

Ein gemeinsames Projekt von

**LPK** Landes  
Psychotherapeuten  
Kammer  
Rheinland-Pfalz



**TV-RLP**  
Turnverbände Rheinland-Pfalz



**L.A.G**  
SELBSTHILFE



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.

## Infos und Anmeldung

### Datum

Mittwoch, 23. November 2016

### Dauer

16:30 bis ca. 19:30 Uhr

### Tagungsort

ZDF-Konferenzzentrum  
ZDF-Straße 1  
55127 Mainz-Lerchenberg

### Anmeldung

Für diese Veranstaltung können Sie sich online anmelden unter: [www.rlp-gegen-depression.de](http://www.rlp-gegen-depression.de)  
Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldeschluss ist am 16. November, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### Zertifizierung

Nach der Fortbildungsordnung der LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz wurde die Fortbildungsveranstaltung unter der Veranstaltungsnummer 2767702016003170007 mit 4 Punkten bewertet.

### Bitte beachten Sie

Diese Einladung ist gleichzeitig Ihre Eintrittskarte auf das ZDF-Gelände. Bitte zeigen Sie sie unaufgefordert an der Pforte vor. Parkplätze sind auf dem Gelände vorhanden.

### Fragen zur Anmeldung

Johannes Trapp  
Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
Telefon: 0 61 31 / 20 69-19  
E-Mail: [jtrapp@lzg-rlp.de](mailto:jtrapp@lzg-rlp.de)

### Veranstalter

Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8  
55131 Mainz  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

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

Susanne Herbel-Hilgert,  
stellv. Geschäftsführerin der LZG

### Bildnachweis

© Izf – Fotolia.com (Titel)  
© Marcel Mooij – Fotolia.com (Innen)

### Mehr Information unter

[www.rlp-gegen-depression.de](http://www.rlp-gegen-depression.de)



Seelische Gesundheit

# Der Depression Beine machen!

Eine Kooperationsveranstaltung zur Auswertung des Modellprojekts zum „Aufbau von Laufgruppen für Menschen mit Depression“ unter der Schirmherrschaft von Gesundheitsministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler.

Einladung zur Fachveranstaltung  
am 23. November 2016  
ZDF-Konferenzzentrum, Mainz

## Sehr geehrte Damen und Herren,



Laufen erfordert Überwindung – aber hat man einmal damit begonnen, sind die Erfolge offensichtlich: Bewegung führt zu einem besseren Körpergefühl und zu psychischer Stabilisierung. Diese Effekte hat das Laufen nachweislich auch für Menschen mit leichter und mittelschwerer Depression. Mit dem Modellprojekt „Laufen gegen Depression“ – für das ich gerne die Schirmherrschaft übernommen habe – gibt es aufgrund der wissenschaftlichen Begleitung des Projekts seit September Hinweise dafür, dass ein niedrigschwelliges Aktivierungsangebot neben einer Psychotherapie positive Wirkung auf die Psyche von Menschen mit Depression haben kann.

Während Laufprogramme im stationären Bereich regelmäßig durchgeführt werden, finden ambulant organisierte Laufgruppen für Menschen mit Depression praktisch nicht statt. Erstmals ein solches Angebot in Rheinland-Pfalz zu erproben, war Ziel des Projektes. An drei Standorten – Koblenz, Landau und Mainz – wurde Menschen mit Depression ein wöchentliches Lauftreffen unter sportfachlicher und psychotherapeutischer Begleitung angeboten. Dies mit großem Erfolg: Gut 100 Teilnehmende trafen sich zum gemeinsamen Sport, der sich positiv auf ihr Befinden auswirkte.

Besonders freut es mich, dass dieses beispielgebende Projekt von vielen rheinland-pfälzischen Partnern getragen wurde: Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz, die LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz, der Rhein Hessische Turnerbund, die Techniker Krankenkasse Landesvertretung Rheinland-Pfalz und die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter Rheinland-Pfalz haben zusammen die Lauftreffs konzipiert und mit drei Turnvereinen vor Ort organisiert. Die wissenschaftliche Begleitung erfolgte durch das Zentrum für Empirische Pädagogische Forschung der Universität Koblenz-Landau.

Im Rahmen unserer Fachveranstaltung werden nun die Ergebnisse der Evaluation präsentiert: Wie wirkten die Laufgruppen auf die Teilnehmer? Was hat sich durch die Teilnahme verändert? Welche Erwartungen konnten erfüllt werden? Beiträge über die generelle Frage, wie Laufen bei Depression hilft, Erfahrungen aus der Praxis und Anregungen, wie ein Laufangebot für Menschen mit Depression aufgebaut werden kann, runden das Programm ab.

Ich lade Sie alle herzlich zu der Fachveranstaltung ein und wünsche Ihnen einen spannenden Nachmittag voller neuer Erkenntnisse.

**Sabine Bätzing-Lichtenthäler**  
Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz



## Programm

16:30 **Ankommen**

17:00 **Eröffnungstalk**

**Unterschiedliche Perspektiven, ein gemeinsames Ziel:**

**Sabine Bätzing-Lichtenthäler**

*Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie des Landes Rheinland-Pfalz*

**Dr. Andrea Benecke**

*Vizepräsidentin der Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz*

**Petra Regelin**

*Vizepräsidentin des Rhein Hessischen Turnerbundes*

**Stefan Groh**

*Leiter regionales Vertragswesen*

*Techniker Krankenkasse Landesvertretung Rheinland-Pfalz*

17:15 **Hintergrund**

**Wie wirkt Laufen gegen Depression?**

**Prof. Gerhard Huber**

*Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg und  
Lehrbeauftragter der Universität Salzburg*

17:30 **Ergebnisse**

**Ausgewählte Ergebnisse aus dem Modellprojekt zum  
„Aufbau von Laufgruppen für Menschen mit Depression“**

**Dr. Julia Fluck**

*zefp – Zentrum für empirische pädagogische Forschung an der Universität Koblenz-Landau*

18:00 **Praxisperspektiven**

**Erfahrungswerte aus dem Modellprojekt**

Teilnehmende, Übungsleiter und Psychotherapeuten der Modellstandorte:

**Dr. Paul Nilges (Mainz), Tanja Liedtke (Landau), Heiko Wind (Teilnehmer Laufgruppe Landau),  
Markus Maier (Teilnehmer Laufgruppe Koblenz)**

18:45 **Möglichkeiten**

**Realisierung eines Laufangebotes für Menschen mit Depressionen**

19:00 **Get-together**

**Moderation**

**Dr. Matthias Krell**

*Geschäftsführer LZG*