



# HOLLEN OF STILSTAAN

**Door: Maartje Albert**

**Moe, maar met een goed gevoel. Dat is ongeveer de meest gehoorde uitspraak van deelnemers aan runningtherapie. Hardlopen geeft een goed gevoel. Het verbetert de stemming en de zelfwaardering neemt toe. Tijdens het lopen komen mensen los van dagelijkse (negatieve) beslomeringen doordat ze hun gedachten meer op het lichaam richten.**

## Positieve invloed

Hardlopen heeft een positieve invloed op onze stemming. Er is veel wetenschappelijk bewijs dat bewegen, en hardlopen in het bijzonder, een gunstig effect heeft op het verminderen van depressieve klachten en burn-outverschijnselen. Hiervoor zijn meerdere verklaringen. Een populaire verklaring is, dat tijdens het hardlopen bepaalde stoffen vrijkomen in de hersenen (endorfine, serotonine), die zorgen voor een goed gevoel en een vermindering van de klachten van een depressie. Een andere verklaring is dat hardlopen zorgt voor een doorbreking van de depressieve spiraal, het negatieve zelfgevoel wordt doorbroken en het hardlopen in een groep zorgt bovendien voor meer sociale interactie; allemaal factoren waarvan is aangetoond dat ze een gunstige invloed hebben op een depressie.

Hoofddoel van de therapie is het positief beïnvloeden van de stemming. De verbetering van de conditie en van de vitaliteit is een gunstig nevendoel. Daarnaast kunnen er met de deelnemers ook individuele doelen afgesproken worden. Een nevendoel kan zijn: het leren stellen van grenzen of, meer in de sportieve sfeer, na tien weken een half uur kunnen lopen.

In eerste instantie is de runningtherapie ontwikkeld voor mensen met depressieve klachten. In de praktijk is gebleken dat de therapie ook een gunstig effect heeft op klachten die kunnen samengaan met depressie zoals angststoornissen, psychosomatische klachten (lichamelijke klachten

waar geen duidelijk aanwijsbaar lichamelijke oorzaak voor te vinden is), agressieregulatieproblemen, problemen in sociale situaties en bij de omgang met andere mensen en gevoelens van minderwaardigheid.

## Rennen als therapie: hoe werkt dat?

Wanneer iemand zich aanmeldt bij een runningtherapeut, wordt allereerst de balans opgemaakt van de startsituatie. Dit kan bijvoorbeeld door een kennismakingsgesprek, het invullen van een vragenlijst en het afleggen van een conditietest. Vervolgens stellen de therapeut en de deelnemer samen een persoonlijk plan op.

Iedere therapiessessie start met opwarmoevingen. Het hardlopen zelf gebeurt meestal in kleine groepjes onder begeleiding van de runningtherapeut. Iedere deelnemer loopt in zijn eigen tempo.

Na het lopen wordt de stemming geëvalueerd. Dit kan via een formulier of door het uitwisselen van ervaringen met de andere deelnemers en de therapeut.

## Meer weten over runningtherapie?

Het boek *Runningtherapie* van Bram Bakker en Simon van Woerkom is een informatiegids voor iedereen die hardlopen wil inzetten om zichzelf beter te voelen of om een ander zich beter te laten voelen.

Simon van Woerkom is fysiotherapeut en runningtherapeut en een van de pioniers op het gebied van runningtherapie. Hij ontwikkelde in 2003 de post-hbo-cursus 'Runningtherapie'.

Bram Bakker schreef eerder *Liever een marathon dan een burnout*, tevens zijn motto. Hardlopen is zijn middel tegen tics en depressies. 🍀

*Bronnen: GGZ, Stichting Runningtherapie Nederland*

[www.runningtherapie-nederland.nl](http://www.runningtherapie-nederland.nl) en [Runningtherapie www.runningtherapie.nl](http://Runningtherapie.nl)