Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

SPHERE

SPORT HEALING REHABILITATION

TRAINING GUIDELINES

Partners

Copyright © SPHERE – Sport Healing Rehabilitation. 2019.

Bitte wie folgt zitieren:
Fernando Cross-Villasana, Jürgen Beckmann, Paul Sellars, Diane Crone, Stefania Cerino, Santo Rullo, Francesca Cirulli, Stefano Moliterni, Valerio Di Tommaso, Sampsa Kivistö, Alberto Bichi, Tatjana Udovic, Jonathan Garside (2019). SPHERE - Sport Healing Rehabilitation / Training Guidelines. October, 2019.

Updates zum SPHEREprojekt unter: www.ecos-europe.com/sphere

Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung tragen allein die Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Einleitung

Dieser Leitfaden ist das zweite einer Reihe von Dokumenten, die im Rahmen eines von der Europäischen Union geförderten ERASMUS+ Projekts mit dem Namen "SPHERE – Sport Healing Rehabilitation" erstellt werden.

Was ist SPHERE?

SPHERE ist ein zweijähriges Projekt mit dem Ziel Sport und Bewegung (körperliche Aktivität) als Teil psychiatrischer Rehabilitationsprogramme zu fördern. Basierend auf aktueller Forschung und einer Erhebung zu Best Practice in diesem Bereich, wird SPHERE:

- Leitlinien für körperliche Aktivität schaffen, um entsprechende Angebote im Bereich der psychischen Gesundheit zu fördern.
- eine Ausbildung in der Anwendung dieser Leitlinien anbieten. Diese wird differenziert nach unterschiedlichen Anwendungsfelder von Praxisteams im Bereich psychischer Gesundheit und Trainern im Sportbereich.
- Praxispartner instruieren, basierend auf den Leitlinien eigene Interventionen zu entwickeln, umzusetzen und zu evaluieren.
- SPHERE wird dazu folgende Materialien bereitstellen:
    1. Leitlinien körperlicher Aktivität für Einrichtungen, die Sport- und/oder Bewegungsprogramme im Bereich der Rehabilitation psychischer Erkrankungen anbieten.
    2. eine Online Landkarte, die Beispiele von Best Practice innerhalb der EU aufzeigt. Dies erfolgt an Hand von Fallbeispielen, in denen körperliche Aktivität in die Behandlung psychischer Störungen einbezogen wurde.
    3. einen Evaluationsbericht der Interventionen, die als Teil des SPHERE Projektes eingesetzt wurden.

Das SPHERE Projekt besteht aus sieben Partner aus sechs EU Staaten. Es wird geleitet von der Netzwerkorganisation ECOS (European Culture and Sport Organisation) und umfasst gemeinnützige Sporteinrichtungen sowie Universitäten. Mitglieder des Projektteams sind folgende Organisationen:

- Europäische Kultur und Sport Organisation (ECOS; Italien; leitende Einrichtung)
- European Plattform für Sportinnovation (Belgien)
- Everton in the Community (Großbritannien)
- Finnischer Sportbund der Tampere Region (Finnland)
- Rijeka Sportverband für Menschen mit Behinderungen (Kroatien)

- Cardiff Metropolitan University (Großbritannien)

- Technische Universität München (Deutschland)

Was ist das Ziel der vorliegenden Leitlinien?

Mit den vorliegenden Leitlinien soll Praktikern im Bereich der psychischen Gesundheit eine praktische Orientierungshilfe gegeben werden, um Spor- und Bewegungsprogramme für Menschen mit psychischen Problemen zu entwickeln, anzubieten und zu evaluieren.

Was beinhalten die vorliegenden Materialien?

Die Materialien umfassen vier Hauptbereiche:

- Sport und Bewegungsprogramme als Interventionen in der psychiatrischen Rehabilitation
- Eine SPHERE Pilot Intervention
- einen personzentrierten Ansatz bei Interventionen mit körperlicher Aktivität
- Leitlinien

Leitlinien zur Unterstützung von Patienten mit psychischen Problemen für die Ausführung von Sport- und Bewegungsprogrammen

Für die **psychiatrische Rehabilitation hat das** SPHERE Projektteam Leitlinien zusammengestellt, die dazu dienen sollen, die psychologischen, physiologischen und sozialen Vorteile von Sport und körperlicher Aktivität zur Wiederherstellung der psychischen Gesundheit durch entsprechende Interventionen nutzbar zu machen. Diese Leitlinien wurden entwickelt auf der Grundlage der aktuellen wissenschaftlichen Befundlage sowie einer Bestandsaufnahme aktueller Maßnahmen zur Förderung psychischer Gesundheit durch Sport und Bewegung in sieben EU Staaten. Eine detaillierte Darstellung der theoretischen Grundlagen der Leitlinien findet sich unter:

www.ecos-europe.com/sphere/intellectual-outputs/training-guidelines

Auf der Grundlage dieser Quellen formulierte das SPHEREteam einen Katalog von Empfehlungen für Sport- und Bewegungsprogramme in der psychiatrischen Rehabilitation einschließlich Überlegungen zu Rahmenbedingungen für deren Anwendung.

Sport und Bewegung als Interventionen in der psychiatrischen Rehabilitation

Die Leitlinien können von unterschiedlichen Anwendern genutzt werden, die Sport oder körperliche Aktivität als Interventionen zur Förderung psychischer Gesundheit einsetzen wollen. Da unterschiedliche Fachgruppen und Organisationen vielfältige und unterschiedliche Rahmenbedingungen vorfinden, wie zum Beispiel bevorzugte Sportarten, Fitnessziele, Witterungsbedingungen, Expertise des Betreuungsstabs, finanzielle Möglichkeiten oder Umgebungsfaktoren, wurden die Leitlinien als Module entwickelt, die sich den jeweiligen Rahmenbedingungen anpassen lassen. Von Anwendern sollten möglichst viele dieser Empfehlungen in den von ihnen entwickelten Programme umsetzen und diese dabei an ihre jeweiligen Trainings-

und Durchführungsbedingungen anpassen.

SPHERE Pilot Intervention

Angesichts der unterschiedlichen Bereiche, in denen die Leitlinien zur Anwendung kommen können, wird das SPHERE Projektteam die Empfehlungen in einer Pilotintervention testen, die von Organisationen in vier Partnerländern durchgeführt wird. Dabei wird es jeweils einen anderen Kontext mit unterschiedlichen spezifischen Rahmenbedingungen geben. Die Evaluation der Pilotintervention wird anschließend in einem Bericht veröffentlicht.

In einem personenzentrierten Ansatz, der die förderlichen Aspekte von Sport und körperlicher Aktivität nutzt, wird die SPHERE Intervention von folgenden Zielen geleitet:

- Primäres Ziel: Menschen mit psychischen Problemen dabei zu unterstützen, proaktiv ihre Lebensqualität zu verbessern und mittels Sport und körperlicher Aktivität ein integriertes Selbstkonzept zu entwickeln.
- Sekundäres Ziel: Sofern möglich, Teilnehmer dabei zu unterstützen, ihre Symptome zu reduzieren, Bewältigungsstrategien zu entwickeln, ihre Stimmungslage zu regulieren, Komorbiditäten vorzubeugen, Geselligkeit, Freude, Sinnhaftigkeit, körperliches und soziales Vertrauen zu steigern und ihnen die Möglichkeit zur Teilhabe an einer positive Betätigung zu geben.

Der personenzentrierte Ansatz bei Interventionen mit körperlicher Aktivität

Die Leitlinien betonen einen personenzentrierten Ansatz, in dem Patienten eine proaktive Rolle hinsichtlich ihrer eigenen Genesung zukommt. Sie agieren als aktiver Prozessteilnehmer mit Unterstützung durch Trainer und Gemeinschaft. Neben Hilfen bei der Stabilisierung der Stimmungslage und der Regulation physiologischer Prozesse, kann Sport und körperliche Aktivität dazu beitragen, die persönlichen Erfahrungen von Menschen mit psychischen Problemen zu bereichern, neue Selbstwahrnehmungen zu etablieren, sinnhafte und Freude stiftende Erfahrungen zu vermitteln, soziale Wahrnehmung und Funktionalität zu verbessern sowie einem neuen Sinnerleben im persönlichen Leben zu begegnen. Dazu erarbeiten die Teilnehmer individuell mit ihren Trainern in den Sport- und/oder Bewegungseinheiten Ziele, deren Verwirklichung sie mit Unterstützung der Trainer anstreben. Dabei wird darauf geachtet, dass durch die tiefergehende psychologischen Ressourcenentwicklung das potenzielle Entstehen einer Sportsucht verhindert wird.

Es wird größter Wert daraufgelegt, dass die Teilnehmer kontinuierlich Feedback erhalten und im ständigen Dialog mit den Trainern bleiben, so dass die eigene, persönliche Trainingserfahrung aufgearbeitet wird. Die Trainer/Anbieter schaffen gleichzeitig ein Umfeld, das die Integration mit anderen fördert und eine Zielerreichung ermöglicht. Es wird daher empfohlen, dass Zielsetzung, Zielbewertung und regelmäßiges Feedback in den Sport und Bewegungsprogrammen genutzt werden, um sicherzustellen, dass diese nicht nur Mittel zu temporärer Stimmungsregulation sind, sondern darüber hinaus auch persönliches Wachstum, Sinnhaftigkeit und Freude fördern.

Leitlinien

Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Leitlinien, die entwickelt wurden, um den Einsatz körperlicher Aktivität im Rahmen psychiatrischer Rehabilitationsprogramme zu unterstützen. Diesen Empfehlungen liegen Erkenntnisse darüber zugrunde, wie die Wirksamkeit von Bewegungsprogrammen für Menschen mit psychischen Problemen optimiert werden kann.
Bei der Anwendung der Leitlinien sollten Sie Ihren spezifischen Kontext berücksichtigen, denn manche Aspekte der Leitlinien sind möglicherweise nicht für alle Umstände gleichermaßen geeignet. Wir raten Ihnen, so viele der Leitlinien wie möglich einzubeziehen, soweit sich diese in Ihrem speziellen Kontext durchführen lassen.

#	SPHERE Leitlinien
1	**Mit dem Programm werden ganzheitliche klinische, psychologische und soziale Verbesserungen durch bewegungsorientierte psychiatrische Rehabilitationsprogramme angestrebt.** *Angestrebt wird eine Reduktion klinischer Symptome; die Verbesserung des psychischen Wohlbefindens; eine Verbesserung von Sozialkontakten sowie die Steigerung des Selbstvertrauens. Gegebenenfalls wird die Verschreibung und Nachsorge durch einen Arzt empfohlen.*
2	**Das Programm ist darauf ausgelegt, Fähigkeiten zu entwickeln und zu verbessern, um die kognitive Leistungsfähigkeit durch Lernprozesse zu erhöhen.** *Dazu gehören: verbesserte Konzentration, Koordination, Merkfähigkeit, Verwendung von Geräten und Spielstrategie.*
3	**Die Aktivitäten werden von Coaches begleitet. Diese sorgen für technische Anleitung, Motivation und Unterstützung.** *Die Coaches sollten das Programm von Sitzung zu Sitzung entsprechend den individuellen Bedürfnissen anpassen.*
4	**Im Programm sollten individuelle Ziele für die Teilnehmer so gesetzt werden, dass diese eine schrittweise Verbesserung und Entwicklung unterstützen.** *Zum Beispiel: Ziele, die sich auf die Verbesserung der Fähigkeiten, Anwesenheit, Teilnahme, Interaktion mit anderen und Teamarbeit konzentrieren.*
5	**Der Lernfortschritt, der Entwicklungsfortschritt und die persönlichen Erfahrungen der Teilnehmer werden durch regelmäßige Diskussionen und Rückmeldungen evaluiert und validiert.** *Zum Beispiel: Wöchentliche oder tägliche Plenarsitzungen sowie Feedback zum Training.*
6	**Das Programm fördert Gruppenaktivitäten mit einer optimalen Gruppengröße zwischen 5 und 15 Personen pro Coach.** *Die Coaches sollten die Gruppengröße an die jeweiligen Umstände anpassen (z.B. Fähigkeiten der Gruppe hinsichtlich Konzentration und Fitness).*
7	**Es sollte Zeit für soziale Interaktion während und/oder nach den Sitzungen eingeplant werden. Die Coaches achten darauf, dass im Programm gegenseitige Unterstützung gefördert und dabei auch Spaß erlebt wird.** *Bei der Arbeit in Gruppen sollte ein Ziel für die Coaches sein, die soziale Eingebundenheit und Vertrautheit zwischen den Teilnehmern zu entwickeln.*
8	**Das Programm hat eine Mindestdauer von 3 Wochen, optimal ist eine Dauer von 8 Wochen oder länger.** *Wenn 3 Wochen (oder mehr) nicht möglich sind, wird eine höhere Anzahl von Sitzungen pro Woche empfohlen.*
9	**Die Sitzungen sind so konzipiert, dass sie zwischen 30 und 120 Minuten Aktivität umfassen.** *Die Dauer sollte sich an den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer (z.B. Fitnessniveau, Konzentrationsfähigkeit und Verfügbarkeit) und der Art der Aktivität (z.B. Intensitätsstufen, Ruhezeiten während der Aktivität, Komplexität) orientieren.*
10	**Sitzungen finden idealerweise mindestens dreimal pro Woche statt.** *Falls dreimal pro Woche nicht möglich ist, sollten ein oder zwei Termine angestrebt werden, dabei sollte die eigenständige Aktivität gefördert wird.*
11	**Aktivitäten finden idealerweise am Vormittag statt.**
12	**Sitzungen sollten mindestens 2 Stunden, bevor die Teilnehmer normalerweise schlafen gehen, zu Ende sein.**
13	**Das Programm findet in einer sicheren und integrativen Umgebung statt, in der sich die Menschen physisch, psychisch und sozial wohl fühlen und sich als ein Teil davon erleben.**

14	**Das Programm sollte idealerweise versuchen, Aktivitäten im Freien und in natürlicher Umgebung zu integrieren.**
15	**Die Intensität der Aktivitäten sollte vorzugsweise auf einem moderaten Niveau liegen.** *Die Fähigkeiten der Teilnehmer müssen immer berücksichtigt und priorisiert werden. Wenn eine moderate Aktivität aufgrund zu geringer Fähigkeiten oder Kapazitäten nicht möglich ist, muss eine geringere Intensität gewählt werden. Übungen mit hoher Intensität sollten immer nur mit Vorsicht durchgeführt werden, möglichst unter Aufsicht durch entsprechend geschultes Personal.*
16	**Es sollte betont werden, dass die Teilnahme am Programm freiwillig ist.**
17	**Die Teilnahme am Programm und die Einbindung in das Programm ist flexibel, um den individuellen aktuellen Umständen der Teilnehmer Rechnung zu tragen.**
18	**Vor der Teilnahme am Programm werden die Teilnehmenden über den Inhalt des Programms informiert und ihre Zustimmung zur Teilnahme eingeholt. Idealerweise treffen die Teilnehmenden selbst eine Auswahl auszuführender Aktivitäten.** *Die Information kann erfolgen durch persönliches Gespräch, Informationsveranstaltungen oder Broschüren/Faltblättern.*
19	**Das Programm soll zu einer kontinuierlichen Ausübung körperlicher Aktivität führen über die Dauer des Programms hinaus.** *Während der gesamten Dauer des Programms sollten die Coaches den Teilnehmenden Informationen über die Möglichkeiten einer Fortsetzung körperlicher Betätigung geben. Sie sollten für Unterstützung und Anleitung dazu Sorge tragen.*

SPHERE

SPORT HEALING REHABILITATION

Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union