**PDT - Psychiatrische Dienste Thun**

Dorfmattweg 8A
CH-3110 Münsingen
T 058 636 56 00
psychiatrie@spitalstsag.ch
www.spitalstsag.ch

# Gruppenangebot «Nordic Walking»

## An wen sich das Angebot richtet

Die Gruppe ist geeignet für Menschen mit schweren und anhaltenden psychischen Erkrankungen, die keine (oder nur minimale) andere tagesstrukturierende Angebote aufsuchen können. Die Teilnahme kann auch im Vorfeld einer tagesklinischen Behandlung, einer Wiedereingliederungsmassnahme oder nach einer Behandlung sinnvoll sein. Das Angebot richtet sich an Betroffene, die bereits bei den Psychiatrischen Diensten Münsingen oder bei externen Fachpersonen in Behandlung sind.

## Das Therapieangebot

**Ort:**

Psychiatrisches Ambulatorium Münsingen,
Dorfmattweg 8A, 3110 Münsingen

**Zeit:**

Freitag, 09.30—10.45 Uhr

**Dauer:**

Die Teilnehmenden verpflichten sich zu einer mindestens fünfmaligen Teilnahme. Die Dauer der Teilnahme im Anschluss daran wird individuell festgelegt.

**Leitung:**

Sabine Bigler-Dörr, dipl. Pflegefachfrau Psychiatrie

**Ausrüstung:**

- Laufschuhe / Walkingschuhe oder Turnschuhe
- Angepasste Kleidung
- Walkingstöcke wenn vorhanden (es stehen Stöcke zur Verfügung)

## Hintergrund

Menschen mit schweren und anhaltenden psychischen Erkrankungen fehlt es oftmals an gesundheitsfördernder, körperlicher Aktivität. Es wurde in Studien jedoch wiederholt belegt, dass Sport auf verschiedene Aspekte der psychischen Gesundheit eine positive Wirkung hat. Ein moderates Training in einer Gruppe ohne Leistungsdruck soll die Teilnehmenden dazu animieren, wieder Freude an der Bewegung zu finden.

Besonders wirksam ist Nordic Walking bei Nervosität/ Unruhe, Müdigkeit und Antriebsschwäche, Schlafstörungen, Angstzuständen, Einsamkeit und Isolation sowie bei leichten bis mittelschweren depressiven Episoden.

## Behandlungsansatz

Das Training erfolgt in einem angepassten Tempo. Um Verletzungen vorzubeugen wird auf das sorgfältige Aufwärmen/Stretching vor bzw. nach der Walking-Runde geachtet.

## Ziele

- Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft wahrnehmen / steigern
- Selbstwirksamkeitserleben stärken
- Soziale Kompetenzen trainieren, Netzwerk erweitern
- Zuverlässiges, pünktliches Erscheinen in der Gruppe

## Rahmenbedingungen

Falls Teilnehmende unter Alkohol– oder Drogeneinfluss zur Gruppe kommen, ist eine Teilnahme nicht möglich; sie erhalten die Möglichkeit, am nächsten Termin wieder teilzunehmen. Bei wiederholtem Vorkommen erfolgt eine Überprüfung der Indikation für die Teilnahme.

## Anmeldungen

Patientinnen und Patienten, welche an den Psychiatrischen Diensten oder bei niedergelassenen Fachpersonen der Region in Behandlung sind, können per Mail (psychiatrie@spitalstsag.ch) oder über die Telefonnummer 058 636 56 00 zugewiesen werden. Ein Eintritt ist grundsätzlich jederzeit möglich, sofern in der Gruppe Platz vorhanden und die Fähigkeit da ist, 1 Stunde in einem der Gruppe angepassten Tempo zu gehen. Vor der ersten Teilnahme findet ein telefonischer Kontakt statt.