Mede gefinancierd door het
programma Erasmus+
van de Europese Unie

SPHERE

SPORT HEALING REHABILITATION

TRAINING GUIDELINES

Partners

Copyright © SPHERE – Sport Healing Rehabilitation. 2019.

Gelieve de volgende gegevens te gebruiken bij citatie:
Fernando Cross-Villasana, Jürgen Beckmann, Paul Sellars, Diane Crone, Stefania Cerino, Santo Rullo, Francesca Cirulli, Stefano Moliterni, Valerio Di Tommaso, Sampsa Kivistö, Alberto Bichi, Tatjana Udovic, Jonathan Garside (2019). SPHERE - Sport Healing Rehabilitation / Training Guidelines. October, 2019.

Voor updates over het SPHERE project: www.ecos-europe.com/sphere

Mede gefinancierd door het programma Erasmus+ van de Europese Unie

De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring van de inhoud in. De inhoud geeft de standpunten van de auteurs weer en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

Introductie

Dit is het tweede document in een reeks van geplande producten voortkomend uit een door ERASMUS+ gefinancierd project genaamd "SPHERE – Sport Healing Rehabilitation".

Wat is SPHERE?

SPHERE is een tweejarig project dat zich tot doelt stelt het gebruik van fysieke activiteit in psychiatrische rehabilitatie programma's te bevorderen. Geïnformeerd door hedendaags onderzoek en voorbeelden van *best practice*, zal SPHERE:

- Een set richtlijnen omtrent fysieke activiteit produceren, om geestelijke gezondheidzorgsprofessionals te ondersteunen.
- Volgend op de creatie van de richtlijnen, zal het SPHERE team teams van geestelijke gezondheidszorgsprofessionals en sporttrainers trainen in het gebruik van deze richtlijnen, passend bij hun specifieke omgevingen.
- Praktijk gebaseerd partners zullen een interventie ontwerpen, opleveren en evalueren gebaseerd op de richtlijnen.
- SPHERE zal de volgende documenten/ondersteuning opleveren:
    1. Richtlijnen omtrent fysieke activiteit ter ondersteuning van instituties die programma's voor sport of fysieke activiteit aanbieden in geestelijke gezondheidsrehabilitatie.
    2. Een online kaart met voorbeelden van *best practices* gebaseerd op case studies in de EU naar het gebruik van fysieke activiteit voor psychiatrische aandoeningen.
    3. Een evaluatierapport van de interventies die opgeleverd zijn als onderdeel van het SPHERE project.

Het SPHERE project heft zeven partners uit zes EU landen, onder leiding van de netwerkorganisatie ECOS (European Culture and Sport Organisation), waaronder non-profit sport instituties en universiteiten. Het project team bestaat uit de volgende organisaties:

- European Culture and Sport Organization (Italy; Lead organisation)
- European Platform for Sport Innovation (Belgium)
- Everton in the Community (UK)
- Finnish Sport Federation Tampere Region (Finland)
- Rijeka Sports Association for Persons with Disabilities (Croatia)
- Cardiff Metropolitan University (UK)
- Technical University of Munich (Germany)

Wat is het doel van dit document?

Het doel van dit document is om:

- Behandelaars en geestelijke gezondheidszorgprofessionals praktische begeleiding te geven om voor mensen met geestelijke gezondheidsproblemen opportuniteiten in sport en fysieke activiteit te ontwikkelen, bezorgen en evalueren.

Wat is inbegrepen in het document?

Het document bevat vier hoofdsecties die verwijzen naar het doel van het document.

- Op sport en lichaamsbeweging gebaseerde interventies in psychiatrische rehabilitatie.
- SPHERE piloot interventie
- Persoonsgerichte aanpak in interventies rond fysieke activiteit.
- Richtlijnen

Richtlijnen om geestelijke gezondheidspatienten te ondersteunen in het beoefenen van oefeningen

Het SPHERE project team heeft, in het domein van psychiatrische rehabilitatie, een set van richtlijnen opgesteld die pogen de psychologische, fysiologische en sociale voordelen van sport en fysieke activiteit zo goed mogelijk te benutten voor het faciliteren van patiëntherstel in op sport gebaseerde interventies. De richtlijnen zijn ontwikkeld op basis van een combinatie van een synthese van het bewijsmateriaal zoals gevonden in de wetenschappelijke literatuur, en een survey naar de huidige praktijken rond sport en fysieke activiteit voor geestelijke gezondheid in zeven EU landen. Een meer uitgebreide uitleg van het theoretisch kader dat ten grondslag aan de richtlijnen ligt, kan gevonden worden op:

www.ecos-europe.com/sphere/intellectual-outputs/training-guidelines.

Op basis van deze bronnen heft het SPHERE team een set van punctuele aanbevelingen opgesteld, aangevuld met overwegingen omtrent hun toepassing.

Op sport en fysieke activiteit gebaseerde interventies in psychiatrische rehabilitatie

De richtlijnen kunnen overgenomen worden door verschillende actoren die interventies voor geestelijke gezondheid gebaseerd op sport of fysieke activiteit proberen te verwezenlijken. Waar verschillende professionals en organisaties met verschillende en diverse omstandigheden te maken zullen hebben zoals het geprefereerde type sport, fitness doelen, weersomstandigheden, personeelsvaardigheden, financiële middelen, of de omgeving, zijn de richtlijnen ontwikkeld als modules die aanpasbaar zijn aan verschillende type omstandigheden. Afhankelijk van de omstandigheden kan een specifiek programma zoveel mogelijk van deze aanbevelingen overnemen, en deze aanpassen aan hun eigen trainings- en leverings protocollen.

SPHERE piloot interventie

Gegeven de verschillende contexten waarin de richtlijnen geïmplementeerd zullen worden, zal het SPHERE team ze testen in een piloot interventie die zal worden uitgevoerd in verschillende omstandigheden door organisaties in vier partnerlanden, elk met zijn eigen specifieke context en condities. De evaluatie van de piloot interventie zal in een toekomstig document worden gepubliceerd.

Gebaseerd op een persoonsgerichte aanpak dat vertrouwt op de voordelen van het beoefenen van

sport en beweging, wordt de SPHERE interventie geleid door de volgende doelen:

- Hoofddoel: Om mensen met geestelijke gezondheidsproblemen te ondersteunen in het proactief verbeteren van hun levenskwaliteit en ontwikkelen van een geïntegreerd zelfbeeld door het beoefenen van sport en fysieke activiteit.
- Secundaire doelen: Om, wanneer gepast, participanten te ondersteunen in het verminderen van hun symptomen, coping, stemmingsregulatie, preventie van comorbiditeit, socialisatie, plezier, zingeving, fysieke en sociale zelfverzekerdheid, en het voorzien van een positieve activiteit om aan deel te nemen.

Persoonsgerichte aanpak in interventies rond fysieke activiteit

De richtlijnen benadrukken een persoonsgerichte aanpak waar de patiënt een proactieve rol spelt in zijn of haar herstel en een actieve participant wordt in het proces, ondersteund door de trainer en de gemeenschap. Los van het helpen stabiliseren van de stemming en het reguleren van de biochemische processen in het lichaam, kunnen sport en fysieke activiteit fungeren als een mogelijkheid voor mensen met geestelijke gezondheidsaandoeningen om persoonlijke ervaringen op te doen, nieuwe zelfpercepties te ontwikkelen, zinvolle en plezierige ervaringen te voorzien, sociale cognitie en sociaal functioneren te verbeteren, en nieuwe betekenissen in het persoonlijke leven uit te werken. Dit wordt gefaciliteerd door het participanten laten werken aan het halen van individueel opgestelde doelen met hun trainers/coaches/sportbegeleiders in de sport en fysieke activiteit sessies. Zullke diepere psychologische ontwikkelingen zijn ook belangrijk in het voorkomen van trainingsverslaving.
Voor deze redenen wordt er grote nadruk gelegd op het regelmatig voorzien van feedback en het onderhouden van een dialoog met de participanten, waar mensen hun persoonlijke trainingservaringen kunnen delen in een door de trainers/coaches/sportleiders gecreëerde omgeving dat integratie met anderen en het bereiken van doelen toestaat. Het is daarom aangeraden dat het zetten van doelen, het herzien van de doelen en regelmatige feedback worden gebruikt in de programma’s voor sport en fysieke activiteit om ervoor te zorgen dat ze niet enkel worden gebruikt als een middel om stemming te reguleren maar ook om persoonlijke verrijking, zingeving en plezier te stimuleren.

Richtlijnen

Hieronder vindt u een reeks richtlijnen die zijn ontwikkeld ter ondersteuning van het gebruik van lichaamsbeweging als onderdeel van psychiatrische revalidatieprogramma's. De aanbevelingen zijn gebaseerd op verzachtende factoren die de effectiviteit van programma's voor lichaamsbeweging voor mensen met psychische problemen optimaliseren.
<u>Voordat u de richtlijnen toepast, dient u rekening te houden met uw specifieke context, aangezien bepaalde aspecten van de richtlijnen mogelijk niet voor alle omstandigheden geschikt zijn. Wij adviseren om zoveel mogelijk van de richtlijnen over te nemen, wanneer en waar ze haalbaar zijn voor elke unieke omgeving.</u>

#	SPHERE Richtlijnen
1	**Het programma stimuleert holistische klinische, psychologische en sociale verbetering.** *Bijvoorbeeld: klinisch-symptoommanagement; psychologisch-verbeterd welzijn; sociaal-verbeterde sociale interactie en zelfvertrouwen. Waar nodig wordt het voorschrijven en opvolgen door een arts aanbevolen.*
2	**Het programma is ontworpen om vaardigheden te ontwikkelen en te verbeteren, waardoor cognitieve stimulatie door het leerproces wordt vergemakkelijkt.** *Bijvoorbeeld: verbeterde concentratie, coördinatie, memorisatie, gebruik van apparatuur en spelstrategie.*
3	**De activiteiten worden begeleid door een instructeur/coach, die zorgt voor technische begeleiding, motivatie en ondersteuning.** *De instructeurs moeten het programma per sessie aanpassen aan de individuele behoeften.*
4	**Het programma moet geïndividualiseerde doelstellingen voor de deelnemers bevatten, ter ondersteuning van de geleidelijke verbetering en ontwikkeling.** *Bijvoorbeeld: doelen gericht op het verbeteren van vaardigheden, aanwezigheid, deelname, interactie met anderen, teamwork.*
5	**De leer- en ontwikkelingsprogressie van de deelnemers en hun persoonlijke ervaring worden geëvalueerd door middel van regelmatige discussies en feedback.** *Bijvoorbeeld: Wekelijkse of dagelijkse plenaire sessies en feedback naast de training*.
6	**Het programma bevordert groepsactiviteiten met een optimale groepsgrootte tussen 5 en 15 personen per 1 docent.** *De instructeurs dienen de groepsgrootte aan te passen aan de omstandigheden (bijvoorbeeld het vermogen van de groep, het niveau van de concentratie, de conditie).*
7	**Er moet tijd worden uitgetrokken voor sociale interactie tijdens en/of na de sessies, terwijl de instructeurs zowel peer-to-peer ondersteuning als een gevoel van plezier tijdens het programma moeten faciliteren.** *Bij het werken in groepsverband moeten de instructeurs ernaar streven de sociale integratie en het sociale zelfvertrouwen van de deelnemers te ontwikkelen.*
8	**Het programma heeft een minimale duur van 3 weken, en optimaal een duur van 8 weken of langer.** *Indien 3 weken (of meer) niet mogelijk is, is een hoger aantal sessies per week aan te bevelen.*
9	**De sessies zijn zo opgezet dat ze tussen 30 minuten en maximaal 2 uur activiteit bevatten.** *De duur moet afhankelijk zijn van de individuele omstandigheden van de deelnemers (bijv. vermogen, fitnessniveau, concentratieniveau, en beschikbaarheid) en de aard van de activiteit (bv. intensiteitsniveaus, rustperiodes tijdens de activiteit, complexiteit).*
10	**Idealiter vinden de sessies ten minste drie keer per week plaats.** *Indien 3 keer per week niet mogelijk is, moeten de programma's gericht zijn op 1 of 2 keer per week, waarbij een zelfstandige activiteit wordt aangemoedigd.*
11	**De activiteiten vinden idealiter plaats voor het midden van de dag.**
12	**Sessies eindigen idealiter ten minste 2 uur voordat de deelnemers normaal gesproken gaan slapen.**
13	**Het programma vindt plaats in een veilige en inclusieve omgeving waarin mensen zich fysiek, psychisch en sociaal comfortabel voelen en deel uitmaken van het programma.**
14	**In het programma wordt idealiter gestreefd naar activiteiten in de open lucht en in de natuurlijke omgeving.**
15	**De intensiteit van de activiteiten moet bij voorkeur gericht zijn op een gematigd niveau.** *De capaciteiten van de deelnemers moeten altijd in overweging worden genomen en er moet prioriteit aan worden gegeven. Wanneer een matige activiteit niet mogelijk is vanwege mogelijkheid of capaciteit, wordt een lage intensiteit aanbevolen. Een hoge intensiteit mag alleen met de nodige voorzichtigheid worden gebruikt, indien van toepassing, onder de toezicht en door goed opgeleid personeel.*
16	**Deelname aan het programma is vrijwillig.**
17	**De aanwezigheid en betrokkenheid bij het programma is flexibel om rekening te houden met de individuele omstandigheden van de deelnemers.**
18	**Voorafgaand aan de deelname van het programma worden de deelnemers op de hoogte gebracht van wat er speelt, er wordt toestemming gevraagd en idealiter worden de deelnemers betrokken bij de keuze van de activiteit.** *Bijvoorbeeld tijdens een persoonlijk gesprek, informatiesessies of middels pamfletten/brochures.*
19	**Het programma bevordert de voortzetting van de fysieke activiteit na afloop van het programma.** *Gedurende het gehele programma dienen de instructeurs de deelnemers te voorzien van ondersteuning, begeleiding en informatie over de mogelijkheden om zich te blijven inzetten voor lichaamsbeweging.*

SPHERE

SPORT HEALING REHABILITATION

Mede gefinancierd door het
programma Erasmus+
van de Europese Unie