



# Running en Bewegingstherapie

Persartikel : Goed gevoel (02-2006 p. 32)

[www.goedgevoel.be](http://www.goedgevoel.be)

**Psycho/zonder pillen uit de put - Bewegen op recept**

## Running*therapie*

*Runningtherapie*: bewegen helpt bij depressie, angsten, overgewicht en burn-out

Regelmatige lichamelijke inspanning verhoogt je stemming en zelfwaardering, dat wisten vooraanstaande psychiaters ruim een eeuw geleden al. Toch duurde het tot de jaren '70 vooraleer bewegen – en lopen in het bijzonder – opdook als een echte vorm van alternatieve therapie.

### **Een portie bewegingsbegeleiding**

In Nederland wordt runningtherapie als behandeling al geruime tijd toegepast, bij ons kunnen personen met depressie, angsten, overgewicht of burn-out sinds kort in groep gaan bewegen bij de Vlaamse organisatie Runningtherapie. 'De klassieke aanpak van depressie bestaat doorgaans uit twee luiken: pillen en praten', vertelt **psycholoog, ergotherapeut en runningcoach Ief Nicasi**. 'Ons inziens ontbreekt daar een belangrijk luik: bewegen. Lopen is één van de gemakkelijkste manieren om dat te doen, vandaar runningtherapie. Zelf verkies ik de term bewegingstherapie of bewegingsbegeleiding, omdat elke vorm van beweging soelaas biedt bij depressies en andere psychische problemen.' Dat lichaamsbeweging (milde) depressies kan verjagen, heeft te maken met verschillende factoren. Ief Nicasi: 'Depressie ontstaat doorgaans uit een chronische stresstoestand. De mens is gemaakt om kortstondig onder stress te staan en stresshormonen te produceren, maar trop is te veel. Als je sport, produceer je al na een half uur stoffen die deze ongewenste hormonen gaan afbreken. In open lucht sporten is nog efficiënter, vanwege de positieve invloed van daglicht. Ook van belang is het groepsaspect: je bent opnieuw tussen de mensen, je bouwt sociale contacten op, je leert plezier maken. De eerste stappen zijn niet altijd gemakkelijk, maar als het lukt zal de bevrediging na afloop des te groter zijn.'

## Een schouderklopje

Wie bij Runningtherapie aanklopt, heeft vaak al een hele tijd te weinig beweging gehad. Daarom worden individuele opbouwprogramma's uitgestippeld onder begeleiding van gediplomeerde therapeuten en coaches. 'Iedereen die bij ons binnenstapt, krijgt een schouderklopje. Want wie depressief is en toch de energie vindt om zich voor running sessies in te schrijven, heeft al een eerste overwinning behaald', zegt Ief Nicasi. Na de inschrijving komen deelnemers in hun eigen wandel- en loopgroep terecht, met wie ze minstens één keer per week afspreken. De coaches zorgen ervoor dat de deelnemers gemotiveerd blijven. Ze zijn voorbereid op moeilijke momenten, en werken na eventueel herval aangepaste schema's uit om terug op krachten te komen. 'Bij ons wordt er alleen bewogen en niet over problemen gebabbeld', benadrukt Ief Nicasi, psychotherapeut. 'Wij willen geen vervanging zijn van de klassieke psychotherapie of medicamenteuze behandelingen, maar een waardevolle aanvulling op andere therapieën. Beweging helpt, maar het is geen magische formule die plots alles oplost.'

