

Stap4Stap (runningtherapie)

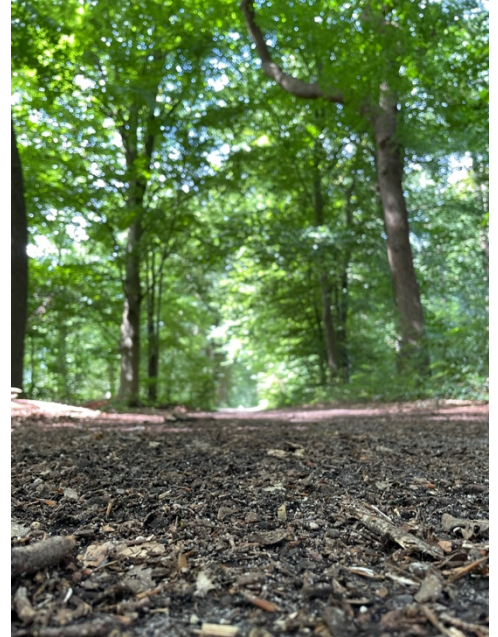
Wat is Stap4Stap?

Bij EvenZicht geloven we in de kracht van beweging. Daarom bieden we Stap4Stap aan: een behandelvorm in groepsvorm waarbij hardlopen of wandelen wordt ingezet als middel om je psychisch beter te voelen. Je hoeft geen sporter te zijn; het gaat niet om snelheid of prestaties, maar om in beweging komen op een manier die bij jou past. RunningTherapie is een laagdrempelige vorm van bewegen; onder begeleiding van een runningtherapeut gaan we buiten op een rustige en verantwoorde manier hardlopen of wandelen.

Waarom werkt het?

Runningtherapie is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten uit onder andere de psychologie, bewegingswetenschappen en neurobiologie. Beweging heeft veel positieve effecten:

- Het vermindert stress en piekergedachten
- Het bevordert de aanmaak van stoffen zoals endorfine en serotonine (de 'gelukshormonen')
- Het verbetert slaap, concentratie en stemming
- Het geeft meer zelfvertrouwen en structuur aan je dag
- Daarnaast zorgt het ervoor dat je letterlijk en figuurlijk in beweging komt. En dat is vaak een belangrijke stap in het herstelproces.
- Bijkomend voordeel is dat je conditie verbetert, maar dit is vaak niet het belangrijkste doel.



Voor wie is runningtherapie?

RunningTherapie komt voor in verschillende behandelrichtlijnen van huisartsen en de geestelijke gezondheidszorg. Er is dus goed onderzoek gedaan waaruit blijkt dat het echt kan helpen bij de volgende klachten:

- Somberheid of depressie (Multidisciplinaire richtlijn Depressie (Trimbos / KNMG, 2024))
- Angst of panieklachten (Richtlijn Angststoornissen (GGZ Standaarden, 2022))
- Stress, overspanning of burn-out (NVAB-richtlijn Overspanning en Burn-out (NVAB, 2020))
- Traumatische ervaringen (Richtlijn PTSS (GGZ Standaarden, 2021))
- Lichamelijke klachten zonder duidelijke medische oorzaak (NHG Standaard SOLK (NHG, 2023))

Doelen waar je aan kunt werken bij RunningTherapie zijn bijvoorbeeld:

- Beter luisteren naar je lichaam: Je leert signalen zoals spanning, vermoeidheid of onrust herkennen en er op een goede manier mee omgaan.
- Meer zelfvertrouwen krijgen: Door in beweging te komen en te merken dat je iets volhoudt, dat je sterker wordt, jezelf en je lichaam beter leert kennen, groeit het vertrouwen in jezelf.
- Gezond bewegen aanleren: Je ontdekt hoe je op een fijne manier actief kunt zijn. Soms helpt het zelfs om daarna de stap naar een sportclub of beweeggroep te zetten.
- Structuur in je dag brengen: Regelmatig bewegen geeft houvast. Het helpt om weer een ritme op te bouwen en is een zinvolle tijdsbesteding.

- Balans vinden tussen inspanning en ontspanning: Je leert voelen wanneer je gas kunt geven, en wanneer het tijd is om rust te nemen. Leren waar je grenzen liggen en hoe je deze kunt respecteren.
- Minder last van psychische klachten: Bewegen kan helpen om je minder angstig, somber of gestrest te voelen.
- Je doorzettingsvermogen vergroten: Door samen kleine stappen te zetten, werk je aan het vermogen om vol te houden, ook als het tegenvalt.

RunningTherapie bij EvenZicht

Binnen EvenZicht bestaat een traject bij de groep Stap4Stap momenteel uit 10 weken, met een intakegesprek en aan het einde een evaluatiegesprek. Eventueel is verlenging na 10 weken mogelijk. Het idee is dat je één keer in de week in de groep deelneemt aan de RunningTherapie en daarnaast in elk geval één keer thuis loopt, op een moment dat je past. Aan het einde van een traject denken we ook graag mee in hoe je het lopen of een andere beweegvorm duurzaam in je leven kan implementeren.

Op dit moment zijn er de volgende mogelijkheden:

- Maandagmiddag om 15.30-16.45, start locatie Wijhe.
- Dinsdagochtend 9.30-10.30 start locatie Wijhe.

Mocht je cliënt zijn bij EvenZicht, en RunningTherapie spreekt je aan, geef dit dan aan bij je behandelaar zodat jullie samen kunnen kijken hoe dit bij je behandeldoelen past.