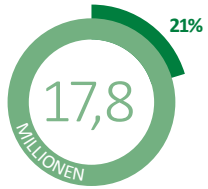


Bewegung für die Seele

Rehabilitationssport bei psychischen Erkrankungen

Psychische Erkrankungen haben viele Gesichter und ebenso viele Ursachen für ihre Entstehung.

Traumatische Erlebnisse, berufliche oder familiäre Überbelastungen können zur Entstehung beitragen. In Deutschland sind rund 17,8 Millionen Personen von einer psychischen Erkrankung betroffen. Zu den häufigsten Erkrankungen zählen Angststörungen, Depressionen und Probleme durch Alkohol- oder Medikamentenkonsum.



Rehasport als sinnvolle, wohnortnahe Ergänzung zur Therapie

Bei vielen psychischen und psychosomatischen Erkrankungen bietet der Rehasport eine sinnvolle und wohnortnahe Ergänzung zu bestehenden Therapien und ist praktisch frei von Nebenwirkungen. Menschen mit Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, Suchterkrankungen oder PTBS profitieren nachhaltig von den ganzheitlich ausgerichteten Bewegungsangeboten.



Rehasport

für mehr Lebensqualität

Neben der Verbesserung der körperlichen Fitness spielen die spezifischen Ziele bei psychischen Erkrankungen durch das gemeinsame Sporttreiben eine wichtige Rolle:

- ✓ **Förderung von Teilhabe und Lebensfreude**
- ✓ **Entdeckung und Überwindung von Grenzen**
- ✓ **Aufbau und Festigung von Selbstbewusstsein**
- ✓ **Entwicklung von Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten**
- ✓ **Knüpfung neuer sozialer Kontakte**
- ✓ **Abbau von Stresshormonen, Entwicklung von Glücksgefühlen**
- ✓ **Steigerung der Konzentration**



Die Verordnung erfolgt bei entsprechender Indikation z.B. auf dem Muster 56 oder G850. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den Informationsbroschüren „Verordnung von Rehabilitationssport“, „Ihr Weg zum Rehabilitationssport“ oder auf www.dbs-npc.de/rehabilitationssport.html

