

Leseprobe aus Bruland, Latteck und Mauro, Praxisbuch Förderung von
Alltagsbewegungen von Menschen mit geistiger Behinderung,
ISBN 978-3-7799-6897-9 © 2023 Beltz Juventa
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6897-9](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6897-9)

Inhalt

Vorwort	11
Hintergrundinformationen zum Bewegungsförderungsprogramm	13
Kapitel I	
Verständnisgrundlagen Bewegungsförderungsprogramm	17
1 Gesundheitsförderung und -kompetenz	17
1.1 Gesundheit	17
1.2 Gesundheitsförderung	18
1.3 Gesundheitskompetenz	19
2 Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Gesundheit	20
2.1 Was ist körperliche Aktivität?	20
2.2 Wie viel Bewegung wird empfohlen?	21
2.3 Körperliche Aktivität und Gesundheit	22
3 Gesundheit und Gesundheitskompetenz bei Menschen mit geistiger Behinderung	22
3.1 Gesundheit	22
3.2 Gesundheitskompetenz	24
4 Körperliche Aktivität bei Menschen mit geistiger Behinderung	25
Kapitel II	
Entwicklung und Erprobung des Bewegungsförderungsprogramms	27
1 Projektverlauf	27
2 Einbeziehung der Nutzer*innenperspektive	28
3 Ergebnisse der Mitarbeiter*innenbefragung	31
4 Ergebnisse der Nutzer*innenbefragung	33
5 Entwicklung des Bewegungsförderungsprogramms und theoretische Grundlagen	36
5.1 Entwicklung des Programms	36
5.2 Theoretische Grundlagen	36
6 Ergebnisse aus der Erprobung in der Praxis	39

Kapitel III

Tipps und Hinweise (Manual) für Mitarbeiter*innen

und Leitungsebene	42
1 Der Einfluss der Einrichtungskultur	42
2 Faktoren für eine erfolgreiche Umsetzung	44
3 Förderung von Alltagsbewegungen (rechtliche Grundlagen)	46
4 Hinweise zur Unterstützung des Bewegungsförderungsprogramms auf Einrichtungs- und Mitarbeiter*innenebene (Strategien zur Motivationssteigerung)	46

Kapitel IV

„Mit Schwung und Energie durch den Tag“ –

das Bewegungsförderungsprogramm 51

1 Übersicht über das Programm	51
2 Bewegung auf den Weg bringen – Finden eines Bewegungs-Paten	57
3 Manual für Bewegungs-Paten	61

Modul 1: Vorbereitung 69

Broschüre 1 – Ihr Bewegungs-Pate 69

Broschüre 2 – Ihr Bewegungs-Pass 69

Modul 2: Wissen und Erfahren 72

Broschüre 3 – Was ist Bewegung? 72

Broschüre 4 – Warum ist Bewegung wichtig? 75

Broschüre 5 – Bewegung und Gesundheit 77

Broschüre 6 – Wie bleiben Sie im Alltag in Bewegung? 78

Broschüre 7 – Wie viel sollten Sie sich bewegen? 80

Modul 3: Planung und Handlung 84

Broschüre 8 – Ihre Wünsche und Ziele 84

Broschüre 9 – Ihre Bewegungs-Übersicht 86

Modul 4: Reflexion und Routine 90

Broschüre 10 – Sich selbst beobachten 90

Broschüre 11 – Haben Sie Ihr Ziel nicht erreicht?

Das können Sie tun. 91

Broschüre 12 – Mehr Bewegung im Alltag. Wie ist es bis jetzt? 95

Zusätzliche Tipps – so bleiben Sie dabei!	98
Weitere Hinweise zu körperlicher Aktivität im Alltag	99
Literaturverzeichnis	101
Hinweise zu den Online-Materialien	104
Über die Autor*innen	105

Vorwort

Regelmäßige Bewegung hält gesund und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Mangelnde Bewegung fördert Beeinträchtigungen und Krankheiten. Oftmals erreichen Menschen nicht die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation; diese sehen 150–300 Minuten mäßig intensive körperliche Aktivität oder mindestens 75–150 Minuten intensive körperliche Aktivität während der Woche vor. Bewegungsmangel führt zu Unwohlsein und erhöht das Risiko für chronische Erkrankungen und Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit. Insbesondere das körperliche Aktivitätsniveau von Menschen mit geistiger Behinderung im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung ist deutlich geringer.

Das Bewegungsförderungsprogramm „Mit Schwung und Energie durch den Tag“ möchte Menschen mit geistiger Behinderung unterstützen, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen und damit die Gesundheit des Einzelnen zu fördern. Ziel des Programms ist die Förderung von Alltagsbewegungen. Das Programm holt die Teilnehmenden an ihrem aktuellen individuellen Bewegungsstatus und an ihren individuellen körperlichen und kognitiven Voraussetzungen ab und zeigt, wie man in kleinen Schritten Bewegung in den eigenen Alltag integrieren und selbstbestimmt steuern kann. Es kann in Einzelarbeit oder Kleingruppen durchlaufen werden und umfasst insgesamt 12 Einheiten, die jeweils in einer Broschüre dargestellt ist. Darin ist der Prozess von der Initiation von Bewegung über die Umsetzung und langfristige Aufrechterhaltung beschrieben. Eine zentrale Rolle spielen persönliche Bewegungs-Paten¹. Durch das Erkunden individueller Motive, Vorbehalte und Bewegungsmöglichkeiten und das Vermitteln von anwendungsorientiertem bewegungs- und gesundheitsbezogenem Wissen wird an eine regelmäßige, selbstbestimmte körperliche Aktivität herangeführt und Gesundheit nachhaltig positiv beeinflusst.

Das Programm wurde über einen Zeitraum von drei Jahren im Setting Eingliederungshilfe und in Zusammenarbeit mit Menschen mit geistiger Behinderung und deren Unterstützer*innen entwickelt und erprobt. Ergebnis ist ein alltagspraktisches Programm mit Tools zur Bewegungsplanung und

1 Da der Begriff an der Leichten Sprache angelehnt ist, ist dieser nicht gegendert.

-umsetzung im Wohn- und/oder Arbeitsfeld. Es richtet sich an alle diejenigen Personen, die motiviert sind, sich mehr zu bewegen und zu lernen, wie dies auf lange Sicht hin gelingen kann. Das Programm adressiert alle, die

- sich mehr bewegen möchten,
- Bewegung in den Alltag integrieren möchten,
- eine Bewegungsroutine entwickeln wollen,
- neue Ideen für mehr Bewegung suchen,
- bereits körperlich aktiv sind und mehr erfahren möchten,
- gesünder leben wollen oder
- einfach neugierig sind.

Hintergrundinformationen zum Bewegungsförderungsprogramm

Bestimmung des Begriffes „geistige Behinderung“

Die Verwendung des Begriffes „geistige Behinderung“ beruht auf der begrifflichen Verwendung in Sozialgesetzbüchern (unter anderem maßgeblich das SGB IX Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderungen). Es gibt Bestrebungen, den negativ konnotierten und stigmatisierenden Begriff zu ersetzen; z. B. durch „Menschen mit Handicap“ oder „Menschen mit Lernschwierigkeiten“. Da es hier noch zu Ungenauigkeiten kommt, z. B. werden unter letzterem Begriff häufig Menschen mit Lese-Rechtschreibschwäche verstanden, verwenden wir in diesem Buch den Begriff „geistige Behinderung“. Geistige Behinderung wird von der WHO (2022) wie folgt charakterisiert:

„Geistige Behinderung bedeutet eine deutlich verminderte Fähigkeit, neue oder komplexe Informationen zu verstehen und neue Fähigkeiten zu erlernen und anzuwenden (Intelligenzmindering). Dies führt zu einer verminderten Fähigkeit, selbstständig zu rechtekommen (Beeinträchtigung der sozialen Funktionsfähigkeit), und beginnt vor dem Erwachsenenalter, was sich nachhaltig auf die Entwicklung auswirkt.“

Die WHO versteht Behinderung in Zusammenhang mit persönlichen und (sozialen) Umweltbedingungen, die Einfluss auf die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben nehmen. Die ‚International Classification of Functioning, Disability and Health‘ (ICF) führt Komponenten der „Funktionsfähigkeit“ auf, die durch gesundheits-, umwelt- und personenbezogene Faktoren beeinflusst werden. Diese stehen wiederum in Wechselwirkung zueinander (siehe Abbildung 1 – oder BTHG in § 2 Abs. 1 SGB IX: Behinderung als Ergebnis der Wechselwirkung zwischen Gesundheitsproblem und den personen- und umweltbezogenen Kontextfaktoren). Der Vorteil besteht in der Ressourcenorientierung und darin, dass primär die Frage gestellt wird, welche Ressourcen vorhanden sind und was benötigt wird, um Teilhabe zu ermöglichen. Das Verständnis von geistiger Behinderung und den in der ICF beschriebenen personen- und umweltbezogenen Faktoren war grundlegend für die Konzeption des vorliegenden Bewegungsförderungsprogramms.

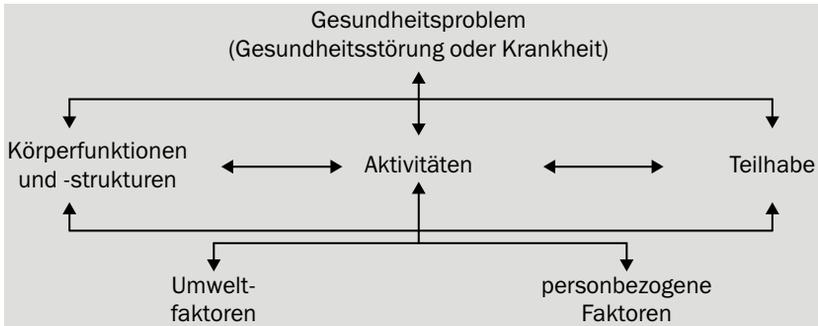


Abbildung 1: Bio-psycho-soziales Modell der ICF.

Warum das Bewegungsförderungsprogramm?

Die Förderung von körperlicher Aktivität ist bei Menschen mit geistiger Behinderung hoch bedeutsam. Menschen mit geistiger Behinderung erreichen häufig nicht die empfohlenen Richtlinien für körperliche Aktivität und haben ein deutlich niedrigeres Aktivitätsniveau als die Allgemeinbevölkerung (Hassan et al. 2019). Es ist offensichtlich, dass diese Bevölkerungsgruppe nicht ausreichend aktiv ist, um gesundheitlich profitieren zu können (Nutsch et al. 2021; Hassan et al. 2019; Temple et al. 2017).

Grundverständnis des Bewegungsförderungsprogramms

Bei Menschen mit geistiger Behinderung bestehen große Unterschiede in den kognitiven und körperlichen Voraussetzungen und Fähigkeiten. Dies macht die Durchführung einer Intervention zur Bewegungsförderung herausfordernd, aber auch spannend. Individuell abgestimmte Programme für ein körperlich aktives Leben sind erfolgreicher als allgemeine. Musik ist z. B. Geschmackssache und so ist es auch bei Bewegung und dem Weg zu einem körperlich aktiven Lebensstil. Dies bestätigen Ergebnisse unserer Studien, die dem Programm zugrunde liegen. Grundlegend ist dem Bewegungsförderungsprogramm das Konzept von körperlicher Aktivität, das insbesondere niedrighschwellige Möglichkeiten der Bewegung bietet, mehr, als es beispielsweise enge Sportdefinitionen tun. Körperliche Aktivität lässt sich leicht und routinemäßig in den individuellen Alltag integrieren.

Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen können alle Personen, die Lust haben, sich mehr zu bewegen. Die Broschüren sind zielgruppenorientiert entwickelt und je nach Bedürfnislage flexibel handhabbar. Angesprochen und motiviert werden können auch diejenigen Personen, die zum Beispiel auffällig wenig aktiv sind und bei denen – objektiv gesehen – ein Bedarf an einem gesteigerten Maß an körperlicher Aktivität besteht. Dazu gehören auch Personen, deren Gesundheit schlechter ist als bei anderen. Auch Personen, die sich häufig physisch verausgaben, können Unterstützung in der Hinsicht finden, sich selbst besser einzuschätzen und eventuell mehr Entspannungsphasen im Alltag einzuplanen.

Wie wurde das Bewegungsförderungsprogramm entwickelt?

Bei der Programmentwicklung wurde darauf geachtet, dass alle Menschen mit geistiger Behinderung mit ihren Interessen und Fähigkeiten berücksichtigt werden können. Ein wesentlicher Baustein bei der Entwicklung war es daher, die Bedürfnisse von Menschen mit geistiger Behinderung zu erkunden und aufzunehmen. Partizipativ entwickelte Interviews zum Erkunden individueller gesundheits- und bewegungsbezogener Bedürfnisse formten die Basis für das Bewegungsförderungsprogramm. Den wissenschaftlichen Rahmen bildeten Erkenntnisse zu wirksamen Ansätzen in Prävention und Gesundheitsförderung bei Menschen mit geistiger Behinderung (Latteck 2017) und eine Literaturübersicht zu bestehenden Interventionen zur Bewegungsförderung bei dieser Zielgruppe (Nutsch et al. 2021). Zudem orientierte sich die Programmentwicklung am Modell der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz (Pfeifer et al. 2013), das individuelle bewegungsbezogene Kompetenzen beschreibt, die einer Bindung an ein nachhaltiges gesundheitsorientiertes Bewegungsverhalten zugrunde liegen. Weiterhin fand eine partizipative Begleitung des Forscher*innenteams statt: es wurde eine Planungs-Gruppe etabliert, die als Expertinnenrat jede Projektphase begleitete und das Forscher*innenteam beriet. Ergänzend wurde eine Forschungs-AG gegründet, die bei der Datenerhebung, Einschätzung von Ergebnissen und Entwicklung des Programmangebots mitwirkte. Das Bewegungsförderungsprogramm wurde über zwei Jahre entwickelt und im Setting Eingliederungshilfe im Sommer 2020 erprobt und auf seine Alltagstauglichkeit hin geprüft.

Schritt für Schritt zu mehr Aktivität – Wie ist das Programm aufgebaut?

Das Bewegungsförderungsprogramm besteht aus einem Manual mit aufeinander aufbauenden Einheiten, die an ein körperlich aktives (Alltags-)Verhalten heranführen. Hier steht im Vordergrund, dass die Teilnehmenden selbstständig und/oder mit Unterstützung durch Bewegungs-Paten Wissen über die Bedeutung von körperlicher Aktivität für ihre Gesundheit erlangen, persönliche bewegungsbezogene Ziele formulieren und Bewegung positiv erleben können. Im Verlauf soll das Gelernte aktiv auf den eigenen Alltag übertragen und neue Bewegungsgewohnheiten eingeführt werden. Dazu werden Kompetenzen angebahnt, zum Beispiel ein grundlegendes Wissen zu Bewegung und Gesundheit und die Fähigkeit, eigene Aktivität zu planen, in die Tat umzusetzen und sich im Verhalten zu reflektieren. Insgesamt 12 Broschüren machen das Nutzer*innen-Manual aus, das Informationen zu den Themen Bewegung und Gesundheit bereitstellt und dabei unterstützt, eine eigene Bewegungsroutine zu schaffen.

Hand in Hand zu mehr Bewegung – Wie werden Teilnehmende unterstützt?

Grundlage des Programms ist das Arbeitsbündnis zwischen den Teilnehmenden und ihren selbst gewählten Bewegungs-Paten. Sie bilden ein gemeinsames Bewegungs-Team. Bewegungs-Paten helfen mit dem „Blick von außen“ dabei herauszufinden, welche Art körperlicher Aktivität individuell passend, d. h. körperlich/kognitiv möglich und motivierend ist und die Chance hat, langfristig in den Alltag integriert werden zu können. Zudem sind sie im Verlauf des Programms an der Seite des Teilnehmenden. Um Teilnehmenden und Bewegungs-Paten die Verbindlichkeit ihrer Patenschaft zu verdeutlichen, wird ein gemeinsamer Vertrag aufgesetzt, der die gemeinsame Arbeit und die zu erfüllenden Aufgaben für beide Seiten beschreibt. Die Teilnehmenden können Bewegungs-Paten frei bestimmen, z. B. aus dem Freizeit- und Arbeitssetting. Das Programm enthält unterstützende Planungs- und Umsetzungshilfen sowie Möglichkeiten zur Selbstbeobachtung (Bewegungs-Pass).

Kapitel I

Verständnisgrundlagen

Bewegungsförderungsprogramm

1 Gesundheitsförderung und -kompetenz

1.1 Gesundheit

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ In den letzten Jahrzehnten hat sich eine Verschiebung des grundlegenden Krankheitsmodells von einem biomedizinischen zu einem biopsychosozialen Modell vollzogen. Ein Blick auf die Determinanten von Gesundheit zeigt, dass sich Gesundheit in vielfältigen Kontexten beschreiben lässt und ein breites Verständnis von Einflussfaktoren auf die Gesundheit bedeutsam ist (Richter und Hurrelmann 2018).

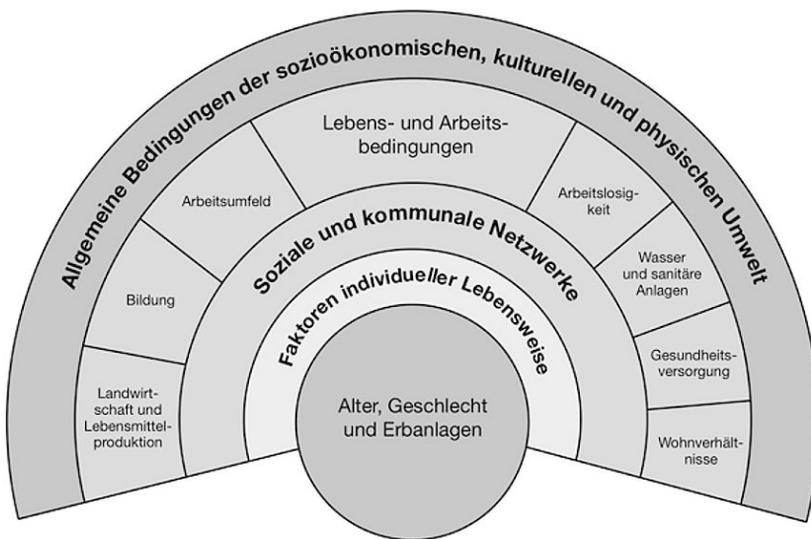


Abbildung 2: Determinanten der Gesundheit (Dahlgren und Whitehead 1991, übernommen von Richter und Hurrelmann 2018).

1.2 Gesundheitsförderung

Eine zentrale Frage der Gesundheitsförderung ist, wie Menschen trotz Risiken und Stressoren möglichst gesund bleiben können (salutogenetisches Verständnis). Zentral ist die Befähigung jedes Einzelnen, die Gesundheit und mögliche Einflussfaktoren aktiv (mit-) zu gestalten, um so die eigene Gesundheit zu stärken (Faltermeier 2020). Dies verdeutlichen die nachfolgenden Definitionen der WHO:

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können“ (WHO 1986)

In der Weiterentwicklung dieser Definition, der Jakarta-Erklärung zur Gesundheitsförderung für das 21. Jahrhundert (WHO 1997), wird konkretisiert:

„Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der Menschen befähigen soll, mehr Kontrolle über ihre Gesundheit zu erlangen und sie zu verbessern. Durch Investitionen und Maßnahmen kann Gesundheitsförderung einen entscheidenden Einfluss auf die Determinanten für Gesundheit ausüben“.

In den letzten Jahren sind die Möglichkeiten der Selbstbestimmung gestiegen. Jedoch nimmt auch die Komplexität für Entscheidungen zu, zum Beispiel durch eine Vielzahl von Angebotsmöglichkeiten und durch die gesteigerten Erwartungen zur Eigenverantwortung (Richter 2018; Pelikan und Ganahl 2017). Durch gesellschaftliche Entwicklungen und Herausforderungen (siehe Abbildung 3) werden auch Fragen zur Förderung der Gesundheitskompetenz immer drängender.



Abbildung 3: Gesellschaftliche Gesundheits Herausforderungen aus dem Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz (Schaeffer et al. 2018).

1.3 Gesundheitskompetenz

In der Gesundheitsförderung wird Gesundheitskompetenz mittlerweile als entscheidender Faktor für die eigene Gesundheit und Selbstbestimmung angesehen (Schaeffer et al. 2020; Pelikan et al. 2018). Gesundheitskompetenz „... basiert auf allgemeiner Literarität und umfasst das Wissen, die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, relevante Gesundheitsinformationen in unterschiedlicher Form zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um im Alltag in den Bereichen der Krankheitsbewältigung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung Urteile fällen und Entscheidungen treffen zu können, die ihre Lebensqualität während des gesamten Lebensverlaufs erhalten oder verbessern“ (Schaeffer et al. 2018). Eine Vielzahl an Studien bestätigt, dass eine geringe Gesundheitskompetenz mit vergleichsweise schlechteren Fähigkeiten zum Erhalt von Gesundheit, einem höheren Erkrankungsrisiko und einem schlechteren Umgang mit Krankheiten assoziiert ist (vgl. Sørensen 2019). In Deutschland geben fast 60 % von 2 151 Befragten aus dem gesamten Bundesgebiet an, sich im unüberschaubaren Angebot von Gesundheitsinformationen nicht zurechtzufinden, wobei der Bildungsgrad auf die gemessene Gesundheitskompetenz einen hohen Einfluss hat (Schaeff-

fer et al. 2021). Die Gesundheitskompetenz wird zwar vornehmlich als eine persönliche Fähigkeit betrachtet, jedoch berücksichtigt das Verständnis ebenfalls die Lebensumwelten, in denen Menschen Entscheidungen treffen (Schaeffer et al. 2018).

2 Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Gesundheit

2.1 Was ist körperliche Aktivität?

Die Weltgesundheitsorganisation definiert körperliche Aktivität als jede Art, Dauer und Intensität von Bewegung, die durch die körperliche Skelettmuskulatur erzeugt wird und zu einem substanziellen Anstieg des Energieverbrauchs führt (WHO 2018). Der Begriff körperliche Aktivität umfasst somit jedwede Form von Bewegung, von schweißtreibendem Sport bis hin zum Heben eines Stiftes. Den Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung folgend (Rütten und Pfeifer 2017, S. 10), wird in diesem Buch körperliche Aktivität unter einer gesundheitsförderlichen Perspektive betrachtet und verstanden.

Körperliche Aktivität kann ausgehend vom Energieverbrauch (Einheit metabolische Äquivalente – MET) weiter wie folgt unterteilt werden (siehe Abbildung 4).

Energieverbrauch für verschiedene Intensitätsbereiche körperlicher Aktivität

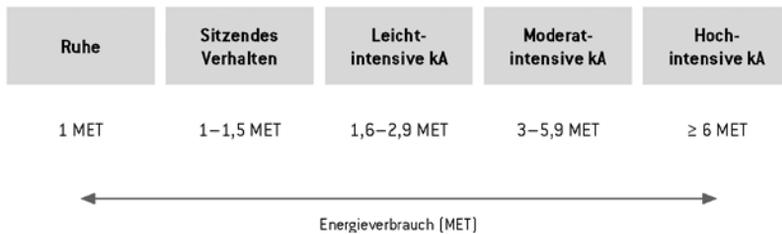


Abbildung 4: Energieverbrauch in der Einheit metabolische Äquivalente (MET) für verschiedene Intensitätsbereiche körperlicher Aktivität (kA) (BZgA 2017, S. 19).

Der Schwerpunkt in diesem Bewegungsförderungsprogramm liegt auf der Förderung leicht-intensiver und moderat-intensiver körperlicher Aktivität. Bei leicht-intensiver Aktivität – so eine Faustformel (Rütten und Pfeifer 2017) – können Aktive während der Durchführung singen und sich unterhalten, z. B.