

## PMT bij stemmingsstoornissen: Runningtherapie

Psychomotorische therapie voor mensen met een verstandelijke beperking die last ondervinden van een stemmingsstoornis zoals depressie of een bipolaire stoornis.

### Doel

Middels aerobe bewegingsactiviteiten (bijvoorbeeld lopen, fietsen of rolstoelrijden) de cliënt activeren en de aanmaak van het hormoon endorfine stimuleren. De cliënt wordt zich bewuster van zijn lichaamssignalen, bouwt lichamelijke conditie op en doet succeservaringen op. De stemming wordt positief beïnvloed.

### Traject

#### *Fase 1) Instellen programma*

Het programma wordt opgesteld, met aandacht voor een goede opbouw van de trainingsbelasting, een warming-up, cooling-down en ademhaling. Er wordt een goede balans gezocht tussen succeservaringen en uitdaging.

#### *Fase 2) Trainingsfase*

Het programma is ingesteld. De cliënt beoefent de activiteit 2 maal pw zelfstandig en 1x pw met de therapeut. Interventies worden gepleegd om weerstand te doorbreken, de cliënt bewust te maken van zijn lichaamssignalen en succeservaringen.

#### *Fase 3) Transferfase*

De betrokkenheid van de therapeut wordt afgebouwd. De zelfstandigheid van de cliënt wordt vergroot en zijn of haar omgeving wordt ingezet waar nodig.

#### *Fase 4) Terugvalpreventie*

De therapeut blijft op afstand bereikbaar en kan betrokken worden indien terugval dreigt.

### Contra-indicaties

- Een manische fase bij de start van de behandeling.
- Medicatie wordt nog afgesteld.
- Lichamelijke blessures of ernstige lichamelijke beperking die een belemmering vormen om met voldoende intensiteit te trainen.

### Tijdsinvestering

Sessies: 1-2 keer per week 45 a 60 minuten; 10 tot 30 sessies

Gesprekken: 3 tot 6 uur; intake, tussenevaluatie(s), MDO, afstemmingsoverleg en eindgesprek

Verslaglegging: 6 tot 8 uur; behandelplan, observatie of tussenevaluatieverslag, eindverslag.

### Mogelijke middelen ter ondersteuning

- Trainingsschema
- Logboek
- Meetmiddelen (hartslagmeter, gps, stopwatch)