



Hoqray

Kompendium der Praktiken in Europa & Rahmen zur Selbstüberprüfung

AUTOREN:

Chiara Ciacchella,¹Barbara Collacchi,¹ Giuseppina Mandarino,²Francesca Cirulli¹

¹ Center for Behavioral Sciences and Mental Health, Istituto Superiore di Sanità, Rome, Italien

² External Relations and International Affairs, Istituto Superiore di Sanità, Rome, Italien

2024



Co-funded by
the European Union

Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity - HOORAY

ÜBER DAS HOORAY-PROJEKT:

Jugend für die psychische Gesundheit von Jugendlichen durch körperliche Aktivität - HOORAY

Schon vor der Pandemie hat sich die psychische Gesundheit junger Menschen, insbesondere von Teenagern, verschlechtert. Das Projekt HOORAY (Youth for Youth's Mental Health through Physical Activity) zielt darauf ab, diese Herausforderung anzugehen, indem es die Auswirkungen und den positiven Einfluss untersucht, den körperliche Aktivität und Sport auf die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit junger Menschen haben können.

Auf der Grundlage der EU-Leitlinien für körperliche Aktivität wird das Projektteam bewährte Verfahren zusammentragen und pädagogische Ressourcen sowie eine Online-Wissensdreh Scheibe für Sportlehrer, Jugendbetreuer, Trainer, Eltern und andere Personen, die mit Jugendlichen arbeiten, entwickeln, die der psychischen Gesundheit und der gesundheitsfördernden körperlichen Aktivität mehr Aufmerksamkeit schenken und der Teilnahme und dem Wohlbefinden der Jugendlichen Vorrang vor Leistung, Druck und Ergebnissen einräumen wollen.

Diese Ressourcen und Aktivitäten richten sich sowohl an Jugendliche, die bereits körperlich aktiv sind oder an sportlichen Aktivitäten teilnehmen, als auch an diejenigen, die inaktiv waren und/oder aus dem Sport ausgestiegen sind.

Junge Menschen werden eine Schlüsselrolle spielen, da wir körperliche Aktivität durch die Brille von Teenagern betrachten und untersuchen werden, wie sie Sport und seine Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden wahrnehmen.

Das HOORAY-Projekt begann am 1. Januar 2023 und wird 30 Monate lang bis zum 30. Juni 2025 laufen. Das Kick-off-Meeting ist für den 16. und 17. Februar 2023 in München, Deutschland, geplant.

Hooray



Co-funded by
the European Union

Hooray



Co-funded by
the European Union

PROJEKT:

Jugend für die psychische Gesundheit von
Jugendlichen durch körperliche Aktivität -
HOORAY

PARTNER:



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



@engsoyouth
www.engsoyouth.eu



Kompendium der Praktiken in Europa & Rahmen zur Selbstüberprüfung

Die Autorinnen:

Chiara Ciacchella, Zentrum für Verhaltenswissenschaften und psychische Gesundheit,
Istituto Superiore di Sanità, Rom, Italien

Barbara Collacchi, Zentrum für Verhaltenswissenschaften und psychische Gesundheit,
Istituto Superiore di Sanità, Rom, Italien

Giuseppina Mandarino, Außenbeziehungen und internationale Angelegenheiten, Istituto
Superiore di Sanità, Rom, Italien

Francesca Cirulli, Zentrum für Verhaltenswissenschaften und psychische Gesundheit,
Istituto Superiore di Sanità, Rom, Italien



INDEX

[Einführung](#).....7

[Wissenschaftliche Erkenntnisse über körperliche Aktivität und psychische Gesundheit bei Jugendlichen: Was funktioniert?](#)7

[Stimmen der Jugend](#)9

[Kompendium der ARBEITSPRAXIS](#) 10

[Pferde & Schmetterlinge](#)..... 12

[AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN](#) 12

[TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE](#)..... 12

[PROJEKTZIELE](#) 13

[ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG](#) 13

[ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG](#)..... 15

[TEAM](#)17

[ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG](#)17

[PROJEKTERGEBNISSE](#) 18

[IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN](#) 18

[FUNDING](#)..... 19

[LINK UND WEBSITE](#) 19

[Pferde & Freunde](#).....20

[AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN](#)20

[TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE](#).....20

[PROJEKTZIELE](#) 21

[ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG](#) 21

[ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG](#).....23

[TEAM](#)23

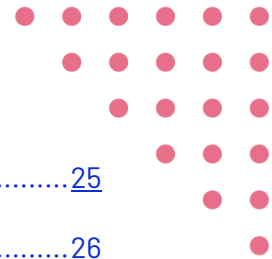
[ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG](#)24

[PROJEKTERGEBNISSE](#)24

[IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN](#)25

[FUNDING](#).....25





[LINK UND WEBSITE](#)25

[Surf4specialneeds](#)26

[AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN](#)26

[TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE](#)26

[PROJEKTZIELE](#)26

[ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG](#)27

[ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG](#)27

[TEAM](#)27

[ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG](#)28

[PROJEKTERGEBNISSE](#)28

[IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN](#)28

[FUNDING](#)28

[LINK UND WEBSITE](#)28

[Achtsamkeit – Ein voller Geist](#)29

[AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN](#)29

[TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE](#)29

[PROJEKTZIELE](#)29

[ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG](#)30

[ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG](#)30

[TEAM](#)30

[ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG](#)30

[PROJEKTERGEBNISSE](#)30

[IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN](#)31

[FUNDING](#)31

[LINK UND WEBSITE](#)31

[Icehearts](#)32

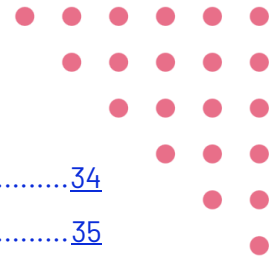
[AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN](#)32

[TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE](#)32

[PROJEKTZIELE](#)33

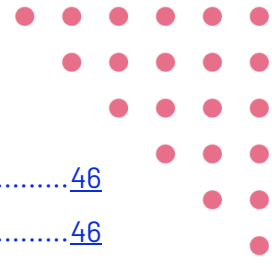
[ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG](#)34

[ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG](#)34



<u>TEAM</u>	<u>34</u>
<u>ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG</u>	<u>35</u>
<u>PROJEKTERGEBNISSE</u>	<u>36</u>
<u>IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN</u>	<u>36</u>
<u>FUNDING</u>	<u>37</u>
<u>LINK UND WEBSITE</u>	<u>37</u>
<u>Schwimmen wir über die Hindernisse hinweg</u>	<u>38</u>
<u>AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN</u>	<u>38</u>
<u>TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE</u>	<u>38</u>
<u>PROJEKTZIELE</u>	<u>38</u>
<u>ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG</u>	<u>39</u>
<u>ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG</u>	<u>39</u>
<u>TEAM</u>	<u>39</u>
<u>ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG</u>	<u>39</u>
<u>PROJEKTERGEBNISSE</u>	<u>40</u>
<u>IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN</u>	<u>40</u>
<u>FUNDING</u>	<u>40</u>
<u>LINK UND WEBSITE</u>	<u>40</u>
<u>Kacsakő Erlebnis-Programme</u>	<u>41</u>
<u>AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN</u>	<u>41</u>
<u>TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE</u>	<u>41</u>
<u>PROJEKTZIELE</u>	<u>41</u>
<u>ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG</u>	<u>42</u>
<u>TEAM</u>	<u>44</u>
<u>ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG</u>	<u>44</u>
<u>PROJEKTERGEBNISSE</u>	<u>44</u>
<u>IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN</u>	<u>45</u>
<u>FUNDING</u>	<u>45</u>
<u>LINK UND WEBSITE</u>	<u>45</u>
<u>https://www.facebook.com/kacsakoegyeselet</u>	<u>45</u>
<u>#Internationales Lager von SMILE</u>	<u>46</u>





AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN46

TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE46

PROJEKTZIELE46

ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG47

.....47

ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG47

TEAM47

ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG47

PROJEKTERGEBNISSE47

FUNDING.....48

LINK UND WEBSITE48

kreuz&quer - kreuz und quer.....49

PROJEKTKOORDINATOREN49

TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE.....49

PROJEKTZIELE49

ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG50

ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG.....50

TEAM50

ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG 51

PROJEKTERGEBNISSE 51

IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN 51

FUNDING..... 51

LINK UND WEBSITE 51

Tele-Übungen für Jugendliche.....52

AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN52

TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE52

PROJEKTZIELE52

ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG53

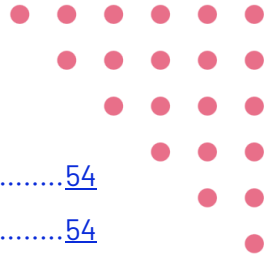
BEWEGUNGSORGANISATION53

TEAM53

ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG53

PROJEKTERGEBNISSE54





[IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN](#)54

[FUNDING](#).....54

[LINK UND WEBSITE](#)54

[Mieli ja liike – Geist und Bewegung](#).....55

[AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN](#).....55

[TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE](#).....55

[PROJEKTZIELE](#).....55

[ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG](#).....55

[ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG](#).....56

[TEAM](#)56

[ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG](#).....56

[PROJEKTERGEBNISSE](#)56

[FUNDING](#).....57

[LINK UND WEBSITE](#)57

[Rahmen für die Selbstüberprüfung](#)58





Einführung

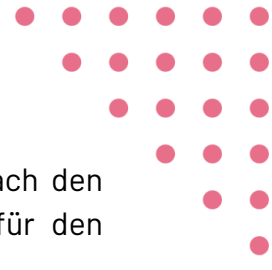
Die Adoleszenz ist eine entscheidende Phase im Leben eines Menschen, in der bedeutende körperliche, psychologische und soziale Veränderungen stattfinden. Diese Veränderungen markieren den Übergang von der Kindheit zum Erwachsensein und setzen den Einzelnen verschiedenen positiven und negativen Einflüssen aus (Weltgesundheitsorganisation, WHO, 2020). Probleme wie Ungleichheit, Armut, Konflikte, humanitäre Notlagen und das Aufwachsen in dysfunktionalen Familien und Umgebungen können die Wahrscheinlichkeit früher negativer Erfahrungen erhöhen und Jugendliche für psychische Gesundheitsprobleme prädisponieren (WHO, 2020). Je mehr Risikofaktoren Heranwachsende ausgesetzt sind, desto größer sind die potenziellen Auswirkungen auf ihre psychische Gesundheit (WHO, 2020). Heutzutage ist anerkannt, dass eine schlechte psychische Gesundheit eine der Hauptursachen für Behinderungen bei Jugendlichen ist, und einer aktuellen Schätzung zufolge leidet einer von sieben Jugendlichen an psychischen Störungen (WHO, 2021). Angesichts dieser Notlage hat die WHO mehrere Leitlinien aufgestellt, die Möglichkeiten zur Förderung des Wohlbefindens und zur Prävention einer schlechten psychischen Gesundheit bei Jugendlichen bieten (WHO, 2020).

Eine wachsende Zahl von Belegen deutet darauf hin, dass körperliche Aktivität dazu beitragen kann, die psychische Belastung von Jugendlichen zu verhindern oder zu lindern (Biddle et al., 2019; Bjørnarå et al., 2021; Boelens et al., 2022; Firth et al., 2020; McCrary et al., 2021; Pettitt et al., 2022; Wang et al., 2022). Körperliche Aktivität wird definiert als "Körperbewegung, die durch Kontraktion der Skelettmuskulatur hervorgerufen wird und den Energieverbrauch wesentlich erhöht" (Bouchard et al., 1990; Corbin et al., 2000; WHO, 2022); es handelt sich um einen Oberbegriff, der verschiedene Unterkategorien wie Bewegung, Sport, Freizeitaktivitäten, Tanz und andere umfasst (Corbin et al., 2000).

Wissenschaftliche Erkenntnisse über körperliche Aktivität und psychische Gesundheit bei Jugendlichen: Was funktioniert?

Als Ausgangspunkt für das HOORAY-Projekt wurde die wissenschaftliche Literatur über den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit bei Jugendlichen eingehend analysiert.

In drei Schnelldurchsichten wurden die Studien analysiert, in denen die Auswirkungen körperlicher Aktivität auf depressive Symptome untersucht wurden: 1) depressive Symptome (24 Studien), 2) Umgang mit Ängsten (12 Studien) und 3) Suizidgedanken und -verhalten bei Jugendlichen (7 Studien). Rapid Reviews sind eine Form der Wissenssynthese, bei der der Prozess der Durchführung einer traditionellen systematischen Überprüfung vereinfacht und gestrafft wird, um die wichtigsten Erkenntnisse zu einer bestimmten Forschungsfrage ressourceneffizient



zusammenzufassen (Tricco et al., 2015). Die Auswahl der Studien erfolgte nach den Standardprotokollen für systematische Überprüfungen, wobei die Analyse für den Rapid-Reviewing-Ansatz angepasst wurde.

Die Methodik und die Ergebnisse der Schnellüberprüfungen sind in dem HOORAY-Dokument "What works? Evidenzbasierte Leitlinien für körperliche Aktivität und psychische Gesundheit bei Jugendlichen".

(<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/What-works.pdf>).

Die Schnellüberprüfungen zeigen das Potenzial von körperlicher Aktivität als nicht-pharmakologische Intervention bei Depressionen bei Jugendlichen. Darüber hinaus können körperliche Aktivität und sportliche Interventionen wirksame Methoden sein, um die Angstbewältigung zu verbessern und das Risiko von Suizidgedanken und -verhalten bei Jugendlichen zu verringern.

Schnellüberprüfungen zeigen auch mögliche Mechanismen hinter diesen positiven Auswirkungen auf. Die Elemente, die am meisten zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen durch körperliche Aktivität beizutragen scheinen, sind: 1) Förderung einer Vielzahl von körperlichen Aktivitäten mit unterschiedlicher Intensität, um den Vorlieben und Fähigkeiten der Jugendlichen gerecht zu werden und gleichzeitig die besonderen Bedürfnisse der Schwächsten zu unterstützen; 2) Schaffung eines unterstützenden und integrativen Umfelds in Sportvereinen, um positive Interaktionen zwischen Gleichaltrigen zu fördern und soziale Bindungen als schützenden Aspekt gegen Stress und Ängste zu nutzen.

Darüber hinaus wurde eine weitere bibliografische Suche durchgeführt, um die wichtigsten Übersichtsarbeiten zur Rolle von körperlicher Aktivität bei der Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen zu sammeln, wobei internationale wissenschaftliche Datenbanken (Pubmed, PsycInfo, PsycArticles und Cochrane Library) konsultiert wurden. Ein Umbrella-Review fasst die Ergebnisse mehrerer bestehender Reviews zusammen und stellt eine der höchsten Evidenzstufen dar. Dachübersichten ermöglichen einen einfachen Vergleich zwischen Übersichten und können für den Vergleich von Ergebnissen und die Entwicklung von Leitlinien nützlich sein.

Die Suchstrategie bestand in der Verwendung von Schlüsselwörtern im Zusammenhang mit den Konzepten körperliche Aktivität/Sport, Jugend und psychische Gesundheit, wobei 13 Übersichtsarbeiten ausgewählt wurden. Die inhaltliche Analyse der 13 Übersichtsarbeiten ergab, dass körperliche Betätigung (z. B. Aerobic, Krafttraining, Gewichtheben) die am häufigsten diskutierte Art der körperlichen Aktivität ist, gefolgt von Sport, Tanz und Yoga. Depressionen sind der am häufigsten untersuchte Effekt, gefolgt von Ängsten und Selbstwertgefühl. Andere Ergebnisse zur psychischen Gesundheit, die in geringerem Maße auftauchen, sind



Selbstmordgedanken und soziale Kompetenzen. Die Ergebnisse der Dachübersichten stimmen mit den Ergebnissen der drei Schnellübersichten überein und unterstreichen den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und positiven Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

In den übergreifenden Übersichten wird berichtet, dass junge Menschen mit Depressionen zur Teilnahme an einem beaufsichtigten Sportprogramm ermutigt werden sollten (Campisi et al., 2021), was mit den Leitlinien des National Institute for Health and Care Excellence (NICE) des Vereinigten Königreichs übereinstimmt. So wird beispielsweise berichtet, dass Aerobic- und Widerstandsübungen mit mäßig starker Intensität eine Zusatzbehandlung zur Verbesserung depressiver Symptome bei Jugendlichen darstellen (Ashdown-Franks et al., 2020; Bailey et al., 2018; Hu et al., 2020; Wegner et al., 2020). Darüber hinaus wird die Teilnahme von Jugendlichen an Einzel- und Mannschaftssportarten als möglicher präventiver Faktor für Depressionen angesehen (Boelens et al., 2022).

Die Übersichtsarbeiten zeigen eine vielversprechende Wirkung von Sport, insbesondere Mannschaftssportarten, und Yoga bei der Verringerung von Angstsymptomen (Biddle et al., 2019; Bjørnara et al., 2021; Dale et al., 2019; James-Palmer et al., 2020; Pettitt et al., 2022). Eine kürzlich erschienene systematische Übersichtsarbeit empfiehlt die Teilnahme an 30-minütigen Yogasitzungen mindestens 2-3 Mal pro Woche über einen Zeitraum von insgesamt 6-12 Wochen, um signifikante Verbesserungen bei der Messung von Angstzuständen zu erzielen (James-Palmer et al., 2020).

Bewegung und Sport können sich ebenfalls positiv auf das Selbstwertgefühl auswirken (Ashdown-Franks et al., 2020; Das et al., 2016), allerdings bleibt der kausale Zusammenhang zwischen den Variablen unklar (Biddle et al., 2019). Dies könnte auf die Komplexität des Konzepts des Selbstwertgefühls zurückzuführen sein, das als multidimensionales Konstrukt betrachtet werden kann, das durch mehrere Teilbereiche gekennzeichnet ist (Biddle et al., 2019). In ihrer Übersichtsarbeit schlagen Biddle und Kollegen vor, dass der relevanteste Teilbereich, der als Ergebnis von Maßnahmen zur körperlichen Aktivität in Betracht gezogen werden sollte, der "körperliche Selbstwert" sein könnte, der die Wahrnehmung des Körperbildes sowie der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten umfasst (Biddle et al., 2019).

Stimmen der Jugend

Neben der Sammlung wissenschaftlicher Erkenntnisse ist eines der Ziele des HOORAY-Projekts die Erforschung der Wahrnehmungen, Gedanken und Stimmen Jugendlicher zu körperlicher Aktivität als Mittel zur Förderung ihrer psychischen Gesundheit. Zu diesem Zweck wurden im Rahmen der "Youth voices"-Studie



<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2024/01/Youth-voices.pdf>

halbstrukturierte Interviews mit Jugendlichen aus verschiedenen europäischen Ländern geführt und mit Hilfe einer deduktiv-induktiven Methodik auf der Grundlage des PERMA-Rahmens analysiert. Nach dem PERMA-Rahmen kann psychische Gesundheit nicht einfach durch das Fehlen negativer psychischer Zustände definiert werden. Die fünf Bereiche des PERMA-Modells (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment) (Seligman, 2011) trugen dazu bei, den Inhalt der Interviews zusammenzufassen und die möglichen Vorteile hervorzuheben, die Jugendliche durch körperliche Aktivität erzielen können.

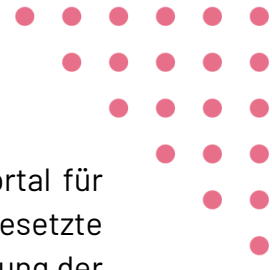
Den gesammelten Inhalten zufolge verbessert körperliche Aktivität nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern ermöglicht auch das Erleben positiver Emotionen und den Aufbau von unterstützenden Beziehungen zu Gleichaltrigen und Erwachsenen in einem anregenden Umfeld, das die Integration und das Gefühl der Zugehörigkeit betont. Darüber hinaus berichteten die Jugendlichen, dass sie sich während der körperlichen Betätigung voll und ganz einbringen und sich von ihrem stressigen Alltag erholen können. Sie beschrieben körperliche Betätigung auch als etwas Sinnvolles, das zu einem gesteigerten Gefühl der persönlichen Leistung und der Entwicklung neuer Fähigkeiten beiträgt.

Kompodium der ARBEITSPRAXIS

Die gesammelten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Interviews bestätigen die wichtige Rolle, die körperliche Aktivität bei der Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen spielen kann. Es sollte jedoch betont werden, dass der Nutzen davon abhängt, "wie", "wie viel" und "wo" die Aktivität für Jugendliche angeboten wird. Aus diesem Grund ist es von entscheidender Bedeutung, funktionierende Praktiken (auch als "bewährte Praktiken" bezeichnet) für die Durchführung von Bewegungsprogrammen, die auf die spezifischen Bedürfnisse von Jugendlichen ausgerichtet sind, zu ermitteln und auszutauschen.

Bei diesen Praktiken handelt es sich um organisatorische oder verfahrenstechnische Lösungen, die eine Sammlung von Beispielen, Verfahren und Erfahrungen aus der Vergangenheit darstellen und in geeigneter Weise in Regeln oder Plänen formalisiert sind, die befolgt und wiederholt werden können.

In diesem Zusammenhang beinhaltet das H0ORAY-Projekt die Entwicklung eines Kompodiums von Praktiken, die in ganz Europa gesammelt wurden und die Nutzung von körperlicher Aktivität als Instrument zur Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen betreffen.



Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass die Europäische Kommission das Portal für bewährte Verfahren entwickelt hat, um zuverlässige Informationen über umgesetzte Verfahren zu finden, die als am besten oder vielversprechend für die Verbesserung der öffentlichen Gesundheit in Europa anerkannt sind. Im Rahmen dieser Initiative wurde ein Aufruf für vorbildliche Verfahren im Bereich der psychischen Gesundheit veröffentlicht: Der Aufruf unterstützt die Sammlung von Maßnahmen, die auf einem umfassenden Ansatz für die psychische Gesundheit beruhen, der auch körperliche Aktivität einschließt. In dieser Hinsicht wäre es anregend, einen Beitrag zu dieser Initiative zu leisten, indem die im Kompendium HOORAY gesammelten Praktiken auf dem Portal veröffentlicht werden.





Pferde & Schmetterlinge

Das Projekt "Horses & Butterflies" (Pferde und Schmetterlinge) sollte das Potenzial des Voltigierens zur Förderung des psychischen und physischen Wohlbefindens junger, an Magersucht erkrankter Mädchen testen. Die wissenschaftliche Begründung für das Projekt legt nahe, dass die Aktivität des Voltigierens zu Pferd und die starke emotionale Beteiligung, die das Pferd hervorruft, die therapeutische Arbeit der Wiederaneignung des eigenen Körperbildes erleichtern können, das bei dieser Pathologie in einem verzerrten und dysfunktionalen Licht wahrgenommen wird.



AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Zentrum für Verhaltenswissenschaften und psychische Gesundheit, Istituto Superiore di Sanità, Rom, Italien
2. Zentrum für Essstörungen USL Umbria 1, Umbertide, Italien
3. Europäische Organisation für Kultur und Sport (ECOS)
4. Regionalkomitee Umbrien Italienischer Verband für Pferdesport (FISE), Perugia, Italien
5. Reitsportzentrum San Biagio, Perugia, Italien

TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Für die Aufnahme der Teilnehmer wurden die folgenden Einschlusskriterien festgelegt:

- weibliche Jugendliche (15-20 Jahre) mit der Diagnose Anorexie in ambulanter Behandlung;
- Body Mass Index < 16;
- fehlende Erfahrung im Reitsport; Pferdeallergien oder -phobie.

Acht Mädchen, die sich wegen Magersucht in ambulanter Behandlung im Zentrum für Essstörungen USL Umbria1 befanden, erfüllten die Einschlusskriterien und wurden in das Projekt aufgenommen. Die acht Teilnehmerinnen wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt: 4 in die Voltigiergruppe und 4 in die Kontrollgruppe (keine reiterlichen Aktivitäten).

Ein Teilnehmer aus der Voltigiergruppe schied aus, so dass die endgültige Stichprobe aus 7 Teilnehmern bestand (Voltigiergruppe n=3; Kontrollgruppe n=4).



PROJEKTZIELE

Hauptziel des Projekts war es, die Eignung einer auf dem Voltigieren basierenden körperlichen Aktivitätsintervention für magersüchtige Jugendliche zu testen.

Der Einsatz des Voltigierens zu Pferd wurde entwickelt, um:

- eine gesündere Wahrnehmung des Körperbildes zu erreichen und den Umgang mit Ängsten zu verbessern;
- Aufbau positiver Beziehungen zwischen allen Projektmitgliedern (den Begünstigten, den Pferden und dem Team);
- den Body-Mass-Index erhöhen.

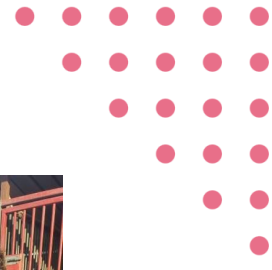
ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Die sportliche Aktivität wurde über einen Zeitraum von 3 Monaten (Dezember 2019-März 2020) durchgeführt und umfasste 10 Sitzungen mit Voltigieraktivitäten.

Voltigieren ist eine Disziplin, die Kunstturnen und Reiten miteinander verbindet: Die Voltigierer führen im Rhythmus der Musik gymnastische Übungen aus und koordinieren dabei ihre Körperbewegungen mit dem Pferd, das von einem erfahrenen Pferdetrainer (Longenführer) im Kreis geführt wird.

Diese Disziplin fördert die Fähigkeit, mit dem Pferd in Kontakt zu treten, und verbessert sowohl die physischen (Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Rhythmus) als auch die psychologischen (Konzentration, emotionales Management, Kreativität und Ausdrucksfähigkeit) Fähigkeiten. Darüber hinaus kann das Voltigieren in kleinen Gruppen (2 bis 6 Personen) durchgeführt werden, was den Aufbau von Beziehungen zwischen den Teammitgliedern (Voltigierer, Liegereiter und Pferde) erleichtert.





Jede Sitzung begann mit der Pflege des Pferdes, das für die Interventionssitzung ausgewählt wurde. Diese Aktivität war wichtig, um einen ersten Kontakt mit dem Pferd herzustellen. Sie diente dazu, 1) grundlegende Informationen über das Wohlergehen des Pferdes, 2) die richtige Kommunikation (Augen-, Tast- und Stimmkontakt) und den richtigen Umgang mit dem Pferd und 3) Techniken und Werkzeuge für die Pflege und das Anschirren zu erlernen. Diese erste Aktivität ist auch wichtig, um ein Vertrauensverhältnis zwischen den Teilnehmern und dem Pferd aufzubauen.

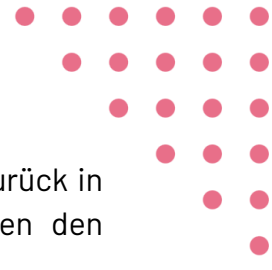


Anschließend führten die Teilnehmer Aufwärmübungen durch (Atemübungen, Übungen zur Körperorientierung und -streckung, Übungen zur Fußwahrnehmung), die das Körperbewusstsein verbessern sollten. Zum Aufwärmen gehörte auch das Erlernen der grundlegenden Voltigierübungen auf einem Voltigierfass. So können die Teilnehmer ihre Beweglichkeit, Koordination und Balance verbessern, bevor sie die Übungen auf dem Pferd ausführen.



Anschließend absolvierten die Teilnehmer ein Reittraining, bei dem sie Voltigierübungen erlernten, die bewusst ausgewählt wurden, um die körperliche Ausdrucksfähigkeit und Kreativität zu steigern. Diese Aktivität soll den Teamgeist fördern und die Bindung zwischen den Teilnehmern, dem Pferd und den Ausbildern stärken.





Nach dem Voltigieren striegelten die Teilnehmer das Pferd und brachten es zurück in den Stall. Die Aktivität endete mit einer informellen Besprechung zwischen den Teilnehmern und dem Team des Reitsportzentrums.

ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Dauer des Bewegungsprogramms - 3 Monate (Dezember 2019-März 2020) für insgesamt 10 Sitzungen

Häufigkeit der Sitzungen - wöchentlich

Dauer der einzelnen Sitzungen - 60-90 Minuten.

Ort der Sitzungen - Reitzentrum San Biagio, Perugia, Italien

Die Aktivitäten wurden in 4 Phasen organisiert (siehe Tabelle 1).

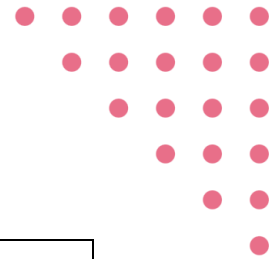


Tabelle 1. Methodik der Intervention und Arbeitsphasen

AKTIVITÄT	EINSTELLUNG UND ARBEITSWERKZEUGE	AUSÜBUNG	DAUER	ARBEITSWEISE
1st Phase: Sitzung 1				
Annäherung und Pflege des Pferdes	Schachtel und runder Stift; Werkzeuge für die Körperpflege; Voltigiergurte	Putzen, Umgang mit Pferden und Beobachtung	60-90 min	Gruppenarbeit
2nd Phase: Sitzung 2-3				
Pferdepflege	Stabil; Werkzeuge für die Körperpflege; Voltigiergurte	Körperpflege	30 min	Gruppenarbeit
Übungen zur Körperwahrnehmung	Stabil	Individuelle Atemübungen, Orientierungs- und Dehnungsübungen, Fußwahrnehmungsübungen, Übungen am Voltigierfass	20 min	Gruppenarbeit
Kontakt zum Pferd	Stabil	Augen-, Tast- und Stimmkontakt mit dem Pferd und Handhabung	10 min	Individuelle Arbeit
3rd Phase: Sitzung 4-10				
Pferdepflege	Stabil; Werkzeuge für die Körperpflege; Voltigiergurte	Körperpflege	10 min	Gruppenarbeit
Übungen zur Körperwahrnehmung	Stabil	Individuelle Atemübungen, Orientierungs- und Dehnungsübungen, Fußwahrnehmungsübungen, Übungen am Voltigierfass	15 min	Individuelle Arbeit
Voltigieren	Indoor-Arena	Motorische Übungen auf dem Pferderücken mit Voltigiergurt; spezifische Voltigierübungen	30-40 min	Gruppenarbeit
4th Phase: jede Sitzung				
Schlüssige Aktivität	Stabil	Abschließendes Grooming, Abkühlung und Austausch von Feedback	10 min	Gruppenarbeit



TEAM

Das Projekt wurde von einem multidisziplinären Team aus qualifizierten Fachleuten für psychische Gesundheit und pferdegestützte Interventionen durchgeführt, wie in den italienischen Leitlinien für tiergestützte Interventionen gefordert (<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).

Bei den Projektleitern handelte es sich um einen Psychiater-Psychoanalytiker, der auf pferdegestützte Therapie spezialisiert und als Voltigiertechniker der ersten Stufe des italienischen Pferdesportverbands (FISE) qualifiziert war, sowie um einen Professor des Studiengangs für Leibeseziehung an der Universität von Perugia, der auf pferdegestützte Pädagogik spezialisiert und als Voltigiertechniker der dritten Stufe des FISE qualifiziert war. Die Projektleiter waren für die Planung und Umsetzung des methodischen Teils der Intervention verantwortlich.



Das Interventionsteam bestand aus Fachleuten, die auf pferdegestützte Interventionen und Voltigieren spezialisiert waren: Das Team kümmerte sich um die Teilnehmer und die Pferde während der Voltigierstunden, überwachte ihr Wohlbefinden, stellte Aktivitäten auf, um die vorgegebenen Ziele zu erreichen, und förderte eine gute Beziehung zwischen Teilnehmern und Pferden.

Die Psychiater des Zentrums für Essstörungen USL Umbria 1 trugen zur Rekrutierung der Teilnehmer bei.

Die Forschungsaspekte des Projekts (Datensammlung und -analyse; wissenschaftliche Verbreitung der Ergebnisse) wurden von einem Forscherteam des Zentrums für Verhaltenswissenschaften und psychische Gesundheit (*Istituto Superiore di Sanità*, Rom, Italien) durchgeführt. Dieses Team verfügt über anerkanntes Fachwissen in diesem Bereich, da es die italienischen Leitlinien für tiergestützte Interventionen entwickelt hat.

ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Zur Auswertung der Ergebnisse wurden die folgenden Fragebögen vor (T0) und am Ende des Projekts (T1) ausgefüllt:

- Eating Disorder Inventory-3 (EDI-3) zur Bewertung der essstörungsbezogenen Symptome;
- Symptom-Checkliste-90-R (SCL-90-R) zur Bewertung psychopathologischer Dimensionen;

- State-Trait Anxiety Inventory (STAI) zur Messung von State- und Trait-Angst;
- Beobachtungsberichte zur Beobachtung der Einstellung, der Emotionalität, des Verhaltens der Teilnehmer während der Sitzung und der Beziehung zu den Pferden und den Teammitgliedern.

Darüber hinaus wurden die Werte des Body-Mass-Index vor (T0) und am Ende des Projekts (T1) gemessen.

PROJEKTERGEBNISSE

Die vorläufigen Ergebnisse deuten auf eine Zunahme der Fettmasse und eine Verringerung des Gewichts der Magermasse, eine Verbesserung der Angst- und Essstörungssymptome (Streben nach Schlankheit, Körperunzufriedenheit, affektive Probleme und Perfektionismus) sowie eine Zunahme der Kontaktfreudigkeit der Teilnehmer in der Voltigiergruppe hin.



Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass das Voltigieren zu Pferd bei Essstörungen als Ergänzung zu einer umfassenden Behandlung der Person wirksam eingesetzt werden kann. Die Wiederherstellung des Körperbewusstseins ist der Hauptaspekt, bei dem das Voltigieren eine wichtige Rolle spielen kann, indem es die physische und emotionale Synergie zwischen Pferd und Voltigierer nutzt.

IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN

27. Juni 2020 - Abschlussveranstaltung des Projekts und Voltigierausstellung im Reitsportzentrum San Biagio, Perugia, Italien.

7. Dezember 2020 - Online-Webinar über das H&B-Projekt für den Studiengang Leibeseziehung, Universität Perugia, Italien.

10.-13. April 2021 - Projektpräsentation auf dem 29th Europäischen Kongress für Psychiatrie (EPA).

29. September 2023 - Posterpräsentation auf der "Notte Europea dei ricercatori e delle ricercatrici 2023", Rom, Italien.



FUNDING

Das Projekt wird von der Europäischen Organisation für Kultur und Sport (ECOS) und dem Regionalkomitee Umbrien des italienischen Pferdesportverbandes (FISE) finanziert.

LINK UND WEBSITE

<https://www.ecos-europe.com/volteggio-equestre-san-biagio-della-valle-horses-butterflies-sphere/>

<http://www.fiseumbria.it/modules/news/article.php?storyid=1669>

<https://www.fise.it/sport/volteggio/news-volteggio/archivio-news-volteggio/15273-%E2%80%9Chorses-butterflies%E2%80%9D-in-umbria-il-volteggio-come-terapia.html>

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=2_Tde7KbvMU

<https://www.youtube.com/watch?v=DW3r4sNxNds>





Pferde & Freunde

Die Wissenschaft hat wiederholt auf psychische Störungen bei jungen Menschen hingewiesen, die durch die Pandemie und die restriktiven Abriegelungsmaßnahmen noch verstärkt wurden. Schule und Familie scheinen nicht mehr in der Lage zu sein, ihre Rolle als primäre Sozialisationsinstanzen für junge Menschen aufrechtzuerhalten, die sich selbst in Gleichaltrigengruppen einsam und isoliert fühlen und nicht in der Lage sind, ihre Notlage zu bewältigen, was zu psychiatrischen Symptomen führt. Je nach Schweregrad dieser Zustände wird in vielen Fällen ein Aufenthalt in der Gemeinschaft empfohlen, um einen Ausweg zu finden.



Das Projekt Horses & Friends wurde konzipiert, um das Potenzial des Reitsports als ergänzendes Instrument zur Förderung des psychophysischen Wohlbefindens von Jugendlichen zu testen, die wegen psychiatrischer Erkrankungen in therapeutischen Gemeinschaften behandelt werden.

AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Zentrum für Verhaltenswissenschaften und psychische Gesundheit, Istituto Superiore di Sanità, Rom, Italien
2. Reitsport-Rehabilitationszentrum (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Rom, Italien
3. Therapeutische Gemeinschaft "Villa Madre Chiara Ricci", Rom, Italien
4. Europäische Organisation für Sport und Kultur (ECOS), Rom, Italien

TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Für die Aufnahme in die Studie wurden folgende Kriterien festgelegt:

- Jugendliche (14-18 Jahre), die in einer therapeutischen Gemeinschaft leben;
- fehlende Erfahrung im Reitsport; Pferdeallergien oder -phobie.

Achtzehn Jugendliche (10 Männer und 8 Frauen), die wegen einer psychiatrischen Erkrankung in der therapeutischen Gemeinschaft "Villa Madre Chiara Ricci" (Rom) behandelt wurden, erfüllten die Einschlusskriterien und wurden in die Studie aufgenommen. Die achtzehn Teilnehmer wurden zwei verschiedenen Gruppen





zugeteilt: 8 (4 Männer und 4 Frauen) der Gruppe mit reiterlichen Aktivitäten und 10 (6 Männer und 4 Frauen) der Kontrollgruppe (keine reiterlichen Aktivitäten).

Ein Teilnehmer aus der Reitgruppe und 5 aus der Kontrollgruppe schieden aus, so dass die endgültige Stichprobe aus 12 Teilnehmern bestand (Reitgruppe n=7; Kontrollgruppe n=5).

PROJEKTZIELE

Das Hauptziel des Projekts bestand darin, die Eignung einer auf dem Reitsport basierenden Bewegungsintervention für Jugendliche zu testen, die in therapeutischen Gemeinschaften leben.

Die pferdegestützte Intervention wurde entwickelt, um:

- eine Verbesserung der psychopathologischen Dimensionen, eine Verringerung der Angst und der depressiven Symptome zu erreichen;
- Aufbau positiver Beziehungen zwischen allen Projektmitgliedern (den Begünstigten, den Pferden und dem Team), Verbesserung der Eigenschaften der Alexithymie;
- Verbesserung der Körperhaltung, des Gleichgewichts und der motorischen Koordination.

ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Die pferdegestützte Intervention wurde über einen Zeitraum von fünf Monaten (Februar bis Juni 2023) mit wöchentlichen Sitzungen durchgeführt und umfasste die Kombination verschiedener reiterlicher Aktivitäten, die wie folgt organisiert waren.

Jede Sitzung begann mit dem Putzen der für die Interventionssitzung ausgewählten Pferde. Diese Aktivität war wichtig, um einen ersten Kontakt mit dem Pferd herzustellen. Ziel war es, 1) grundlegende Informationen über das Wohlergehen des Pferdes, 2) die korrekte Kommunikation (Augen-, Tast- und Stimmkontakt) und den richtigen Umgang mit dem Pferd und 3) Techniken und Werkzeuge für das Striegeln und Anschirren zu erlernen.

Anschließend wurden die Teilnehmer in zwei Untergruppen aufgeteilt, die parallel die sportlichen Aktivitäten Reiten und Voltigieren durchführten. Dann wechselten die beiden Gruppen, so dass alle Teilnehmer am Ende jeder Sitzung beide sportlichen Aktivitäten (Reiten und Voltigieren) durchgeführt hatten.

Die Reitaktivitäten umfassten das Erlernen des individuellen Reitens des Pferdes im Schritt und Trab auf dem Reitplatz und die Ausführung einfacher Reitfiguren (z. B. Kreise, Volten, Halbvoltten, Schlangenlinien). Diese Aktivität fördert die Stärkung des Selbstwertgefühls und der Handlungskompetenz, die Bewältigung von Ängsten und stärkt die Beziehung zwischen den Teilnehmern, dem Pferd, den Trainern und den Psychologen des Reitsport-Rehabilitationszentrums.



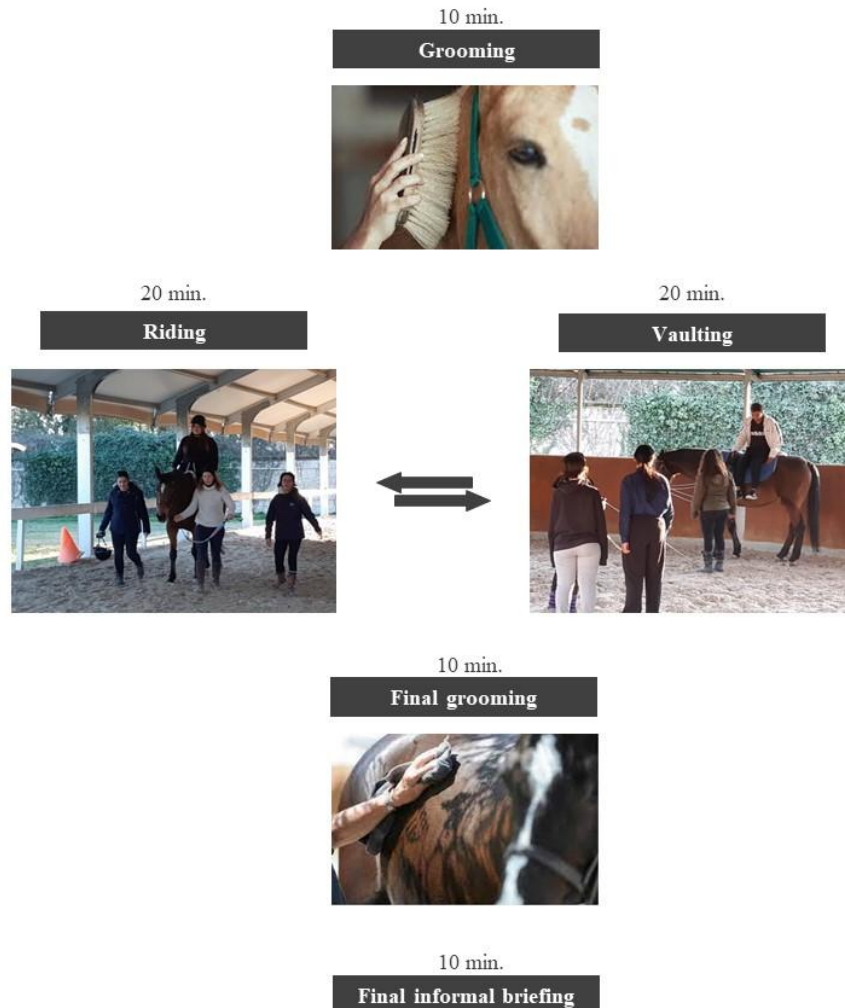
Die Voltigieraktivitäten umfassten: 1) Muskeltrainingsübungen mit Schwerpunkt auf Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewicht, Rhythmus und Kraft und 2) Grundübungen des Voltigierens zu Pferd. Voltigieren ist eine Disziplin, die Kunstturnen und Reiten miteinander verbindet: Die Voltigierer führen Gymnastikübungen im Rhythmus von Musik aus und koordinieren dabei ihre Körperbewegungen mit dem Pferd, das von einem erfahrenen Pferdetrainer (Longenführer) im Kreis geführt wird. Ziel der Aktivität war es, die Fähigkeit zu fördern, mit dem Pferd in Kontakt zu treten, sowohl die physischen (Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Rhythmus) als auch die psychologischen (Konzentration, Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Mut, Kreativität und Ausdrucksfähigkeit) Fähigkeiten zu verbessern und die Beziehung zwischen den Teammitgliedern (Voltigierer, Longenführer und Pferd) zu fördern.

Nach dem Reiten und Voltigieren striegelten die Teilnehmer die Pferde und brachten sie zurück in die Ställe.

Die Aktivität endete mit einem informellen Briefing und einem geselligen Moment zusammen mit den Trainern und den Psychologen des Rehabilitationszentrums für Pferde.

Die Sitzung dauerte insgesamt 70 Minuten und der Ablauf der vorgeschlagenen Aktivitäten ist in Abbildung 1 zusammengefasst.

Abbildung 1. Reitaktivitäten während der Interventionssitzung



ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Dauer des Programms für körperliche Aktivität - 5 Monate (Februar 2023-Juni 2023)

Häufigkeit der Sitzungen - wöchentlich

Dauer jeder Sitzung - 70 Minuten.

Ort der Sitzungen - Reitsport-Rehabilitationszentrum (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Rom, Italien

TEAM

Das multidisziplinäre Team bestand aus qualifizierten Fachleuten für psychische Gesundheit und pferdegestützte Interventionen, wie in den italienischen Leitlinien für tiergestützte Interventionen gefordert (<https://www.iss.it/documents/20126/0/Linee+Guida+IAA.pdf/c42244ea-12f6-ed00-2975-05f7755f3d23?t=1582118322698>).



Der Projektleiter war ein Psychiater-Psychoanalytiker, der auf pferdegestützte Therapie spezialisiert war, und ein Voltigiertechniker der ersten Stufe des italienischen Pferdesportverbandes (FISE). Der Projektleiter war für die Planung und Durchführung des methodischen Teils der Intervention zuständig.

Zum Interventionsteam gehörten: Psychologen und Psychotherapeuten, die die Teilnehmer während der Reitaktivität betreuten, ihr Wohlbefinden überwachten und die Sitzung so gestalteten, dass die Ziele erreicht wurden; ein Reitlehrer der ersten Stufe des FISE und zertifizierte Pferdebetreuer, die für das Management der Pferde während der Sitzung, die Überwachung ihres Wohlbefindens und die Förderung der Beziehung zwischen Teilnehmer und Pferd verantwortlich waren.

Die Kinderneuropsychiater der therapeutischen Gemeinschaft "Villa Madre Chiara Ricci" trugen zur Rekrutierung der Teilnehmer bei.

Schließlich führte ein Forscherteam des Zentrums für Verhaltenswissenschaften und psychische Gesundheit am *Istituto Superiore di Sanità* in Rom, Italien, die Datenerhebung und -analyse durch und sorgte für die wissenschaftliche Verbreitung der Ergebnisse. Dieses Team entwickelte die italienischen Leitlinien für tiergestützte Interventionen.

ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Zur Auswertung der Ergebnisse wurden die folgenden Fragebögen vor (T0) und am Ende des Projekts (T1) ausgefüllt:

- Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) zur Beurteilung von Alexithymie;
- Hamilton Depression Rating Scale (HAM-D) zur Bewertung der Depression;
- Symptom-Checkliste-90-R (SCL-90-R) zur Bewertung psychopathologischer Dimensionen;
- State-Trait Anxiety Inventory (STAI) zur Messung von State- und Trait-Angst;
- Beobachtungsberichte zur Beobachtung der Einstellung, der Emotionalität, des Verhaltens der Teilnehmer während der Sitzung und der Beziehung zu den Pferden und den Teammitgliedern.

PROJEKTERGEBNISSE

Obwohl die Analysen der quantitativen Daten keine statistisch signifikanten Ergebnisse ergaben, zeichneten sich bei der Gruppe, die die Reitaktivitäten durchführte, Tendenzen einer klinischen Verbesserung ab. Insbesondere zeigten die meisten Teilnehmer einen vielversprechenden Trend zur Verringerung von Depressionen und Schlafstörungen.





Auch wenn die statistischen Analysen nicht darauf hindeuten, dass die Intervention das Ausmaß von Alexithymie und Angst beeinflusst hat, ist es wichtig zu erwähnen, dass die Beobachtungsberichte zeigen, dass die Teilnehmer nach und nach eine tiefe emotionale Bindung zum Pferd aufbauen und ihre Einstellung zum Interventionsteam und zur Reitaktivität im Allgemeinen verbessern. Seit Beginn der Aktivität wurden Verbesserungen in Bezug auf das Engagement, das Verhalten und das emotionale Management der Teilnehmer während der Reitsportaktivitäten festgestellt. Die Reitaktivität förderte die Stärkung des Selbstwertgefühls und das Gefühl der Handlungsfähigkeit und stärkte die Beziehungen zwischen den jungen Teilnehmern. Darüber hinaus wurden Verbesserungen bei der Körperhaltung, dem Gleichgewicht und der motorischen Koordination festgestellt.



Die vorläufigen Ergebnisse zeigen, dass der Reitsport für Jugendliche, die in therapeutischen Gemeinschaften leben, vor allem auf sozio-emotionaler Ebene von Vorteil ist. Der Reitsport kann ein sicherer Ort sein, der die Gemeinschaft ergänzt und an dem sich Jugendliche sowohl körperlich als auch emotional herausfordern können.

IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN

10. Juni 2023 - "Cavallo al Sole 2023" - Abschlussveranstaltung des Projekts mit Reit- und Voltigierausstellung im Reitsport-Rehabilitationszentrum (C.R.E.) "Girolamo De Marco" Onlus, Rom, Italien.

13. Oktober 2023 - Konferenz "Psychische Gesundheit von Jugendlichen: Interventionsmöglichkeiten und -perspektiven" - Konferenz zur Verbreitung des Projekts und seiner Ergebnisse.

FUNDING

Von der Europäischen Organisation für Kultur und Sport (ECOS) finanziertes Projekt.

LINK UND WEBSITE

<https://www.ecos-europe.com/it/al-via-il-progetto-cavallifriends/>

<https://www.cavallomagazine.it/people/cavallo-al-sole-2023-presente-e-futuro-della-riabilitazione-equestre>



Surf4specialneeds

Das Projekt "Surf4specialneeds" zielt darauf ab, jungen Menschen mit besonderen Bedürfnissen das Surfen zugänglich zu machen, indem es kostenlose Kurse anbietet, die auf die Fähigkeiten und die Sensibilität der Jugendlichen zugeschnitten sind, und so die soziale Eingliederung, die Interaktion und das gegenseitige Kennenlernen zwischen Freiwilligen und jungen Menschen, die an Surfaktivitäten teilnehmen, fördert.



AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Surf4Children Onlus, Rom, Italien
2. Banzai Surf School, Santa Marinella, Italien

TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren mit besonderen Bedürfnissen.

Die Aktivität wurde so konzipiert, dass auch Teilnehmer mit sozialen Schwächen, geistigen Behinderungen, genetischen Syndromen, Mukoviszidose, Diabetes und Krebsüberlebende einbezogen wurden.



PROJEKTZIELE

Angebot von kostenlosen Surfkursen und damit verbundenen Aktivitäten für Kinder und Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen sowie von psychomotorischen Kursen, die auf die Fähigkeiten und Empfindlichkeiten der Teilnehmer zugeschnitten sind.

Die Surfkurse sind darauf ausgerichtet:

- Verbesserung der Lebensqualität und des psychophysischen Wohlbefindens von Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen und ihren Familien;
- Verbesserung der sozio-emotionalen Fähigkeiten und Förderung von zwischenmenschlichen Beziehungen und sozialer Integration;
- Förderung eines gesunden Lebensstils und umweltfreundlichen Verhaltens (im Rahmen der Surf4Recycle-Aktivität);
- Verbesserung des Gleichgewichts und der motorischen Koordination.



ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Innovatives psychomotorisches Programm, das auf Aktivitäten rund ums Surfen basiert. In den kalten Monaten finden die sportlichen Aktivitäten im Schwimmbad statt. Ab Ende Juni finden die Aktivitäten im Meer statt. Die surfbasierte Intervention wird seit 2015 jedes Jahr durchgeführt.



Die Sitzungen (sowohl im Schwimmbad als auch im Meer) sind durch eine anfängliche Phase der Begegnung und des Austauschs zwischen Teilnehmern, Familienmitgliedern und Mitarbeitern gekennzeichnet. In dieser Phase werden die Aktivitäten erklärt und die Teilnehmer machen Aufwärmübungen "an Land". Diese Anfangsphase ist wichtig, um bestimmte psycho-motorische Fähigkeiten zu verbessern, die für das Surfen erforderlich sind, und um eine Gruppenatmosphäre zu schaffen. Die zweite Phase umfasst Aktivitäten im Schwimmbad oder im Meer mit einer speziellen Surfausrüstung. Die Teilnehmer gehen mit ehrenamtlichen Mitarbeitern und Trainern ins Wasser und lernen, wie man auf einem Surfbrett im Wasser paddelt und die ersten Wellen reitet. Neben dem Surfen umfasst das Projekt auch Yoga-, Sup- und Windsurfingkurse.



ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Dauer des Bewegungsprogramms - 4 kalte Monate (Januar-April) und 4 Sommermonate (Juni-September)

Häufigkeit der Sitzungen - tägliche Sitzungen von Montag bis Freitag

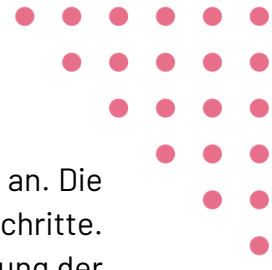
Dauer jeder Sitzung - 90 Minuten.

Ort der Sitzungen - Surf4Children Onlus, Rom, Italien; Banzai Surf School, Santa Marinella, Italien

TEAM

Das multidisziplinäre Team besteht aus auf Kinderheilkunde und seltene Krankheiten spezialisierten Ärzten, Psychologen, qualifizierten Surftrainern und Freiwilligen.





Das Team passt die Aktivitäten des Projekts an die Bedürfnisse der Teilnehmer an. Die Ärzte und Psychologen nehmen die Teilnehmer auf und überwachen ihre Fortschritte. Die Trainer, die von Freiwilligen unterstützt werden, überwachen die Durchführung der sportlichen Aktivitäten während der Sitzungen.

ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Um die Fortschritte zu überwachen, führen Ärzte und Psychologen Interviews mit den Teilnehmern und qualitative Beobachtungen durch.

PROJEKTERGEBNISSE

Das Projekt begann 2015 und wurde für acht Jahre bestätigt, wobei 50 Jugendliche und ihre Familien daran teilnahmen.

Alle Teilnehmer haben sowohl physisch als auch psychisch von der Aktivität profitiert. Das wichtigste Ergebnis des Projekts ist die Integration der Teilnehmer in ein soziales Netzwerk, das auf den Grundsätzen der Gleichheit, der Integration und der Wertschätzung der Vielfalt beruht. Durch die Aktivität haben die Jugendlichen sinnvolle Bindungen untereinander und zu den Mitarbeitern aufgebaut, positive Emotionen erlebt, ihre Selbstständigkeit gesteigert und ihre motorischen Fähigkeiten wiedererlangt.



IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN

Im Laufe des Jahres organisiert Surf4Children gesellige Veranstaltungen für Clubmitglieder und Projektteilnehmer.

FUNDING

Das Projekt wurde aus 5xMille-Mitteln finanziert.

LINK UND WEBSITE

<http://www.surf4children.it/>

<http://www.surf4children.it/425-2/>



Achtsamkeit – Ein voller Geist

"Mindfulness – A full mind" ist ein Erasmus+ Projekt, das im Einklang mit dem Aktionsplan der Europäischen Kommission "Compass for Action on Mental Health and Well-being" (Kompass für Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens) die Prävention und Unterstützung junger Menschen zum Ziel hat. Das Projekt besteht aus einem Austausch zwischen jungen Menschen aus verschiedenen europäischen Ländern, der die soziale Teilhabe fördern und das Bewusstsein junger Menschen für die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit und Meditation auf ein ausgeglichenes und glückliches Leben schärfen soll.

AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Budapester Verband für internationalen Sport, Ungarn
2. Youthfully Yours, Slowakei
3. Aktive Jugend, Litauen
4. Allianssi Jugendbegegnungen, Finnland
5. Ost-West-Ost, Deutschland

TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Bei den Projektteilnehmern handelte es sich um insgesamt 30 junge Menschen aus den Projektpartnerländern (Ungarn, Slowakei, Litauen, Finnland und Deutschland), 20 Frauen bzw. 10 Männer, im Alter zwischen 17 und 30 Jahren.

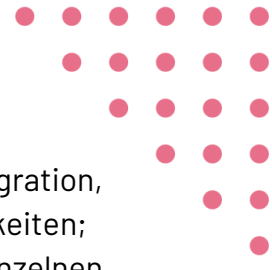


PROJEKTZIELE

Das Hauptziel des Projekts bestand darin, den Jugendlichen neue Wege aufzuzeigen, wie sie psychische Herausforderungen bewältigen und ihr psychisches Wohlbefinden durch körperliche Aktivitäten und Achtsamkeitsübungen fördern können.

Das Projekt war darauf ausgerichtet:

- ein besseres Verständnis der durch die COVID-19-Pandemie verursachten psychologischen und mentalen Herausforderungen sowie des Übergangs zum Erwachsensein in solch turbulenten Zeiten zu erlangen (zu den möglichen Problemen gehören Angstzustände oder Depressionen);
- durch interkulturelles Peer-Learning und den Austausch von Erfahrungen und Wissen Wege zur Stressbewältigung, einschließlich Stressmanagement und Stressabbau, zu erlernen;



- Stärkung der Beziehungen zu Gleichaltrigen und der sozialen Integration, Verbesserung der Kommunikation und der zwischenmenschlichen Fähigkeiten;
- Förderung einer gesünderen Lebensweise, die zum Wohlbefinden des Einzelnen und der Gemeinschaft beitragen kann;
- eine bessere Ausdauer zu erlangen und ihre körperlichen Fähigkeiten während der Veranstaltung zu verbessern.

ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Das Projekt bot die Möglichkeit, eine ganze Woche lang verschiedene Aktivitäten in den Bereichen Bewegung, Yoga und Meditation zu praktizieren:

- Wanderungen in die umliegende Natur (1 - 2 Stunden, 2 Mal in der Woche);
- Ball- und andere Mannschaftsspiele (Ad-hoc, Volleyball, Fußball, Brett, Fangen usw.);
- Hatha-Yoga-Sitzungen (45-90 Minuten an 5 aufeinanderfolgenden Tagen) unter der Leitung eines zertifizierten Lehrers, wobei die Übungen gemischt sind und der Schwerpunkt auf Atemtechniken liegt;
- Meditationssitzungen (15 - 20 Minuten an 5 aufeinanderfolgenden Tagen) unter der Leitung eines zertifizierten Lehrers, der sich auf Achtsamkeit konzentriert.

ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Dauer des Programms zur körperlichen Betätigung - 1 Woche

Ort der Sitzungen - Bakonyszentlászló, Ungarn

TEAM

Das multidisziplinäre Team bestand aus qualifizierten Ausbildern und Jugendarbeitern der teilnehmenden Organisationen.

ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Das Projekt wurde auf der Grundlage der Reflexionen der Teilnehmer sowie der Erkenntnisse und Beiträge der Partnerorganisationen überwacht und bewertet. Die Evaluierung erfolgte anhand von mündlichem Feedback, schriftlichem Feedback (Kommentare, Gefühle und Gedanken wurden auf einer Tafel gesammelt und konnten anonymisiert werden) und persönlichem Feedback (1:1-Gespräche mit den Teilnehmern).

PROJEKTERGEBNISSE

Alle Projektziele wurden erreicht (obwohl nur qualitative Indikatoren vorhanden waren). Zu den Projektergebnissen gehörte, dass sie sich der Risiken, denen sie als Jugendliche ausgesetzt sind,





und der potenziellen psychischen Probleme, die diese Situationen verursachen können, stärker bewusst geworden sind. Sie erreichten diese Ergebnisse, indem sie ihre eigenen Erfahrungen austauschten und an gemeinsamen Lösungen arbeiteten. Die Teilnehmer erlernten auch grundlegende Yoga-Bewegungen sowie Atem- und Meditationsübungen.

IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN

Sportveranstaltungen, Yoga, kultureller Austausch, Workshops, Wanderungen und Spiele.

FUNDING

Das Projekt wird durch das Erasmus+ Jugendprogramm der Europäischen Union finanziert.

LINK UND WEBSITE

<https://www.wemovebudapest.com/mindfulness>

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-2-HU01-KA105-079030>





Icehearts

Icehearts wurde 1996 in Vantaa, Finnland, mit dem Ziel gegründet, gefährdeten Kindern und Jugendlichen durch ein 12-jähriges, auf Mannschaftssportarten basierendes Programm langfristige professionelle Unterstützung zu bieten. Kinder, die besonderer Unterstützung bedürfen und von sozialer Ausgrenzung bedroht sind, werden in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus Vorschule, Schule und Sozialdiensten ausgewählt. Die Betreuer des Kindes entscheiden letztlich, ob das Kind an den Programmaktivitäten teilnimmt. Nach der Gründung wird das Team von etwa 25 Kindern 12 Jahre lang unter der Aufsicht eines Mentors mit professionellen Qualifikationen zusammenarbeiten. Icehearts ist derzeit in Helsinki, Vantaa, Espoo, Kerava, Lahti, Riihimäki, Hämeenlinna, Tampere, Ulvila, Pori, Turku, Seinäjoki und Lappeenranta tätig.



AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Finnischer Verband der Eiskunstläufer, Vantaa, Finnland
2. Finanzierungszentrum für Organisationen des Sozial- und Gesundheitswesens (STEA), Finnland
3. Icehearts lokale Vereine
4. Örtliche Sportvereine, Schulen und Sozialdienstleister

TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Die Icehearts-Aktivität, die auf Mannschaftssportarten basiert, ist für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 18 Jahren gedacht, die besondere Unterstützung benötigen. Das Training ist geeignet, das Wachstum und die Entwicklung von Kindern zu unterstützen, die unter verschiedenen Arten von Schwierigkeiten leiden (z. B. Flüchtlinge, Migranten, Kinder aus Familien mit nur einem Elternteil oder mit geringem Einkommen, Kinder mit Lernschwierigkeiten, missbrauchte Kinder, obdachlose Kinder). Die Icehearts-Praxis ist jedoch nicht ideal für Kinder mit schwersten Symptomen, die nicht in einer Gruppe funktionieren können. Die Eignung





der Kinder für Icehearts-Aktivitäten wird bereits in der Vorschule in Zusammenarbeit mit den Fachleuten der Vorschule, der Schule und des Sozialdienstes für jedes einzelne Kind geprüft. Die Icehearts-Aktivitäten beginnen in der Vorschule, wenn die Erzieher den Bedarf an Unterstützung für die Kinder vor Ort ermitteln.

Das Team wird im Herbst gebildet, wenn die Kinder eingeschult werden, und die Aktivität dauert bis zum Alter von 18 Jahren. Jedes Team wird von einem Mentor geleitet, der die ausgewählten Kinder 12 Jahre lang in der Schule, nach der Schule und zu Hause unterstützt. Ziel ist es, dass alle Kinder, die für die Aktivität ausgewählt werden, das gesamte Icehearts-Programm durchlaufen. Bisher haben etwa 300 Kinder (200 Mädchen und 100 Jungen) das Programm während seiner gesamten 12-jährigen Laufzeit durchlaufen. Viele andere haben an dem Programm teilgenommen, ohne die vollen 12 Jahre zu durchlaufen. Die Familien sind die zweiten Nutznießer des Programms, da sich das geistige und körperliche Wohlbefinden ihrer Kinder verbessert. Auch die Tutoren sind Nutznießer des Programms, da sie viele Fähigkeiten entwickeln und während der Projektdurchführung fortlaufend geschult werden.



PROJEKTZIELE

Icehearts hat sich zum Ziel gesetzt, die soziale Ausgrenzung von Kindern und Jugendlichen zu verhindern, die sozialen Fähigkeiten zu verbessern und das Wohlbefinden gefährdeter Kinder zu fördern sowie die öffentlichen Dienste zu ergänzen und letztendlich die Bildung und das Wachstum der Icehearts-Kinder zu unterstützen, damit sie zu vollwertigen und fähigen Mitgliedern der Gesellschaft heranwachsen. Die Praxis bietet Kindern und Jugendlichen eine positive Wachstumsgemeinschaft und die Erfahrung eines fürsorglichen Erwachsenen.



Icehearts wurde entwickelt, um:

- Verbesserung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens von Icehearts-Kindern (u. a. Gefühl der Sinnhaftigkeit, Entwicklung von



Selbstwirksamkeit und Lernen, mit Herausforderungen umzugehen und sie zu bewältigen);

- die Ausgrenzung zu verhindern, die Eingliederung zu fördern und die Familien der Icehearts-Kinder zu unterstützen;
- über gesunde Lebensweisen lernen;
- Kindern und Jugendlichen sichere und gleichberechtigte Möglichkeiten zur körperlichen Betätigung zu bieten, um ihre körperliche Gesundheit und ihr Wohlbefinden kurz- und langfristig zu fördern.

ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Mannschaftssportarten stehen im Mittelpunkt des Trainings von Icehearts. Je nach den örtlichen Gegebenheiten werden verschiedene Sportarten angeboten (z. B. Eishockey, Fußball und Unihockey). Die Mannschaftsspieler werden nach und nach im Alter zwischen 6 und 12 Jahren ausgewählt. Die Sportart, die in der Mannschaft gespielt wird, wird gemeinsam von den Betreuern und den Mannschaftsspielern ausgewählt. Bis zur dritten Klasse werden diese Sportarten als Hobbys oder Freizeitsportarten in der Schule ausgeübt. In der vierten Klasse, wenn die Mannschaftssportart in Zusammenarbeit zwischen dem Mentor und dem Kind ausgewählt wird, wird nach der Schule und im Rahmen von Turnieren der örtlichen Amateurligen trainiert. Es werden auch Sommer- und Winterlager organisiert. Während dieser Veranstaltungen üben die Kinder, zusammenzuarbeiten und tägliche Aufgaben zu erledigen. Es werden auch lokale Ligen und Freundschaftsspiele ausgetragen.



ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

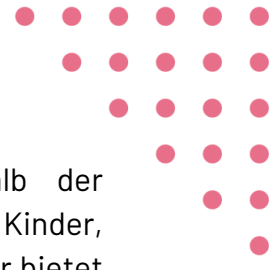
Dauer des Programms für körperliche Aktivität - 12 Jahre

Häufigkeit der Sitzungen - In der Regel 3 Mal pro Woche

Dauer der einzelnen Sitzungen - ca. 2 Stunden

Ort der Veranstaltungen - Schulen, Sportplätze außerhalb der Schule, Sportvereine

TEAM



Das Icehearts-Team besteht aus Mitgliedern innerhalb und außerhalb der Organisation, z. B. Mentoren, Forschern, Freiwilligen aus den Familien der Kinder, Lehrern der örtlichen Schulen, Kinderbetreuern und Sozialarbeitern. Der Mentor bietet den Kindern sozial-emotionale Unterstützung, Präsenz, Aufmerksamkeit und eine vertrauensvolle Beziehung. Ein Icehearts-Mentor ist auch ein Ansprechpartner für die Familie und kann den Eltern/Erziehungsberechtigten bei Erziehungsfragen des Kindes helfen. Darüber hinaus können die Mentoren bei der Arbeitssuche und beim Ausfüllen der notwendigen Formulare für Zuschüsse helfen. Es besteht eine enge Kommunikation mit Familien, Beratern und Sozialdiensten sowie eine Zusammenarbeit mit lokalen Sportverbänden, Vereinen und NROs. In der Icehearts-Organisation wird die Arbeit der Mentoren durch Unterstützungsdienste unterstützt.

Die Organisation fördert die Teilnahme aller Mitglieder an verschiedenen Ausbildungskursen und den Abschluss von Berufsabschlüssen. Zu Beginn arbeiten die Mentoren sechs Monate lang mit einem Senior zusammen, um von dessen Erfahrungen zu lernen. Es werden ihnen neue Schulungen angeboten, z. B. zum besseren Umgang mit neuropsychiatrischen Problemen oder zum Umgang mit tatsächlichen oder potenziellen Aggressionen usw. Um die Kompetenzen der Mentoren zu stärken, hat Icehearts 2023 eine digitale Lernumgebung mit verschiedenen Einheiten zum Thema Wachstum und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eingeführt. Einige Mentoren haben auch einen Abschluss im Bereich des sozialen Dienstes. Zum Fachwissen der Organisation gehört die ständige kritische Reflexion des Betriebsmodells auf der Grundlage von Informationen aus der wissenschaftlichen Forschung. Dieser Ansatz wurde systematisch und in Zusammenarbeit mit relevanten Partnern wie dem Finnischen Institut für Gesundheit und Wohlfahrt entwickelt, das zwei 13-jährige Folgestudien zu den Icehearts-Aktivitäten durchgeführt hat. Die Forscher dieser Projekte sind Schlüsselexperten auf dem Gebiet der operativen Entwicklung und der Überwachung von Wirksamkeit und Kostenwirksamkeit.



ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Icehearts überwacht und evaluiert die Ergebnisse und Wirkungen seiner Arbeit und hat daher eine eigene Webanwendung (Jääsydän) für die Sammlung von Informationen von den Mentoren, die Fortschritte der Icehearts-Kinder und das Feedback von Familien und Schule eingeführt.



Darüber hinaus wurden aufgrund des offenen Forschungsansatzes zwei Längsschnittstudien (die Studie von 2015 hat bereits mehrere wissenschaftliche Artikel hervorgebracht) von Forschern des finnischen Instituts für Gesundheit und Wohlfahrt durchgeführt, drei Doktorarbeiten und Aktivitäten zur Bewertung, Entwicklung und Überwachung wurden in Zusammenarbeit mit dem University College of Cork und der Universität von Cassino und Lazio Meridionale durchgeführt.

PROJEKTERGEBNISSE

Im Laufe der Jahre hat sich die Wirksamkeit des Icehearts-Projekts vielfach erwiesen. Insbesondere bietet das Icehearts-Team den Kindern eine sinnvolle Gemeinschaft und Unterstützungsstruktur für die tägliche soziale Eingliederung sowie ein auf Gleichberechtigung und Fürsorge basierendes Umfeld.

Wissenschaftlichen Studien zufolge hat die Aktivität von Icehearts zu einer Verbesserung der Lebensqualität geführt:

- Stimmung und Emotionsregulierung;
- Selbstwertgefühl;
- soziale Kompetenzen (Beziehungen innerhalb der Familie, zu Freunden und Erwachsenen);
- den Schulbesuch;
- Verhalten in der Schule und zu Hause (mit einer Verringerung des aggressiven Verhaltens);
- Respekt vor der Autorität;
- körperliche Aktivität.



Auch die Eltern berichten von einer Verbesserung des Familienalltags und der Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule dank der Interaktion der Mentoren und ihrer vorrangigen Ausrichtung auf das Kind.

Eine Berechnung der Investitionen eines Icehearts-Teams durch den Forscher Petri Hilli (2017) zeigt, dass die Aktivitäten kosteneffizient sind. Die Nettoeinsparungen für ein Team liegen bei mindestens 3 Millionen. Die Einsparungen ergeben sich aus der Veränderung des Bedarfs der Kinder an Dienstleistungen.



IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN



In den ersten Jahren war es notwendig, Icehearts durch die Organisation verschiedener Veranstaltungen, wie Sportveranstaltungen und Festivals, und durch die Veröffentlichung verschiedener Artikel zu fördern. Heute ist das Icehearts-Projekt in Finnland sehr bekannt und genießt einen guten Ruf in Bezug auf Wirkung und Nachhaltigkeit.

FUNDING

Das Projekt wurde im Rahmen des EU4Health-Programms zur Förderung der psychischen Gesundheit finanziert.

LINK UND WEBSITE

<https://www.icehearts.fi/wp-content/uploads/2021/12/Icehearts-brochure-in-English.pdf>

<https://www.facebook.com/iceheartsry/>

<https://twitter.com/iceheartsry>

<https://www.instagram.com/iceheartsry/?hl=fi>

<https://www.linkedin.com/company/suomen-icehearts-ry/>

<https://www.icehearts.fi/miten-toimimme/>

<https://www.icehearts.fi/tyomme-tuloksia/>

<https://www.julkari.fi/handle/10024/147712>





Schwimmen wir über die Hindernisse hinweg

"Let's swim beyond handicaps" ist ein Erasmus+ Projekt zur Förderung der sozialen Integration von Jugendlichen mit und ohne körperliche Behinderung. Alle Teilnehmer wurden gleichermaßen in ein inklusives Schwimmtrainingsprogramm einbezogen, an dessen Ende ein internationales Turnier stattfand.



AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Para-Sportverband der Stadt Rijeka, Kroatien
2. Kinitiko Ergastiri, Griechenland
3. Karasu Kaymakamlığı, Türkei
4. Bulgarischer Verband für Sportentwicklung, Bulgarien

TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Jugendliche mit und ohne Behinderung im Alter von 12 bis 16 Jahren wurden für das Projekt ausgewählt und nahmen in Zusammenarbeit mit Parasportvereinen und Schulen am Schwimmunterricht teil. Jedes Partnerland wählte 6 junge Teilnehmer mit Behinderungen und 6 ohne Behinderungen aus, die integrierte Paare bildeten.



PROJEKTZIELE

Das Hauptziel des Projekts war die Förderung der sozialen Eingliederung von Jugendlichen mit und ohne Behinderung durch Schwimmen.

Das Projekt war darauf ausgerichtet:

- Verringerung psychologischer Symptome (z. B. Angst und Depression);
- Verbesserung der Aufmerksamkeit, der Konzentration, der Gedächtnisleistung, der Problemlösungsfähigkeit und der Entscheidungsfähigkeit;
- Stärkung der Beziehungen zu Gleichaltrigen, der Kommunikation und der zwischenmenschlichen Fähigkeiten, Förderung der Empathie;

- Förderung gesünder Lebensgewohnheiten wie regelmäßiger Schlaf, richtige und ausgewogene Ernährung und Abkehr von ungesunden Verhaltensweisen (Rauchen, Alkoholkonsum und andere Suchtmittel).

ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Es werden inklusives Schwimmtraining und Wettkämpfe durchgeführt. Durch die Bewegung der Auftriebskraft des Wassers können Übungen durchgeführt werden, die im Freien nicht möglich sind, was einen erleichternden Effekt hat. Schwimmen macht junge Menschen mit Behinderungen unabhängiger und steigert ihre Körperkraft und Ausdauer. Jedes Partnerland arbeitete mit 6 behinderten und 6 nicht behinderten jungen Teilnehmern, die integrierte Paare bildeten. Das vom Projektteam (Schwimmtrainer, Physiotherapeuten und ein Kinderpsychologe) entwickelte Paartraining wurde in 8 Sitzungen zu je einer Stunde durchgeführt. Nach allen Sitzungen wurden lokale Turniere organisiert, und die drei besten Paare aus jedem Partnerland wurden für die Teilnahme an einem internationalen Abschlussturnier ausgewählt.



ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Dauer des Sportprogramms - 6 Monate (8 Trainingseinheiten und internationales Turnier)

Häufigkeit der Sitzungen - 2 Mal pro Woche

Dauer jeder Sitzung - 1 Stunde

Ort der Veranstaltungen - Schulungsveranstaltungen in allen Partnerländern, 2-tägiges internationales Turnier in Rijeka, Kroatien

TEAM

Zu dem Team gehörten Schwimmtrainer, Physiotherapeuten und Kinderpsychologen.

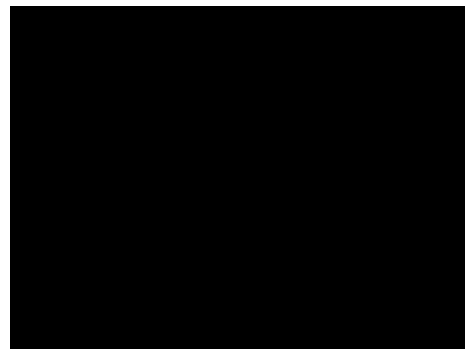
ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Jede Schulungssitzung wurde von dem leitenden Ausbilder und den Teilnehmern bewertet. Alle Projektergebnisse wurden mit einem Überwachungsbogen sowie mit qualitativen und quantitativen Berichten bewertet.



PROJEKTERGEBNISSE

Zu Beginn des Projekts wurde festgestellt, dass alle jungen Menschen mit Behinderungen Angst vor den Aktivitäten hatten und sich im Wasser nicht wohl fühlten; für einige von ihnen war es das erste Mal, dass sie im Schwimmbad waren. Nach einiger Zeit lernten sich die Jugendlichen untereinander kennen und wurden mit den Wasseraktivitäten vertraut. Am Ende des Projekts gingen alle Teilnehmer mit Begeisterung ins Schwimmbecken und fühlten sich wohl. Was die emotionalen Verbesserungen betrifft, so knüpften die Jugendlichen mit Behinderungen wichtige Beziehungen zu Gleichaltrigen und ihre Kommunikationsfähigkeiten nahmen zu. Außerdem fühlten sie sich freier und selbstbewusster, wenn es um den Spaß in der Gruppe ging. Die jungen Menschen ohne Behinderungen wurden für die Vielfalt sensibilisiert und konnten dank der gemeinsamen Aktivitäten Empathie, Verantwortungsbewusstsein, Zusammenarbeit und gegenseitiges Verständnis entwickeln. Beide konnten ins Ausland reisen, was eine großartige Gelegenheit war, Kontakte zu knüpfen und neue Freunde zu finden.



IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN

Inklusive Schwimmwettkämpfe.

FUNDING

Das Projekt wird vom Erasmus+ Programm der Europäischen Union finanziert.

LINK UND WEBSITE

<https://www.facebook.com/swimbeyondhandicaps/>



Kacsakő Erlebnis-Programme

Die "Kacsakő Experience Programs" sollen eine integrative Gemeinschaft aufbauen, in der benachteiligte und privilegierte junge Menschen einander näherkommen, Vorurteile abbauen, sozialpsychologische Fähigkeiten



verbessern, Radikalisierung verhindern und Konflikte überwinden, die in der Regel auf Missverständnissen beruhen. Die wichtigsten Instrumente für die Projektaktivitäten sind nicht-formale, Outdoor- und erfahrungsbasierte Lernmethoden. Mannschaftssportarten sind eine großartige Möglichkeit, Menschen unabhängig von ihrem Hintergrund zusammenzubringen.

AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Kacsakő Verein, Ungarn

TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Die Teilnehmer des Kacsakő Experience Programs sind Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 16 Jahren aus unterschiedlichen sozialen Verhältnissen, die aus staatlichen Betreuungseinrichtungen, Roma-Siedlungen (Rom-Siedlungen) und segregierten Schulen sowie aus Mehrheits-, Nicht-Rom(a)- und privilegierten Verhältnissen stammen. Seit 2019 haben etwa 85 junge Menschen an dem Projekt teilgenommen.



PROJEKTZIELE

Die Kacsakő-Programme zielen darauf ab, einen sicheren und integrativen Raum für Jugendliche aus allen sozialen Schichten zu schaffen, in dem sie zusammenkommen und voneinander und übereinander lernen können. Das Hauptziel besteht darin, benachteiligte und privilegierte Jugendliche zusammenzubringen, um die soziale Distanz zwischen ihnen und Vorurteile abzubauen. Besonderes Augenmerk wird auf die Entwicklung sozio-emotionaler Fähigkeiten gelegt, insbesondere auf Empathie und ein positives Selbstwertgefühl, um Vorurteile und die Gefahr der negativen Auswirkungen von Stereotypen zu verringern. Zu diesem Zweck werden Sommercamps und weitere Freizeitprogramme geplant, bei denen Sport und Kunst als Mittel zur Förderung



positiver Veränderungen in der Gruppendynamik und bei der Entwicklung psychosozialer Fähigkeiten eingesetzt werden.

Die Erlebnispädagogik wird in allen Kacsakő-Programmen angewandt: Durch Fair-Play-Teamsportaktivitäten werden die Jugendlichen ermutigt, mit Gleichaltrigen auf ein gemeinsames Ziel hinzuarbeiten. Indem sie gemeinsam Regeln für Spiele aufstellen, üben sich die Jugendlichen in demokratischer Entscheidungsfindung, und indem sie ohne Schiedsrichter und nur mit Unterstützung eines erwachsenen Moderators spielen, werden sie ermutigt, für sich selbst einzustehen, wenn sie Ungerechtigkeiten gegenüber anderen erleiden. Ein wichtiger Teil der Programme besteht darin, dass auch Erwachsene an den Aktivitäten teilnehmen, nicht nur, um über Werte wie Fair Play zu sprechen, sondern auch, um sie zu demonstrieren. Darüber hinaus werden Workshops zu einer Vielzahl von Themen abgehalten und verschiedene Kunstformen eingesetzt, um den Jugendlichen zu helfen, auf kreative Weise mehr über sich selbst und andere zu erfahren.



ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Fairplay-Mannschaftssportarten

(Quidditch, Ultimate Frisbee, Capture the Flag, "Kacsakő-Rugby") und Outdoor-Abenteuer (Klettern, Kanufahren usw.) bilden den Kern der Kacsakő-Programme, und in einigen Fällen werden die Regeln von den Jugendlichen selbst festgelegt.

Quidditch zum Beispiel wird ähnlich wie das Spiel aus Harry Potter gespielt, allerdings mit einigen Änderungen. Der

Schnatz ist eine Person, die ein Band auf dem Rücken trägt, und das Ziel des Suchers ist es, ihn zu fangen. Die Schläger werfen einen matschigen Ball, und jeder, der von ihm





getroffen wird, muss das Spiel für eine Weile unterbrechen und eine vorher vereinbarte Bewegung ausführen, z. B. ein Rad schlagen, einen Stoß ausführen usw.

Zu den Programmen gehören ein jährliches Sommercamp und monatliche Abenteuerprogramme. Für Teilnehmer über 13 Jahren wird ein Mentorenprogramm durchgeführt; sie haben auch die Möglichkeit, jedes Jahr an einem internationalen Jugendaustausch teilzunehmen.

Das Sommerlager dauert 6 Tage und die Organisation beginnt im Januar mit einem Schulungs- und Teambildungswochenende im Frühjahr und einem vor dem Lager. Während des Sommerlagers werden kleine Gruppen von 4-6 Jugendlichen mit unterschiedlichem Hintergrund (die sich ein Zimmer teilen, um eine positive Gruppendynamik zu fördern) und 2 erwachsene Freiwillige gebildet.



Ein regulärer Tag im Sommercamp ist wie folgt organisiert: Drei Vormittagssitzungen werden für Gruppen von 10-15 Jugendlichen abgehalten. Sie nehmen an einer Fair-Play-Sport-Session und einer Kreativ-Session teil; der Inhalt der Kreativ-Session hängt von den Fähigkeiten der Freiwilligen des Camps ab, es könnte Improvisationstheater, Jonglieren, Breakdance, Capoeira, Kunsthandwerk usw. sein. In der 3. Sitzung erarbeiten die Kleingruppen ein Projekt, das bis zum Ende der Woche abgeschlossen sein muss. Je nach den Fähigkeiten der Freiwilligen werden Workshops organisiert, die von Freizeitprogrammen (Boxen, Jonglieren, Tanzen, Kunsthandwerk) bis hin zu pädagogischen Schulungen zu Themen wie Gewaltprävention, interkulturelle Sensibilität, Roma und LGBTQ+-Gemeinschaft reichen.



Am Nachmittag werden lustige und entspannende Aktivitäten organisiert, während am Abend immer eine Gruppenfreizeitaktivität (z. B. Reflexionskreise in Kleingruppen) stattfindet, um die Entwicklung der Lageridentität zu unterstützen. Am Ende der Woche wird ein Fair-Play-Quidditch-Turnier organisiert und am Nachmittag stellen die Gruppen ihre Projekte vor.



Monatliche abenteuerliche Programme, genannt Kacsakő Klub, werden an Wochenenden organisiert, um die Teilnahme von sozial benachteiligten Jugendlichen in ländlichen Gebieten zu gewährleisten. Jedes Klub-Programm besteht aus einer



Hauptaktivität wie Klettern, Kanufahren, Tanzen usw. Das Programm beginnt mit Aufwärmspielen, die den Jugendlichen ein erstes Kennenlernen ermöglichen und sie mental auf die Aktivitäten des Wochenendes vorbereiten. Am Ende des Programms wird ein Nachbereitungstreffen organisiert.



TEAM

Zum Team gehören junge, erwachsene Freiwillige (20-40 Jahre alt), die die Jugendlichen während der Programme betreuen. Darüber hinaus unterstützen Psychologen das psychische Wohlbefinden der Jugendlichen und Freiwilligen.

ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Um den Fortschritt der Projekte zu überwachen, wurden den Teilnehmern zu Beginn und am Ende der Programme die folgenden qualitativen und quantitativen Instrumente zur Verfügung gestellt:

- Ein Fragebogen mit demografischen Daten;
- Offene Fragen zu Erwartungen und Erfahrungen;
- Ein Fragebogen zur Messung von Einstellungen gegenüber verschiedenen ethnischen Gruppen mit einem semantischen Differential des Typen Osgood und einer angepassten Version der Bogardus-Skala;
- Ein Fragebogen zur Messung des Selbstwertgefühls mit einem Fragebogen nach Rosenberg;
- Ein soziometrischer Fragebogen.

Das Projekt wird derzeit im Rahmen der Doktorandenforschung überwacht.

PROJEKTERGEBNISSE

Kacsakő-Programme wurden in mehreren europäischen Netzwerken und Projekten als bewährte Verfahren anerkannt (Capoeira Connects Europe, Roma-Integration durch Sport in Europa, Radicalisation Awareness Network, Youth Anti-Radicalisation through Sports in Europe) und 2022 wurde das Projekt bei den Salto Awards als eines der drei besten Projekte in der Kategorie "Inklusion und Vielfalt" ausgezeichnet.



Das wichtigste Ergebnis der Kacsakő-Programme ist eine tiefgreifende Veränderung in der Einstellung der jungen Teilnehmer, die am Ende der Camps sinnvolle Bindungen



aufgebaut und ein Gefühl der Zugehörigkeit gewonnen hatten. Die vorgeschlagenen Aktivitäten ermöglichten es ihnen, ihr soziales Netzwerk zu erweitern, Vorurteile gegenüber benachteiligten Personen abzubauen und ein Gefühl von Gleichheit und Gerechtigkeit gegen jede Art von Diskriminierung oder Rassismus zu fördern. Die Jugendlichen sammelten positive Erinnerungen, steigerten ihr Selbstwertgefühl, schlossen Freundschaften, verbesserten ihre Beziehungen zu Erwachsenen und lernten, wie man mit Konflikten umgeht und respektvoll mit anderen zusammenarbeitet.



IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN

2019-2023 - Kacsakő Experience Camp (für Kinder von 10-16 Jahren)

2019-2023 - Freiwilligenprogramm für junge Berufstätige

2021-2023 - Kacsakő Klub (für Kinder von 10-16 Jahren)

2021-2023 - Kacsakő Next (für Jugendliche ab 13 Jahren)

FUNDING

Das Projekt wurde drei Jahre in Folge aus dem Programm "Solidaritätsprojekt" finanziert. Seit 2022 ist Kacsakő Teil eines internationalen Netzwerks namens Generation Europe The Academy und konnte mit Erasmus+-Mitteln internationale Jugendbegegnungen organisieren. Da alle Aktivitäten für junge Menschen kostenlos angeboten werden, organisiert der Verein auch Crowdfunding-Kampagnen und Spendensammlungen.

LINK UND WEBSITE

<https://en.kacsakoegyesulet.hu/>

<https://www.facebook.com/kacsakoegyesulet>



#Internationales Lager von SMILE

Das #SMILE International Camp wird im Rahmen der SMILE-Initiative - Sport, Motivation, Inklusion, Leadership, Engagement - durchgeführt, die vom Erasmus+-Programm der Europäischen Union kofinanziert wird. Ziel der Initiative ist es, die Verbindung zwischen Sport und Inklusion auf innovative Weise zu erforschen und die internationale Teilnahme von Menschen mit geistiger Behinderung an sportlichen Aktivitäten zu fördern.



AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Para-Sportverband der Stadt Rijeka, Kroatien
2. Bulgarischer Verband für Sportentwicklung, Bulgarien

TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Sechzig Sportler mit geistiger Behinderung (im Alter zwischen 13 und 40 Jahren) aus Kroatien und Bulgarien nahmen am internationalen SMILE-Camp teil.



PROJEKTZIELE

Das Hauptziel des Camps war die Förderung der sozialen Eingliederung von Menschen mit geistigen Behinderungen durch sportliche Aktivitäten und ein positives Umfeld für die geistige Gesundheit.

Die Initiative war darauf ausgerichtet:

- das allgemeine psychische Wohlbefinden zu verbessern und das Gefühl von Erfolg und Selbstvertrauen der Teilnehmer zu fördern;
- Verbesserung der kognitiven und exekutiven Funktionen (Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis, Entscheidungsfindung und Problemlösung) durch die Teilnahme an verschiedenen Sportarten;
- Stärkung der Beziehungen zu Gleichaltrigen, der Kommunikation und der zwischenmenschlichen Fähigkeiten, Förderung der Empathie;
- Förderung gesünderer Lebensgewohnheiten wie regelmäßiger Schlaf, richtige und ausgewogene Ernährung und Abkehr von ungesunden Verhaltensweisen (Rauchen, Alkoholkonsum und andere Suchtmittel);



- Verbesserung der körperlichen Fitness und der motorischen Fähigkeiten (Koordination, Flexibilität und allgemeines körperliches Wohlbefinden) durch aktive Teilnahme an Leichtathletik, Schwimmen und anderen Sportarten.

ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Das internationale SMILE-Camp wurde für Sportler mit geistiger Behinderung aus Kroatien und Bulgarien organisiert. Auf dem Programm standen 3 Tage lang Trainingseinheiten in Leichtathletik, Schwimmen, Basketball und verschiedene Sportspiele.

Neben dem internationalen Camp hatten die Teilnehmer 10 Trainingseinheiten, um optimal auf die internationale Veranstaltung vorbereitet zu sein.



ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Dauer des Programms zur körperlichen Betätigung - 3 Tage

Ort der Sitzungen - Sporthalle Kantrida, Schwimmbad Kantrida, Jugendhalle Rijeka, Kroatien



TEAM

Das Team bestand aus einem multidisziplinären Team, das qualifiziert war, Menschen mit geistiger Behinderung in sportliche Aktivitäten einzubinden, und das sich aus Trainern verschiedener Sportarten, Sportpsychologen, Kinesiologen, Pädagogen, Sportlehrern und Mitgliedern des Vorstands des kroatischen paralympischen Komitees zusammensetzte.

ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Die Ergebnisse wurden anhand regelmäßiger Erasmus-Projektüberwachungsbögen überwacht; diese Bewertung wurde von den Projektpartnern durchgeführt, die darüber berichteten, ob die erwarteten Ergebnisse fristgerecht, qualitativ und quantitativ erreicht wurden. Darüber hinaus gaben die jungen Teilnehmer ein Feedback über ihre Erfahrungen während des internationalen Camps.

PROJEKTERGEBNISSE

Das Projekt hat sich tiefgreifend auf die psychische Gesundheit ausgewirkt, wie sowohl das subjektive Feedback der Teilnehmer als auch die Erkenntnisse aus den Interviews mit den eng in die Initiative eingebundenen Fachleuten zeigen. Die Teilnehmer



berichteten über eine deutliche Verbesserung ihres allgemeinen Wohlbefindens, d. h. über ein höheres Selbstwertgefühl, ein größeres Selbstbewusstsein und ein Gefühl der Handlungsfähigkeit. Das internationale Camp führte zu einer positiven Selbstreflexion und förderte bei den Jugendlichen eine widerstandsfähigere und optimistischere Einstellung.



Trainer und Eltern beobachteten bei den Teilnehmern eine Verringerung des Stressniveaus, was darauf hindeutet, dass die Aktivitäten während des Camps eine entscheidende Rolle dabei spielten, die üblichen Stressfaktoren der Jugendlichen zu lindern, was wiederum zu einem entspannteren und positiveren Geisteszustand beitrug. Durch gezielte Aktivitäten erwarben die Teilnehmer



wertvolle Fähigkeiten zur Bewältigung von Stress, Ängsten und anderen psychischen Auslösern und verbesserten so ihre Fähigkeit, mit den Komplexitäten des täglichen Lebens umzugehen. In Interviews mit Praktikern wurde die nachhaltige Wirkung auf die psychische Belastbarkeit der Jugendlichen hervorgehoben. Die im Rahmen des Projekts erworbenen Fähigkeiten und Erkenntnisse haben sich in ihrem Leben weiterhin positiv ausgewirkt, was darauf hindeutet, dass der Nutzen über die Dauer des Camps hinausgeht. Das internationale Camp diente als Plattform für die Schaffung starker sozialer Unterstützungsnetzwerke: Die Teilnehmer knüpften nicht nur neue Kontakte, sondern stärkten auch bestehende Beziehungen. Diese Netzwerke spielten eine Schlüsselrolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit, da sie während und nach dem Projekt ein Gefühl der Zugehörigkeit und ein Unterstützungssystem boten. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Projekt einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung einer positiven psychischen Gesundheit der jungen Teilnehmer verfolgte.

FUNDING

Das Projekt wird vom Erasmus+ Programm der Europäischen Union finanziert.

LINK UND WEBSITE

<https://inclusivesport.org/2022/06/08/hello-world/>

<https://inclusivesport.org/2023/04/21/international-camp-smile-croatia-2023/>



kreuz&quer – kreuz und quer

Kreuz&quer wurde mit dem Ziel geschaffen, die täglichen Gewohnheiten der Menschen zu ändern, indem eine nachhaltigere und gesündere Mobilität gefördert wird. Kreuz&quer ermutigt die Menschen, sich körperlich zu betätigen und ihre Umgebung auf eine



integrative, interaktive und unterhaltsame Weise zu erkunden. Durch diesen Ansatz wird körperliche Aktivität zu einem Spiel, das Spaß macht, besonders für Kinder und Jugendliche attraktiv ist und Menschen aller Altersgruppen einbezieht, einschließlich Familien und Interessenvertreter der Gemeinschaft. Ziel des Projekts ist es, das Wohlbefinden der Gemeinschaft zu verbessern, indem das öffentliche Umfeld zu einem zugänglichen und gemeinsam genutzten Raum für körperliche Betätigung gemacht wird. Die Eltern werden ermutigt, Vertrauen in die Fähigkeit junger Menschen zu haben, sich aktiv und ohne motorisierte Fahrzeuge in der Stadt zu bewegen.

PROJEKTKOORDINATOREN

1. Mobilitätsreferat der Landeshauptstadt München, Freistaat Bayern, Deutschland
2. Allgemeine Verwaltung des Freistaates Bayern, Deutschland

TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Das Projekt richtet sich an alle Mitglieder der Gemeinschaft, ist aber besonders für junge Menschen geeignet.

PROJEKTZIELE

Die Hauptziele dieses Projekts sind die Verbesserung des Wohlbefindens in der Gemeinschaft, indem die öffentliche Umgebung zu einem zugänglichen und gemeinsam genutzten Raum für körperliche Aktivitäten gemacht wird, sowie die Aufklärung über nachhaltige und gesunde Mobilität durch Bewegung.

Die Initiative war darauf ausgerichtet:

- Stress und Ängste abzubauen, indem man sich regelmäßig körperlich betätigt;
- das Selbstwertgefühl zu steigern, indem sie das Gefühl der Erfüllung und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zur aktiven Mobilität stärken;
- Verbesserung der kognitiven und exekutiven Funktionen (Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis und Problemlösung) durch die Teilnahme am Spiel;

- Förderung der sozialen Interaktion und Eingliederung, indem sie die Möglichkeit bieten, ein unterstützendes Netzwerk und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu finden;
- den Übergang zu einem aktiveren Lebensstil und einer nachhaltigen Mobilität fördern;
- die körperliche Gesundheit zu verbessern und den ökologischen Fußabdruck des Einzelnen zu verringern.

ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Beim *kreuz&quer* Spiel geht es darum, aktiv so viele Kilometer wie möglich in kürzester Zeit zurückzulegen. Erlaubt sind nur aktives Gehen, Radfahren, Skaten oder andere Wege, die Muskelarbeit erfordern. Jeder Spieler erhält eine eigene Spielkarte, die er in die *kreuz&quer*-Boxen einscannen muss, die sich in verschiedenen Teilen des Viertels befinden. Die Boxen haben unterschiedliche Farben, manche sind leichter zu finden, andere sind eher versteckt. Die SpielerInnen erhalten Punkte, wenn sie ihre Spielkarte mindestens 2 Mal in einer Stunde durch diese Boxen scannen. Die Spieler können auch Teams bilden und Punkte sammeln, indem sie gemeinsam Kilometer zurücklegen. Es gibt eine Rangliste, die anzeigt, welches Team die meisten Kilometer zurückgelegt hat.



ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Dauer des Programms für körperliche Betätigung - sechs Wochen pro Viertel

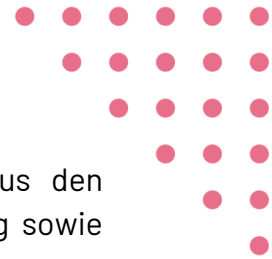
Häufigkeit der Sitzungen - etwa viermal pro Tag (die Boxen sind 19 Stunden pro Tag aktiviert; das Bewertungssystem wird alle vier Stunden aktualisiert)

Dauer der einzelnen Sitzungen - 4 Stunden

Ort der Sitzungen - es werden verschiedene Stadtteile Münchens abgedeckt (20. September bis 5. November 2023: Berg am Laim; 6. März bis 17. April 2024: Sendling-Westpark)

TEAM

Lokale Partner tragen dazu bei, das Projekt voranzubringen und variieren je nach Stadtteil. Die Mitarbeiter der Stadt München hatten die Aufgabe, das Projekt zu entwickeln und umzusetzen, indem sie körperliche Aktivität in ein Spiel verwandelten.



Das erforderliche Fachwissen umfasst die Nutzung von Erkenntnissen aus den Bereichen Mobilitätswissenschaft, Sport, Psychologie, Pädagogik und Bildung sowie Geografie, nachhaltige Entwicklung und Informationstechnologie.

ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Der Fortschritt des Projekts wird durch eine von der Technischen Universität München durchgeführte Umfrage überwacht. Mit der Umfrage soll festgestellt werden, ob die körperliche Aktivität in der Nachbarschaft durch die Initiative erhöht wird. Die Studie wurde von der Ethikkommission der Technischen Universität München geprüft und genehmigt.

PROJEKTERGEBNISSE

Obwohl die Ergebnisse der Umfrage noch nicht vorliegen, werden positive Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit erwartet. Die Projektleiter betonen, dass "das Projekt durch die Konzentration auf körperliche Aktivität im Freien definitiv Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit der Spieler hat".

Kreuz&quer wurde von der Zielgruppe sehr gut angenommen. An den sechswöchigen Veranstaltungen in Berg am Laim nahmen schätzungsweise 1.500 Kinder und Jugendliche teil. Insgesamt lag die Beteiligung in jedem Stadtteil zwischen 900 und 2.000. Das Mobilitätsreferat der Stadt München ist mit der Beteiligung sehr zufrieden.

Das positive Feedback (Online-Posts) der jungen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist ein erster Beleg für die positiven Auswirkungen der Aktivität auf die psychische Gesundheit.

IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN

Begleitet wird jedes Spiel von Veranstaltungen, die von verschiedenen Mitarbeitern der jeweiligen Stadtbibliothek sowie dem Verein *Lesefüchse* e.V. angeboten werden. Die Teilnahme ist immer kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

FUNDING

Das Projekt wurde von der Stadt München finanziert.

LINK UND WEBSITE

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/forschung/sinn-i/evaluation-kreuz-quer/>

<https://www.sg.tum.de/sportdidaktik/aktuelles/news-single-view/article/kreuz-quer-startet-in-giesing/>

<https://muenchenunterwegs.de/angebote/lauf-und-radspiel-kreuz-quer>

<https://www.kreuzundquer.de/de/startseite>



Tele-Übungen für Jugendliche

Das Teletraining für Jugendliche ist Teil eines größeren Projekts namens TELEexe4ALL, das über eine Open-Source-Plattform betreute und interaktive Gruppenübungen (synchron oder asynchron) anbietet. Die Teletrainingsmodule sind für allgemeine und spezielle Bevölkerungsgruppen (Sportler mit und ohne Behinderungen, ältere Menschen, Krebs- und Diabetikerpatienten) konzipiert. Unter den verfügbaren Modulen wurde eines entwickelt, um die Teilnahme von Jugendlichen an körperlichen Aktivitäten zu fördern.



AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. Para-Sportverband der Stadt Rijeka, Kroatien
2. Universität e-Campus, Italien
3. Associazione Progetto Giovani, Italien
4. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal
5. Latvijas Sporta federāciju padome, Lettland

TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Das Projekt umfasst mehrere Module für bestimmte Zielgruppen wie Jugendliche, ältere Menschen, Sportler, Menschen mit Behinderungen, Krebspatienten und Diabetiker aus Italien, Kroatien, Portugal und Lettland. In dieser Präsentation werden wir uns auf die Jugend konzentrieren.

PROJEKTZIELE

Das Hauptziel des Projekts ist die Förderung der Teilnahme an Sport und körperlicher Betätigung. Darüber hinaus zielt das Tele-Trainingsprogramm für Jugendliche darauf ab:

- Verbesserung der psychischen Widerstandsfähigkeit (Verringerung von Ängsten und Depressionen und Förderung eines positiven Selbstbildes, Selbstwertgefühls und eines Gefühls der Erfüllung) und der Bewältigungsmechanismen zum Abbau von Stress durch regelmäßige Bewegung;
- Verbesserung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentration und positive Wirkungen auf die kognitive Entwicklung, die schulischen Leistungen und die täglichen Aufgaben;



- die Entwicklung der exekutiven Funktionen zu fördern und den Jugendlichen bei der Problemlösung, Entscheidungsfindung und Zielsetzung zu helfen;
- die Jugendlichen zu ermutigen, positive Beziehungen zu Gleichaltrigen, Trainern und Eltern aufzubauen und so ein Gefühl der Gemeinschaft und der sozialen Unterstützung zu fördern;
- Jugendliche zu ermutigen, gesunde Schlafgewohnheiten zu entwickeln und beizubehalten, um eine optimale körperliche und geistige Gesundheit zu fördern;
- Stärkung des Ernährungsbewusstseins zur Förderung besserer Ernährungsgewohnheiten;
- Steigerung der kardiovaskulären Fitness, Stärkung des Muskeltonus und der motorischen Fähigkeiten (Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit).

ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Das Jugendprogramm besteht aus Aerobic-, Widerstands-, Gleichgewichts- und Flexibilitätsübungen. Aerobe Übungen mit mäßiger Intensität sollten mindestens 225-300 Minuten pro Woche durchgeführt werden, während aerobe Übungen mit hoher Intensität mindestens 125-150 Minuten pro Woche durchgeführt werden sollten. Widerstandstraining sollte mindestens zweimal pro Woche mit Aktivitäten durchgeführt werden, die alle Muskelgruppen stärken. Gleichgewicht und Flexibilität umfassen körperliche Aktivitäten mit mehreren Komponenten, die das funktionelle Gleichgewicht und die Flexibilität betonen.

BEWEGUNGSORGANISATION

Dauer des Programms für körperliche Aktivität - 4 Zyklen für 8 Wochen

Häufigkeit der Sitzungen - etwa 3 Mal pro Woche

Dauer jeder Sitzung - 1 Stunde

Ort der Sitzungen - Online-Plattform TELEexe4ALL

TEAM

Das Team bestand aus Trainern und Sportpsychologen. Ein Teil der Trainer zeichnete die Übungseinheiten auf, der andere Teil unterstützte das Online-Training. Die Sportpsychologen waren für das Sammeln und Analysieren der Tests zuständig, die zu Beginn und am Ende jeder Teletrainingssitzung durchgeführt wurden.

ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Über die Plattform füllten die Teilnehmer zu Beginn und am Ende des Trainings verschiedene Tests aus, um den Fortschritt im Laufe der Zeit zu überwachen. Zu den Tests gehörten ein psychologischer Fragebogen, ein Fragebogen zur körperlichen



Aktivität und physiologische Tests, mit denen die Auswirkungen der Übungen auf den psychologischen Zustand und die körperliche Gesundheit bewertet wurden.

PROJEKTERGEBNISSE

Bei den Jugendlichen wirkte sich Bewegung positiv auf den Abbau von Stress und Ängsten, die Verbesserung der Stimmung, die Steigerung des Selbstwertgefühls, die Verbesserung des Schlafs, die Verbesserung der Konzentration und der kognitiven Funktionen, die Bewältigung von Aggressionen und den Erwerb von Lebenskompetenzen aus.

IM RAHMEN DES PROJEKTS ORGANISIERTE VERANSTALTUNGEN

Im Rahmen des TELEexe4ALL-Projekts wurden mehrere internationale Veranstaltungen für wichtige Interessengruppen organisiert.

FUNDING

Das Projekt wird vom Erasmus+ Programm der Europäischen Union finanziert.

LINK UND WEBSITE

<https://www.teleexe4all.com/>

<https://progettogiovani.it/teleexe4all-platform.html>

<https://www.facebook.com/TELEexe4ALL>

<https://www.instagram.com/teleexe4all>

<https://www.linkedin.com/company/teleexe4all>



Mieli ja liike - Geist und Bewegung

Das Projekt *Mieli ja liike* (Geist und Bewegung) hilft Jugendlichen mit multiplen Herausforderungen durch ein Programm für körperliche Aktivität. Das Projekt fördert das Wohlbefinden junger Menschen zwischen 16 und 29 Jahren durch Einzel- und Gruppenaktivitäten, die einen ganzheitlichen und individuell ausgerichteten Ansatz für die funktionelle Leistungsfähigkeit verfolgen. Das Projekt wird in lokalen Verbänden in Helsinki, Oulu, Tampere und Turku durchgeführt. Ziel ist es, jungen Menschen positive Erfahrungen mit körperlicher Bewegung und sozialen Interaktionen zu vermitteln und ihr geistiges Wohlbefinden zu steigern.

AN DEM PROJEKT BETEILIGTE ORGANISATIONEN

1. YMCA, Helsinki, Finnland
2. Lokale Abteilungen in Turku, Tampere und Oulu, Finnland

TEILNEHMER UND BEGÜNSTIGTE

Das Projekt richtet sich an marginalisierte oder von Marginalisierung bedrohte Jugendliche (16-29 Jahre), die Schwierigkeiten haben, in der Schule oder in der Arbeitswelt zu bleiben.

PROJEKTZIELE

Das Hauptziel des Projekts war die Förderung des Wohlbefindens gefährdeter Jugendlicher, und die Aktivitäten waren darauf ausgerichtet:

- Verbesserung der psychischen Gesundheit (Abbau von Ängsten, Stress, Depressionen und Angst vor sozialen Situationen);
- Unterstützung der schulischen und beruflichen Wiedereingliederung junger Menschen;
- mehr Bewegung und Sport im Alltag.

ART DER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG

Das Bewegungsprogramm wird in Absprache mit den Jugendlichen festgelegt, indem ein individueller Plan erstellt wird, der für jeden Teilnehmer variieren kann. Das Projekt bietet eine Auswahl an verschiedenen Sportarten, privaten körperlichen Aktivitäten, kleinen Gruppen und über digitale Kanäle. Die körperlichen Aktivitäten können unterschiedliche Intensitätsstufen haben, die sich an die Fähigkeiten und Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer anpassen.



ORGANISATION FÜR KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Dauer des Bewegungsprogramms - in Absprache mit dem Teilnehmer (Inhalte und Dauer werden individuell auf den Willen und das Interesse des Teilnehmers abgestimmt)

Häufigkeit der Sitzungen - in Absprache mit dem Teilnehmer

Dauer der einzelnen Sitzungen - in Absprache mit dem Teilnehmer

Ort der Sitzungen - in Absprache mit dem Teilnehmer

TEAM

Das Team besteht aus einem Koordinator, einem Projektplaner und Fachleuten aus dem Bereich der Sozial- und Jugendhilfe, wie Jugendarbeitern, Diplom-Sozialarbeitern und psychiatrischen Krankenschwestern. Jeder lokale Verband hat Teams von 2-4 Fachleuten, die in Teilzeit an dem Projekt arbeiten. Insgesamt gibt es etwa 12 Teammitglieder.

Der CVJM hat "Sportdetektive" gebildet, die mit den Teilnehmern zusammenarbeiten, indem sie sich gemeinsam körperlich betätigen, aber auch indem sie sie bei ihren täglichen Aktivitäten unterstützen. Die Sportdetektive sprechen mit den Teilnehmern über viele Themen, wie z. B. den Rhythmus des täglichen Lebens, Essgewohnheiten und Schlafqualität.

ÜBERWACHUNG UND BEWERTUNG

Die Fortschritte der Teilnehmer werden mit Anfangs-, Zwischen- und Endbewertungen erfasst, die das Bewegungsniveau, die Teilnahme an sozialen Situationen und die allgemeinen Veränderungen im täglichen Leben überwachen. Darüber hinaus wurde ein Partizipationsmaßstab eingeführt, um das Gefühl der Zugehörigkeit, die Bedeutung dessen, was getan wird, und die Handlungsmöglichkeiten zu messen.

PROJEKTERGEBNISSE

Das Projekt läuft im ersten Jahr, so dass noch keine Langzeitergebnisse vorliegen, aber bei denjenigen, die ihre Abschlussbeurteilung bereits abgeschlossen haben, wurde eine Zunahme der sportlichen Betätigung und des Verlassens des Hauses festgestellt. Die Teilnehmer berichteten über eine Verbesserung der Stimmung und des psychischen Wohlbefindens, was für die Wiedereingliederung in die Gesellschaft von entscheidender Bedeutung ist: Sie konnten wieder studieren, wurden zur Teilnahme an anderen Aktivitäten ermutigt und waren in der Lage, im Militärdienst eingesetzt zu werden.



FUNDING

Das Projekt wird von STEA finanziert.

LINK UND WEBSITE

<https://ymca.fi/mieli-ja-liike-hanke/>



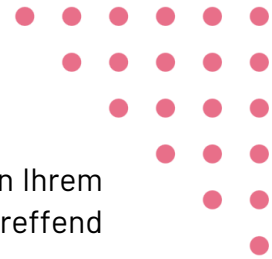


Rahmen für die Selbstüberprüfung

Im H0ORAY-Kompendium haben wir in Anlehnung an die oben genannten Grundsätze und auf der Grundlage gemeinsamer bewährter Verfahren einen umfassenden Rahmen für die Selbstbewertung geschaffen. Dieser Rahmen kann als wertvolles Instrument für die Bewertung geplanter Aktivitäten dienen und dabei helfen, die grundlegenden Elemente zu identifizieren, die für die Gewährleistung des psychischen Wohlbefindens der Zielgruppe wesentlich sind. Der Selbstbewertungsrahmen besteht aus einer Reihe sorgfältig ausgearbeiteter Fragen, die vor der Durchführung einer geplanten Aktivität systematisch beantwortet werden sollen.

Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen zu beurteilen, inwieweit die von Ihnen durchgeführten Aktivitäten mit den grundlegenden Elementen der guten Praxis für körperliche Aktivität und psychische Gesundheit von Jugendlichen übereinstimmen. Ziel des Selbstbewertungsprozesses ist es, sicherzustellen, dass Sie einen proaktiven Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit der durchgeführten Aktivitäten pflegen.

- Verfolgt Ihr Bewegungsplan ein strukturiertes Programm, das auf die Bedürfnisse von Jugendlichen zugeschnitten ist? [ja/nein]
- Wird das Bewegungsprogramm von einem multidisziplinären Team durchgeführt, das für die Betreuung der körperlichen Gesundheit von Jugendlichen qualifiziert ist? [ja/nein]
- Wird das Bewegungsprogramm von einem multidisziplinären Team durchgeführt, das für die Betreuung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen qualifiziert ist? [ja/nein]
- Werden die Ergebnisse des Programms für körperliche Betätigung regelmäßig überwacht, wobei sowohl die positiven als auch die negativen Auswirkungen bewertet werden? [ja/nein]
- Haben die jungen Sportler Freundschaften geschlossen und unterstützen sie sich gegenseitig? [ja/nein]



- Sind Sie der Meinung, dass das Sportprogramm für die jungen Sportler in Ihrem Team eine Quelle für (bitte kreuzen Sie die Kästchen an, die Sie für zutreffend halten) ist?
 - 1) Spaß
 - 2) Freude
 - 3) Aufregung
 - 4) Stolz
 - 5) Gefühl der Stärke und des Einfallsreichtums
 - 6) Gelassenheit
 - 7) Zufriedenheit
 - 8) Stressabbau
 - 9) Etwas Sinnvolles, das man für sich selbst tun kann
 - 10) Persönliche Leistung

- Sie als Coach (bitte kreuzen Sie an, was Sie für richtig halten):
 - 1) Förderung der Schaffung eines unterstützenden und druckfreien Umfelds
 - 2) Förderung der sozialen Bindungen und der Einbeziehung aller Teammitglieder
 - 3) Mehr Zeit und Mühe für den Dialog mit jungen Sportlern aufwenden
 - 4) Sich für die Ziele der jungen Sportler einsetzen
 - 5) Vermittlung der Werte eines gesunden Wettbewerbs

- Sind Sie der Meinung, dass die Eltern die Autonomie der jungen Sportler respektieren und in die Unterstützung der jungen Sportler eingebunden sind? [ja/nein]

- Alle anderen Notizen, die Sie für sich selbst hinterlassen möchten:

Anmerkungen. Füllen Sie den Selbstbewertungsrahmen regelmäßig aus, um den Fortschritt Ihrer Aktivitäten zu überwachen.



Erfahren Sie mehr über das HOORAY-Projekt: www.engsoyouth.eu/hooray

Fotos: Persönliche Archive der vorgestellten Organisationen.

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

