

Bewegungsförderung bei Menschen mit Lernschwierigkeiten




Ein partizipativer Photovoice-Ansatz

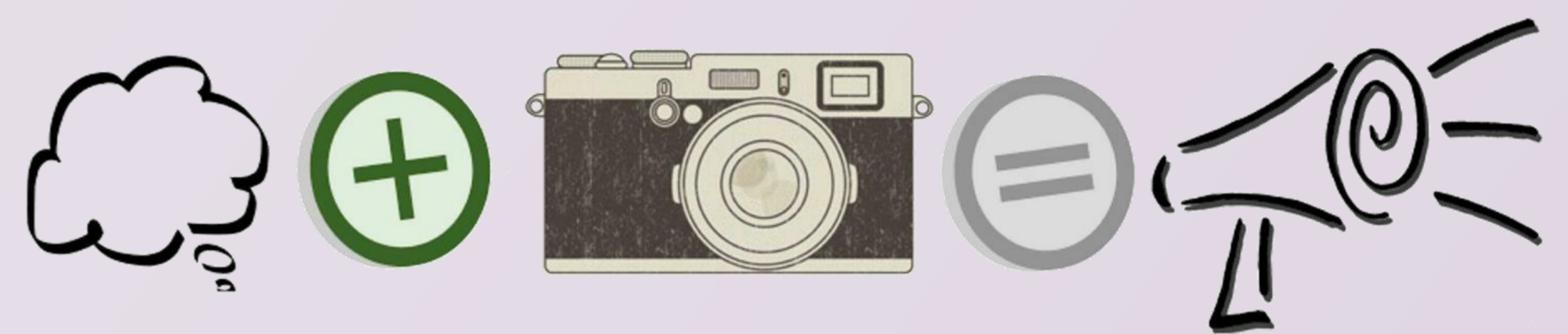
Hintergrund

Körperliche Aktivität ist ein zentraler Faktor zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden und trägt nachweislich zur Prävention chronischer Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.¹ Dennoch zählen Menschen mit Lernschwierigkeiten zu den Bevölkerungsgruppen mit den niedrigsten Aktivitätsniveaus, was ihr Risiko für zusätzliche Gesundheitsprobleme erhöht.² Gleichzeitig wurden ihre Bedarfe in vielen Studien bislang kaum berücksichtigt, stattdessen wurden Angehörige oder Betreuende befragt.³ Dadurch fehlen direkte Einblicke in die tatsächlichen Bewegungsgewohnheiten von Menschen mit Lernschwierigkeiten. Um dem entgegenzuwirken, wurde ein partizipativer Forschungsansatz gewählt, um die Perspektiven der Betroffenen sichtbar zu machen und eine fundierte Basis für wirksame Bewegungsförderung zu schaffen.

Methode

Photovoice:

-  Fotodokumentation von körperlichen Alltagsaktivitäten
4 Bereiche: Haushalt/Garten – Freizeit – Arbeit – Transport⁴
-  Gruppendiskussionen zu den Fotos
-  Visuelle Ergebnisdarstellung (anhand mehrerer Poster)

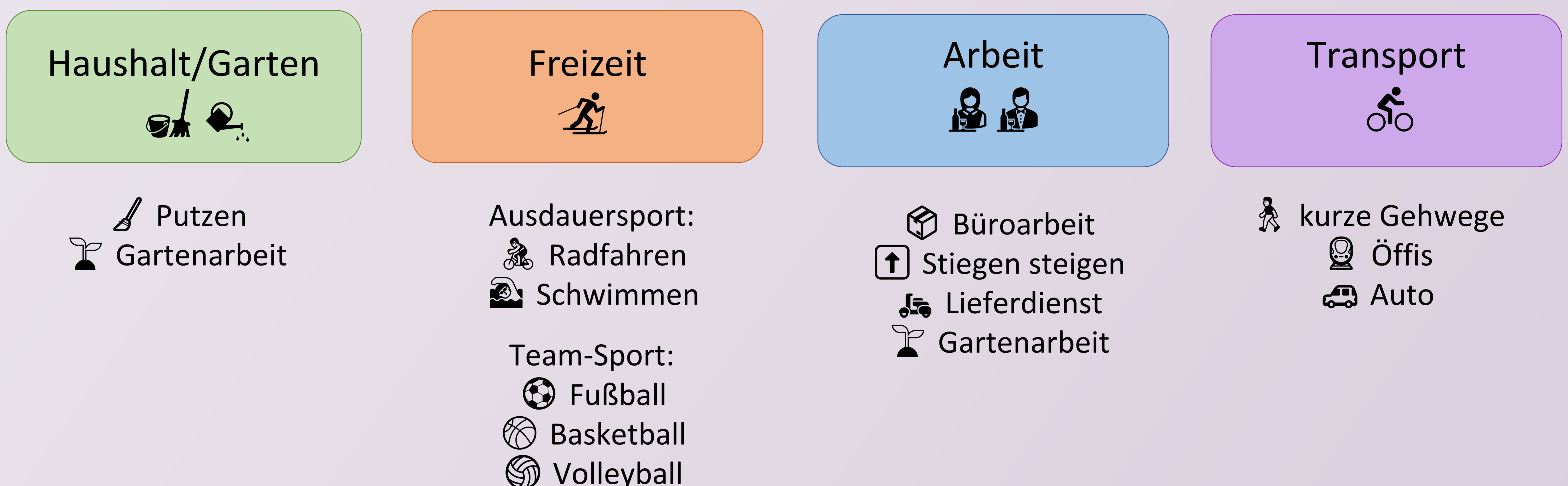


Stichprobe

- Teilnehmende: 6 Erwachsene mit Lernschwierigkeiten (1 Frau, 5 Männer)
- Alter: 19-32 Jahre ($M = 23$ Jahre)
- Rekrutierung: über die Grazer Non-Profit-Organisation *atempo*
- Teilnahmevoraussetzungen: Lernschwierigkeit und Besitz eines Smartphones/Fotokamera
- Hintergrund: alle Teilnehmer:innen arbeiteten oder studierten bei *atempo*



Ergebnisse



Learnings

- Photovoice erwies sich als inklusive und bestärkende Methode zur Erfassung des Bewegungsverhaltens
- Anonymitätscodes waren für Menschen mit Lernschwierigkeiten schwierig auszufüllen
- Begriff „Körperliche Aktivität“ wird oft missverstanden und v.a. mit Sport gleichgesetzt
- Im Alltag gibt es großes Potenzial die körperliche Aktivität von Menschen mit Lernschwierigkeiten zu fördern (besonders die Bereiche Arbeit und Transport bieten Chancen)

Kontakt

Julia Niedoba MSc
Mag. Dr. Christoph Kreinbacher-Bekerle

julia.niedoba@edu.uni-graz.at
christoph.kreinbacher@uni-graz.at

Quellen

- ¹Biswas et al., 2015; Kohl et al., 2012 ²Sutherland et al., 2002 ³Temple et al., 2006; Finlay & Lyons, 2001
⁴Quinn & Barone Gibbs, 2023