

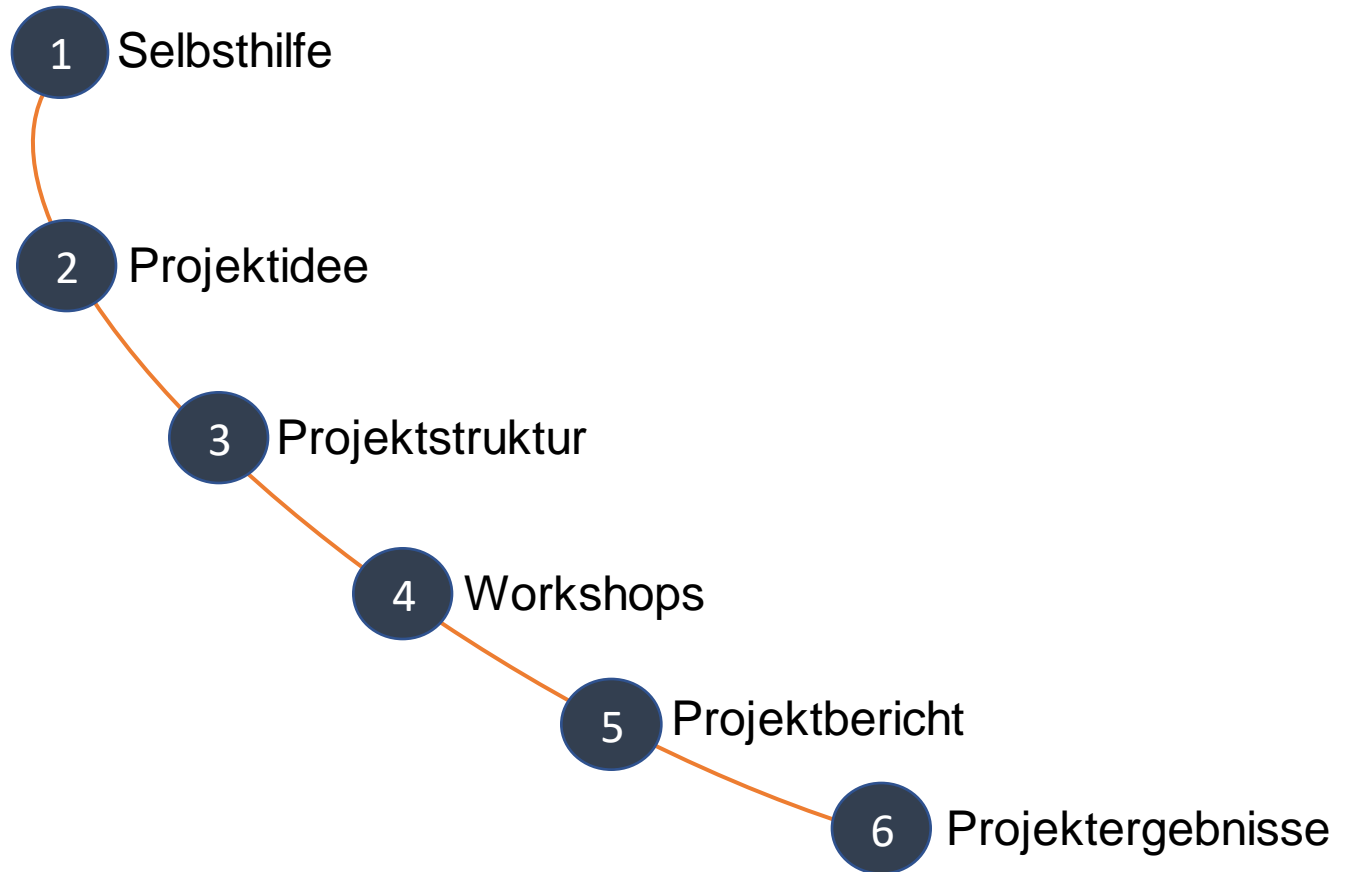


## Bewegungsprofis und Selbsthilfe

„Wir haben Bewegung nicht erfunden - aber sie ist selbst Hilfe.“

[1]

# AGENDA



# Selbsthilfe: die vierte Säule des Gesundheitssystems

(KV Nordrhein, 2021)

- Selbsthilfegruppen entstehen aus eigenem Engagement der Betroffenen

- Aktive und kontinuierliche Mitarbeit

- Ziel: selbstsicherer Umgang mit Professionellen des Gesundheitssystems

(SEKIS, 2020)

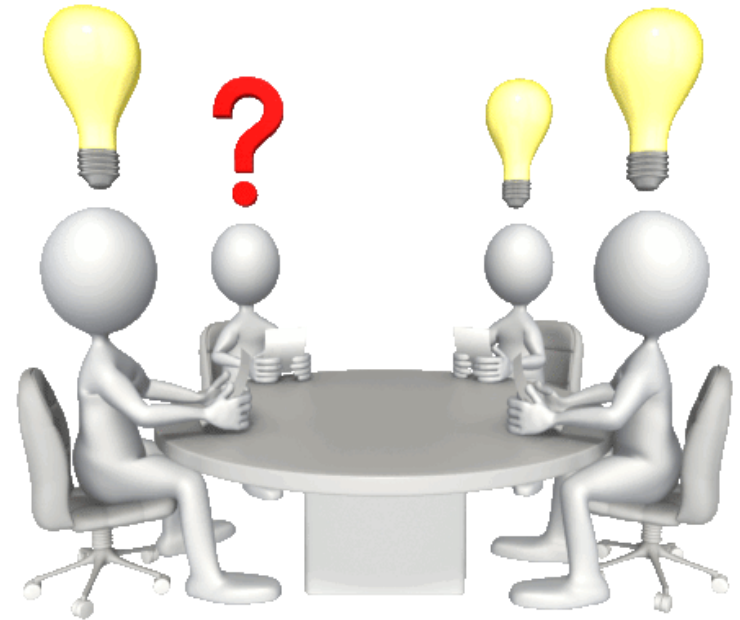
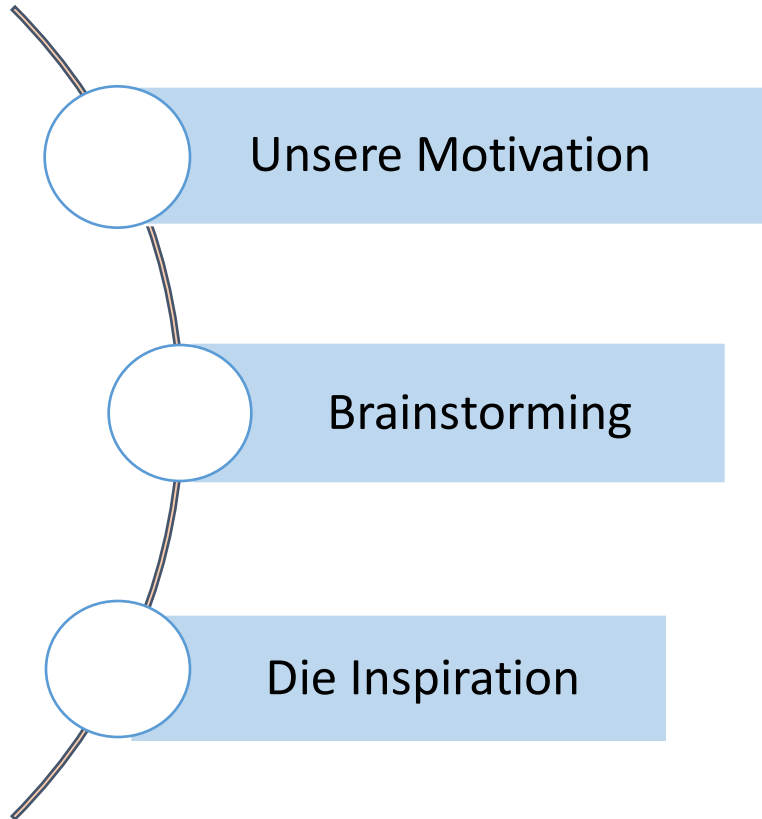


- Selbstbestimmt und ohne professionelle Helfer

- Gegenseitiges Informieren, Helfen, Beraten und Austauschen

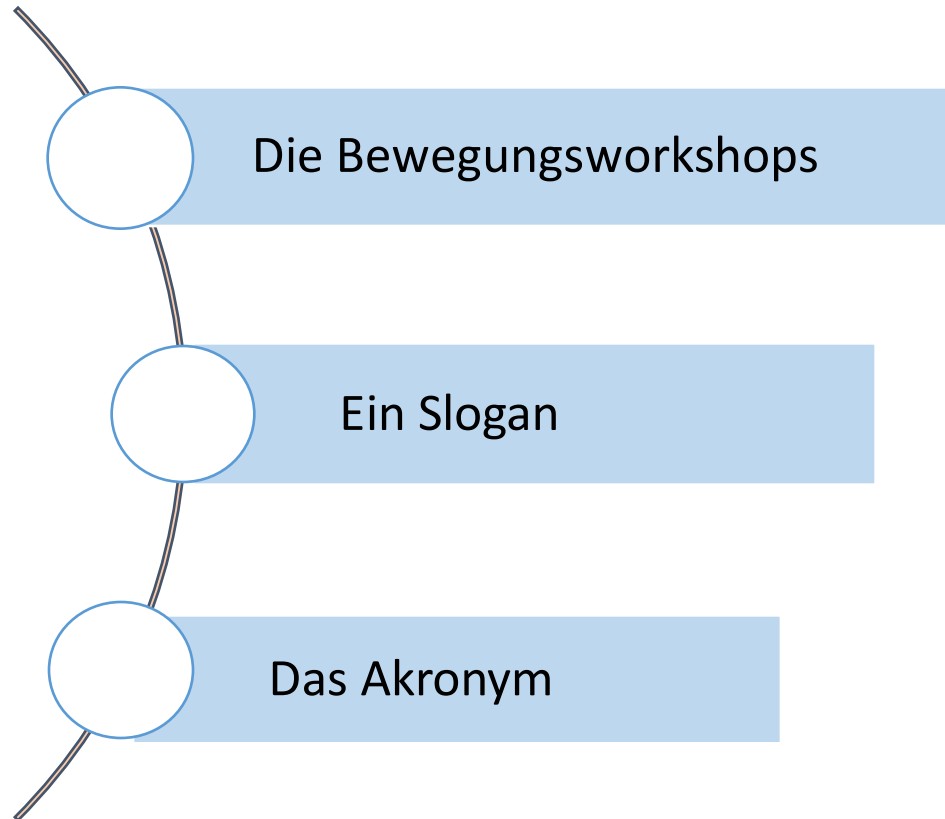
[2]

# Die Projektidee



[3]

# Die Projektidee



- 1
- 2
- 
- 
- 
-

# BewegungsProfis und Selbsthilfe



[4]



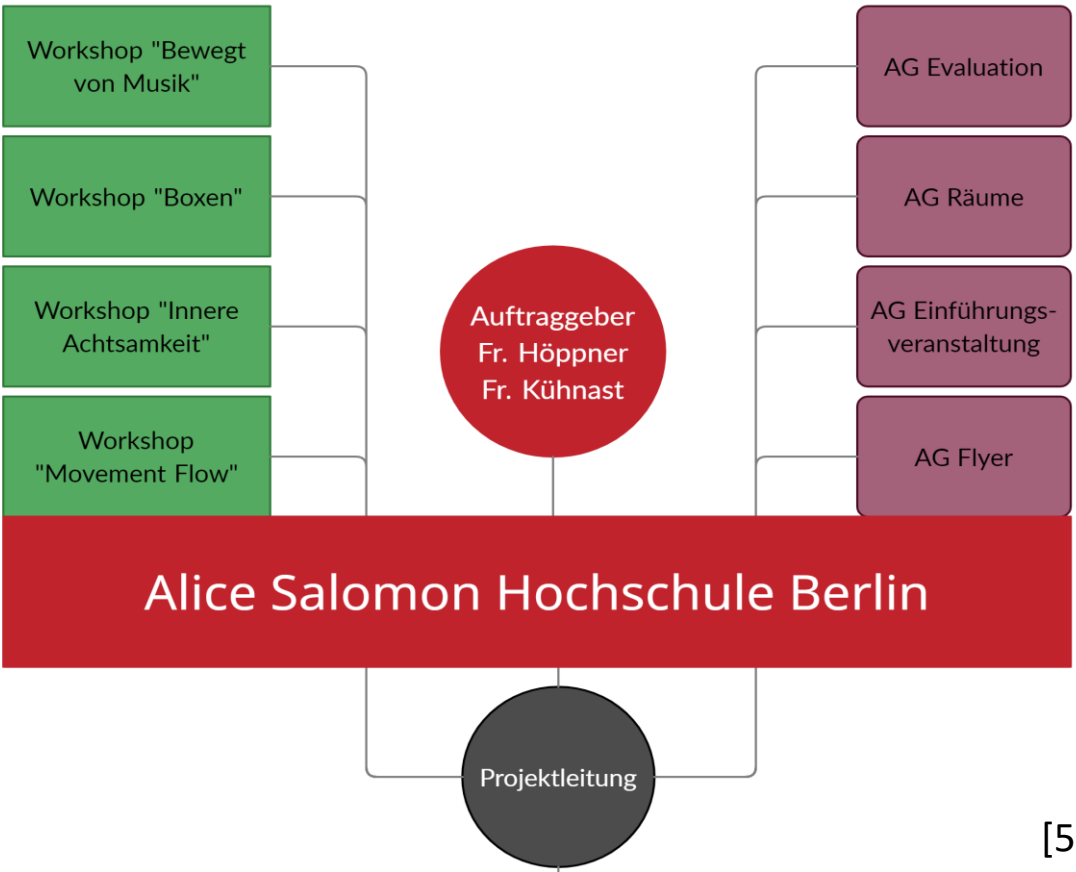
# Aus einer Idee wird ein Projekt

## Definition Projekt:

„Ein Projekt ist ein einmaliges, bereichsübergreifendes, zeitlich begrenztes, zielgerichtetes und interdisziplinäres Vorhaben, das so wichtig, kritisch und dringend ist, dass es nicht in der bestehenden Linienorganisation bearbeitet werden kann, sondern besondere organisatorische Vorkehrungen erfordert.“ (Kuster et al., 2019, S. 4)

# Aus einer Idee wird ein Projekt

## Bewegungsprofis und Selbsthilfe [BEPS]

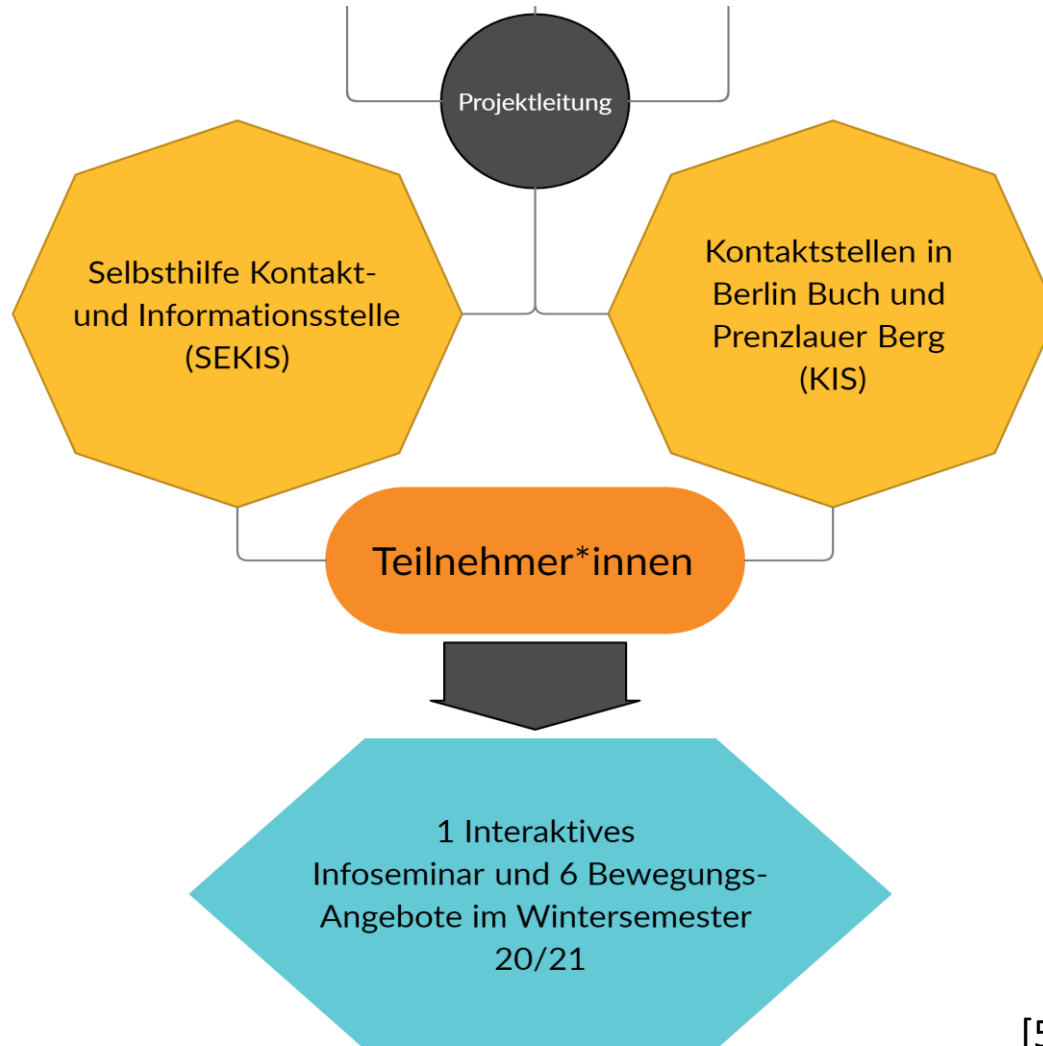


[5]

- 1
- 2
- 3
- 
- 
-



# Aus einer Idee wir ein Projekt



[5]

- 1
- 2
- 3
- 
- 
-

# Aus einer Idee wird ein Projekt

## Arbeitspaket - Zielsetzung:

- Kooperation von ASH Studierenden (Therapeut:innen) mit der organisierten Selbsthilfe durch ein konkretes Projekt und Input der PTs und ETs aus AddIS PT/ET ASH Berlin im WS 2020/21
- Durchführung mehrerer erfolgreicher Workshops zum Thema Bewegung (im weiteren Sinne) mit Angehörigen von Selbsthilfegruppen

## Als Erfolg wird gewertet:

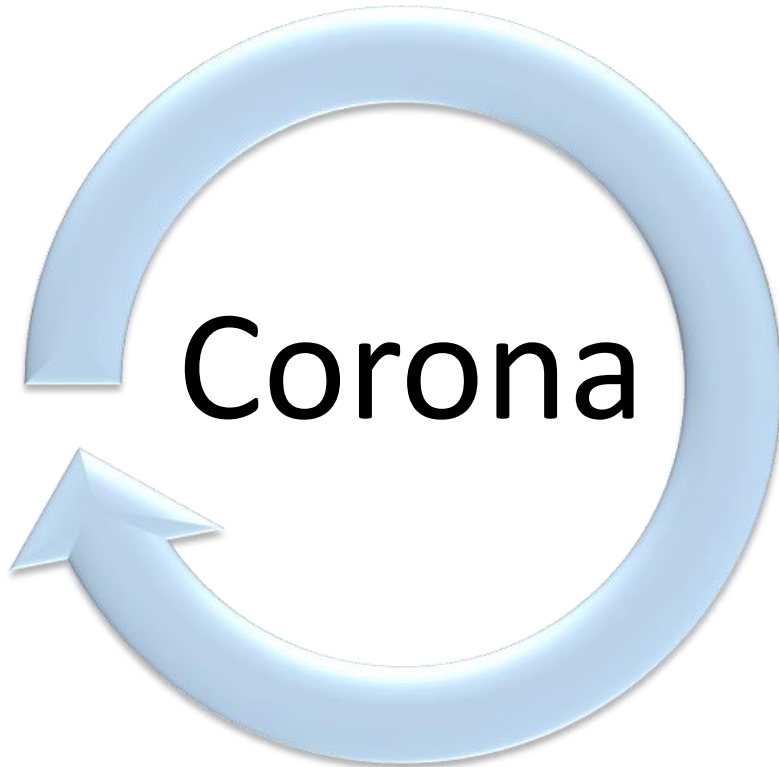
- Ein Projekt durchzuführen
- Rückmeldung zu erhalten
- Evaluation durchzuführen
- Die Perspektive von mindestens 10 Teilnehmer:innen der Selbsthilfe auf Bewegung positiv beeinflusst zu haben

# Aus einer Idee wird ein Projekt

## Arbeitspaket – Aufgaben:

- Konzeption der Workshops/des Evaluationsinstruments
- Werbung für die Workshops
- Durchführung des interaktiven Informationsseminars
- Durchführung der Workshops
- Durchführung und Auswertung der Evaluation
- Fertigstellung des Projektberichts bis zum 09.03.2021
- Projektpräsentation am 16.03.2021

# Planänderung



- Digitale Lehre
- Produktive Präsenztreffen
- Hinauszögern von Plan B
- Umdenken und vom Plan abweichen

# AG und Workshop

## Interaktives Informationsseminar

- Seminar vor einem Workshop-besuch empfohlen
- Austausch schaffen
- Interaktive Gestaltung

### Interaktives

### Informationsseminar

### „Bewegung & Motivation“

31.10.2020 | 14:00 -15:30 Uhr | Prenzlauer  
Berg

& Workshops in Prenzlauer Berg

Wir haben Bewegung nicht erfunden – aber  
sie ist selbst Hilfe!

## Covid-19-Entscheidungen:

- Zulässige Personenzahl: 12 Personen
- Einhaltung des Abstandgebotes
- Regelmäßiges Lüften

# Interaktives Informationsseminar – Überblick

## Evaluation

### Art und Umfang der Evaluation:

- Schriftlicher Fragebogen direkt nach dem Workshop
- Durchschnittliche Bearbeitungszeit max. 5 Minuten

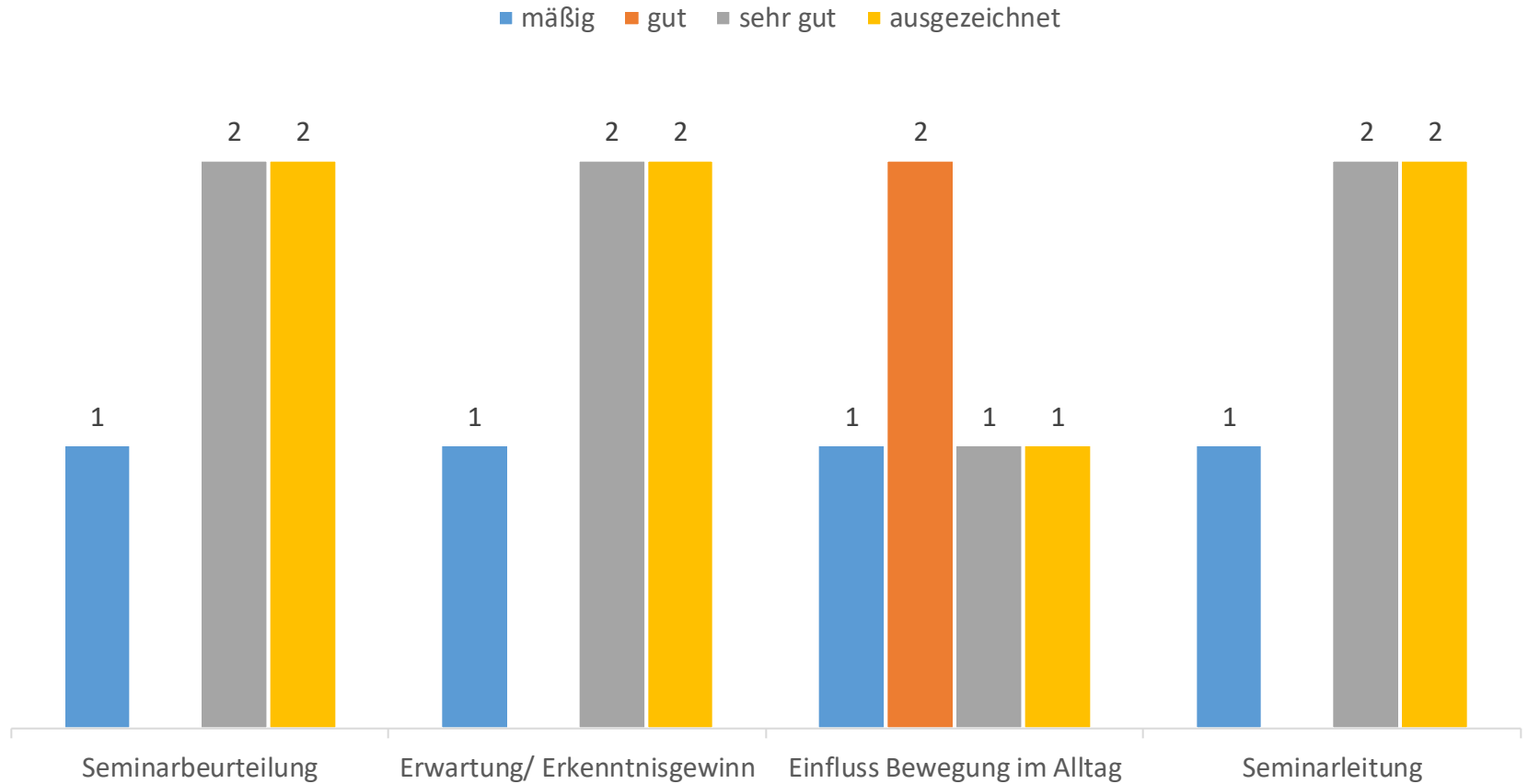
### Teilnehmende (TN):

- 5 Personen aus Selbsthilfegruppen

### Auszüge aus den Evaluationsergebnissen

	ausgezeichnet	sehr gut	gut	mäßig
Seminarbeurteilung	2	2		1
Erwartungen/Erkenntnisgewinn	2	2		1
Bewegung im Alltag		3	2	
Seminarleitung	2	2		1

# Interaktives Informationsseminar – Überblick Evaluation



# Workshop: Bewegt von Musik

## Ziele des Workshops:

- Das Lösen innerer und äußerer Spannungen
- Durch Musik in Bewegung kommen
- Gefühle und Stimmung ausdrücken
- Sich selbst und Anderen begegnen



[6]

## Covid-19-Entscheidung:

- Diskussion über Online-Workshop
- Workshop-Gruppe konnte keinen Konsens zur Entscheidung finden
- Absage des Workshops
- Darstellung der verschiedenen Sichtweisen mittels Collagen



# Workshop: Therapeutisches Boxen

## Ziele des Workshops:

- Steigerung des eigenen Antriebs
- Reduktion von inneren Anspannungen und Problemgefühlen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Umgang mit negativen Emotionen wie Wut und Frustration lernen

## Inhalt des Workshops:

- Koordinations-, Konzentrations- und Ausdauerübungen
- Boxen gegen Doppelendbälle, Wandschlagkissen oder gegen Pratzen



[7]

## Covid-19-Entscheidung:

- Fehlendes Equipment, Verletzungsrisiko zu hoch, mögliches Triggern von psychischen Komplikationen
- Unterstützung aus der Ferne bei Online-Workshop kaum möglich
- Absage des Workshops

# Workshop: Körperwahrnehmung

## Ziele des Workshops:

- Verknüpfung von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Reflexion des Gefühlzustands

## Inhalt des Workshops:

Durchführung unterschiedlicher Übungen mit Reflexion- und Feedbackschleife(n):

- Konzentrierte Entspannung nach Wilda-Kiesel (KoE)
- Eine Übungseinheit in Anlehnung an Feldenkrais
- Körperwahrnehmung im Sitz: Mitte, Grenzen spüren, Raumwahrnehmung
- Körperwahrnehmung in Anlehnung an Eurythmie: Gehen, Bewegen durch den Raum, Mitte, Grenzen spüren, Raumwahrnehmung

## Covid-19-Entscheidung:

- Workshop konnte nicht wie geplant in den Räumen von KIS stattfinden
- Eine Online-Variante wurde wegen der vielen verbalen und nonverbalen Feedbackschleifen bei den Anleitungen verworfen

[8]

# Workshop: Movement Flow

## Ziele des Workshops:

- Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Spaß an der Bewegung

## Inhalt des Workshops:

- Üben verschiedener natürlicher Bewegungselemente
- Zusammenfügen der Bewegungselemente zu einem Flow

## Covid-19-Entscheidung:

- Kein besonderes Equipment/keine besonderen Voraussetzungen
- Anleitung kann auch aus der Ferne erfolgen
- Online-Workshop wurde am 14.11.2020 durchgeführt
- Anmeldungen für die zwei Termine wurden in einem Termin gebündelt

[9]

# Workshop: Movement Flow

- Der Flow

1

2

3

4

[10]

# Workshop: Movement Flow – Überblick Evaluation

## Art und Umfang der Evaluation:

- Umfrage-Software empirio
- Durchführung der Umfrage direkt nach Workshop
- Durchschnittliche Bearbeitungszeit 11 Minuten

## Teilnehmende (TN)

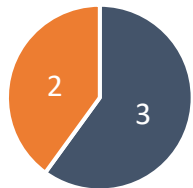
- 5 Personen, 2 der 5 beendeten Umfrage nicht
- Alter 37 – 67 Jahre



[9]

## Auszüge aus den Evaluationsergebnissen

Allgemeiner Eindruck der TN



■ Sehr gut ■ Befriedigend

Fachkenntnisse d. Seminarleitung



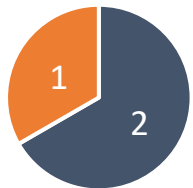
■ Sehr gut ■ Gut ■ Befriedigend

Erwartungen d. TN erfüllt



■ Ja ■ Nein

Regelmäßige Teilnahme



■ Ja ■ Nein



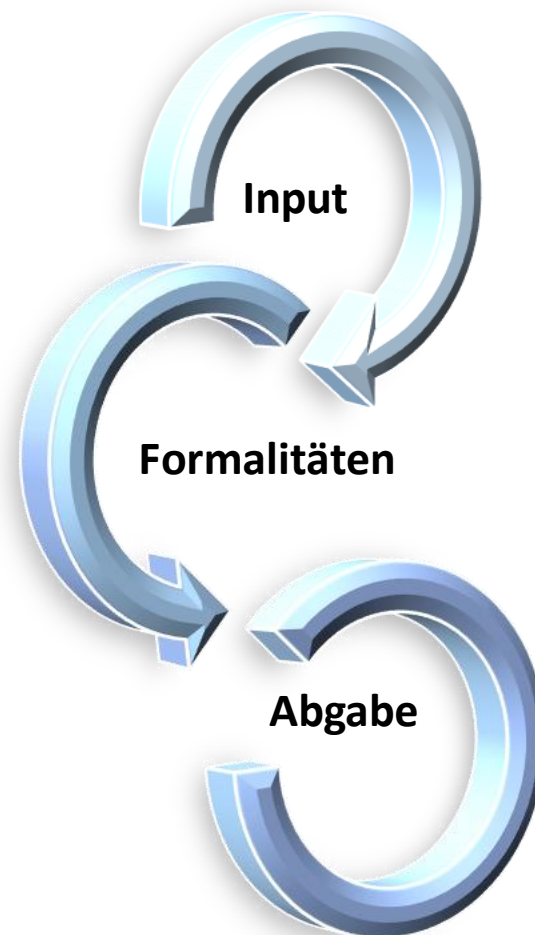
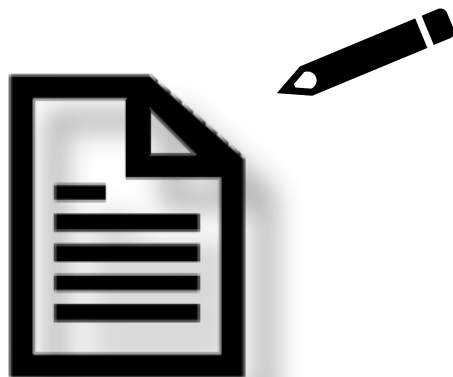
# Workshop: Movement Flow – Details der Evaluation

Information über den Workshop:	
SEKIS, Selbsthilfegruppe, Aktionstag Psyche und Sport	
Motivation:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neugierde</li> <li>- Keine Bewegungsangebote im Lockdown</li> </ul>	
Gründe für/gegen erneute Teilnahme:	
<b>Pro:</b> + Dehnung & Entspannung + Neue Übungen, Kraft & Anstrengung + Chaos + „Mischung aus Allem“	<b>Contra:</b> - Tagesform - Gruppenübungen
Bewertung Online Angebot:	
<b>Pro:</b> + Kein Anfahrtsweg + Gruppengefühl durch Chat/Online Interaktion	<b>Contra:</b> - Begrenzter Platz - Keine Interaktion in der Gruppe - Fehlende Atmosphäre
Weiteres:	
+ Verfügbarkeit des Handouts vor der Veranstaltung	

- 1
- 2
- 3
- 4
- 
-

# Der Weg zum Projektbericht

Wie ging es  
weiter mit BePS?



# Projektergebnisse

## Arbeitspaket – Aufgaben:

1 • Konzeption der Workshops/des Evaluationsinstruments



2 • Werbung für die Workshops



3 • Durchführung des interaktiven Informationsseminars



4 • Durchführung der Workshops



5 • Durchführung und Auswertung der Evaluation



6 • Fertigstellung des Projektberichts bis zum 09.03.2021



• Projektpräsentation am 16.03.2021





# Projektergebnisse

## Arbeitspaket - Zielsetzung:

- Kooperation Studierender der ASH (Therapeut:innen) mit der organisierten Selbsthilfe durch ein konkretes Projekt und Input der PTs und ETs aus AddIS PT/ET ASH Berlin im WS 2020/21
- Durchführung mehrerer erfolgreicher Workshops zum Thema Bewegung (im weiteren Sinne) mit Angehörigen von Selbsthilfegruppen



## Als Erfolg wird gewertet:

- Ein Projekt durchzuführen
- Rückmeldung zu erhalten
- Evaluation durchzuführen
- Die Perspektive von mindestens 10 Teilnehmer:innen der Selbsthilfe auf Bewegung positiv beeinflusst zu haben



# Abbildungsverzeichnis

- [1] [https://unsplash.com/photos/TK\\_WT3dl2tw](https://unsplash.com/photos/TK_WT3dl2tw). Abgerufen am 09.03.2021
- [2] <https://unsplash.com/photos/DNkoNXQt3c>. Abgerufen am 09.03.2021
- [3] <https://acegif.com/de> abgerufen am 12.03.2021
- [4] BePS Logo. Erstellt durch AG-Flyer
- [5] Organigramm. Erstellt von Philipp Heine
- [6] Bewegt von Musik Logo. Erstellt durch AG-Flyer
- [7] Therapeutisches Boxen Logo. Erstellt durch AG-Flyer
- [8] Körperwahrnehmung Logo. Erstellt durch AG-Flyer
- [9] Movement Flow Logo. Erstellt durch AG-Flyer
- [10] Handy-Video. Erstellt von Susanne Bold
- [11] <https://acegif.com/de> abgerufen am 12.03.2021



# Literaturverzeichnis

Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein. (2021). *Selbsthilfe im Gesundheitswesen*. Verfügbar unter: <https://patienten.kvno.de/service/selbsthilfe-kosa/selbsthilfe-im-gesundheitswesen>. Abgerufen am 07.03.2021

Kuster, J., Bachmann, C., Huber, E., Hubmann, M., Lippmann, R., Schneider, E. et al. (2019). *Handbuch Projektmanagement*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-57878-0>

SEKIS. (2020). *Was ist Selbsthilfe?* Verfügbar unter: <https://www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/was-ist-selbsthilfe>. Abgerufen am 07.03.2021





[11]

