

Meer informatie over
runningtherapie op
ggzdrenthe.nl/runningtherapie.

GGZ Drenthe

GGZ Drenthe biedt hulp bij psychische problemen aan ouderen, volwassenen, kinderen en jongeren. Samen met patiënten werken wij aan herstel en kwaliteit van leven. Onze hulp is eenvoudig en kort als het kan, intensief of langdurig als het nodig is. Maar altijd toegankelijk en dichtbij: meestal op de poli of online, soms thuis of in de kliniek.

GGZ Drenthe biedt daarnaast specialistische behandelingen als het gaat om complexe trauma's, psychose, gezinspsychiatrie, psychiatrische problemen én verslaving, transculturele psychiatrie, mensen met een verstandelijke beperking en psychische problemen en forensische psychiatrie.



Runningtherapie



Wat is runningtherapie?

Runningtherapie is hardlopen onder begeleiding van een therapeut. Door te bewegen krijg je een gezonder lichaam. En ga je je ook psychisch beter voelen. Je hoeft niet fit te zijn voor runningtherapie, iedereen kan meedoen! We beginnen rustig en bouwen de afstand langzaam op.

Bewezen effecten

Een rustige duurloop stimuleert de aanmaak van stoffen zoals dopamine, endorfine en serotonine. Deze stoffen hebben een positief effect op stemming en omgaan met emoties. Bovendien zorgt het voor een afname van het stresshormoon cortisol, waardoor je beter tegen stress kunt. Verder verbetert je uithoudingsvermogen aanzienlijk, daardoor kun je meer aan. Kortom, je totale belastbaarheid neemt toe.

Doelgroep en indicatie

Runningtherapie is ontwikkeld voor mensen met depressieve klachten. In de praktijk is echter gebleken dat de therapie ook een gunstig effect heeft op andere klachten zoals:

- Burn-out, zowel voor herstel als ter voorkoming
- Angstklachten of paniekaanvallen
- Problemen met emoties
- Spanningsklachten
- Laag zelfbeeld
- Problemen in sociale situaties / omgang met andere mensen
- Reguleren van energie
- Initiatief verlies /motivatieproblemen

Werkwijze

De runningtherapie duurt 90 minuten. Er wordt gestart met een warming-up. Dit betekent dat er rustig ingelopen wordt. Ook is er aandacht voor loopscholing en voor het losmaken en versterken van spieren. Hierna wordt er gestart met het loop programma. Dit kan een duur- of een intervaltraining zijn, dan ga je afwisselend hardlopen en wandelen. Het uiteindelijke doel is om op een rustige wijze 30 minuten achtereen te kunnen hardlopen. Na afloop van de sessie sluiten we gezamenlijk af. Dan is er ruimte om een logboek in te vullen. Dit kan onder het genot van een kopje koffie of thee.

Runningtherapie is het meest effectief bij minimaal 2 running momenten per week. Daarom bieden we binnen GGZ Drenthe op verschillende locaties 2 running sessies per week aan. Daarnaast wordt in een later stadium van runningtherapie geadviseerd om ook 1 keer per week thuis te gaan hardlopen.

Benodigheden:

- Sportkleding. Draag laagjes als je twijfelt aan de weersomstandigheden.
- Geschikte hardloopschoenen. Damping is belangrijk.
- Eventueel een horloge met stopwatch of een telefoon waarop tijd kan worden bijgehouden.

Aanmelding

Aanmelden wordt gedaan door de hoofdbehandelaar, dit kan door middel van een e-mail. Eenmaal aangemeld volgt er een kennismakingsgesprek met één van de runningtherapeuten.

Uitspraken van deelnemers aan de runningtherapie:

“Mijn stemming is verbeterd en ik ben actiever”

“Ik kan meer aan”

“Het geeft me regelmaat en structuur en dat heb ik nu nodig”

“Running heeft mij enorm geholpen om letterlijk weer in beweging te komen”

“Ik kan mijn energie kwijt en ik krijg er positievere gedachten voor terug”

“Voor mij is runningtherapie een stok achter de deur, om onder de mensen te komen en om aan mijn gezondheid te werken”

“Mijn zelfrespect is er door toegenomen, ik ben soms weer trots op mezelf”

“Ik word er rustiger van, ik slaap beter en het geeft mij een positief gevoel dat ik voor mijn lichaam zorg”