

Leefstijltraining bij depressie en andere psychische klachten

Het probleem

Mensen met psychische klachten willen werken aan hun gezondheid, maar vinden het moeilijk om leefstijlveranderingen zelfstandig vol te houden.

Onze project

Een leefstijltraining geïntegreerd in de behandeling bestaande uit:

- Psycho-educatie
- Runningtherapie
- Ontspanning

Wat maakte het succesvol?

- ✓ Samen ontwikkeld met cliënten
- ✓ Multidisciplinair team
- ✓ Kleine haalbare stappen
- ✓ Leefstijl als vast onderdeel van behandeling



Deelnemers ervaren **meer energie, minder somberheid en meer grip op herstel**

Onze les: **leefstijl vormt de basis voor iedere behandeling**



Cliënt aan het roer



Doe het samen



Begin klein