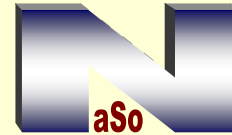


ID: \_\_\_\_\_

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



## BEOBACHTUNG SHEFT „IN DER REHA“

VON: \_\_\_\_\_

„Aktiv werden – aktiv bleiben...“



... Eintritt in (m)ein bewegtes Jahr“

Liebe Rehabilitandin, lieber Rehabilitand,

Sie leiden unter den Anzeichen einer Depression, deshalb sind Sie hier. Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge ist regelmäßige körperliche Aktivität bei der Behandlung einer Depression hilfreich.

Bewegung allein kann Ihre Depression zwar nicht heilen, wir wissen aber, dass körperliche Aktivität ein erster Schritt gegen Ermüdung und Antriebslosigkeit ist. Die Zufriedenheit, sich aufgerafft und etwas unternommen zu haben, kann Ihnen ein gutes Gefühl geben. Bewegung lindert depressive Symptome.

Menschen mit depressiven Beschwerden neigen dazu wenig aktiv zu sein und sich sozial zurückzuziehen. Es ist daher eine Herausforderung, aktiv zu werden und zu bleiben. Neben körperlichen Aktivitäten sind soziale Kontakte und Erlebnisse für das seelische Wohlbefinden von Bedeutung.

Deshalb wollen wir Ihnen dabei helfen, mit Bewegung verbundene Aktivitäten auszuwählen, die Ihnen Spaß machen und zugleich soziale Begegnung ermöglichen.

**Ziel** ist die Steigerung des Wohlbefindens durch **regelmäßige Bewegung in Kontakt mit anderen!**

Unsere Nachsorgebeauftragte \_\_\_\_\_  
beantwortet gerne weitere Fragen.

*Ich bin übrigens Paule Power! Ich werde Sie ab jetzt begleiten. Zuerst führe ich Sie durch drei Aufgaben, welche Sie bitte während Ihres Aufenthaltes in unserer Reha-Klinik bearbeiten:*



## Und wie geht es weiter?

Gegen Ende Ihres Aufenthaltes bei uns werden Sie in der „Gelben Stunde“ dazu angeleitet, einen „**Brief an mich selbst**“ zu verfassen. Dieser soll Ihre konkreten Pläne für die Zeit nach der Reha enthalten. Neben der Durchführung körperlicher Aktivitäten wird es dabei auch um die Nutzung von Entspannungsverfahren und die Aufnahme sozialer Aktivitäten gehen. Der „Brief an mich selbst“ will Ihnen helfen, Ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Sie erhalten von uns für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt zwei **Nachsorge-Tagebücher**. Darin sollen Sie regelmäßig notieren, welche Aktivitäten Sie tatsächlich durchgeführt haben. Wir möchten Sie damit motivieren „am Ball zu bleiben“. Außerdem können wir uns vergewissern, dass es Ihnen gelingt, aktiv zu bleiben!

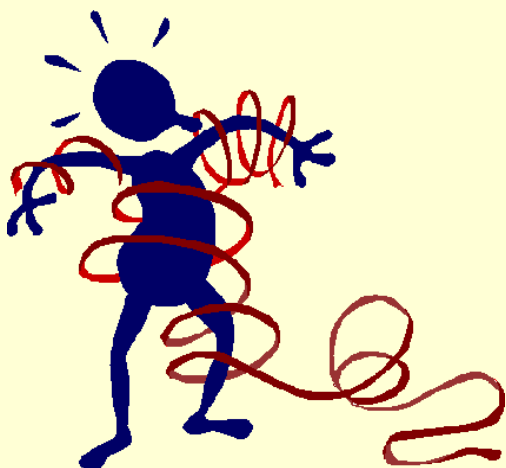
Das **erste Nachsorge-Tagebuch** schicken Sie bitte **nach einem Monat** an unsere Einrichtung zurück. Sie erhalten dafür einen adressierten und frankierten Rücksende-Umschlag. Sollten wir nichts von Ihnen hören, d.h. wenn Sie uns Ihr Tagebuch nicht zurückschicken, werden wir Sie daran erinnern.

Das **zweite Nachsorge-Tagebuch** umfasst **zwölf Wochen**. Wir würden uns freuen, wenn Sie auch dieses ausgefüllt an uns zurück schicken!

Die genauen Rücksendetermine sind jeweils auf dem Deckblatt der Hefte notiert. Zu jedem zurückgesendeten Bewegungstagebuch erhalten Sie von uns eine kurze schriftliche Rückmeldung.

***Bis bald –***

***... und verlieren Sie nicht den roten Faden!***



***Bewegung tut gut!***

***Ihr Paule Power***

1. Sie werden bei uns verschiedene Bewegungsangebote kennen lernen. Ihre **erste Aufgabe** wird es sein, in diesem Beobachtungsheft aufzuschreiben, welche Bewegungen Ihnen besonders gut tun und Ihnen Spaß machen. Einige dieser Bewegungsangebote werden auch zur Entspannung eingesetzt. Daneben lernen Sie bei uns weitere Entspannungsmethoden kennen. Sie sollen auch notieren, welches der Ihnen vorgestellten Entspannungsverfahren Ihnen besonders zusagt.

2. Die **zweite Aufgabe** besteht darin, Antworten auf folgende Fragen zu finden:

A) Welche Bewegungschancen bietet mein Alltag?

B) Welche Sportarten könnten mich persönlich interessieren?

Unsere Nachsorgebeauftragte und unser Fachpersonal werden Sie dabei in Hinblick auf geeignete Aktivitäten beraten. Nutzen Sie auch die Möglichkeit, sich zu diesem Thema mit Ihren Mitpatienten auszutauschen (z. B. in der „Gelben Stunde“)!

3. Als **dritte Aufgabe** sollen Sie schon hier bei uns in Erfahrung bringen, welche Angeboten zu körperlichen Aktivitäten in einer Gruppe es an Ihrem Wohnort gibt (z.B. Sportvereine, Fitnessstudios) und welche Sie in den nächsten Monaten ausprobieren möchten. Auch bei dieser Aufgabe unterstützt Sie gerne unsere Nachsorgebeauftragte.

*Folgen Sie mir nun auf die nächsten Seiten, um diese Aufgaben zu bearbeiten!  
Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unsere  
Nachsorgebeauftragte!*

***Los geht's ...***



## AUFGABE 1:

**Finden Sie heraus, welche Art von Bewegung und welche Form von Entspannung Ihnen Spaß macht und gut tut!**

Bitte notieren Sie dazu jeweils in der linken Spalte die Art der durchgeführten körperlichen Aktivität (z.B. Wassergymnastik, Krafttraining) oder die Methode der erprobten Entspannung (z.B. progressive Muskelentspannung). Darunter notieren Sie bitte das Datum, wann Sie die Aktivität durchgeführt haben. In den Spalten daneben sollen Sie bewerten, wie viel Spaß Ihnen die Aktivität gemacht und ob sie Ihnen gut getan hat. Dies tun Sie, indem Sie ein Kreuz an die entsprechende Stelle setzen.

Für die Bewertung des Spaßfaktors der Aktivität stehen Ihnen drei Möglichkeiten zur Verfügung:

„sehr viel Spaß“ ☺

„mäßiger Spaß“ 😐

„gar keinen Spaß“ ☹

Für die Bewertung, ob Ihnen die Aktivität gut getan hat, stehen Ihnen ebenfalls drei Möglichkeiten zur Verfügung:

„es geht mir besser“ ☺

„es geht mir gleich gut“ 😐

„es geht mir schlechter“ ☹

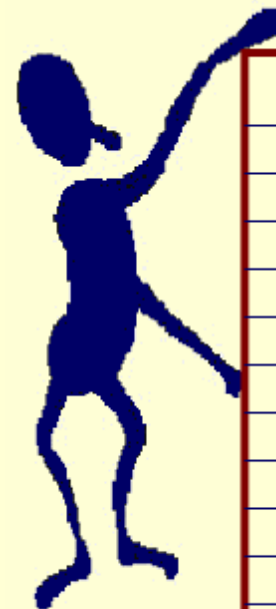
## C: WEITERE ANGEBOTE

Je nach Wohnort gibt es weitere Einrichtungen, die Bewegungsangebote anbieten z.B. die örtlichen Volkshochschulen (zu finden unter <http://www.vhs.de>).

Eventuell gibt es in Ihrer Nähe auch andere Angebote, wie Fitnessstudios oder Tanzschulen!?

Bitte bringen Sie in Erfahrung, welche Angebote aktuell an Ihrem Wohnort zur Verfügung stehen, die für Sie von Interesse sein könnten. Falls Sie nicht weiterkommen, wenden Sie sich bitte an unsere Nachsorgebeauftragte!

*Nutzen Sie diesen Platz zum Eintragen der Ergebnisse Ihrer Suche:*



### AUFGABE 3:

Wie sieht das konkrete Angebot in Ihrer Umgebung aus?

#### A: SPORTVEREINE

Das Internet (aber auch das Örtliche Telefonbuch bzw. Gelbe Seiten) gibt Auskunft über das Angebot von Sportvereinen. Probieren Sie es aus, indem Sie z.B. unter [www.google.de](http://www.google.de) das Stichwort „Sportverein“ und den Namen Ihres Heimatortes eingeben. Sie erhalten Kontaktadressen und Telefonnummern, und können sich oft auch die Angebote der Sportvereine anschauen.

Auch der Deutsche Sportbund stellt auf der Webseite <http://www.sportprogesundheit.de/index.php?id=18> gesundheitsfördernde Angebote vor.

#### B: ANGEBOTE DER KRANKENKASSE

Viele Krankenkassen bieten Kurse zur Bewegungsförderung an. Wenn Sie im Internet die Webseite Ihrer Kasse besuchen, werden Sie in der Regel zu konkreten Angeboten weitergeleitet, die für Sie als Mitglied häufig weniger kosten. Hier die Webadressen einiger Krankenkassen: [www.aok.de](http://www.aok.de), [www.ikk.de](http://www.ikk.de), [www.bkk.de](http://www.bkk.de), [www.barmer.de](http://www.barmer.de), [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de), [www.dak.de](http://www.dak.de).

Auskunft erhalten Sie aber auch über die jeweilige Service-Hotline (siehe Chipkarte) Ihrer Krankenkasse.

#### Paule macht's vor:



Er hat am 12.02. Nordic Walking gemacht. Er war danach ziemlich erledigt, hatte aber **sehr viel Spaß**. Seine Stimmung hat sich verbessert. Er notiert daher Folgendes:

<b>Aktivität:</b> <i>Nordic Walking</i>	<del> sehr viel Spaß</del>	 mäßig Spaß	 gar keinen Spaß
<b>Datum:</b> 12.10.	<del> es geht mir besser</del>	 es geht mir gleich gut	 es geht mir schlechter



















#### Los geht's!

Bitte notieren Sie für jede Aktivität zunächst nur einmal, wie viel Spaß sie Ihnen gemacht hat und ob sie Ihnen gut getan hat.

*Wenn sich Ihre Bewertung im Laufe der Rehabilitation stark verändern sollte, notieren Sie diese Aktivität noch einmal.*

<b>Aktivität:</b>	 sehr viel Spaß	 mäßig Spaß	 gar kein Spaß
<b>Datum:</b>	 es geht mir besser	 es geht mir gleich gut	 es geht mir schlechter

## Was habe ich wann gemacht?

<b>Aktivität:</b>	 sehr viel Spaß	 mäßig Spaß	 gar kein Spaß
<b>Datum:</b>	 es geht mir besser	 es geht mir gleich gut	 es geht mir schlechter
<b>Aktivität:</b>	 sehr viel Spaß	 mäßig Spaß	 gar kein Spaß
<b>Datum:</b>	 es geht mir besser	 es geht mir gleich gut	 es geht mir schlechter
<b>Aktivität:</b>	 sehr viel Spaß	 mäßig Spaß	 gar kein Spaß
<b>Datum:</b>	 es geht mir besser	 es geht mir gleich gut	 es geht mir schlechter

### ▪ (Wasser)Gymnastik

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

### ▪ Tai Chi / Qi Gong

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

### ▪ Yoga

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

### ▪ Nordic Walking

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

### ▪ Etwas Anderes:

*Tauchen find ich super!*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

▪ **Joggen (Lauftreffs)**

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

▪ **Schnelles Spazieren gehen (Walken)**

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

▪ **Tischtennis /Tennis**

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

▪ **(Step)Aerobic**

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

▪ **Krafttraining (z.B. im Fitnesscenter)**

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

▪ **Tanzen**



















das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_



„Ich denke tanzen ist nix für mich – Röcke stehen mir einfach nicht!“

**Was habe ich wann gemacht?**

<b>Aktivität:</b>	 sehr viel Spaß	 mäßig Spaß	 gar kein Spaß
<b>Datum:</b>	 es geht mir besser	 es geht mir gleich gut	 es geht mir schlechter
<b>Aktivität:</b>	 sehr viel Spaß	 mäßig Spaß	 gar kein Spaß
<b>Datum:</b>	 es geht mir besser	 es geht mir gleich gut	 es geht mir schlechter
<b>Aktivität:</b>	 sehr viel Spaß	 mäßig Spaß	 gar kein Spaß
<b>Datum:</b>	 es geht mir besser	 es geht mir gleich gut	 es geht mir schlechter

## AUFGABE 2:

### A: BEWEGUNGSCHANCEN IM ALLTAG

Es ist gar nicht schwierig mehr Bewegung in den Alltagsablauf zu bringen, wenn Sie bewusst alle Chancen zur Bewegung nutzen:

- Nehmen Sie die Treppe statt Aufzug zu fahren,
- Lassen Sie das Auto stehen - Legen Sie kürzere Wege zu Fuß zurück oder benutzen Sie das Fahrrad!

*Sammeln Sie hier Ideen für Ihren eigenen Alltag!*

Diese Bewegungschancen könnte ich nutzen: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### B: GESUNDHEITSSPORTARTEN

Die Auswahl an Sportarten ist groß. Sie sollten für sich selbst entscheiden, was Ihnen liegt und Ihnen Spaß machen könnte!

Besonders empfehlenswert ist die Teilnahme an Sportgruppen, weil sie einige Vorteile bietet: Sie werden unter Gleichgesinnten an körperliche Aktivität herangeführt und können zugleich soziale Kontakte aufnehmen. Man macht etwas gemeinsam, kann sich dabei unterhalten und gemeinsam Spaß haben.

*Überlegen Sie sich, welche der folgenden körperlichen Aktivitäten Ihnen gefallen könnten. Machen Sie ein Kreuz an der entsprechenden Stelle:*

#### ▪ Schwimmen

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

#### ▪ Wassergymnastik

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_

#### ▪ Ballspiele (z.B. Fußball, Wasserball, Volleyball)

das könnte mir gefallen: ja  vielleicht  nein

wenn nein, warum: \_\_\_\_\_