

Groepstherapie Depressie en bewegen

Voor volwassenen

In samenwerking met fysiotherapeuten bieden wij de groepstherapie depressie en bewegen. Deze groep is bedoeld voor volwassenen met lichte tot matige depressieve klachten. De therapie bestaat uit twee delen: een deel wordt gericht op activeren en bewegen en een deel wordt gericht op de cognitieve gedragstherapie.

Onderzoek heeft uitgewezen dat bewegen of sporten effectief is in de behandeling van mensen met een (milde) depressie of andere stemmingsstoornissen. Mensen die sporten hebben vijftig procent minder kans om een psychische stoornis te ontwikkelen dan mensen die niet sporten.

De cognitieve gedragstherapie bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten. Er wordt aandacht besteed aan het positiever en reëler leren denken, het opstellen van haalbare doelen en activering. Daarnaast zijn er rollenspellen en wordt er een preventieplan opgesteld om terugval te voorkomen.