat sommige mensen verslaafd lijken te zijn aan sport. Eigenlijk zijn ze dan verslaafd aan het gelukshormoon endorfine en aan het goede gevoel dat het creëert. Met die wetenschap geeft Jonkers runningtherapie: “Hardlopen kan bij mensen die last hebben van bijvoorbeeld milde depressies, burn-outs, angststoornissen of stress hetzelfde effect sorteren als medicatie of psychotherapie. Voor mensen met een zware depressie kan hardlopen een goede aanvulling op de andere therapie zijn. Doordat men zich beter gaat voelen, trots en blij is met bepaalde resultaten, ontstaat een positiever zelfbeeld. Ook het sociale effect van lopen in een groep kan positief werken. Bovendien word je moe van hardlopen en ben je lekker in de buitenlucht, waardoor je beter slaapt.”

### REN WEG VAN PIEKERGEDRAG

Sporten – zoals hardlopen, maar het geldt voor sport in het algemeen – heeft bij iedereen een positief effect op negatieve emoties en gevoelens. “Stress ontstaat onder meer door denken en piekeren. Door te sporten of intensief te bewegen doorbreek je het piekergedrag en de denkstroom”, stelt Jonkers. “Bovendien focus je je tijdens het

sporten op iets in plaats van continu te piekeren over één enkel onderwerp. Je wilt bijvoorbeeld een bepaalde tijd neerzetten, een specifieke route afleggen, je techniek of ademhaling verbeteren. Als je je daarop richt, zet je eventuele negatieve denkpatronen opzij. Je zet je verstand even op nul. Dan kom je met een lekker leeg hoofd weer thuis.”

### OPLOSSINGEN

Er zijn ook mensen die gaan sporten met een hoofd vol problemen en terugkomen met oplossingen. Jonkers: “Piekeren en sporten gaat moeilijk samen. Tijdens hardlopen of sporten kan ook de creativiteit ontwaken. Juist omdat je je hoofd kunt leegmaken, komt er ruimte voor andere ideeën, voor oplossingen. Je doorbreekt denkpatronen en kunt met een frisse blik tegen vraagstukken aankijken.”

Martin Pet, sport- en prestatiepsycholoog bij Lifeguard in Utrecht, stelt dat sport eveneens goed is voor je geheugen: “Doordat je in beweging bent, worden ook je hersenen beter doorbloed en dat komt het denkvermogen ten goede.”

### VAN YOGA TOT HARDLOPEN

Het maakt in principe niet zoveel uit welke sport je beoefent. Bewegen – het liefst twee tot drie keer per week intensief, minimaal dertig minuten – kan op diverse manieren, van yoga tot hardlopen. “Belangrijk is dat je plezier beleeft aan sport”, stelt Jonkers. “Als je eenmaal gewend bent om een paar keer per week te sporten, wordt het steeds gemakkelijker vol te houden. En heb je een

“  
Juist omdat je je hoofd kunt leegmaken, komt er ruimte voor oplossingen. Je doorbreekt denkpatronen en kunt met een frisse blik tegen vraagstukken aankijken

MARTIN PET, SPORT- EN PRESTATIEPSYCHOLOOG

”

keertje geen zin en ga je toch, dan heeft dat meteen een positief effect. Je moet door de moeilijke momenten heen zien te komen. Als je eenmaal over het eerste vermoeidheids-punt heen bent, dan maakt je lichaam stoffen aan die je verder helpen. Het is dus een kwestie van even doorbijten.” Ook afwisseling is essentieel. “Anders raken je spieren gewend aan wat je doet. Door af en toe ook iets anders te gaan doen, train je andere spiergroepen. Bovendien kan afwisseling sporten leuker maken.”

Ook het tijdstip van sporten kan van invloed zijn op je lichaam en geest. Gebleken is dat 's ochtends de beste tijd is om te sporten.

Jonkers: “Vroeg op de dag is het meest effectief. Je lichaam ontwaakt en activeert allerlei processen waar je gedurende de dag profijt van hebt. Bovendien kun je het dan al meteen afvinken en zit je er niet de hele dag tegen aan te hikken dat je nog moet sporten, dus geeft het ook ruimte in je hoofd.” Pet vult aan: “Als je in de ochtend sport, loop je ook minder kans op blessures, omdat je fysiek fitter bent.”

### SPORTEN NA STRESS

Toch kan sporten in de avond ook zijn voordelen hebben. Pet: “Na een dag vol drukte kun je 's avonds goed de spanning van je af lopen. Als je vol stresshormonen zoals cortisol en adrenaline zit, kunnen die zich ophopen. Door te bewegen normaliseren die niveaus in je bloed zich weer. Bewegen is in elk geval beter dan thuis gestrest en uitgeblust op de bank hangen. Je loopt dan het risico dat je troost zoekt in veel en ongezond eten. Ook je irritatieniveau is hoger als je de spanning geen andere uitweg biedt. Mensen zijn vaak niet fysiek maar mentaal moe. Juist zij kunnen beter aan het eind van de dag lekker naar buiten gaan, dan herstel je veel sneller van je mentale vermoeidheid. Daarna voel je je ook moe, maar lekker, voldaan. Op welk tijdstip van de dag je ook traint, mijn gouden stelregel luidt: je moet je na het sporten lichamelijk en geestelijk fitter voelen dan daarvoor.” ‹‹

## KLAAR VOOR DE START? AF!

- Kies (een) sport(en) die je leuk vindt.
- Beweeg twee tot drie keer per week intensief, minimaal dertig minuten.
- Zorg voor afwisseling; dit houdt bewegen leuk.
- Ga ook als je geen zin hebt (denk aan wat het je oplevert!).

## DIT IS JE WINST:

- een beter geheugen
- beter slapen
- minder piekeren
- nieuwe energie
- een fitter lijf
- niet emo-eten op de bank
- gelukshormonen
- weerbaarder tegen stress
- minder vatbaar voor depressie