

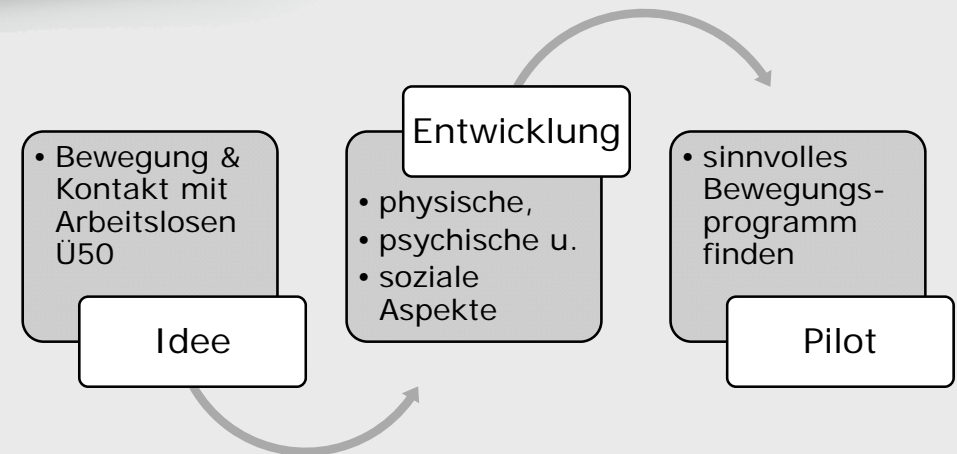
Bewegung & Kontakt Ü50

Aktivität, Bewegung und systemische Beratung mit älteren Arbeitslosen



Projektansatz

anstelle einer Inhaltsübersicht für 11 Folien



Kooperation

Ohlebusch-Gruppe

- Projektleitung: Hr. Mielenz
- Projektmitarbeiter: A. Gehlhausen und T. Böttcher
- Arbeitsbereich: Aktivierung in Beruf und Arbeit
 - finanziert durch private Mittel der Ohlebusch-Gruppe

Pädagogische Hochschule KA

- Projektleitung: Prof. Dr. N. Fessler
- Projektmitarbeiter: Dipl. Sportwiss. C. Hohmann
- Institut für Bewegungserziehung und Sport
 - Forschungszentrum für den Schulsport und Sport von Kindern und Jugendlichen



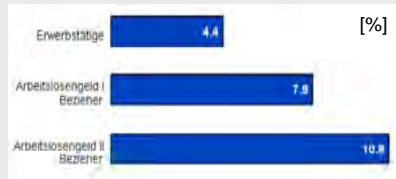
Idee, Offenheit und Neugier

- Ressourcen
 - Zeit, Personal, Mittel, Einstellung
- Abbau von Vorurteilen intern und extern
 - Übersetzung von „Sport“ als Unwort
- Teilnehmer nehmen teil
 - SGB II, Struktur, Kompetenz, Differenzierung/ Wahl
- Test- und Kennenlernphase
 - passende Rahmung



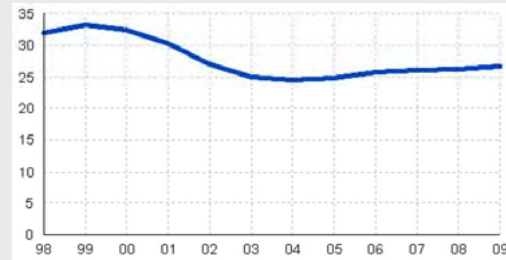
exemplarische Quoten

Krankenstand in BRD



Holleder, 2005

Anteil von Arbeitslosen Ü50

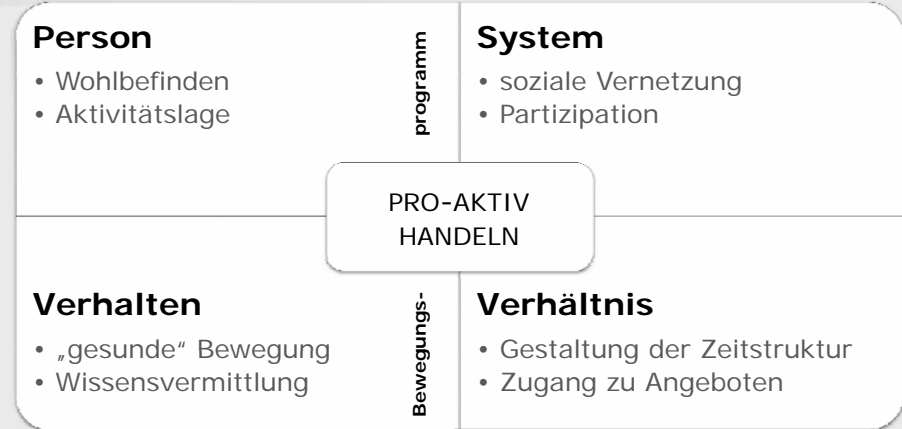


Bundesagentur für Arbeit, 2010



Aktivierung & Gesundheit

Fragestellung (nach WHO, 1998; Pahmeier, 2008; Holleder, 2010)



Bewegungsprogramm

- zweimonatiges Interventionsprogramm
 - inkl. Eingangs- & Ausgangsbefragungen (WHO, IPAQ, indiv./ kollekt. Beratungsgespräche)



Bewegungsprogramm

- zweimonatiges Interventionsprogramm
 - 12,8 TN je Maßnahme
 - Ø 54,4 Jahre

30 min.

KOORDINATION

- Erwärmung
- Alltagsnähe
- Bewegungssicherheit

60 min.

KOOPERATION

- Ausdauer
- Funktionalität
- Kommunikation

30 min.

KOGNITION

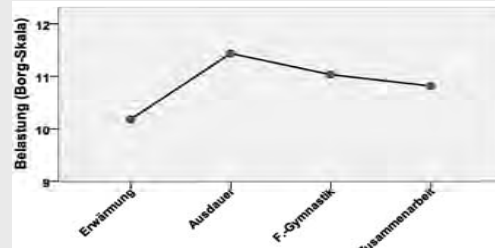
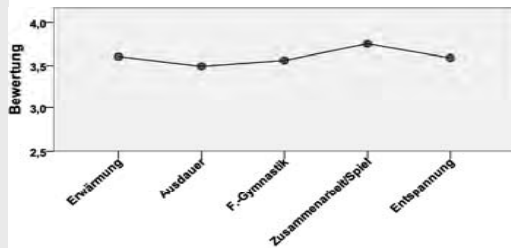
- Körperbewusstsein
- Lockerheit
- Reflexion



Bewertungsergebnisse

Programmstruktur

- Kleine Spiele sind beliebt
 - ♀ bewerten ½ Note besser
- subjektive Belastungseinschätzung < 14
 - TeilnehmerInnen konnten jederzeit pausieren



Bewertungsergebnisse

Zielgruppe und Übungsleiter

- **positives Befinden** bei Bewegungsaktivität
 - keine bis zuweilen Angst vor Verletzungen
- **Herausforderung** durch Programm **individuell**
 - Skepsis beim Pre-Test, Appelle beim Post-Test
- **ÜL** wirkt motivierend und **unterstützend**
 - Bemühungen um Stimmung und Zusammenarbeit



Perspektiven

- Kontinuität = Angebot + Kooperation
- Wollen und Können
- Ganzes ist mehr als die Summe seiner Teile ...
 - Nützliches entsteht für Klienten & Stakeholder ... **wer** hat **was** davon
 - Wechselwirkungsgeschehen im Fokus
- Dran bleiben



Diskussion

- Grund für Veränderung nicht eindeutig
 - Verhaltensänderung auch im Alltag
 - tendenzielle Steigerung des Wohlbefindens
- Ausblick: einjähriges Projekt
 - genauere Beschreibung des Klientels
 - qualitativ-quantitative Untersuchung



Vielen Dank



ch@ph-karlsruhe.de
mielenz@ohlebusch.de



Beispiel

TN = 11 (♀ = 6; ♂ = 5)

	Eindruck der Stunde	Körperliche Anstrengung (Borg-S.)
Erwärmung	3,4	10,7
Ausdauer	3,2	12,5
Funktionsgymnastik	3,6	11,1
Zusammenarbeit	3,6	10,5
Entspannung	3,6	-
Gesamte Stunde	3,5	11,3



Notizen

