

# Runningtherapie

Hardlopen om je beter te voelen

Runningtherapie is het therapeutisch inzetten van een rustige duurloop, ten behoeve van mensen met een depressie of andere psychische klachten. Het is een complementaire vorm van therapie en wordt veelal gebruikt als aanvulling op de begeleiding door psycholoog, psychiater, maatschappelijk werker of coach.

Mensen met psychische klachten worden begeleid bij het starten met hardlopen. Er is veel aandacht voor de individuele verschillen, motivatie en doelen van de deelnemers.

## Wat houdt het in?

Runningtherapie is een zeer effectieve manier om succeservaringen te genereren, depressieve gevoelens te verminderen en vertrouwen in eigen kunnen te verbeteren. Maar ook bij psychische klachten zoals een depressie, angst of stress kan een runningtherapeut een belangrijke schakel zijn in een multidisciplinaire aanpak van de problemen. Het hardlopen wordt als activiteit op zich gewaardeerd: er wordt geen vergelijking gemaakt met andere lopers en er worden geen prestatiedoelen gesteld.

Hardlopen heeft verschillende positieve effecten op psychische klachten, zoals:

- minder piekeren
- beter slapen
- ontspanning door inspanning
- verbetering van de lichamelijke conditie
- relativering van problemen
- verbetering van het eetpatroon
- stimuleren van een gezonde leefstijl



## Programma

Het basisprogramma bestaat uit een 13-tal sessies waarvan drie individuele gesprekken en tien groep loopsessies (frequentie: één keer per week). De groep bestaat uit maximaal vier tot zes deelnemers.

Inhoud van het programma:

- Een intake gesprek, waarin de persoonlijke doelen worden geformuleerd. De deelnemer krijgt advies bij een basis loopschema, uitleg van het programma en de gezondheidsverklaring (indien nodig kan dit ook via de bedrijfsarts van de werkgever).
- Een tussenevaluatie, om zo nodig de doelen en het schema bij te stellen
- Een eindgesprek, waarin centraal staat wat de Runningtherapie heeft opgeleverd en hoe de deelnemer de motivatie vast kan houden voor de toekomst.

Tijdens een gemiddelde loopsessie is er aandacht voor de warming up, wordt er gemiddeld een half uur hard gelopen en wordt er gekeken naar de voortgang van de individuele loper. De sessie wordt afgesloten met

## Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Gimd:

T. 088 800 85 00 | E. supportcenter@gimd.nl | I. www.gimd.nl

diverse stretchoefeningen. Daarnaast komt er per les een ander onderwerp aan de orde, zoals: loophouding en -techniek, ademhaling, het voorkomen van blessures, looptempo en aandachtstraining/'mindful lopen'.

## De Runningtherapeut

Onze Runningtherapeut adviseert de deelnemers bij het inpassen van hardlopen in het dagelijks leven en bij het vasthouden van de motivatie. Een positieve benadering bij het behalen van de korte termijn doelen om de verdere voorzetting van sportieve inspanning aan te moedigen.

De speciaal opgeleide Runningtherapeuten zijn ervaren bedrijfsmaatschappelijk werkers. Hun opleiding is gebaseerd op de theorie uit het boek "Runningtherapie" van Bram Bakker, psychiater bij Zorg van de Zaak en medisch directeur bij verslavingszorginstelling Rodersana. Al onze Runningtherapeuten zijn zelf enthousiaste hardlopers en zij brengen dit graag over op anderen!

## Wat levert het op?

Door de Runningtherapie gaan mensen zich beter voelen. Door het lopen verminderd de stress aanzienlijk en verbetert de psychische conditie. Bovendien zorgt voldoende lichaamsbeweging voor mentale weerbaarheid.

## Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Gimd:

T. 088 800 85 00 | E. [supportcenter@gimd.nl](mailto:supportcenter@gimd.nl) | I. [www.gimd.nl](http://www.gimd.nl)