

## Mit ärztlicher Verordnung ist die Teilnahme kostenlos

Wenn Sie an einem Rehabilitations-sportangebot teilnehmen möchten, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt über eine entsprechende Verordnung.

## Die Rehaverordnung läuft außerhalb des Praxis-Budget des Arztes.

Nach Genehmigung der Verordnung durch die Krankenkasse oder Rentenversicherung ist die Teilnahme an diesem Angebot bei uns kostenlos.

### Trainingsorte:

Gesundheitszentrum des JCAH e.V.  
Diedrich-Dannemann-Str. 25  
26203 Hundsmühlen

und

Sporthalle/Gymnastikraum der IGS  
Wardenburg  
Am Everkamp  
26203 Wardenburg

Bei Interesse rufen Sie uns gerne unter 0177-5557203 an!

**Gesundheitsregionen**  
Niedersachsen: Landkreis Oldenburg

## Kontaktdaten

Landkreis Oldenburg  
Gesundheitsamt / Gesundheitsregion  
Delmenhorster Str. 6  
27793 Wildeshausen  
[www.oldenburg-kreis.de](http://www.oldenburg-kreis.de)  
[gesundheitsregion@oldenburg-kreis.de](mailto:gesundheitsregion@oldenburg-kreis.de)  
04431/85-517 oder -674

Reha-Abteilung des JCAH e.V.  
Diedrich-Dannemann-Str. 25  
26203 Hundsmühlen  
[www.JCAH.de](http://www.JCAH.de) / [kontakt@JCAH.de](mailto:kontakt@JCAH.de)  
0441-5708994



# Rückkehr in ein bewegtes Leben



Bewegungsangebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen

In Zusammenarbeit mit der Reha-Abteilung des JCAH e.V.



Rehabilitationssport

## **Seele aus dem Gleichgewicht**

Psychische Erkrankungen haben viele Gesichter und ebenso viele Ursachen für ihr Entstehen. Persönliche Verluste und andere traumatische Erlebnisse, aber auch berufliche oder familiäre Überbelastungen können ebenso zur Entstehung der Krankheit beitragen wie genetische Veranlagungen und neurobiologische Ursachen.

## **Schwierig für alle**

Bei den meisten psychischen Erkrankungen beginnt ein innerer Rückzug, der sich schließlich auch nach Außen zeigt. Es leiden Beziehungen zu Freunden und Familien und geliebte Hobbys verlieren an Bedeutung. Die Betroffenen verlieren ihren Antrieb und immer neue körperliche Symptome begleiten den Tag, so dass auch die positive Wahrnehmung und Fürsorge für den eigenen Körper verlorengehen kann.

## **Zurück zur Bewegung**

Um das Leben der Betroffenen wieder in Fluss zu bringen, sind eine ärztliche Behandlung und ein unterstützendes Umfeld von zentraler Bedeutung. Eine Sportgruppe kann ein nicht unwesentlicher Teil dieses Umfeldes sein. Gemeinsam gilt es einen Weg zu finden, der das Dunkellichtet, die Lebensfreude zurückbringt und die körperliche und seelische Gesundheit wieder ins Gleichgewicht bringt.

## **Das Gedankenkreisen mal abschalten**

Bewegung, Spiel und Sport kommt dabei eine wichtige Rolle zu. Wir gehen raus aus dem Kopf und rein in die Bewegung. Weg von negativen Gedanken, hin zum (Wieder-)Erleben der eigenen körperlichen Fähigkeiten. Grenzen entdecken und Grenzen überwinden, Selbstbewusstsein finden und aufbauen, stolz auf das sein, was man alleine oder in der Gruppe geleistet hat.

Die dabei ausgeschütteten Endorphine erzeugen Glücksgefühle. Die Bewegung und die angenehme Müdigkeit nach dem Sport wecken das Körperbewusstsein und sorgen für die so wichtige Entspannung.

## **Die Wirkung von Sport**

Die nachweisliche, antidepressive Wirkung von Bewegung, Spiel und Sport haben sich viele psychiatrische Kliniken und Einrichtungen zu Nutzen gemacht. Der Sport als Rehabilitationsmaßnahme kann oftmals eine bessere Wirkung erzeugen als Medikamente.

Viele Teilnehmer schaffen es auf diesem Weg, wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, ihr Selbstbewusstsein zu festigen und den Verlauf ihrer Krankheiten so positiv zu beeinflussen, dass sie wieder stärker am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

**Komm gerne spontan zum unverbindlichen Probetraining vorbei. Wir freuen uns auf dich!**

**Weitere Infos unter: 0177-5557203**