

Wirkungen sporttherapeutischer Interventionen bei Menschen mit psychischen Erkrankungen in stationärer Behandlung

K. Friedrich, J. Krieger, V. Rößner-Ruff, M. Wendt, R. Brase, M. Ziegenbein

Hintergrund

Sporttherapeutische Interventionen sind mehrdimensional und verfolgen funktionelle, psychosoziale und pädagogische Ziele [1]. Sie werden bei der Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen als Teil eines multimodalen Gesamtherapiekonzeptes sowohl von nationalen als auch europäischen Leitlinien empfohlen [2, 3]. Forschungsbedarf besteht weiterhin bei der praktischen Implementierung dieser Maßnahmen in den Versorgungsalltag [3]. Ziel der vorliegenden Untersuchung ist, die Wirkungen der Sporttherapie aus Perspektive der Patient:innen zu analysieren.

Methode

Auf Grundlage eines qualitativen Studiendesigns wurden von Juli 2018 bis Mai 2019 leitfadengestützte Interviews mit insgesamt 36 Patient:innen in teil- und vollstationärer Behandlung eines psychiatrisch-psychosomatischen Fachkrankenhauses durchgeführt (sechs Gruppendiskussionen, sieben Einzelinterviews).

Ergebnisse

Die Auswertung der Interviews erfolgte durch die qualitative Inhaltsanalyse [4]. N = 29 Patient:innen berichteten über Wirkungen der Sporttherapie. Es werden positive und negative Wirkungen unterschieden und der relative Anteil der Patient:innen benannt, die diese benannten.

a) Positive Wirkungen

- „Sport tut gut“ (55,2 %)
- Ablenkung (37,9 %)
- Tagesstrukturierende und sinnstiftende Wirkung (34,5 %)
- Regulierung von Aggression, Wut, negativen Gedanken und Anspannung (27,6 %)
- Steigerung des Wohlbefindens, bereitet Freude, körperliche Verbesserung (je 24,1 %)
- Aktivierung, soziale Kontakte, (je 17,2 %)
- Stärkung des Selbstbewusstseins (13,8 %)
- Ausgleich zu Therapiestunden, Regulierung des Körpergewichts, Förderung des Schlafs (je 10,3 %)
- Impuls Sporttätigkeit über Klinikaufenthalt hinaus fortzuführen, Verbesserung der Konzentration (je 6,9 %)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung (3,4 %)

b) Negative Wirkungen

- Körperliche Beeinträchtigungen durch Sport (13,8 %)
- In akuter Erkrankungssituation auslaugend und erschöpfend (6,9 %)
- Großer organisatorischer Aufwand, bereitet keine Freude, wahrgenommene Wirksamkeit anderer Therapieformen größer (je 3,4 %)

Fazit

Positive Wirkungen wurden durch Patient:innen häufiger und vielfältiger beschrieben als negative. Dies könnte auf eine hohe Akzeptanz sporttherapeutischer Interventionen hindeuten. Zudem wurden spezifische Verbesserungen auch in Bezug auf Symptome, die mit psychischen Erkrankungen einhergehen, benannt. Weitere Forschung ist jedoch erforderlich, um das Verständnis der für Patient:innen relevanten Zieldimensionen zu erhöhen. Eine Anknüpfung an die individuellen Bedürfnisse kann dabei auch langfristig dazu beitragen, einen aktiven Lebensstil zu fördern.

[1] Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V. (DVGS). Definition der Sport- und Bewegungstherapie. Online unter: <https://dvgs.de/de/sport-bewegungstherapie/definition.html> (Zugriff: 25.03.21) [2] Deutsche

Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde. (2019). *S3-Leitlinie Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen*. (2. Aufl.). Berlin: Springer. doi:10.1007/978-3-662-58284-8

[3] Stubbs, B., Vancampfort, D., Hallgren, M., Firth, J., Veronese, N., Solmi, M., ... Kahl, KG. (2018). EPA guidance on physical activity as a treatment for severe mental illness. *European Psychiatry* 54(2018), 124-144. doi:10.1016/j.eurpsy.2018.07.004 [4] Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlage und Techniken* (11., akt. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.