

Sporters en depressies

Er heersen verschillende taboes binnen de sportwereld, zoals homoseksualiteit, eetstoornissen en doping. Dit laatste omdat het tegen de regels is; eetstoornissen omdat het betekent dat je niet compleet 'in control' bent van je lichaam, maar dat je een ziekte hebt; en homoseksualiteit - tja, waarom is dat eigenlijk een taboe? Maar er is nóg een taboe en dat is depressiviteit. We zien vaak alleen maar de gloriekant van (top)sport en niet de harde werkelijkheid die het ook is. Maar zelfs sporters die de glorie meemaken, kunnen depressief zijn. En dat is iets wat ze niet zo snel aan hun collega's of het publiek zullen vertellen.

Ondertussen is het een serieus probleem. Sporters zijn minder depressief dan onze niet-sportende landgenoten, toch kampen (top)sporters vaker met een depressie dan men waarschijnlijk denkt, vrouwen meer dan mannen. Een Frans onderzoek uit 2011 laat zien dat vrouwelijke sporters bijna twee keer zo vaak een depressieve stoornis tijdens hun leven hebben gehad dan mannelijke sporters, namelijk 16,3% tegenover 8,7%. Van de onderzochte sporters had zelfs bijna 5% van de vrouwen een depressieve stoornis gehad in de laatste zes maanden, terwijl dat bij de mannen 2,6% was. Dit zijn hoge cijfers - zowel voor vrouwelijke als mannelijke sporters.

Een depressie begrijpen is niet eenvoudig. Als je zelf nooit last hebt gehad van een depressie of geen depressieve aanleg hebt, dan kun je je eigenlijk niet voorstellen hoe overweldigend en uitzichtloos een depressie kan zijn voor degene die er aan lijdt. Het is niet slechts een gevoel een beetje somber te zijn, maar ligt veel dieper en is een echte ziekte. Naar buiten toe is het niet altijd duidelijk waar een beetje sip zijn ophoudt en een echte depressie begint en mede daardoor is er niet altijd begrip voor deze ziekte. Er is echter een duidelijke verandering in de hersenen zichtbaar zodra iemand depressief is.

Chemische achtergrond

Sportfysiotherapeut Erik van Putten en psychologe Jefke Vink hebben zich verdiept en geschoold in psycho neuro endocriene immunologie (PNEI). Dit gaat over de chemische werking in de hersenen en wat (on)balans daarin kan veroorzaken in

de rest van het lichaam. Want hoewel depressie vaak wordt gezien als puur psychisch probleem, is dit dus maar een klein onderdeel ervan. Interne biochemische veranderingen hebben een minstens zo groot aandeel en worden vaak vergeten, ook bij de behandeling van een depressie. Biochemisch blijft er dan dus een disbalans in de neurotransmitters (de 'boodschapper'-stoffen van het zenuwstelsel). Neurotransmitters zorgen er normaal gesproken voor dat er een goede communicatie en prikkeloverdracht is tussen alle systemen in het lichaam.

Zonder dit een al te technisch artikel te laten worden, is er nog een achterliggend mechanisme in de hersenen dat uitgelegd moet worden om een depressie te kunnen begrijpen en dat gaat over de gevolgen van stress. Wanneer iemand stress ervaart, wordt de hormonale stress-as geactiveerd, die de productie van een aantal hormonen regelt. Ook sporten is stress, stoffen die daarbij onder andere vrijkomen zijn adrenaline, cortisol en endorfine. Normaliter keert de hormonale stress-as terug in balans na het sporten.

Deze stress-as kan echter ook geactiveerd worden door allerlei andere oorzaken, zoals psychische stress (een hoge werkdruk, druk om te presteren, een gezin draaiende houden, perfectionisme), chemische stress (toxines in onze voeding, luchtverontreiniging) of fysieke stress (te veel sporten, zwaar werk). Omdat er in dit geval geen sprake is van 'normaal' sporten, zal er dan een continue productie van stresshormonen (adrenaline en cortisol) plaatsvinden en een verandering in de productie van endorfines. Dit zorgt uiteindelijk voor uitputting van de

neurotransmitters en dat gaat ten koste van de aanmaak van dopamine en serotonine. Daardoor kunnen allerlei klachten ontstaan, waaronder depressie en faalangst. Herstel van de neurotransmitterspiegel is daarom noodzakelijk om weer optimaal te functioneren. Pas door de balans terug te krijgen kunnen klachten blijvend verminderd worden. Voor een sporter is dat essentieel, omdat dan pas de trainingsinspanningen en sportprestaties weer kunnen toenemen.

Overtraining kan dus ook zorgen voor depressieve gevoelens. Maar bij mensen die geen aanleg hebben voor een depressie verdwijnen de depressieve gevoelens weer zodra ze rust hebben genomen en de overtraindheid voorbij is. Sommige depressies houden echter langer aan - om diverse redenen - en het chemische proces erachter laat zien dat het eigenlijk geen psychische, maar juist een 'fysieke' ziekte is. Je er simpelweg overheen zetten, is dus niet zomaar mogelijk.

Depressief als topsporter

In die chemische achtergrond van een depressie zit ook vaak het probleem als het gaat om depressie bij topsporters. Waar een (top)sporter door zijn trainer namelijk wordt geholpen bij het fysieke aspect en de coach hem helpt om het beste te presteren in zijn sport, zijn sportpsychologen aangewezen om iemand mentaal te helpen als dat nodig is. En aangezien een depressie ook 'in je hoofd' zit, wendt men zich vaak tot een sportpsycholoog zodra depressiviteit wordt genoemd. Maar met een behandeling die puur gericht is op praten, het veran-

deren van gedachten en gedrag, of psychomotorische therapie (PMT) kom je er dan dus niet.

Een sportpsycholoog heeft simpel gezegd niet altijd de kennis en de kunde om sporters met een serieuze (aanleg voor) depressie verder te helpen. Daarentegen zijn psychologen en andere behandelaars die juist zouden kunnen helpen met de depressie niet genoeg op de hoogte van de sportwereld en de omstandigheden daarbinnen om een topsporter effectief te helpen. Dat zorgt ervoor dat (top)sporters met dergelijke problemen vaak tussen het wal en schip belanden. Daardoor kunnen ze misschien nooit de sportieve prestatie neerzetten die ze met juiste begeleiding wel zouden kunnen leveren. En dan niet omdat ze het op fysiek of mentaal gebied niet kunnen, maar omdat de depressie in de weg zit. En dat is enorm zonde.

Depressie en wielrensters

Wat daarbij niet meehelpt is het taboe dat er nog altijd op depressies rust. Ervoor uitkomen een depressie te hebben (gehad) is een grote stap die niet veel sporters durven te zetten. Inmiddels weten we wel dat de Nederlandse schaatser Stefan Groothuis een depressieve aanleg heeft en ook de Australische zwemmer Ian Thorpe is er sinds kort open over. Thorpe had daarbij ook nog te maken met dat andere taboe, namelijk homoseksualiteit.

Slechts enkele vrouwelijke wielrenners durven het onderwerp inmiddels gelukkig ook aan te snijden en zich uit te spreken

over deze ziekte. Een renster die er nu voor uitkomt met regelmaat depressief te zijn (een zogenoemde chronische depressie) is Ina Yoko Teutenberg. Pas nadat ze in 2013 keihard viel in de Nederlandse koers de Acht van Dwingeloo, een valpartij die uiteindelijk het einde van haar carrière betekende, was ze er voor het eerst open over. Het was een levensveranderende gebeurtenis die haar liet inzien dat het zo niet langer ging. Je zou niet verwachten dat er een depressie schuilgaat achter de goedlachse, vriendelijke Duitse renster. Juist dat en de angst om mensen te laten schrikken als ze erover vertelt, is de reden dat ze het tot die tijd altijd stil heeft gehouden.

Een andere renster die aandacht vraagt voor depressies en alle andere psychische ziektes is Clara Hughes. De Canadese wielrenster en schaatster raakte eind jaren negentig depressief. Afgelopen jaar, na het afsluiten van haar professionele carrière, bedacht ze een actie om het stigma rondom psychische ziektes te doorbreken. In 'Clara's Big Ride' reed ze in 110 dagen heel Canada rond, waarbij ze alle provincies aandeed om lokale initiatieven rondom de behandeling of preventie van psychische ziektes te ondersteunen. Clara's eigen depressie werd in eerste instantie veroorzaakt door overtraining, maar langzaam tuimelde ze daarna in een diepere depressie, die lang aanhield. Ze herkende de tekenen ervan zelf niet, maar moest door de Canadese teamdokter erop gewezen worden een behandeling ervoor te zoeken. Zo overweldigend kan een depressie dus zijn, dat je zelf niet doorhebt dat je een (behandelbare) ziekte hebt die eventueel behandeld kan worden.

Leontien van Moorsel had vanwege haar eetstoornis ook last van een depressie, maar het probleem van haar ondergewicht en later overgewicht overschaduwde de andere elementen die er bij haar ziekte kwamen kijken. Er is hier in Nederland nog geen andere wielrenster opgestaan die ervoor uit komt een

depressie te hebben (gehad). Hopelijk komt dat doordat geen van onze Nederlandse wielrensters daar ooit daadwerkelijk last van heeft gehad, maar waarschijnlijk is dat niet.

Complexe materie

Uiteraard biedt één artikel niet genoeg ruimte om de volledige oorzaak van een depressie in detail uit te leggen, of om een uiteenzetting te schrijven waarin alle zienswijzen over depressies voldoende worden uitgelicht. Laat staan dat we kunnen uitleggen hoe je een depressie eventueel kunt behandelen en hoe iemand weer gezond kan worden. We hopen hiermee echter wel enkele dingen te bereiken: Ten eerste om informatie te verstrekken over waar je naar toe kunt als je meer wilt weten over depressies of het idee hebt zelf een depressie te hebben (zie de kaders). Ten tweede maken depressies en andere psychische ziektes – net als in de 'echte' wereld – deel uit van de sportwereld en horen ze daarom net zo zeer in een blad over vrouwenwielrennen als de mooie en glorieuze verhalen. Tot slot willen we benadrukken dat een depressie niet iets is om je voor te schamen en ook niet een kwestie is van je er overheen zetten. De enige manier om meer mensen dat te laten inzien is door er open over te zijn en erover te praten. Ina Yoko Teutenberg en Clara Hughes gingen ons voor: Hopelijk durven steeds meer sporters dit en wordt één van de taboes binnen de sportwereld uiteindelijk doorbroken. **i**

Meer info

Op de website Supplementation.nl vind je alles over psycho neuro endocriene immunologie (PNEI). Je kunt er meer informatie krijgen over de werking van neurotransmitters, wat er mis kan zijn als je aan een bepaalde aandoening lijdt of bepaalde klachten hebt en vooral hoe je je weer beter kunt gaan voelen.

supplementation.nl

Hulp bij een depressie

Ben jij voor langere tijd somber zonder aanwijsbare reden, heb je zelf het idee dat je aan een depressie lijdt, of ben je bang dat een vriend(in) een depressie heeft, zoek dan hulp! Je kunt contact opnemen met diverse organisaties.

DepressieVereniging:
06 - 53 947 633 (op werkdagen) of
depressievereniging.nl

Depressielijn:
0900- 612 0909 (ma t/m do van 13.30-15.30u en
19.00-21.00u, za van 19.00-21.00u)

Suicide hulplijn:
0900 - 113 0113 (24u / 7d) of 113online.nl



Our
way
to the
future

Bij Dolmans Landscaping Group richten we de blik altijd vooruit. We hebben een topositie in de Nederlandse groenvoorzieningsmarkt en werken als één team om die positie verder te versterken. Onze ambities hebben we vastgelegd in de toekomstvisie 'The Future is Green'.

Ook voor het Boels-Dolmans Cycling Team zien we een mooie toekomst. Als hoofdsponsor zijn we bijzonder trots op de passie en drive van onze rensters. Samen gaan we voor sportieve top-prestaties. We kijken uit naar alle mooie memorabele momenten die we de komende jaren met elkaar gaan beleven.

DOLMANS
LANDSCAPING GROUP

www.dolmanslandscaping.com