

## Mit ärztlicher Verordnung für Sie kostenfrei

Die Vergütung für die Teilnahme am Rehabilitationssport ist zwischen den Anbietern und den Rehabilitationsträgern vertraglich geregelt. Wenn Sie an einem Rehabilitationssportangebot teilnehmen möchten, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über eine entsprechende Verordnung.

Nach Genehmigung der Verordnung durch den jeweiligen Rehabilitationsträger und Vorlage bei dem Verein Ihrer Wahl mit entsprechendem Angebot entstehen Ihnen dann keinerlei Kosten.

## Viele Angebote auch in Ihrer Nähe

Die gesetzlich definierte Leistung „Rehabilitationssport“ wird insbesondere in den Vereinen der Landesverbände des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) angeboten.

Bei der Suche nach einer passenden Gruppe sind Ihnen die DBS-Landesverbände gerne behilflich.

## Kontakt Daten zu den DBS-Landesverbänden finden Sie unter:

[www.dbs-npc.de/verbaende.html](http://www.dbs-npc.de/verbaende.html)

Weiterführende Informationen zum Rehabilitationssport bei psychischen Erkrankungen bzw. Depressionen finden Sie unter:

[www.dbs-npc.de/psychische-erkrankung.html](http://www.dbs-npc.de/psychische-erkrankung.html)

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

Rehabilitationssport bei psychischer Erkrankung

## Rückkehr in ein bewegtes Leben

Eine Information für Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen

1. Auflage  
Stand: Juni 2016

In Zusammenarbeit mit:



(Vereinstempel)

Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany  
– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –  
Tulpenweg 2-4  
50226 Frechen-Buschbell

Telefon: 02234-6000-0  
Fax: 02234-6000-150  
E-Mail: [info@dbs-npc.de](mailto:info@dbs-npc.de)  
Internet: [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Rehabilitationssport

## Seele aus dem Gleichgewicht

*Psychische Erkrankungen haben viele Gesichter und ebenso viele Ursachen für ihr Entstehen.*

*Persönliche Verluste und andere traumatische Erlebnisse, berufliche oder familiäre Überbelastung können ebenso zur Entstehung der Krankheit beitragen wie genetische Veranlagungen und neurobiologische Ursachen.*

Bei immer mehr Menschen wird heute eine psychische Erkrankung festgestellt. Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens zum Beispiel eine behandlungsbedürftige Depression zu entwickeln, liegt in Deutschland bei 16 bis 20 Prozent\*. Depression ist eine schwere und häufig unterschätzte Erkrankung. Frauen haben dabei ein etwa doppelt so hohes Risiko zu erkranken wie Männer.

## Schmerzlich für alle

Allen psychischen Erkrankungen gemein ist, dass die vertraute Realität der Betroffenen mehr und mehr außer Kraft gesetzt wird. Ein innerer Rückzug beginnt, der sich schließlich auch nach Außen zeigt. Die Beziehung zu Freunden und Familie leidet, geliebte Hobbys verlieren an Bedeutung. Der Antrieb, Dinge zu unternehmen lässt zunehmend nach. Und immer neue körperliche Symptome begleiten den Tag, so dass auch die positive Wahrnehmung und Fürsorge für den eigenen Körper verloren gehen kann.

\* (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN), 2015).

## Wieder in Bewegung kommen

Um das Leben der Betroffenen in solchen Situationen wieder in Fluss zu bringen, sind eine professionelle ärztliche Behandlung, ein erfahrener Psychotherapeut und ein unterstützendes Umfeld von zentraler Bedeutung.

Gemeinsam gilt es einen Weg zu finden, der das Dunkel lichtet, die Lebensfreude zurückbringt und die körperliche wie seelische Gesundheit wieder ins Gleichgewicht bringt.

## Raus aus dem Kopf

Bewegung, Spiel und Sport kommt dabei eine wichtige Rolle zu. „Raus aus dem Kopf, rein in die Bewegung“ heißt die Devise. Weg von negativen Gedanken, hin zum (Wieder-)Erleben der eigenen körperlichen Fähigkeiten.

Grenzen entdecken und Grenzen überwinden, Selbstbewusstsein finden und aufbauen, stolz sein auf das, was man alleine oder in der Gruppe geleistet hat. Die dabei ausgeschütteten Endorphine erzeugen Glücksgefühle. Die Bewegung und die angenehme Müdigkeit nach dem Sport wecken das Körperbewusstsein und sorgen für die so wichtige Entspannung.

Diese nachweisliche, antidepressive Wirkung von Bewegung, Spiel und Sport haben sich viele psychiatrische Kliniken und Einrichtungen zu Nutze gemacht. Der Sport als Rehabilitationsmaßnahme ist heute bei der Behandlung von psychisch Erkrankten nicht mehr wegzudenken.

## Hilfe zur Selbsthilfe. Rehabilitationssport

Rehabilitationssport bietet Menschen mit psychischen Erkrankungen die Möglichkeit, ihre Bewegungsfähigkeit unter speziell ausgebildeter Übungsleitung nachhaltig zu verbessern.

Ziel ist es, Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu stärken und besonders Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

Viele Teilnehmer schaffen es auf diesem Weg, wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, ihr Selbstbewusstsein zu festigen und den Verlauf ihrer Krankheiten so positiv zu beeinflussen, dass sie wieder stärker am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

Rehabilitationssport fördert die Hilfe zur Selbsthilfe. Darüber gelingt es, die Eigenverantwortung des Einzelnen für die Gesundheit zu stärken und dazu zu motivieren, das selbstständige Bewegungstraining in den Alltag zu integrieren.

