

Information für Patientinnen und Patienten **SPORTTHERAPIE**



Die Sporttherapie ist Teil des umfassenden Behandlungsangebots der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Dieses beinhaltet medizinische, pflegerische und therapeutische Behandlungen sowie Beratungen der Sozialen Arbeit.

Psychische Erkrankungen und Krisen können Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre körperliche Aktivität sowie die Gestaltung der sozialen Kontakte beeinträchtigen. In der Sporttherapie sprechen wir den Menschen über Bewegung an. Stimmung und Befindlichkeit drücken sich auch in der Haltung und Bewegung aus. Sport und Bewegung helfen, körperliche und psychische Beschwerden sowie Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen zu kompensieren und fördern ein gesundes Verhalten. Mit Sport und Bewegung können Sie unterschiedliche Fertigkeiten und Kenntnisse erwerben sowie wichtige zwischenmenschliche Erfahrungen machen. Körperliche Betätigung unterstützt Ihr Selbstwertgefühl und trägt wesentlich zu einer positiven Grundstimmung bei.

Im Vordergrund steht die Stärkung

- des Herz-Kreislaufsystems
- des gesamten Stütz- und Bewegungsapparats
- der Körperwahrnehmung
- des spielerischen Mit- und Gegeneinanders im Mannschaftsspiel

Ziel ist es, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, zu erhalten oder wieder herzustellen, soziales Verhalten wie Hilfsbereitschaft und Fairplay zu fördern und über vielfältige Bewegungserfahrungen den Bezug zum eigenen Körper zu stärken.

Die Sporttherapie wird als Einzel- und Gruppentherapie angeboten und berücksichtigt Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Interessen und Neigungen.

Direktion Pflege, Therapien und Soziale Arbeit
Therapien und Soziale Arbeit
Sporttherapie



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich

1000/04.2014

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich
Direktion Pflege, Therapien und Soziale Arbeit
Therapien und Soziale Arbeit
Lenggstrasse 31, Postfach 1931
8032 Zürich
Telefon +41 (0)44 384 23 80
Telefax +41 (0)44 384 27 21
Zentrale +41 (0)44 384 21 11
info-ats@puk.zh.ch
www.pukzh.ch

Direktorin Pflege, Therapien und Soziale Arbeit:
Rebeka Gemperle

