



Sozialpsychiatrische Kamingespräche

Eine Initiative aus der
Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft
Steglitz-Zehlendorf



Einladung

Bewegtes Leben

Bewegung und psychische Erkrankung

Wenn auch der römische Dichter Juvenal (60-127 n. Chr.) mit seinem, mittlerweile verkürzt verwendeten Ausdruck: „Mens sana in corpore sano“ vermeintlich satirisch seine Beobachtungen der Zeit pointieren wollte, scheint diese Aussage auch in unserer heutigen Zeit noch fester Bestandteil eines gemeingültigen Wissens zu sein: „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“, wer mag hier wohl ernsthaft widersprechen? Aber was findet sich eigentlich in einer immer differenzierter forschenden Wissenschaft zum Zusammenhang zwischen gesundem Geist und gesundem Körper? Kann ein gesunder Körper den Geist vor Erkrankung schützen? Sollten wir uns hierfür „bewegen“ oder „Sport treiben“, „körperlich aktiv sein“ oder besser „trainieren“? Wie steht es mit dem Leistungsgedanken? Ist Leistungssport gesund oder doch eher „Mord“?

Was, wenn der Geist oder vielmehr die Seele bereits erkrankt ist? Ist es möglich über den Zugang des Körpers auch die Seele wieder zu heilen? Für welche psychischen Erkrankungen wäre dies möglich? Wenn Bewegung sowohl vor Erkrankung schützen sollte, wie auch helfen könnte sie zu überwinden, warum bewegen „wir“ uns dann nicht? Nur 13% der Bevölkerung bewegen sich mindestens 3-mal 30 Min./Woche (Gesundheitsberichterstattung des Bundes: Gesundheit in Deutschland, 2006). „Die Deutschen lieben Ihre Sportvereine, sind deshalb aber nicht unbedingt aktiv“, konstatiert Dr. G. Mensink (2003), der den oben zitierten Gesundheitsbericht federführend verfasste. Wenn sich der durchschnitts(gesunde) Bürger kaum bewegt, wie motiviert man sich wenn man unter Ängsten leidet, depressiv ist oder an einer Schizophrenie erkrankt ist?

Der Inputvortrag soll einen Ein- wie Überblick in die Forschungsvielfalt der verschiedenen sich im Bereich „Sport und Bewegung“ tummelnden Disziplinen mitsamt ihrer babylonischen Sprachvielfalt bieten. Hierbei sollen die Auswirkungen von Sport und Bewegung auf den vermeintlich gesunden, aber v.a. auch auf den (chronisch) psychisch erkrankten Menschen skizziert werden, wobei auch der Aspekt der Motivation beleuchtet werden soll.

Fernab der Wissenschaftlichkeit vermittelt ein persönlicher Erfahrungsbericht einer psychisch erkrankten ehemaligen Leistungssportlerin die stabilisierende wie potentiell auch schädigende Macht des Sports auf ergreifende wie erhellende Art und Weise.

Thomas Woinzeck



Sozialpsychiatrische Kamingespräche

Eine Initiative aus der
Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft
Steglitz-Zehlendorf



Wir laden Sie herzlich ein zum sechsten Kamingespräch:

Bewegtes Leben Bewegung und psychische Erkrankung

Einführung: **Thomas Woinzeck**, Diplom-Psychologe

Psychologischer Psychotherapeut in Ausbildung (Verhaltenstherapie)
Langjährige Tätigkeit im ambulanten und klinischen psychiatrischen Bereich
Leidenschaftlicher Hobbysportler

Bewegungserfahrung: **Sonja Hartmann**, Physiotherapeutin

Bewegungstherapeutin im Präventionsbereich
Mitarbeiterin der Kliniken im Theodor-Wenzel-Werk
Heilpraktikerin

Moderation:

Michael Holz

Psychiatriekoordinator, Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf, Gesundheit 21

Mittwoch, 6. Mai, Beginn 18:00 Uhr

Stadtteilzentrum Villa Mittelhof

Königstr. 42

14163 Berlin Zehlendorf

Eintritt frei

Wir freuen uns auf ein anregendes und interessantes Gespräch mit Ihnen!

Wir laden Sie herzlich ein, sich an der Initiative zu beteiligen und zukünftige Veranstaltungen mit uns gemeinsam zu planen und vorzubereiten.

Sozialpsychiatrische Kamingespräche

Eine Initiative aus der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft Steglitz-Zehlendorf
c/o Michael Holz, Psychiatriekoordinator, QPK 2, Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
E-Mail: Michael.Holz@ba-sz.berlin.de