

MOVE THE MIND KNOWLEDGE BASE

BEWUSTZIJN VAN EN INZICHT IN DE POTENTIËLE BIJDRAGE DIE SPORT KAN LEVEREN AAN GEESTELIJKE GEZONDHEID EN GEESTELIJK WELZIJN

SAMENVATTING



LEES DE VOLLEDIGE TEKST OP:

WWW.MOVE-THE-MIND.EU

© MOVE THE MIND 2021.

DISCLAIMER: De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die uitsluitend de standpunten van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor het gebruik van de informatie die erin is vevat. **Gebruik alleen onze volledige teksten voor referenties.**

SAMENVATTING

De Move The Mind Kennisbank onderzoekt het snijvlak van sport en mentaal welzijn binnen de context van het Move the Mind project. Het project wordt medegefinancierd door de Europese Unie en wil profiteren van de synergie tussen sport en mentaal welzijn. Het erkent de complexiteit van deze problematiek, maar wil sportcoaches en volwassenen in de werkende leeftijd ondersteunen om de voordelen van sport voor hun welzijn beter te benutten.

De definitie van geestelijke gezondheid van de Wereldgezondheidsorganisatie, die de nadruk legt op welzijn en het vermogen om met de uitdagingen van het leven om te gaan, dient als basisprincipe en uitgangspunt voor de Kennisbasis. Vervolgens worden verschillende aspecten belicht die het mentale welzijn van verschillende bevolkingsgroepen verstoren. Het laat zien dat een kwart van de wereldbevolking op enig moment in het leven last heeft van een of andere geestelijke stoornis. En dat geestelijke gezondheidsproblemen op de derde plaats komen na hart- en vaatziekten en kanker wat betreft de totale ziektelast in Europa.

In de kennisbank wordt uiteengezet dat de opkomst van de COVID-19-pandemie de uitdagingen op het gebied van geestelijk welzijn in Europa en wereldwijd heeft vergroot: De kwetsbaarheid van zowel de lichamelijke als de geestelijke gezondheid van mensen is toegenomen. De door de pandemie veroorzaakte angst voor ziekte, verlies en economische instabiliteit heeft het belang van aandacht voor geestelijk welzijn nog vergroot. En zelfs nadat de pandemie is afgelopen, zullen deze gevolgen voor het geestelijk welzijn naar verwachting aanhouden of zich zelfs uitbreiden.

Te midden van deze omstandigheden laat de kennisbank zien dat de potentiële voordelen voor het mentale welzijn van het beoefenen van sport en fysieke activiteiten meer erkenning hebben gekregen en dat ze op grote schaal worden ondersteund om het mentale welzijn te versterken. Toch wordt duidelijk dat het navigeren door dit complexe thematische terrein een gestructureerde aanpak vereist.

De kennisbasis biedt de lezers een werk- en onderzoeksmodel dat erkent dat de thematische gebieden van sport en mentaal welzijn breed zijn en dat ze verschillen naar niveau, perspectief en doelgroep. Het maakt duidelijk dat de onderlinge relaties tussen de verschillende aspecten complex zijn en beïnvloed worden door verschillende externe factoren. Deze omvatten generieke uitdagingen die inherent zijn aan de moderne samenleving, waaronder sociale tijdsstructuur of de impact van sociale media. Maar ook specifieke oorzaken of triggers van psychische stoornissen, zoals trauma (misbruik, ongelukken, strijd) of medische oorzaken, zoals hersenletsel, die leiden tot ernstigere psychische stoornissen. Waarbij sociale crises al deze factoren kunnen versterken.

Sport en beweging worden dan geïdentificeerd als onafhankelijke variabelen met het potentieel om een positief effect te hebben op mentaal welzijn als zowel preventieve als therapeutische maatregelen. Toch richten de kennisbank en het project zich alleen op preventiegerichte aspecten. Leidende vragen omkaderen het onderzoek naar de specifieke dynamiek tussen sport en mentaal welzijn, waarbij uitdagingen, behoeften en competenties aan bod komen.

Vervolgens worden vier belangrijke perspectieven - sociologisch, psychologisch, fysiologisch en pedagogisch - geïdentificeerd om de Move The Mind-cursussen vorm te geven. Zo wordt de positieve invloed van lichaamsbeweging op stress, angst en depressie uitgelegd en wordt het belang benadrukt van de geschiktheid en kwaliteit van elke sportcoachinterventie.

© Move the Mind Consortium 2021 tot 2023. Dit project wordt medegefinancierd door het Erasmus+ programma als een samenwerkingsverband op het gebied van sport. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die uitsluitend de standpunten van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor het gebruik van de informatie die erin is vervat. Gebruik alleen de volledige tekst voor referenties.