

- afname van angst- en depressieve klachten
- een verbeterd dag- en nachtritme
- leren ontspannen
- in contact komen met anderen.

Informatie

Wil je meer weten, neem dan contact op via:

Accare Cluster Emmen
Minister Kanstraat 33
7811 GN Emmen
Telefoon: 0591-741000

Vraag naar:

Ronald de Geest (Runningtherapeut)
Henriët Konterman (Psycholoog)

Runningtherapie
Emmen

Runningtherapie

Wat houdt dit in?

Runningtherapie is een vorm van behandeling waarbij je door middel van hardlopen werkt aan je lichamelijke en geestelijke conditie. Runningtherapie wordt meer en meer gebruikt als aanvulling op – of soms zelfs ter vervanging van- bestaande behandelmethodes als gesprekken en medicatie. Het ontwikkelen en leren gebruiken van je eigen kracht als ‘medicijn’ wordt steeds vaker als een gezond en aantrekkelijk alternatief gezien.

Voor wie?

De term ‘gezonde geest in een gezond lichaam’ gaat natuurlijk voor iedereen op. Runningtherapie richt zich vooral op jongeren die uit zichzelf moeilijk in beweging komen en die vaak negatief over zichzelf en de toekomst denken. Jongeren die energiever in het leven willen staan en positiever over zichzelf willen denken komen in aanmerking voor deze therapie.

Als je vaak één of meer van de volgende gedachtes hebt, is Runningtherapie zeker goed voor je:

- ‘ik ben te moe om iets te gaan doen’
- ‘het lukt me niet vandaag’
- ‘ik voel niks’
- ‘ik kan het toch niet’
- ‘ik heb nergens zin in’
- ‘ik kom tot niets’
- ‘ik zit vast’.

Wat is de werkwijze?

We beginnen met een kennismakingsgesprek waarin we samen een plan maken, haalbare doelen formuleren en enkele praktische afspraken maken over schoeisel, tijdstip en groepssamenstelling. De training zal plaatsvinden in het bos Emmerdennen. Belangrijk is dat je gemotiveerd bent om mee te doen. Het is niet nodig dat je al sportief bent.



Wandelen kan iedereen, dat is voor velen het niveau waar we op beginnen. Dit zullen we gaan uitbreiden naar meer hardlopen. Belangrijk is dat ieder op zijn eigen niveau loopt, het gaat er namelijk om dat je jezelf verbeterd en leert omgaan met je eigen mogelijkheden. Om effect te bereiken is het belangrijk dat je naast de runningtherapie thuis ook nog een keer traint. Na 5 weken gaan we evalueren en bekijken of de gestelde doelen zijn behaald of bijgesteld moeten worden.

Naast een paar goede schoenen heb je weinig materiaal nodig, je kunt zo aan de slag!

Wat is de doelstelling?

Door mee te doen aan runningtherapie kun je werken aan:

- verbeteren van lichamelijke en geestelijke conditie
- een positiever beeld van jezelf krijgen
- het ervaren van bewegingsvrijheid i.p.v. ‘vastzitten’
- je sterker voelen, je draagkracht vergroten