

# Interdisziplinärer AK BWT bei psychischen Erkrankungen

---

5. Tagung: >>Bewegungstherapie Versorgungskette  
*Von der Prävention bis zur Nachsorge*<<

Schön Klinik Roseneck (Prien am Chiemsee) 15./16.März 2012

***Sport und Bewegungsangebote in der PIA  
und im Rehasport(verein)***

Sibylle Hornberger, Diplomsporthpädagogin

UKPP Tübingen/TSV Lustnau

## *Wir beschäftigen uns konkret mit:*

- ▶ den sportlichen Angeboten in der PIA, dem *PIA-Sport*,
- ▶ den Sport- und Freizeitangeboten im TSV Lustnau, Abteilung Rehasport, in Kooperation mit dem Förderverein *Social Sports* und dabei mit:
- ▶ *den Möglichkeiten von Sport für die Aufrechterhaltung und Verbesserung der (bio-psycho-sozialen) Gesundheit*

*Wer - was – wo – wozu – wie - wie oft...*

## *Träger der Angebote*

- TSV Lustnau, Abteilung **Rehasport**
- Förderverein Social Sports (**FSS**)
- **Freundeskreis** (AKKU-Tagesstätte, Spdi)
- UKPP (Psych. Institutsambulanz) = **PIA**
- SHG: Nix-wie- aus!

# Überblick über die ausserklinischen Sportangebote

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			8.30 -13.30	
11.00-12.00			<b>Sport</b>	
<b>Rehasport</b>			<b>in der</b>	<b>SHG-Aktionen</b>
<b>Gymnastik</b>			<b>PIA</b>	
12.30 – 17.00				13.30-14.30
<b>Sport</b>	15.00 – 16.00		<i>Power Gym</i>	17.00-
18.00				
<b>in der</b>				
<b>walking</b>	<b>AKKU-</b>			
	<b>Rehasport</b>		<b>informelle</b>	
			<b>walkinggruppe</b>	
<b>PIA</b>	16.20-16.50		<b>Sportspiele</b>	17.15.-18.15
			<b>Qi</b>	<b>der</b>
<b>Gong</b>		<b>Rehasport</b>	<b>Rehasportler</b>	
18.00-19.00	16.20-18.00		<b>Gymnastik</b>	
<b>Rehasport</b>	<b>Konditions-</b>			
<b>walking</b>	<b>training</b>			

# 1.) Sport- und Bewegungsangebote in der PIA

## Sport- und Bewegungsangebote in der Psychiatrischen Institutsambulanz

### Dienstag

**Kurs 1:** *Beweglichkeit und Kraft erhalten*

**Wann?** 14.00 - 14.30/15.00 Uhr

**Was?** Leichte Gymnastikübungen, meistens im Sitzen, ein Durchbewegen von oben bis unten. Koordinative Übungen, leichtes Konditionstraining, wer will.

**Kurs 2:** *Fitness und Kondition stärken*

**Wann?** 15.30 - 16.30 Uhr

**Was?** Ergotraining nach individuellem Plan, Kräftigung mit Geräteparcours oder Gymnastikübungen, auch Tischtennis oder Badminton nach Lust und Wetter.

### Donnerstag

**Kurs 3:** *Beweglichkeit und Kraft erhalten*

**Wann?** 10.00 - 11.00 Uhr

**Was?** Etwas Ergotraining und viel Gymnastik zum Dehnen und Kräftigen, Geschicklichkeit verbessern.

**Kurs 4:** *Fitness und Kondition stärken*

**Wann?** 11.00 - 12.00 Uhr

**Was?** Ergotraining nach individuellem Plan, Geräteparcours, individuelle Gymnastik, auch Tischtennis oder Badminton nach Lust und Wetter.

**Kurs 5:** *Qi Gong/ Tai Chi Chuan – die sanfte Bewegungsform*

**Wann?** 12.00 - 12.30 Uhr

**Was?** Die ruhigen und fließenden Bewegungen der uralten Übungen unterstützen die Konzentration und Entspannung gleichermaßen. Die Bewegungssteuerung profitiert vom immer geschmeidigeren Bewegungsablauf.

**Kurs 6:** *Tanzen! Miteinander tanzen !*

**Wann?** 14.00 - 15.00 Uhr

**Was?** Türkische, griechische oder sonstige einfache Tänze, die wir von einander lernen können.

**Kurs 7:** *Individuelles Ergometertraining*

*Auf rege Teilnahme freut sich  
Sibylle Hornberger (Sportpädagogin)*

# *Die Räumlichkeiten in der PIA*



## 2.) Sportangebote des TSV Lustnau, Abteilung Rehasport

### DIENSTAG

#### **Kurs A: Mit Schwung in den Tag**

Wann? **11.00 bis 11.50 Uhr**

Wo? Gymnastikraum des  
AOK- Gesundheitszentrum

ÜL: Hornberger/Brummer  
*leichte Gymnastikgruppe, auch  
für Einsteiger (E) gut geeignet.*

#### **Kurs B: Walking/Nordic walking**

Wann? **17.00 Uhr im Winter**

**18.00 Uhr im Sommer**

Wo? Brücke bei Steinlachallee  
82 (Gasthaus Löwen)

ÜL: Rutow/Brummer

*Walken mit und ohne Stöcke, ca.  
45 Minuten plus Gymnastik. (T)*

### MITTWOCH

#### **Kurs C: AKKU-Walking**

Wann? **15.00-16.00 Uhr**

Wo? Tagesstätte AKKU,  
Primus-Truber-Str.

ÜL: Hornberger  
*Einfache 'walking-talking'  
Gruppe, mit Gymnastik, gut  
geeignet für Einsteiger und  
Ungeübte. (kostenlos) (E)*

#### **Kurs D: Qi Gong**

Wann? **16.20-16.50 Uhr**

Wo? Kustusch, Fürststr.137

ÜL: Hornberger  
*Leichte und fließende Bewegun-  
gen, die, wenn sie beherrscht  
werden zur Entspannung  
beitragen (E)*

### MITTWOCH

#### **Kurs E: Konditionstraining**

Wann? **16.30 bzw. 18.00 Uhr**

Wo? Kustusch, Fürststr.137

ÜL: Hornberger  
*Individuelles Konditionstraining  
ohne Reue lautet die Devise.  
Auch für Ungeübte! (E-TT)*

### FREITAG

#### **Kurs F: Bewegung mit Genuss**

Wann? **17.15 - 18.00**

Wo? Raum der BWT im UKPP

ÜL: Hornberger/Brummer  
*Funktionelle Gymnastik mit und  
ohne Musik, plus Qi Gong,  
Entspannung (E-TT)*

### *3.) Sportliche Freizeitangebote des Fördervereins (FSS) mit Abteilung Rehasport*

- **4 Freizeiten/Jahr** (3-4 Tage) auf *Selbstversorgerbasis*:
  - Februar: Winterfreizeit
  - Juni: Bergwandern „Blumenwanderung“
  - kombiniert mit e. 3-täg. Hüttenwanderung
  - Juli/August: Wassersport
  - September: Bergwandern
- Über das Jahr verteilt werden zusätzlich kurzfristige Aktivitäten angeboten (Ausflüge, Disco).
- Befristete Sportkurse (Morgenspaziergang, Qi Gong)

# *Hüttenwanderung 6/2011*



## *4.) Brauchen wir wirklich extra Sportangebote?*

*„Die können doch einfach in einen Verein gehen oder in ein Fitnessinstitut“ –*

so die Meinung vieler Ärzte – ist das so?

# ***Berufliche und finanzielle Situation***

*.. und sehr wenig Geld!*

...arbeiten wenig auf dem ersten Arbeitsmarkt und wenn überhaupt auf dem zweiten, sofern sie nicht berentet oder arbeitslos sind.....

- 44% HartzIV/Sozialhilfe
- 20% w.o. plus kl. Zusatzverdienst
- 20% 1. Arbeitsmarkt
- 12% 2. Arbeitsmarkt
- 4% aktuell in Rehamaßnahme

# *Finanzierung der Rehasportangebote*

- Erst- *Verordnung* (Formular 56) vom Hausarzt/Facharzt
- *Genehmigung* Krankenkasse
- Folgeverordnungen: nur vom Facharzt
- *Abrechnung mit Kassen*
- Übungsleiter-Zuschuss WLSB (2,25 E/Stunde)
  - Voraussetzung: ÜL-Lizenz B
- *Förderverein* (hauptsächlich Freizeiten und Hallengebühren)

# *Formal-rechtliche Seite*

## **Formal-rechtliche Anforderungen**

Rehabilitationssport definiert sich im Sinne des sozialen Leistungsrechts als ergänzende Leistung zur Rehabilitation, die im Rahmen der für die einzelnen Sozialleistungsbereiche (GKV,GKR,GUV) geltenden Vorschriften den Betroffenen vom Arzt verordnet und in Gruppen unter ärztlicher Betreuung ausgeübt wird (...) R. umfasst bewegungstherapeutische Übungen im Rahmen regelmäßig abgehaltener Übungsveranstaltungen, die von einem Übungsleiter mit besonderem Qualifikationsnachweis (Lizenz) geleitet werden müssen. (DBS 1999)

# *Was ist „Rehabilitationssport“?*

Rehabilitationssport ist eine **gesetzlich definierte Leistung** die von (Vereins-)Gruppen, die im DBS und seinen Landesverbänden organisiert sind, bundesweit angeboten werden.

Rehabilitationssport wirkt mit Mitteln des Sports ganzheitlich auf Menschen mit oder *mit drohender Behinderung* ein, er ist auf Art und Schwere der Behinderung und den körperlichen Allgemeinzustand der Betroffenen abgestimmt.

**Rehabilitationsziel** ist, insbesondere die Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern.

Leistungsumfang ist gesetzlich geregelt, Normalfall sind 50 UE innerhalb von 18 Monaten bis 120 UE in 36 Monaten.

*Allerdings: Konditionstraining an Geräten wird von den Kassen seit 2011 nicht bezuschußt.....*

# *Methodisch-did. Leitlinien des Rehasports – Was?*

## *Kernziele des ausserklinischen Sports*

- Gesundheit stabilisieren und aufbauen (Risikofaktoren vermindern)
- Bindung an gesundheitsorientiertes Bewegungsverhalten
- Tagesstruktur und Wochenstruktur
- Freizeitspezifische + sportl. Handlungsfähigkeiten (Handlungswissen)
- Bewältigungsstrategien von Missbefinden/Krisen
- Gruppenzugehörigkeit, soziale Fähigkeiten, Teilhabe
- Selbstbewußtsein und Kompetenzsicherheit (Selbstwirksamkeit)
- Beziehungsangebote gestalten...

*Frage: Was aber heißt „Gesundheit“?*

# *Methodisch-didaktische Leitlinien des Rehasports – Wie?*

Orientierung an

- *Normalität/Teilhabe*
- *Fähigkeiten*
- *Interessen*

# *Was kann Sport generell bewirken?*

1.) **Verbesserung der physiologischen Fähigkeiten = KÖRPER**

*(Sportmedizinisches, trainingswiss. Modell)*

2.) **Stärkung der psychosozialen Ressourcen  
= PSYCHE**

*(Sportpsychologisches Modell)*

*=> Verbesserung der  
gesundheitsrelevanten Faktoren*

## ***5.) Körperliche Leistungsfähigkeit von psychisch kranken Menschen***

Wissenschaftliche Untersuchungen belegten:

***unsere Patienten sind in allen  
körperlichen Fähigkeiten schlechter als  
unsportliche, aber gesunde  
Durchschnittsbürger.***



# *Weshalb ist das so?*

- ◆ ....Ungeübtheit, Unsportlichkeit,
- ◆ Motivationsprobleme, Durchhalteprobleme,
- ◆ mangelndes Selbstvertrauen.....
- ◆ Interessenlosigkeit und Antriebslosigkeit
- ◆ Hospitalisierung mit eklatanter Bewegungsarmut
- ◆ Suchtverhalten
- ◆ Medikamentöse Behandlung....

= *krankheitsbedingte und behandlungsbedingte ,  
soziodemographische Aspekte mit der*

***Gefahr erheblicher, gesundheitlicher  
Risikofaktoren.***

***HKS-System, Muskulatur und Koordination  
lassen sich lebenslang trainieren!***

***Durch regelmäßiges Training finden  
körperliche und psychische  
**Anpassungsprozesse** statt  
bei jedem Menschen!!!***



## *HKS-System, Muskulatur und Koordination lassen sich lebenslang trainieren!*

*>>Bewegungskoordinative Übungen schützen den Menschen vor Depression und Stürzen gleichermaßen und helfen dem Kurzzeitgedächtnis auf die Sprünge. Der Grund liegt in der simplen Durchblutung der Gehirnareale sowie den Nervenverknüpfungen. Die, wie man inzwischen weiß, nicht mit dem Abschluß des Größenwachstums des Gehirns beendet sind.<<*

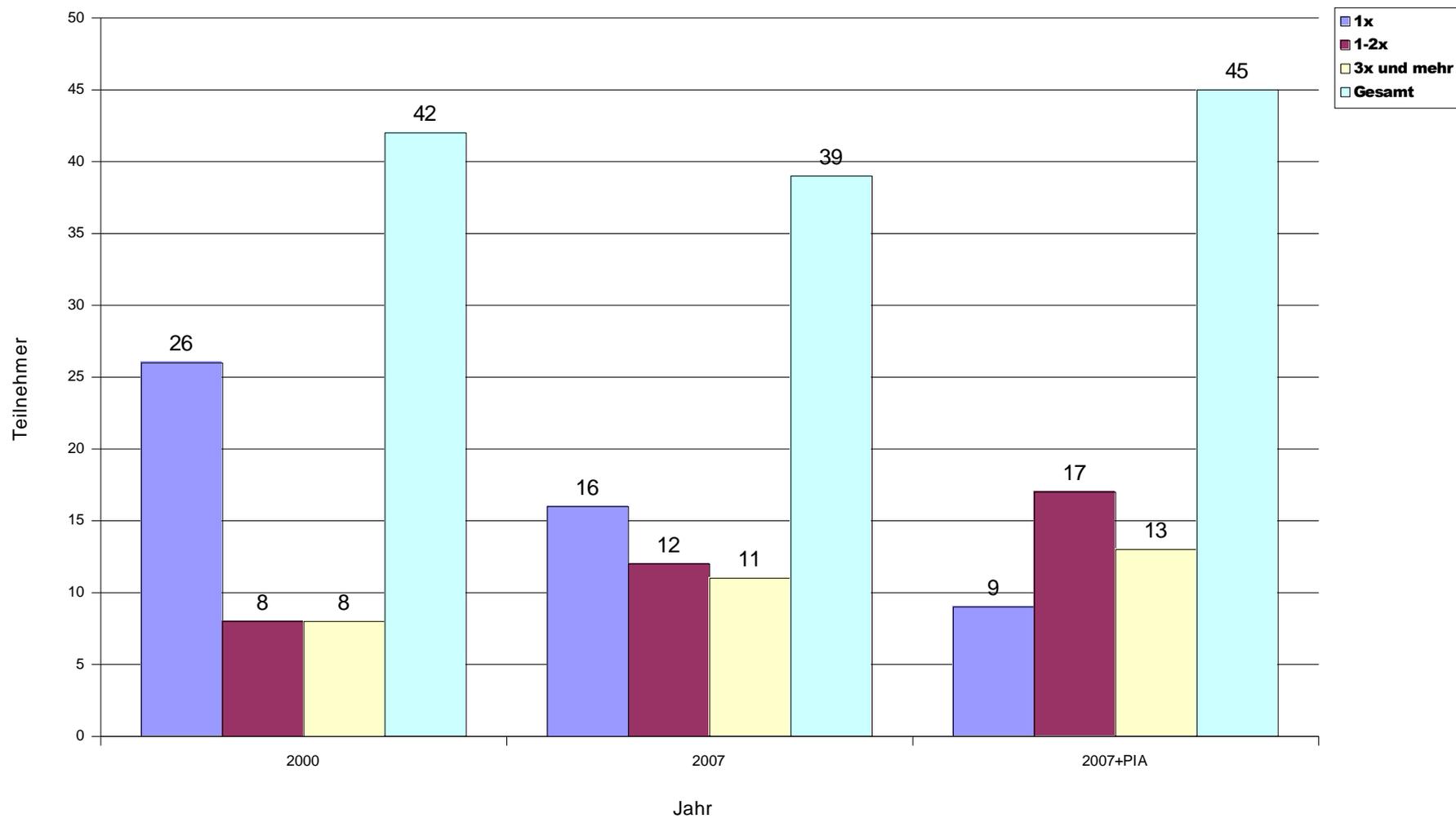


# *Deshalb sollen psychisch kranke Menschen „**richtig trainieren**“?*

Erhöhte körperliche Risikofaktoren von **Menschen** unter Psychopharmaka/**Neuroleptika**:

- ▶ Übergewicht, Bewegungsmangel, ungesunde Lebensweise, Medikamente, alles mit dem Risiko des **metabolischen Syndroms**.
- ▶ Weniger bekannt und ganz wenig beforscht sind die **cardiovaskuläre Risiken**.

# Wie oft? Sporthäufigkeit der Teilnehmer zw. 2000 und 2007



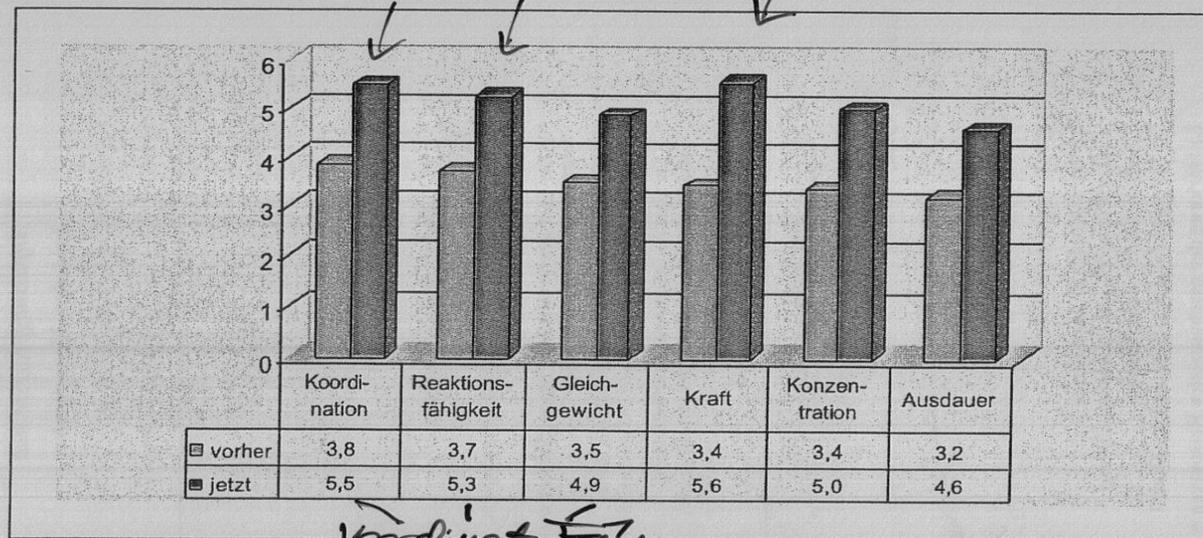
# Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Veränderungen durch Training (Abb.9, Siemßen 2003)

## 3.7.2.3 Einschätzungen der eigenen Fähigkeiten

Folie 3

Die Teilnehmer haben ihre eigene Fähigkeit in Bezug auf Koordination, Reaktionsfähigkeit, Konzentration, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer eingeschätzt. Sie gaben die Werte für die aktuelle Situation an („jetzt“-Werte), sowie die subjektive Einschätzung der Fähigkeiten für die Zeit bevor sie mit dem regelmäßigen Sporttreiben begonnen haben („vorher“-Werte). Die Werte wurden auf einer Skala von 1 (niedrig) bis 10 (hoch) angegeben und in Abbildung 8 dargestellt.

Abbildung 8: Einschätzung der eigenen Fähigkeiten

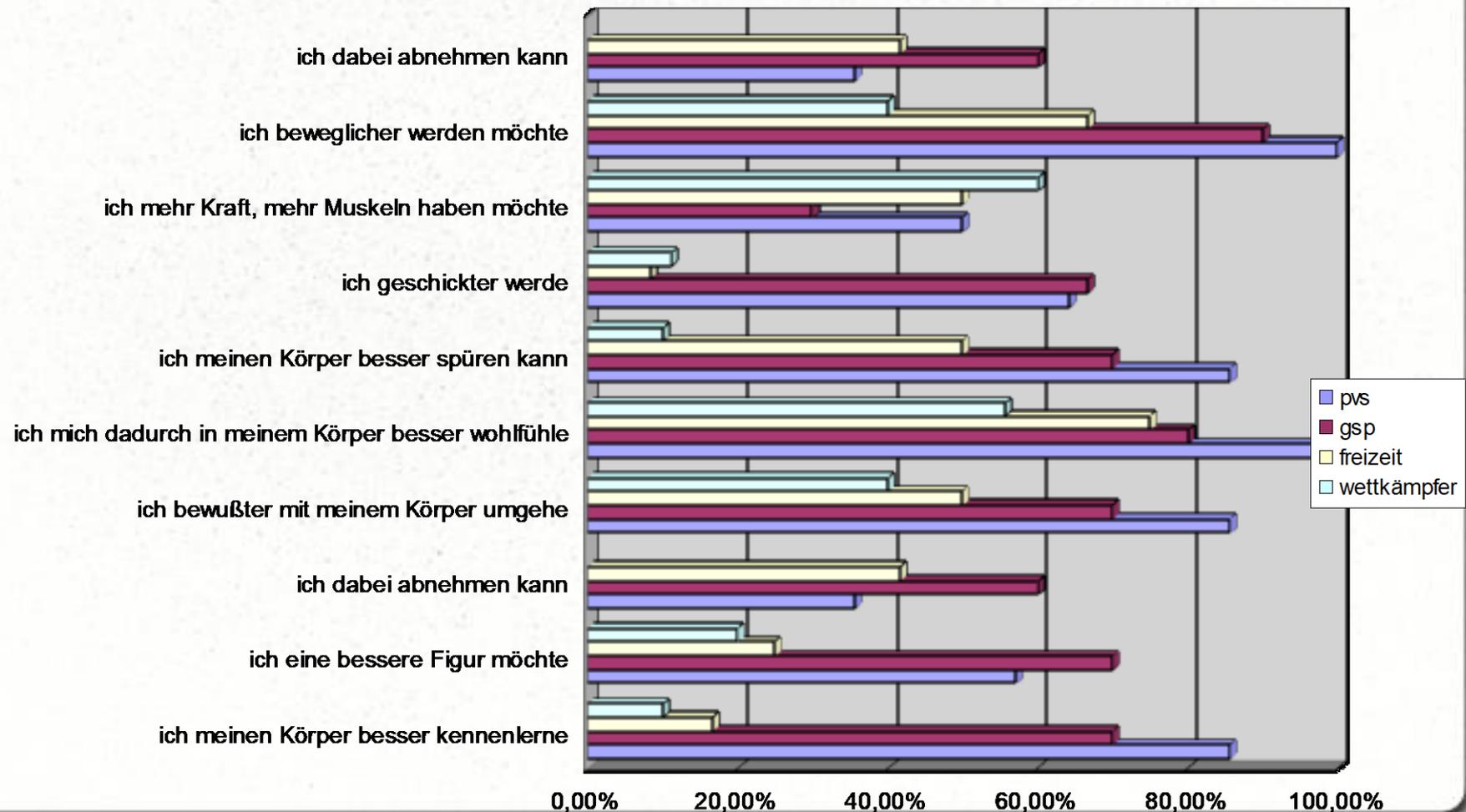


Siemßen, 53

Koordinat. Fäh.

Die Veränderung der Werte von „vorher“ zu „jetzt“ ist in Abbildung 9 abaebildet.

# *Körperliche Aspekte der Sportgruppen im TRV Tübingen*



# *Wie wirkt der medikamentös veränderte Metabolismus auf physiologische Trainingsparameter?*

- Inwieweit ist die **Enervierung von Muskeln**, bzw. auf jede Informations-Übertragung generell, der Muskelstoffwechsel (Mitochondrien) beeinträchtigt?
- Inwieweit ist die **Sauerstoffaufnahmekapazität (Vo<sub>2</sub>)** von psychopharmakologischer Medikation beeinflusst?
- Inwieweit wird die **Laktatanhäufung** (mmol) beeinflusst und dieser Parameter verändert?
- Was bewirkt die hohe Pulsfrequenz (HF) langfristig bezogen auf das Schlagvolumen und die **Leistungsfähigkeit** des Herzens?

Sum sum, *inwieweit können wir uns überhaupt an den gängigen Leistungs-Parametern der Sportmedizin orientieren?*

*Antwort: wir wissen es nicht!*

## *6.) Sport als Medikament?*

"Sport ist bei psychisch Erkrankten  
das günstigste Medikament -  
und bei richtiger Dosierung garantiert  
*ohne*  
*Nebenwirkungen*".



TAZ, 2008

# Ausdauertraining vs. Antidepressivum?

Untersuchung von BLUMENTHAL/ BABYAK et al.  
in 1999 und 2000:

- Studiendesign (mit 156 N):
  - Dauer 16 Wochen (4 Monate)
    - a) mit Medikamenten
    - b) mit Sport
    - c) mit Sport und Medikamenten

## *2 Sportpsychologie: Sport kann zur **Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit** beitragen*

- 1. Selbst- und Körpererfahrung** tragen bei zum **Aufbau von Körperkonzept, Selbstkonzept, Selbstwirksamkeit**
- Sportliche Aktivität kann zur Verbesserung von **Stimmungen** beitragen
- Sportgruppen sind soziale Netzwerke und haben Potential für **sozialen Rückhalt** und **Unterstützung**. Sport bietet zahlreiche Situationen zur Schulung **sozialer Kompetenzen**
- Vermutet werden auch positive Wirkungen auf **Gesundheitszustand**, Beschwerdestatus, Suchtkonsum

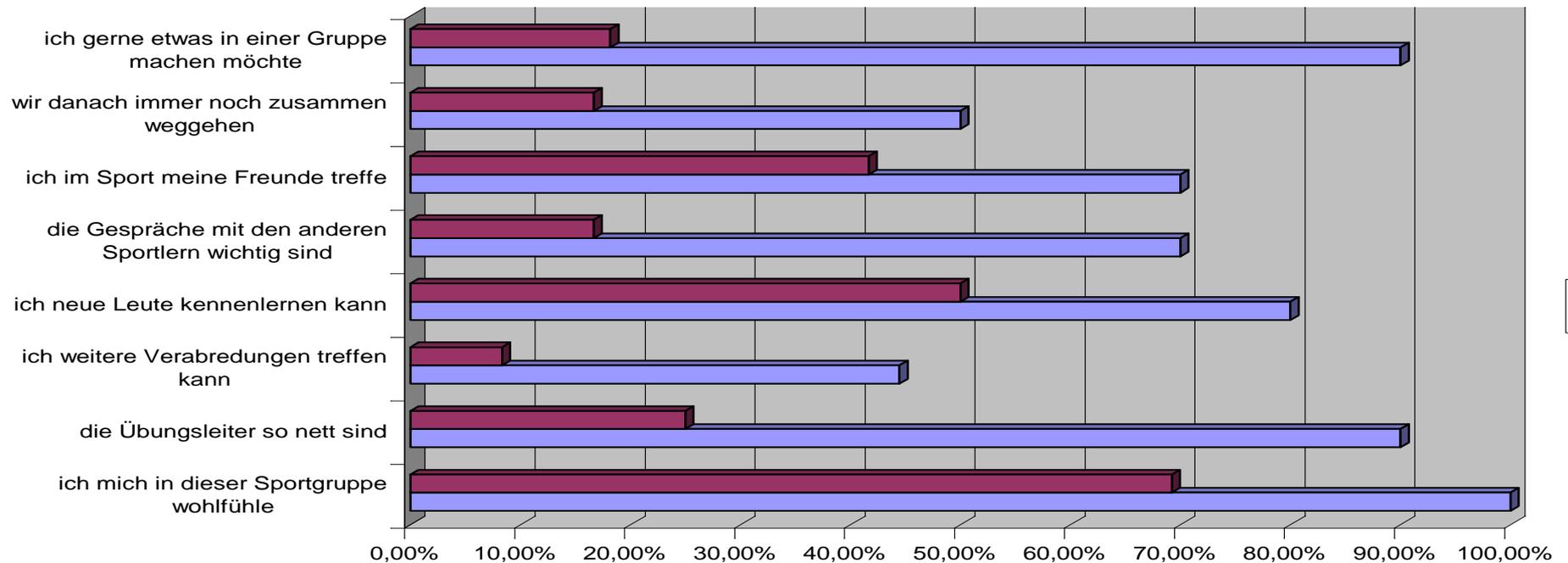
# *Selbstwirksamkeit*

- ....>> Bezeichnet die Überzeugung einer Person, durch eigene Kompetenzen (neue oder schwierige) Anforderungen erfolgreich bewältigen zu können.<< („Kohärenzsinn“)
- ==> wichtige Voraussetzung für die Bereitschaft, sich anzustrengen und mit Ausdauer etwas zu verfolgen. Und nicht gleich bei dem geringsten Mißerfolg oder Frustration aufzugeben.
  - Trainingsvoraussetzungen!
  - Motivationsfördernd!

# Soziale Aspekte

Befragung der verschiedenen Vereinsgruppen im Tübinger Ruderverein, 2004

## Soziale Aspekte: GSP-Freizeit



# *Studie zur sozialen Unterstützung durch die Sportgruppen*

- Tagesstruktur
- Wochenstruktur
- Gruppenzugehörigkeit
- Freundschaften (durchschnittlich 3 Freundschaften mehr)
- freizeitspezifische Kompetenz
- soziale Kompetenz im Sport

Hackel 2003

## *Sport bietet zahlreiche Situationen zur **Schulung sozialer Kompetenzen***

- Perspektivübernahme
  - Kommunikationsfähigkeit
  - Soziale Verantwortung
- = Konflikt und Kontaktfähigkeit,  
Durchsetzungsvermögen, Fairness, Solidarität,  
Kompromissfähigkeit...

**>>Ein Sportler verhält sich sozial kompetent, wenn er soziale Fähigkeiten auch sozial verantwortlich einsetzt. <<**

## *Funktion der sozialen Kontakte:*

- gemeinsame Freizeitgestaltung
- praktische Unterstützung
- emotionale Unterstützung  
(„Verständnis“)
- Unterstützung in Krisensituationen

# *Sozialisation durch und zum Sport?*

Eigene Studien in Würzburg und Tübingen haben gezeigt, *daß unsere Rehasportler bestimmte Sportarten favorisieren* und schon in der Jugend favorisiert haben:

- hauptsächlich **Individualsportarten**, oft mit zyklischer Bewegungsstruktur, aber
- kaum **Mannschaftssportarten**, in denen man sich körperlich gegen einen anderen behaupten muss, bzw., in denen Ressourcen wie Durchsetzungsfähigkeit oder Willensstärke stark gefordert sind.
- ***Frage: was ist Henne, was ist Ei????***

# *Gibt es besonders geeignete Sportarten?*

*Dies war die eigentliche Forschungsfrage in Würzburg....*

- Sollen depressive Menschen nur walken und joggen?
- Und Suchtkranke kein Krafttraining machen dürfen?
- Oder Menschen mit Panikattacken nur Entspannung-Gymnastik machen dürfen???
- Und Borderliner nur klettern?

# *Antwort: Sport muss Spaß machen!*

Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür,

- daß Ausdauertraining sinnvoller ist als Krafttraining.
- Grundsätzlich sollte man keine bestimmte Sportart verordnen.

Sondern: *es muss dem Sportler Spaß machen!*

...Dr. Strähle, Oberarzt der Charite, 2008

## 8.) *Wie geht das? Oder wie überliste ich den inneren Schweinehund?*

Ich muss den Rehasportlern die **Erfahrung** an die Hand geben, daß sie selbst etwas tun können  **Selbstwirksamkeit**

Unter diesem Aspekt sind Trainingsnotizen sinnvoll oder öfters diesselben Übungen.

==>Die Motivation wächst mit der

 **Erfolgserfahrung**

***denn: Motivierend ist, was wirkt!***

*Motivierend ist was wirkt ....*

*.....Und was Spaß macht!!!!*



***Merke: Erfahrungen, die in einer emotional positiven Stimmung gemacht werden, finden besser Eingang in ein Selbstkonzept!***

# *Positive Lernsituationen schaffen...*

Als Übungsleiter muss ich eine  **Stimmung im Sport**, in der Gruppe, schaffen, die für die Sportler angenehm ist, die sie nicht überfordert und doch individuell fordernd ist.

 **Die Gruppe** bietet die **Motivationsanreize** schlechthin (soziales Netzwerk) und kümmert sich inzwischen sogar um einzelne Sportler.

Als ÜI versuche ich **positive Erfahrungen herauszustellen** und negative zu zu relativieren.

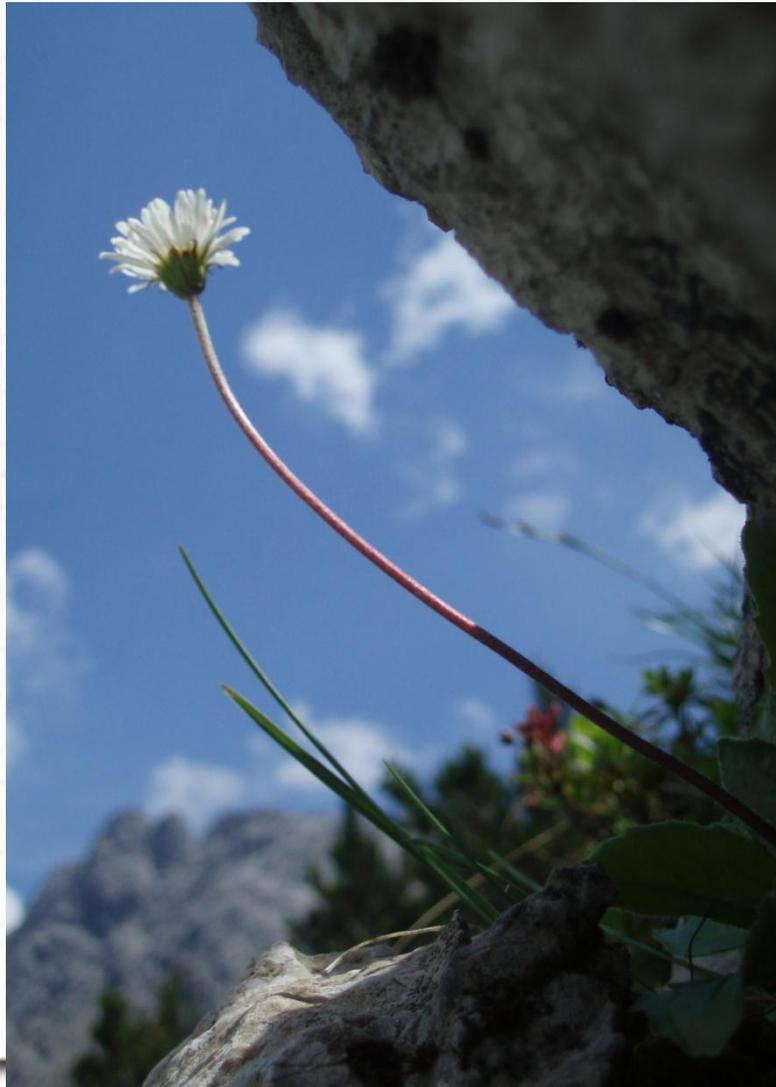
***Aber: unbedingt authentisch bleiben!!!***

# *Sport wird zu wenig genutzt!*

...sagt auch Dr. A. Ströhle, Charite, 2008

*Und ich behaupte: Psychisch kranke Menschen profitieren von den Sport- und Bewegungsangeboten wie kaum eine andere Zielgruppe!*

***Danke für Ihre Aufmerksamkeit!***



# *Kontakte/ÜL-Ausbildung*

- Sibylle Hornberger: 07071/2987677 die + fr.  
[sibylle.hornberger@med.uni-tuebingen.de](mailto:sibylle.hornberger@med.uni-tuebingen.de)
- ÜbungsleiterAusbildung beim WBRS oder BBS  
*Behinderten- und Rehabilitationssportverband  
Württemberg* *Baden*
- 0711/28077620 07221/39618-0
- ➤ Block 10 (C-Trainer) plus Block 80 (Psychiatrie)  
[www.wbrs-online.de](http://www.wbrs-online.de) [www.bbsbaden.de](http://www.bbsbaden.de)