

BigMove: Beweging in Gedrag - de negatieve spiraal doorbreken

BigMove is een programma voor als je met problemen kampt die zowel lichamelijk als psychisch invloed hebben op je leven.

In dit zes maanden durend programma wordt de mens in zijn geheel gezien, omdat er sprake is van een samenhang tussen lichamelijke klachten en psychisch welbevinden. Je gaat met jezelf en anderen aan de slag en dit helpt om weer in de beweging te komen.

Mensen die te maken hebben een bepaald verlies, denk aan ziekte, werkloosheid, het verlies van een dierbare of wanneer je kampt met angsten, depressie of burn-out. Daardoor kun je vermoeid en geïsoleerd raken en steeds verder in een negatieve spiraal belanden.

Zes jaar geleden heeft Therapie Wolf dit landelijke programma naar Texel gehaald. Daarbij wordt er samengewerkt met verschillende fysiotherapiepraktijken van het eiland.

Corrien Duin van Therapie Wolf: "Irene Lock van Fysio team Texel en ik begeleiden de deelnemers. Met de groep doen we oefeningen die helpen met het opbouwen van je vertrouwen, kracht en het herkennen van je grenzen. De groep is een krachtig middel om je beter bewust te worden van je angsten en patronen, zodat je deze kunt doorbreken. Je oefent nieuw gedrag,

wat zorgt voor plezier en vertrouwen. De sfeer is ongedwongen, ieders mogelijkheden en beperkingen worden gezien en gerespecteerd. Je bespreekt jouw inzichten en doelen met een begeleider en werkt in kleine stapjes aan het bereiken van praktische doelen die jouw welzijn vergroten." De wensen van de deelnemers spelen een belangrijke rol in de keuze van de activiteiten binnen de groep.

Samenwerking met psychologen helpt om veranderingen te bestendigen. BigMove is een goede methode om uit een negatieve spiraal te komen", vertelt psycholoog Chris Sleegers. Samen met collega Lidewy Hendriks is ze verbonden aan het programma BigMove.

Chris: "Door de gezamenlijke aanpak van psycholoog en fysiotherapeut krijg je zelf invloed op je eigen gezondheid en welbevinden." Corrien: "De combinatie van bewegen onder begeleiding en gesprekken met een psycholoog versterken elkaar en helpen om patronen te veranderen." Lidewy: "Er kan tijdens de groepsbijeenkomsten het een en ander los komen en dat kan bepaalde reacties opleveren. Daarvoor zijn gesprekken met de psycholoog heel nuttig."

Het helpt te ontdekken waarom je zo reageert en waardoor je wordt getriggerd. Lidewy: "Wij zijn een soort achtervang



Klaartje Dijksterhuis, Chris Sleegers, Corrien Duin en Lidewy Hendriks vertellen over BigMove.

want je kunt tegen een grens aanlopen. In de groepsbijeenkomsten komen er thema's voorbij die een leidraad kunnen zijn tijdens de individuele gesprekken."

Nieuwe groep

De nieuwe groep voor BigMove start in oktober en voor meer informatie kan men

terecht bij Therapie Wolf. Voor aanmelding is een verwijzing van de huisarts nodig. Het programma wordt door bijna alle ziektekostenverzekeringen vergoed.

De bijeenkomsten vinden plaats bij Therapie Wolf, Jonkerstraat 6 in Den Burg. www.therapiewolf.nl of www.bigmove.nu