

Lauf Dich glücklich!

Das Bewegungsprogramm
gegen depressive Verstimmungen

LEHRSTUHL FÜR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE



Inhaltliche Fragen zum Lauffreizeit und zur Studie
Markus Reichert, Sportwissenschaftler (M. Sc.)
Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Lehrstuhl für Angewandte Psychologie
Hertzstr. 16, Geb. 06.31, Raum 012, 76187 Karlsruhe
Telefon: +49 721 / 608 41976
E-Mail: Markus.Reichert@partner.kit.edu

Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Engler-Bunte-Ring 15
76131 Karlsruhe

Karlsruhe
© KIT 2014

www.kit.edu

Stimmungstief?

Bewegung hilft!

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Bewegung (insbesondere ausdauerorientierte körperliche Aktivitäten, wie z.B. Walking und Joggen) ein wirksames Mittel gegen Depressivität ist. Daher bietet der Lehrstuhl für Angewandte Psychologie am Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) des KIT in Kooperation mit der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studentenwerks Karlsruhe (PBS) ein professionell angeleitetes Bewegungsprogramm für Studierende mit Beschwerden im depressiven Spektrum an. Mit diesem kostenlosen Angebot ist eine wissenschaftliche Studie verknüpft.

Laufprogramm

Die Inhalte des Laufprogramms orientieren sich an international anerkannten Richtlinien zur Durchführung von Laufprogrammen für Personen mit Beschwerden im depressiven Spektrum, deren Wirksamkeit in zahlreichen Studien nachgewiesen ist. Sie werden von geschulten Studierenden des Instituts für Sport und Sportwissenschaft, die über umfangreiche Erfahrung in der Anleitung von Laufgruppen verfügen, vermittelt.

Sportliche Vorerfahrungen im Bereich Walking/Joggen sind nicht nötig – die Teilnehmer werden gemäß Ihres individuellen Leistungsvermögens beansprucht, so dass keine Über- oder Unterforderung entsteht.

Dauer

3*45Minuten/Woche, 10 Wochen

Termine

Montag, Mittwoch, Freitag

Treffpunkt

Haupteingang des Instituts für Sport und Sportwissenschaft, Engler-Bunte-Ring 15, Geb. 40.40

Teilnahmevoraussetzungen

Problematik im depressiven Spektrum sowie psychotherapeutische Begleitung parallel zum Laufprogramm (bspw. durch PBS).

Ausschlusskriterien

Körperliche Erkrankungen, die eine ausdauerorientierte körperliche Belastung untersagen.

Studie

Die Studie „Veränderung von Stimmung durch Bewegungs-/Sportinterventionen bei Studierenden mit Beschwerden im depressiven Spektrum“ möchte detaillierte Einblicke in die Zusammenhänge zwischen körperlicher Alltagsaktivität und Stimmung ermöglichen, um einen Beitrag zur Optimierung von Behandlungskonzepten zu leisten.

Inhalte

An jeweils 3 Tagen vor bzw. nach dem Lauftraining werden Stimmung (via Smartphoneabfragen) und Bewegungsverhalten (via Beschleunigungssensor) im Alltag erfasst. Die erhobenen Daten unterliegen dem Datenschutz und werden nicht an Dritte weitergegeben.

Anmeldung

Jedes Laufprogramm beginnt mit einem ersten Schritt: Vereinbaren Sie dazu einen Beratungstermin in der PBS!

Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende

Studentenwerk Karlsruhe

Rudolfstr. 20, 76131 Karlsruhe

Montag - Freitag 9:00 - 12:00 Uhr

Telefon: +49 721 / 9 33 40 60

E-Mail: pbs@studentenwerk-karlsruhe.de