



Runningtherapie

Voel je je somber of angstig? Vind je het moeilijk om in beweging te komen? Heb je beweging nodig om te herstellen van psychische klachten, of juist om ze te voorkomen? Wellicht is runningtherapie dan iets voor jou!



Wat is runningtherapie?

Centiv biedt een runningtherapie-groep aan voor volwassenen, onder begeleiding van een Gz-psycholoog en een fysiotherapeut. Tijdens deze therapie gaan we hardlopen in een natuurlijke omgeving, waarbij ieder zijn eigen tempo aanhoudt. We zoeken een balans tussen uitdaging en genieten van het sporten. Prestatie is ondergeschikt aan het leren hoe je met gematigde duursport je beter kunt voelen.

Voor wie is runningtherapie?

Runningtherapie helpt bij psychische problemen, zoals stemmings- en angstklachten, (beginnende) burn-out, medisch onverklaarde lichamelijke klachten en posttraumatische stressstoornis. Zelfs als je blessure-gevoelig bent kan hardlopen verstandig zijn, mits onder professionele begeleiding zoals in deze groep.

Hoe werkt runningtherapie?

- ✓ Je doorbreekt een vicieuze cirkel van passiviteit waardoor positieve ervaringen zoals plezier en voldoening weer mogelijk worden.
- ✓ Door het groepsverband heb je tijdens de activiteit een stok achter de deur.
- ✓ Je lichamelijke conditie versterkt en je wordt weerbaarder en veerkrachtiger.
- ✓ Je zelfbeeld wordt positiever doordat je doelen stelt, nastreeft en behaalt.
- ✓ Je leert grenzen te voelen en daarnaar te handelen.
- ✓ Je hebt groepscontact waarin je (h)erkenning en acceptatie kunt ervaren.
- ✓ Je leert een actieve stijl van probleem-oplossen die terugval kan voorkomen.
- ✓ Je lichaam maakt stofjes (o.a. endorfine, dopamine) die je een fijn gevoel geven en antidepressief en stressverminderend werken.

Aanmelden?

Als je al bij Centiv in behandeling bent, kun je je behandelaar aanspreken. Zo niet, dan kun je informatie vinden op www.centiv.nl en via 088 – 47 82 200. Een verwijzing van de huisarts is nodig voor deelname die de verzekering vergoedt. Het is ook mogelijk om op eigen kosten mee te doen.

