



SPORT UND BEWEGUNG STÄRKEN DIE PSYCHE

Die Allgemeinpsychiatrische Tagesklinik (ATK) Ilanz ist eine ambulante Einrichtung, die auf die Behandlung und Rehabilitation psychisch kranker Menschen mit Depressionen, Burn-out, Angstzuständen, Suchtproblemen u.a. ausgerichtet ist. Das vielseitige Behandlungsangebot kann halbtags oder auch tageweise genutzt werden. Nach den Behandlungen in der Tagesklinik kehren die Patienten wieder in ihr soziales Umfeld zurück.

Die angebotenen sport- und körperzentrierten Therapien sind ein Teil des umfangreichen Gruppen- und/oder Einzelangebotes. Zum Beispiel dient die Atem- und Körpertherapie dazu, bestimmte psychische Krankheitssymptome, wie Anspannung und Nervosität, Wahrnehmungsstörungen, muskuläre Verspannungen, Schmerzen und Müdigkeit positiv zu beeinflussen. Dabei werden Bereiche wie das Empfindungsbewusstsein,

die Selbstwahrnehmung von Gefühlen/Bedürfnissen, die Atemkraft («Ich-Kraft») und damit das Selbstbewusstsein gestärkt. Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist das systematische Trainieren von Anspannung und Entspannung von bestimmten Muskelgruppen. Der Entspannungszustand führt zu einer nervlichen Beruhigung und Erholung, ähnlich wie sie im Schlaf erfolgt. Diese Entspannungsmethode ist besonders für nervöse, unruhige Personen geeignet und bewirkt darüber hinaus ein verbessertes Körperbewusstsein und Körpergefühl.

Alle angebotenen Gruppen- und/oder Einzeltherapien befähigen Betroffene, die Herausforderungen des Alltags wieder selbstständig zu meistern.

Mehr Informationen unter pdgr.ch/ monatsthema oder zur ATK Ilanz unter pdgr.ch/atkilanz.



Patricia Candin
dipl. Atemtherapeutin
und Sozialpädagogin