

Abstract

Hintergrund: Deutschlandweit sind etwa vier Millionen Menschen von Depressionen betroffen (Stiftung Deutsche Depressionshilfe, 2016), die Prävalenz dieser Erkrankung steigt dabei stetig. Die zur Behandlung meist angewandte Pharmakotherapie ruft bei etwa 50% der Patienten unerwünschte Nebenwirkungen hervor (DGPPN, 2009, p. 20), wodurch ein Bedarf an alternativen Behandlungsmethoden besteht. Einer der vielversprechendsten Ansätze ist hierbei die Sport- und Bewegungstherapie.

Fragestellung: Wie könnte ein Programm aussehen, welches es ermöglicht ein Bewegungsangebot im Rahmen der Rehabilitation, spezialisiert auf Menschen mit der Diagnosestellung Depression, durchzuführen?

Ziel: Ziel dieser Bachelorarbeit ist es ein Konzept zu entwickeln, welches sich im Zuge der Realisation des Projektes „Aktiv aus dem Stimmungstief“ in ein ansprechendes und anerkennungswürdiges Rehabilitationssportangebot umsetzen lässt.

Methoden: Es wurde eine Literaturrecherche durchgeführt, für welche verschiedene Quellen zu Rate gezogen wurden. Außerdem wurde eine Befragung bei N=74 potentiellen Teilnehmern durchgeführt. Die Ergebnisse der Methoden wurden verglichen und daraus ein Konzept aufgebaut.

Resultate: Obwohl noch großer Forschungsbedarf besteht lässt sich eindeutig feststellen, dass Bewegung einen positiven Einfluss auf depressive Erkrankungen hat (Moura, et al., 2015). Des Weiteren ist das Interesse potentieller Teilnehmer an einem Bewegungsangebot sehr groß und in einem umsetzungsfähigen Rahmen zu realisieren.

Schlussfolgerung: Es war möglich ein Konzept zu erstellen, welches den Vorgaben der Forschung entsprechend, nach den Rahmenbedingungen des Rehabilitationssportes anerkennungswürdig und nach Wünschen der Befragten umgesetzt werden kann.