

Runningtherapie

Runningtherapie is een lichaamsgerichte activiteit, waarbij u leert om twee à drie keer per week op een ontspannen manier te kunnen hardlopen of op een andere manier fysiek te trainen. De therapie vormt een aanvulling op gesprekken en medicijnen.

Tijdens de runningtherapie houdt u een logboek bij, zodat de hulpverlener u feedback kan geven. Een logboek kan u ook door moeilijkere perioden heen helpen, zodat u door blijft gaan met de therapie.

Doelen van runningtherapie kunnen zijn:

- verminderen van depressieve klachten en symptomen;
- verbetering van benodigde vaardigheden;
- voorkomen van terugval;
- verbeteren van lichamelijke conditie;
- verbeteren van sociale contacten.

In plaats van hardlopen kunt u ook fietsen, zwemmen of fitnessen. Wat u gaat doen, hangt af van uw eigen voorkeuren.

Voor wie?

Runningtherapie is geschikt voor mensen met een depressieve stoornis.

Hoe?

In een intakegesprek stelt u samen met de hulpverlener uw doelen vast. Ook maakt u een loopschema en wordt uw lichamelijke conditie nagelopen.

De bijeenkomsten bij Pro Persona vinden eens per week plaats en duren anderhalf uur. Ze bestaan uit drie fasen:

- warming up;
- de daadwerkelijke training;
- cooling down.

Daarnaast is het de bedoeling dat u minimaal één, liefst twee sessie(s) per week thuis uitvoert. De eerste twee bijeenkomsten zijn individueel, daarna traint u in een groep.

Na zes weken vindt een evaluatie plaats. Na drie tot zes maanden wordt de behandeling afgesloten. De runningtherapie wordt gegeven door een psychomotore therapeut of een running-/fysiotherapeut.

Waar en wanneer?

Runningtherapie is op afspraak en vindt plaats op een locatie van Pro Persona.

Meer informatie

Heeft u vragen, neem dan gerust contact op met uw hulpverlener.

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg