

Abstract

Individuell massgeschneiderte Bewegungsberatung – auch bei Personen mit depressiven Störungen?

Prof. Dr. Markus Gerber, Leiter Abteilung Sport und Psychosoziale Gesundheit, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel

Vorlesung vom 2. Dezember 2019

Obschon die positiven gesundheitlichen Effekte von regelmässiger Bewegung heute unbestritten sind, ist die Frage, ob eine individuell massgeschneiderte Bewegungsberatung auch bei Personen mit depressiven Störungen erfolgreich sein kann, weiterhin ungeklärt. In dem Referat wird aufgezeigt, dass es vielen Menschen schwer fällt, sich ausreichend körperlich aktiv zu betätigen. Dies trifft insbesondere auf Menschen mit depressiven Störungen zu. Gerade bei dieser Personengruppe hat jedoch regelmässige körperliche Aktivität einen nachweislich positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf. Körperliche Inaktivität stellt bei Personen mit psychischen Erkrankungen ein besonderes Problem dar, weil psychische Erkrankungen oftmals mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergehen. Diesem Risiko könnte mit einem körperlich aktiven Lebensstil entgegengewirkt werden. Welche Faktoren darüber entscheiden, weshalb sich manche Personen ausreichend, andere jedoch unzureichend bewegen, ist heute mittlerweile gut erforscht. Ebenfalls liegen zahlreiche evidenzbasierte Interventionstheorien vor, die zeigen, wie diese Faktoren beeinflusst werden können. Insbesondere der Einsatz sogenannter „Behaviour Change Techniques“ hat sich als erfolgsvorsprechend erwiesen. Basierend auf Studien mit unterschiedlichen Zielpopulationen wird aufgezeigt, welche Effekte individuell massgeschneiderten Bewegungsberatungs-Programmen auf das Bewegungsverhalten haben können. Bei Personen mit depressiven Störungen stellen sich jedoch besondere Herausforderungen. Es werden deshalb Ideen geliefert werden, wie ein solches Bewegungsberatungsprogramm konkret aussehen und wie die Nachhaltigkeit mit einer Coaching-APP unterstützt werden könnte.