

## Übersicht: Materialien für die 10-wöchige Kursphase - Handouts und Arbeitsblätter für die Teilnehmer\*innen -

Woche	Inhalt	Material für
4	Handout: <a href="#">„Bewegungstipps für den Alltag“</a>	Teilnehmer*innen
8	Arbeitsblatt: <a href="#">“Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen“</a>	
9	Handout: <a href="#">„Soziale Unterstützung und Bewegung“</a>	

## Bewegungstipps für den Alltag

Regelmäßige Bewegung lässt sich nicht nur durch geplante Sportaktivitäten und Routine erreichen. Durch kleine Gewohnheiten und Tricks lässt sich Bewegung hervorragend in den Alltag integrieren. Einige der Tipps, die wir Ihnen in diesem Merkblatt aufgelistet haben, könnten Ihnen dabei helfen. Probieren Sie doch einmal aus, welche dieser Tipps zu Ihnen passen könnte!

- Benutzen Sie die Treppe anstatt des Aufzugs oder der Rolltreppe.
- Fahren Sie mit dem Rad zum Einkaufen, oder gehen Sie zu Fuß.
- Wenn Sie mit dem Auto fahren, parken Sie ein Stückchen entfernt von Ihrem Ziel und gehen Sie den Rest zu Fuß.
- Wenn Sie mit Bahn oder Bus fahren, steigen Sie eine Haltestelle früher aus und laufen den Rest der Strecke.
- Gehen Sie auf und ab während Sie an der Haltestelle auf Bahn oder Bus warten.
- Bleiben Sie in Bahn oder Bus stehen, anstatt sich hinzusetzen.
- Nutzen Sie das nächste Mal die Werbepause beim Fernsehen für ein wenig Bewegung.
- Sitzen Sie nicht stundenlang, sondern stehen Sie zwischendurch immer wieder auf und gehen Sie ein paar Schritte.
- Telefonieren Sie im Stehen.
- Legen Sie bei der Hausarbeit Ihre Lieblingsmusik auf.
- Gehen Sie täglich spazieren, auch bei schlechtem Wetter.
- Gehen Sie nicht jeden Tag die gleiche Strecke, sondern ändern Sie die Route oder probieren Sie Strecken mit unterschiedlichen Untergründen aus (z.B. Straßen- und Schotterwege, Feld- und Wiesenwege).
- Stellen Sie sich beim Zähneputzen im Bad abwechselnd auf die Zehenspitzen und Hacken, oder stehen Sie auf einem Bein. Dies können Sie auch beim Kochen, beim Warten an der Bushaltestelle oder an der Kassenschlange im Supermarkt machen.
- Verabreden Sie sich mit Freunden, Bekannten oder Ihrer Familie zum gemeinsamen Sport oder zum Spaziergehen. Suchen Sie sich Gleichgesinnte, mit denen Sie gemeinsam aktiv sind.

## Arbeitsblatt

### >> *Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen* <<

Dieses Arbeitsblatt ist für die Bearbeitung während des Thementeils „Schmerzen – Umgang mit Einschränkungen“ im Rahmen des Bewegungsprogramms vorgesehen.

Auf der folgenden Seite sind die 11 Tipps der Deutschen Schmerzliga aufgelistet, die dabei helfen können, zum eigenen Schmerzmanager zu werden. Für die Bearbeitung soll die folgende Seite ausgedruckt und die einzelnen Tipps entsprechend der Markierung in einzelne Zettel geschnitten werden. Je nach Gruppengröße kann die Seite mehrfach ausgedruckt werden.

Quelle: Ritzert, B. (2006). Rückenschmerzen. Pfizer Pharma PFE GmbH: Berlin. Verfügbar unter: <https://schmerzliga.de/ewhihaje/2019/05/Rueckenschmerzen.pdf> [19.12.20]

**Übernehmen Sie Verantwortung**

Vertrauen in Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten ist gut. Doch Sie selbst können viel zu Ihrem Schmerzmanagement beitragen, wenn Sie aktiv und zum Experten in eigener Sache werden.

**Setzen Sie sich Ziele**

Identifizieren Sie Ihre Sorgen und Probleme, und setzen Sie sich Ziele, wie Sie diese nacheinander bearbeiten können.

**Beobachten Sie Ihre Fortschritte**

Halten Sie fest, was Ihre Schmerzen lindert. So können Sie auch überprüfen, ob Sie Ihren Zielen näher kommen.

**Werden Sie körperlich aktiv**

Dabei geht es nicht um Höchstleistung, sondern um Regelmäßigkeit. Jede Art von Bewegung nützt nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche und trägt zur Schmerzkontrolle bei.

**Lassen Sie sich anregen**

So wie Bewegung den Körper fit hält, muss auch der Geist trainiert werden. Wenn Sie sich von Neuem inspirieren lassen, lenkt dies von den Schmerzen ab.

**Finden Sie Ihre Balance**

Eine gesunde Balance zwischen Aktivität, Hobbys, Familienleben, Entspannung und Ruhe ist wichtig. Wenn Sie zu stark belastet oder gelangweilt sind, kann der Schmerz die Oberhand gewinnen.

**Suchen und akzeptieren Sie Unterstützung**

Freunde und Angehörige können Sie ermutigen, Ihre Ziele zu verfolgen. Sie können Ihnen auch beistehen, wenn es Ihnen einmal schlechter geht.

**Tun Sie, was Ihnen Spaß macht**

Wenn Sie merken, dass eine bestimmte Aktivität Ihnen Spaß macht und guttut, geben Sie ihr mehr Raum in Ihrem Leben.

**Investieren Sie in Beziehungen**

Kapseln Sie sich nicht ab. Der Kontakt zu anderen Menschen ist mindestens ebenso wichtig wie gesunde Ernährung und körperliche Aktivität. Auch die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe hilft, die Isolation zu durchbrechen.

**Wappnen Sie sich gegen Rückschläge**

Rückschläge können immer wieder auftreten. Überlegen Sie darum in guten Tagen, wie Sie reagieren könnten, wenn es Ihnen einmal nicht so gut geht.

**Belohnen Sie sich**

Jedes Mal, wenn Sie Ihren Zielen einen Schritt nähergekommen sind oder erfolgreich eine bestimmte Strategie angewendet haben, sollten Sie sich eine kleine Belohnung gönnen. Dies verstärkt Ihre positive Entwicklung.

## Soziale Unterstützung und Bewegung

### *Zusammen zu mehr Schwung und Spaß!*

Ein **soziales Netzwerk** umfasst das Ausmaß und die Art aller zwischenmenschlichen Beziehungen, wie z. B. die Beziehungen zu den Lieben und nahestehenden Personen (wie Familie, Freunde oder auch Nachbarn). Wenn wir ein soziales Netzwerk haben, das uns unterstützt und uns hilft, dann nennt man das: **soziale Unterstützung**. Diese soziale Unterstützung ist ein sogenannter „psychosozialer Schutzfaktor“. Das bedeutet, dass soziale Unterstützung dabei hilft, besser mit dem Alltag zurecht zu kommen und ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben zu führen.

**Hier haben wir Ihnen einige Punkte zusammengestellt, welche die Rolle des sozialen Netzwerks in der Bewegungsförderung erklären:**

- Bewegung lässt sich durch die Verknüpfung mit dem sozialen Netzwerk steigern.
- Sportpartnerinnen und Sportpartner, Laufgruppen und „Sport-Verträge“ können die Dauer und die Häufigkeit von Bewegung erhöhen.
- Aus Ihrem sozialen Netzwerk erhalten Sie wichtige Informationen und Ratschläge zum Thema Bewegung und in Bezug auf die Auswahl von für Sie geeigneten Angeboten.
- Ihr Netzwerk ermöglicht den Zugriff auf Ressourcen, z. B. Sport-Zubehör, wie Walking-Stöcke etc. für die Teilnahme an Angeboten.
- Sie erhalten möglicherweise Hilfe oder Unterstützung bei der Ausübung von Trainingseinheiten.
- Sie werden durch Personen aus Ihrem Netzwerk emotional unterstützt durchzuhalten.
- Regelmäßige Bewegung dient als „Puffer“ für Probleme mit der Gesundheit. Negative Gesundheitsfolgen werden durch sie abgefangen oder reduziert.
- Sporttreiben mit anderen schafft positive soziale Normen für Bewegung und es entsteht ein Gefühl der Verbundenheit. Auch kann man beim Beobachten anderer bei der Bewegungsausübung viel Neues lernen.

Schlussendlich möchten wir Sie noch darauf hinweisen, dass niemand sich gezwungen fühlen sollte, zu zweit oder in der Gruppe aktiv zu sein. Wer für sich selbst feststellt, dass Bewegung in Gesellschaft nicht das Richtige für sich persönlich ist, hat bereits einen wichtigen Schritt getan: und zwar herauszufinden, welche Strategien und Gegebenheiten ganz individuell am besten funktionieren, um so aktiv zu sein, dass man sich fit und wohl fühlt.