



Die Bilder hat Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013, gemacht.

förges 3: Mit Schwung und Energie durch den Tag

Förderung von Bewegungskompetenzen und körperlicher Aktivität von Menschen mit Lernschwierigkeiten

Dr. D. Bruland, C. Ising, J. Major, Prof. Dr. Ä.-D. Latteck

Hintergrund

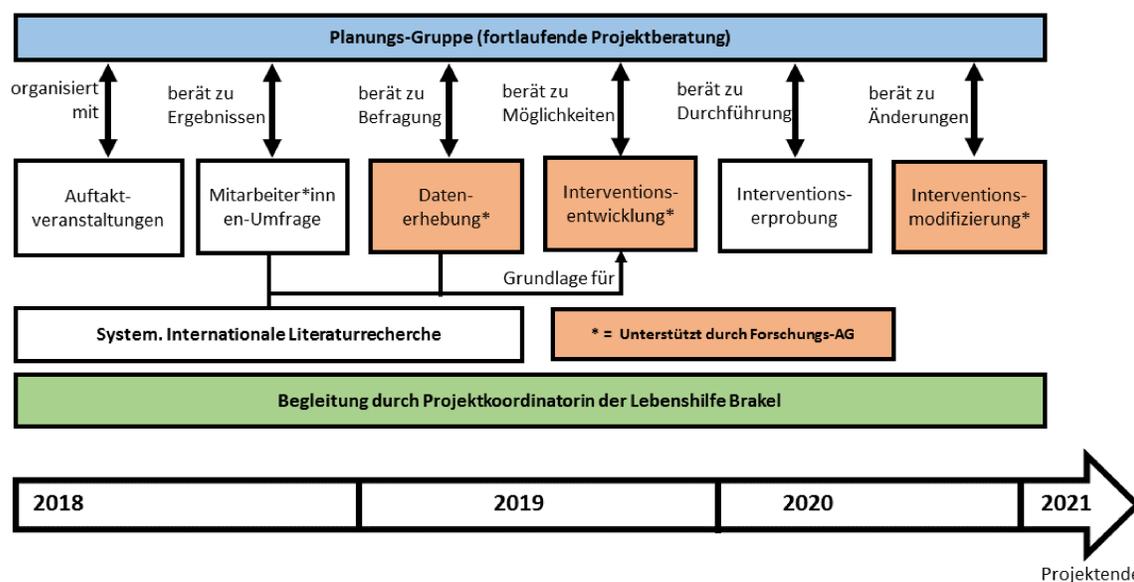
- Zu wenig Bewegung erhöht Risiko für chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Bei Menschen mit Lernschwierigkeiten treten viele Erkrankungen, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind, häufiger und oftmals früher im Lebenslauf auf als in der Allgemeinbevölkerung.
- Fehlende Konzepte zur Förderung von Bewegungskompetenz für die Zielgruppe.

Projektziel

- Förderung bewegungsbezogener Gesundheitskompetenz und Selbstwirksamkeitserfahrungen, um nachhaltig einen körperlich aktiven Lebensstil zu begünstigen.
- Bedarfsorientierte und adressatengerechte Entwicklung, Erprobung und Validierung einer komplexen Intervention mit Fokus auf Bewegungen im Alltag.

Aktionsforschung & partizipative Forschung

- Leitperspektive: gleichberechtigte Teilhabe und Selbstbestimmung.
- Annahme: Konzepte zur Prävention höhere Akzeptanz, wenn lebensweltliches Wissen und Bedürfnisse einbezogen werden.
- Partizipative Arbeitsgruppen
-> Planungs-Gruppe als fortlaufender Expertenrat
-> Forscher-AG unterstützt Entwicklung von Befragungen und des Interventionskonzepts
- Qualitatives Forschungsvorgehen



Grundlage der komplexen Intervention

- Internationale systematische Literaturrecherche.
- Erfassung von Anforderungen und Herausforderungen mittels Mitarbeiter*innenbefragung.
- Erfassung von Wissensbeständen, Anforderungen, Wünschen, Erfahrungen und Strategien zum Erhalt/Förderung von Bewegungsfähigkeiten mit zielgruppengerecht gestalteter problemzentrierter Interviews (n=25) und teilnehmender Beobachtung (n=3).
- Integration des Konzeptes der ‚bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz‘.

Intervention enthält

- komplexe Interventionselemente, u. a. zum Aufbau von Bewegungskompetenz und zur Förderung der Selbstwirksamkeit.
- Self-Assessment-Tool zur individuellen Einschätzung der eigenen Bewegungskompetenzen.

Interventionserprobung

- Test der komplexen Intervention durch ca. 25 Nutzer*innen.

Erwartbare Ergebnisse

- Vorliegen eines wissenschaftsfundierten und praktisch evaluierten Interventionskonzeptes zum Erhalt/Förderung von Bewegungsfähigkeiten bei Menschen mit Lernschwierigkeiten.
- Übertragung der Fertigkeiten in den Alltag und deren Ritualisierung.
- Nachhaltige Effekte auf Bewegungsfähigkeit wie Erhalt von Muskeln, Koordinationsfähigkeit sowie Reduktion von Stürzen und Sturzfolgen.
- Eintreten von Pflegebedürftigkeit wird hinauszögert oder Ausprägung minimiert.
- Aufgrund der starken Lebensweltorientierung hohe Akzeptanz bei der Zielgruppe und professionell Betreuenden.

Projekt: förges 3
Projektleitung: Prof. Dr. Ä.-D. Latteck, Dr. D. Bruland
Verbund: Förderung der Gesundheit bei chronischer Krankheit und Pflegebedürftigkeit (förges)
Sprecherin: Prof. Dr. Kerstin Hämel, Universität Bielefeld
Stellvertreterin: Prof. Dr. Doris Schaeffer, Universität Bielefeld
Website: www.uni-bielefeld.de/gesundhw/ag6/projekte/foerges.html
Förderung: Stiftung Wohlfahrtspflege NRW
Laufzeit: 2018-2021