

Runningtherapie

Gezond omgaan met verslaving en stress



**Brijder helpt,
specialist in verslavingszorg**

Onderzoek heeft uitgewezen dat Runningtherapie een evidenced-based therapie is bij depressie en/of angststoornissen (2001 Ruud Bosscher).

Door Runningtherapie pakt u uw verslaving aan door te werken aan conditie, kracht, uithoudingsvermogen, gedrag en mentale aspecten. U leert op een gezonde wijze omgaan met spanning en stress en door een ontspannende en inspannende wijze vergroot u uw doorzettingsvermogen, discipline en vitaliteit. Hierdoor wordt u bewust van uw grenzen en mogelijkheden.

Runningtherapie is ongeacht je conditie, voor iedereen haalbaar.

Als resultaat kan dit betekenen dat u:

- zich (weer) prettig voelt en dat u daar zelf invloed op kunt uitoefenen
- op een gezonde manier om leert gaan met grenzen
- betere algehele conditie krijgt
- beter gaat slapen
- rustiger wordt in je hoofd
- doelen leert stellen en daar naar toe leert werken
- plezier beleeft aan het actief bezig zijn
- uw levensstijl verandert en zinvol met uw vrije tijd weet om te gaan
- sociale contacten opdoet en onderhoudt
- meer zelfdiscipline ontwikkelt
- hardlopen als controlevaardigheid kan inzetten bij trek
- meer zelfvertrouwen krijgt
- minder onzekerheid, angst en depressie



Werkwijze

Iedere cliënt die de Runningtherapie als een uitdaging ziet, kan meedoen. Binnen de Runningtherapie bestaan er verschillende uitingsvormen:

- De Loopgroep, waar het accent ligt op structuur, sociale contacten en verbeteren van algehele conditie.
- De Therapievorm, waar het accent ligt op inzicht krijgen in gedrag vanuit de beweging en het toepassen van nieuw gedrag.
- De Bootcampvorm, waar het accent ligt op een uitdagende manier leren omgaan met je grenzen.

Naast het hardlopen krijgt u technieken aangereikt hoe u (weer) grip op uw leven kunt krijgen. Aanvullend krijgt u informatie over voeding, blessures, trainingsvormen en mentale weerbaarheid. Er kan bijvoorbeeld worden toegewerkt naar grote loopevenementen, zoals de Brijderloop, de Ontmoetingsloop, Laan van Meerdervoort Loop, de Dam tot Damloop en zelfs de halve marathon van Emond!

Doel is om uiteindelijk zelfstandig door te gaan met hardlopen of aan te sluiten bij een loopgroep en/of atletiekvereniging.

Locatie

Bovenstaande vorm van Runningtherapie wordt gegeven bij Brijdervestigingen in Alkmaar en Hoorn. Uiteraard kan elke cliënt van andere vestigingen meedoen aan deze vormen van Runningtherapie op genoemde locaties.

Organisatie

- Er kunnen zowel mannen als vrouwen deelnemen.
- U hebt hardloopschoenen en sportkleding of bent bereid deze aan te schaffen. Om te starten is er een mogelijkheid om deze spullen tijdelijk in bruikleen te hebben.
- U hebt een verwijzing en weet welke behandeling op u van toepassing is.
- U staat als cliënt ingeschreven bij Brijder.
- U bent goedgekeurd door een arts.

Vragen?

Voor vragen en overleg over indicatie kunt u terecht bij uw hulpverlener. Uiteraard kunt u voor info ook contact opnemen met Runningtherapeut Gonny van Riessen: 06-57941953.

www.brijder.nl

www.brijder.nl