



Gesundheit im Alter

# Laufen gegen Depression

Ein Praxis-Leitfaden für alle, die eine Laufgruppe ins Leben rufen wollen





# Inhalt

Der Depression Beine machen! .....	4
Das Konzept – immer individuell .....	6
Beispiel Koblenz .....	8
Die Finanzierung – nicht abschrecken lassen! .....	9
Kooperationen eingehen .....	11
Beispiel Ludwigshafen .....	12
Sportlicher Anspruch .....	12
Beispiel Mainz .....	13
Öffentlichkeitsarbeit .....	14
Organisation .....	17
Beispiel Kaiserslautern .....	17
Impressum .....	19

# Der Depression Beine machen!

„Eine Stunde durchzulaufen war für die Läuferinnen und Läufer – nachdem sie ein Jahr regelmäßig gelaufen sind – ein absolutes Erfolgserlebnis und unter dem Stichwort Selbstwirksamkeit antidepressiv per se.“

Dr. Paul Nilges,  
Psychotherapeut, Mainz



In Deutschland leiden rund 5 Millionen Menschen an einer Depression, in Rheinland-Pfalz sind es statistisch gesehen etwa 250.000. Vielen von ihnen könnte eine Laufgruppe bei der Genesung helfen.

Die positive Wirkung des Laufens ist wissenschaftlich nachgewiesen: Als Ausdauersportart wirkt es stimmungsaufhellend, da die Menge des Glückshormons Serotonin im Blut erhöht wird. Gleichzeitig fördert es Ausdauer und Beweglichkeit, Koordination, Konzentration und Körperwahrnehmung. Laufen kann zudem von Belastungen ablenken und helfen, Ärger und Aggressionen abzubauen. Es verbessert das Körperempfinden, steigert das Selbstwertgefühl, verhilft zu Erfolgserlebnissen und zur psychischen Stabilisierung. Bei leichter Depression sind die Effekte sogar ähnlich groß wie bei einer Psychotherapie oder der Behandlung mit Medikamenten.

Mehr zum Modellprojekt:  
<https://www.lzg-rlp.de/de/modellprojekt.html>

## Modellprojekt „Laufen gegen Depression“

Um Methoden für die Realisierung von Laufgruppen für Menschen mit Depression zu entwickeln und zu erproben, initiierte die Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz das Modellprojekt „Laufen gegen Depression – der Depression Beine machen“. Praktisch umgesetzt wurde das Projekt gemeinsam mit vielen Projektpartnerinnen und -partnern:

- ▼ Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz
- ▼ Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)
- ▼ Techniker Krankenkasse Landesvertretung Rheinland-Pfalz
- ▼ Rhein Hessischer Turnerbund e. V.
- ▼ Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter Menschen Rheinland-Pfalz
- ▼ Coblenzer Turngesellschaft 1880 e. V.
- ▼ Turnverein 1861 e. V. im ASV Landau 1946 e. V.
- ▼ Turngemeinde 1861 e. V. Mainz-Gonsenheim
- ▼ Lotto-Stiftung Rheinland-Pfalz

Ein Jahr lang trafen sich insgesamt rund 100 Menschen mit depressiven Erkrankungen ein Mal wöchentlich für je eine Stunde und liefen gemeinsam mit einer erfahrenen Übungsleitung sowie einem Psychotherapeuten bzw. einer Psychotherapeutin.

Die Evaluation durch das Zentrum für Empirische Pädagogische Forschung der Universität Koblenz-Landau zeigte: Alle Teilnehmenden fühlten sich besser, empfanden eine gestärkte Widerstandskraft, spürten erhöhte Lebensfreude und mehr Selbstvertrauen. Viele trafen sich sogar in den Ferien ohne Übungsleiter zum Sport: Die Kontakte

zu anderen, die Atmosphäre in der Gruppe, aber auch der verpflichtende Charakter des regelmäßigen Termins ohne Druck wirkten sich positiv aus. Statistisch konnten ebenfalls bedeutsame positive Veränderungen der körperlichen und psychischen Befindlichkeit, der Depression und der Selbstwirksamkeitserwartungen verzeichnet werden.

## Und wie geht es weiter?

Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung sprechen eindeutig für die Ausweitung des Laufgruppen-Angebots. Allerdings: Während Laufgruppen im stationären Bereich zum therapeutischen Angebot gehören und von den Kliniken organisiert und finanziert werden, fehlen entsprechende Zuständigkeiten im ambulanten Bereich.

Um die Einrichtung von Laufgruppen nach Abschluss des Modellprojekts zu erleichtern, organisierte die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG) einen Praxistreff. Hier stellten sich vier Laufgruppen aus Kaiserslautern, Ludwigshafen, Koblenz und Mainz exemplarisch vor. Entlang dieser Praxisbeispiele wurden Gelingensfaktoren und Herausforderungen für die Realisierung einer regionalen Laufgruppe vorgestellt und diskutiert.

Auch in dieser Broschüre sollen die Laufgruppen aus Kaiserslautern, Ludwigshafen, Koblenz und Mainz als Beispiele guter Praxis dienen, mit deren Hilfe Konzeption und Umsetzung einer Laufgruppe erläutert werden. Wir danken den Vertreterinnen und Vertretern der Laufgruppen ausdrücklich für die intensive Mitarbeit an der Erarbeitung der Broschüre.

Sollten Sie nach dem Lesen der Broschüre eine Laufgruppe gründen wollen und brauchen dazu Hilfe können Sie sich gerne an uns wenden. Unter [www.lzg-rlp.de/de/buendnisse-gegen-depression.html](http://www.lzg-rlp.de/de/buendnisse-gegen-depression.html) finden Sie Ansprechpartner.

# Das Konzept – immer individuell

„Bewegung regt den Kopf  
zum Verarbeiten an.“

René Eifler, Übungsleiter, Koblenz



Bei der Konzeption einer Laufgruppe gibt es nur wenige Punkte, die absolut gesetzt sein sollten. Sehr vieles wird später von den Wünschen und Möglichkeiten der Gruppe abhängen. Unverrückbare Grundsätze, die Sie bei allen Entscheidungen und in Ihrer Kommunikation jedoch bedenken sollten, sind:

- ▼ Die Gruppe ist offen für alle und insbesondere für niedrige Leistungsniveaus. Auch absolute Anfänger und Menschen, die sich selbst als unsportlich betrachten, sind willkommen.
- ▼ Es geht um Bewegung, nicht um Leistung.
- ▼ Die Teilnahme ist freiwillig und grundsätzlich anonym, es sei denn, die Teilnehmenden wünschen etwas anderes.

Darüber hinaus hängen viele Überlegungen von der aktuellen Situation und vielfach auch von Personen ab, etwa den Übungsleiterinnen und -leitern sowie deren Erfahrungen.

## Die Zusammensetzung der Gruppe

Sollen nur Menschen mit Depression aufgenommen werden, oder ist die Gruppe offen für alle, die sich angesprochen fühlen? Beides hat Vor- und Nachteile. Eine geschlossene Gruppe kann Menschen mit Depression das wichtige Gefühl geben, unter gleich Betroffenen mehr Verständnis zu finden, eine offene Gruppe kann gezielt Themen und Perspektiven erweitern und aus der oftmals gefühlten Isolation herausführen.

In der Regel kommen Menschen zu den Laufgruppen, die auf unterschiedlichste Weise und in unterschiedlicher Intensität von einer Depression betroffen sind. Einige waren schon in einer Klinik, andere sind ambulant oder gar nicht behandelt worden. Die Erkrankung wird, außer von den Betroffenen selbst, in der Gruppe nicht explizit angesprochen. Wichtig ist, dass alle wissen, worum es geht. Wer sich öffnen will, findet die passenden Ansprechpersonen. Für viele ist jedoch gerade das Nicht-reden-müssen ein Grund zur Teilnahme – im Gegensatz zu anderen psychotherapeutischen Angeboten, in denen das Gespräch im Vordergrund steht.

Die maximale Gruppengröße dürfte sehr stark von den Übungsleitenden abhängen. Bei großen Gruppen muss bedacht werden, dass das Leistungsniveau der Läuferinnen und Läufer sehr stark schwanken kann und gegebenenfalls mehr als eine anleitende Person dabei sein sollte.

## Wer soll die Gruppe anleiten?

Ideal ist es, wenn es zwei Übungsleitungen gibt: eine sportliche und eine therapeutische. Die sportliche Leitung ist für den Trainingsplan, die Lauftechnik und die physische Gesundheit der Laufenden zuständig. Eine Therapeutin oder ein Therapeut stehen als Ansprechpartner zur Verfügung. Hierbei sollte jedoch

unbedingt die oft hierarchisch ausgerichtete Rollenverteilung zwischen Arzt und Patient vermieden werden, eher sollten Therapeuten als Laufpartnerinnen oder -partner auftreten.

Findet sich keine Therapeutin oder kein Therapeut zum regelmäßigen Mitlaufen, ist es eine gute Idee, den Auftakt und vielleicht einzelne weitere Laufeinheiten mit therapeutischer Unterstützung zu gestalten. Dabei ist es mit Sicherheit kein Hindernis, wenn die Therapeutin oder der Therapeut genauso unerfahren im Laufen ist wie mindestens einige Teilnehmende – im Gegenteil!

Lauftrainerinnen oder -trainer müssen unbedingt auf die sehr niedrig angesetzte Leistungsschwelle und die möglicherweise eingeschränkte Leistungsfähigkeit in der Gruppe eingestellt sein. Auch ist es sinnvoll, dass sie mit den wichtigsten Auswirkungen und Ausdrucksformen psychischer Erkrankungen vertraut sind, um entsprechend auf die Teilnehmenden reagieren zu können. Sicher ist es für diese Personengruppe hilfreich, psychotherapeutisch ausgebildete Menschen ansprechen zu können, sollten sie mit sehr belastenden Schicksalen konfrontiert werden.

Professionelle Lauftherapeutinnen oder -therapeuten haben eine umfangreiche Ausbildung absolviert, die Aspekte der Psychologie abdeckt und neben Lauf- auch Entspannungstechniken lehrt. Sie sind in jedem Fall gut zur Laufgruppenleitung geeignet.

Auch Laufbegeisterte, die beruflich Kontakt mit psychisch Erkrankten haben, können Laufgruppen leiten, etwa Sozialarbeitende oder Ergo- und Physiotherapeutinnen.



## Welcher zeitliche Rahmen passt?

Diese Frage dürfte sehr stark mit personellen und finanziellen Möglichkeiten zusammenhängen. Generell gilt: Je länger und je regelmäßiger ein Angebot besteht, desto hilfreicher ist es. Gruppen, die das ganze Jahr hindurch und bei (nahezu) jedem Wetter laufen, bieten eine sehr große Verlässlichkeit und ermöglichen dadurch den Wiedereinstieg nach Pausen.

Eine solche Kontinuität ist sicher nicht überall zu gewährleisten. Ein Konzept könnte aber sein, die Läuferinnen und Läufer in einer zeitlich begrenzten „betreuten“ Gruppe mit dem Laufen vertraut zu machen und als Perspektive den Übergang in eine „reguläre“, von einem Verein organisierte Gruppe anzustreben.

Eine von vornherein begrenzte Zahl von Einheiten anzubieten, kann allerdings auch motivierend wirken. Die Erfahrung hat gezeigt, dass diejenigen, die gerne weitermachen möchten, dazu eine Möglichkeit finden – oftmals in einem privaten Kreis, der aus der Gruppe heraus entstanden ist.

## Beispiel Koblenz

### Anbieterin

Coblenzer Turngesellschaft  
1880 e. V. – CTG

### Leitung

Übungsleiter und Psychotherapeutinnen

### Teilnehmende

Menschen mit Depression

### Organisation

Geschlossene Gruppe  
Eine einstündige Einheit pro Woche  
zu einem festen Termin

### Kosten

Es werden keine Kursgebühren erhoben; der Verein rechnet mit der zuständigen Krankenkasse ab.

### Anspruch

Es werden Ziele gesetzt und erreicht.

### Öffentlichkeitsarbeit

Flyer, Arztpraxen, Krankenkassen





# Die Finanzierung – nicht abschrecken lassen!

Die Finanzierung gehört leider zu den schwierigen Themen. Ideal ist es, wenn das Projekt auf kommunaler Ebene angesiedelt ist und hierfür langfristige Mittel zur Verfügung stehen.

Sportvereine können ebenfalls Laufgruppen für Menschen mit Depression anbieten. Allerdings scheint der Eintritt in einen Verein für einige Betroffene mit einem hohen sozialen Erwartungsdruck verbunden zu sein, dem sie sich nicht aussetzen wollen. Auch die Vereinsbeiträge dürften für viele Erkrankte eine Hürde darstellen.

Auf der anderen Seite machen andere Laufgruppen die Erfahrung, dass ein Teilnahmebeitrag nicht abschreckt. Die positiven Effekte des Laufens und der Gemeinschaft werden so sehr geschätzt, dass der finanzielle Aspekt in den Hintergrund tritt.

Dennoch sollte man anstreben, die Kosten für die Teilnehmenden so niedrig wie möglich zu halten, um auch Menschen mit geringen finanziellen Möglichkeiten anzusprechen.

## Woher kommt das Geld?

Eine interessante Art, Gelder zu akquirieren, ist die Teilnahme an Wettbewerben, die gute Ideen oder soziale Projekte unterstützen. Auch Sponsoren setzen sich gerne für gut abgrenzbare Projekte mit deutlich erkennbaren Effekten ein. Manche Volksbanken und Sparkassen unterstützen regionale Projekte über Crowdfunding-Plattformen. Jedenfalls sind bei der Suche nach Geldern dem Ideenreichtum keine Grenzen gesetzt – der Arbeitsaufwand darf jedoch nicht unterschätzt werden.

Mögliche Anlaufstellen in Fragen der Finanzierung sind Psychiatriekoordinierungsstellen der Städte und Gemeinden, lokale Bündnisse gegen Depression, Volksbanken und Sparkassen, ortsansässige Unternehmen sowie Vereine und Stiftungen.

## Prävention

Von den Krankenkassen werden Laufgruppen derzeit nicht gefördert. Allerdings kann es für die Teilnehmenden durchaus sinnvoll sein, bei ihren Krankenkassen nachzufragen, ob sie im Rahmen von Bonus- oder Präventionsprogrammen die Teilnahme an einem Lauftreff zeitlich begrenzt fördern. Weitere Informationen dazu bekommen Sie bei Ihrer Krankenkasse.

## Reha-Sport

Für Menschen mit einer diagnostizierten Depression ist die Finanzierung über Reha-Sport möglich. Hierzu müssen die anbietenden Vereine sicherstellen, dass die Übungsleiter die 2. Lizenzstufe Rehabilitationssport mit dem Profil „Psychiatrie“ vorweisen können. Zudem muss eine Ärztin oder ein Psychotherapeut mit Approbation anwesend sein. Die Teilnehmenden erhalten in der Regel eine ärztliche oder psychotherapeutische Verordnung über 50 Übungseinheiten. Diese können vom Verein über den Behinderten- und Rehabilitationssport-Verband Rheinland-Pfalz e. V. (BSV) abgerechnet werden. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht zwingend erforderlich, da die Teilnehmenden bei laufender Verordnung über den BSV im Rahmen der Nicht-Mitglieder-Versicherung versichert sind.

## Selbsthilfe

Eine Finanzierung aus dem Selbsthilfe-Fördertopf der gesetzlichen Krankenkassen ist möglich, muss aber jährlich über die Gemeinschaftsförderung der GKV bei der AOK neu beantragt werden. Als Antragsteller können nur Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfeorganisationen fungieren, in unserem Fall also beispielsweise Selbsthilfegruppen gegen Depression oder die Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depression.

## Sportvereine

Wenn Sportvereine Laufgruppen als Kursangebote anbieten, können sie von den Teilnehmenden einen Beitrag erheben, der die Kosten für psychotherapeutisches Fachpersonal und Übungsleitende abdeckt. Auch eine Mischfinanzierung über Fördergelder und Teilnehmerbeitrag ist denkbar. Dazu kann eine verpflichtende Vereinsmitgliedschaft, eventuell sogar mit erhöhtem Mitgliedsbeitrag, kommen.



„Patientinnen und Patienten sind keine anderen Menschen – es kann jedem von uns passieren, Patientin oder Patient zu werden.“

Dr. Paul Nilges, Psychotherapeut, Mainz

## Wie ist das eigentlich mit der Versicherung?

Was passiert, wenn sich eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer während einer Laufeinheit oder auf dem Weg dorthin verletzt? Zwar übernimmt die Krankenkasse die reinen Behandlungskosten, aber Folgekosten oder Schäden an Brillen o.ä. sind darüber nicht abgedeckt. Auch die gesetzliche Unfallversicherung greift hier nicht, denn sie deckt nur Unfälle im Zusammenhang mit der Arbeit ab.

Am einfachsten ist es, wenn das Angebot über einen Verein läuft und die Teilnehmenden Mitglieder dieses Vereins sind – dann sind sie nämlich über die Sportversicherung des Vereins versichert. Auch private Sportanbieter, also etwa eine Laufschule, haben in aller Regel eine Haftpflichtversicherung abgeschlossen. Teilnehmende einer Laufgruppe können sich zudem über eine private Unfallversicherung absichern.

Eine weitere Möglichkeit, sich als Organisatorin oder Organisator zu schützen, ist ein Haftungsausschluss, den alle Teilnehmenden unterschreiben – etwa mit diesem Wortlaut:

„Wir sind kein Verein. Die Teilnahme am Lauftreff findet auf eigene Verantwortung und Gefahr statt. Die Teilnehmerin / der Teilnehmer versichert, dass sie / er körperlich gesund und in der Lage ist, am Lauftreff teilzunehmen. Eine Überprüfung durch den Lauftreff erfolgt nicht. Eine Haftung des Lauftreffs für Unfälle oder sonstige Schadensfälle oder Folgen von Krankheit ist ausgeschlossen. Eine Haftung einzelner Teilnehmer des Lauftreffs gegenüber anderen richtet sich nach den gesetzlichen Bestimmungen.“

In jedem Fall empfehlen wir, Versicherungsfragen mit Ihrem Verein oder Ihrer Versicherung zu klären.

# Kooperationen eingehen

Schon in der allerersten Planungsphase sollte die Suche nach Kooperationen starten. Diese sind unter den verschiedensten Aspekten wichtig: bei der therapeutischen Begleitung, bei der Suche nach Lauftrainerinnen oder -trainern, bei der Öffentlichkeitsarbeit bzw. der Werbung von Teilnehmenden, bei der Finanzierung und vielem mehr.

Der Lauftreff in Ludwigshafen wurde beispielsweise von der Psychiatrie-Koordinatorin der Stadt in Kooperation mit dem „Ludwigshafener Laufclub“ ins Leben gerufen. Dessen Lauftrainerin entwickelte ein Laufkonzept für die Gruppe, die Stadt übernahm die Bewerbung und die Organisation des Angebots.

Vielversprechende Anlaufstellen sind:

- ▼ Psychiatriekoordinierungsstellen der Städte und Landkreise
- ▼ Lokale Bündnisse gegen Depression
- ▼ Sport- und Turnvereine, Lauftreffs
- ▼ Psychiatrische Kliniken und Ambulanzen, Gemeindepsychiatrische Zentren und ähnliche Einrichtungen
- ▼ Niedergelassene Psychotherapeuten und -innen, Hausarztpraxen
- ▼ Selbsthilfegruppen



„Ich bin Übungsleiter, Lauftrainer, Laufkumpel, Zuhörer, Dialogpartner oder einfach einer, dem man das Ohr blutig reden kann...“

René Eifler, Übungsleiter, Koblenz



## Beispiel Ludwigshafen

### Anbieterin

Stadt Ludwigshafen in Kooperation  
mit Lauf-Club

### Leitung

Lauftrainerin

### Teilnehmende

Menschen mit und ohne Depression

### Organisation

8 Laufeinheiten in einer  
geschlossenen Kurseinheit  
von 8 Wochen

### Kosten

55 Euro pro Kurs

### Anspruch

Von 0 auf 30 Minuten

### Öffentlichkeitsarbeit

Flyer, Infoveranstaltung

## Sportlicher Anspruch

Der sportliche Anspruch beim Laufen gegen Depression liegt allein darin, dass Menschen mit einer Depression nach draußen gehen, sich bewegen und dabei mit anderen Menschen in Kontakt kommen. „Es geht um bewegte Zeit, nicht um gelaufene Kilometer.“

Bei der Suche nach einer Übungsleitung sollten Sie sich auf sportlich qualifizierte Personen konzentrieren, die dem Thema Depression gegenüber aufgeschlossen und entsprechend sensibel sind. Regionale Sportvereine und die Turnerverbände können Sie bei der Suche unterstützen. Vielleicht finden Sie sogar eine ausgebildete Lauftherapeutin oder einen Lauftherapeuten in Ihrer Region.

Ein fertiges Laufkonzept für das Laufen gegen Depression gibt es nicht. Jedes Angebot muss an die Gegebenheiten angepasst werden. Eine Trainerin, ein Trainer weiß, wie man Ungeübte an den Laufsport heranführt. Wichtig ist der Grundsatz, für eine bestimmte Zeit in Bewegung zu sein – ohne dabei eine bestimmte Strecke zurücklegen zu müssen oder eine bestimmte Geschwindigkeit zu erreichen. Oft wechseln zu Beginn kurze Einheiten von Laufen und Gehen ab.

Auch wenn kein Leistungsdruck entstehen darf, können (unverbindliche!) Ziele sinnvoll sein für die Motivation. Ein Ziel könnte lauten, 30 Minuten am Stück zu laufen. Wird ein Ziel erreicht, steigert dies den positiven Einfluss auf das Selbstwertgefühl natürlich enorm.



„Es geht um bewegte Zeit, nicht um gelaufene Kilometer.“

Anke Hub, Lauftherapeutin, Kaiserslautern

Für viele Menschen mit einer Depression ist bereits mit der Teilnahme an einem Angebot das wichtigste Ziel erreicht. Aber es gibt auch Läuferinnen und Läufer, die sich nach kurzer Zeit längere Strecken oder ein schnelleres Tempo als Ziele stecken – und diese auch erreichen.

So kann das Leistungsspektrum innerhalb einer Laufgruppe sehr breit sein oder sich schnell spreizen. Dann ist es wichtig, nach wie vor alle Mitglieder mitzunehmen.

Ein weiterer Aspekt des Lauftrainings ist, dass die Teilnehmenden üben, auf ihren Körper zu achten und gleichzeitig dessen Leistungsfähigkeit zu entdecken. Hierbei ist es die Aufgabe der Übungsleitung, auf die richtige Lauftechnik zu achten und bei auffälligen Beschwerden gegebenenfalls zu einer ärztlichen Abklärung zu raten.

## Beispiel Mainz

### Anbieterin

Turngemeinde 1861 e. V.  
Mainz Gonsenheim

### Leitung

Übungsleiter und Psychologe

### Teilnehmende

Menschen mit und ohne Depression

### Organisation

Offene Gruppe  
Fester Termin, ganzjährig,  
einmal wöchentlich

### Kosten

Mitgliedsbeitrag im Sportverein

### Anspruch

Zwei Leistungsniveaus, wobei der Wechsel zwischen beiden möglich ist

### Öffentlichkeitsarbeit

Sportverein  
Therapeutinnen und Therapeuten  
Kliniken, Praxen  
Bündnisse gegen Depression  
Psychiatriekoordination



# Öffentlichkeitsarbeit

Eine gute und regelmäßige Öffentlichkeitsarbeit ist nicht nur für die Suche nach Teilnehmenden wichtig, sondern auch, um ein Projekt langfristig zu etablieren. Je mehr Menschen von der guten Sache wissen, desto mehr Unterstützung findet sich.

## Verteiler

Erstellen Sie rechtzeitig einen Verteiler mit allen relevanten Empfängern und -innen, die irgendwann von der Laufgruppe erfahren sollen und die dazu geeignet sind, das Projekt bekannt zu machen. Dies geht weit über die regionale Zeitung hinaus, weshalb Sie frühzeitig mit der Ideen- und Adressensammlung beginnen sollten.

## Medien

- ▼ Tageszeitung, regionale Radio- und Fernsehsender: Klären Sie telefonisch, wann und in welcher Form die Informationen am interessantesten sind. Lassen Sie sich die relevanten Kontaktdaten nennen oder bestätigen.
- ▼ Anzeigenblätter: Klären Sie, unter welchen Bedingungen Ihre Informationen abgedruckt werden. Vielleicht gibt es ein interessantes Anzeigenangebot in Verbindung mit einem ausführlichen Presstext?

## Multiplikatoren

Erkundigen Sie sich, welche Möglichkeiten es gibt, dass Ihr Angebot in den Newsletter und die aktuellen Nachrichten auf der Website themenverwandter Institutionen aufgenommen wird.

### Mögliche Multiplikatoren

- ▼ Kommune
- ▼ Kliniken, Psychosoziale Einrichtungen, Gemeindepsychiatrische Zentren
- ▼ kommunale Einrichtungen wie Bürgerhäuser und Bürgerbüros
- ▼ niedergelassene Psychotherapeutinnen und -therapeuten, Hausarztpraxen, Beratungsstellen
- ▼ gynäkologische Praxen, Ergotherapiepraxen

In allen Fällen ist es empfehlenswert, telefonisch oder sogar persönlich abzuklären, welche Möglichkeiten die Angesprochenen sehen, das Angebot bekannt zu machen. Ist dies nicht zu leisten, sollten Sie vor allem bei individuellen Empfängern und -innen darauf achten, dass Sie die aktuellen Datenschutzrichtlinien (DSGVO) einhalten.



## Flyer und Plakate

Flyer und Plakate sind wichtige Bestandteile der Öffentlichkeitsarbeit. Mit ihnen erreicht man viele Menschen und bleibt längerfristig in der Öffentlichkeit präsent. Für diese Werbemittel kommen vor allem die Empfänger und -innen in Frage, die Sie im Verteiler unter „Mögliche Multiplikatoren“ führen.

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. stellt attraktive Materialien zur Verfügung:

- Info-Flyer „Der Depression Beine machen“
- Vorlage für einen individualisierbaren Einleger
- Poster im gleichen Design, Format DIN A4

Die Texte aus dem Info-Flyer können Sie übrigens gut als Bausteine für Ihre Presse- / Medienarbeit verwenden.

**Hier können Sie loslaufen**

Gemeinsam mit dem Ludwigshafener Lauf-Club e.V. startet die Ludwigshafener Initiative gegen Depression das Programm „Der Depression Beine machen!“. Der Depression Beine machen! Wir gehen dabei von der Erkenntnis aus, dass Laufen mehr als nur Sport und Bewegung ist. Laufen kann sich positiv auf das emotionale Wohlbefinden auswirken, führt zu einem besseren Körpergefühl und steigert die körperliche Fitness. Die Ludwigshafener Initiative schafft eine Idee auf und bietet den Laufpartnern „Der Depression Beine machen!“ mit einem 10 km Laufprogramm an. Ziel der Kampagne „Der Depression Beine machen!“ ist es, Laufpartnern in 8 Trainingsgesprächen sowie mit anschließender Bestätigung der Teilnahme an das Laufen beizubringen.

**Termin**  
Freitag, 17.00 Uhr

**Treffpunkt**  
An der Pegelbühne, Hanelore-Kohl-Promenade 1

**Wer kann mitmachen?**  
Gesucht für Anfänger und WiedersteigerInnen sowie alle, die Spaß am Laufen finden möchten.

**Kosten**  
55,00 Euro für 8 Lauftermine

**Informations und Anmeldebüro**  
Andrea Hilbert, Psychiatrieleitende/rätin  
Telefon 0621 50466-66  
Fax 0621 50466-67  
Stadterwaltung Ludwigshafen am Rhein  
Bereich für Soziales, Integration und Sport  
Bereich Steuerung  
Europaplatz 1 - 67063 Ludwigshafen

**Lebeteile Grundriss**

### Der Depression Beine machen!

Bewegungsangebote für Menschen mit Depression in Rheinland-Pfalz

**LZG** Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

**gegen Depression?**

- Regelmäßiges Lauftraining kann die psychologische und/oder medikamentöse Therapie unterstützen.
- Negative Bewertungen der eigenen Person können durch das Training abgebaut, ein positives Selbstbild kann aufgebaut werden.
- Bewegung in der Natur kann vom belastenden Lauftraining und Wahrnehmungen ablenken und Ängste und Aggressionen abbauen.
- Laufen macht Schritte für Schritt fitler. Schon nach einigen Wochen haben sich die Muskeln spürbar aufgebaut. Dadurch wird auch der Alltag leichter, z.B. beim Treppengehen.
- Lauftermine und Läufe entwickeln Widerstandskraft und Durchhaltevermögen – dies hilft auch in anderen Lebensbereichen.
- Laufen fördert Ausdauer, Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten, Konzentration und Körperwahrnehmung. Es kann ein besseres Körpergefühl und eine Steigerung des Selbstwertgefühls bewirken.
- Laufen in einer Gruppe mit Gleichgesinnten unterstützt und motiviert.

**Laufgruppen für Menschen mit Depression**

Seit dem erfolgreichen Abschluss des Modellprojekts „Der Depression Beine machen!“ im Herbst 2015 sind weitere Laufgruppen in Rheinland-Pfalz entstanden. Die Gruppen werden sportlich angeleitet von erfahrenen Übungsleitern oder Laufpartnern, bei denen Gruppenlauf auch eine Psychotherapie oder ein Psychotherapieangebot mit sich bringt.

Meist sind die Gruppen als offene Lauftreffs organisiert. Teilnehmen können Einsteigerinnen und Fortgeschrittene, regelmäßige Freizeitsportlerinnen ebenso wie Gelegenheitsläufer – und auch wer sportlich ganz neu dazukommt und keine Übung hat, ist herzlich willkommen!

Wichtig beim Laufen ist nicht die Geschwindigkeit. Ziel ist eine körperliche Aktivierung, mit der ein besseres Körpergefühl und eine Steigerung des Selbstwertgefühls einhergeht.

Die Gruppen treffen sich ein- bis zweimal pro Woche für die Dauer von etwa 30 Minuten bis zu einer Stunde. Die Übungsleiter legen den Streckenverlauf fest und stimmen mit der Gruppe das richtige Tempo und nötige Gehpausen ab.

Initiatoren der Laufgruppen sind Vereine, Kommunen und die Bundesnisse gegen Depression in Rheinland-Pfalz.

**Laufen Sie mit!**

Weitere Hinweise zu den Laufgruppen in Rheinland-Pfalz und die zuständigen Ansprechpersonen finden Sie hier:  
[www.lzg-rlp.de/de/laufgruppen-finden.html](http://www.lzg-rlp.de/de/laufgruppen-finden.html)  
Für Informationen zur Laufgruppe in Ihrer Region beachten Sie bitte das beteiligende Einlegerblatt.

## Bezugsmöglichkeiten

Die Flyer und sowie eine entsprechende Datei zur Produktion des Plakats können Sie kostenfrei über das Referat „Gesundheit und Alter“ in der Landeszentrale für Gesundheitsförderung beziehen. Ansprechpersonen finden Sie unter:

<https://www.lzg-rlp.de/de/laufen-gegen-depression.html>

Auf der Website der Initiative Bündnisse gegen Depression in der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. können Sie auch Ihr Angebot einstellen lassen. Welche Informationen für Ihre Präsentation notwendig sind, ersehen Sie aus den vorhandenen Einträgen.

**Saßliche Gesundheit**

### Der Depression Beine machen!

Bewegungsangebote für Menschen mit Depression in Rheinland-Pfalz

**Laufen Sie mit!**

**Termin**  
Freitag, 17.00 Uhr

**Treffpunkt**  
An der Pegelbühne, Hanelore-Kohl-Promenade 1

**Wer kann mitmachen?**  
Gesucht für Anfänger und WiedersteigerInnen sowie alle, die Spaß am Laufen finden möchten.

**Kosten**  
55,00 Euro für 8 Lauftermine

**Informations und Anmeldebüro**  
Andrea Hilbert, Psychiatrieleitende/rätin  
Telefon 0621 50466-66  
Fax 0621 50466-67  
Stadterwaltung Ludwigshafen am Rhein  
Bereich für Soziales, Integration und Sport  
Bereich Steuerung  
Europaplatz 1 - 67063 Ludwigshafen

**Rheinland-Pfalz** MINISTERIUM FÜR SOZIALERECHEN UND INTEGRATION

**BÜNDNISSE GEGEN DEPRESSION IN RHEINLAND-PFALZ**

**LZG** Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

## Presse- / Medienarbeit

In der örtlichen Presse stößt „Laufen gegen Depression“ in aller Regel auf großes Interesse. Dabei wirkt es sich vermutlich günstig aus, wenn eine kommunale Stelle einbezogen ist und zur Auftaktpressekonferenz einlädt. Auch für Radio und Fernsehen ist das Thema grundsätzlich interessant – umso mehr allerdings, wenn konkrete Personen damit verbunden sind. Dies müssen nicht zwangsläufig Teilnehmende sein. Sie können auch beispielsweise ein Interview mit einer begeisterten Trainerin, einem überzeugten Therapeuten oder einer engagierten Koordinatorin anbieten. Auch für die schreibende Zunft wird das Thema durch persönliche Aspekte interessanter als allein durch eine Pressemitteilung.

Scheuen Sie sich nicht, das Thema auch während der Projektlaufzeit oder zu deren Abschluss anzubieten. Wichtig für die Presse: Die Berichterstattung muss einen Anlass haben. Nutzen Sie die beschriebenen Interviewangebote für eine Zwischenbilanz oder veranstalten Sie eine kleine Abschlussfeier, bei der die Teilnehmenden eine Urkunde erhalten. Vielleicht sind sogar einige zu einem Foto bereit.

## Infoveranstaltung

Wenn möglich, laden Sie zu einer Informationsveranstaltung ein. Sie dient dem Abbau von vermeintlichen Hindernissen, indem sie wirklich alle Fragen beantwortet. Außerdem sollten Sie die positiven Auswirkungen des Laufens auf Körper und Seele erläutern und bislang weniger aktiven Menschen die Angst vor der sportlichen Betätigung nehmen. Informieren Sie zu Kleidung und Ausrüstung und bauen Sie damit eine weitere Hemmschwelle ab – denn für den Einstieg genügt bequeme Freizeitkleidung. Ideal ist es, wenn sich Übungsleiterinnen und -leiter vorstellen.

Eine Veranstaltung ist auch eine gute Gelegenheit, Wünsche und Erwartungen der Interessierten kennenzulernen und zu klären, welche Uhrzeit in der Gruppe am besten passen würde.

## Social Media

Facebook & Co. sind als Werbeträger vorsichtig einzusetzen, besonders im Zusammenhang mit einer Erkrankung, die zu Stigmatisierungen führen kann. Auf keinen Fall dürfen also Teilnehmende ungefragt in diesen Medien auftauchen – auch wenn das gemeinsame Abschlussfoto noch so schön ist.

Ist das Angebot an einen Verein, eine Einrichtung oder ein städtisches Organ gekoppelt, könnte dessen Social-Media-Auftritt zur Bekanntmachung von Infoveranstaltungen oder zum Start der Laufgruppe in Frage kommen.





# Organisation



Folgende Punkte müssen vor und während des Projekts geklärt und beachtet werden:

## Zeitrahmen

- ▼ Die Laufgruppen treffen sich in der Regel ein bis zwei Mal pro Woche für eine halbe bis ganze Stunde. Dies ist abhängig vom Konzept der Trainerin oder des Trainers.
- ▼ Die Zahl der Laufeinheiten innerhalb eines geschlossenen Angebots beträgt meist zwischen 8 und 15 Einheiten.

## Beispiel Kaiserslautern

### Anbieterin

Private Laufschule

### Leitung

Lauftherapeutin

### Teilnehmende

Menschen mit und ohne Depression

### Organisation

Geschlossene Gruppe

Max. 8 bis 10 Teilnehmende

Fester Kurs mit 24 halbstündigen

Einheiten über 12 Wochen

### Kosten

130 Euro pro Kurs

### Anspruch

Von 0 auf 30 Minuten

### Öffentlichkeitsarbeit

Flyer, Plakate, Facebook

Therapeutinnen und Therapeuten

Bündnis gegen Depression

Selbsthilfegruppen

## Zeitpunkt

- ▼ Die frühen Abendstunden sind in der Regel für die meisten, auch für Berufstätige, passend.
- ▼ Auf jeden Fall sollten Sie einen verlässlichen und regelmäßigen Termin festlegen.

## Treffpunkt und Laufstrecke

- ▼ Achten Sie bei der Bestimmung des Treffpunkts bzw. bei der Auswahl der Laufstrecke auf gute Erreichbarkeit mit dem öffentlichen Nahverkehr. Empfehlenswert sind zudem Parkplätze in der Nähe.
- ▼ Bei der Laufstrecke ist es günstig, wenn Abkürzungen möglich sind – so können Leistungsunterschiede leichter ausgeglichen werden.

## Kommunikation

- ▼ In der Regel spricht man sich nur mit Vornamen an. Dies macht auch eine kurze Vorstellungsrunde zu Beginn ausreichend unverbindlich, um niemanden abzuschrecken.
- ▼ Allerdings haben die meisten Gruppen die Erfahrung gemacht, dass sehr schnell eine erstaunlich große Offenheit unter den Teilnehmenden herrschte – bis hin zu privaten Verabredungen.
- ▼ Kontaktmöglichkeiten wie eine WhatsApp-Gruppe wurden teilweise gerne angenommen. Ein solches Kommunikationswerkzeug kann da, wo es gewünscht ist, Verbindlichkeit und Nähe herstellen oder für die Motivation genutzt werden.

## Anfang / Ende

- ▼ Einige Gruppen haben gute Erfahrungen damit gemacht, am Anfang und Ende der Laufrunde ein Feedback zur aktuellen Befindlichkeit zu geben. Andere stellten therapeutische Elemente an den Anfang, etwa eine kurze Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung.
- ▼ Es kann gut sein, dass eine Gruppe solche Aktionen ablehnt und sich rein auf den sportlichen Teil beschränken will. Dies sollte unbedingt geklärt und respektiert werden.

## Motivation

- ▼ Die meisten Teilnehmenden sind begeistert, wenn sie erst einmal mit dem Laufen begonnen haben. Viele sind dankbar für Tipps, wie sie sich zwischen den Einheiten betätigen können. Lauftrainerinnen und -trainer kennen zahlreiche Übungen, die einerseits die körperliche Fitness unterstützen und andererseits den Gedanken an die positiven Auswirkungen des Laufens aufrechterhalten.
- ▼ Kleine spontane Aktionen im Anschluss an die Laufrunde stärken den Zusammenhalt der Gruppe und steigern die Motivation, etwa eine improvisierte Adventsfeier, das gemeinsame „Anstoßen“ auf ein erreichtes Ziel oder einen Energieriegel auf die 10. Laufrunde – wer die Gruppe erst etwas näher kennengelernt hat, weiß was ihr Freude macht.



## Impressum

### Herausgegeben von der

Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e. V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
Telefon 06131 2069-0  
Fax 06131 2069-69  
E-Mail [info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de)  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

### V.i.S.d.P.

Susanne Herbel-Hilgert,  
stellv. Geschäftsführerin der LZG

### Text

Susanne Schneider  
FREISTIL Text und Konzept

### Redaktion

Dr. Carl-Wilhelm Reibel, LZG  
[CWReibel@lzg-rlp.de](mailto:CWReibel@lzg-rlp.de)

### Erscheinungsjahr und Auflage

2019, 1.000 Exemplare

### Druck

I.B. Heim, Mainz

### Grafische Gestaltung

Ulrike Speyer · Grafik-Design

### Fotos

Fotolia.com / lzf  
istockphoto.com / pixdeluxe,  
Lina Moiseienko, skynesher, diverroy,  
mikanaka, PeopleImages

### Copyright

Nachdruck und Vervielfältigung der  
Abbildungen und Texte – auch auszugs-  
weise – sind nur nach Freigabe durch  
die LZG möglich.

In Zusammenarbeit mit und gefördert  
durch das Ministerium für Soziales,  
Arbeit, Gesundheit und Demografie  
(MSAGD)  
[www.msagd.de](http://www.msagd.de)



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,  
ARBEIT, GESUNDHEIT  
UND DEMOGRAFIE

Eine Veröffentlichung der Initiative  
Bündnisse gegen Depression



Materialien zur Gesundheitsförderung  
LZG Schriftenreihe 322



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,  
ARBEIT, GESUNDHEIT  
UND DEMOGRAFIE

INITIATIVE



B Ü N D N I S S E  
G E G E N D E P R E S S I O N  
I N R H E I N L A N D - P F A L Z



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.