

Folder Runningtherapie

2019



Runningtherapie, wat is het?

Kern van de runningtherapie is het gebruik van (hard)lopen om de psychische conditie te verbeteren. Het (hard)lopen wordt opgebouwd tot een niveau dat een ontspannen duurloop van ongeveer een half uur mogelijk is. Statistieken laten zien dat veel mensen in onze moderne maatschappij last hebben van stress gerelateerde klachten. Deze klachten hebben vele oorzaken, maar de kern is gelegen in het feit dat de druk om te presteren hoog is. Als we voor een langere periode boven ons niveau worden belast, ontwikkelen we klachten van fysieke en psychische aard.

Om daar iets aan te doen, staan ons meerdere wegen open. Bekend zijn medicijnen en gesprekken. Wetenschappelijk onderzoek laat overtuigend zien dat daarnaast regelmatig buiten bewegen de mens goed doet. Dat brengt een aantal processen in ons lichaam op gang die stoffen produceren waardoor we ons prettiger gaan voelen. De beweging krijgt daarbij een toename in conditie en zelfvertrouwen en een afname van onzekerheid, angsten en depressie. We kunnen letterlijk de stress uit ons lijf lopen.

Voor wie?

- Heb je depressieve klachten?
- Heb je last van slaapproblemen?
- Zijn stress-, overspanning- burn-out klachten herkenbaar?
- Voel je je regelmatig lusteloos?
- Heb je vaak angst- en panieklachten?
- Voel je je regelmatig onbehaaglijk?

Wanneer je veel van bovenstaande vragen met 'ja' kunt beantwoorden, kan runningtherapie zeker wat voor jou zijn.

Wat je leert

Wanneer je start met lopen, breng je van alles bij jezelf in beweging. Met als resultaat dat je:

- Een betere conditie krijgt;
- Een voldaan gevoel ervaart;
- Minder somberheid of angst ervaart;
- Het lichaam ontdekt als iets dat energie geeft;
- Meer levensvreugde voelt;
- Beter gaat slapen;
- Actiever wordt.

Hoe en waar gaat het in zijn werk?

Het aanbieden van runningtherapie in een continue groep op de dinsdagmiddag vanaf 15.30 uur, startlocatie de P Plaats aan de Schipleidelaan 55 in Oldenzaal. Er wordt buiten in de vrije natuur van Het Hulsbeek gelopen. Dit is een doorlopende groep waarop iedere week patiënten kunnen instromen.

In overleg met de huisarts of praktijkondersteuner kun je je aanmelden bij het secretariaat van THOON (Twentse huisartsen Organisatie Oost Nederland), telefoonnummer: 074 – 256 8798. Na aanmelding bij THOON worden de contactgegevens op een veilige manier doorgegeven aan GrandiooZ. Vanuit GrandiooZ wordt er dan contact met je opgenomen voor een kennismakingsgesprek. Hierbij wordt tevens de beginsituatie bepaald:

- Mentaal/emotioneel; dit gebeurt na het invullen van de CES-D vragenlijst.
- Van je huidige lichamelijke fitheid door te bepalen hoe ver en hoe snel je op dit moment kunt lopen. Tevens wordt er gekeken welke sporten je nog meer beoefent en hoe vaak.
- Aan de hand van deze gegevens wordt er voor jou persoonlijk een eerste schema gemaakt voor de komende acht weken dat bestaat uit wandelen of hardlopen of een combinatie van beide. Op zowel fysiek als mentaal emotioneel vlak worden de eerste doelen geformuleerd.
- Tevens wordt er tijdens het kennismakingsgesprek uitgelegd hoe de acht weken durende therapie in zijn werk gaat. Dit wordt uitgebreider uitgelegd in een hand- out welke na de eerste bijeenkomst wordt toegestuurd. Heel duidelijk wordt benadrukt voldoende rust in te bouwen en regelmatig ademhalingsoefeningen te doen.

Na het kennismakingsgesprek kun je doorgaans diezelfde week nog, of eventueel een week later, starten. Een groepsbijeenkomst ziet er als volgt uit:

- Als groep wordt er gestart met losmaak- en loopoefeningen. Deze loopoefeningen worden gedaan aan de hand van het thema van die week. Er zijn acht verschillende thema's die samen zorgen voor het aanleren van een nieuwe looptechniek waarbij de kans op blessures sterk verminderd wordt. De basis hiervan is Chi-Running.
- De genoemde oefeningen worden met volle aandacht gedaan. Zo maak je op een heel laagdrempelige manier kennis met een vorm van opmerkzaamheidstraining die ook wel mindfulness wordt genoemd. Hiermee wordt heel duidelijk de aandacht naar het lichaam gebracht.
- Komt er een uitdaging of probleem op tijdens het lopen dan wordt je gestimuleerd om daar met een positieve mentale houding mee om te gaan (open, nieuwsgierig, zonder te oordelen en met compassie). In de praktijk wordt er gemerkt dat er vervolgens ook een doorvertaling gemaakt wordt naar uitdagingen die opkomen in andere levensgebieden, zoals het werk en in relaties. Dit geeft vaak verrassende inzichten.
- Na de acht weken durende therapie wordt er vanuit GrandiooZ een afspraak met je gemaakt voor een evalueatie. Tijdens dit gesprek wordt er geëvalueerd of de persoonlijke doelen zijn gehaald. Weer wordt de CES-D vragenlijst ingevuld. Vaak zijn deelnemers heel verrast van de vooruitgang en dit motiveert dan tevens om door te gaan met buiten bewegen. Samen worden de beste opties voor jou bekeken.

Kosten

Deelname is kosteloos en geldt alleen voor patiënten van huisartsen die deelnemen aan de Regeling E-health en Consultatie THOON. Vraag dit na bij je huisarts.