

Sozialpsychiatrisches Zentrum

Inklusives Sportangebot bei psychischen Beeinträchtigungen startet in Meckenheim in Kooperation mit dem VfG Meckenheim

Das Rehabilitationssportangebot richtet sich an TeilnehmerInnen mit leichter bis mittel-schwerer Depression, Ängsten, Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) und anderen psychischen Beeinträchtigungen.

Experten wissen heute, dass gemeinsame Bewegungsangebote für Erfolgserlebnisse sorgen, ein gutes Körper- und Selbstwertgefühl schaffen, Menschen in Kontakt bringen und Antriebsschwäche lindern. Bewegung ist damit eine Antwort auf viele Probleme psychisch erkrankter Menschen.

Zwar kann Bewegung alleine nicht das leisten, was eine ambulante Psychotherapie ermöglicht, sie kann aber – an indikationsspezifischen und allgemeinen Wirkfaktoren anknüpfend – eine gute Unterstützung bieten und betroffenen Menschen dabei helfen, neue Ressourcen zu entdecken.

Angeboten wird ein Programm aus Spielen, Ausdauereinheiten und Achtsamkeitsübungen, die die Teilnehmer fordern, aber nicht überfordern.

Daneben setzt das Bewegungsangebot auf die soziale Kooperation und, wenn möglich, auf die Kraft der Natur und frischen Luft. Die Gruppe kann sich unter Gleichgesinnte austauschen, gemeinsam etwas erreichen und so banal es klingt, einfach Spaß haben.

Das Bewegungsangebot wird ärztlich verordnet. Ob die Teilnahme möglich und sinnvoll ist, kann der behandelnde Arzt entscheiden. Dieser kann bei entsprechender Diagnose den Rehabilitationssport verordnen.

Bevor die Verordnung der Krankenkasse zur Genehmigung weitergeleitet wird, ist es notwendig, sich an die Geschäftsstelle des VfG zu wenden, um weitere Details abzusprechen.

Termin: jeden Montag ab dem 15.04. von 14:15 – 15:15 Uhr in der Kleinen Halle, Schützenstraße

Übungsleiter: Dietmar Drews Tel 02251/ 4060

Weitere Informationen erhalten Sie beim Übungsleiter oder der VfG-Geschäftsstelle, Telefon 02225 95 37 47, Internet: www.vfg-meckenheim.de oder im SPZ Meckenheim.