

## Poliklinische Runningtherapie

*Psychomotorische therapie (PMT)?*

*Bewegen als medicijn*

### Inleiding

Heeft u last somberheidsklachten, een paniekerig gevoel, lusteloosheid, lichamelijke pijn, aanhoudende vermoeidheid en of angstklachten, dan kan de drempel erg hoog zijn om weer in beweging te komen. Het kan zijn dat u het gevoel hebt dat u in een vicieuze cirkel bent beland. Mogelijk kan Runningtherapie uitkomst bieden! In deze folder vindt u informatie over Runningtherapie binnen het Amphia.

### Doel van de Runningtherapie

Het doel van de Runningtherapie is de vicieuze cirkel te doorbreken en het psychisch welbevinden te vergroten. Dit doen we door middel van therapeutisch hardlopen, waarbij het opdoen van succeservaringen centraal staat. Iedereen loopt namelijk op zijn eigen tempo en het maakt dus niet of u veel, weinig of misschien geen ervaring hebt met hardlopen. Uiteindelijk proberen we toe te werken naar een ontspannen duurloop.

### Hoe werkt Runningtherapie

Een ontspannen duurloop brengt een aantal processen in ons lichaam op gang die stoffen produceren waardoor we ons prettiger gaan voelen, zoals endorfine en serotonine. Deze stoffen spelen een belangrijke rol bij het reguleren van stemmingen. Daarnaast wordt er ingezet op een toename in conditie, zelfvertrouwen en een afname van onzekerheid, angsten en depressie.

### Voor wie is het?

Runningtherapie kan worden ingezet bij een breed scala aan psychische klachten. De voornaamste klachten waar Runningtherapie een positieve invloed op heeft zijn depressieve klachten, stressklachten, burn-out en angstklachten. Ook kan runningtherapie ondersteuning bieden bij de afbouw van medicatie.

### Inhoud

De poliklinische Runningtherapie wordt in het Amphia aangeboden in groepsverband waarbij iedereen op zijn eigen tempo loopt. Bij de start van de behandeling kijk je samen met je therapeut wat voor jou een passend schema is, waarbij er rekening wordt gehouden met jouw mogelijkheden. Om deel te kunnen nemen aan de Runningtherapie is het hebben van hardloopervaring niet nodig. Aangeraden wordt om makkelijk zittende kleding te dragen en schoeisel waarop je kunt hardlopen.

### Duur

De poliklinische Runningtherapie behandeling bestaat uit 10 bijeenkomsten van 90 minuten. We beginnen elke sessie met het evalueren van de afgelopen week en bepalen samen het doel van de sessie. Vervolgens gaan we ongeveer 45 minuten hardlopen in het nabij gelegen Zaaarpark. Daarna is er tijd om de hardloopsessie samen te evalueren.

### Vragen?

Heeft u vragen naar aanleiding van deze folder, neem dan gerust contact met ons op via onderstaande gegevens:

Telefoon: (076) 595 1016

Emailadres: [polipsychiatrie@amphia.nl](mailto:polipsychiatrie@amphia.nl)(mailto:polipsychiatrie@amphia.nl)

Meer lezen over psychiatrie bij Amphia?

Ga naar afdeling Psychiatrie (<https://www.amphia.nl/afdelingen/psychiatrie>)