

Wie ist die Vernetzung bei den Sportangeboten für Menschen mit psychischer Erkrankung? Welche Angebote gibt es in der Region? Die Heidelberger Werkgemeinschaft bietet eine Bewegungsgruppe an. Das ZI-Mannheim hat die Gruppe „Laufen am Neckar“ bzw. „Gehen am Neckar“ ins Leben gerufen.

Welche Sportarten eignen sich am besten um die Gesundheit zu fördern und was kann bei Depression getan werden?

Bevor man sich auf eine bestimmte Sportart festlegt, sollte man verschiedene ausprobieren, denn für eine konstante Motivation spielt der Spaßfaktor eine entscheidende Rolle. Es kann von Vorteil sein den Sport in der Gruppe zu betreiben, da man sich gegenseitig motivieren kann.

Für Menschen mit Depressionen ist es nötig auf der kognitiven Ebene, unabhängig von der aktuellen Gefühlslage zur Bewegung zu Überwinden. Schon 5 Minuten vor die Tür zu gehen, wirkt sich positiv aus. Eine stetige Ausweitung des Umfangs der Aktivität kann ein erstrebenswertes Ziel sein.

Wie kann man Menschen an Bewegung heranführen?

Der Anleiter sollte selbst mit Begeisterung bei der Sache sein, denn dies überträgt sich auf die Teilnehmer. Auch die Kontinuität des Angebots ist wichtig, denn wenn sich die Teilnehmer an das Angebot gewöhnen, kostet es sie weniger Überwindung und macht mehr Spaß. Ritualisierung festigt das Verhalten bezüglich regelmäßiger Aktivität. Oft sind dafür auch mehrere Anläufe nötig. Ein Mindestmaß an Eigeninitiative der Teilnehmer muss jedoch vorhanden sein. Für die Motivation ist es wichtig, ein Ziel zu formulieren. Auch mit extrinsischen Motivatoren, wie Belohnungssystemen, konnten bereits Erfolge erzielt werden.

Welche niederschweligen Möglichkeiten gibt es, Menschen zu Bewegung anzuregen (auch bei körperlichen Einschränkungen)?

Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen gibt es passende Bewegungsangebote. Bei Gelenkproblemen kann Aquajogging eine schonende Form der Bewegung sein. Auch der Kostenfaktor kann relevant sein. VHS-Kurse oder Funktionstraining im Rhea-Sport werden in der Regel von den Krankenkassen finanziert.

Politische Forderung

Es müssen mehr niederschwellige Bewegungsangebote geschaffen werden, die Menschen mit und ohne psychische Erkrankung ansprechen und somit einen integrativen Charakter aufweisen. Solche Angebote, im ambulanten wie im stationären Bereich, müssen finanziell gefördert werden, z. B. um Sporthallen, Geräte und Personal zu finanzieren.