



**„ Wie bringen wir
Menschen in Bewegung?“**



**Deutsche
Rentenversicherung**

Bund



Deutsche Gesellschaft für
Rehabilitationswissenschaften e.V.

AG Bewegungstherapie

→ **Fachtagung Bewegungstherapie
in der medizinischen Rehabilitation**

→ **23. und 24. Januar 2015
in Erkner**

Dabei bleiben macht den Unterschied!

Anpassungen an körperliche Aktivität (bio-psycho-sozial)

Aktivitätslevel (Form der Aktivität x min/Woche x Intensität)

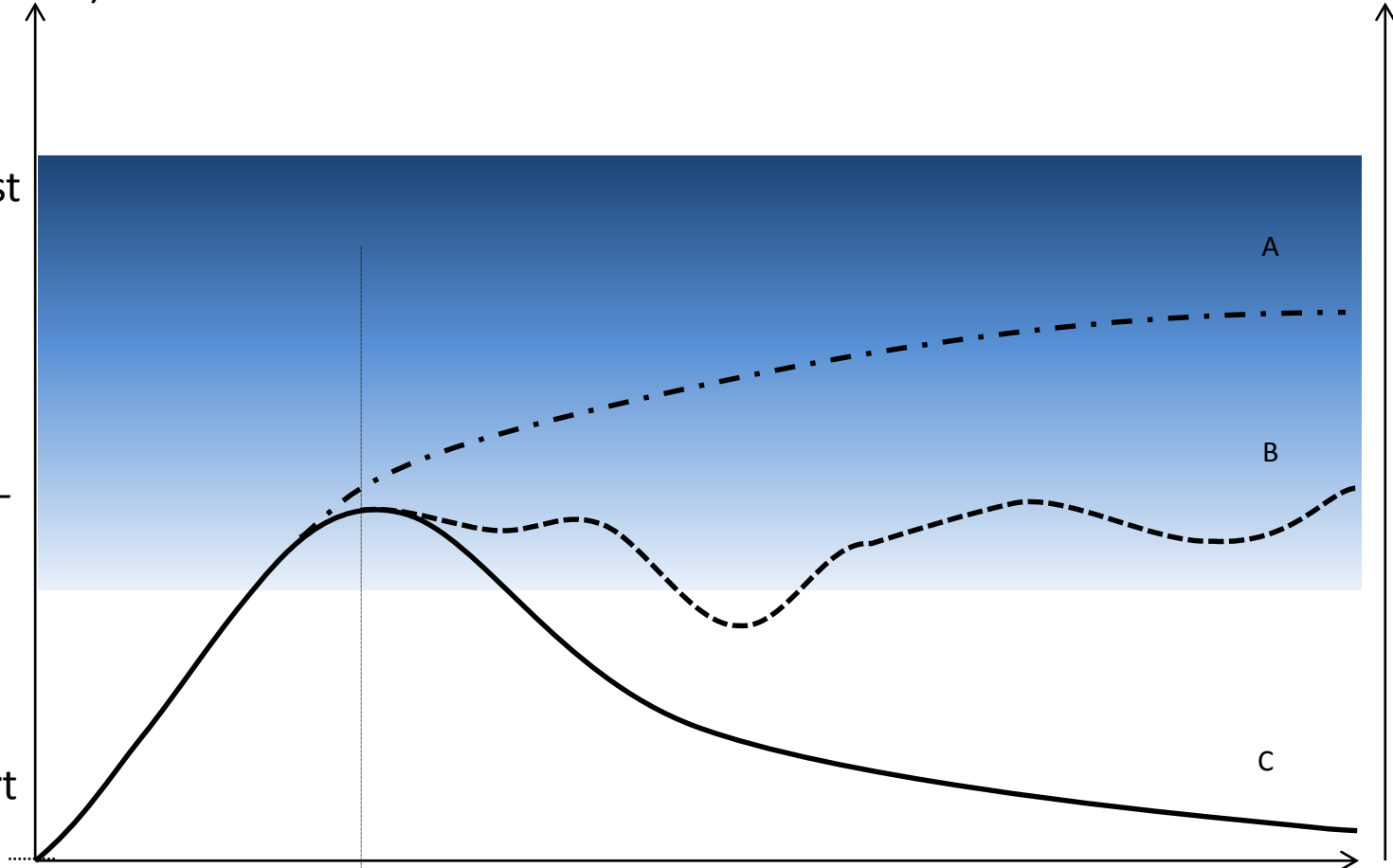
hoch angepasst

gesundheitswirksam

dekonditioniert

Interventionszeitraum (Wochen/Monate)

Selbstständige körperliche Aktivität (Wochen, Monate, Jahre)



**Gesundheitsstörung
oder Krankheit**

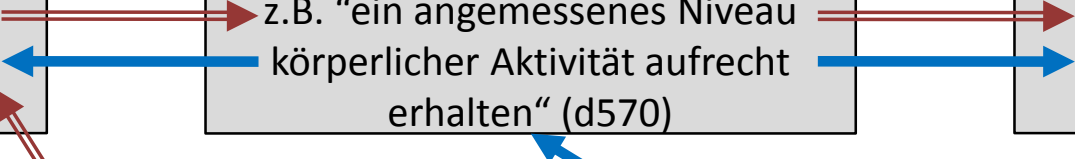


Funktionsfähigkeit

**Körperfunktionen
und -strukturen**

Aktivitäten
z.B. "ein angemessenes Niveau
körperlicher Aktivität aufrecht
erhalten" (d570)

Teilhabe

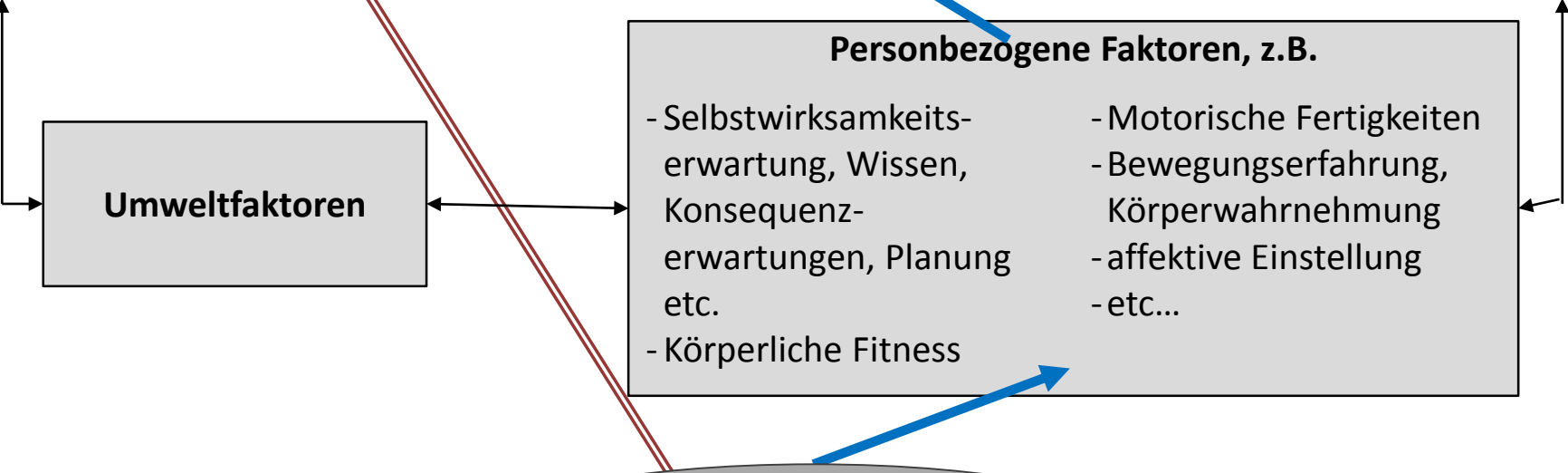


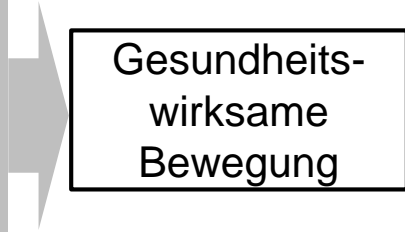
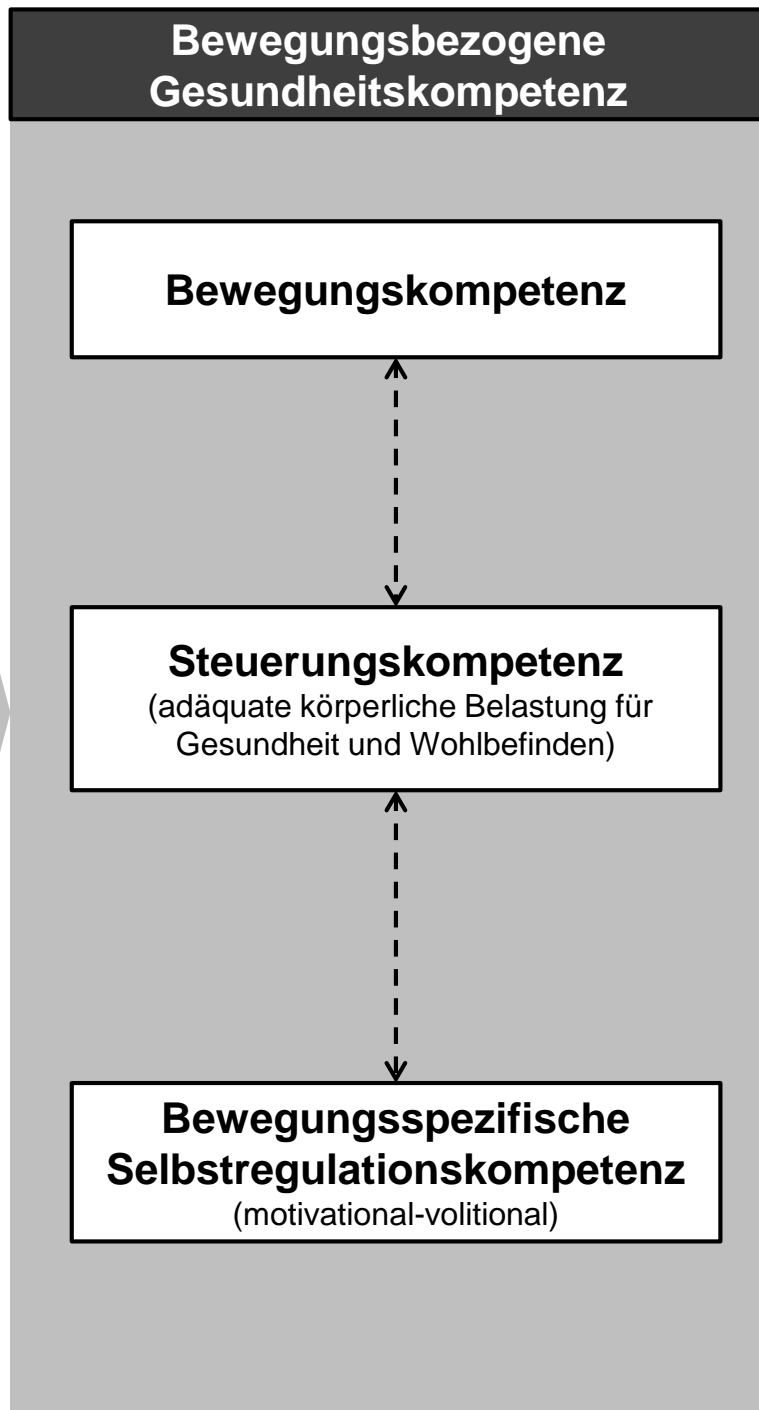
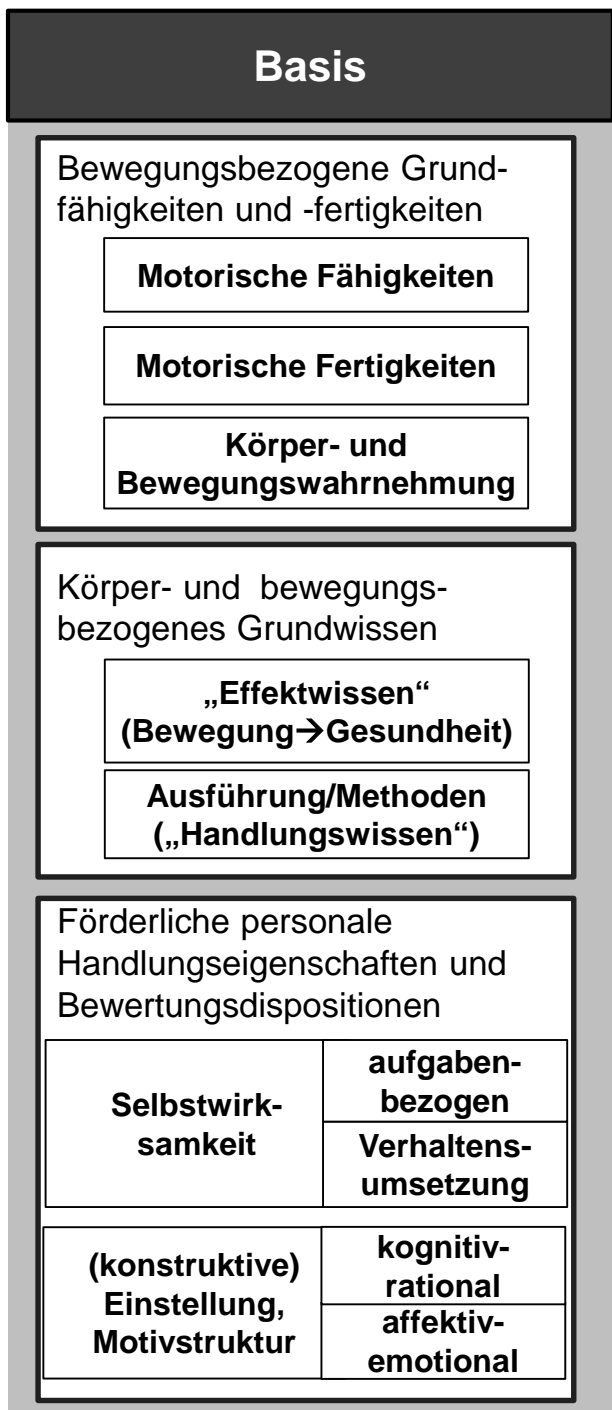
Umweltfaktoren

Personbezogene Faktoren, z.B.

- Selbstwirksamkeitserwartung, Wissen, Konsequenz-erwartungen, Planung etc.
- Körperliche Fitness
- Motorische Fertigkeiten
- Bewegungserfahrung, Körperwahrnehmung
- affektive Einstellung
- etc...

Bewegungstherapie





(Sudeck & Pfeifer, 2013; Pfeifer et al., 2013)

Wie bringen wir Menschen in Bewegung?

**Ziele der
Bewegungs-
therapie in der
medizinischen
Rehabilitation?**

- *Bewegungskompetenz*: Motorische Lernziele, Zielsetzungen für Übung und Training (Fähigkeiten, Fertigkeiten), Körperwahrnehmung etc.
- *Steuerungskompetenz*: Wissen, Erfahrungen, Fähigkeiten mit Blick auf adäquate körperliche Belastung für Gesundheit und Wohlbefinden
- *Selbstregulationskompetenz*: Motivation, Willensbildung, Emotionen, Erleben mit Bedeutung für regelmäßige Bewegung

Wie bringen wir Menschen in Bewegung?

**Ziele der
Bewegungs-
therapie in der
medizinischen
Rehabilitation?**

- Welche Ziele haben besondere Bedeutung, um Menschen in Bewegung zu bringen?
- Bitte verteilen Sie die sechs Klebepunkte!

Wie bringen wir Menschen in Bewegung?

**Inhalte und
Methoden der
Bewegungs-
therapie?**

→ Welche Inhalte/Methoden der Bewegungstherapie eignen sich zur Ansteuerung der formulierten Zielsetzungen?

Wie bringen wir Menschen in Bewegung?

**Inhalte und
Methoden der
Bewegungs-
therapie?**

- Welche Inhalte/Methoden sind besonders geeignet, um die Ziele zu erreichen?
- Wo sind die stärksten Wirkungen zu erwarten?
- Verbinden von Zielen und Inhalten/Methoden

Bewegungstherapie bringt Menschen in Bewegung!

Welche Verbesserungen brauchen wir?

**Verhaltens-
orientierung in
der
Bewegungs-
therapie?**

- Welche Umsetzungsmöglichkeiten gibt es in der Praxis?
- Welche förderlichen oder hinderlichen Faktoren für die Ansteuerung der Zielsetzung „Hinführung zu körperlich-sportlicher Aktivität“ bestehen in Ihrer Klinik?