



MOTivating patients to Voluntary physical EXercise



HANDBUCH und Protokoll





Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 03
Die Projektpartner	Seite 04
Unsere Werte	Seite 10
Theoretischer Hintergrund	Seite 11
Motivationstheorien	Seite 11
Bedürfnistheorien	Seite 12
MOVE Praktische Anwendung	Seite 14
Template Initiierung eines Angebotes – Vorüberlegungen	Seite 14
7 Bedürfnisse	Seite 15
Durchführung der Bedürfniserhebung	Seite 17
Bedürfniserhebung anhand des Beispiels der LBB	Seite 19
Best practices	Seite 26
- Golf	Seite 27
- Wandern	Seite 28
- Billiard	Seite 29
- Hiking	Seite 30
- Schifahren	Seite 31
- Urban Hiking	Seite 32
- Physical Alzheimer Integrated Therapy	Seite 33
Gentle Care	Seite 36
Das Psychobiographische Pflegemodell nach Prof, Erwin Böhm	Seite 36
- Museumstherapie für Patienten mit Alzheimer	Seite 37
- Individuelles Sport Programm	Seite 39
- Inklusives Tanzangebot inspiriert von DanceAbility®	Seite 42
Die DanceAbility® Methode	Seite 47
Motivations Strategien	Seite 48
Motivationsstrategien für Klientinnen und Klienten	Seite 48
Motivationsstrategien für verschiedene Berufsgruppen	Seite 52
Zusammenfassung	Seite 55
Literaturverzeichnis	Seite 56



Einleitung

Dieses Handbuch ist im Rahmen des Erasmus+ Sport Projektes „MOTivating patients to Voluntary physical Exercise“ kurz MOVE, Grant Decision No. 621951-EPP-1-2020-1-AT-SPO-SSCP, welches von der Europäischen Union finanziert wurde, entstanden. Das Projekt dauerte von Jänner 2021 bis Ende Juni 2022.

Unter dem Vorsitz der Lebenswelten der Barmherzigen Brüder – Steiermark (Kainbach bei Graz/Österreich) arbeiteten folgende Einrichtungen der Barmherzigen Brüder und der Hospitalschwestern vom Heiligen Herzen Jesu im Projekt zusammen:

Fundação S. João de Deus (Lissabon/Portugal), Club Deportivo Purísima Concepción (Granada/Spanien), Istituto San Giovanni di Dio (Genzano di Roma/Italien) und das Hospital San Juan de Dios (Santa Cruz de Tenerife/Spanien)

Ein wichtiges Ziel des Projektes war es, bewährte regionale Programme und Methoden auf europäischer Ebene auszutauschen sowie Fachwissen und Kompetenzen zu bündeln, um Menschen mit Beeinträchtigungen zu vermehrter körperlicher Betätigung motivieren.

Sport ist gesund. Regelmäßige Bewegung macht nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit und ist in jedem Alter wichtig. In besonderem Maß gilt das für Menschen mit Beeinträchtigungen. Sportliche Aktivitäten fördern soziale Inklusion und Anerkennung, steigern das Selbstwertgefühl und begünstigen einen gesunden Lebensstil. Doch oft fehlt es an Wissen, Möglichkeiten oder vor allem an Motivation.

Die Projektpartner verstehen den Prozess der Motivation als ein Zusammenspiel von personenzentrierten und situationsbedingten Umständen. Der Fokus liegt nicht nur auf der teilnehmenden Person. Um sportliche Aktivitäten erfolgreich anbieten und ausüben zu können, ist eine gute Zusammenarbeit mit allen Beteiligten, wie z. B. Eltern, Trainern/Trainerinnen, Vereinen, Funktionären oder Politikern/Politikerinnen erforderlich. Mit Hilfe von Vorüberlegungen und einer Bedürfniserhebung kann man sich im Vorfeld ein gutes Bild von der Situation und den beteiligten Personen verschaffen.

Bei unterschiedlichen Zielgruppen kommen unterschiedliche Methoden zur Anwendung. Besonders bei Menschen mit schwerer Beeinträchtigung, die ihre Bedürfnisse nur zum Teil oder gar nicht artikulieren können, braucht es kreative Ansätze, gepaart mit fundierten Erkenntnissen und neuen Sichtweisen, um sie dennoch gut erheben zu können.

Das Handbuch beleuchtet Hintergründe und wesentliche Faktoren der Motivation im Sportbereich. Es enthält den praktischen Erfahrungsschatz von Menschen, die seit vielen Jahren im Sport- und Gesundheitsbereich tätig sind und Menschen mit Beeinträchtigungen begleiten und unterstützen. Diese Erfahrungen werden durch konkrete Beispiele sichtbar gemacht.



The project partners



Lebenswelten der Barmherzigen Brüder – Steiermark (LBB)

Die Lebenswelten der Barmherzigen Brüder - Steiermark, gegründet 1875, sind eine gemeinnützige Einrichtung, die an sechs Standorten in der Steiermark (Kainbach bei Graz, Graz-Ragnitz, Graz-Seiersberg, Hart bei Graz, Gleisdorf und St. Ruprecht an der Raab) Tages- und Vollzeitbetreuung für bis zu 600 Menschen aller Altersgruppen bietet. Der Schwerpunkt liegt auf intellektuellen, psychischen oder mehrfachen Beeinträchtigungen z. B. Autismus, herausforderndes Verhalten, Menschen mit Demenz, hohem Pflegebedarf, Gehörlosigkeit und Hörbeeinträchtigung.

Sport und Bewegung spielen eine wichtige Rolle im Tagesablauf der Bewohnerinnen und Bewohner. Die Bewegungspädagoginnen und -pädagogen der Lebenswelten Steiermark bieten als Teil eines multiprofessionellen Teams (Bewegung, Musik und Theater) ein breites Spektrum an Einzel- oder Gruppenaktivitäten auf vielen Ebenen (Das Angebot reicht von basaler Arbeit bis hin zu spezifischem Training spezieller Sportarten). Unterschiedliche Herangehensweisen mit Musik, Theater und Bewegung machen viele Projekte möglich. Es werden zahlreiche sportliche Aktivitäten angeboten, die sich ständig bedürfnisorientiert weiterentwickeln. Bei dem Angebot „Tanz“, liegt der Fokus entweder auf der Teilnahme an öffentlichen Wettbewerben (Special Olympics) als auch auf freien Gruppeneinheiten nach der DanceAbility®-Methode.

Auf dem Gelände der Lebenswelt Kainbach befinden sich ein Turnsaal, ein Hallenbad und eine Kegelbahn. Das Angebot umfasst u.a. Tennis, Sitzfußball, Handball, Fußball, Volleyball, Badminton, Tischtennis, Hallengolf, Bowling, Bogenschießen und Hockey. Um die soziale Inklusion der Bewohnerinnen und Bewohner zu fördern, beteiligen sich die Lebenswelten Steiermark an inklusiven Tennisturnieren des Steirischen Tennisverbandes, an Special Olympics Wettbewerben im In- und Ausland sowie an Sommersport- und Wintersportwochen.

Jährlich organisieren Mitarbeiter*innen des Bewegungsteams zwei nationale Wettkämpfe nach den Regeln von Special Olympics: Das Österreichische Tennisturnier mit mehr als 50 Teilnehmer*innen und das so genannte "Bergturnfest", ein Leichtathletikwettkampf mit rund 250 Teilnehmer*innen, vorwiegend aus der Steiermark.

Weitere Informationen unter: www.barmherzige.brueder.at



Fundação S. João de Deus (FSJD)

FUNDAÇÃO
S. JOÃO DE DEUS

Die Johannes von Gott Stiftung ist eine Nichtregierungsorganisation, die das Ziel verfolgt, Menschen zu unterstützen, die sich in einer besonderen Situation befinden, die vor allem, aber nicht nur, durch psychische Probleme verursacht wird. Diese Unterstützung wird durch Gesundheitsfürsorge, Rehabilitation, Sport und körperliche Aktivität zur sozialen Eingliederung erreicht. Die FSJD setzt sich auch für die Förderung von Bildung und Information zu Fragen der psychischen Gesundheit ein, insbesondere für Menschen am Rande der Gesellschaft. Eine der erfolgreichen Praktiken, die die FSJD im Bereich des Sports entwickelt hat, ist das "S. João de Deus Golf Team - make a Par on Integration", ein Sportprogramm für Menschen mit psychischen Problemen. Das S. João de Deus Golf Team setzt sich aus Spielern zusammen, die aus Patienten mit leichten psychischen Erkrankungen in Portugal ausgewählt wurden. Eine Gruppe von Freiwilligen, ältere Golfspieler, wurde ausgewählt, um dieses Team wöchentlich zu trainieren.

Weitere Informationen unter: www.fundacao-sjd.pt



Istituto San Giovanni di Dio (PRSP)

Die "Provincia Religiosa di San Pietro dell'Ordine Ospedaliero di San Giovanni di Dio" (PRSP) ist eine gemeinnützige Organisation, die soziale, pädagogische und medizinische Dienste in Rom und Süditalien anbietet. Der Hauptsitz des PRSP befindet sich in Rom, von wo aus die pädagogischen und medizinischen Aktivitäten von 5 verschiedenen Zentren (Rom, Genzano di Roma, Neapel, Benevento und Palermo) koordiniert werden.

In diesen Einrichtungen bietet PRSP sowohl stationäre als auch Tagesbetreuung für Menschen mit Behinderungen, psychisch Kranke und Menschen mit leichten Lernschwächen oder kognitiven Beeinträchtigungen. PRSP beschäftigt 2250 Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialwesen, die jährlich rund 15 000 Erwachsene betreuen.

Das am MOVE-Projekt beteiligte PRSP-Zentrum ist das "Istituto San Giovanni di Dio", ein Rehabilitationskrankenhaus mit ca. 250 Betten, das spezialisierte stationäre und ambulante Rehabilitationsmaßnahmen anbietet. Das Institut befindet sich in Genzano di Roma (Rom) und ist auf neurologische, sportmedizinische, physiatrische und psychiatrische Rehabilitationsprogramme in Zusammenarbeit mit dem italienischen Gesundheitsdienst spezialisiert.

Ein multidisziplinäres Team (Ärzte, Psychologen, Krankenschwestern, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Pädagogen) bietet Rehabilitationsprogramme für Patienten und Patientinnen an, die an verschiedenen psychiatrischen Erkrankungen leiden (Demenz, geistige Behinderung, Autismus, Schizophrenie usw.).

Körperliche Aktivitäten sind ein wichtiger Bestandteil der Rehabilitationsprogramme des Instituts. Die Patienten und Patientinnen nehmen an verschiedenen Arten von körperlichen/sportlichen Indoor-Aktivitäten teil (Einzel- oder Gruppentherapie). Speziell ausgebildete Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten führen Einzel- und Gruppentherapien durch. Ein Fußballplatz und drei überdachte Boccia-Plätze vervollständigen das Angebot an körperlicher Betätigung und Sport für die Patientinnen und Patienten.

Das Istituto San Giovanni di Dio organisiert auch Tage der offenen Tür, um Interessierte über die Sportpraxis für psychisch kranke Patienten und Patientinnen zu beraten und zu informieren. Ein besonderer Bereich des Instituts ist der stationären Gesundheitsfürsorge für Menschen gewidmet, die von der Alzheimer-Krankheit und anderen Formen der Demenz betroffen sind: Das Experimentelle Alzheimer-Zentrum (EAC).

Weitere Informationen unter: www.provinciaromanafbf.it



Club Deportivo Purísima Concepción (CDPC)

Hermanas Hospitalarias

FUNDACIÓN PURÍSIMA CONCEPCIÓN

Der Club Deportivo Purísima Concepción ist ein Sportverein, der 2014 von der Stiftung Purísima Concepción der Hospitalschwwestern vom Heiligen Herzen Jesu in Granada (Spanien) gegründet wurde. Diese Einrichtung entstand 1964, um Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung zu unterstützen und zu fördern. Vor kurzem wurden die Dienste auch auf Menschen mit anderen Beeinträchtigungen und auf Immigranten ausgedehnt. Gegenwärtig betreut die Stiftung mehr als 400 Menschen in verschiedenen Einrichtungen, darunter eine Sonderschule, drei Wohnheime für Minderjährige und Erwachsene mit Verhaltensauffälligkeiten, vier Tagesstätten und drei betreute Wohnungen. Der Club Deportivo Purísima Concepción wurde gegründet, um die sportlichen Aktivitäten der Stiftung zu koordinieren, an offiziellen Sportwettbewerben teilzunehmen und die soziale Integration der Sportler zu erleichtern. Der Club Deportivo Purísima Concepción verfügt über eine Sporthalle, einen Hydrotherapiebereich, ein Freibad, eine Turnhalle und weitere Sportplätze. Außerdem verfügt er über eine multifunktionale Sporthalle sowohl für den Schul- als auch für den Leistungssport und hat Vereinbarungen mit dem Skiclub Nazari, dem Fußballverein von Granada, der Provinz Granada und der Sportabteilung der Stadtverwaltung bezüglich der Nutzung von Schwimmbädern und anderen Einrichtungen.

Die vom Club Deportivo Purísima Concepción angebotenen Bewegungs- und Sportprogramme sind in 3 Bereiche unterteilt:

- ✓ Körperliche Bewegung und nicht wettkampforientierter Sport:
Turnhalle, Hydrotherapie, Schwimmen und Sportprogramme in Fußball, Basketball, Boccia und Badminton.
- ✓ Wettkämpfe
1 Sportschule. Der Club ist der Hauptsitz für das Behindertensportprogramm der Sportabteilung der Stadtverwaltung von Granada. Der Club hat derzeit ein Angebot, bei dem unsere Klientinnen und Klienten Fußball, Basketball und Boccia spielen, Yoga machen und tanzen können;
2 Leistungssport. CDPC trainiert seine Athleten für die Teilnahme an Wettkämpfen in den Sportarten Tennis, Paddle, Leichtathletik, Schwimmen, Ski Alpin, Fußball, Boccia und Basketball.
- ✓ Andere Aktivitäten
CDPC arbeitet regelmäßig mit anderen Einrichtungen (Sportverein, Stadtverwaltung usw.) zusammen, um integrative Sportveranstaltungen zu organisieren und durchzuführen. Zu diesen Veranstaltungen gehören Fußballcamps, Skimeisterschaften und Laufveranstaltungen.

Weitere Informationen unter: www.fpurisimaconcepcion.org



Orden Hospitalaria de
San Juan de Dios
Provincia de España

Hospital San Juan de Diós (HSJD)

Das Hospital San Juan de Diós ist ein gemeinnütziges Gesundheitszentrum mit Sitz in Santa Cruz de Tenerife. Das Krankenhaus wird im Einvernehmen mit dem Kanarischen Gesundheitsdienst betrieben und ist Eigentum des Ordens der Barmherzigen Brüder, der seit 1949 auf Teneriffa vertreten ist. Das HSJD verfügt derzeit über 135 Betten, eine Intensivstation, einen Notfallbereich, 5 moderne Operationssäle, einen Bereich für Radiologie und einen Rehabilitationsbereich für die Behandlung und Rehabilitation von Sportverletzungen.

Im Jahr 2011 hat das HSJD eine Abteilung für Sportbetreuung mit vier Zielen eingerichtet:

1. Bewertung vor der Teilnahme am Profi- und Amateursport,
2. Prävention und Behandlung von Sportverletzungen,
3. Sportkonditionierung und
4. Verschreibung von Sportübungen bei chronischen Krankheiten.

Das Sportpersonal des HSJD besteht aus Fachärzten (Rehabilitation, Traumatologie, Familienmedizin, Innere Medizin, Kardiologie, Endokrinologie usw.) und anderen Fachleuten wie Physiotherapeuten, Sportspezialisten oder Ernährungsberatern. Die Sportabteilung des HSJD bietet Patienten Programme zur Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten nach einer Verletzung und Programme zur Verbesserung der Lebensqualität bei Patienten mit bestimmten chronischen Krankheiten. Das Sportteam bietet Einzel- oder Gruppenaktivitäten auf verschiedenen Ebenen an (von der Grundstufe bis zum Spitzensport). Das HSJD arbeitet auch mit behinderten Sportlern zusammen, um ihren Gesundheitszustand zu überprüfen und ihre Fitness zu verbessern, damit sie bei verschiedenen Wettkämpfen bessere Ergebnisse erzielen können.

Im Fitnessstudio wird Training zur Verletzungsvorbeugung, körperliche Ertüchtigung für Patienten, funktionelles, therapeutisches und Schwangerschafts-Training, Iso-Inertialtraining und Krafttraining angeboten.

Weitere Informationen unter: www.sjd.es/tenerife



**Hospitaller Order of Saint John of God,
Sisters Hospitallers of the Sacred Heart of Jesus
European office**

Das Büro HOSPITALITY EUROPE vertritt die Krankenhäuser und Sozialeinrichtungen des Hospitalordens des heiligen Johannes von Gott (Barmherzige Brüder) und der Hospitalschwestern vom Heiligen Herzen Jesu und ist mit den Institutionen der Europäischen Union verbunden. Dahinter steht der von allen europäischen Provinzen beider Orden geteilte Wunsch, nicht nur den Austausch und die Zusammenarbeit zwischen ihren Einrichtungen zu verbessern und zu intensivieren, sondern auch einen eigenen "Informationskanal" über die von den EU-Institutionen geförderten und unterstützten Arbeiten und Programme einzurichten. Das Brüsseler Büro soll als eine weitere Einrichtung der beiden Orden genutzt werden, die in 14 Mitgliedsstaaten der Europäischen Union vertreten sind, die effektive Unterstützung für Kontakte zu den EU-Institutionen in ihren jeweiligen Zuständigkeitsbereichen anbietet.

Zu den Aufgaben des HOSPITALITY EUROPE-Büros gehören auch die Organisation von Kooperationen zwischen Krankenhäusern und Sozialeinrichtungen in verschiedenen europäischen Ländern sowie die Förderung des Images und der Mission des Hospitalordens des heiligen Johannes von Gott und der Hospitalschwestern in Europa und in der übrigen Welt.

Weitere Informationen unter: www.hospitality-europe.eu



Unsere Werte

Als Mitarbeiter*innen der Barmherzigen Brüder und Hospitalschwestern vom Heiligen Herzen Jesu teilen wir gemeinsame Werte, die wir in unserer täglichen Arbeit mittragen. Die Verinnerlichung dieser Werte hat einen wesentlichen Einfluss auf unseren Umgang mit anderen Menschen.

Hospitalität

ist unser zentraler Wert, der sich in unseren vier Leitwerten Qualität, Respekt, Verantwortung und Spiritualität widerspiegelt. Gastfreundschaft kann definiert werden als die vorbehaltlose und bedingungslose Zuwendung zum hilfesuchenden Menschen auf hohem professionellem Niveau.

Qualität

Wir bieten professionelle Hilfe auf fachlich und menschlich hohem Niveau. Unser fachspezifisches Know-how ist auf dem aktuellen Stand. In unseren Bereichen wollen wir Visionäre und Pioniere sein und ein Gespür dafür entwickeln, wie technische Errungenschaften und fachliche Weiterentwicklungen in der Arbeit dienlich sein können.

Respekt

Respekt heißt für uns: Wir achten die Würde jedes Menschen! Wir begegnen einander auf Augenhöhe. Wir nehmen jeden in seiner Einzigartigkeit wahr. Wir bringen den Menschen, die wir unterstützen und begleiten Wertschätzung, Offenheit und Vertrauen entgegen. Wir unterstützen jede Person sich als Mensch voll zu entfalten. In diesem Sinne ermutigen wir, Verantwortung für sich selbst und das eigene Leben zu übernehmen.

Verantwortung

Verantwortung heißt für uns: Wir machen uns zuständig! Wir gehen an unseren Mitmenschen nicht achtlos vorüber, sondern nehmen ihre Bedürfnisse wahr und unterstützen sie. Wir erfüllen unsere Aufgaben gewissenhaft und mit Eigenverantwortung, geben Feedback über unser Tun, nehmen Verbesserungsvorschläge dankbar an und bringen uns im Team mit Rat und Tat ein. Verantwortung kann aber auch Verantwortung gegenüber der Umwelt, der Gesellschaft oder der gerechten Verteilung der Ressourcen bedeuten.

Spiritualität

Der Gründer des Ordens der Barmherzigen Brüder, der heilige Johannes von Gott, war ein spiritueller Mensch, der viel Wert auf seine persönliche Gottesbeziehung legte. Wir fördern die religiöse Dimension des Menschen, indem wir als Menschen leben, die offen sind für Gott und indem wir darauf achten, dass alle die Möglichkeit haben, ihre persönliche Gottesbeziehung zu pflegen.



Theoretischer Hintergrund

Warum eine Person so und nicht anders handelt, ist nicht immer einfach erklärbar. Motivation ist ein komplexer Vorgang und es gibt viele Gründe, warum eine Handlung zielgerichtet in Gang gesetzt und vorantrieben wird. Viele Theorien versuchen diesen Vorgang zu erklären und zu beschreiben.

Was treibt Menschen an etwas zu tun? Warum ist eine Person motiviert Sport zu treiben und eine andere nicht? Welche Voraussetzungen müssen für motiviertes Handeln gegeben sein?

Motivationstheorien

Motivation lässt sich auf das lateinische Wort „*movere*“ (bewegen, antreiben) zurückführen¹

Bei den Motivationstheorien können verschiedene Ansätze unterschieden werden. Einige Zugänge stellen die handelnden Personen in den Vordergrund. Bei diesem personenzentrierten Blick werden die Motive und Bedürfnisse der Personen genauer untersucht. Der Aspekt der Selbstbestimmung als eine motivationale Kategorie ist hier wichtig.

Andere Theorien versuchen zu zeigen, dass Motivation hauptsächlich von situativen Gegebenheiten bestimmt wird. Die Verhaltens- und Lerntheorien betonen die Wichtigkeit der Umwelt. Das Reagieren auf bestimmte Gegebenheiten wird näher beleuchtet. Eine ganzheitliche Interpretation des menschlichen Verhaltens verweist auf die Wechselwirkung von Person und Umwelt. Diese interaktionistischen Zugänge betonen die Wichtigkeit der jeweiligen psychologischen Gesamtsituation, dem sogenannten Lebensraum²

Das MOVE Projekt versteht Motivation als einen Prozess, bei dem der Blick auf den handelnden Personen, auf den situativen Gegebenheiten und auf der Wechselwirkung von Person und Umwelt liegt.

¹vgl. Dorsch: Lexikon der Psychologie (Stand: 01.09.2022) <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/motivation> [2007]

² vgl. Hascher, Tina 2020: Motivationstheorien im schulischen Kontext, S.175-186.



Bedürfnistheorien

Jede Person hat neben Fähigkeiten und Interessen auch zahlreiche Bedürfnisse, Wünsche und Ziele, die bei der Motivation eine große Rolle spielen. Diese Bedürfnisse, die uns nicht immer bewusst zugänglich sind, leiten unsere Motivation und unser Handeln. Um den Prozess der Motivation gut erfassen zu können, ist es hilfreich, den Blick auf die dahinterliegenden Bedürfnisse der beteiligten Personen zu richten.

Eine Vielzahl an Theorien beschäftigt sich mit den Antriebskräften bzw. den Bedürfnissen der Menschen. Das bekannteste Modell ist die Bedürfnispyramide von Maslow, die von einer Hierarchie von Bedürfnissen ausgeht.³

Neben vielen anderen Theorien ist das Modell der „human needs“ von Manfred Max-Neef hervorzuheben. Es werden Bedürfnisse definiert, die als Grundbedürfnisse anzusehen sind. Diese sind nicht hierarchisch geordnet, sondern sind alle miteinander vernetzt und verbunden und als gleich wichtig anzusehen.⁴

Intrinsische und extrinsische Motivation

Menschliches Verhalten kann intrinsisch oder extrinsisch motiviert sein.

Aus dem Lateinischen entlehnt, bezeichnet der Begriff „intrinsisch“, dass etwas „von innen heraus“ kommt oder „innerlich dazugehört“. Intrinsisches Verhalten bedeutet, dass jemand aus sich selbst heraus motiviert ist, etwas zu tun.

Intrinsische Anreize können die Lust und der Spaß an der Sache, sowie eigene Werte oder einfach Interesse an und Sinnhaftigkeit der Tätigkeit sein. Der Gegenbegriff „extrinsisch“ hingegen bezeichnet, dass etwas äußerlich ist oder „von außen her“ geschieht. Bei der extrinsischen Motivation benötigt es äußere (An)-Reize, die das Verhalten steuern. Diese Anreize können eine Belohnung, eine Anerkennung und/oder die Abwendung von Nachteilen sein, und sind je nach Personen anders geartet und liegen außerhalb der Person.⁵

³ vgl. Osemeke, M/Adegboyega, S.: Critical Review and Comparism between Maslow, Herzberg and Mc Clelland's Theory of needs (Stand 1.09.2022) <https://www.fujabf.org/wp-content/uploads/2018/01/Critical-Review-and-Comparism-between-Maslow-Herzberg-and-McClellands-Theory-of-Needs.pdf>

⁴ vgl. Renoldner, Christa: Magazin. Globales Lernen. Zugänge (Stand 1.09.2022) https://erwachsenenbildung.at/magazin/12-16/meb12-16_10_renoldner.pdf [2012]

⁵ Vgl. Deci, R. /Ryan, M. R.: Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. In: Zeitschrift für Pädagogik (1993), S. 223-239.



Die Motivation einer Person wird demnach von intrinsischen und extrinsischen Faktoren gesteuert und beeinflusst. Intrinsische Motivation kann von extrinsischen Faktoren unterstützt werden. Wenn jemand gerne Sport betreibt (intrinsische Motivation) und zudem in bestimmten Situationen dafür auch belohnt wird (extrinsische Motivation), dann kann sich in manchen Fällen die Motivation steigern und die betroffene Person wird sich sportlich noch intensiver betätigen.

Wenn die Belohnung für eine Tätigkeit überwiegt und scheinbar grundlos geschieht und/oder man viel Anerkennung bekommt, dann könnte es sein, dass nur mehr die Belohnung und Anerkennung für die sportliche Tätigkeit im Vordergrund stehen. Der Motivationspsychologe Sprenger spricht auch von den „5 B's der Motivation“: Bedrohen, Bestrafen, Bestechen, Belohnen und Belobigen. Diese Motivations-strategien sind nur kurzfristig wirksam und sind eher den manipulativen Techniken zuzuordnen.⁶

Auswirkungen intrinsischer Motivation

Intrinsische Motivation ist die bestmögliche Form der Motivation, die jedoch nicht immer leicht zu erreichen ist. Wenn eine Person aus sich selbst heraus motiviert ist etwas zu tun, dann hat sie ein Interesse etwas erreichen zu wollen. Der Anspruch selbst wählen zu können und sich dabei frei zu entscheiden ist ein weiteres wichtiges Kriterium für eine intrinsische Motivation. Des Weiteren spielt die wertschätzende Haltung der Umgebung eine große Rolle. Es ist wichtig, dass ein geeignetes Umfeld vorhanden ist, vorhanden ist, welches die Autonomie fördert, ein Erleben von Kompetenz ermöglicht und zudem die soziale Eingebundenheit stärkt.⁷

Wenn alle diese Bedingungen idealerweise gegeben sind und man sich im Einklang mit seiner aktuellen Tätigkeit und seinen Zielen erlebt, kann ein Glücksgefühl erlebt werden. Dieses Flow-Erleben ist dann vorhanden, wenn man gänzlich in einer Tätigkeit aufgeht und die Aktivität und die eigene Aufmerksamkeit im Moment verschmelzen.⁸

⁶ Vgl. Rieger, L (2020): „Mythos Motivation“ von Reinhard K. Sprenger. Eine Zusammenfassung, S. 3-23.

⁷ vgl. Deci, L. Edward/Ryan, M. Richard (1993): Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik, S. 227-236.

⁸ Vgl. Flow erleben: Theorie von Csikszentmihalyi (Stand 01.09.2022)
<https://academic.udayton.edu/jackbauer/csikflow.pdf>



MOVE Praktische Anwendung

Nach der Beschäftigung mit einigen Theorien und nach einigen gemeinsamen Überlegungen wie man den Prozess der Motivation für sportliche Aktivitäten gut erfassen und umsetzen kann, einigten sich die Projektpartner auf folgendes Vorgehen.

Template Initiierung eines Angebotes - Vorüberlegungen

Bevor ein Projekt durchgeführt wird, sind einige Vorüberlegungen wichtig. Im Mittelpunkt stehen dabei alle Menschen und Systeme, die für den Erfolg des Projekts eine Rolle spielen. Ein gutes Zusammenspiel zwischen Teilnehmer*innen, Anbieter und sozialem Umfeld erfordert einige Informationen über individuelle Bedürfnisse, strukturelle Hintergründe und soziale Bedingungen. Mit den richtigen Vorinformationen lassen sich Schwierigkeiten im Vorfeld ausräumen und der Fokus kann auf die bestmögliche Umsetzung mit motivierten Teilnehmern und Teilnehmerinnen gelegt werden.

Hier sind einige Vorüberlegungen, die die MOVE-Partner gemeinsam angestellt haben:

Vorüberlegungen aus der Sicht des Teilnehmers/der Teilnehmerin
Wer kann teilnehmen?
Verfügt die Person über eigene physische, psychische und materielle Ressourcen?
Ist ein Gespräch möglich oder brauchet man eine Unterstützte Kommunikation? Welche Art von Unterstützter Kommunikation?
Hat der Teilnehmer/Hat die Teilnehmerin Vertrauen in den Erfolg des Programms?
Vorüberlegungen aus der Sicht des sozialen Umfeldes
Heterogene oder homogene Gruppe in Bezug auf Alter, physische Ressourcen, psychologische Ressourcen, kulturelle Gewohnheiten, Geschlecht und Fähigkeiten (Anfänger*in oder Fortgeschrittene)
Wer hat ein Mitspracherecht (Eltern und andere Verwandte, Betreuungspersonen, Freunde, Arbeitgeber...)
Vorüberlegungen aus der Sicht des Anbieters
Was ist die Zielgruppe?
Wie kommt der Kontakt zustande? (Überweisung, die Teilnehmer*innen kommen selbst)
Wer sind die Geldgeber?
Welche Rolle habe ich? Was wird von mir erwartet (auch informell)? Verfüge ich über die notwendigen Kompetenzen im Umgang mit der Zielgruppe oder benötige ich eine spezielle Ausbildung?
Mit welchen Berufsgruppen arbeite ich zusammen?
Wie viele Personen können teilnehmen?
Definition des Angebots: Methode und Ansatz
Was ist in dem Angebot enthalten?



Über welche Qualifikationen verfügt das Personal? Ist die Ausbildung ausreichend oder braucht das Personal eine spezielle Ausbildung?
Persönliches Interesse des Mitarbeiters/der Mitarbeiterin
Erreichbarkeit
Infrastruktur (gibt es ein Schwimmbad, einen Fitnessraum...)
Wie viel Zeit kann für diese Tätigkeit aufgewendet werden? (Stunden pro Woche?)
Welche Verkehrsmittel gibt es, um zu externen Sportanlagen zu gelangen?
Gibt es genug Zeit/genügend Ressourcen, um zu externen Sportanlagen zu gelangen?
Gibt es eine klare Absprache zwischen dem medizinischen Team und dem Sportteam, um das Sportprogramm zu initiieren?

7 Bedürfnisse

Nach den Vorüberlegungen ist für eine erfolgreiche Durchführung eines Angebotes wichtig, dass die Bedürfnisse der Beteiligten in den Fokus rücken.

Bedürfnisse und deren Befriedigung sind die treibende Kraft für körperliche Aktivität und entscheidend für die erfolgreiche Umsetzung eines Bewegungsprogramms. Einige Bedürfnisse sind bewusst zugänglich und können klar kommuniziert werden, während andere unbewusst wirksam sind und die Aktivitäten und die Motivation für verschiedene Aktivitäten bestimmen.

Das MOVE-Projekt basiert auf der Annahme, dass eine Person umso motivierter ist, je besser ihre Bedürfnisse befriedigt werden. Dies gilt auch für Sport und Bewegung. Je besser ein Sportangebot an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst ist, desto motivierter sind sie.

Die individuelle Bedürfnisanalyse ist wichtig, um die persönliche Situation der Teilnehmenden zu verstehen. Mit dem Wissen um die Bedürfnisse der Personen ist es im besten Fall möglich, das jeweilige Angebot an diese Bedürfnisse anzupassen und so zu gestalten, dass sich jede/r angesprochen fühlt und somit die Motivation gesteigert wird. Wie bereits im Theorieteil erläutert, orientieren wir uns bei unserem Bedürfnismodell an Max-Neef und seinem Modell der "menschlichen Bedürfnisse" (vgl. Theorieteil). Die Projektpartner einigten sich auf sieben Bedürfnisse, die im Bereich Sport und körperliche Aktivität und damit auch für das MOVE-Projekt relevant sein können. Diese Bedürfnisse werden im Folgenden aufgeführt und näher erläutert.



1 Das Bedürfnis nach Gesundheit und Bewegung

Darunter versteht man den Wunsch, körperlich und geistig gesund zu sein, im Gleichgewicht mit sich selbst zu sein und auch ein geeignetes Lebensumfeld zu haben.

2 Das Bedürfnis nach Struktur und Sicherheit

Das Bedürfnis nach Struktur und Sicherheit bedeutet, dass es wichtig ist, sich sicher zu fühlen, bestimmte Strukturen im Leben zu haben, eine sichere Umgebung und soziale Sicherheit zu haben, finanziell abgesichert zu sein und Rechte zu haben.

3 Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Zuneigung, Aufmerksamkeit, Beteiligung

Bei diesem Bedürfnis sind soziale Beziehungen, Partnerschaft, Familie und Freundschaft wichtig. Das eigene Selbstwertgefühl und die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität stehen im Vordergrund. Das Zusammensein mit anderen oder das Alleinsein sind relevant. Wertschätzung für sich und andere sowie der Ausdruck von Gefühlen spielen bei diesem Bedürfnis eine große Rolle.

4 Das Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung

Bei diesem Bedürfnis ist es wichtig, Anerkennung, Erfolg, Prestige, Status, Aufmerksamkeit und Respekt von anderen zu bekommen.

5 Das Bedürfnis nach Autonomie, Selbstbestimmung, Freizeit

Das Gefühl, über sich selbst entscheiden zu können, Autonomie zu erfahren und genügend Freizeit zu haben, ist wichtig.

6 Das Bedürfnis nach Entwicklung und Lernen

Bei diesem Bedürfnis geht es um den Wunsch nach persönlicher Entwicklung und Lernen. Die zugrundeliegende Haltung ist Neugierde und Aufgeschlossenheit. Erkundung, Lernen und Experimentieren sind erwünscht.

7 Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung

Bei diesem Bedürfnis geht es darum, etwas zu schaffen oder zu erfinden, das eigene Potenzial und die eigenen Fähigkeiten zu nutzen, produktiv und kreativ zu sein.



Durchführung der Bedürfniserhebung

Die Bedürfniserhebung stellt als nächsten Schritt ein wichtiges Unterfangen dar. Wie können diese Bedürfnisse ermittelt werden? Gibt es spezifische Methoden und Ansätze für die jeweiligen Zielgruppen innerhalb des Move-Projekts? Welche Methoden können eingesetzt werden, um die bewussten und unbewussten Bedürfnisse der Teilnehmer*innen herauszufinden?

Die Hauptzielgruppen des Projektteams waren Menschen mit Behinderungen und psychischen Störungen, Alzheimer-Patienten und Menschen in der Rehabilitation nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs.

Methoden der Bedürfniserhebung

Angepasst an die Zielgruppe werden die Bedürfnisse eruiert. Angepasst bedeutet, dass man sich überlegen muss, welche Form der Kommunikation geeignet ist. Wie kann man mit den Menschen in Kontakt treten? Können sie kausale Zusammenhänge verstehen? Welche Ansätze muss ich nutzen, um einen Einblick in ihre Lebenswirklichkeit zu bekommen? Mit welchen Schwierigkeiten muss ich rechnen? Ist die Bedarfsermittlung mit der Person allein möglich oder braucht die Person eine/n Unterstützer/in?

Einige ausgewählte Methoden für eine Bedürfniserhebung sind:

- ✓ Persönliches Gespräch: Auf der Grundlage der Bedürfniskategorien wird ein gemeinsames Gespräch geführt.
- ✓ Befragung von Experten: Personen, die sich im unmittelbaren Umfeld der Teilnehmer befinden, können zu ihren Einschätzungen befragt werden.
- ✓ Teilnehmende Beobachtung: Beziehungen aufbauen - Beobachtungsprotokolle und persönliche Reflexionen geben Aufschluss über das Verhalten der Teilnehmer.
- ✓ Versuch und Irrtum: Durch praktische Aktivitäten in Einzel- und Gruppensituationen kann man die Vorlieben und Interessen der Teilnehmer ermitteln.
- ✓ Piktogramme, Bilder, Unterstützte Kommunikation: Bedürfnisse werden mit Hilfe von Bildern, Piktogrammen und anderen Hilfsmitteln der Unterstützten Kommunikation dargestellt und eruiert.
- ✓ Einsatz von kreativen Methoden: Die Bedürfnisse werden mit kreativen Methoden "übersetzt" und erfragt, so dass sie für einige Teilnehmer verständlich werden. Das Bedürfnis nach Struktur und Sicherheit kann zum Beispiel mit Hilfe eines Rollenspiels oder anderer körperorientierter Techniken leicht eruiert werden.

Eine Bedürfniserhebung ist eine erste Bestandsaufnahme, die sich ändern kann und sollte. Es gibt Bedürfnisse, die einem bewusst sind, und Bedürfnisse, die einem nicht bewusst sind. Es gibt Bedürfnisse, die andere Bedürfnisse überlagern können.



Erfahrungen des Move Projektteams

Durch die Bedürfniserhebung wurde Folgendes herausgefunden:

- ✓ Jede Zielgruppe benötigt unterschiedliche Ansätze und Methoden der Bedürfniserhebung.
- ✓ Die Betrachtung der Bedürfnisse ist in jeder Phase des Projekts wichtig und trägt zur Motivation und zum Aufbau von Beziehungen bei.
- ✓ Bedürfnisse können sich je nach Situation ändern.
- ✓ Das Erkennen von Bedürfnissen bei anderen und bei sich selbst ist ein fortlaufender Prozess.
- ✓ Es ist hilfreich, die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen sowie aller beteiligten Systeme (Teilnehmer*innen, soziales Umfeld, Anbieter usw.) zu betrachten, da diese in einem gegenseitigen Austausch stehen und sich gegenseitig bedingen.
- ✓ Die Bedürfniserhebung erfordert viel Beziehungsarbeit, da ein persönlicher Zugang nur über Vertrauen aufgebaut werden kann.
- ✓ In der Kommunikation mit Menschen mit schweren Behinderungen scheint es manchmal unmöglich, ihre Bedürfnisse herauszufinden. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie keine Bedürfnisse haben. Es liegt an den Fachleuten, herauszufinden, wie sie mit Hilfe kreativer Methoden und neuer Ansätze zumindest etwas über ihre Wünsche und Bedürfnisse herausfinden können.
- ✓ Es ist unmöglich, immer auf alle Bedürfnisse in einer Gruppe einzugehen. Zusätzlich zu einem individuellen Profil kann man auch ein Gruppenprofil erstellen (wo gibt es Gemeinsamkeiten, niemanden unter- oder überfordern, kleinster gemeinsamer Nenner, herausfinden, ob etwas vorherrscht).



Bedürfniserhebung anhand des Beispiels der Lebenswelten der Barmherzigen Brüder – Steiermark

In den Lebenswelten der Barmherzigen Brüder - Steiermark werden Menschen mit hohem Pflegebedarf, herausforderndem Verhalten, altersbedingten Erkrankungen, psychiatrischen Störungen oder intellektuellen oder mehrfachen Beeinträchtigungen begleitet und betreut.

Für das Projekt Move wurden zwei Best Practices ausgewählt - zwei Tanzprogramme für unterschiedliche Personengruppen.

Die basale Tanzgruppe bestand aus Menschen, die sich auf herkömmliche Weise nur schwer oder gar nicht verständlich machen können. Die Tänzerinnen und Tänzer waren auf nonverbale Sprache angewiesen, auf Laute, Mimik und Gestik oder, wenn auch das nicht möglich war, auf Muskelspannung oder auf das elementarste Ausdrucksmittel: den Atemrhythmus.

Das von DanceAbility® inspirierte Tanzprogramm richtete sich an eine inklusive Gruppe, in der die verbale Kommunikation weitgehend möglich war. Diese Gruppe war sehr heterogen (Mehrfachbehinderungen, Doppeldiagnosen, psychiatrische Störungen und herausforderndes Verhalten).

Für diese beiden Gruppen haben wir versucht, eine angemessene Bedürfniserhebung zu erstellen, die im Folgenden als Beispiel vorgestellt wird.

Bedürfniserhebung: Basale Tanzgruppe

Der Erstkontakt mit den Teilnehmern/ Teilnehmerinnen der basalen Tanzgruppe wurde über die Mitarbeiter*innen der einzelnen Wohngruppen hergestellt, die uns einige Personen vorschlugen, von denen sie annahmen, dass sie Interesse hätten. Bei der Bedürfniserhebung für die basale Tanzgruppe waren wir somit erstmals auf Informationen von nahestehenden Personen angewiesen, die uns ein wenig über Vorlieben, Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmer*innen berichteten. (verwendete Methoden: Befragung von Experten).

Bei diesen Interviews war es uns wichtig grundsätzliche Fragen zu klären wie: Was ist wichtig zu wissen? Gibt es Informationen, die für mein Angebot wichtig sind? Auf welche Kommunikationswege kann ich zurückgreifen? Gibt es spezielle Berührungen, Klänge oder Düfte, die die Person mag oder auch nicht?

Die folgenden Tanzeinheiten waren so gestaltet, dass zu Beginn langsam eine Beziehung zu unserem Gegenüber aufgebaut wurde. Diese Phase brauchte viel Zeit, Ausdauer und ein genaues Hinschauen auf jegliche Reaktionen. Durch das gegenseitige Kennenlernen konnten wir individuelle Reaktionen erkennen, die etwas über den emotionalen Zustand der Person aussagten.



Anhand kleiner körperlicher und/oder sprachlicher Reaktionen erkannten wir, ob eine Person einen Bewegungsimpuls mochte oder nicht. Die Kommunikationspalette reichte von basaler Kommunikation bis zur Unterstützung durch Bilder, Piktogramme. (verwendete Methoden: Teilnehmende Beobachtung, Versuch und Irrtum, Unterstützte Kommunikation)

Die basale Kommunikation stellt Kommunikationsmittel auf einer Ebene zur Verfügung, für die herkömmliche Kommunikationsmittel nicht mehr gelten. Durch Berührung, Beobachtung des Atemrhythmus, Erkennen von Spannungs- und Entspannungszuständen versucht man, die Lebenswirklichkeit der Person ein Stück weit zu verstehen. Durch langsame Annäherung tritt man in einen gegenseitigen Austausch, der nicht nur Geduld, sondern auch Einfühlungsvermögen und eine gute Beobachtungsgabe erfordert. Es gilt, die Bedürfnisse auf körperlicher und emotionaler Ebene zu verstehen und in die Welt des jeweiligen Gegenübers zu übersetzen.

Was haben wir herausgefunden?

Das Bedürfnis nach Gesundheit und Bewegung und der Wunsch, sich zu bewegen, waren deutlich spürbar.

Struktur und Sicherheit bedeuteten in einigen Fällen, dass die Menschen bestimmte räumliche und situative Bedingungen benötigten, um sich entspannen zu können. Manchmal war es auch nur ein bestimmtes Lied, das Entspannung und Wohlbefinden auslöste.

Auch das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Zuwendung war deutlich spürbar. Eine wertschätzende Haltung und ungeteilte Aufmerksamkeit wurden von einigen stark eingefordert.

Das Bedürfnis nach Autonomie und Selbstbestimmung war so deutlich ausgeprägt, dass wir relativ schnell erkannten, ob Impulse dem Willen der Person entsprachen oder nicht. Das Experimentieren und Ausprobieren von neuen Bewegungen und Impulsen wurde von einigen mit Freude, Offenheit und Lauten begrüßt, während andere deutlich die Grenzen ihrer Offenheit aufzeigten und mit negativen körperlichen und verbalen Äußerungen reagierten.

Bei dem letzten Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und Kreativität wurde viel Zeit benötigt, um der Entwicklung und den eigenen Impulsen Raum zu geben und sie erkennen zu können.

Insgesamt muss festgehalten werden, dass die Erhebung dieser Bedürfnisse einen ersten Ist-Zustand darstellt. Während des Angebotes werden diese Bedürfnisse immer wieder evaluiert und entsprechend beantwortet.

Da bei dieser Art des Zugangs die Qualität der Beziehung eine große Rolle spielt, ist es wichtig, eigene Reflexionen durchzuführen und auch andere Personen im unmittelbaren Umfeld zu befragen, um sich selbst und das Gegenüber aus verschiedenen Perspektiven wahrnehmen zu können.



Bedürfniserhebung: Inklusives Tanzangebot inspiriert von DanceAbility®

Die Teilnehmenden für das von DanceAbility® inspirierte Tanzangebot waren Interessierte, die entweder durch Informationen von uns, von anderen Mitarbeiter*innen oder über Mundpropaganda von bekannten Personen teilnehmen wollten. Wir hatten einige Interessierte, bei denen verbale Kommunikation weitgehend möglich war. Das Angebot richtete sich an Klientinnen und Klienten, Bewohner*innen und Mitarbeitende. Für die Bedürfniserhebung hatten wir eine inklusive Gruppe, die sehr heterogen war (Mehrfachbehinderungen, Doppeldiagnosen, psychiatrische Störungen und herausforderndes Verhalten).

Nach den Vorüberlegungen, bei denen Gespräche stattfanden und die Menschen ihr Interesse an dem Angebot bekundeten, versuchten wir die Bedürfnisse der Interessierten zu ergründen. Wir führten mit jeder einzelnen Person eine erste Bedürfniserhebung durch. Dazu haben wir einen Raum gestaltet, in dem wir für jedes Bedürfnis eine "Station" angeboten haben. (Methode: persönliches Gespräch, trial and error, pictograms, pictures, AAC, participatory observation)

Uns war wichtig, dass diese erste Erhebung nur als Orientierungshilfe für das weitere Angebot zu sehen war, und jede Tanzeinheit im weiteren Sinne als zusätzliche Bedürfniserhebung diente (Methode trial and error).

Erhebung des Bedürfnisses nach Gesundheit und Bewegung

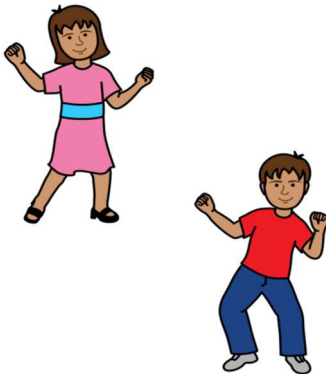
Nachdem die interessierte Person den Raum betreten hatte, wurde das Projekt MOVE erklärt. Jeder konnte sich dann einen vorbereiteten Reifen aussuchen und einen Platz im Raum finden, seinen Namen sagen und dortbleiben. Es wurden Smileys mit 3 verschiedenen Emotionen gezeigt.

Wie reagiert die Person? Welchen Ort wählt sie? Welchen Reifen wählt sie? Sagt sie ihren Namen laut oder leise? Kann sie die Bilder der drei Gefühlszustände erkennen und einschätzen?

Anschließend wurde eine Kiste mit Materialien in den Raum gestellt. Die Person wählte einen Gegenstand - je nach ihren Vorlieben und Interessen - und beschrieb ihn.



Questionnaire



1. I like to move
 much moderately little



2. I like to listen to music



3. I like to make music



4. I like to dance



5. What kind of dancing do you like?

Couple dance Free dancing



Formations



6. I like theater

I like to play and slip into other roles



Have you ever acted before?

7. I like to watch



Erhebung des Bedürfnisses nach Struktur und Sicherheit

Mit diesem Bedürfnis versuchten wir herauszufinden, was Sicherheit und Struktur für die Person bedeutet. Dies taten wir nicht nur durch Fragen, sondern auch durch Beobachtung.



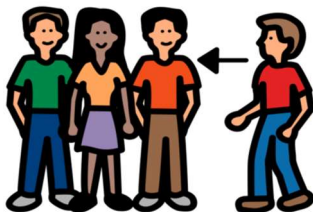
1. If I know a room
☺☺☺
2. If I know people
☺☺☺
3. If I have a schedule
☺☺☺
4. I like to experience new things
☺☺☺

Erhebung des Bedürfnisses nach Zugehörigkeit, Zuneigung, Aufmerksamkeit und Beteiligung

Um ein besseres Verständnis von Komfortzone, Sicherheit und Selbstentscheidung zu bekommen, haben wir eine Übung gemacht: eine Person und der/die Teilnehmer*in stehen sich mit Abstand gegenüber.

Übung 1: Eine Person bewegt sich auf den/die Teilnehmer*in zu, der/die Teilnehmer*in entscheidet und sagt "Stopp", wenn er/sie das Gefühl hat, dass der Abstand zur anderen Person gut ist und er/sie sich wohl fühlt.

Übung 2: Der/die Teilnehmer*in bewegt sich auf die Person zu und entscheidet, wann er/sie aufhört.



1. What do you prefer?
to be alone to be in a group
☺☺☺ ☺☺☺
2. I contact you
☺☺☺
3. You contact me
☺☺☺



Erhebung des Bedürfnisses nach Wertschätzung und Anerkennung

Um dieses Bedürfnis herauszufinden, haben wir darauf geachtet, wie sich der/die Teilnehmer*in verhält, wenn er/sie Beifall bekommt. Dazu sagte er/sie seinen/ihren Namen und führte dazu eine bestimmte Bewegung aus. Alle anderen applaudierten und die Reaktion auf den Applaus wurde beobachtet und dann besprochen.



1. I have done something well and need applause from many
☹️☹️☹️
2. I have done something well and praise from one person is enough for me
☹️☹️☹️
3. I have done something well and do not need to hear it from others
☹️☹️☹️

Erhebung des Bedürfnisses nach Autonomie, Selbstbestimmung, Freizeit

Im Gespräch und mit Bildern wurden die Umstände ermittelt - was der/die Teilnehmer*in in seiner/ihrer Freizeit gerne macht und ob er/sie selbst entscheiden darf.

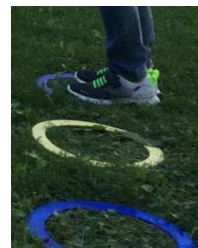


1. Do you organize your leisure time by yourself?
☹️☹️☹️
2. What do you do in your leisure time and with whom?
☹️☹️☹️

Erhebung des Bedürfnisses nach Entwicklung und Lernen

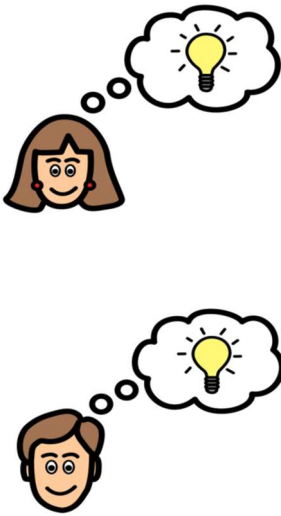
Die Bedürfnisse wurden mit Hilfe von Smileys, gemeinsamen Gesprächen und einer Übung ermittelt.

Übung zum Erlernen von Tanzschritten durch Erklären, Fußabdrücke auf dem Boden oder Nachahmung.



Erhebung des Bedürfnisses nach Selbstverwirklichung

Die Teilnehmer*innen konnten ihre Lieblingsmusik wählen und waren völlig frei, ihre eigenen Tanzschritte zu zeigen. Sie konnten entscheiden, ob sie alleine tanzen wollten oder lieber in einer Gruppe. Am Ende wurde der Tanz vorgeführt - so konnten wir sehen, ob er den Teilnehmer*innen gefiel oder nicht!



dance moves

without music

alone

presentation

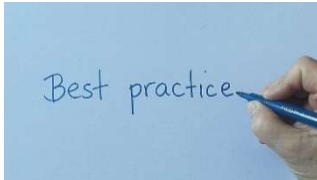
with music

feel comfortable

completely free

group

Best practices - Beispiele aus der Praxis



Golf

Einrichtung: Fundação São João de Deus/ Funchal Psychiatric Hospital (Madeira)

Warum wurde dieses Angebot als Best Practice ausgewählt?

Golf ist weltweit ein sehr beliebter Sport. Golf bietet eine anregende geistige Herausforderung in Verbindung mit einem gesunden Spaziergang in angenehmer Umgebung und kann von Menschen aller Fähigkeiten und jeden Alters gespielt werden. Golf ist eine gelenkschonende Sportart, d.h., Gelenke und Muskeln werden kaum belastet. Er hilft, Stress abzubauen und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Golf kann allein oder in einer Mannschaft gespielt werden. Er kann als Freizeitbeschäftigung oder als Wettkampfsport betrieben werden.

Golf ist ein integratives Programm. Unsere Kundinnen und Kunden trainieren gemeinsam mit anderen Golfspielenden auf dem örtlichen Golfplatz. Sie sind stolz darauf, einen prestigeträchtigen Sport zu spielen, und erhalten so ein Gefühl der Verbundenheit mit der Gemeinschaft.

Darüber hinaus zielt die FSJD-Initiative auch darauf ab, die soziale Diskriminierung, der Menschen mit psychischen Problemen in ihrem Alltag ausgesetzt sind, zu verringern, indem sie jedem Teilnehmer die wichtigste und prestigeträchtigste Rolle in einer ausgewählten Sportart und in einem bestimmten Raum, nämlich auf dem Golfplatz, zuweist: die eines geschickten und leistungsstarken Spielers. Die FSJD ist der Meinung, dass es wichtig ist, die Bürger über die Bedingungen und Verhaltensweisen aufzuklären, die das Risiko der Entwicklung psychischer Störungen erhöhen, und bietet ihnen die Möglichkeit, die Teilnehmer unseres Golfteams kennenzulernen. Indem sie denselben Raum teilen, an unseren Golfturnieren teilnehmen und sich denselben Herausforderungen und Hindernissen stellen wie die Spieler von S. João de Deus, können andere Golfspieler und Menschen auf natürliche Weise mit ihnen in Kontakt treten und Menschen mit psychischen Problemen in ihren Gemeinden, Unternehmen und Sportvereinen voll akzeptieren. Die Initiative läuft bereits an mehreren Orten in Portugal: Lissabon, Funchal (Insel Madeira), Braga und seit kurzem auch in Ponta Delgada und Angra do Heroísmo (Azoren) mit insgesamt 80 Teilnehmer*innen.



Beschreibung des Best Practice

Golf ist ein von der Stiftung São João de Deus gefördertes Projekt im psychiatrischen Krankenhaus von Funchal, das der sozialen Interaktion und der allgemeinen Integration von Patienten mit psychischen Problemen dient. An diesem Projekt ist ein multidisziplinäres Team beteiligt (Psychologen, Sozialarbeiter, Sportlehrer und Beschäftigungstherapeuten).

Da die Einrichtung weder über Golfprofis noch über einen Golfplatz verfügt, unterstützen die Mitarbeiter des Anbieters die Stiftung und die Patienten bei diesem Projekt. Von unserer Einrichtung wird nicht nur erwartet, dass sie die Beziehungen zu den Anbietern und Freiwilligen pflegt, sondern vor allem, dass sie die Nutzer und ihre Familien kontinuierlich fördert. Speziell für diese Aktivität arbeiten wir mit einem professionellen Golflehrer, Freiwilligen und Psychologen zusammen.

Wie oft/ wie lange?

2 Stunden, einmal wöchentlich

Wo?

Örtlicher Golfplatz

Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Problemen wie Psychosen, die in Einrichtungen leben.

Wie viele Personen können teilnehmen?

Insgesamt sieben, wegen der Transportmöglichkeiten (Kapazität des Autos).

Reflexion

Golf kann eine gute Möglichkeit sein, mit Freunden in Kontakt zu bleiben und neue Leute kennenzulernen.

Die aktive Auseinandersetzung mit einer herausfordernden Bewegungsaufgabe kann verschiedene Selbstkompetenzen fördern, wie z. B. Selbstvertrauen, Flexibilität, das Setzen von Zielen oder das Durchhalten bei einer Aufgabe. Das ständige Auf und Ab zwischen Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen erfordert eine gewisse Frustrationstoleranz.



Spaziergänge in der Natur

Einrichtung: Fundação São João de Deus/ Funchal Psychiatric Hospital

Warum wurde dieses Angebot als Best Practice ausgewählt?

Es handelt sich um eine allgemeinere Aktivität, an der fast alle Nutzer teilnehmen können. Sie wird in der Natur und in dem Tempo ausgeübt, das jede Person bewältigen kann. Da es sich um eine Sportart ohne Wettkampfcharakter handelt, entscheiden sich viele unserer Nutzer für diesen Sport. Es ist eine sehr gesunde Art und Weise, Stress zu bekämpfen, da das Gehen eine Interaktion mit der Natur ermöglicht.

Laut einer Studie der Universität von Michigan in den USA kann das Gehen an der frischen Luft sogar die psychische Gesundheit verbessern. Die Untersuchung ergab, dass Menschen, die regelmäßig in der Natur spazieren gingen, weniger gestresst und weniger anfällig für Depressionen waren. Selbst diejenigen, die psychisch anfällig waren, konnten ihre Stimmung verbessern und ihr Wohlbefinden steigern.

Beschreibung des Best Practice

Es ist zweifellos der einfachste und zugänglichste Sport, den es gibt. Er wird in kleinen Gruppen (10 bis 15 Personen) durchgeführt und beginnt mit einigen grundlegenden Dehnübungen, um die Muskeln auf ihre Belastbarkeit vorzubereiten. Er wird einmal pro Woche durchgeführt und alle Teilnehmer haben die Möglichkeit, daran teilzunehmen, da die Wege einfach und sicher sind. Während der Spaziergänge wird die Kommunikation zwischen allen Beteiligten gefördert, und es ist auch ein Moment, in dem man sich austoben und austauschen kann. Manchmal ist eine zusätzliche Unterstützung durch Fachleute und eine größere Aufmerksamkeit (Nutzer mit größeren körperlichen Einschränkungen) erforderlich, damit sie sich einbezogen, sicher und motiviert fühlen.

Wie oft/ wie lange?

Einmal wöchentlich

Wo?

Umgebung der Einrichtung

Zielgruppe:

Das Angebot kann von fast jedem genutzt werden

Wie viele Personen können teilnehmen?

Kleine Gruppen (10 bis 15 Personen)

Reflexion

Die Gruppe sollte klein sein und die Teilnehmer*innen sollten bereit sein, sich an den Aktivitäten außerhalb der Einrichtung zu beteiligen.



Billiard

Einrichtung: Fundação São João de Deus/ Funchal Psychiatric Hospital (Madeira)

Warum wurde dieses Angebot als Best Practice ausgewählt?

Die Ausübung dieser Sportart ist äußerst positiv, da sie nicht nur dem Wohlbefinden dient, sondern auch die Sozialisierung, die Interaktion und die Geselligkeit mit anderen fördert. Es handelt sich um eine ausgezeichnete aerobe und psychische Übung, da sie den Geist und die kognitiven Funktionen stimuliert und trainiert. Es ist eine der begehrtesten Sportarten bei den Nutzern, da unsere Einrichtung auf Männer ausgerichtet ist und es sich zweifellos um eine Sportart handelt, die eher von Männern gewählt wird. In unserer besten Praxis werden Turniere veranstaltet, an denen auch die Mitarbeiter der Einrichtung teilnehmen, da sich die Nutzer auf diese Weise stärker einbezogen und motiviert fühlen.

Beschreibung des Best Practice

Die Spiele werden in Gruppen von 2 Personen durchgeführt, wobei insgesamt 50 bis 60 Personen diese Modalität praktizieren. Die Schulungen sind kostenlos und finden von Montag bis Freitag von 10:00 bis 16:00 Uhr unter professioneller Anleitung statt.

Die Gruppe ist heterogen, da Menschen mit den unterschiedlichsten psychiatrischen Erkrankungen teilnehmen. Derzeit gibt es 3 jährliche Turniere.

Was den Ablauf angeht, so beginnt man mit einem Händedruck und wünscht dem Gegner/der Gegnerin viel Glück. Die Spielweise und die Regeln werden durch den Schiedsrichter geklärt.

Beim Lernen und Üben werden verschiedene Techniken angewandt, damit die Teilnehmer*innen das Spiel erlernen können. Jeder Mensch ist ein individuelles Wesen und hat eine andere Art zu lernen. Manchmal müssen die Spielweisen (Position, Griff, ...) an den Nutzer/die Nutzerin und seine/ihre Bedürfnisse angepasst werden.

Jede*r Nutzer*in hat die Möglichkeit, an Meisterschaften teilzunehmen (es gibt Preise, um sie zur Teilnahme zu motivieren!), was ebenfalls ein sehr wichtiger Moment ist, weil dadurch Themen wie soziale Integration, zwischenmenschliche Beziehungen und Selbstwertgefühl gestärkt werden.

Jede Gruppe beendet das Spiel so, wie sie es begonnen hat: mit einem Händedruck und der Gratulation des siegreichen Gegners. Auch Komplimente zwischen den Gegnern sind in dieser Phase erwünscht.

Reflexion

Es sollten die (körperlich) autonomsten Klienten sein, da dieses Spiel diese Geschicklichkeit erfordert (die Teilnahme von körperlich eingeschränkteren Benutzern/Benutzerinnen kann Frustration hervorrufen);

Bitten Sie die Klienten/die Klientinnen immer um Feedback, damit sie das Gefühl haben, dass wir ihnen zuhören und eine aktivere Haltung einnehmen.

Seien Sie auf die Frustration vorbereitet, die sie empfinden können, wenn sie ein Spiel verlieren (aggressives Verhalten, beleidigende Äußerungen, ...) und wissen Sie, wie Sie damit umgehen können, indem Sie geeignete Techniken anwenden.



Aktivitäten in der Natur, Teil 1: Wandern

Einrichtung: Club Deportivo Purísima Concepción (Granada)

Warum wurde dieses Angebot als Best Practice ausgewählt?

Gehen hat viele positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und den Bewegungsapparat und hilft, Übergewicht abzubauen. Auf diese Weise beugt es einer Vielzahl von Krankheiten vor oder trägt zu deren Linderung und Heilung bei. Menschen mit Beeinträchtigungen profitieren von körperlicher Aktivität in der Natur, da Muskelschwund entgegengewirkt und eine größere Ausdauer erreicht wird.

In vielen Fällen hat Sport auch positive Auswirkungen auf Stimmung und Psyche. Wandern baut Stress ab, stärkt die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit, reduziert Stimmungsschwankungen oder Hyperaktivität und fördert kognitive Fähigkeiten und das Selbstwertgefühl.

Beschreibung des Best Practice

Das Team besteht hauptsächlich aus mehreren Psychomotorik-Therapeuten und einem Physiotherapeuten, aber auch Psychologen, Krankenschwestern und Ergotherapeuten vervollständigen das multidisziplinäre Team.

Die Wanderaktivität wurde zuvor von den Nutzern ausgewählt und wird sowohl interinstitutionell (mindestens einmal im Monat) als auch autonom als Wohngruppe an den Wochenenden durchgeführt.

Es werden körperliche Aktivitäten in der natürlichen Umgebung angeboten: Wanderrouten, die an das Niveau der körperlichen und kognitiven Autonomie angepasst sind.

Wie oft/ wie lange?

Die Gruppe, die daran teilnimmt, ist immer dieselbe und wir versuchen, die gleichen Termine zu haben, damit eine gewisse Routine und Beständigkeit der Aktivität gegeben ist. In der Regel werden ein oder zwei Aktivitäten pro Monat mit einer Dauer von etwa 6-8 Stunden pro Woche durchgeführt. Für Wohngruppen findet die Aktivität auch an den Wochenenden statt.

Wo?

Umgebung der Stiftung, ländliche Gegend und Naturpark von Granada.

Zielgruppe:

Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen und Verhaltensstörungen, homogene Gruppen je nach Schwierigkeitsgrad der zu bewältigenden Strecke oder Wanderung.

Wie viele Personen können teilnehmen?

Gruppen mit größerem Unterstützungsbedarf: 5 Personen + 4 Betreuer*innen.

Gruppen mit geringerem Unterstützungsbedarf: 12 Personen + 5 Betreuer*innen.

Es können Gruppen unterschiedlicher Größe gebildet werden, am häufigsten werden jedoch Gruppen mit 7 Klienten/Klientinnen und 2 Fachkräften gebildet.

**Aktivitäten in der Natur, Teil 2: Schifahren**

Einrichtung: Club Deportivo Purísima Concepción (Granada)

Warum wurde dieses Angebot als Best Practice ausgewählt?

Der Skisport kann unterschiedslos von Menschen mit und ohne Behinderung ausgeübt werden und fördert die Integration sowie die Entwicklung des Selbstwertgefühls. Durch den Kontakt mit der Natur bietet der Skisport den Sportlern ein Gefühl von Autonomie und großer Freiheit.

Skifahren ist in mehrfacher Hinsicht gesund. Unter anderem kann der Sport die motorischen Fähigkeiten verbessern, den Stoffwechsel regulieren und den Cholesterinspiegel senken.

Beschreibung des Best Practice

Die geografischen Bedingungen spielen bei dieser Sportart natürlich eine große Rolle.

Um so sicher wie möglich zu sein, sollten Ausdauer und Beinmuskulatur gestärkt werden. Gleichgewichtstraining und Krafttraining sind gute Möglichkeiten, sich auf die Wintersaison vorzubereiten.

Das größte Verletzungsrisiko beim Skifahren ist der Sturz. Die wichtigsten Vorsichtsmaßnahmen sind das verpflichtende Tragen von Helm und Brille und ein verantwortungsvolles Verhalten. Beim Aufwärmen muss die Begleitperson die Teilnehmer*innen im Auge behalten und auf körperliche Anzeichen achten (Gesicht, Nase, Körperhaltung), fragen, ob ihnen kalt ist, auf die Temperatur achten, warme Kleidung bereitstellen. Rechtzeitig Pausen einlegen. Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, da viel Flüssigkeit ausgeatmet wird.

Wir haben derzeit mehrere komplette Skiausrüstungen, zusätzlich zu der Tatsache, dass die Benutzer*innen selbst einen Teil dieses Materials haben.

Wie oft/ wie lange?

Once a month, when the snow season starts, outing for the day

Wo?

Sierra Nevada

Wie viele Personen können teilnehmen?

Zwischen 6 und 10 Personen aus unserem Wohnheim, wenn wir uns mit anderen Einrichtungen zusammenschließen, sind es etwa 12 Personen pro durchgeführter Aktivität, die von mindestens zwei Fachleuten begleitet werden.



Aktivitäten in der Natur, Teil 3: Urban Hiking

Einrichtung: Club Deportivo Purísima Concepción (Granada)

Warum wurde dieses Angebot als Best Practice ausgewählt?

Stadtwandern ist eine Form des Wanderns, die nicht in der Natur, sondern in einer städtischen Umgebung stattfindet. Während einer solchen Wanderung kann man Sehenswürdigkeiten in der Umgebung der Stadt, in der man wandert, erkunden, neue und interessante Orte in der Region entdecken oder in lokalen Gaststätten einkehren.

Beschreibung des Best Practice

Städtische Wanderungen, um die Stadt Granada kennenzulernen

Wie oft/ wie lange?

In regelmäßigen Abständen, mehrere Stunden.

Wo?

Stadt Granada

**Zielgruppe:**

Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen und Verhaltensstörungen. Die Gruppe, die daran teilnimmt, ist immer dieselbe und wir versuchen, die gleichen Termine zu haben, damit eine gewisse Routine entsteht und die Aktivität eingehalten wird.

Wie viele Personen können teilnehmen?

Zwischen 6 und 10 Personen aus unserer Einrichtung, wenn wir uns mit anderen Bereichen zusammentun, sind wir etwa 12 Personen pro Aktivität, die von mindestens zwei Fachleuten begleitet werden.

Reflexion

Die Länge der Route kann an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden. Neben dem Spaßfaktor ermöglicht das Stadtwandern auch Lernen, Orientierung und soziales Training. Sie können die Tour nach verschiedenen Themen gestalten.

**Physical Alzheimer Integrated Therapy (Ph.A.I.Th.)**

Einrichtung: Provincia Romana di San Pietro Fatebenefratelli – Istituto San Giovanni di Dio

Warum wurde dieses Angebot als Best Practice ausgewählt?

Demenz ist der Verlust kognitiver Funktionen - Denken, Erinnern und Schlussfolgern - in einem solchen Ausmaß, dass sie das tägliche Leben und die Aktivitäten einer Person beeinträchtigt. Der Schweregrad der Demenz reicht vom leichtesten Stadium, in dem sie die Funktionsfähigkeit einer Person gerade erst zu beeinträchtigen beginnt, bis zum schwersten Stadium, in dem die Person bei grundlegenden Aktivitäten des Lebens vollständig auf andere angewiesen ist. Die Alzheimer-Krankheit ist die bekannteste und häufigste Form der Demenz, die nicht nur alte, sondern häufig auch junge Menschen betrifft.

Derzeit gibt es keine Heilung für Demenz; die verfügbaren Medikamente können zwar die Symptome lindern und die Lebensqualität mancher Menschen verbessern, aber sie können das Fortschreiten der Krankheit, die sich zu einem echten Gesundheitsnotfall entwickelt, nicht aufhalten. Aus diesem Grund sind Wohneinrichtungen wie das EAC (Experimental Alzheimer Centre) eine grundlegende Ressource für Menschen mit Demenz.

Das EAC ist ein besonderer Bereich des Istituto San Giovanni di Dio, einem Rehabilitationskrankenhaus mit rund 250 Betten, das spezialisierte stationäre und ambulante Rehabilitationspflege anbietet. Das EAC widmet sich der stationären Gesundheitsversorgung von Menschen, die an der Alzheimer-Krankheit und anderen Formen von Demenz leiden.



Es ist spezialisiert auf nicht-pharmakologische Ansätze wie ROT, Musiktherapie, Beschäftigungstherapie, Haustier-Therapie, 3R-Therapie, Kunsttherapie, Memofilm, Museumstherapie, Alzheimer-Garten, Puppentherapie und neuromotorische Rehabilitation.

Beschreibung des Best Practice

Ph.A.I.Th. ist der neueste Ansatz, den wir während des COVID-19-Notfalls in EAC entwickelt haben, um Patienten/Patientinnen mit Demenz in körperliche Aktivitäten einzubinden.

Alzheimer-Patienten zur Bewegung zu motivieren, kann aufgrund von kognitiven und Verhaltensstörungen sehr schwierig sein. Deshalb haben wir einen multidisziplinären Ansatz gewählt, bei dem verschiedene Fachleute, die normalerweise an der Betreuung der Patienten beteiligt sind, zusammenarbeiten (Physiotherapeuten, Pädagogen, Ergotherapeuten).

Physiotherapeutische Techniken (jeweils 10-15 Minuten):

- ✓ Aktive/assistierte Gelenkmobilität: Der Patient führt die gewünschten Bewegungen oder Aktivitäten mit Hilfe eines Helfers so gut wie möglich aus und benötigt nur die Unterstützung des Helfers, um den vollen Bewegungsumfang zu erreichen;
- ✓ Mehrdimensionale Rumpfstabilität und -kontrolle: klassische Rumpfübungen wie der Crunch zur Aktivierung der Bauch- und Paraspinalmuskulatur;
- ✓ Stehen: Übungen zum Anspannen des Gesäßes und zum Beugen der Beine;
- ✓ Gehtraining und Schritte: unterstütztes Gehen mit Stöcken, Gehhilfen und ollatoren;

- ✓ Propriozeptionstraining: Ein-Bein-Test und Kegelaufheben.

Pädagogische Techniken (jeweils 10-15 Minuten):

- ✓ Validierungstherapie:
Eine Methode der therapeutischen Kommunikation, die eingesetzt werden kann, um mit einer Person mit mittlerer bis fortgeschrittener Demenz in Kontakt zu treten, indem man folgende einfache Schritte durchführt: sich selbst zentrieren, tief einatmen und verlangsamen / sich daran erinnern, was man tun kann / seine Gefühle ausdrücken / neu formulieren.
- ✓ Remotivationstherapie:
 - Musiktherapie: einfache Übungen zum Hören von Liedern, die mit Hilfe des Pflegepersonals ausgewählt wurden, wobei einfache Instrumente verwendet werden und versucht wird, nach Belieben zu singen und zu tanzen.
 - Kunsttherapie:
Zeichnen und Malen, um die Patient*innen zu stimulieren, ihre tiefen Gefühle auszudrücken.



Die Patienten wechseln individuelle Aktivitäten mit Gruppenaktivitäten ab. Ph.A.I.Th. ist Teil des Rehabilitationsangebots für Patienten, die ein Standardprogramm im Experimentellen Alzheimer-Zentrum absolvieren (60 Tage). Das Programm ist im Rahmen des nationalen italienischen Gesundheitsdienstes kostenlos.

Wie oft/ wie lange?

2 Stunden zweimal pro Woche, morgens zwischen Frühstück und Mittagessen

Wo?

Turnsaal des Experimental Alzheimer Centre

Zielgruppe:

Patient*innen mit leichter/mittelschwerer Demenz

Wie viele Personen können teilnehmen?

Gruppen zu 5-10 Patient*innen

Reflexion

Der Mangel an Motivation kann bei unseren Patienten/Patientinnen auf direkte und indirekte Weise deutlich werden:

Auf direkte Weise: Die Patienten/Patientinnen verlieren die Aufmerksamkeit während der Therapie und/oder verhalten sich unangemessen.

Indirekte Weise: Die Verhaltensstörungen der Patient*innen verschlimmern sich im Laufe des Tages oder der Nacht unabhängig vom Ansatz (in der Regel betrifft diese Störung das Essen und/oder den Schlaf).

Wenn Sie demente Patienten/Patientinnen motivieren wollen, ist es sehr empfehlenswert, die so genannte Gentle Care anzuwenden.



Gentle-Care

Gentle Care ist ein prothetisches Modell der Demenzpflege, das von der Geriaterin Moyra Jones in den 90er Jahren entwickelt wurde. Es basiert auf der Prämisse, das Defizit, das die Person erlebt, genau zu definieren und die Makroumgebung, die Menschen, die Programme und den physischen Raum so zu gestalten, dass die Funktionsdefizite kompensiert, die vorhandenen oder verbleibenden Funktionen unterstützt und die Lebensqualität maximiert werden.

Gentle Care geht von der Überzeugung aus, dass die Person mit Demenz mit verheerenden Problemen konfrontiert ist und Unterstützung bei der Bewältigung der Herausforderungen des Lebens verdient. Gentle Care ist mehr als nur eine Haltung, es ist ein umfassendes Programm, das darauf abzielt, Berufstätige und Familien auf die Pflege von Menschen mit Demenz vorzubereiten.

Sie lässt sich wie folgt zusammenfassen:

- ✓ die funktionellen Defizite und Stärken des Patienten bewerten
- ✓ modifizieren/integrieren Sie die Umgebung und Ihr Verhalten, um sie anzupassen
- ✓ falls erforderlich, neu bewerten

Das Psychobiographische Pflegemodell nach Prof. Erwin Böhm

In der Langzeitpflege, insbesondere in der Gerontopsychiatrie, hat sich das psychobiografische Pflegemodell als ein gutes Instrument zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens der Bewohner*innen erwiesen. Die Mitarbeiter*innen in den Lebenswelten der Barmherzigen Brüder - Steiermark arbeiten seit 2000 nach dem Psychobiographischen Pflegemodell von Prof. Erwin Böhm (geb. 1940 in Österreich). Durch die intensive Auseinandersetzung mit der Biografie jedes Einzelnen wird das Verhalten der zu pflegenden Person nachvollziehbar und ermöglicht einen professionellen, empathischen Zugang zu ihrer Gefühlsebene.

Ehemaliger Beruf, Wohn- und Lebenssituation, prägende Ereignisse und Erlebnisse, insbesondere der ersten 25 Lebensjahre der betreuten Person, werden erfasst und bei der Planung und Gestaltung der Betreuung berücksichtigt. Es ist von entscheidender Bedeutung, die psychobiografische Normalität eines jeden Menschen zu kennen und wiederherzustellen. Was war und was ist für ihn "normal"?

Beispiel:

Eine Frau, die in ihrer Jugend immer nur Röcke getragen hat, wird, wenn sie geistig abbaut, mit Hosen auf der Toilette (Inkontinenz) nicht zurechtkommen, mit Röcken aber sehr wohl.

Das psychobiografische Pflegemodell geht davon aus, dass Symptome wie Verwirrtheit, Aggressivität oder Depression, die durch altersbedingten Abbau auftreten können, durch gezielte Impulssetzung, die sich aus der jeweiligen Biografie und Prägungsgeschichte eines Menschen ableitet, sehr wohl positiv beeinflusst werden können.

Der Erfolg der Arbeit kann mit dem so genannten psycho-geriatrischen Assessmentbogen evaluiert und damit nachgewiesen werden. Optisch sind die Wohngruppen durch Möbel und Accessoires aus der Prägezeit der Bewohner geprägt.

www.enpp-boehm.com



Museumstherapie für Alzheimer-Patienten/Patientinnen und andere Formen von Demenz

Einrichtung: Provincia Romana di San Pietro Fatebenefratelli – Istituto San Giovanni di Dio

Warum wurde dieses Angebot als Best Practice ausgewählt?

Das Potenzial, Menschen mit Demenz durch Kunstwerke zu stimulieren, ist seit langem bekannt, aber die Möglichkeit, dies durch die Nutzung speziell gestalteter Wege in Museumseinrichtungen als Kombination von Bewegung und Kunst zu tun, ist erst seit kurzem bekannt.

Die erste Institution, die ein Experiment in diesem Bereich unterstützte, war das Museum of Modern Art (MoMA) in New York, das 2006 mit Unterstützung der MetLife Foundation und in Zusammenarbeit mit dem Psychosocial Research and Support Program des New York University Centre of Excellence for Brain Ageing and Dementia ein Führungsprogramm (Meet at MoMA) in seinen Räumlichkeiten organisierte, das Ausdruck und Kreativität bei Alzheimer-Patienten und Demenzkranken im Allgemeinen fördern sollte.

Am 21. Oktober 2010 stellten zwei Mitglieder der pädagogischen Abteilung des amerikanischen Museums das Projekt in der Nationalgalerie für moderne und zeitgenössische Kunst in Rom vor, die diese Aktivität anschließend unter anderem in Zusammenarbeit mit dem Institut San Giovanni di Dio - Fatebenefratelli aufnahm. Dieses Projekt trug den Namen "Das Gedächtnis der Schönheit" und wurde auf zahlreichen nationalen und internationalen Kongressen/Workshops vorgestellt und diskutiert.

Beschreibung des Best Practice

Museumsführungen für Demenzkranke haben natürlich nicht die Merkmale der klassischen Führungen, bei denen es viele didaktische Informationen über die Autoren, künstlerische Strömungen und Ausstellungskriterien gibt, sondern sind echte Rehabilitationsführungen, die speziell mit der Absicht konzipiert wurden, das psychophysische Wohlbefinden zu fördern und zu steigern. Der/die Patient*in kann von einem Familienmitglied begleitet werden.



In den Kursen werden 4 oder 5 Kunstwerke (Bilder und/oder Skulpturen) besichtigt/kommentiert, die durch einen "roten Faden", ein gemeinsames Thema (z. B. die Mutter, der Krieg, die Farbe usw.) miteinander verbunden sind, wobei darauf geachtet wird, dass die Werke gut beleuchtet sind und in einer nicht zu lauten Umgebung ausgestellt werden, um die Aufmerksamkeit und die Kommunikation zu fördern. Sowohl das Museumspersonal als auch die Mitarbeiter des Gesundheitswesens wurden speziell für die Durchführung dieses Ansatzes geschult.

Wie oft/ wie lange?

Die Besuche finden wöchentlich statt und dauern etwa eineinhalb Stunden.

Wo?

Örtliche Museen

Zielgruppe:

Patienten/Patientinnen mit leichter/mittelschwerer Demenz

Wie viele Personen können teilnehmen?

Die Gruppen bestehen aus maximal 7 Patienten mit einem Verhältnis von mindestens 2 zu 1 zwischen Patient und Betreuer.

Reflexion

Diese Aktivität hat im Laufe der Jahre bewiesen, dass sie sich sowohl auf die kognitiven Funktionen als auch auf das Verhalten der Betroffenen positiv auswirkt und wird derzeit erforscht.

Kunst und Kreativität sowie Bewegung gehören seit jeher zum kollektiven Erbe der Menschheit, und seit Jahrhunderten wissen wir um ihre positiven Auswirkungen auf diejenigen, die sich daran erfreuen, und wie sehr sie den Ausdruck von Emotionen und Intelligenz fördern.

Es ist wahrscheinlich, dass das Museum, ein Ort der "Schönheit" schlechthin, in nicht allzu ferner Zukunft definitiv zu einem Ort der Heilung und des Wohlbefindens für viele Menschen werden könnte, die von dieser unaufhaltsamen Pathologie befallen sind.



Ein individualisiertes Sportangebot für Menschen in Rehabilitation

Einrichtung: Hospital San Juan de Dios Tenerife in cooperation with Sanaya and Health Space

Warum wurde dieses Angebot als Best Practice ausgewählt?

Im Jahr 2011 hat das **Hospital San Juan de Dios Tenerife** (HSJD) eine Abteilung für Sportbetreuung mit vier Zielen eingerichtet:

1. Bewertung vor der Teilnahme am Profi- und Amateursport
2. Prävention und Behandlung von Sportverletzungen
3. Sportkonditionierung und
4. Verschreibung von Sportübungen bei chronischen Krankheiten.

Das Sportzentrum des HSJD bietet den Patient*innen Programme zur Wiederaufnahme der sportlichen Aktivität nach einer Verletzung und Programme zur Verbesserung der Lebensqualität bei Patienten mit bestimmten chronischen Krankheiten. Das HSJD arbeitet auch mit behinderten Sportlern zusammen, um ihren Gesundheitszustand zu überprüfen und ihre Fitness zu verbessern, damit sie bei verschiedenen Wettkämpfen bessere Ergebnisse erzielen können.

www.sjd.es/tenerife

Health Space ist ein Unternehmen, das sich der Verbesserung der körperlichen Gesundheit durch personalisierte Trainingsprogramme von hochqualifizierten Fachleuten widmet. Die Bedeutung von Farben, Gerüchen, Sauberkeit, Räumen, Licht, Menschen oder Technologie sind Aspekte, die sie schon immer im Detail berücksichtigen wollten. Zum Beispiel: Auswahl von Markenfarben in Weiß und Grün für Ruhe, Sauberkeit, Analogie mit Medizin und Gesundheit, aber auch mit dem Schutz der Umwelt unter Verwendung von organischen Materialien wie Holz zusammen mit der neuesten Technologie. Sie nutzen olfaktorisches Marketing, um Räume nach den Empfindungen zu differenzieren, die sie in jedem von ihnen hervorrufen wollen.

Die Erfahrung der Teilnehmer*innen ist ihnen sehr wichtig, da sie ihre Arbeit von einem ganzheitlichen Standpunkt aus verstehen, bei dem sowohl die Vorbeugung von Krankheiten als auch die Verbesserung der Prognose der Krankheit, an der man leidet, aus mehreren Richtungen beeinflusst werden.

<https://healthspacept.com>



Sanaya steht für "Gesundheit" unter einem ganzheitlichen und multidisziplinären Gesichtspunkt.

Sie begleiten die Genesung der Menschen von der Verletzung/dem chirurgischen Eingriff bis zur Wiederherstellung ihrer normalen Aktivität vor der Verletzung. Dieser Prozess wird individuell programmiert und von Fachleuten mit umfassender Erfahrung in Pathologie und therapeutischer Bewegung überwacht. Die Teilnehmer trainieren in einer sicheren Umgebung mit hochqualifizierten Fachleuten, die sich auf ein individuelles, an den Zielen der Teilnehmer orientiertes Training konzentrieren. Sie verfügen über hochqualifizierte Physiotherapeuten und die modernste Technologie, um für jede Pathologie geeignete Lösungen anzubieten.

<https://sanayatenerife.com>

Beschreibung des Best Practice

- ✓ Methode und Ansatz:
- ✓ Medizinische und sportliche Protokollierung (Kernpunkt)
- ✓ Körperliche Untersuchung vor der Teilnahme
- ✓ Individuelles Sportprogramm
- ✓ Trainingsmethoden, die leicht zu erlernen und anzuwenden, aber sehr effizient sind. Sie sind in ein evidenzbasiertes Trainingsprotokoll integriert, das auf variablen Widerstandstrainingsmethoden mit einem vektoriellen Ansatz basiert.
- ✓ Die Intensität und Dauer des Trainings sollte schrittweise gesteigert werden.
- ✓ Überwachung und Neubewertung (Kernpunkt)

Im Health Space wird körperliche Bewegung als ein wichtiges Instrument zur Wiederherstellung des allgemeinen Gesundheitszustands eingesetzt, um den Patienten und Klienten den Zugang zu einer besseren Lebensqualität zu ermöglichen.

In diesem Dienst betreuen Trainer und Physiotherapeuten, die auf therapeutische Körperübungen spezialisiert sind, Menschen mit verschiedenen Erkrankungen wie Krebsüberlebende, chronische Erkrankungen wie Herzkrankheiten oder Diabetes, nicht schwerwiegende vorübergehende psychische Störungen, verschiedene postoperative Zustände oder osteo-muskuläre Verletzungen.

Es gibt bereits zahlreiche wissenschaftliche Studien, die den positiven Einfluss von Krafttraining auf Menschen mit diesen und anderen akuten oder chronischen Gesundheitsproblemen bestätigen. Dabei stützen sie sich auf die besten wissenschaftlichen Erkenntnisse, um eine Dienstleistung anzubieten, die auf dem besten derzeit verfügbaren Wissen basiert.

**Wie oft/ wie lange?**

Mindestens 2 Stunden Arbeit pro Woche unter Aufsicht (vorzugsweise 3 oder mehr).
Mindestens 3 Monate programmierte Arbeit.

Wo?

Krankenhaus HSJD: Arztpraxen. Rehabilitationsbereich
Health Space und Sanaya: Trainingsräume, Trainingsgeräte und Überwachungstests

Zielgruppe:

Patienten mit verschiedenen Krankheiten, die durch ein individuelles Sportprogramm verbessert werden können, kardiometabolische Krankheiten, neurodegenerative Krankheiten.
Krebs.

Wie viele Personen können teilnehmen?

Gruppen von (maximal) 4 Personen zu Beginn des Programms. Erfahrene Teilnehmer*innen können an größeren Gruppentrainingseinheiten teilnehmen

Reflexion

Das Programm kann heterogen sein, sollte aber in Gruppen mit ähnlichen Voraussetzungen (Alter und Art der Erkrankung) durchgeführt werden, damit sich die Teilnehmer*innen während des Programms wohl fühlen.

Wir schlagen ein Sportprogramm vor, das auf den folgenden Prinzipien beruht:

- 1- Es sollte sicher sein: Das Trainingsprogramm muss an den Zustand des Teilnehmers/der Teilnehmerin angepasst sein, um negative Folgen zu vermeiden.
- 2- Es sollte effektiv sein: Wir müssen (mindestens) positive Veränderungen der Lebensqualität und idealerweise positive Veränderungen der funktionellen Kapazität nachweisen.
- 3- Es sollte attraktiv und motivierend sein: Das Programm muss eine gute Adhärenz erreichen und die Selbstanwendung der Teilnehmer*innen fördern.



Inklusives Tanzangebot inspiriert von DanceAbility®
Einrichtung: Lebenswelten der Barmherzigen Brüder - Steiermark

Warum wurde dieses Angebot als Best Practice ausgewählt?

Das Angebot wird vom PTT (Pädagogisch-Therapeutisches Team) durchgeführt, welches die Bereiche Bewegung, Musik und Theater verbindet.

Die Mitglieder des Pädagogisch-therapeutischen Teams verfügen über folgende Qualifikationen: DanceAbility®Teacher, Rollstuhltanz, Bewegungserziehung, Sportwissenschaft, Musikpädagogik, Musiktherapie, Elementarpädagogik, Theaterpädagogik, Jeux Dramatiques, Meditative Techniken und Unterstützte Kommunikation etc.

Es steht eine breite Palette von Methoden und Zugängen zur Verfügung. Die soziale Fähigkeit, sich dem anderen zu öffnen und eine gelungene Beziehung eingehen zu können ist Grundlage für die Arbeit.

Durch das Angebot des Tanzens können möglichst viele Menschen und ihre Bedürfnisse erreicht werden und angesprochen werden. Die Möglichkeiten reichen vom niedrigschwelligen Zugang, an dem auch Menschen mit schweren Beeinträchtigungen teilnehmen können, über die Entwicklung von Choreographien, die über einen längeren Zeitraum einstudiert werden, bis hin zur Teilnahme an Tanzwettbewerben der Special Olympics.

Jeder kann sich zur Musik bewegen und somit tanzen. Tanzen als ganzheitlicher Ansatz unterstützt die Selbstwahrnehmung und fördert den individuellen Ausdruck. Darüber hinaus kann durch Tanzen der Aspekt des sozialen Miteinanders spielerisch erprobt, gefördert und gelernt werden. Durch das Tanzen mit anderen Menschen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf ihre eigene Art und Weise miteinander in Kontakt treten und sich selbst durch andere Menschen erleben.

Wir haben unter anderem Teile der DanceAbility®-Methode verwendet.

DanceAbility® bietet einen inklusiven Zugang und Entwicklungsmöglichkeiten für unsere Bewohner*innen.



Beschreibung des Best Practice Inklusives Tanzangebot inspiriert von DanceAbility®/Gruppe A

Die Gruppe:

Ursprünglich war es geplant, eine inklusive Gruppe zusammenzustellen, die aus Teilnehmer*innen der Lebenswelten und anderen interessierten Menschen aus der Gemeinde besteht. Aufgrund der Corona-Pandemie mussten diese Pläne geändert werden. Es war nur möglich, eine Gruppe aus Teilnehmer*innen der Lebenswelten und einigen ihrer Betreuer*innen zusammenzustellen und einmal pro Woche für 1 1/2 Stunden Tanzen anzubieten. Die Gruppe war sehr heterogen (Mehrfachbehinderungen, Doppeldiagnosen, psychische Beeinträchtigungen und herausforderndes Verhalten) und zeichnete sich durch unterschiedliche Bedürfnisprofile aus.

Ablauf:

Die Struktur jeder Tanzeinheit ist die gleiche:

- ✓ Willkommen

Nach einem Begrüßungsritual - jeder wird mit einem Händedruck oder einer Willkommensgeste begrüßt - beginnt der Einstimmungskreis. Hier werden der Ablauf der Sitzung und die Regeln vorgestellt, die Bedürfnisse der Teilnehmer werden geklärt und Wünsche können geäußert werden.

- ✓ Aufwärmen

Die Gruppe wird dann auf die Einheit vorbereitet, z.B. durch meditative Techniken oder spielerische Übungen. Diese basieren auf dem "gemeinsamen Nenner", d.h. wir beginnen mit dem, was jeder tun kann und jeder versteht. Eine klare und einfache Sprache kennzeichnet jede Einheit und ihren thematischen Schwerpunkt. Dieser Ansatz ist besonders hilfreich für Menschen mit autistischen Zügen. Spielerisch wird eine Vertrauensbasis geschaffen und ein Gruppengefühl bei den Teilnehmern erzeugt.

- ✓ Lern- und Kreativitätsphase, Übungen, Improvisation

Der Hauptteil besteht aus der spielerischen Erarbeitung verschiedener Inhalte und konzentriert sich auf Improvisationstechniken.

Während der Einheit ist es wichtig, an die Vorlieben und Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer*innen anzuknüpfen. Dies geschieht permanent durch eine wertfreie und aufmerksame Beobachtung der Ausführenden (Körperhaltungen, Interaktion mit anderen, Mimik und andere Reaktionen der Personen).

Je nach den Bedürfnissen der Gruppe gibt es Übungen mit/ohne Körperkontakt, Partnerübungen, Gruppenübungen, einfache Choreographien. Der Schwerpunkt liegt auf der Vielfalt der Methoden, um die Motivation aufrecht zu erhalten.



- ✓ Präsentationsphase (optional)

Anschließend gibt es die Möglichkeit einer Präsentation in der Gruppe. Dieser Moment der "Selbstdarstellung" vor anderen ist für einige Teilnehmer sehr wichtig.

- ✓ Abschluss und Reflexion

Jede Einheit endet mit einem Abschlusskreis, in dem noch einmal die Bedürfnisse der Teilnehmer geklärt werden und man die Gelegenheit bekommt, die aktuelle Einheit zu kommentieren oder einen Wunsch für das nächste Mal zu äußern.

- ✓ Follow-up

Nach der Einheit werden die Ereignisse dokumentiert und anschließend im Team besprochen.

Wie oft/ wie lange?

Einmal wöchentlich 1 ½ Stunden

Wo?

Jeder Raum, in dem die entsprechende Anzahl von Personen tanzen kann, manchmal sogar im Freien

Zielgruppe:

Die Gruppe ist sehr heterogen (Mehrfachbehinderungen, Doppeldiagnosen, psychische Beeinträchtigungen und herausforderndes Verhalten)

Wie viele Personen können teilnehmen?

8 Personen oder mehr

Reflexion

Bei der Vorbereitung ist es notwendig, zu überlegen: Welche Störungen könnte es geben? In Innenräumen ist es wichtig, einen Raum zu haben, der nur von der Gruppe genutzt werden kann. Im Freien muss man auf verschiedene Ablenkungen wie Umgebungslärm vorbereitet sein.

Der Vorteil heterogener Gruppen besteht darin, dass sie die Gruppenenergie erhöhen und mehr Vielfalt bieten; die Herausforderung besteht darin, dass man mehr Ressourcen benötigt, um auf die Teilnehmer*innen eingehen zu können. Außerdem ist ein guter interner Kommunikationsfluss innerhalb des eigenen Teams sowie mit dem Umfeld (z. B. Betreuer, Familie) sehr wichtig.

Es ist gut, einen Plan B für den Fall von unvorhergesehenen Ereignissen zu haben. Das bedeutet, sich im Vorfeld mehrere Übungen und Angebote zu überlegen, um flexibel auf unterschiedliche Stimmungen oder Situationen reagieren zu können (je nach Energie in der Gruppe können ruhigere oder energischere Angebote gesetzt werden)



Beschreibung des Best Practice Inklusives Tanzangebot inspiriert von DanceAbility®/Gruppe B

Die Gruppe:

Dieses Tanzangebot richtet sich an Menschen mit schweren Mehrfachbehinderungen. Einige von ihnen sitzen in Rollstühlen, nicht alle können sich selbst bewegen.

Die Teilnehmer*innen dieser Gruppe brauchen viel Unterstützung. Da viele von ihnen nur nonverbal kommunizieren, sind basale Kommunikationswege und -mittel (wie Berührung, Musik, Materialien, Bilder) wichtig. Alle Sinne werden einbezogen. Die Voraussetzung für eine erfolgreiche Kommunikation ist eine kontinuierliche und gute Beziehungsarbeit.

Ablauf:

Jede Einheit hat den gleichen Aufbau. Methodisch kombinieren wir Elemente aus der Bewegungspädagogik, der Musik- und Theaterpädagogik, der Basalen Stimulation und meditative Techniken mit der Unterstützten Kommunikation. Auch der Rhythmus spielt eine große Rolle.

- ✓ Willkommen

Nach der ersten Begrüßungsgeste und einem ersten Kennenlernen in der ersten Einheit können wir den Entwicklungsstand der Person, das Verständnis für Zusammenhänge und die Bedürfnisse und Potenziale, die wir ansprechen können, grob einschätzen.

- ✓ Aufwärmen

Wir beginnen mit einem Anfangskreis, um den Ablauf der Einheit und die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen zu klären.

- ✓ Lern- und Kreativitätsphase, Übungen, Improvisation

Dann wird durch Berührung und körperliche Impulse das Interesse an Bewegung und Musik geweckt. Durch einen sanften Ansatz wird Vertrauen aufgebaut und entwickelt.



In dieser basalen Arbeit ist es notwendig, dass sich die Tanzpartner*innen auf den Prozess der gemeinsamen Bewegung einlassen, der von Klarheit, Improvisation und Intuition geprägt ist. Es geht darum, Wege zu finden, wie man sich miteinander Kontakt aufnehmen kann und wie man miteinander ins Tanzen kommt.

Ziel ist es, dass der Bewegungsimpuls, und sei er noch so klein, von der Person selbst ausgeht und mit Freude ausgeführt wird. Es ist auch möglich, den/die Tanzpartner*in allein mit Augenbewegungen zu führen. Das gibt einer bewegungseingeschränkten Person enorme Handlungsfreiheit.

- ✓ Präsentationsphase (optional)

Je nach Interesse der Teilnehmer besteht die Möglichkeit, den Anderen einige gemeinsam erarbeitete Bewegungen und Tänze vorzustellen.

- ✓ Abschluss und Reflexion

Jede Einheit endet mit einem Abschlusskreis, in dem noch einmal die Bedürfnisse der Teilnehmer geklärt werden und man die Gelegenheit bekommt, die aktuelle Einheit zu kommentieren oder einen Wunsch für das nächste Mal zu äußern.

- ✓ Follow-up

Nach der Einheit werden die Ereignisse dokumentiert und anschließend im Team besprochen.

Wie oft/ wie lange?

Einmal wöchentlich eine Stunde

Wo?

Jeder Raum, in dem die entsprechende Anzahl von Personen tanzen kann

Zielgruppe:

Menschen mit schweren mehrfachen Beeinträchtigungen

Wie viele Personen können teilnehmen?

2 - 4 Personen

Reflexion

Bei der Vorbereitung ist es notwendig, zu überlegen: Welche Störungen könnte es geben? Es ist wichtig, einen Raum zu haben, der nur von der Gruppe genutzt werden kann.

Es ist gut, einen Plan B für den Fall von unvorhergesehenen Ereignissen zu haben. Das heißt, sich im Vorfeld mehrere Übungen und Angebote zu überlegen, um flexibel auf unterschiedliche Stimmungen oder Situationen reagieren zu können (je nach Energie in der Gruppe können ruhigere oder energischere Angebote gesetzt werden)



Die DanceAbility® Methode

Die preisgekrönte und weltweit anerkannte DanceAbility®-Methode ist eine einzigartige Art zu tanzen, die allen Menschen offensteht, erfahrenen und weniger erfahrenen Tänzern, Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen.

Die DanceAbility®-Methode wurde 1987 von Alito Alessi und Karen Nelson ins Leben gerufen und wird heute auf der ganzen Welt unterrichtet. Bei DanceAbility® kommen Menschen mit all ihren Unterschieden und Geschichten zusammen, um zu tanzen, Spaß zu haben und, ausgehend von ihrem eigenen Körperbewusstsein, spielerisch eine gemeinsame Bewegungssprache zu entwickeln.

DanceAbility ist als eine Improvisationstanzpraxis zu verstehen, die das gesamte Spektrum der Menschheit einschließt. Durch diese Methode ist es möglich sich in einer Gemeinschaft zu bewegen, das eigene Körperempfinden zu erforschen, und Teil eines künstlerischen Ausdrucks zu sein. Durch konkrete Übungen hat jede/r Beteiligte die Möglichkeit sich selbst zu bewegen und zu tanzen. Auch jede noch so kleine Bewegung ist hier wichtig. Jede/r entscheidet selbst wann und wie er sich dabei beteiligt.

Beim Tanzen mit Menschen mit und ohne Behinderungen haben die Menschen die Möglichkeit, sich gegenseitig mit anderen Augen zu sehen und voneinander zu lernen. Ein großes Ziel bei DanceAbility ist die Überwindung der Isolation zwischen den Menschen.⁹

DanceAbility ist eine Tanzform, die ohne vorgegebene Figuren auskommt.

Durch Tanzimprovisationen, die der eigenen Intuition folgen, werden die Interessen und Bedürfnisse aller berücksichtigt. Es begegnen sich die Tanzenden gleichwertig und treten in einen Dialog, der sich dadurch auszeichnet, dass man spielerisch eigene und gemeinsame Bewegungsformen entdeckt.

Grundsätzlich werden 4 Elemente der Improvisation unterschieden, die auch den Ablauf der Einheiten bestimmen: Die Körperwahrnehmung, Die Beziehung, Die Zeitdimension und das Design. Die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper mit seinen Empfindungen steht am Anfang der Einheiten. Danach wird der Fokus auf den Aspekt der Beziehung gelenkt. Wie wir mit anderen Kontakt aufnehmen beeinflusst uns beim Tanzen. Die Zeitqualität, etwas langsam oder schnell zu tun ist ein Element, das beim Tanzen entscheidend ist. Das Element Design ist die Verbindung dieser Elemente und die Gestaltung im Raum. Es wird der Fokus nun auf die Gruppe und auf die Gestaltung des gemeinsamen Tanzens im Raum gelegt.¹⁰

Es entsteht ein inklusiver und künstlerischer Ausdruck, bei dem die Freude an der Bewegung und die Einzigartigkeit des Augenblicks im Vordergrund stehen. Auf diese Weise entsteht ein Tanz, in dem Menschen mit unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten eine gemeinsame Basis des künstlerischen Ausdrucks entdecken. <https://www.danceability.com/>

⁹ Stein, J. (2019): On DanceAbility: Talking Mixed-Abilities Dance with Connie Vandarakis (Stand 01.09.2022) <https://thinkingdance.net/articles/2019/02/06/On-DanceAbility-Talking-Mixed-Abilities-Dance-with-Connie-Vandarakis>

¹⁰ Holzer, D. (2010): DanceAbility. Methodik und Philosophie des inklusiven tanzpädagogischen Ansatzes (Stand 01.09.2022) <http://bidok.uibk.ac.at/library/holzer-dance-dipl.html#idm898>

Motivationsstrategien

Nach der Durchführung der Best Practices, sammelten die Projektpartner jene Strategien, die für die Motivation für sportliche Betätigung wichtig und relevant waren. Der Blick richtet sich einerseits auf die Klientinnen und Klienten andererseits auf die Trainer*innen und Durchführenden der sportlichen Angebote.

Motivationsstrategien für Klienten/Klientinnen

Nachdem wir die Bedürfnisse ermittelt hatten, begannen wir mit der Sammlung von Methoden, Strategien und Aktionen, die unser Projektteam einsetzt, um die Bedürfnisse seiner Klienten/Klientinnen zu erfüllen und sie so zu motivieren.



Das Bedürfnis nach Gesundheit und Bewegung

- ✓ Sensibilisierung der Klient*innen für die Vorteile des Sports (körperlich, geistig, sozial, emotional = ganzheitliches Konzept)
- ✓ Genießen der frischen Luft (draußen vs. drinnen)
- ✓ Sensibilisierung der Familie für die Vorteile des Sports, damit sie ihre Angehörigen zu Hause unterstützen können



Das Bedürfnis nach Struktur und Sicherheit

- ✓ Überblick durch Stundenpläne, Symbole, Bilder, Unterstützte Kommunikation, Gesundheitsdaten
- ✓ Einigung auf erreichbare Ziele
- ✓ Fester Ablauf des Trainings/der Einheit
- ✓ Transparenz und Information
z.B. auszuführende Aufgaben werden dem Nutzer Schritt für Schritt erklärt
- ✓ Gestaltung der Umgebung und der Räumlichkeiten, z.B. durch Farben, Gerüche und Materialien
- ✓ Finanzielle Anreize z.B. Rabatte oder finanzielle Zusagen
- ✓ Zuverlässige Ansprechpersonen
- ✓ Kompetente Ausbilder



Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Zuneigung, Aufmerksamkeit und Beteiligung

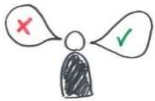
- ✓ Externe oder interne Wettbewerbe (z. B. Special Olympics)
- ✓ Anbieten von Übungen, bei denen man im Mittelpunkt stehen kann, z. B. in der Mitte eines Kreises stehen, Tanzschritte zeigen, etwas vor anderen sagen...
- ✓ Personenzentrierte Motivation; Arbeit an der Beziehung, um eine positive und enge Verbindung zwischen dem Nutzer und dem Fachmann herzustellen.
Gefahr: Abhängigkeit vom Trainer
- ✓ Verständliche Sprache (Unterstützte und alternative Kommunikation) = Sprechen der Sprache des Nutzers
- ✓ Exklusive Beziehungszeit, 1:1 Betreuung
- ✓ Professionalisierung der Aktivität, ihr Bedeutung verleihen (spezielle Kleidung, Materialien usw.)
- ✓ Durchführung der Übung in Partnerschaft mit dem Nutzer. Gleiches Niveau bei der Ausführung einer Aktivität
- ✓ Vorführungen vor Betreuern, Verwandten...
- ✓ Ausflüge
- ✓ Unterstützung durch die Gruppe; Gefahr: der Klient könnte die ganze Aufmerksamkeit der Gruppe auf sich ziehen
- ✓ Tage der offenen Tür, Ausstellungen, Präsentationen
- ✓ Eingehen auf die Lebenswirklichkeit des Klienten = die Interessen des Klienten zum Bestandteil der Aktivität machen
- ✓ gesellige Veranstaltungen
- ✓ Vorbilder zur Motivation nutzen (z.B. berühmte Sportler)
 - ✓ Verlässliche Ansprechpartner



Das Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung

- ✓ Verbale oder nonverbale positive Verstärker, z. B. "Gut gemacht!", Worte der Ermutigung
- ✓ Inklusive Aktivitäten
- ✓ Aufführungen vor Betreuern, Verwandten...
- ✓ Anbieten von Übungen, bei denen man im Mittelpunkt stehen kann, z. B. in der Mitte eines Kreises stehen, Tanzschritte zeigen, etwas vor anderen sagen...)
- ✓ Personenzentrierte Motivation (Nähe zum Trainer, der die Aktivität durchführt)
- ✓ Tage der offenen Tür, Ausstellungen, Präsentationen
- ✓ Externe oder interne Wettbewerbe, z. B. Special Olympics
- ✓ Professionalisierung der Aktivität, Aufwertung der Aktivität (Kleidung, Materialien usw.)

- ✓ Die Klienten beteiligen sich an der Produktion von Videos oder Radiosendungen (Öffentlichkeitsarbeit)
- ✓ Erfolg und persönliche Entwicklung in sozialen Medien sichtbar machen



Das Bedürfnis nach Autonomie, Selbstbestimmung, Freizeit

- ✓ Den Menschen die Möglichkeit geben, zu wählen, Alternativen zu haben, z. B. durch Filme, die verschiedene Aktivitäten zeigen, oder durch Bilder
- ✓ Ermutigung zur freien Wahl der Aktivitäten
- ✓ Freiräume innerhalb der Aktivität zulassen, Zeit, Ruhe, Entspannung geben
- ✓ Ehrgeiz durch persönliche Herausforderungen wecken



Das Bedürfnis nach Entwicklung und Lernen

- ✓ Zeigen von Bildern oder Videos, um Interesse zu wecken
- ✓ Ausflüge (=Wechsel des Veranstaltungsortes, Erleben von etwas Neuem)
- ✓ Vielfältige Methoden und Ansätze innerhalb der Aktivität (z. B. Spiele)
- ✓ Worte der Ermutigung und Motivation, verbale Verstärkung, positives Feedback
- ✓ Unterstützung beim Erlernen der richtigen Sporttechnik, z. B. Erinnern an die richtige Körperhaltung
- ✓ Menschen finden, die die Aktivität mögen und der Gruppe von ihren Erfahrungen berichten
- ✓ Das Ziel kennen und aufzeigen, dass es eine Verbesserung gibt
- ✓ Interdisziplinäre Unterstützung bei der Überwindung von Widrigkeiten und Konflikten
- ✓ Die Aktivität sollte weder über- noch unterfordern. Das Ziel sollte sich an den Fähigkeiten der Person orientieren und sich entsprechend verändern.



Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung

- ✓ Ausflüge (neue Reize, Unterbrechung von Routinen, ungewöhnliche Situationen)
- ✓ Anbieten von Übungen, bei denen man im Mittelpunkt stehen kann (z. B. in der Mitte eines Kreises stehen, Tanzschritte zeigen, etwas vor anderen sagen...)
- ✓ Tage der offenen Tür, Ausstellungen
- ✓ Wettbewerbe, z. B. die Teilnahme an Tanzwettbewerben der Special Olympics
- ✓ gesellige Veranstaltungen
- ✓ Kreativität, Individualität innerhalb einer Einheit zulassen, Möglichkeiten bieten
- ✓ Ermöglichung von Erfolgserlebnissen durch Anpassung der Aktivitäten

Motivationsstrategien für verschiedene Berufsgruppen

Nur ein motivierter Trainer ist in der Lage, andere zu motivieren. Deshalb haben wir die MOVE Partner gefragt, auf welche Weise die 7 definierten Bedürfnisse in ihrer Arbeit und in ihrem Privatleben erfüllt werden.

Hier sind ihre Antworten:



Das Bedürfnis nach Gesundheit und Bewegung

- ✓ Regelmäßig essen und auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten
- ✓ Ständige Wissenserweiterung zu den Themen Bewegung, Ernährung und Gesundheit
- ✓ Gestalten Sie die Einheiten so, dass sie Ihnen Spaß machen
- ✓ Medizinische Vorsorgeuntersuchung
- ✓ Regelmäßige körperliche Aktivität, möglichst an der frischen Luft
- ✓ Nach der Arbeit spazieren gehen und dabei motivierende Musik hören
- ✓ Ausreichend Schlaf
- ✓ Sich mit dem eigenen inneren Erleben auseinandersetzen und es durch Hypnose, Tanz, Yoga, Musik oder Meditation erforschen
- ✓ Gelegenheiten zur Reflexion nach stressigen Erlebnissen bei der Arbeit schaffen



Das Bedürfnis nach Struktur und Sicherheit

- ✓ Ein unbefristeter Vertrag würde finanzielle Stabilität bieten, um über eine langfristige Zukunft nachzudenken
- ✓ In einer geeigneten Umgebung zu leben
- ✓ Über die finanziellen Mittel verfügen, um die richtige Ausrüstung für den Sport zu kaufen
- ✓ Dienstnehmerrechte und eine entsprechende Versicherung zu haben, um so sicher wie möglich arbeiten zu können
- ✓ Dank der Sicherheit meines Arbeitsplatzes kann ich mich mit dem beschäftigen, was mir außerhalb der Arbeit Spaß macht
- ✓ Sport in einer sicheren Umgebung treiben
- ✓ Sport entsprechend dem körperlichen Niveau ausüben und die Leistungsgrenzen nicht überschreiten
- ✓ Über die finanziellen Mittel verfügen, um mögliche Verletzungen zu behandeln
- ✓ Gute Vorbereitung (die Bedürfnisse und Herausforderungen der Gruppe kennen, genügend Material haben, Plan B...)
- ✓ Unterstützung durch andere sicherstellen (Netzwerk)



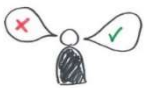
Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Zuneigung, Aufmerksamkeit und Beteiligung

- ✓ Die Teilnahme an der Ausübung einer Sportart in einer Gruppe hilft mir nicht nur, Kontakte zu knüpfen, sondern motiviert mich auch, mich stärker an den Aktivitäten rund um diese Sportart zu beteiligen.
- ✓ Die Möglichkeit, die Menschen, die zum Team gehören, in einem Kontext außerhalb der Arbeit besser kennenzulernen, hilft mir, stärkere Bindungen aufzubauen.
- ✓ Durch den Tanz kann ich eine Vielzahl von Menschen kennenlernen und mit ihnen in Kontakt treten.
- ✓ Soziale Kontakte über das Sporttraining hinaus
- ✓ Die Teilnahme an Gruppen, in denen man sich sozial identifiziert und eingebunden fühlt
- ✓ Wenn ich mich selbst gut fühle, wirkt sich das positiv auf meine Einstellung und mein Verhalten gegenüber anderen aus. Sport trägt dazu bei, ein ausreichend hohes Selbstwertgefühl zu haben, um ein friedliches Leben zu führen.
- ✓ Regelmäßige Kommunikation mit allen Beteiligten (z. B. Jour Fixe)
- ✓ Nutzung des Teams, der Freunde und der Familie als soziales Netz/Ressource



Das Bedürfnis nach Wertschätzung und Anerkennung

- ✓ Derzeit fühle ich mich sowohl in meinem Beruf als auch in dem Verein, in dem ich privat Sport treibe, sehr geschätzt und anerkannt, was mich motiviert, die Projekte, die wir privat und beruflich durchführen, weiterzuführen
- ✓ Es ist immer gut, wenn man sich wertgeschätzt fühlt und weiß, dass andere die gute Arbeit, die man auf persönlicher, beruflicher und sportlicher Ebene leistet, zu schätzen wissen
- ✓ Stolz auf kleine Fortschritte der Klient*innen zu sein
- ✓ Das Fachwissen zu haben und die Menschen dazu zu bringen, zu verstehen, warum ich eine Empfehlung ausspreche und zu welchem Zweck, und zu erkennen, dass ich durch die Verbesserungen bei der Person Recht habe



Das Bedürfnis nach Autonomie, Selbstbestimmung, Freizeit

- ✓ Ein geteilter Arbeitstag zwingt mich dazu, mich zu organisieren und zu planen, um das Beste aus meinem Arbeitstag und meiner Freizeit zu machen. Ich plane mein Training, wenn ich von der Arbeit komme, und nutze die Zeit zwischen der Morgen- und der Nachmittagsschicht, um meine Arbeit voranzutreiben oder mich im Sport weiterzubilden.



Das Bedürfnis nach Entwicklung und Lernen

- ✓ Ich nutze die Informationen, die ich von Auszubildenden der Universität erhalte, um mich über relevante Aspekte, die sich ständig ändern, auf dem Laufenden zu halten
- ✓ Ich nutze neue Technologien wie E-Books, damit ich meine Lektüre überallhin mitnehmen und die Zeit zwischen Morgen- und Nachmittagsschicht optimal nutzen kann.
- ✓ Ich folge den Fachleuten auf RSS, um über Schulungen auf dem Laufenden zu bleiben
- ✓ Eine neugierige Haltung gegenüber anderen Ansätzen und Menschen bewahren
- ✓ Suche nach wissenschaftlichen Erkenntnissen zu einem bestimmten Thema oder nach Informationen in sozialen Netzwerken von Fachleuten, um immer auf dem neuesten Stand zu sein

- ✓ Ich nutze soziale Netzwerke, indem ich Accounts folge, Artikel mit nachgewiesenen Beweisen teile, sowie Datenbanken, die sowohl für meine Arbeit als auch für mein körperliches und geistiges Wohlbefinden nützlich sind
- ✓ Qualitätsarbeit und zufriedenstellende Arbeit



Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung

- ✓ Den Klienten/ Klientinnen, mit denen ich zusammenarbeite, Begeisterung und positive Energie zu vermitteln, um sie zu ermutigen, an den von mir vorgeschlagenen Aktivitäten teilzunehmen und sie für sie attraktiv zu machen
- ✓ Meine Arbeit und mein Wissen nutzen, um neue Projekte zu entwickeln und sie anderen Fachleuten des Sektors zugänglich zu machen
- ✓ Die Suche nach kurz- und mittelfristigen Herausforderungen treibt mich jeden Tag an, und ich fühle mich stark und begierig, sie zu bewältigen
- ✓ Mein Interesse an jede/m/r einzelnen Klienten/Klientin, indem ich ihn/sie direkt nach seinen/ihren Hobbys und persönlichen Vorlieben und Abneigungen frage, um Aktivitäten anbieten zu können, die seinen/ihren Vorlieben entsprechen und ihn/sie zu körperlicher Aktivität anregen
- ✓ Von den Sportarten, die ich ausübe, hat mir Krafttraining am meisten geholfen, mein Selbstwertgefühl und meine Fähigkeit zur Selbstverbesserung zu steigern.



Resümee

Im Rahmen des Erasmus+ Sport Projektes „MOtivating patients to Voluntary physical Exercise“ kurz MOVE, Grant Decision No. 621951-EPP-1-2020-1-AT-SPO-SSCP, beleuchteten die Projektpartner jene Aspekte, die für die Motivation von Menschen mit Beeinträchtigungen zu körperlicher Betätigung relevant sind.

Dazu war es wichtig, Motivation als Prozess zu definieren, der alle Beteiligten in den Fokus rückt. Ausgehend von der gemeinsamen Grundannahme, dass die Motivation dann gegeben ist, wenn die Bedürfnisse aller Beteiligten erkannt und in weiterer Folge auch erfüllt werden, überlegten sich die Partner Methoden wie diese Bedürfnisse zu erheben und zu erfüllen sind.

Die Best Practices dienen als Idee und Inspiration für körperliche Betätigungen. Die Projektpartner wendeten die neu gewonnenen Erkenntnisse erfolgreich bei ihren Sportangeboten an. Wir laden mit diesem Handbuch ein, sich mit diesen Ansätzen auseinanderzusetzen und einige Ideen auch motiviert in die Praxis umzusetzen.



Literaturverzeichnis

Appollonio I, Leone M, Isella V, et al. The Frontal Assessment Battery (FAB): normative values in an Italian population sample. *Neurol Sci.* 2002;26(2):108-116

Cummings JL, Mega M, Gray K, Rosenberg-Thompson S, Carusi DA, Gornbein J.:The Neuropsychiatric Inventory: comprehensive assessment of psychopathology in dementia. *Neurology.* 1994;44(12):2308-2314

Deci, R. /Ryan, M. R.: Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. In: *Zeitschrift für Pädagogik* (1993), S. 223-239.

Dorsch: Lexikon der Psychologie (Stand: 01.09.2022)
<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/motivation> [2007]

Folstein MF, Folstein SE, McHugh PR. Mini Mental State: a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research.* 1975;12(3):189-198

Flow erleben: Theorie von Csikszentmihalyi (Stand 01.09.2022)
<https://wpgs.de/fachtexte/motivation/flow-erleben-theorie-csikszentmihalyi/>

Hascher, T./ Sutter-Brandenberger, C./ Liech, E.: Motivationstheorien im schulischen Kontext (Stand 1.09.2022) <http://hdl.handle.net/10900/104218>, [2020]

Holzer, D.: DanceAbility. Methodik und Philosophie des inklusiven tanzpädagogischen Ansatzes (Stand 01.09.2022) <http://bidok.uibk.ac.at/library/holzer-dance-dipl.html#idm898> [2010]

Katz S. Assessing self-maintenance: activities of daily living, mobility, and instrumental activities of daily living. *J Am Geriatr Soc.* 1983 Dec;31(12):721-7.

Moyra Jones GENTLECARE. 1999 Hartley & Marks.

Novak, M., Guest, C., Application of a multidimensional Caregiver Burden Inventory, In *Gerontologist.* 1989; 29:798-803

Osemeke, M/Adegboyega, S.: Critical Review and Comparism between Maslow, Herzberg and Mc Clelland`s Theory of needs (Stand 1.09.2022) <https://www.fujabf.org/wp-content/uploads/2018/01/Critical-Review-and-Comparism-between-Maslow-Herzberg-and-McClellands-Theory-of-Needs.pdf>



Renoldner, Christa: Magazin. Globales Lernen. Zugänge (Stand 1.09.2022)
https://erwachsenenbildung.at/magazin/12-16/meb12-16_10_renoldner.pdf [2012]

Rieger, L.: „Mythos Motivation“ von Reinhard K. Sprenger. Eine Zusammenfassung.
München (2020).

Stein, J.: On DanceAbility: Talking Mixed-Abilities Dance with Connie Vandarakis (Stand
01.09.2022)
<https://thinkingdance.net/articles/2019/02/06/On-DanceAbility-Talking-Mixed-Abilities-Dance-with-Connie-Vandarakis> [2019]

Thalmann B, Monsch AU, Ermini-Fünfschilling D, Improved screening for dementia:
combining the clock drawing test and the Mini-Mental State Examination Presented at «The
4th International Nice/Springfield Alzheimer Symposium» Nice. April 10-14th 1996; 1996

Tinetti, M.E. Performance-Oriented Assessment of Mobility Problems in Elderly Patients.
Journal of the American Geriatrics Society. 1986; 34, 119-126