

Let's get moving

Sport- und Bewegungstherapie in der teil- und vollstationären Behandlung psychischer Erkrankungen

K. Friedrich, C.A. Penkov, J. Krieger, V. Rößner-Ruff, M. Wendt, M. Ziegenbein

Hintergrund



In der Behandlung psychischer Erkrankungen können Sport- und Bewegungstherapien (SBWT) als eigenständiges oder ergänzendes Verfahren zum einen störungsspezifische therapeutische Wirkungen entfalten und zum anderen allgemein gesundheitsförderliche Effekte haben [1]. Die Datenlage bezüglich der Inanspruchnahme von SBWT während der Behandlung in Deutschland ist jedoch inkonsistent [2, 3]. Patientinnen und Patienten erreichen mit höherer Wahrscheinlichkeit Bewegungsempfehlungen, wenn sie während ihrer Behandlung an SBWT teilnehmen [4, 5]. Für die klinische Praxis ist es somit von Bedeutung, weitere Erkenntnisse über die Inanspruchnahme und Auswirkungen von SBWT auf die körperliche Aktivität zu gewinnen. Entscheidend ist, motivationspsychologische Einflussgrößen zu analysieren, um Hinweise auf langfristige Änderungen der körperlichen Aktivität und mögliche psychische Stabilisierung zu berücksichtigen.

Methoden



In einer nicht-randomisierten, nicht-kontrollierten Längsschnittstudie werden seit März 2024 einwilligungsfähige Patientinnen und Patienten (Alter ≥ 18 Jahre) befragt, die eine teil- oder vollstationäre Behandlung in einem psychotherapeutischen und psychosomatischen Fachkrankenhaus in Niedersachsen beginnen. SBWT sind fester Bestandteil des multimodalen Behandlungsansatzes der Klinik. Die Befragung erfolgt wiederholt mittels Online-Fragebogen in Selbstauskunft zu den folgenden drei Messzeitpunkten: Behandlungsbeginn (t_0), Behandlungsende (t_1) und 12 Wochen nach Behandlungsende (t_2). Mittels des Bewegungs- und Sportaktivitäts-Fragebogens [7] wird die körperliche Aktivität jeweils retrospektiv in Minuten pro Woche erfasst. Ergänzt werden diese Daten durch die dokumentierte Therapiedauer der SBWT. Die Therapeutische Beziehung wird zu t_1 gemessen durch den Fragebogen zum Trainerverhalten im Gesundheitssport [8].

Vorläufige Ergebnisse



Die Erfassung der körperlichen Aktivität zu t_0 bezieht sich auf sieben Tage vor Behandlungsbeginn und zu t_1 auf die letzten sieben Tage der Behandlung. Die Zunahme der durchschnittlichen körperlichen Alltagsaktivität von t_0 ($M = 428,10$ min/Woche) zu t_1 ($M = 623,58$ min/Woche) ist statistisch signifikant ($t(39) = -2.57$, $p = .014$). Auch für die sportlichen Aktivitäten zeigt sich eine statistisch signifikante Zunahme ($t(39) = -4.36$, $p < .001$) von $t_0 M = 91,88$ min/Woche zu $t_1 M = 250,13$ min/Woche.

Tab. 1: Beschreibung der Stichprobe

Merkmal $n = 40$		
Geschlecht	♂	18 (45 %)
	♀	21 (53 %)
	divers	1 (3 %)
Alter M (SD)		40 (12,29)
Setting	Teilstationär	8 (20 %)
	Vollstationär	32 (80 %)
Diagnose	F32.1	1 (3 %)
	F32.2	5 (13 %)
	F33.1	13 (33 %)
	F33.2	16 (40 %)
	F43.1	4 (13 %)
	F61	1 (3 %)

Tab. 2: Veränderung der Zielgrößen vor Behandlungsbeginn (t_0) und Behandlungsende (t_1)

$n = 40$	t_0	t_1	p	Cohen's d
Körperliche Aktivität in min/Woche M (SD)				
Aktivität im Alltag	428,10 (479,35)	623,58 (566,49)	.014* ^a	-0.41
Sportliche Aktivität	91,88 (214,67)	250,13 (143,55) ^b	<.001*** ^a	-0.69

^a t -Test
^b Setzt sich zusammen aus sportlicher Aktivität in der Freizeit $M = 66,13$ (112,24) sowie der dokumentierten Therapieminuten der SBWT $M = 184,00$ (88,75). SBWT umfassen kraft- und ausdauerorientiertes Fitnessstraining, Pilates, Yoga, Tischtennis, Badminton, Fußball, Volleyball, Neuroathletik, Hockergymnastik, Dart sowie therapeutisches Klettern, Bogenschießen und Boxen.

* $p < .05$
 *** $p < .001$

Abb. 1: Sportliche Aktivitäten in min/Woche

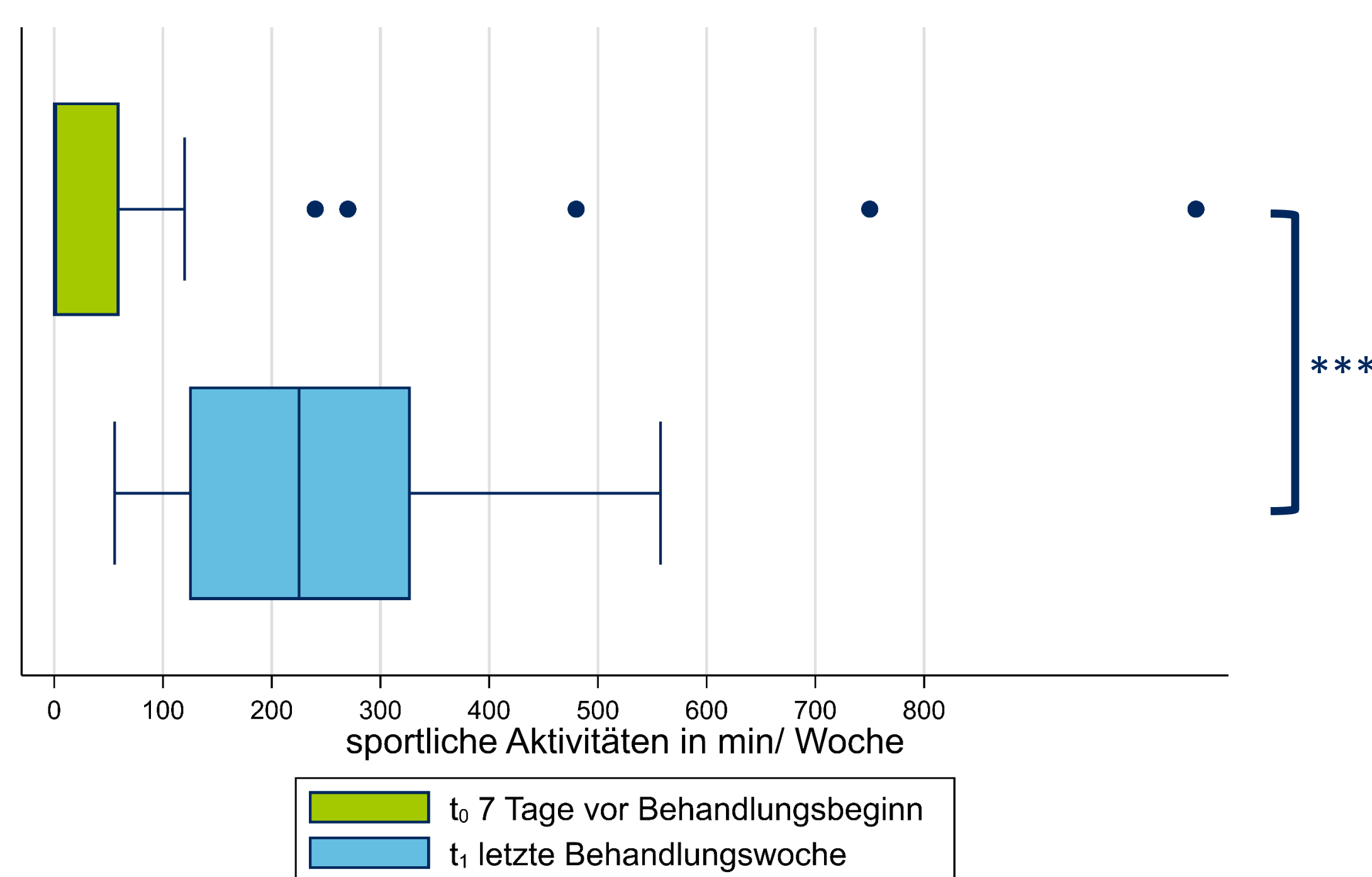
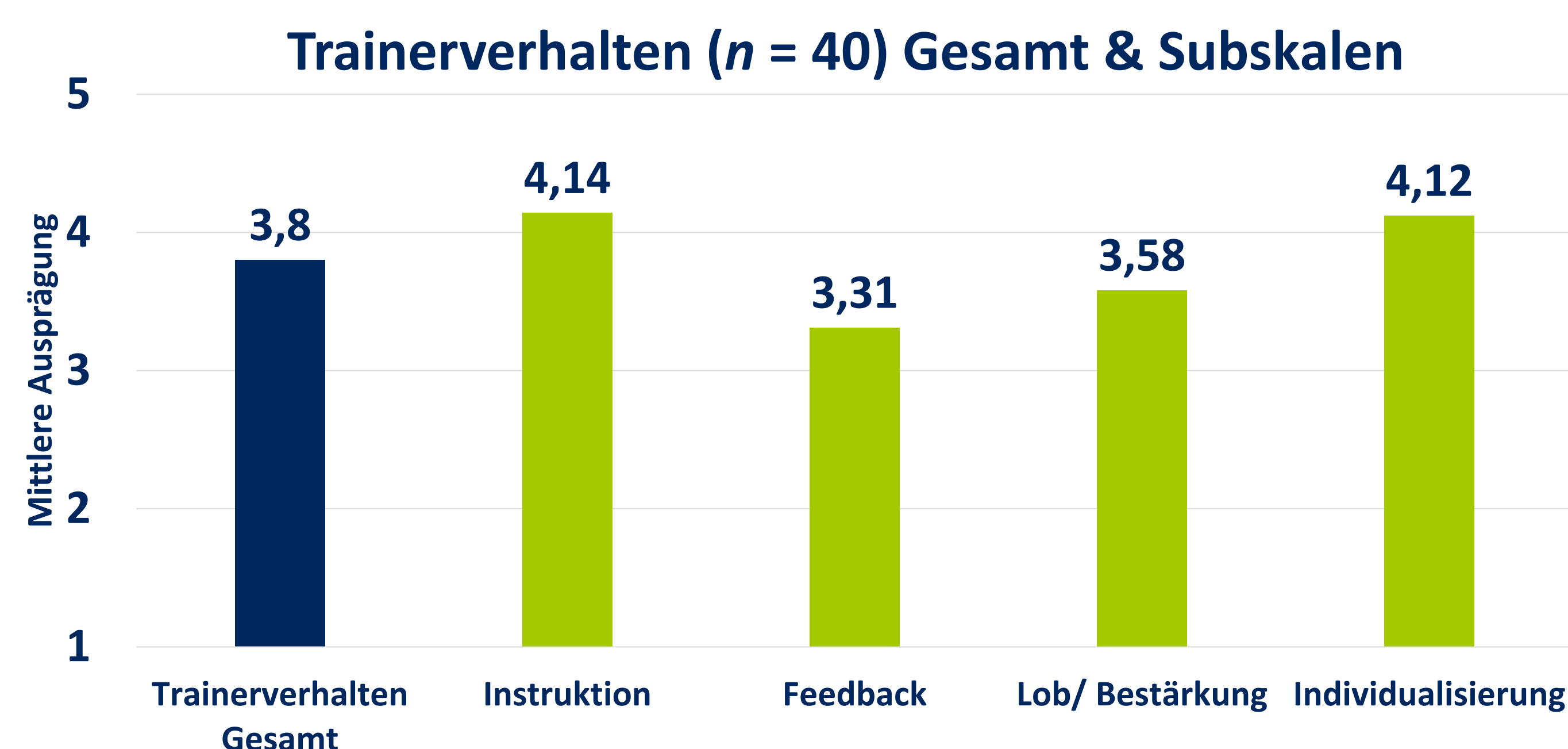


Abb. 2: Mittlere Ausprägung des Trainerverhaltens t_1



Schlussfolgerung



Die vorläufigen Ergebnisse zeigen eine Zunahme der körperlichen Aktivität im Verlauf einer teil- oder vollstationären Behandlung, insbesondere der sportlichen Aktivität. Die große Streuung der Aktivitätsminuten weist auf heterogene Bewegungsniveaus innerhalb der Stichprobe hin. Vor Behandlungsbeginn lag die mittlere sportliche Aktivität bei 91,88 min/Woche - die Hälfte der Teilnehmenden war jedoch inaktiv ($Md = 0$ min/Woche). Bei Behandlungsende erreicht die Hälfte der Teilnehmenden bereits $Md = 225,08$ min/Woche. Im Mittel werden 250,13 min/Woche für Sportaktivitäten aufgewendet, wobei 184,00 min/Woche auf SBWT zurückzuführen sind. SBWT Limitationen der Studie sind, dass die Intensität der körperlichen Aktivität nicht erhoben wurde und eine Selbstselektion sportaffiner Teilnehmender wahrscheinlich ist.

Insbesondere Instruktion und Individualisierung werden von Patientinnen und Patienten im Kontakt zu den Sporttherapeutinnen und -therapeuten positiv bewertet - mögliche Zusammenhänge auf die körperliche Aktivität sind im Zuge der weiteren Datenerhebung zu untersuchen.

Literatur

[1] Ströhle, A., Bendau, A., Augustin, N., Esch A. D., Große, J., Kaminski, J., ... Wendt, N. (2022). Sportpsychiatrie und -psychotherapie. *Nervenarzt*, 93, 742-753. doi:10.1007/s00115-022-01342-x [2] Fritz, S., Kösters, M., Allgöwer, A., Becker, T., Kilian, R., Gühne, U., ... Breilmann, J. (2024). Einfluss von Leitlinienempfehlungen, Versorgungsstrukturen und individuellen Faktoren auf die Inanspruchnahme von psychosozialen Therapien bei schwer psychisch kranken Menschen. *Psychiatrische Praxis*, 51(3), 129-138. doi:10.1055/a-2133-3527 [3] Brehm, K., Dallmann, P., Freyer, T., Winter, K., Malchow, B., Wedekind, D., ... Ströhle, A. (2019). Angebot und Inanspruchnahme von Sporttherapie in psychiatrischen Kliniken in Deutschland. *Der Nervenarzt*, 91(7), 642-650. doi:10.1007/s00115-019-0782-7 [4] Vancampfort, D., Firth, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., Mugisha, J., Hallgren, M., ... Stubbs, B. (2017). Sedentary behavior and physical activity levels in people with schizophrenia, bipolar disorder and major depressive disorder: a global systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 16(3), 308-315. doi:10.1002/wps.20458 [5] Ehrbar, J., Brand, S., Colledge, F., Donath, L., Egger, S. T., Hatzinger, M., ... Gerber, M. (2018). Psychiatric In-Patients Are More Likely to Meet Recommended Levels of Health-Enhancing Physical Activity If They Engage in Exercise and Sport Therapy Programs. *Frontiers in psychiatry*, 9, 322. doi:10.3389/fpsy.2018.00322 [6] Quirk, H., Hock, E., Harrop, D., Crank, H., Peckham, E., Travis-Turner, G., ... Copeland, R. (2020). Understanding the experience of initiating community-based group physical activity by people with serious mental illness: A systematic review using a meta-ethnographic approach. *European psychiatry: the journal of the Association of European Psychiatrists*, 63(1), e95. doi:10.1192/j.eurpsy.2020.93 [7] Fuchs, R., Klaperski, S., Gerber, M. & Seelig, H. (2015). Messung der Bewegungs- und Sportaktivität mit dem BSA-Fragebogen: Eine methodische Zwischenbilanz. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 23(2), 60-76. doi: 10.1026/0943-8149/a000137. [8] Lohmann, J., Kasten, N., Fuchs, R. & Gieß-Stüber, P. (2019). Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur Erfassung des Verhaltens von Trainerinnen und Trainern im Gesundheitssport. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49, 515-524. doi:10.1007/s12662-019-00606-0



✉ katrin.friedrich@wahrendorff.de