



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

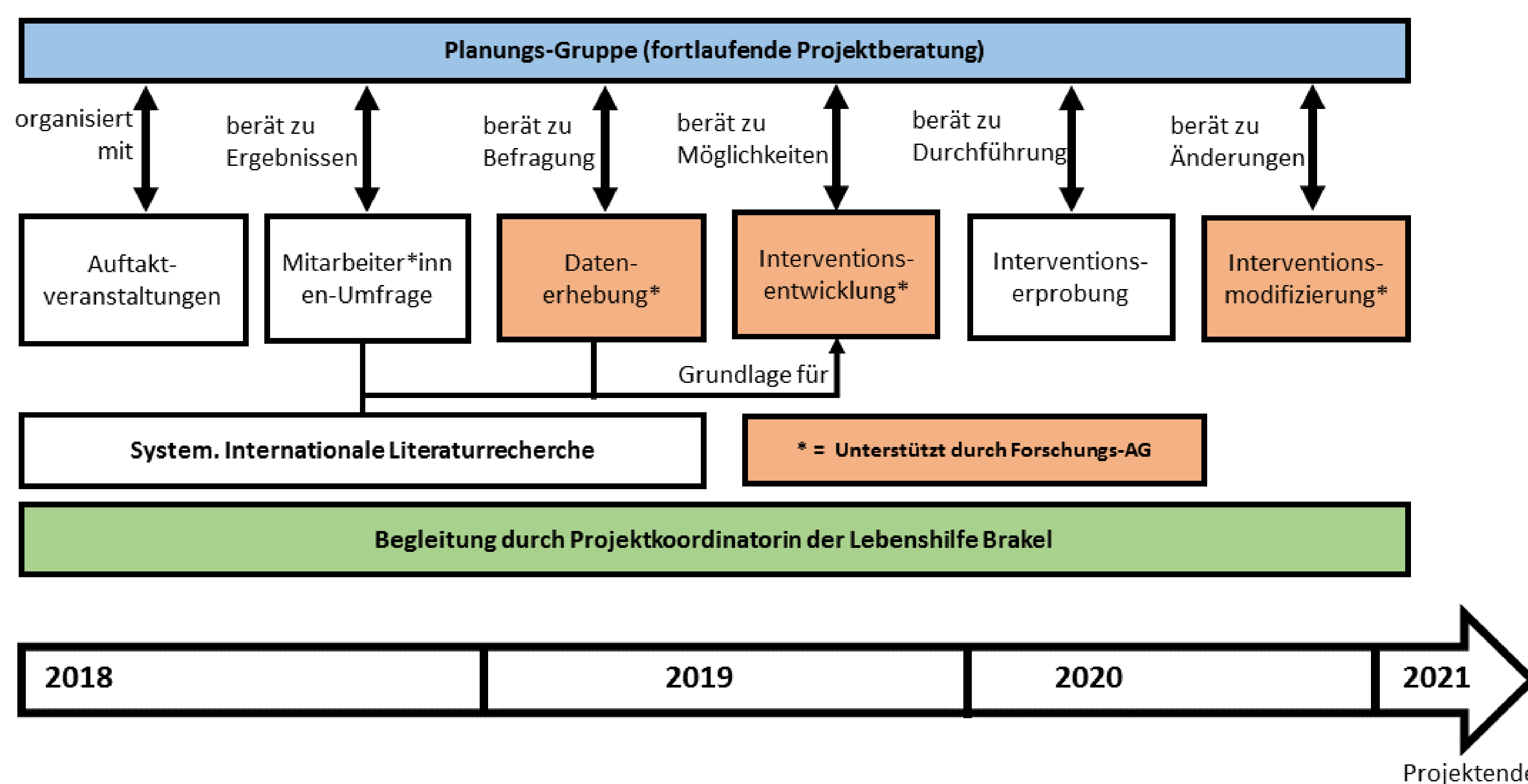
- Zu wenig Bewegung erhöht Risiko für chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Bei Menschen mit Lernschwierigkeiten treten viele Erkrankungen, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind, häufiger und oftmals früher im Lebenslauf auf als in der Allgemeinbevölkerung.
- Fehlende Konzepte 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](http://www.uni-bielefeld.de/gesundhw/ag6/projekte/foerges.html)  
**Förderung:** Stiftung Wohlfahrtspflege NRW  
**Laufzeit:** 2018-2021