



Bewegen naar herstel

Waarom bewegen belangrijk is
bij psychische klachten





ZIEKENHUIS aan
de STROOM

**Beweging is geen wondermiddel,
maar een krachtig hulpmiddel in jouw herstel.**

Zet vandaag de eerste stap.

Erkenningsnummer 009: ZAS Cadix, ZAS Elisabeth, ZAS Hoge Beuken, ZAS Joostens, ZAS Middelheim, ZAS Palfijn, ZAS Paola (Kinderziekenhuis), ZAS UKJA (Universtaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen) Erkenningsnummer 098: ZAS Augustinus, ZAS Sint-Jozef, ZAS Vincentius, ZAS PZ Stuivenberg (Psychiatrisch Ziekenhuis) Erkenningsnummer 039: ZAS PVT Antwerpen (Psychiatrisch Verzorgingsstehuis) Zijn ook deel van ZAS: ZAS Medisch Centrum Kaai 142, ZAS Polikliniek Hof ter Schelde, ZAS Polikliniek Regatta, ZAS Plantin, ZAS Magazijn Luchtbal, ZAS Magazijn Terbeke



Heb je een fout gezien in een brochure?
Meld het ons via zas.be/fout-in-brochure

Waarom bewegen?

01

Waarom bewegen bij verslavingsherstel?

02

Waarom bewegen bij herstel van een psychose?

03

Waarom bewegen in de langdurige psychiatrische zorg?

04

Welke bewegingsactiviteit past bij jou?

05

Hulp of meer informatie nodig?

06

Waarom bewegen?

Bewegen is essentieel voor iedereen, en dat geldt zeker ook als je psychische klachten hebt. Lichaamsbeweging heeft niet alleen fysieke voordelen, het versterkt ook je mentale gezondheid. Het vermindert stress, zorgt voor sociale contacten en voor een waardevolle dagstructuur.

Het doel? Je lichaam activeren op een manier die aansluit bij je mogelijkheden en wensen. Zonder druk, maar met oog voor je individuele tempo.

In deze brochure lees je meer over

- Waarom bewegen bij verslavingsherstel? (pagina 5)
- Waarom bewegen bij herstel van een psychose? (pagina 6)
- Waarom bewegen in de langdurige psychiatrische zorg? (pagina 8)
- Welke bewegingsactiviteit past bij jou? (pagina 10)
- Hulp of meer informatie nodig? (pagina 11)

- **Vermindert stress en angst**

Lichaamsbeweging stimuleert de aanmaak van endorfines, de 'gelukshormonen'. Dat helpt om angst, stress en sombere gevoelens te verminderen. Door te bewegen ervaar je een geluksgevoel zonder dat je een middel nodig hebt.

- **Verbeterd de slaap**

Veel mensen in herstel hebben slaapproblemen. Regelmatige beweging draagt bij aan een dieper en rustiger slaappatroon. Dat kan helpen om de nood aan slaapmedicatie te verminderen.

- **Versterkt het zelfbeeld**

Fysieke doelen – hoe klein ook – halen geeft een gevoel van controle en zelfvertrouwen.

- **Helpt om oude gewoontes te doorbreken**

Beweging geeft structuur aan je dag. Dat helpt om oude gewoontes (zoals gebruiksmomenten) te doorbreken.

- **Ondersteunt het fysieke herstel**

Drugs, alcohol en medicijnen kunnen schade toebrengen aan je lichaam. Beweging ondersteunt je immuunsysteem, verhoogt je energie en versnelt je lichamelijke herstel.

- **Ondersteunt het lichaamsbewustzijn**

Tijdens een periode van gebruik sta je minder in contact met je lichaam. Door te bewegen en via psychomotorische therapie (PMT) leer je opnieuw luisteren naar signalen van je lichaam, zodat je beter kan aanvoelen wat je nodig hebt en waar je grenzen liggen. Zo leer je sneller ingrijpen bij hoogrisicosituaties.

Waarom bewegen bij herstel van een psychose?

- **Vermindert angst en spanning**

Lichaamsbeweging stimuleert de aanmaak van endorfines, de 'gelukshormonen'. Dat kan mee bijdragen aan een stabielere stemming doorheen de dag.

- **Verbetert de slaap en het dag-nachtritme**

Veel mensen in herstel hebben slaapproblemen. Regelmatige beweging draagt bij aan een dieper en rustiger slaappatroon. Het helpt ook om een evenwichtig dag-nachtritme te onderhouden.

- **Versterkt het zelfbeeld**

Fysieke doelen – hoe klein ook – halen geeft een gevoel van controle en zelfvertrouwen.

- **Helpt om nieuwe, goede gewoontes op te bouwen**

Beweging geeft structuur aan je dag. Dat helpt om oude gewoontes te doorbreken en gezonde nieuwe gewoontes aan te leren én vol te houden.

- **Ondersteunt lichamelijk herstel en omgaan met medicatie-effecten**

Antipsychotica en andere medicatie kunnen bijwerkingen geven, zoals gewichtstoename, stijfheid of vermoeidheid. Beweging kan die effecten deels verlichten, je energie verhogen en je lichamelijk sterker maken.

- **Bevordert aandacht en concentratie**

Lichaamsbeweging helpt je om beter in het moment aanwezig te zijn. Door regelmatig te bewegen kan je je focus en aandachtvermogen versterken. Dat helpt om dagelijkse taken meer gestructureerd aan te pakken en je veerkracht te vergroten.

- **Ondersteunt het lichaamsbewustzijn**

Tijdens een psychose kan het contact met je lichaam wat vervagen. Door te bewegen en via psychomotorische therapie (PMT) leer je opnieuw luisteren naar signalen van je lichaam, zodat je beter kan aanvoelen wat je nodig hebt en waar je grenzen liggen.

Waarom bewegen in de langdurige psychiatrische zorg?

- **Positieve gezondheidseffecten en vitaliteit**

Regelmatig bewegen verbetert je fysieke gezondheid doordat het je spierkracht, mobiliteit en algemene conditie bevordert. Het helpt om een gezond gewicht te bereiken, versterkt je immuunsysteem en draagt bij aan een beter evenwicht, waardoor je minder kans loopt om te vallen.

Lichaamsbeweging stimuleert de aanmaak van endorfines, de 'gelukshormonen'. Dat helpt om angst, stress en sombere gevoelens te verminderen. Beweging verbetert ook je zelfvertrouwen en emotionele balans. Het geeft je een gevoel van controle over je lichaam, wat kan bijdragen aan een hernieuwd gevoel van eigenwaarde.

- **Dagstructuur**

Door elke dag te bewegen, bouw je aan een gezonde dagstructuur. Dat biedt houvast en zorgt voor ritme. Het maakt de dag overzichtelijker en kan bijdragen aan een gevoel van controle, stabiliteit en voldoening.

- **Sociale verbondenheid**

In groepsverband bewegen biedt de kans om nieuwe contacten te leggen. Dat verhoogt je sociale betrokkenheid. Samen sporten zorgt er ook voor dat je het langer volhoudt. Een sporter is over het algemeen minder eenzaam.

- **Energie en plezier**

Fysieke activiteit helpt je ontsnappen uit negatieve gedachten en creëert ruimte voor ontspanning en plezier. Daardoor ben je gemotiveerder om door te gaan, wat kan bijdragen aan een meer energiek en gebalanceerd leven. Daarnaast helpt plezier in beweging je om een positieve ervaring met lichamelijke activiteit op te bouwen, waardoor je relatie met je lichaam ook verbetert.

Welke bewegingsactiviteit past bij jou?

Iedereen is anders

Kies iets wat bij je past, bijvoorbeeld:

- wandelen in de natuur
- fietsen of spinning
- yoga of tai-chi
- zwemmen
- dans
- fitness of krachttraining
- martial arts (bijv. karate, judo, kungfu, thaiboksen, kickboksen ...)
- balsport in clubverband
- ...

Belangrijk. Begin rustig. Overbelasting kan averechts werken.

Samen bewegen maakt het leuker en motiveert

Denk bijvoorbeeld aan:

- sporten met een buddy
- groepslessen
- wandelen in groep

Tips om te starten

- **Begin** met 10 minuten per dag.
- Kies een activiteit die je **leuk** vindt.
- **Plan** je beweegmoment in je dag.
- Wees **mild** voor jezelf – elke stap telt.
- Stel **haalbare doelen** en hou je **voortgang** bij.

Hulp of meer informatie nodig?

Praat met je behandelaar over beweeg- en sportmogelijkheden.

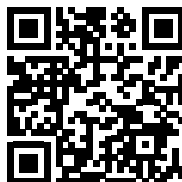
Vraag hulp om een geschikte sport voor jou te vinden.

Vraag bij je begeleiding, psychomotorisch therapeut of huisarts naar:

- sportgroepen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid (G-sport)
- beweegprogramma's en sportclubs in jouw buurt

Meer informatie over beweegopties:

gezondleven.be



06

ZIEKENHUIS aan de STROOM