

Modul 2 / Fall 2a Bewegung im Alltag und in der Freizeit

Zusammenfassung des Falls

In dieser Fallgeschichte begegnen sich die beiden Hauptpersonen aus Fall 1 (Herr Schneider) und Fall 2 (Christian). Christian zeigt Symptome einer Depression und Herr Schneider ist stark übergewichtig, ernährt sich unausgewogen und entwickelt Herzprobleme. Zur Förderung der psychischen und körperlichen Gesundheit wird beiden empfohlen, sich mehr zu bewegen. In dieser Fallgeschichte treffen sich Christian und Herr Schneider und tauschen sich über ihre Gesundheitsgeschichten aus. Zusammen überlegen die beiden, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag bringen können. Ebenfalls schauen sie zusammen, wie sie ihr Bewegungsverhalten dokumentieren können und wie viel Bewegung im Alltag überhaupt empfohlen wird.

Lernziele

- Teilnehmende wissen, wie viel Bewegung empfohlen wird.
- Teilnehmende können besser beurteilen, welche Sportarten für sie geeignet sind.
- Teilnehmende sind in der Lage, Bewegungs- und Sportangebote in ihrer Umgebung zu finden.

Moderationshinweise

Session 1

Einstieg

Zu Beginn: Vorstellung und Einstieg, Teilnehmende begrüßen und ggf. Bezug nehmen auf die vergangenen Wochen der Fallgeschichten zu den Themen Ernährung und psychische Gesundheit. Einleiten, dass aufbauend auf die anderen Fallgeschichten das Thema Bewegung in der Freizeit bearbeitet wird.

Einleitung: Dehnungs- und Lockerungsübungen – aufstehen, Schultern rollen, Arme kreisen, sich im Raum bewegen, Körper strecken.

Positionierungsspiel: Aufstellen in vier Ecken – Welcher Bewegungstyp bin ich? 1. Fitness-Typ („Ich mache Sport (für mich alleine), um fit und gesund zu bleiben“ z.B. Fitness-Studio, Krafttraining zu Hause, Joggen), 2. Mannschafts-Typ („Ich bin gerne in einem Team und will gewinnen“ z.B. Mannschaftssportarten im Sportverein), 3. Outdoor-Typ („Ich bin gerne an der frischen Luft“, z.B. spazieren gehen, wandern, Fahrrad fahren), 4. Geselligkeits-Typ („Ich bin gerne mit anderen zusammen und bewege mich dann – aber ohne Vergleich oder Wettkampf“, z.B. Ausflüge, Tanzen). Falls jemand Schwierigkeiten hat, sich zuzuordnen, kann der Hinweis gegeben werden, dass die eigene Zuordnung zu einem Typ nicht unbedingt das eigene aktuelle Verhalten widerspiegeln muss. Das Positionierungsspiel kann den Teilnehmenden helfen, sich ihrer eigenen Bewegungsvorlieben bewusst zu werden.

Arbeitsphase 1

Fallgeschichte 1 (Teil 1) verteilen und laut vorlesen. Anschließend zusammen im Plenum Fragen klären. Bezug nehmen auf die Charaktere Christian und Herr Schneider, deren Geschichten in den Modulen Ernährung und psychische Gesundheit thematisiert wurden.

Arbeitsphase 2

Zu Beginn von Arbeitsphase 2 in Kleingruppen festlegen, wer Zeitmanager:in und Moderator:in innerhalb der Kleingruppen ist. Erste Aufgabe vom Aufgabenblatt 1 bearbeiten und zusammen im Plenum besprechen, welche Ideen die Teilnehmenden haben, um mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Dabei geht es nicht nur darum, welche Art von Sport oder Bewegung gemacht werden soll, sondern auch, wie sie ihren inneren Schweinehund oder andere Alltagshindernisse überwinden können. Nach der Diskussion der Ergebnisse stellt die Kursleitung die Wenn-Dann-Pläne vor. Das ist eine Methode, die es erwiesenermaßen leichter macht, Pläne in die Tat umzusetzen. Wichtig ist dabei, dass die Wenn-Dann-Pläne für spezifische Alltagssituationen formuliert werden. Wenn die Teilnehmenden mit der Methode gut zurechtkommen, kann die „Hausaufgabe“ Bewegungstagebuch auch durch die Aufgabe ersetzt werden, für sich selber Wenn-Dann-Sätze aufzuschreiben und auszuprobieren, ob es im Alltag hilft.

Arbeitsphase 3

Fallgeschichte 1 (Teil 2) verteilen und laut vorlesen, anschließend weiterhin in den Kleingruppen die restlichen Aufgaben 2 und 3 bearbeiten.

Abschluss

Im Plenum Gruppenergebnisse sammeln und zusammenfassen, auf Aufgabe 4 verweisen, bis zur nächsten Woche darauf verweisen, dass die Teilnehmenden versuchen sollen, an mindestens 2 (freien) Tagen ein Bewegungstagebuch zu führen.

Ablaufplan / Session 1

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
10 Minuten	Einstieg	<p>Vorstellung und Begrüßung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dehnungs- und Lockerungsübungen – Kreisen der Arme, Bewegung im Raum, Strecken des Körpers • Positionierungsspiel: Welcher Bewegungstyp bin ich? 		<ul style="list-style-type: none"> • Positionierungsspiel erklären
10 Minuten	Arbeitsphase 1	<ul style="list-style-type: none"> • Fall gemeinsam lesen • Verständnisfragen klären (im Plenum) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte 1 (Teil 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte 1 (Teil 1) und Aufgabenblatt verteilen. • Kursleitung liest Fallgeschichte laut vor.
15 Minuten	Arbeitsphase 3	<p>Gruppenarbeit Rolleneinteilung - Moderator:in, Zeitmanager:in</p> <p>Frage Wie können Christian und Herr Schneider es schaffen, sich im Alltag mehr zu bewegen?</p> <p>Methode „Wenn-Dann-Sätze“ vorstellen Aufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schreiben Sie drei Wenn-Dann-Sätze für Christian und Herrn Schneider auf. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte 1 (Teil 1) • Aufgabenblatt 1 • Aufgabenblatt Wenn-Dann-Pläne • Schreibmaterial: Zettel, Stifte 	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. Hilfestellung beim Beantworten der Fragen • Klären von weiteren Fragen innerhalb der Kleingruppen • Falls zu anspruchsvoll: Wenn- Dann-Aufgabe weglassen

Ablaufplan / Session 1

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
10 Minuten	Arbeitsphase 4	<p>Recherchieren Sie, was von Experten empfohlen wird: Wie viel Sport sollten erwachsene Personen zwischen 18 und 64 Jahren in der Woche treiben?</p> <p>Welche Bewegungs-/Sportarten werden Personen mit einer koronaren Herzerkrankung empfohlen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte 1 (Teil 2) • Schreibmaterial – Zettel, Stifte 	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. Hilfestellung beim Beantworten der Fragen • Klären von weiteren Fragen innerhalb der Kleingruppen
10 Minuten	Abschluss	Zusammenfassung der Gruppenergebnisse, Bewegungstagebuch verteilen und bitten, an mindestens 2 freien Tagen das Bewegungstagebuch auszufüllen	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstagebuch 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallgeschichte 1 (Teil 1) und Aufgabenblatt verteilen. • Kursleitung liest Fallgeschichte laut vor.

Fallgeschichte 1

Teil 1

Herr Schneider und Christian haben beide gesundheitliche Probleme. Der Restaurantbesitzer Herr Schneider zeigt Anzeichen einer Herzerkrankung und hat ab und zu Brustschmerzen. Christian fühlt sich häufig lustlos und traurig. Er hat Anzeichen einer Depression.



Beide lernen sich im Restaurant von Herrn Schneider kennen, in dem Christian regelmäßig zum Essen vorbeikommt. Christian und Herr Schneider tauschen sich über ihre gesundheitlichen Probleme aus und stellen fest, dass beiden von ärztlicher Seite empfohlen wird, sich mehr zu bewegen. Herr Schneider und Christian denken gemeinsam darüber nach, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag bringen können. Beide wollen sich gerne mehr bewegen, wissen aber auch, dass es im Alltag schwierig wird.



Fallgeschichte 1

Teil 2

Christian und Herr Schneider verabreden sich, um gemeinsam Sport zu treiben. Herr Schneider ist sich allerdings wegen seiner Herzerkrankung unsicher, wie viel Sport er machen sollte.



Aufgabenblatt Bewegungstagebuch

Um ihren Erfolg vor Augen zu haben und zu schauen, wie viel sie sich bewegen, wird Herrn Schneider und Christian empfohlen, ein Bewegungstagebuch zu führen.

Machen Sie es wie Herr Schneider und Christian und führen Sie an mindestens 2 (freien) Tagen ein Bewegungstagebuch.



Aufgabenblatt 1

1. Wie können Christian und Herr Schneider es schaffen, sich im Alltag mehr zu bewegen?

2. Recherchieren Sie, was Experten (z.B. von der Weltgesundheitsorganisation oder dem Bundesministerium für Gesundheit) empfehlen: Wie viel Sport sollten erwachsene Personen zwischen 18 und 64 Jahren in einer Woche machen?

3. Welche Bewegungs-/Sportarten werden Personen mit einer Herzerkrankung empfohlen?

Aufgabenblatt 2: Wenn-Dann Pläne

Christian und Herr Schneider wissen, was sie wollen und eigentlich auch, wie es geht. Trotzdem schaffen sie es nicht. Das kennt wahrscheinlich jeder und jede von uns. Eine einfache Methode, die uns helfen kann, unsere Pläne in die Tat umzusetzen, sind Wenn-Dann-Pläne.

Wenn-Dann-Pläne funktionieren anders als gute Vorsätze wie „Ab morgen mache ich Sport“. Stattdessen werden Wenn-Dann-Pläne immer sehr konkret formuliert nach dem Muster „Wenn die Situation x eintritt, dann mache ich y“.

Zum Beispiel

- „Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, dann gehe ich erstmal noch eine Runde um den Block.“
- „Wenn ich Hunger habe, dann trinke ich zuerst ein Glas Wasser.“
- „Wenn ich Ärger aufsteigen fühle, dann verlasse ich kurz den Raum.“

Sich selber solche Sätze aufzuschreiben, fühlt sich vielleicht merkwürdig an. Studien haben allerdings gezeigt, dass uns solche Sätze helfen, unsere Gewohnheiten zu ändern, weil wir konkret wissen, was in der Situation zu tun ist.

Schreiben Sie drei Wenn-Dann-Sätze für Christian und Herrn Schneider auf:

Aufgabenblatt Bewegungstagebuch

Notieren Sie an jedem Wochentag die Art Ihrer körperlichen Aktivität: Dazu gehört neben sportlichen Aktivitäten auch der Spaziergang in der Mittagspause, das Fahrradfahren zum Arbeitsplatz, Wandern, Staubsaugen etc.

Geben Sie die Intensität der Belastung an, tragen Sie ein, ob Sie die körperliche Aktivität als leicht, mittel oder schwer empfunden haben. Wie lange waren Sie körperlich aktiv? Geben Sie die Dauer der Belastung in Minuten oder Stunden an.

So habe ich mich gefühlt: Tragen Sie ein, wie Sie sich insgesamt am Tag, während der körperlichen Bewegung und/oder im Anschluss der Bewegung gefühlt haben. Zum Beispiel: locker, fit, erschöpft, froh.

Mein Bewegungstagebuch

Zeitraum: Woche vom bis

Wochentag	Art der Bewegung (Spaziergang, Fahrrad, Schwimmen, Joggen)	Belastung (empfundene Intensität) (Leicht, mittel, schwer)	Dauer	Und so habe ich mich heute insgesamt / nach dem Sport gefühl

Moderationshinweise

Session 2

Einstieg

Rückblick zur letzten Woche: Was wurde besprochen? Können sich die Teilnehmenden noch erinnern, um was es in der Fallgeschichte ging? Ggf. Fallgeschichte noch einmal vorlesen.

Arbeitsphase 1 (Im Plenum)

Besprechung des Bewegungstagebuchs: Besprechen Sie im Plenum, wie das Führen des Bewegungstagebuchs funktioniert hat. Welche Probleme sind aufgetreten?

Teilnehmende fragen, ob sie sich erinnern können, was die Bewegungsempfehlungen waren, die letzte Woche besprochen wurden.

Info-Broschüre zum Thema Bewegungsempfehlungen verteilen und eigenes Bewegungsverhalten mit den Empfehlungen abgleichen. Konnten die Empfehlungen eingehalten werden? Wenn ja, was hat geholfen, die Empfehlungen einzuhalten? Wenn nein, welche Hindernisse gab es und was könnte helfen?

Arbeitsphase 2

Fallgeschichte 2 verteilen und gemeinsam im Plenum lesen. Fragen und Unklarheiten klären.

Kleingruppen bilden (je nach Gruppengröße) und Zeitmanager:in und Moderator:in festlegen.
Aufgabe: Teilnehmende sollen nach Bewegungs- und Sportmöglichkeiten in ihrer Umgebung suchen.
Wie können sie am besten Bewegung in ihren Alltag integrieren?

Abschluss

Ergebnisse sammeln und sich bei den Teilnehmenden für die Mitarbeit bedanken.

Evaluation

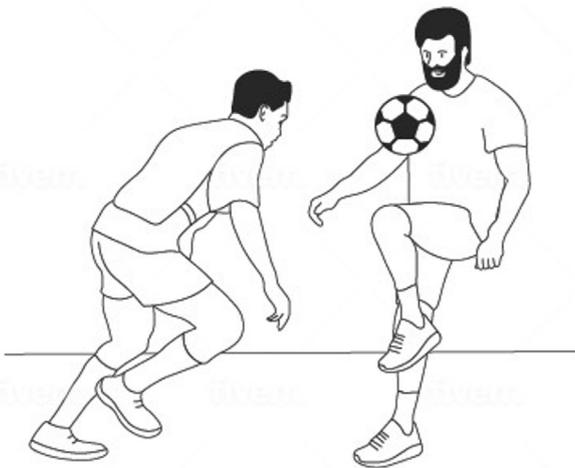
Was war gut, was war nicht so gut? Hat es geholfen, zusammen nach Bewegungs- und Sportangeboten zu suchen?

Ablaufplan / Session 2

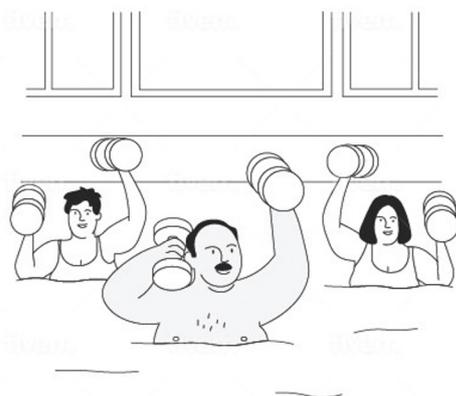
Zeit	Phase	Inhalt	Materialien	Aufgaben Kursleitung
10 Minuten	Einstieg	Begrüßung und Rückblick: Können sich die Teilnehmenden noch erinnern, um was es in der Fallgeschichte ging? Ggf. Fallgeschichte nochmal vorlesen.	<ul style="list-style-type: none"> Fallgeschichte 1 	<ul style="list-style-type: none"> Moderation
15 Minuten	Arbeitsphase 1	Besprechung Bewegungstagebuch: Besprechen, wie das Führen des Bewegungstagebuchs funktioniert hat. Welche Probleme sind aufgetreten? Abgleich zwischen Bewegungsempfehlungen und eigenem Bewegungsverhalten	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungstagebuch, Bewegungsempfehlungen 	<ul style="list-style-type: none"> Moderation, Verteilen von Info-Broschüren zu Bewegungsempfehlungen
20 Minuten	Arbeitsphase 2	Im Plenum: Fallgeschichte 2 verteilen und gemeinsam lesen, Unklarheiten klären Gruppenarbeit Rolleneinteilung: Moderator:in, Zeitmanager:in Aufgabe: Recherchieren Sie nach Bewegungs- und Sportangeboten in Ihrer Umgebung. Was können Sie sich selber vorstellen zu machen?	<ul style="list-style-type: none"> Fallgeschichte 2 Schreibmaterial: Zettel, Stifte, Internetzugang 	<ul style="list-style-type: none"> Moderation Ggf. Hilfestellung beim Beantworten der Fragen Klären von weiteren Fragen innerhalb der Kleingruppen
15 Minuten	Abschluss	Zusammenfassung Gruppenergebnisse Evaluation: Was war gut, was war nicht so gut?	<ul style="list-style-type: none"> Fallgeschichte 2 Schreibmaterial: Zettel, Stifte 	<ul style="list-style-type: none"> Moderation

Fallgeschichte 2

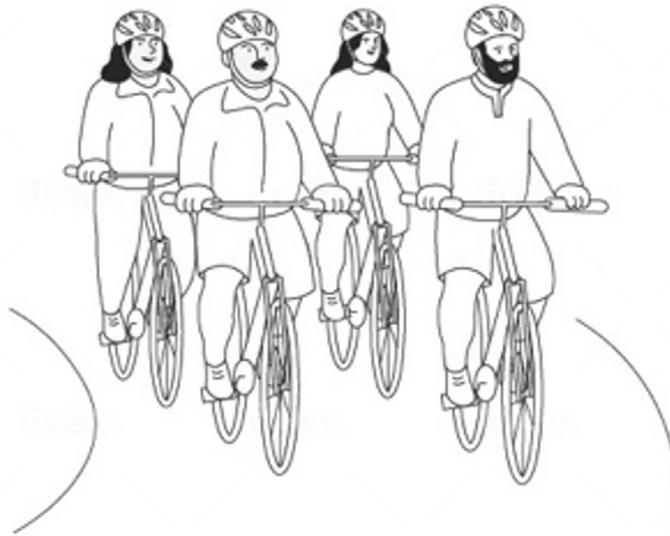
Herr Schneider und Christian haben zusammen im Internet nach Bewegungs- und Sportangeboten gesucht und einige Möglichkeiten gefunden. Christian hat schon immer gerne Fußball gespielt und hat sich bei einem lokalen Verein angemeldet, um dort wieder aktiv Fußball zu spielen. Wenn mal die Zeit fehlt zum eingeplanten Fußballtraining zu gehen, trifft er sich mit alten Schulfreunden zum Kicken auf dem Bolzplatz.



Herr Schneider hat sich einem Schwimmkurs angeschlossen und sich außerdem in einem Fitnessstudio in der Nähe angemeldet. Im Fitnessstudio hat er dem Fachpersonal von seinen gesundheitlichen Problemen erzählt und das Personal vor Ort hat ihm eine Herzsportgruppe empfohlen, die sich regelmäßig trifft.



Christian und Herr Schneider wohnen nicht weit voneinander entfernt und treffen sich nun gemeinsam mit ihren Partnerinnen zum Spazieren gehen und Fahrrad fahren.



Aufgabenblatt 2

1. Recherchieren Sie nach Sportangeboten in Ihrer Umgebung.
Was könnten Sie sich selber vorstellen zu machen?
