

AG: Sport und Bewegung als (tertiär-) präventive Maßnahme in der Versorgung psychisch erkrankter/behinderter Menschen
(Moderation: Sibylle Hornberger/ Andreas Ritter)

1.) Ausgangspunkt der Diskussion:

Untersuchungen belegen, dass die körperliche Belastungsfähigkeit von psychisch kranken Menschen signifikant schlechter ist als die der Durchschnittsbevölkerung. Sie profitieren nicht von den gängigen Sportangeboten, auch dies ist durch Studien belegt. Psychisch erkrankte Menschen müssen i.d.R. Medikamente nehmen. Diese Medikamente haben bekanntlich unerwünschte Wirkungen auf koordinative und konditionelle Fähigkeiten. Zusätzlich haben p.E. große Motivationsprobleme.

1. Sie haben, bedingt durch die Erkrankung einerseits, aber v.a auch durch die Wirkungen der Medikamente (v.a. Neuroleptika) nachweislich **erhöhte gesundheitliche Risikofaktoren**: Herzinsuffizienz, kardiovaskuläre Probleme, Tachikardie, oft Arthrose, starkes Übergewicht, Diabetes u.v.m., und damit ein hohes Risiko für das "metabolisches Syndrom".
2. Sport bietet gerade für Menschen unter **psychopharmakologischer Therapie** die beste Möglichkeit das HKS-System zu stabilisieren, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu stärken, koordinative Fähigkeiten zurückzugewinnen, das Gewicht wieder unter Kontrolle zu bekommen.
3. Darüber hinaus wirkt Sport positiv auf die **Erhöhung der Lebensqualität**:
 - stabilisiert die psychische Befindlichkeit, wirkt ausgleichend, hilft bei Stressabbau
 - hilft beim Aufbau von sozialen Kontakten, Netzwerken und sozialer Unterstützung
 - vermittelt ein Mehr an Handlungsmöglichkeiten und neuen Erfahrungen
 - Sport als Mutmacher
 - ermöglicht Teilhabe an der Gesellschaft
4. Sport in einer Gruppe, in einem Verein, hat ein großes Potential als **Rückfallprophylaxe**. Dieses wird noch viel zu wenig beachtet, resp. genutzt.

2.) Forderungen:

Aufbau einer flächendeckenden Infrastruktur vergleichbar wie bei anderen Rehasportgruppen für kranke und behinderte Menschen wie z.B. im Herzsport! Aus den Kliniken heraus in die ambulante Nachsorge!

- ▶ Bei bestimmten Medikamenten soll Sport gleich mitverordnet werden! (z.B. prinzipiell bei Clozapin)
- ▶ Mehr Sportangebote prinzipiell und v.a. auch mehrmals wöchentlich.
- ▶ Mehr Fachpersonal, Berücksichtigung im Stellenschlüssel von stationären und ambulanten Einrichtungen.
- ▶ Deutschlandweit Rehasport über Verordnungen, dabei sollten diese Angebote nicht in erster Linie defizit- oder diagnoseorientiert sein, sondern schon aus Motivationsgründen an den verbliebenen Fähigkeiten und Interessen anknüpfen.
- ▶ Bessere, resp. auch einfachere Finanzierungsmöglichkeiten.

Cave: Sport und Bewegung ist bei psychischen Erkrankungen das günstigste "Medikament" und dies garantiert ohne Nebenwirkungen (Taz, 2008)