

StapVoorStap

*Stap voor stap
op weg naar
herstel*

Wat is StapVoorStap voor groep?

Bij EvenZicht geloven we in de kracht van beweging. Daarom bieden we StapVoorStap aan: behandeling in groepsvorm waarbij bewegen wordt ingezet om je mentaal beter te voelen.

Je hoeft geen sporter te zijn; het gaat niet om snelheid of prestaties, maar om in beweging komen op een manier die bij jou past. RunningTherapie is een laagdrempelige vorm van bewegen; onder begeleiding van een runningtherapeut gaan we buiten op een rustige en verantwoorde manier wandelen, hardlopen of fietsen.

Waarom werkt het?

RunningTherapie is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten uit onder andere de psychologie, bewegingswetenschappen en neurobiologie.

Beweging heeft veel positieve effecten:

- Het vermindert stress en piekergedachten
- Het bevordert de aanmaak van stoffen zoals endorfine en serotonine (de 'gelukshormonen')
- Het verbetert slaap, concentratie en stemming
- Het geeft meer zelfvertrouwen en structuur aan je dag
- Daarnaast zorgt het ervoor dat je letterlijk en figuurlijk in beweging komt en dat is vaak een belangrijke stap in het herstelproces
- Bijkomend voordeel is dat je conditie verbetert, maar dit is vaak niet het belangrijkste doel



Voor wie is StapVoorStap?

RunningTherapie komt voor in verschillende behandelrichtlijnen van huisartsen en de geestelijke gezondheidszorg. Er is dus goed onderzoek gedaan waaruit blijkt dat het echt kan helpen bij de volgende klachten:

- Sombereheid of depressie
- Angst of panieklachten
- Stress, overspanning of burn-out
- Traumatische ervaringen
- Lichamelijke klachten zonder duidelijke medische oorzaak

*Bij EvenZicht
geloven we in
de kracht van
beweging*

StapVoorStap bij EvenZicht

Binnen EvenZicht bestaat een traject bij de groep StapVoorStap uit 10 weken, met aan het einde een evaluatiegesprek. Aan het einde van een traject denken we ook graag mee in hoe je het lopen of een andere beweegvorm duurzaam in je dagelijks leven kan vormgeven.

Locatie: Wijhe
Hogeweg 25
8131 RJ

Mocht je cliënt zijn bij EvenZicht, en StapVoorStap spreekt je aan, geef dit dan aan bij je behandelaar zodat jullie samen kunnen kijken hoe dit bij je behandeldoelen past.

