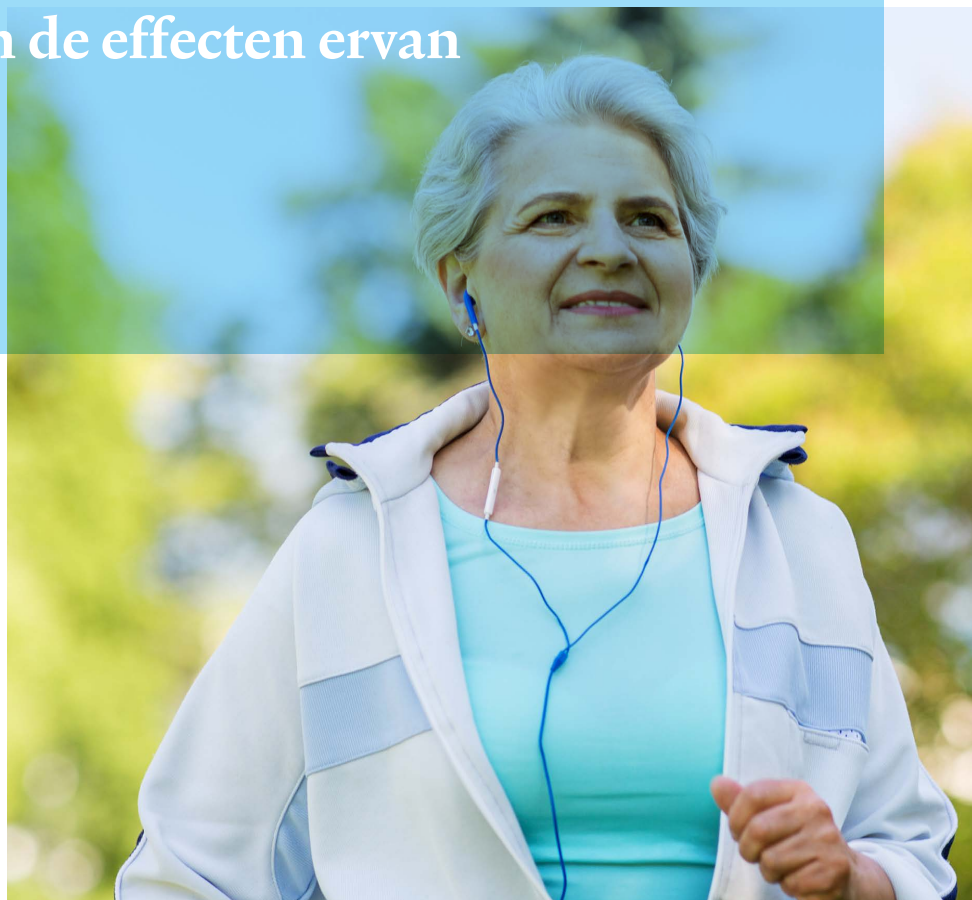


met ggz

de kortste lijn naar herstel

Running Module

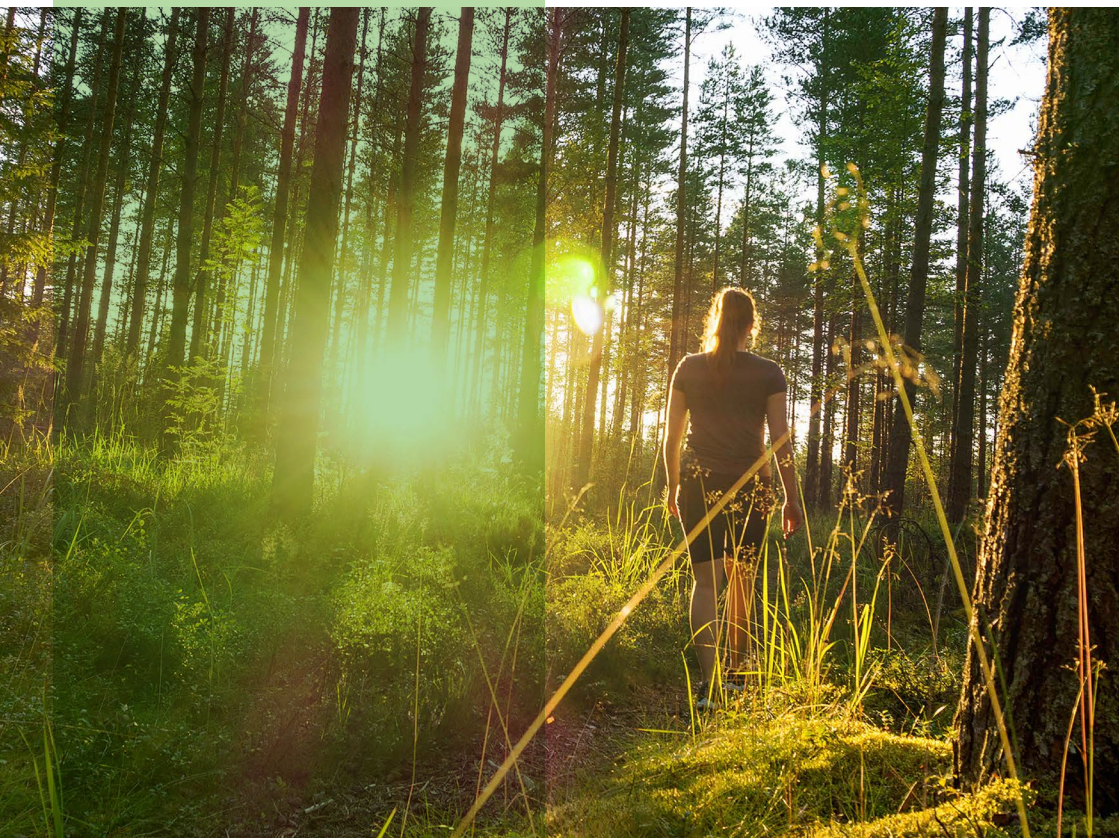
en de effecten ervan



Running Module is het inzetten van hardlopen ten behoeve van het (overbelaste) brein. Het is een therapievorm waarbij je met je lichaam bezig bent, maar de effecten ervan zal je met name op psychisch gebied ervaren.

Uit diverse onderzoeken blijkt dat lichamelijke inspanning een gunstig effect kan hebben op herstel van psychische klachten. Regelmatig bewegen is daarom, naast de behandeling die u al heeft, zeer aan te raden. Beweging veroorzaakt verschillende veranderingen in het brein en het lichaam. Het versterkt de lichamelijke conditie, kan meer zelfvertrouwen geven en is ook een goede afleiding.

Ook is bewegen in groepsverband helpend voor het aangaan van laagdrempelige sociale contacten



en kan het (zo nodig) weer wat structuur in uw leven aanbrengen; u komt weer onder de mensen. Tenslotte kan door actief bewegen een gezonde lichamelijke vermoeidheid ontstaan waardoor u weer beter kunt slapen.

Binnen MET ggz zetten we daarom Running Module in als aanvullend behandelaanbod.

Doelgroep

Mensen in behandeling bij MET ggz met stemmingsklachten, angst- en spanningsklachten, sociaal isolement, gebrek aan structuur of een combinatie hiervan.

Doel

In beweging komen (en blijven) en hier weer plezier in krijgen.

Methode

In een wekelijkse groep wordt aandacht besteed aan hardlopen in combinatie met wandelen, met een warming up en cooling down. U doet mee op basis van een persoonlijk hardloop-opbouw-schema op uw eigen niveau. Binnen de groep is er ruimte om contacten te maken en te spreken over wat u bezighoudt, maar het is geen gesprekstherapie. Deelname duurt 3 maanden.

Opzet

- 8 wekelijkse bijeenkomsten. De laatste 2 bijeenkomsten zijn tweewekelijks. Daarnaast wordt er door u nog zelfstandig minimaal 1x per week gelopen.
- De totale duur is 12 weken. Na 4 tot 6 weken is er een terugkom-bijeenkomst.
- De groep sessies duren 90 minuten, waarbij er een voor- en nabespreking van ongeveer 20 minuten is. In de voor- en nabespreking is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen met de andere deelnemers en zal er aandacht besteed worden aan verwachtingen m.b.t. bewegen en het achteraf toetsen van deze gedachtes. De combinatie van hardlopen en wandelen vindt plaats in een blok van 45 minuten en zal rustig aan opgebouwd worden.

NB: Het wordt aangeraden om naast de wekelijkse groep nog 1 of 2 keer zelfstandig hard te lopen. Op die manier bouwt u een eigen hardloop-routine op, zodat u ook na deelname door kan gaan.

Meer informatie

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan gerust aan uw hulpverlener. Neem ook een kijkje op www.metggz.nl.

met

Postbus 21
6040 AA Roermond
088 114 94 94
info@metggz.nl
www.metggz.nl

april 2025

elkaar