

## Runningtherapie (RT)

### Patiënteninformatie psychiatrie

### Runningtherapie (RT)

## Inleiding

Deze folder geeft uitleg over runningtherapie (RT). Deze groepstraining wordt gegeven op de afdeling psychiatrie van het Bravis ziekenhuis, locatie Bergen op Zoom.

## Doelgroep

Runningtherapie is voor mensen met klachten van spanningen, pijn, sociaal isolement, gebrek aan structuur, stemmingswisselingen of een combinatie hiervan.

## Uitgangspunten van de RT

Het doel van runningtherapie is door (hard)lopen de psychische conditie te verbeteren. We bouwen het (hard)lopen zo op dat u een half uur ontspannen kan (hard)lopen. In deze therapie is bewegen belangrijker dan praten. Runningtherapie vervangt geen gesprekstherapie, maar is vaak een onderdeel van de therapie. Het is bewezen dat runningtherapie helpt bij de behandeling van een depressie.

Door (hard)lopen komen er stofjes vrij in uw lichaam. Deze stofjes hebben een positieve invloed op uw gedachten, stress en emoties. Door actief bezig te zijn, doorbreekt u een patroon van negatieve gedachten en krijgt u meer energie.

## Doelen

Runningtherapie vermindert klachten van angst en stemmingswisselingen. U leert om te gaan met belasting en belastbaarheid en verbetert uw conditie. Zo groeit uw zelfvertrouwen. U vindt herkenning en steun in de groep.

## Werkwijze

We bespreken uw doel in een intakegesprek. We kijken naar uw conditie en lichamelijke gesteldheid. U vult hiervoor een aantal vragenlijsten in. Dit is uw startpunt. U vult na elke training een korte evaluatie in. Zo kunnen we zien of uw conditie verbetert, of u plezier heeft in het lopen en wat de omstandigheden waren.

Deze therapie duurt meestal 12 weken. Elke week is er een training van 1 uur onder begeleiding. U traint daarnaast nog 1 of 2 keer per week zelfstandig. Er is hiervoor een trainingsschema. Het einddoel van de runningtherapie is 5 km (hard)lopen of 30 minuten achter elkaar kunnen (hard)lopen. De training duurt gemiddeld 60 minuten, met warming up en cooling down. Daarnaast zijn ademhalingsoefeningen belangrijk in de training.

## Tijd en duur

De groepstrainingen zijn op woensdag van 09.00 tot 10.00 uur. Elke deelnemer volgt 12 trainingen.

## Plaats

De training is op Landgoed Lievensberg naast het Bravis ziekenhuis in Bergen op Zoom.

## Begeleiding

Er zijn 1 of 2 trainers aanwezig. De groep heeft maximaal 8 deelnemers.

## Verhindering

Kunt u niet komen? Bel dan naar het secretariaat: 088 - 70 67 420.