Jongeren met psychische klachten zijn positief over ‘runningtherapie’

Voor veel jongeren met psychische klachten, kan bewegen een waardevolle aanvulling zijn op praten en nadenken tijdens therapie. In hun hoofd voelen ze namelijk al zóveel druk. Jongeren hebben daarom veel baat bij ‘runningtherapie’: onder begeleiding hardlopen, lekker buiten in de natuur. Runningtherapie wordt vanaf september aangeboden door Psychologenpraktijk Oog.

“In onze samenleving is prestaties leveren belangrijk. Wij willen steeds meer, sneller en beter. We stellen hoge eisen aan onszelf én aan kinderen en jongeren. Er wordt op alle gebieden veel van hen verwacht: goede prestaties op school, uitblinken in sport en een gevuld sociaal leven. In sommige gevallen wordt deze druk kinderen te veel en krijgen ze last van psychische klachten zoals somberheid, angst, stress en vermoeidheid”, vertelt Marloes van de Wijdeven, orthopedagoog en runningtherapeut. Marloes werkt bij Oog, de psychologenpraktijk met vestigingen in Gezondheidscentrum Achtse Barrier en Medisch Centrum Artois.

Philips de Jongpark
Runningtherapie bij Oog is vooral bedoeld voor jongeren tussen 14 en 21 jaar en wordt meestal gecombineerd met een ‘gewone’ behandeling. Twee keer per week gaat een groepje van maximaal vier jongeren een uur rennen in het Philips de Jongpark, onder begeleiding van een of twee therapeuten. “Het is tussen 16.00 en 17.00 uur, dus zoveel mogelijk na schooltijd”, gaat Marloes verder. “Daarnaast is het de bedoeling dat ze in het weekend zelfstandig nog een uurtje lopen.”

Vooraf worden de jongeren via een vragenlijst gescreend op blessures, lichamelijke klachten, enzovoorts. “Als het nodig is, laat ik de huisarts of een fysiotherapeut meekijken, maar in mijn ervaring zijn er bijna geen redenen waarom iemand niet kan meedoen.”

Persoonlijk plan
Tijdens de therapie wordt een rustig tempo aangehouden; het hardlopen is niet prestatiegericht. Stap voor stap, via een persoonlijk plan, bouwt de jongere het lopen op. Het doel is om meer rust in het hoofd te krijgen en het zelfvertrouwen te vergroten. Op die manier kunnen psychische klachten verminderen. “Mijn persoonlijke ervaring is dat hardlopen veel positieve effecten heeft, voor lichaam en geest”, licht Marloes toe.
“Jongeren ervaren dat deze therapie ruimte geeft, in plaats van ruimte inneemt. Tijdens het rennen kunnen ze de dagelijkse druk vergeten en energie opdoen.”

Meer zelfvertrouwen
De eerste stap zetten is het lastigste, weet ze. “Sommige jongeren vinden het moeilijk om hun huis uit te komen. Maar als ze eenmaal zover zijn, beleven ze dat als een succeservaring. Ze zijn naar buiten gegaan én het is gelukt om te hardlopen. Je ziet ze groeien in hun zelfvertrouwen en zelfbeeld. Ook geven ze zelf aan dat ze zich na de training altijd beter voelen dan voordat ze begonnen. Dat versterkt hun motivatie.” Het uiteindelijke doel is dat de jongeren zich na tien weken zo sterk voelen, dat ze doorgaan met lopen (of een andere sport). “Beweging moet deel gaan uitmaken van hun leven, want dit zal helpen bij het voorkomen van en omgaan met stress en druk.”

Goed om te weten:

- Voor runningtherapie is geen ervaring met hardlopen of een andere sport nodig.
- Sportkleding is niet vereist; je kunt ook in spijkerbroek en sneakers meelopen.
- Voor meer informatie en/of aanmelden: neem telefonisch contact op met Oog (040 – 213 64 61) en vraag naar Marloes van de Wijdeven.
- Of vraag je huisarts om een verwijzing en meld je aan via de website: https://oogpsychologen.nl.
- Volg je al therapie bij Oog? Informeer dan bij je behandelaar op welke manier runningtherapie bij de lopende behandeling betrokken kan worden.
- Op de website van Runningtherapie Nederland staat ook veel informatie: http://www.runningtherapie-nederland.nl.

Bron: Brierke december 2018

Auteur: José van der Waerden