



Ich bin dabei!



Informationen für Angehörige und Bekannte

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

Ihr/e Angehörige/r oder Bekannte/r hat bei uns eine Rehabilitation wegen depressiver Beschwerden durchgeführt. Unsere Klinik beteiligt sich an einem Projekt, das ein **längerfristiges, bewegungsorientiertes Nachsorgekonzept** erprobt. Im Mittelpunkt steht dabei das Beibehalten körperlicher Aktivitäten im Alltagsleben möglichst zusammen mit anderen Personen.

Körperliche Aktivität hilft das Wohlbefinden Ihrer/s Angehörigen oder Bekannten zu steigern und macht ihn/sie beweglicher und fitter. Um zugleich die Aufnahme sozialer Kontakte zu fördern, eignen sich besonders körperliche Aktivitäten, die in Gemeinschaft mit anderen durchgeführt werden können (z.B. Yoga-Kurs in einer Gruppe, Nordic Walking Lauftreff).

Während der Reha haben wir gemeinsam mit Ihrer/m Angehörigen oder Bekannten verschiedene solcher körperlicher Aktivitäten ausprobiert und besprochen, was ihm/ ihr Spaß macht und gut tut. Nun ist es wichtig, dass er/ sie diese Aktivitäten auch nach der Reha zu Hause weiter durchführt. Dies wird ihm/ ihr leichter fallen, wenn Sie ihn/ sie dabei unterstützen!

Diese Unterstützung kann ganz unterschiedlich aussehen: Motivieren Sie Ihre/n Angehörige/n oder Bekannte/n zu mehr körperlicher Aktivität. Sprechen Sie ihm/ ihr Mut zu, wenn es mit dem Sport und den Vorsätzen einmal nicht so gut klappt. Loben Sie ihn/ sie wenn er/ sie „fleißig“ war! Vielleicht haben auch Sie Lust, mehr Bewegung in Ihren Alltag aufzunehmen? Gemeinsam bleibt man ausdauernder dabei! Wenn Sie schon körperlich aktiv sind, ermuntern Sie Ihre/n Angehörige/n oder Bekannte/n sich zu beteiligen! Zu zweit machen viele Sportarten mehr Spaß!

Herzlichsten Dank für Ihre Unterstützung!

Falls Sie nähere Informationen zum Nachsorgeprojekt wünschen, wenden Sie sich gerne an: Frau Dr. Hüppe (0451/500 5854) am Institut für Sozialmedizin in Lübeck.

*Deck R, Jürgensen M, Hüppe A
Institut für Sozialmedizin
Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck
Komm. Leitung: Prof. Dr. Alexander Katalinic,
in Zusammenarbeit mit Rehabilitationseinrichtungen
in Schleswig-Holstein.*