

A photograph of two men on a running track. The man on the left is seen from the back, wearing a dark blue t-shirt and black shorts. The man on the right is facing him, wearing an orange and navy blue The North Face jacket and grey shorts. He is clapping his hands and smiling. The background shows a blurred outdoor setting with trees and a building.

# REN VOOR JE LEVEN

Hoe hardlopen me hielp in herstel van verslaving



# DE AANLOOP

DRANK, DRUGS EN DOWN ZIJN

- \* op mijn 13e dronk ik voor het eerst en begon ik te roken
- \* op mijn 14e ontdekte in blowen
- \* vanaf mijn 19e dronk ik dagelijks
- \* op mijn 23e ontdekte ik xtc en coke

# DE OMMEMEKEER

## KLINIEK EN HARDLOPEN

- \* waarom lopen?
- \* een doel en een weg
- \* krachtig medicijn
- \* begeleiding stimulans vanuit de behandeling

# OP EIGEN BENEN

HOE LOPEN HIELP MIJN LEVEN HER IN TE RICHTEN

- \* zelfvertrouwen
- \* tijdsbesteding
- \* identiteit
- \* uitlaatklep/relativeren
- \* kracht en energie
- \* sociaal leven