

Vorwort

Sportliches Training bei Personen mit psychischen Störungen ist etwas Besonderes – nicht nur, weil sportliches Training keine etablierte Praxis in der psychiatrischen und psychosomatischen Versorgung darstellt, sondern weil es nach unserer Überzeugung ein großes Potenzial zur Gesundheitsförderung psychiatrischer und psychosomatischer Patienten birgt. Zudem ist sportliches Training im Prinzip niederschwellig, relativ nebenwirkungsfrei und unterstützt gut die Ziele der anderen Therapiebausteine. Ein wichtiges Ziel ist die Integration sportlicher Maßnahmen in stationäre und ambulante Behandlungspläne, um eine längerfristige Verhaltensänderung zu erreichen.

Das vorliegende Buch »Aktiv für die Psyche« stellt theoretisches und praktisches Wissen für eine reflektierte Praxis rund um sportliches Training in Psychiatrie und Psychosomatik zusammen.

Einen ersten Impuls für dieses Buch gab die Durchführung eines Forschungsprojektes zur Untersuchung von Wirkfaktoren und Effekten sportlichen Trainings in der Zielgruppe. Bei der Suche nach einem geeigneten sportlichen Trainingsprogramm ist aufgefallen, dass gängige Sportmanuale bei psychiatrischen Patienten aufgrund deren besonderer Symptomkonstellation nicht direkt angewandt werden können. Deshalb bildet die Beschreibung eines standardisierten praktischen Vorgehens und der spezifischen Bedingungen bei psychiatrischen Patienten, wie sie in Teil IV erfolgt, ein zentrales Element dieses Buches. An diesem Teil des Buches haben sowohl Physiotherapeuten als auch Ärzte, Psychologen und Sportwissenschaftler mitgewirkt und ihre unterschiedlichen Erfahrungen und ihr Expertenwissen zusammengetragen. Das Buch schließt mit einem Werkzeugkasten (► Kap. 13), der Übungen beinhaltet, die für die Zielgruppe geeignet sind, ab. Hier danken wir insbesondere den Physiotherapeuten, die sich Zeit nehmen oder Zeit aufbringen und Mühe mit der Zusammenstellung der geeigneten Übungen für den Werkzeugkasten gemacht haben, und dem Fotografen für seine anschaulichen Bilder.

Darüber hinaus ist im Laufe einer langjährigen Praxis aufgefallen, dass Wissen aus unterschiedlichen Fachdisziplinen (Sportwissenschaft, Psychologie, Medizin, Physiotherapie) hilfreich ist, um das sportliche Training adäquat durchführen zu können. Das vorliegende Buch trägt daher im theoretischen Teil (Teil I und II) Wissen aus den unterschiedlichen Fachdisziplinen zusammen und rundet dies mit einer Zusammenstellung der wichtigsten Forschungsbefunde zu den Effekten von sportlichem Training beim Vorliegen einer psychischen Störung ab (Teil I, ► Kap. 2).

Aufgrund der interdisziplinären Thematik besteht das Autorenteam aus Autoren ganz unterschiedlicher Fachrichtungen und Institutionen. Ihnen gilt unser ganz besonderer Dank für die geduldige und kompetente Mitarbeit und Begutachtung. Auch den Personen, die uns bei der Korrektur und Überarbeitung geduldig zur Seite gestanden haben, möchten wir unseren Dank ausdrücken.

Das interdisziplinäre Autorenteam wurde bewusst so gewählt – nicht nur, um das Thema kompetent zu vertreten, sondern auch, um die sicherlich verschiedenen Interessenten bzw. Leser dieses Buches anzusprechen: Das Buch richtet sich an alle Angehörigen und Studie-

rende von Gesundheitsberufen, die im Bereich der sport- und bewegungsorientierten Prävention mit Personen zu tun haben, Rehabilitation und Gesundheitsförderung mit Personen mit psychischen Störungen tätig sind oder es werden wollen.

Wir freuen uns, wenn das Buch fächerübergreifend Interesse findet. Für Anregungen und Verbesserungsvorschläge für künftige Auflagen sind wir dankbar.

■ Ihr Zugang zu den Übungsfilmen

Für Sie und Ihre Patienten haben wir einige Übungen auch als Videos bereitgestellt. Unter ► <http://www.springermedizin.de/vzb-Oertel> können Sie diese auswählen und herunterladen.

■ Zusätzliches Online-Material

Sie finden im Internet ein Merkblatt zur Musik im Aerobic-Training sowie Stationskarten für einzelne Übungen. Gehen Sie dazu auf ► <http://extras.springer.com> und geben Sie im Suchfeld die ISBN 978-3-662-46536-3 ein.

Viola Oertel-Knöchel

Frank Hänsel

Frankfurt und Darmstadt, Sommer 2015

Aktiv für die Psyche

Sport und Bewegungsinterventionen bei psychisch
kranken Menschen

Oertel, V.; Hänsel, F. (Hrsg.)

2016, XIV, 287 S. 155 Abb. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-46536-3