

Neue Laufgruppe im Wohnhaus Schwanensee (WHS), Kieler Fenster

-Laufen gegen Depressionen-

Zielsetzung:

- die Bewohner (BW) so zu motivieren, dass sie merken, dass das Laufen ihnen guttut, sie auf diese Weise Anspannungen abbauen können und Entspannung sowie Ausgeglichenheit empfinden. Zusätzlich werden sie aktiver, was ihr Wohlbefinden steigert und so schwere Gedanken sich auch mal lösen lassen.
- die Motivation so zu steigern, dass die BW regelmäßig bei jedem Wetter 3x pro Woche mindestens 30 min (besser 45 min) laufen.
- es zu unterstützen, dass in der Gruppe gelaufen wird und somit eine Interessengemeinschaft entsteht mit dem Ziel einer festen Laufgruppe.

Ich habe mich bewusst dazu entschieden, die Laufsportart des Nordic Walking (NW) zu wählen.

1. Die BW haben wenig bis gar keinen Sport betrieben.
2. Sie sind überwiegend starke Raucher.
3. Sie sind oft übergewichtig. NW ist gelenkschonender.
4. geringe Kosten (Stöcke). Es kann gleich von zu Hause aus losgehen.
5. Nordic Walking ist im Miteinander sozialer.¹
6. Es trainiert die Ausdauer.
7. Durch den richtigen Stockeinsatz wird der Herzkreislauf aktiviert und stabilisiert.²
8. Durch den richtigen Stockeinsatz werden das Gleichgewicht und die Rechts-/Links-Koordination gefördert.³
9. Durch den richtigen Stockeinsatz werden Anspannungen abgebaut.⁴
10. Die BW können Entspannung spüren.⁵

1 Web- Seminar NordicFit Academy – Nordic Walking Trainer, 2021

2 Web-Seminar NordicFit Academy – Nordic Walking Trainer, 2021

3 Web-Seminar NordicFit Academy – Nordic Walking Trainer, 2021

4 Web-Seminar NordicFit Academy – Nordic Walking Trainer, 2021

5 Web-Seminar NordicFit Academy – Nordic Walking Trainer, 2021

Ein späteres Wechseln von Nordic Walking zum Joggen oder das Eingliedern weiterer Ausdauersportarten ist möglich. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass Sportarten gewählt werden, die leicht umsetzbar und kostengünstig sind.

Warum unterstützt Laufen bei Depressionen und anderen psychiatrischen Erkrankungen?

Eine Depression zeigt sich durch vielfältige Symptome. Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit, Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Schlaflosigkeit und Gereiztheit sind nur einige Merkmale, die auf eine Depression schließen können.⁶ Manchmal geht es auch hin bis zu suizidalen Gedanken oder deren Durchführung.

Bei der modernen Behandlung von Depressionen wird nicht nur auf Psychotherapie und Psychopharmaka gesetzt, sondern zusätzlich auch auf Bewegung.⁷⁸

Psychische Gesundheit durch Bewegung.

Es gibt verschiedene Studien aus unterschiedlichen Ländern, die die langfristigen Auswirkungen sportlicher Aktivität (SpA) bei Menschen mit Depressionen erforscht haben.

Sie haben dabei festgestellt, dass die Kombination aus Sport- und medikamentöser Therapie den Betroffenen am besten half. Es wurde weiter festgestellt, dass bei Patienten mit einer leichten bis mittelschweren Depression, ein Sportprogramm als Bewegungstherapie ähnlich erfolgreich ist, wie eine klassische Kombination aus Medikament und Psychotherapie.

Warum begünstigt Bewegung die Verbesserung einer Depression?⁹

- Körperliche Betätigung führt zu verschiedenen Mechanismen, die positive Wirkung auf die Psyche haben.
- Speziell dem Laufen wird eine wohltuende Wirkung nachgesagt. So werden Stresshormone im Körper abgebaut. Diese sind bei Menschen mit einer Depression oft erhöht. Laufen setzt zudem Endorphine frei, die sogenannten *Glückshormone*.
- Bewegung führt dazu, dass der Körper Nervenwachstumsfaktoren ausschüttet. Die dabei helfen, dass sich neue Nerven und/oder Synapsen im Hirn bilden.
- Körperliche Anstrengung fördert die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Damit scheint Sport eine ähnliche Wirkung wie ein Antidepressivum zu haben.
- Der Patient, der bei einer Depression eher antriebs- und lustlos ist und sich zurückzieht, befindet sich in einem Teufelskreis. Wird in der Psychotherapie eine sportliche Aktivität mit eingebaut, hilft es den Betroffenen, diesen zu durchbrechen.

6 Vgl.: Wolf, Zeibig, Hautzinger, Sudeck; 2020; Seite 23ff

7 Dr. med. Marc Riesch; <https://clanicum-alpinum.com/ratgeber/der-depression-davon-laufen-wie-bewegung-gegen-depression-hilft/> 05.01.2022 14:45 Uhr

8 Dr. med. Marc Riesch; <https://clanicum-alpinum.com/ratgeber/der-depression-davon-laufen-wie-bewegung-gegen-depression-hilft/> 05.01.2022 14:45 Uhr

9 Abschnitt vgl.: Wolf, Zeibig, Hautzinger, Sudeck; 2020; Seite 26ff

- **Die mit dem Sport verbundenen Erfolgserlebnisse, geben den Erkrankten das Gefühl, aktiv und eigenständig etwas für seine Genesung zu tun (Selbstwirksamkeit).**¹⁰
- Außerdem lenkt Bewegung von negativen Gedanken ab, wodurch man sich der Depression kurzfristig entziehen kann. Diese wird nochmals verstärkt, wenn die SpA an der frischen Luft und in der Natur stattfindet.
- **Vorbeugend wirksam:** Ein neues Erkranken an einer Depression lässt sich nicht immer verhindern, jedoch eine Studie aus Norwegen weist darauf hin, dass sportlich aktive Menschen weniger an einer Depression erkranken als nicht aktive. Bei der Studie, an der 34000 Norweger teilgenommen haben, wurde festgestellt, dass schon eine einzige aktive Stunde pro Woche jede achte Depression verhinderte.¹¹

Worauf muss geachtet werden?¹²

Viele psychisch Erkrankte können oft nicht selber ihre körperliche Belastbarkeit wahrnehmen und tendieren deshalb dazu, zu wenig und zu langsam oder zu schnell und zu viel zu laufen. Es ist wichtig, dass der verantwortliche Therapeut/Trainer auf das richtige Maß achtet. Läuft der Teilnehmer zu wenig und zu langsam, ist er unterfordert und kann so den positiven Effekt der SpA nicht erreichen. Bei einer Überforderung können negative Erfahrungen gemacht werden (z.B. Überanstrengung, Seitenstechen, das Laufen musste abgebrochen werden). Überforderung und Unterforderung müssen deshalb unbedingt vermieden werden.

Die Laufgruppe zielt auf die Verbesserung des psychischen Befinden ab und ist nicht primär ein Fitnessparameter. Steigende Fitness und Gewichtsreduzierung wird zum positiven Nebeneffekt.

Wie viel Bewegung pro Woche?

Es ist noch nicht abschließend erforscht, *wie oft, wie lange, wie intensiv* SpA pro Woche sein sollte. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 3x pro Woche für 30-45 Min. moderate sportliche Betätigung. Jedoch nicht mehr als 5x pro Woche und nicht länger als 60 Min.¹³

10 Dr. med. Marc Riesch; <https://clinicum-alpinum.com/ratgeber/der-depression-davon-laufen-wie-bewegung-gegen-depression-hilft/> 05.01.2022 14:45 Uhr

11 Vgl. www.test.de/depressionen-warum-laufen-hilft-und-wo-sie-laufgruppen-finden-5400423-0/ 03.11.2021 17 Uhr

12 Abschnitt vgl.: Wolf, Zeibig, Hautzinger, Sudeck; 2020; Seite 126f

13 Vgl. www.test.de/depressionen-warum-laufen-hilft-und-wo-sie-laufgruppen-finden-5400423-0/ 03.11.2021 17 Uhr

Effekte bei anderen psychischen Erkrankungen

Auch bei anderen psychischen Erkrankungen, wie z.B. bei Schlafstörungen, Angststörungen, Schizophrenie und ADHS zeigen sportliche Aktivitäten einen ähnlichen positiven Effekt und sollten in einen Behandlungs-/Betreuungsplan mit eingearbeitet werden.¹⁴

Umsetzung einer Laufgruppe gegen Depressionen im Wohnhaus Schwanensee

Organisatorisches:

1. Materialcheck: Sind genug Stöcke in unterschiedlichen Größen da und intakt?
2. Weiteres Material: Schautafel Stimmungsbarometer mit verschiedenartigen Wäscheklammern und Schautafel Anstrengungsbarometer
3. Konzept im Team vorstellen und um Mithilfe bitten.
4. Welcher BW hat eine Depression und sollte mitmachen? (Bezugstherapeuten mit einbeziehen)
5. Der Laufgruppe die gleiche Priorität geben wie zum Beispiel den psychoedukativen Gruppen „pes up“ und „SUS“ (regelmäßige Teilnahme)
6. Bewohner persönlich anschreiben und einladen

1. Treffen

Bewohnern das Konzept „Laufen gegen Depressionen“ vorstellen und Zusammenhänge erklären.

- Warum drei Mal pro Woche Nordic Walking (NW)?
- Was passiert beim Laufen mit den Botenstoffen?
- Anspannung ablegen und Entspannung finden
- Zufriedenheit erleben
- Antrieb und Motivation kommen durch die Gruppe
- eine Gruppe entsteht
- Soziales erleben und fördern
- Absprachen treffen (z.B. keiner wird ausgelacht, es wird ohne Musik gelaufen, Abmelden nur mit triftigen Grund, mitteilen, wenn jemand nicht reden möchte)

Den BW Walkstöcke geben und anpassen. Eventuell noch welche besorgen.

¹⁴ vgl.: Wolf, Zeibig, Hautzinger, Sudeck; 2020; Seite 9

Aufbau und Ablauf der Laufgruppe

1. Mindestens 3x pro Woche für 30-45 Min. Nordic Walking und zwar bei jedem Wetter (außer bei Unwetter und Glätteis).

Lauf-Tage sind bei uns Montag, Mittwoch, Freitag.

2. Die 1. bis 3. Woche immer mit meiner Begleitung (Technik erlernen und zum gemeinsamen Laufen motivieren)

3. Die 4. bis 6. Woche: zwei Begleitungen von mir und einmal pro Woche als eigenständiges Laufen in der Gruppe. (von mir/uns losgeschickt)

Ich werde weiterhin immer noch Techniks Schulungen (z.B. Koordinationstraining, Intervalltraining, Ausdauertraining, Techniken vermitteln, um Anspannung abzubauen, Übungen für achtsames Laufen und Dehnungsübungen) durchführen und anbieten.

4. Ab der 7. Woche begleite ich nur noch einmal pro Woche. Bei Bedarf ist aber mehr möglich. Ist die Laufgruppe angenommen und die Techniken sind weitgehend bekannt, kann auch von anderen Mitarbeitern mitgelaufen (Nordic Walking) werden.

5. Das Eingliedern von anderen Ausdauersportarten wird erst zu einem späteren Zeitpunkt individuell angeboten. (ca. nach einem ½ bis ¾ Jahr) (Akzeptanz der eigentlichen Laufgruppe)

1. bis 3. Woche

- Jeder BW erhält seine Walkstöcke
- Technik zeigen und in Kleingruppen üben
- vorsichtige Korrektur
- Dynamik nach und nach steigern (Schautafel Anstrengungsempfinden)
- Laufzeit festlegen und ausdauernder werden (Schautafel Anstrengungsempfinden)
- Dehnübungen zum Abschluss oder in der Mitte der Laufrunde

Nach 3 Wochen sollte es ein Treffen geben, bei dem die BW sich über ihr physisches Empfinden, vor, nach und während der Laufeinheit austauschen können.
(Stimmungsbarometer und verschiedenartige Wäscheklammern)

4. bis 6. Woche

Unterschiedliche Übungen mit einfließen lassen

- Koordinationsübungen (z.B. Slalom laufen)
- Mit Stockeinsatz Anspannung abbauen
- Achtsamkeitsübungen (z.B. nach Vögel lauschen, den eigenen Atem hören, die Natur riechen, das Frühlingsgrün genießen usw.) Am Ende der Laufeinheit, ca. 400/500m vor dem Ziel, wird eine Achtsamkeitsübungen als Entspannungslauf still durchgeführt. Als Gruppe beginnen, dann aber jeder für sich.
- Dehnübungen

Nach der 6. Woche sollte es ein weiteres Treffen mit den BW zwecks Austausch geben.

Ab der 7. Woche

Wird verstärkt auf eine Gruppendynamik hingearbeitet. Mit dem Ziel des gemeinsamen Laufens gegen Depressionen und der gegenseitigen Motivation zum Weitermachen.

Von Beginn an endet jeder Lauf immer gemeinsam (eventuell müssen Teilnehmer kurz warten). Mit gegenseitigem Loben oder Klatschen/Abklatschen **und mit einer festen Verabredung zum nächsten Laufen (NW)**.

Zeitaufwand:

Pro Laufeinheit und Treffen ca. 1 Stunde mit Vor- und Nacharbeit, ein Mitarbeiter

Bei den Laufeinheiten, wo nur darauf geachtet wird, dass die Gruppe losläuft, ein Mitarbeiter ca. 10 Min.

Regelmäßiges Treffen (1x im Monat) mit BW und mir, mit dem Ziel der Reflexion.

ca. 1 Stunde

Im Anhang:

- Literaturverzeichnis
- Quellennachweise
- Schautafel Anstrengungsempfinden nach der BORG-Skala
- Schautafel Stimmungsbarometer nach Impuls
- Trainingstafeln weitere Techniken (NW)
- Trainingstafel Mobilisation
- Trainingstafel Kräftigung
- Trainingstafel Dehnübungen

Quellennachweise

1. Schautafel Anstrengungsempfinden nach der BORG Skala und Erklärung; Löllingen, Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 2004, 299
2. Schautafel Empfindungsbarometer mit Erklärung; Buch psychische Gesundheit, 126f
3. Trainingstafel Mobilisation NordicFit Academy; Nordic Walking
4. Trainingstafel Dehnungsübungen NordicFit Academy ; Nordic Walking
5. Trainingsplan Kräftigung NordicFit Academy; Nordic Walking
6. Trainingsplan weitere Techniken (NW) NordicFit Academy; Nordic Walking

Literaturverzeichnis

Andreas Helmkamp, Nobert Mack, Mathias R. Schmidt, Norbert Winski; Nordic Walking 2003

Dr. med. Marc Riesch; <https://clinicum-alpinum.com/ratgeber/der-depression-davon-laufen-wie-bewegung-gegen-depression-hilft/> 05.01.2022 14:45 Uhr

Sebastian Wold, Johanna- Marie- Zeibig, Martin Hautzinger, Gorden Sudeck; Psychische Gesundheit durch Bewegung – ImPuls - Ein Sport und Bewegungstherapeutisches Programm für Menschen mit Psychischen Erkrankungen; 1. Auflage 2020

www.test.de/depressionen-warum-laufen-hilft-und-wo-sie-laufgruppen-finden-5400423-0/
07.12.2021 16 Uhr