



UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Zentrum Klinische Sozialarbeit & Vernetzung ZKSV

Psyche und Sport

**Macht Sport schlau? Mentale Leistungssteigerung
und psychische Gesundheit durch körperliche Aktivität**

Dr. phil. Werner Fey

Mittwoch, 20. März 2024, 18.45 bis 20.00 Uhr
Raum S 003, Universität Bern/UniS
Schanzeneckstrasse 1, 3012 Bern

Fokus Psyche

Was ist Fokus Psyche?

Was wissen Sie über die menschliche Psyche? Wodurch wird sie beeinflusst und was bedeutet dies für Ihr Wohlbefinden? Fokus Psyche gibt Ihnen Antworten auf solche und ähnliche Fragen. Fachpersonen der UPD Bern bieten Ihnen regelmässig die Möglichkeit, in die komplexe und überraschende Welt unserer Psyche einzutauchen. Die Veranstaltungen sind öffentlich und kostenlos und werden durch das Zentrum Klinische Sozialarbeit & Vernetzung der UPD Bern organisiert.

Referat

Bewegung ist gesund. Moderate Aktivität verbessert den körperlichen Allgemeinzustand. Immer wieder ist zu lesen, dass Bewegung und Sport zusätzlich die mentale Leistungsfähigkeit wie beispielsweise die Gedächtnisleistung, das Lernen und das Denken steigern. Stimmt diese Behauptung? Bewegung und Sport haben zudem positive Effekte auf psychische Erkrankungen wie Depression und Angststörungen. Körperliche Aktivität ist in unserer von Bewegungsmangel geprägten Gesellschaft unter präventiven und therapeutischen Gesichtspunkten von grosser Bedeutung. Der Vortrag zeigt, wie es um das Verhältnis von Bewegung und Kognition steht und wie Sport als zusätzlicher Therapiebaustein bei der Behandlung psychischer Erkrankungen und deren Prävention eingesetzt werden kann.

Dr. phil. Werner Fey

Leitender Psychologe des Klinisch Psychologischen Dienstes der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Bern

Organisation

Zentrum für Klinische Sozialarbeit & Vernetzung ZKSV

Anmeldung

Die Personenzahl ist beschränkt, eine Anmeldung ist notwendig. Anmeldungen bitte bis zum 13. März 2024 via E-Mail an: fokuspsyche@upd.ch oder telefonisch unter 058 630 97 13.

KONTAKT

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Zentrum für Klinische Sozialarbeit & Vernetzung ZKSV

Sekretariat
Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
Telefon 058 630 97 13
E-Mail: fokuspsyche@upd.ch

WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zur Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie erhalten Sie unter www.upd.ch

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) AG

Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
Telefon 031 930 91 11
www.upd.ch
