

### Contactgegevens

Lucertis Kinder- en Jeugdpsychiatrie  
Ambulant Rijnmond  
K.P. van der Mandelelaan 10  
3062 MB Rotterdam  
T 010 453 67 89

### Informatie

Voor algemene vragen over Lucertis Kinder- en Jeugdpsychiatrie is onze afdeling Informatieservice van maandag tot en met vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur bereikbaar via 088 358 88 88.

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

## Runningtherapie

Voor jongeren van 12 tot 18 jaar



### **Beweeg je lekker in je vel**

Zit je niet lekker in je vel, heb je moeite met sociale contacten, voel je je soms angstig of wil je leren meer te bewegen?

Misschien dat Runningtherapie iets voor jou kan betekenen.

### **Wat is het voor een groep?**

De Runninggroep is speciaal voor jongeren die vaak thuis zitten en die niet lekker in hun vel zitten. Het kan zijn dat je moeite hebt met het leggen van sociale contacten en/of je regelmatig somber of angstig voelt. Hiernaast kun je ook last hebben van overgewicht, maar dat hoeft natuurlijk niet. Je wilt meer bewegen, maar je kunt je er niet toe zetten.

Aan de groep kunnen 8 jongeren meedoen die één keer per week gaan hardlopen. Het programma is onder andere gericht op het opbouwen van je conditie, het leren kennen van je eigen grenzen en deze leren te verleggen.

De begeleiding wordt gegeven door twee therapeuten.

Samen met jou worden afspraken gemaakt over wat je wilt leren. Die worden vervolgens vastgelegd in een contract. We gaan er van uit dat je het in ieder geval drie maanden volhoudt.

Mocht je al gesprekken hebben met een andere hulpverlener kunnen deze overigens gewoon doorgaan.

### **Hoe lang neem je deel aan de groep?**

Het is een gesloten groep, hetgeen wil zeggen dat we starten op een gegeven moment met een groep van 8 jongeren en na ongeveer drie maanden heb je je doel bereikt.

Tijdens de schoolvakanties is er geen Runningtherapie.

### **Zijn er regels?**

We verwachten dat je elke week (op tijd) komt. Als je echt een keer bent verhinderd, dan willen wij graag dat je dit voor de bijeenkomst aan ons doorgeeft.

Goede loopschoenen en lichte sportkleding zijn belangrijk.

Wanneer je elkaar buiten de groepsbijeenkomsten ontmoet, vinden we het belangrijk dat je dit aan ons vertelt.

### **Lijkt het je wat?**

Als je denkt dat deze groep misschien iets voor jou kan betekenen, krijg je een kennismakingsgesprek met één van de begeleiders. Tijdens dit gesprek bespreken we wat jij aan de groep zou kunnen hebben en waar je mee aan de slag wilt gaan. Natuurlijk kun je tijdens dit gesprek alles vragen wat je verder nog wilt weten.

### **Voor meer informatie**

Kun je contact opnemen met Theo van Rijnsoever, Gz-psycholoog, bereikbaar op telefoonnummer 010 453 67 89.

### **Begeleiding**

Dhr. Th. van Rijnsoever, gz-psycholoog

Mw. H. Wijbenga, gz-psycholoog i.o.

Mw. R. Jaspers, orthopedagoog