

# Running therapie

Goed voor lichaam en geest

Mensen die sporten herstellen sneller van hun ziekte. Dit blijkt uit onderzoek. Veel mensen denken dat dit alleen geldt voor lichamelijke ziektes. Maar sport helpt ook bij psychische klachten. Daarom biedt Emergis preventie runningtherapie aan.

#### **Voor wie?**

Heeft u last van lichte tot matige gevoelens van somberheid, angst of stress op het werk? En wilt u met behulp van hardlopen deze gevoelens overwinnen? Dan is deze cursus iets voor u.

Dit aanbod is eventueel te volgen naast andere vormen van therapie of loopt naast uw individuele behandeling.

#### **Werkwijze**

Na een introductiebijeenkomst zijn er twaalf wekelijkse trainingen van een uur in een groep van maximaal tien mensen. Het hardlopen bouwen we langzaam op. Het doel is dat u na twaalf weken een half uur lang kunt hardlopen. U houdt zelf een logboek bij. Hierdoor wordt u bewust van wat bewegen voor invloed heeft op uw klachten. Het advies is om zelf de training nog één tot twee keer per week te herhalen.

#### **Wat is het effect?**

Beweging door hardlopen is een uitstekende manier om te ontstressen. Uw hartslag en ademhaling herstellen vaak spontaan na inspanning. Uw conditie wordt na verloop van tijd beter. Hierdoor krijgt u meer energie voor andere activiteiten.

#### **Wat moet ik meenemen?**

U zorgt zelf voor sportkleding, hardloopschoenen en een fluoriserend hesje indien de training in het donker plaatsvindt.

#### **Aanmelding**

Voor deelname aan de training is een verwijzing van uw behandelaar nodig. Hij meldt u aan.

#### **Kosten**

Runningtherapie is onderdeel van uw behandeling bij Emergis basis ggz en wordt vergoed door de zorgverzekeraar. U moet wel rekening houden met uw eigen risico. Het kan dus zijn dat u zelf (een deel van) de kosten moet betalen. Het is ook mogelijk om zonder verwijzing van een basis ggz-behandelaar deel te nemen aan de cursus. De kosten komen dan voor uw eigen rekening en bedragen € 350,-.

#### **Waar en wanneer vindt de cursus plaats?**

Middelburg: wekelijks op dinsdag van 09.30 - 10.30 uur. Instromen is op elk moment mogelijk. In Goes en Terneuzen start er bij voldoende belangstelling in het voorjaar en najaar een nieuwe groep.

#### **Informatie en aanmelding**

Voor meer informatie over runningtherapie kunt u terecht bij uw behandelaar van Emergis. Als u geen behandelaar heeft of indien u, zonder verwijzing, op eigen kosten wilt deelnemen aan de cursus dan kunt u contact opnemen met Emergis preventie.

## **Privacy, dossiers en klachten**

Emergis preventie hanteert een privacyreglement, een reglement dossiervorming en dossierbeheer, en een klachtenregeling. Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij het secretariaat van Emergis preventie.



Oostmolenweg 87-89, Kloetinge  
Postbus 253, 4460 AR Goes  
T 0113 26 71 43  
info@emergispreventie.nl

[www.vanindigonaaremergis.nl](http://www.vanindigonaaremergis.nl)

[www.facebook.com/emergispreventie](https://www.facebook.com/emergispreventie)