


De Socialrun

NON-STOP ESTAFETTE VOOR MEER BEGRIIP ROND STIGMA

In het derde weekend van september organiseerde de stichting Samen Sterk Zonder Stigma de vijfde editie van de Socialrun. Teams van meestal acht lopers en zestien begeleiders liepen een non-stop estafette van 555 kilometer in 48 uur rond het IJsselmeer. De voorbereiding is zeker zo belangrijk als de wedstrijd zelf. Dan zoekt de hele ploeg naar sponsors voor elke afgelegde kilometer. Daarbij is het overbrengen van de boodschap van de Socialrun belangrijker dan het geld.  ERNST BOUWES

Frank Bonekamp is de drijvende kracht achter de estafeteloop. "Ik werkte in de forensische psychiatrie, waar cliënten veel last hebben van stigmatisering. Daar kreeg ik het verzoek om een team te leiden in een hardloewedstrijd, nadat ik al eerder be-

"DE DEELNEMERS BRENGEN HET THEMA STIGMATISERING MET DE SOCIAL RUN OP EEN ANDERE MANIER ONDER DE AANDACHT"

trokken was bij vergelijkbare evenementen. Na een succesvolle start gingen we door en groeide de begeleidingsgroep. Vervolgens besloot ik zelf een evenement te organiseren in de vorm

van een hardloopronkje van veertig kilometer zonder tijdmeting. Met negen teams aan de start zijn we begonnen. Bij de editie van dit jaar, officieel de vijfde keer, deden 35 ploegen mee. Ieder team bestaat normaal gesproken uit acht hardlopers die in estafette de 555 kilometer rennen. Gemiddeld gezien loopt iedereen zeventig kilometer binnen 48 uur, meestal één kilometer achter elkaar. Met een goede basisconditie kom je al een heel eind."

Groepsgevoel

Tot zo ver lijkt het heel erg op de Roparun, waar de teams geld ophalen voor kankeronderzoek. Bonekamp: "De Socialrun is de eerste in zijn soort in de psychiatrie. Bij ons is het vertellen van het verhaal rond de Socialrun belangrijker dan het ontvangen van geld. De deelnemers brengen het thema stigmatisering zo op



een andere manier onder de aandacht van ondernemers, familie of vrienden. Vertel je op een feestje of in het café dat je meedoet aan de Socialrun, dan leidt dat niet altijd tot respons. Vraag je echter of iemand een kilometer wil sponsoren, dan roept dat altijd reacties op, en dan is het voor de deelnemer makkelijker om het verhaal achter de Run te vertellen en ondertussen uit te leggen wat zijn reden is om mee te doen. Hoe vaker het verhaal op tafel

“ROND HET TEAM IS IEDEREEN GELIJK, OMDAT JE SAMEN EEN DOEL HEBT”

komt, hoe beter het gaat om zelf over de stigma's te praten. Of de gesprekspartner heeft daar zelf last van of hij kent wel iemand in zijn omgeving met een psychische kwetsbaarheid. Normaal gesproken is dit geen onderwerp voor een verjaardagsfeest, maar met de Socialrun als ijsbreker kan een deelnemer daar toch over praten. Je kunt sponsor zijn door geld te doneren, maar ook door open te staan voor de problematiek.” ■



Carlijn van der Linden

“Iedereen verdient een gelijke behandeling”

Carlijn van der Linden is een enthousiaste deelnemer aan de Socialrun. “Ik ben structureel gaan hardlopen na een opname op een psychiatrische afdeling. Daarvoor rende ik al wel, maar kende ik de techniek niet. Dankzij runningtherapie leerde ik vrij snel een uur achter elkaar te rennen. Ik heb een heel negatief zelfbeeld, maar vond in hardlopen een activiteit waarin ik kan uitblinken.

Sinds een jaar of tien werk ik ook als ervaringsdeskundige vrijwillig bij de GGzE in Eindhoven. Daar vroeg de Raad van Bestuur een paar jaar terug aan mijn projectleider of hij een team wilde oprichten voor deelname aan de Socialrun. Daar heb ik mij direct voor opgegeven. De Socialrun gaf mij de motivatie om me aan te melden bij een atletiekclub om meer regelmatig in mijn trainingen te krijgen. Daar liep ik wel tegen een eigen stigma aan. In het begin was ik bang om buiten te zijn met korte mouwen vanwege de reacties van anderen op de littekens op mijn armen en benen. Ik stigmatiseerde hen, realiseerde ik me, omdat ik dacht dat ze mijn verhaal niet zouden begrijpen. Bij mijn eerste training bij de atletiekclub heb ik direct de reden van de beschadigingen verteld. De reacties waren prima. Dat voelde als een bevrijding.

Tegenwoordig ben ik ambassadeur van zowel Samen Sterk Zonder Stigma als de Socialrun. Daarnaast zijn we zo'n acht maanden per jaar bezig met de voorbereidingen van ons eigen team. Ik zie de Socialrun en de collega's van Samen Sterk Zonder Stigma als een tweede familie. De Socialrun geeft mij zo veel positieve energie. Het maakt mij echt blij.

Of je nu cliënt bent, medewerker, psychiater of psycholoog, het maakt niet uit. Rond het team is iedereen gelijk, omdat je samen een doel hebt. Dat geeft ook meteen het motto aan van de Run: iedereen verdient een gelijke behandeling.”