

Tisková zpráva

Evropská osvětová kampaň „Life is Like a Bike“

Propojujeme duševní zdraví se sportem a pohybovými aktivitami

Projekt MENS

„Život je jako jízda na kole. Abyste udrželi rovnováhu, musíte se pohybovat,“ Albert Einstein kombinuje v jedné větě zákony fyziky se životním postojem. Je to další zdroj inspirace pro holistický přístup k duševnímu zdraví díky aktivnímu životu, díky pozitivnímu vlivu, který sport a fyzické aktivity mají na naši každodenní náladu a duševní rovnováhu.

Tato myšlenka je základem pro pětiměsíční evropskou kampaň „Life is Like a Bike“ (únor – červen 2018), která běží paralelně ve 12 evropských zemích v rámci mezinárodního projektu MENS.

Kampaň „Life is like a bike“ je založena na výsledcích evropského výzkumu mezi organizacemi i jedinci, který se zabýval zkušenostmi a názory na vliv fyzických aktivit a sportu na duševní zdraví. Výzkumným nástrojem byl speciálně navržený dotazník pro sportovní organizace, poskytovatele služeb v oblasti duševního zdraví a obecnou populaci. Výzkum běžel dva měsíce (říjen – listopad 2017) a zúčastnilo se ho 2 656 respondentů z 12 evropských zemí.

Výsledky průzkumu jednoznačně potvrdily pozitivní vztah mezi sportem a fyzickými aktivitami a duševním zdravím, zároveň ukázaly nedostatek motivace i hlubokých znalostí respondentů. Na základě toho vznikla kampaň „Life is Like a Bike“ – „Život je jako jízda na kole“, která má nejen informativní, ale i motivační povahu. Chceme poskytnout argumenty a informace těm, kteří doposud nepřijali za svůj aktivní život a zároveň podpořit ty, kteří takto každodenně žijí.

Mezinárodního projektu MENS se účastní 17 organizací ze 12 členských států EU, přičemž všechny jsou aktivní na poli duševního zdraví nebo sportu a fyzických aktivit. Českou republiku zastupuje nezisková organizace Fokus ČR, z.s. Hlavním cílem projektu je vytvoření Evropské sítě aktivního života pro duševní zdraví zdůrazňující zásadní propojení sportu a pohybových aktivit s prevencí, léčbou a rehabilitací v oblasti duševního zdraví.

Projekt je spolufinancován Evropskou komisí v rámci programu Erasmus+. Účastníkem za ČR je nezisková organizace Fokus ČR, z.s., která je zastřešující organizací pro dalších 10 Fokusů v 7 krajích ČR a která má ve svém poslání podporu lidí se duševním onemocněním na cestě k jejich zotavení.

Bud' v rovnováze, bud' v pohybu. Život je jako jízda na kole!

Odkazy:

Video trailer kampaně:

<https://youtu.be/gdRf8tgUPDg>

Výsledky evropského průzkumu MENS:

www.fokus-cr.cz/index.php/knihovna/file/423-mens-research-sport-and-mental-health

Fokus ČR:

www.fokus-cr.cz



Move with us www.mensproject.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

