

**Statement zur Notwendigkeit von Sportangeboten für psychisch kranke Menschen in Kooperation mit den 9 Sozialpsychiatrischen Zentren (SPZ) in Köln**

Ist	Wünsche/ Forderungen/Lösungen
Sport ist für psychisch kranke Menschen ebenso <b>förderlich</b> wie für alle Menschen.	Die Nutzung allgemeiner Angebote im <b>Sozialraum</b> (Sportverein, Fitnesscenter etc) ist <b>vorrangig</b> anzustreben.
Sport kann bei <b>der Bewältigung einer psychischen Erkrankung und deren Folgen</b> besonders hilfreich sein: Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit, Freude, Spaß, Körperwahrnehmung, positive Gruppenerfahrung	
Es gibt <b>krankheitsbedingte Barrieren</b> bei der Nutzung regulärer Sportangebote: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Minus-Symptomatik:</b> z.B. Mangel an Energie und Antrieb, Verlust von Interessen, Rückzug und Isolation.</li> <li>• <b>Medikamentennebenwirkung:</b> z.B. Bewegungsunruhe, Gewichtszunahme</li> <li>• <b>Soziale Ängste,</b> Angst vor Ausgrenzung, Krank unter „Gesunden“, Scham etc</li> <li>• Insbesondere <b>Frauen</b> beschreiben häufig auf den <b>Kreislauf</b> von medikamentenbedingtem <b>Übergewicht</b>, der <b>Scham</b>, sich mit „fitten“ Frauen zu messen und Resignation und <b>Rückzug</b>.</li> </ul>	<b>Niedrigschwelliger Zugang zu Sport- und Bewegung (Motivation, Hinführung, Begleitung)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport-/Bewegungsangebote als fester Programmpunkt der Kontakt- und Beratungsstellen in den 9 SPZ</li> <li>• Zielgruppenangebote bei Sportvereinen in Kooperation mit den SPZ</li> </ul>
Es gibt <b>Sportangebote während der stationären Behandlung (LVR-Klinik), jedoch wenig verbindliche Angebote im Rahmen der ambulanten Versorgung.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedarfsgerechte und <b>niedrigschwellige Angebote</b> für psychisch kranke Menschen im <b>SPZ (Schutz- und Entwicklungsraum)</b>.</li> <li>• <b>Ziel: Ermutigung, Spaß</b> an Bewegung, Vermittlung positiver <b>Körpererfahrungen</b> und sozialem Erleben, <b>Motivation</b> zur Teilnahme und Hinführung zu regulären Sportangeboten im Sozialraum</li> </ul>
Es gibt in den 9 SPZ verschiedene <b>Sportangebote im Rahmen des Programms der Kontakt- und Beratungsstellen (KoB)</b> , die jedoch <b>nicht refinanziert</b> sind. Eine Kontinuität der Angebote ist dadurch nicht gewährleistet. Bsp: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hallensport in Kooperation mit einem Sportverein (Innenstadt/Mülheim)</li> <li>• Wandern, Walken, Tanzen</li> <li>• Tischtennis</li> <li>• Entspannungstechniken (Yoga, Tai-Chi)</li> <li>• Wellness- und Wohlfühlangebote</li> </ul>	<b>Finanzierung von – niedrigschwelligen - Sportangeboten im</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SPZ</b> als Basisangebot und</li> <li>• <b>in Kooperation mit Sportvereinen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Übungsleiter (Behindertensport)</li> <li>○ Bereitstellung Turnhalle</li> </ul> </li> </ul>