



LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

HERZLICH WILLKOMMEN

„Der positive Einfluss des Sports auf Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen“

5. Landeskonferenz Sport und Gesundheit

Gesundheitsziele M-V: Bewegung in jedem Alter, an jedem Ort, zu jeder Zeit

Dr. med. Christian Vogt

21.04.2021 | SportCampus Nord

AGENDA

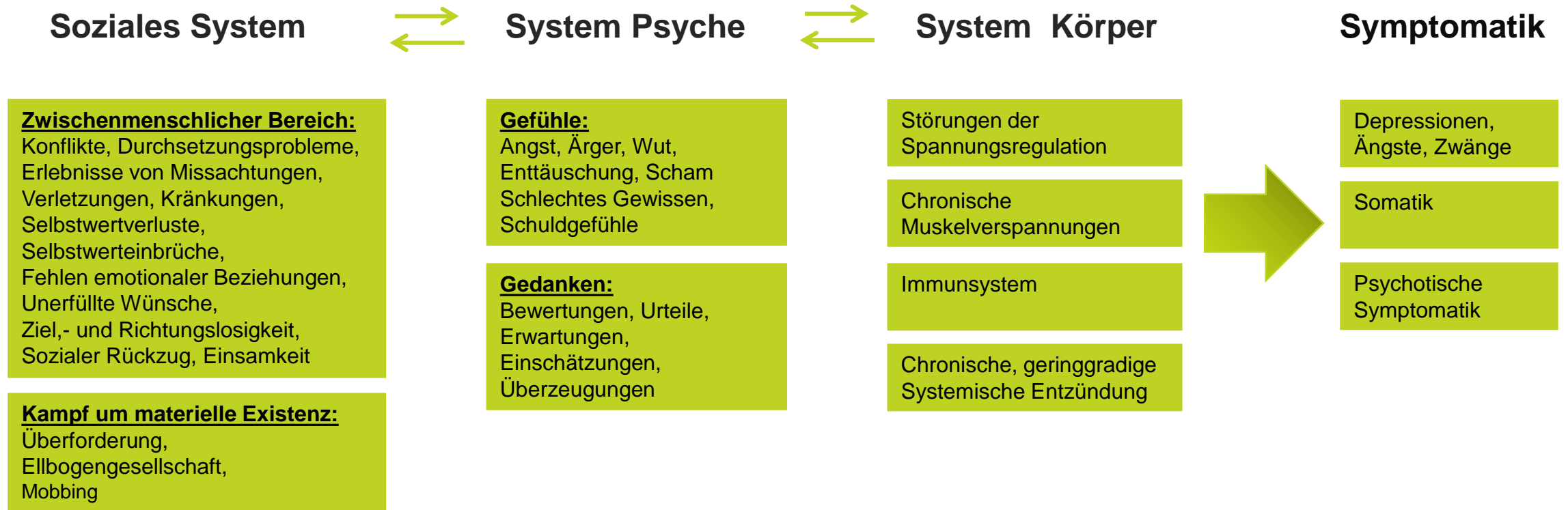
**Systemisches
Krankheitsmodell**

Symptomatik

**Therapeutische
Wirkfaktoren**

**Sportverein
Shania e.V.**

Systemisches Krankheitsmodell psychischer Störungen



Symptomatik – Diagnosen

Mit der **ICD-10** wurde der Begriff Krankheit durch **Störung** ersetzt und Hypothesen über die Ursachen weggelassen.

Hilfreicher sind **systemische Vorstellungen** und das bio-psycho-soziale Krankheitsmodell oder auch bezeichnet als **systemisches Modell** (kein Anspruch auf Vollständigkeit).

Depressive Störung

Stimmung & Antrieb,
Schlafstörung,
Psychomotorische Hemmung,
Agitiertheit,
Anhedonie,
Gefühl der Gefühllosigkeit,
Interessenlosigkeit

Exzitationsstörung

Innere Unruhe, Schlafstörung,
Reizbarkeit, Ängstlichkeit,
Ungeduld, Zittern, Schwitzen
Veränderungen der Atmung, der
Emotionen
Organbezogen: Herz, MDT,
Tinnitus, Hörsturz, Hyperakusie,
Schwindel

Kognitive Störungen

Gedächtnis, Konzentration

Essstörungen

Anorexie, Bulimie

Psychotische Störungen

Halluzinationen, Wahn,
Denkstörungen, Ich-Störungen,
Minussymptomatik

Borderline-Störung

Selbstverletzung, Suizidalität,
ausgeprägte Spannungszustände,
Drogenmissbrauch

Störung der Selbstwertregulation

Verletzbarkeit, Kränkbarkeit,
Empfindlichkeit, Konfliktvermeidung,
Harmoniesucht,
Kontakt zum Körper,
Selbstbeziehung

Angststörungen

Panikattacken, Agoraphobie,
Generalisierte Angst,
Soziale Phobie,
Spezifische Phobien,

Schmerzstörungen

Schmerzen in Bewegungsstrukturen
Haltung, Tonus, Bewegung

Posttraumatische Belastungs- störung

Flashbacks

Therapeutische Wirkfaktoren bei Behandlung psych. Störungen

- **Medikamente** → initiale Symptomlinderung
- **Ressourcen** → Empathie, Frustrationstoleranz, Disziplin, Geduld, Mitarbeit
- **Krankheitsverständnis** → Lebensgeschichte & Aktualgenese
- **Übertragungsanalyse, Konfliktzentriertes Arbeiten, Strukturorientiertes Arbeiten, Fokaltherapie**
- **Problemaktualisierung**
In Erfahrungsbereichen (Gruppentherapie, Arbeitskollektiv, Familie, Bekanntenkreis) erleben die Patienten ihre zwischenmenschlichen Probleme und haben die Möglichkeit, neue Verhaltensweisen einzuüben.
Beispiel:
 - klare Ansagen machen, eigene Interessen durchsetzen (Reduktion von Vermeidung), die Hürde kann nur dort genommen werden, wo die Hürde auch ist.

Achtsamkeit

Entspannung, Body Scan, Meditation, Yoga u.a. östliche Methoden

Körperliche Bewegung, Sport

Ausdauer, Flexibilität, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit

Therapeutische Wirkfaktoren bei Behandlung psych. Störungen

Störungen	Charakteristika	Körperliche Bewegung, Sport	Besonderheiten im Umgang mit Teilnehmer*innen
Depressive Störung & Angststörung	Häufig innere Unruhe & muskuläre Verspannungen → blockierte Gefühle & Verhaltensfunktionen Reduzierter Trainingszustand und Übergewicht beachten	Entspannung wichtig <u>Körperwahrnehmung wichtig:</u> Body Scan, Meditation, Yoga, u.a. östliche Methoden miteinbauen Gute Erwärmung mit Musik & Aerobic Spiele zum Auflockern	Kontaktmöglichkeiten eröffnen, aber kein Druck ausüben
Exzitationsstörung	Leitsymptom & ursächlicher Faktor vieler psychischer Krankheiten	Ausdauer, Entspannung, Körperwahrnehmung	
Psychotische Störung	Große Vorsicht bei Entspannung und Körperwahrnehmung	Nur oberflächliche Kontakte, Einzelarbeit in der Gruppe <i>Keine östlichen Methoden!</i>	Vorsicht bei Kontakten/Nähe Konflikte vermeiden - Einzelarbeit
Posttraumatische Belastungsstörung & Borderline-Syndrom	<i>Wie psychotische Störung</i>	<i>Wie psychotische Störung</i>	<i>Wie psychotische Störung</i>

Therapeutische Wirkfaktoren bei Behandlung psych. Störungen

Störungen	Charakteristika	Körperliche Bewegung, Sport	Besonderheiten im Umgang mit Teilnehmer*innen
Störung der Selbstwertregulation	Wesentlicher ursächlicher Faktor bei den meisten psychischen Krankheiten	<u>Entwicklungen aller motorischen Grundfunktionen:</u> Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Flexibilität, Schnelligkeit <u>Übung zur Körperwahrnehmung:</u> alle östlichen Methoden	Vorsicht bei Konflikten und negativen Erfahrungen sowie vom eigenen Unvermögen, positive Rückmeldungen nur dann geben, wenn ÜL tatsächlich dahintersteht → werden sonst schnell angezweifelt, <i>reale Fortschritte benennen!</i>
Kognitive Störungen	Insbesondere Konzentration und Gedächtnis können bei allen psychischen Erkrankungen gestört sein oder Zeichen einer Demenz sein.	Sport ist ein wesentlicher Teil der Prävention einer Demenz. Begleitende kognitive Störungen bei anderen psychischen Erkrankungen können nur durch die Einbeziehung des Körpers mit Sport erfolgreich gebessert werden. <i>Mit Sport haben alle psychische Erkrankungen eine deutlich bessere Prognose!</i>	Einfache und klare Ansagen, Musik nach Möglichkeit miteinbauen
Schmerzstörungen	Ähnlich wie Depression, häufig mit Depression kombiniert.	Körperwahrnehmung, Entspannung, Dehnung, Arbeit an Flexibilität und Beweglichkeit, Ausdauer sind wichtig	

- Gründung 2008
- Für psychisch erkrankte Menschen
- Zielsetzung:
 - aktive Teilnahme wieder am gesellschaftlichen Leben, Entgegenwirkung körperlichen Rückschritten & Training sozialer Kompetenzen
- Beispiele für Sportstunden:
 - Volleyball, Basketball, interaktive Spiele, Krafttraining mit Yoga-Elementen, Koordinationstraining
- Verein wird vom VBRS M-V unterstützt – ÜL erhalten dort ihre Ausbildung
- Teilnehmer*innen:
 - Mitgliedschaft
 - Reha Verordnung

Kontakt

SV Shania Rostock e.V.

Carl-Hopp-Straße 19a

18069 Rostock

Telefon: 0381 -1237134

E-Mail: koordinator@shania-sport.de

Homepage: <https://shania-sport.de/>

LOKALSPORT

Sportangebot für psychisch Kranke

Der Verein Shania bietet in Rostock Sportangebote speziell für psychisch Kranke an. Damit wird jetzt eine wichtige Lücke geschlossen.

Von OLAF JENJAHN

Kröpeliner Tor-Vorstadt. Übungsleiterin Claudia Geyer (37) wird bereits erwartet. Die Mitglieder des Vereins Shania e.V., des ersten Sportvereins in Rostock, der sich ganz besonders um psychisch erkrankte Menschen kümmert, fiebert der Übungsstunde entgegen. Uniboc, eine Art Hockey, aber mit Stock und einem Ring, und Basketball stehen heute auf dem Programm. Die Spielerinnen und Spieler beider Mannschaften – „rot“ gegen „gelb“ – geben alles, gehen an ihre körperlichen Grenzen. Jedes Team gewinnt einmal, sportlich fair wird gratuliert. Nach der kurzen Trinkpause wird die Jagd auf den Basketballkorb eröffnet.

„Sport ist für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung ein wichtiges Medikament. Der Sport ist heilsam und unterstützend und macht außerdem noch Spaß“, sagt Dörte Plessentin (29), koordinierende Übungsleiterin bei Shania. Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen fällt es schwer, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Im Shania-Verein wollen die Mitwirkenden dem Rückzug in sozialer Hinsicht und den körperlichen Rückschritten entgegenwirken. „Shania ist ein Begriff der Ojibwa-Indianer und bedeutet so viel wie 'Ich bin auf meinem Weg', erzählt Dörte Plessentin. Mit der Ver-

einarbeit soll den betroffenen Menschen geholfen werden, sich in der Gesellschaft zurechtzufinden. Soziale Kompetenzen sollen so trainiert werden.

Der Verein wurde im Juli dieses Jahres gegründet, im Oktober konnten die ersten Übungsstunden abgehalten werden. Volleyball, eine Spielemix-Gruppe und ein Muskelaufbaukurs mit Yoga-Elementen können die Übungsleiter von Shania derzeit an drei verschiedenen Standorten Rostocks und drei verschiedenen Wochentagen anbieten. Weitere Angebote, interaktive Spiele und spezielle koordinative Übungen, sollen in absehbarer Zeit folgen. Außerdem sollen die verschiedenartigsten Leistungsstufen bedient werden.

„Die Idee, diesen Verein zu gründen, kam uns bereits vor einem Jahr. Wir wollten in Rostock Sportangebote für betroffene Menschen schaffen“, sagt Dörte Plessentin, die selbst in einer Tagesklinik für psychisch kranke Menschen arbeitet. Unterstützung erhielt Shania dabei vom Verband für Behinderten- und Rehabilitationssport (VBRS M-V) in Rostock. „Ein Verein für den ambulanten Rehasport gab es vorher in Rostock noch nicht. Über den VBRS erhalten die Übungsleiter ihre Ausbildung“, sagt Fernando Reich, beim Dachverband zuständig für den Rehabilitationssport. Mit dem Zertifikat kann im Verein „Sport auf Rezept“ betrieben werden. „Bei jedem Arzt ist eine nicht Budget belastende Verordnung erhältlich. Sobald die Krankenkasse diese genehmigt hat, kann in einer unserer drei Gruppen Sport getrieben werden“, erläutert Dörte Plessentin. Doch auch ohne Verordnung können Interessierte in den Gruppen aktiv werden. „Wir sind offen für jeden“.

Kontakt: Shania e.V. ☎ 0381 66 916 44 oder dplessentin-shania@gmx.de oder www.vbbs-mv.de ☎ 0381 72 17 51



Claudia Geyer (vorn) und Dörte Plessentin betreuen bei Shania e.V. Menschen mit psychischen Erkrankungen. Foto: Olaf Jenjahn

LITERATUREMPFEHLUNGEN

- Saldmann, Frédéric. (2015). *Der beste Arzt sind Sie selbst. Wie Sie sich fast jeden Praxisbesuch ersparen.* Goldmann Verlag.
- Esch, Tobias. (2018). *Der Selbstheilungscode: Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit – „Der Schlüssel zu Ihrer Gesundheit.* Goldmann Verlag.
- Nehls, Micheal. (2017). *Alzheimer ist heilbar: Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben.* Heyne Verlag.
- Stangl, Marie-Louise. (2007). *Jede Minute sinnvoll leben: Mit Eutonie zu mehr Selbstvertrauen.* Schirner Verlag.
- Vogt, Christian. (2019). *Die Dinge sind einfach: Ganzheitliche Psychotherapie allgemeinverständlich.* BoD – Books on Demand
- Will, Harald. (2009). *Handbuch Rehabilitationssport.* Neuer Start Verlag.

VIELEN DANK 😊

Dr. med. Christian Vogt

Parchimer Str. 64

19089 Crivitz

Tel.: +49 03863 522 85 00

E-Mail: dr.ch.vogt-praxis@web.de