

# Hardlopen als medicijn

**Therapeutisch hardlopen; de 32-jarige Haarlemmer Timo van Kempen kwam op 8 juli in het nieuws met zijn nieuwe behandelmethode voor mensen met stress en angsten. Hij koppelt daarbij ontspanningsoefeningen aan joggen. Ziekenfonds Spaarneland vergoedt bij wijze van proef nog tot 1 april 1996 de kosten.**

elf zou ze er nooit op gekomen zijn: "hardlopen als medicijn voor haar al jaren bestaande psychische problemen. Sterker nog, ze had nooit gedacht dat ze met haar conditie tot een dergelijke sportieve prestatie in staat zou zijn. „Ik had alles al geprobeerd. In het begin geloofde ik er niet in. Maar uiteindelijk heb ik er veel baat bij gehad. En ik loop nu een paar keer per week hard", zegt Annemiek van Kampen.

De 45-jarige Haarlemse heeft al jaren last van overspannenheid. Hyperventilatie en de daarbij horende angst- en paniekgevoelens maakten haar het leven behoorlijk zuur. Bewegen deed ze steeds minder. Ze kwam het huis bijna niet meer uit. En aan sporten durfde ze al helemaal niet te denken, bang dat ze in paniek zou raken of dat haar hart de belasting niet aan zou kunnen. Annemiek van Kampen zat in de welbekende neerwaartse spiraal: ze deed niets meer, werd steeds dikker en haar conditie ging steeds verder achteruit. „Ik was al buiten adem als ik thuis de trap opliep."

Via de dokter kwam ze in april van dit jaar in aanraking met Timo van Kempen en zijn hardloophtherapie. Met trillende knieën ging ze naar hem toe: „Ik dacht: als ik honderd meter moet rennen, blijf ik dood. Het enige dat mij moed gaf was dat ik wist dat Timo ook B-verpleegkundige is. Als er wat met mijn hart zou gebeuren, zou hij meteen hulp kunnen bieden."

Langzaam maar zeker bouwde Timo met An-

nemiek aan het versterken van haar geestelijke en lichamelijke weerstand. Twee keer in de week anderhalf uur lang trainde de therapeut met haar in een groep van nog zo'n tien mensen. De eerste drie kwartier werd besteed aan ontspannings- en ademhalingsoefeningen, daarna was het drie kwartier hardlopen geblazen.

De basis van de behandeling vormt de zogenoemde Alexander-therapie, ontwikkeld door een gelijknamige man die een verband ontdekte tussen bepaalde psychische blokkades, spiergroepen en de stand van het skelet. Timo van Kempen heeft de methode verder verfijnd. Hij geeft bijvoorbeeld veel aandacht aan ademhalingstechniek.

Het is al met al een best pittige therapie, zo heeft Annemiek van Kampen ervaren. Dat had Timo ook van tevoren gezegd: honderd procent inzet is vereist. Want het moet niet een maandje, maar ettelijke maanden worden volgehouden. Veel bewondering heeft Annemiek voor de kalme manier waarop Timo te werk gaat. „Hij laat je heel erg in je waarde en iedereen geeft hij precies de juiste aandacht. De een moet-ie wat afremmen, de ander juist wat opporren. Dat doet-ie heel knap."

Volgens Timo van Kempen zelf, is de behandeling in principe voor iedereen bestemd die last heeft van stress, angsten, slaapstoornissen en spierpijnen. Mensen die nu af en toe rustgevende pillen kopen, kunnen ook prima baat hebben bij zijn therapie.

Nu, maanden later, draait Annemiek voor een uurtje rennen door de duinen haar hand niet meer om. Haar conditie is met sprongen vooruit gegaan en daarnaast zwemt en fietst ze. Ze is ook niet meer in behandeling bij Timo, hoewel ze zo nu en dan nog wel met zijn groep meerent.

Haar psychische problemen zijn nog niet helemaal over, maar de hardloophtherapie heeft er wel voor gezorgd dat ze zich lekkerder voelt, dat ze er beter tegen kan en dat ze weer met enige hoop de toekomst in kan kijken. Annemiek van Kampen: „Het belangrijkste is dat ik weer vertrouwen in mijn lichaam heb gekregen en daarmee ook meer zelfvertrouwen op andere gebieden van het leven."

JEROEN SMIT •