

# Niet piekeren maar lopen!

[gezond](#) 3 april 2009 door De Redactie

## 1. Looptherapie

Runningtherapie wil patiënten vooral **afleiden van het piekeren** dus tijdens het lopen wordt amper gepraat. Het is een beetje een start-to-run met dubbele agenda want in essentie komt het hierop neer: runningtherapie helpt je je conditie op te bouwen, in muizenstapjes, desnoods vertrekkend van diep onder nul, waardoor niet alleen je lichaam gezonder wordt, maar je ook **mentaal** opknapt.

Het begrip runningtherapie werd voor het eerst gelanceerd in **de jaren zeventig**, door de Amerikaan Thaddeus Kostrubala, maar kent de laatste jaren vooral in Nederland een opmerkelijke revival. Aan de Amsterdamse universiteit stelde **bewegingsspecialist** Ruud Bosscher vast dat depressieve patiënten zich beter voelden door regelmatig te lopen, en een aantal centra voor geestelijke gezondheidszorg hebben de therapie intussen met succes ingezet.

Het onderzoek naar de **effecten van de therapie** is nog pril en veel moet nog bewezen worden, maar vast staat dat **regelmatige duurlopen** helpen bij lichte tot matig ernstige depressies en wellicht ook bij heel wat meer psychisch leed.

## 2. EFT-therapie

Emotional Freedom Technique behandelt een depressie via de **onderliggende emoties** en graaft dieper dan de meeste therapieën. De bedoeling is die emoties naar boven te brengen, waardoor mensen er beter mee omkunnen of iets kunnen ondernemen om ze achter zich te laten. Tijdens de sessies klopt de therapeut zacht op **verschillende acupunctuurpunten** van het lichaam terwijl de patiënt een **zinnetje** (mantra) herhaalt dat zijn probleem kernachtig omschrijft. De blokkade die op een van deze punten zit, wordt zo weggenomen en de klacht vermindert. De therapie bewijst haar nu bij allerlei klachten waarvan de oorzaak onverwerkte emoties zijn.

Zolang de oorzaak van de klacht een onverwerkte emotie is kan EFT **op iedereen** worden toegepast, zelfs op kinderen.

### 3. AAT-therapie

AAT is een therapie waarbij **een dier** deelneemt aan de behandeling. Honden, dolfinen en paarden zijn dé therapiedieren bij uitstek. Ze dienen als ijsbreker voor **psychische en fysieke stoornissen**. Doordat ze **aanhankelijk zijn en veel aandacht** opeisen, heeft de omgang met het dier een positieve invloed op de eigenwaarde, en bestrijdt het zo angst en depressie. Vooral **paarden** zijn echte depressiebestrijders.

In België is hippotherapie nog geen wetenschappelijk erkende behandeling. Toch wordt het met succes toegepast op **(manisch) depressieve kinderen en volwassenen**. De beweging van een galopperend paard brengt hen letterlijk weer in beweging, brengt hen "tot leven".

### 4. Mindfulness

Mindfulness is een **programma van acht weken** op basis van oosterse meditatietechnieken, ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn. Later werden er technieken aan toegevoegd uit de cognitieve therapie, die zich richt op het doorbreken van **negatieve gedachten**. Zo ontstond de Mindfulness Based Cognitieve Therapy, in Vlaanderen geïntroduceerd door David Dewulf. De cursusleider leert mensen aandacht te geven aan hun gedachten, gevoelens en gewaarwordingen die ze anders vaak op **automatische piloot** beleven en laat ze ontdekken hoe ze op een niet oordelende manier naar gebeurtenissen kunnen kijken.

Mindfulness wordt vooral ingezet om **terugval na een depressie te voorkomen** en om patiënten die **herstellen van een depressie** een duwtje in de rug te geven.