

Inhalt

Definition der Bewegungstherapie

Phasen und Merkmale der klinischen Bewegungstherapie

Bewegungstherapeutische Ziele mit psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen

Interviewleitfaden für das Bewegungstherapie-Erstgespräch mit Jugendlichen

Bewegungstherapie – Teilnahmevertrag

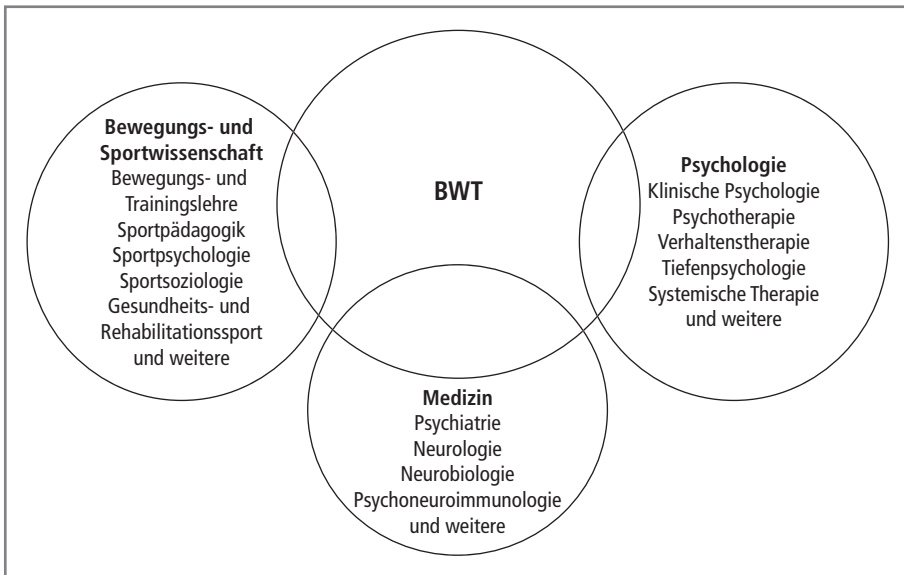
Bewegungstherapie – Dokumentationsbogen

**Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining/
Protokollbogen Selbstwirksamkeit und Befindlichkeit**

Bewegungstherapie-Urkunden

Definition der Bewegungstherapie

Bewegungstherapie ist ein Verfahren, das mit geeigneten Mitteln von Bewegung, Spiel und Sport auf die Linderung von Störungen mit Krankheitswert und auf die Wiederherstellung und Verbesserung der Gesundheit abzielt. Sie beruht dabei auf biologischen Gesetzmäßigkeiten, Erkenntnissen der Bewegungs- und Sportwissenschaft und orientiert sich zusätzlich an Theorien und Praxen der Pädagogik, Psychologie und Soziologie. In der Regel besteht sie aus Diagnostik, Indikation, Intervention und Evaluation. Sie wird von einem/r ausgebildeten Bewegungstherapeuten/in geplant und durchgeführt. Neben der Akutbehandlung umfasst sie auch Maßnahmen der Prävention, der Gesundheits- und Entwicklungsförderung und der Nachsorge.



Bewegungstherapie als Querschnittsdisziplin

Phasen und Merkmale der klinischen Bewegungstherapie

Indikation

Die Indikation zur Teilnahme an der Bewegungstherapie erfolgt v.a. auf der Grundlage

- der klinischen Anamnese,
- des interdisziplinären Austausches mit dem behandelnden Team (formale Verordnung durch Arzt bzw. Psychologen) und
- den gewonnenen Informationen aus dem Bewegungstherapie-Erstgespräch.

Diagnostik

Die Diagnostikphase kann sich über eine oder mehrere Einheiten erstrecken. Hierbei können unterschiedliche Verfahren aus den Bereichen

- der Motometrie,
- der Motographie und
- der Motoskopie zur Anwendung kommen.

Die Ergebnisse fließen in die Beurteilung des spezifischen Förderbedarfes ein.

Therapie

Auf der Grundlage der Indikation und der Eingangsdiagnostik erfolgt die Zuordnung zu bestimmten Bewegungstherapie-Formaten mit spezifischen inhaltlichen Schwerpunkten und Zielsetzungen:

- Einzeltherapie
- Gruppentherapien, z.B. Körperbildtherapie, Klettern, Schwimmen, Ringen und Raufen, Akrobatik, Fitness, Reiten, Entspannung, Tanztherapie usw.
- besondere Formate wie Interaktionstermine mit Familienmitgliedern

Die therapeutische Vorgehensweise wird durch den engen interdisziplinären Austausch im multiprofessionellen Team gerahmt. Hierzu zählen

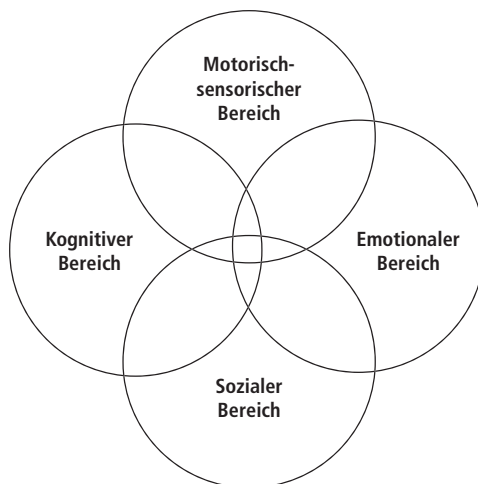
- Fallkonferenzen,
- Teambesprechungen,
- Dokumentationen,
- Supervision.

Evaluation

Der bewegungstherapeutische Prozess wird mit geeigneten Maßnahmen evaluiert, z.B. durch

- Motodiagnostik
- Abschlussbefund, Evaluationsbogen
- Abschluss-Gespräch

Bewegungstherapeutische Ziele mit psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen



Kognitiver Bereich

- Entwicklung von Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugung
- Erweiterung des Wissens über gesundheitsorientiertes Verhalten und psycho-physische Funktionszusammenhänge
- Entwicklung einer inneren Struktur und Planungsfähigkeit
- Verbesserung von Konzentrations- und Merkfähigkeit
- Entwicklung einer angemessenen Leistungs- und Motivationsstruktur
- Schulung von Problemlöseverhalten

Motorisch-sensorischer Bereich

- Verbesserung der Belastungsverträglichkeit und Stressresistenz
- Stabilisierung der körperlichen Funktionen/Stärkung der somatischen Basis
- Förderung konditioneller Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Flexibilität)
- Regulation von hypo- und hyperaktiven Zuständen
- Verbesserung der Erholungs-, Regenerations- und Entspannungsfähigkeit
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

Emotionaler Bereich

- Regulation und Abbau von Angst-, Depressions- oder Aggressionszuständen
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Entwicklung von Vitalität und Bewegungsfreude
- Verbesserung der Genussfähigkeit
- Entwicklung von Ausdrucksfähigkeit und Spontaneität
- Herstellung einer ausgeglichenen Befindlichkeit und emotionalen Stabilität
- Entwicklung von Selbstsicherheit und Selbstvertrauen

Sozialer Bereich

- Umgang mit Vertrauen/Misstrauen
- Entwicklung von Gruppenzugehörigkeitsgefühlen
- Verbesserung der Kommunikations- und Interaktionsfertigkeiten
- Förderung der Auseinandersetzungsfähigkeit mit Partner und Gruppe
- Verbesserung von Empathie und Einfühlungsvermögen
- Förderung der Anpassungs- und Kooperationsfähigkeit
- Verbesserter Umgang mit Nähe und Distanz
- Fähigkeit zur flexiblen Rollenübernahme

Interviewleitfaden für das Bewegungstherapie-Erstgespräch mit Jugendlichen

Der hier vorgestellte Leitfaden ist offen konzipiert und versteht sich als ein flexibles Grundgerüst, das an die spezifischen institutionellen und persönlichen Bedingungen angepasst werden muss. Die verschiedenen Themenkomplexe und Beispielfragen stellen eine Orientierung und Anregung für die eigene praktische Vorgehensweise dar.

Das Erstgespräch umfasst verschiedene Phasen, die aufeinander aufbauen:

1. Vorstellungsphase

Die erste Phase beinhaltet

- die Vorstellung der eigenen Person und der fachlichen Zuständigkeit,
- die Information über das Ziel und den Rahmen des bevorstehenden Gesprächs,
- die Vorstellung des Fachbereichs und der verschiedenen Therapieformate.

2. Interviewphase

Etwas über die aktuelle Verfassung des Jugendlichen und die Veränderungen seit seiner Aufnahme erfahren

- Nehmen wir an, du würdest einem Unbekannten deine aktuelle Situation schildern, was würdest du über dich erzählen?
- Auf einer Wohlbefindens-Skala von 1 bis 10 (1 = niedrig, 10 = hoch), wie niedrig war dein Wohlbefinden am Tag der Aufnahme? Wie niedrig/hoch ist es heute?
- Was hat sich in den letzten Tagen verändert und woran merkst du dies konkret?
- Was genau hat dazu beigetragen, dass das Wohlbefinden bereits wieder etwas gestiegen ist?
- Welche äußeren Bedingungen und Maßnahmen haben zu deiner akuten Entlastung beigetragen (Gespräche, Medikation, Distanz von zu Hause, Ruhe, Struktur usw.)?
- Was hast du selbst aktiv zu dazu beitragen können, dass es dir bereits etwas bessergeht (Offenheit gegenüber den Angeboten, Gespräche angenommen, Ablenkung usw.)?
- Was müsste passieren, damit du dich auf der Skala noch einen Schritt weiter nach oben bewegst?
- Was kann/was darf derzeit so bleiben, wie es ist?

- Womit bist du aktuell zufrieden?
- Was gibt dir gerade Kraft, diese außergewöhnliche Situation zu bewältigen?

Etwas über die Veränderungswünsche des Jugendlichen erfahren

- Was erhoffst du dir von der Entscheidung, dich hier behandeln zu lassen?
- Woran würdest du genau merken, dass es eine gute Entscheidung war, dich hier behandeln zu lassen?
- Nehmen wir an, du verlässt in einigen Wochen zufrieden die Klinik, worin könnte/würde diese Zufriedenheit bestehen?
- Nehmen wir an, diese Behandlung wäre erfolgreich, wie sähe dieser Erfolg für dich aus?
- Woran würdest du genau merken, dass es dir bessergeht?
- Was würdest du konkret anders machen? Was würdest du wieder machen?
- Worin würden sich diese Veränderungen als Erstes zeigen?
- Wer würde diese Veränderungen in deinem Umfeld als Erstes wahrnehmen?

Etwas über allgemeine Ressourcen des Jugendlichen erfahren

- Welche persönlichen Eigenschaften haben dir bisher bei der Bewältigung ähnlicher Schwierigkeiten und Krisen geholfen?
- Welche Stärken, Fähigkeit und Kompetenzen zeichnen dich aus?
- Nehmen wir an, dein bester Freund oder deine beste Freundin säße mit uns hier im Gespräch und würde mir von deinen Stärken berichten, was würde er/sie über dich erzählen?
- Welche von deinen Stärken und Kompetenzen kannst du in deiner jetzigen Situation am ehesten gebrauchen/aktivieren/nutzen?
- Welche Ideen hast du darüber, wer oder was dir hier beim Erreichen deiner Ziele behilflich sein kann?

Etwas über sportliche Vorerfahrungen und bewegungsbezogene Kompetenzen, Motive und Einstellungen des Jugendlichen erfahren

- Berichte mir von deiner schönsten Erinnerung, die mit Bewegung und Sport zu tun hat. Warum ist dies eine gute Erinnerung für dich? Was genau hat den Moment ausgemacht? Wie hast du in diesem Moment gedacht, gefühlt, erlebt? Nehmen wir an, es würde uns hier in der Klinik gelingen, ähnliche Erlebnisse zu schaffen, was müssten wir hierfür tun?
- Nehmen wir an, du könntest eine sportliche Situation noch einmal erleben, die dich positiv geprägt hat, welche wäre das? Warum war die Situation so wichtig für dich? Was daran hat sich so gut angefühlt? Wodurch kam das Gefühl zustande? Wie könnten wir dieses Gefühl hier in der Bewegungstherapie erzeugen?

- Welche Bewegungsaktivitäten/Sportarten übst du aktuell aus? (Wenn es aktuell keine gibt, dann Vergangenheit oder Zukunft: ... hast du gerne ausgeübt/würdest du gerne ausüben?) Was genau gefällt dir an der Aktivität? Was ist dir dabei wichtig? Was treibt dich dabei an?
- Wie intensiv, wie häufig, wie lange trainierst du schon? Was motiviert dich, diese Aktivität auszuüben, regelmäßig zu trainieren, weiterzumachen?
- Beschreibe mir möglichst genau, was eine gelingende sportliche Aktivität für dich ausmacht? Was machst du? Was erlebst du? Wie erlebst du dich? Was spürst du besonders? Was für Gedanken hast du? Wie geht es dir dabei? Wie geht es dir danach?
- Nehmen wir an, wir würden deinen Trainer oder Sportlehrer fragen, was für ein Spielertyp du bist, was würde er über dich erzählen? Was würden deine Mitspieler über dich berichten? Was sind deine wichtigsten spielerischen Qualitäten und Eigenschaften »auf dem Platz«?
- Nehmen wir an, du könntest drei Sportarten deiner Wahl ausprobieren, welche wären das? Warum diese drei? Was würde dich daran reizen?
- Wie müsste ein Bewegungsangebot aussehen, damit du dir eine Teilnahme gut vorstellen kannst (Gruppengröße, Rahmenbedingungen, Mitbestimmung usw.)?
- Hast du ein sportliches Idol? Was bewunderst du an ihm/ihr? Was fasziniert dich an ihm/ ihr? Womit kannst du dich identifizieren?

Etwas über sport- und bewegungsbezogene Sorgen, Ängste, Unsicherheiten und Abneigungen des Jugendlichen erfahren und auf Schwierigkeiten vorbereiten

- Was waren weniger gute Erfahrungen, die du im Sport gemacht hast? Was daran war so unangenehm für dich?
- Wie würdest du eine misslungene Sportstunde beschreiben?
- Was genau löst in sportlichen Situationen Unbehagen und Missempfindungen bei dir aus?
- Woran merkst du konkret, dass dir das Sporttreiben in der Gruppe mit anderen schwerfällt? Was denkst du hierbei über dich? Wie erlebst du dich in solchen Momenten? Wie verhältst du dich dann?
- Was dürfte auf keinen Fall hier im Rahmen der Bewegungstherapie wieder passieren? Worauf müssten wir besonders achten?
- Welche weiteren Schwierigkeiten könnten uns in der Zusammenarbeit hier begegnen?
- Wie könnten wir dich unterstützen, wenn du nicht den nötigen Antrieb und die Motivation für die Termine aufbringen kannst?
- Bestehen körperliche Erkrankungen/Einschränkungen/Behinderungen oder akute Verletzungen? Wenn ja, welche? Welche Rolle können diese in der Bewegungstherapie spielen? Wie ist dein Umgang mit dieser Einschränkung?

Etwas über den Gesamtzustand und die Selbsteinschätzungsfähigkeit des Jugendlichen erfahren

Allgemeiner Gesundheitszustand

sehr gut	gut	eher gut	mittel	nicht so gut	schlecht	sehr schlecht
----------	-----	----------	--------	--------------	----------	---------------

Aktuelles Wohlbefinden

sehr niedrig	niedrig	eher niedrig	mittel	nicht so gut	hoch	sehr hoch
--------------	---------	--------------	--------	--------------	------	-----------

Aktuelle körperliche Belastbarkeit

sehr niedrig	niedrig	eher niedrig	mittel	eher hoch	hoch	sehr hoch
--------------	---------	--------------	--------	-----------	------	-----------

Aktuelle Motivation zur Teilnahme an der Bewegungstherapie

sehr niedrig	niedrig	eher niedrig	mittel	eher hoch	hoch	sehr hoch
--------------	---------	--------------	--------	-----------	------	-----------

Ziele konkretisieren

Bei der Formulierung und Festlegung von Bewegungstherapiezielen ist eine Orientierung an den SMART-Kriterien hilfreich.

S.M.A.R.T.-Kriterien

- S. – Spezifische Ziele: Ziele sollten eindeutig und präzise sein. Unspezifische, vage Ziele in der fernen Zukunft sind unverbindlich und entwickeln keine Zugkraft.
- M. – Messbare Ziele: Ziele sollten messbar oder beobachtbar sein, entweder anhand objektiver Kriterien oder subjektiver Kriterien.
- A. – Aktionsorientierte/attraktive Ziele: Ziele sollten für die Person erstrebenswert und attraktiv sein. Sie sollten Motivation für das eigene Handeln und die eigene Aktivität des Patienten auslösen.
- R. – Realistische Ziele: Ziele sollten von tatsächlichen Verhältnissen ausgehen und nicht von Wunschvorstellungen. Sie sollten so gesteckt sein, dass eine gewisse Anstrengung zur Zielerreichung erforderlich ist und ernsthafte Realisierungschancen bestehen.
- T. – Terminierte Ziele: Den Zeitpunkt für die Zielerreichung festzulegen erzeugt einen gewissen
- Handlungsdruck. Die Auseinandersetzung mit dem Zeitaufwand hilft dabei, überzogene Erwartungen auf ein realistisches Maß zu bringen.

3. Abstimmungsphase

- Einigung zu einer verbindlichen Teilnahme, die mit entsprechenden Zielsetzungen verbunden ist
- Besprechung organisatorischer Rahmenbedingungen (z. B. Wochentage, Uhrzeit und Dauer und Frequenz der Termine, Örtlichkeiten, Sportkleidung usw.)

Hilfen für die Zuordnung zu unterschiedlichen Therapieformaten

Wodurch zeichnet sich das spezifische Therapieformat aus?

- Ein hohes oder niedriges Maß an Struktur bzw. Offenheit?
- Aktionsorientierung oder Introspektionsorientierung?
- Hohe oder niedrige motorische Anforderungssituationen?
- Räumlich-apparative Reizarmut oder Reizintensität?
- Geringe oder hohe soziale Stimulation?
- Ergebnisorientierung oder Prozessorientierung?
- Symptomfokussierte oder ressourcenorientierte Interventionen?
- Therapeutengesteuertes oder patientengesteuertes Vorgehen?
- Übungszentrierung, Erlebniszentrierung oder Konfliktzentrierung?

Indikationen für Einzeltherapien

- Der Patient behindert durch sein destruktives und dissoziales Verhalten den Gruppenprozess erheblich und schränkt die Lern- und Entwicklungsspielräume der anderen Kinder hierdurch stark ein.
- Der Patient ist mit Gruppensituationen aufgrund der hohen sozialen Stimulation und der Reizintensität überfordert, oder es liegt eine deutliche eingeschränkte psychophysische Belastbarkeit vor (z. B. bei Autismus-Spektrumstörung oder Schizophrenie).
- Der Patient ist akut eigen- oder fremdgefährdend, wodurch eine besondere Form pädagogisch-therapeutischer Unterstützung und Abgrenzung notwendig ist, die im Gruppenkontext nicht gewährleistet werden kann.
- Es soll eine spezifische bewegungstherapeutische Diagnostik durchgeführt werden, die unter standardisierten Bedingungen stattfindet.
- Es liegt eine klare Indikation für die Bearbeitung eines spezifischen therapeutischen Themas vor, das im Rahmen von Gruppenformaten nicht umsetzbar ist.

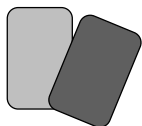
Vertrag für die Teilnahme an der Bewegungstherapie

Zwischen _____ und _____

REGEL 1 Ich achte darauf, die anderen Kinder und Erwachsenen nicht zu beleidigen, zu beschimpfen oder durch körperliche Gewalt zu verletzen.

REGEL 2 Ich spreche die anderen Kinder und Erwachsenen respektvoll an und lasse die Anderen ausreden.

REGEL 3 Ich halte mich an die Anweisungen, die in der Stunde ausgesprochen werden.



Bei der ersten Regelverletzung, gibt es eine **gelbe Karte** als Verwarnung. Bei der zweiten Regelverletzung, gibt es eine **rote Karte** und ich muss zwei Minuten das Spiel aussetzen.

Bei zwei roten Karten ist die Stunde für mich zu Ende.



Wenn ich mich im Spiel von Anderen ungerecht behandelt fühle oder wenn ich dringend etwas sagen möchte, rufe ich „**Spielstop**“

Der Therapeut unterstützt und fördert die Person nach besten Kräften.

Ich habe den Vertrag gelesen und verstanden.

.....

Kind / Jugendlicher

.....

Therapeut

Beispielvertrag für die Teilnahme an der Bewegungstherapie

Bewegungstherapie

Dokumentationsbogen

Name: Vorname: Station: Bezugstherapeut:

Aus der Eingangsdiagnostik und Anamnese resultierende Behandlungsempfehlung

Setting/Format	Anzahl der Einheiten/Woche	Realisiert seit

Aus der Diagnostik/Behandlung resultierende Indikation und eingeschätzter Förderbedarf

MOTORISCH-SENSORISCHE EBENE	
• Verbesserung der Tonusregulationsfähigkeit (Regulation von hyper- bzw. hypoaktiven Zuständen)	
• Verbesserung der motorischen Steuerungsfähigkeit	
• Verbesserung der motorischen Lernfähigkeit	
• Verbesserung der Grobmotorik	
• Verbesserung der Feinmotorik	
• Erhaltung und Verbesserung koordinativer Fähigkeiten (Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit)	
• Erhaltung und Verbesserung konditioneller Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Flexibilität)	
• Entwicklung einer positiven Körperwahrnehmung (taktil-kinästetisch, vestibulär) – perzeptive Teilkomponente des Körperbildes	
AFFEKTIVE/EMOTIONALE EBENE	
• Herstellung einer ausgeglichenen Befindlichkeit und emotionalen Stabilität	
• Abbau und Regulation von Angstzuständen	
• Abbau und Regulation von Depressionszuständen	
• Abbau und Regulation von Aggressionszuständen	
• Entwicklung von Selbstsicherheit und Selbstvertrauen	
• Entwicklung von Vitalität und Bewegungsfreude	

Dokumentationsbogen Bewegungstherapie (Fortsetzung auf nächster Seite)

• Entwicklung von Ausdrucksfähigkeit und Spontaneität	
• Erhöhung der Frustrationstoleranz	
• Entwicklung einer positiven Bewertung des eigenen Körpers – affektive Teilkomponente des Körperbildes	
KOGNITIVE/MOTIVATIONALE EBENE	
• Verbesserung von Konzentrationsfähigkeit und Merkfähigkeit	
• Verbesserung der Aufmerksamkeit und Erhöhung der Aufmerksamkeitsspanne	
• Schulung von Problemlöseverhalten/Entwicklung von Bewältigungsstrategien	
• Förderung der Selbstreflexionsfähigkeit und Introspektionsfähigkeit	
• Entwicklung und Verbesserung einer realistischen Selbsteinschätzung	
• Entwicklung einer angemessenen Bewertung von Erfolg und Misserfolg	
• Entwicklung von Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugung	
• Entwicklung einer inneren Struktur und Planungsfähigkeit	
• Entwicklung von Motivation für gesundheitsorientiertes Verhalten	
• Entwicklung einer positiven Einschätzung und Beurteilung des eigenen Körpers – kognitive Teilkomponente des Körperbildes	
SOZIALE/INTERPERSONELLE EBENE	
• Förderung der Kontakt- und Beziehungsfähigkeit	
• Förderung der Kooperationsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit	
• Förderung der Auseinandersetzungsfähigkeit und Konfliktfähigkeit mit Partner und Gruppe	
• Verbesserung sozialer Kommunikations- und Interaktionsfertigkeiten	
• Entwicklung und Verbesserung von Gruppenzugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühlen	
• Verbesserung von Empathie und Einfühlungsvermögen	
• Entwicklung einer verbesserten Regulation von Nähe und Distanz	
• Entwicklung und Verbesserung von Vertrauen	
• Entwicklung von Verhaltensflexibilität und Rollenübernahme	
• Entwicklung eines positiven Umgangs mit dem eigenen Körper – Verhaltensbezogene und soziale Teilkomponente des Körperbildes	

0 = keine Indikation / 1 = mäßige Indikation / 2 = hohe Indikation / 3 = sehr hohe Indikation /

n. b. = nicht beurteilbar

Zuständiger Bewegungstherapeut / bearbeitet von:

Dokumentationsbogen Bewegungstherapie (Fortsetzung)

Fitness-Plan von _____

Aktuelles Befinden vor dem Training Ankreuzen und Datum	Gerät	Belastung	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Aktuelles Befinden nach dem Training Ankreuzen und Datum
☺	Warm-Up (10–15 min.)	Serien Wiederholungen Gewicht Intensität																	☺
☺	Butterfly	Serien Wiederholungen Gewicht Intensität																	☺
☺	Bankdrücken	Serien Wiederholungen Gewicht Intensität																	☺
☺	Ruder-Zug	Serien Wiederholungen Gewicht Intensität																	☺
☺	Lat-Zug	Serien Wiederholungen Gewicht Intensität																	☺
☺	Seil-Zug	Serien Wiederholungen Gewicht Intensität																	☺
☺	Rumpfhieven	Serien Wiederholungen Gewicht Intensität																	☺
☺	Rumpfheugen	Serien Wiederholungen Gewicht Intensität																	☺
☺	Beinpresse	Serien Wiederholungen Gewicht Intensität																	☺
☺	Adduktoren Abduktoren	Serien Wiederholungen Gewicht Intensität																	☺
☺	Freihantel Ergometer Sonstiges	Serien Wiederholungen Gewicht Intensität																	☺
☺	Cool-Down (ca. 5 min)																		☺

Sporturkunde



für



Was du gut kannst und gelernt hast...



Was ich dir für deine Zukunft wünsche...

Sporturkunde 1

Sporturkunde
für

[Empty box for writing]

Sporturkunde 2