

'Movi Kune' - gemeinsam bewegen mit Kriegs- und Folterüberlebenden

Ziele der Transferaktivität

Das Projekt 'Movi Kune - gemeinsam bewegen' spricht insbesondere Flüchtlinge an, die auf Grund traumatischer Ereignisse, therapeutische Unterstützung suchen. Das Sport- und Bewegungsprogramm wird als komplementäre Therapie und Gesundheitsförderung angeboten. Dazu arbeiten wir gemeinsam mit dem Betreuungszentrum für Kriegs- und Folterüberlebende HEMAYAT. Es geht um eine Erweiterung des therapeutischen und gesundheitsorientierten Angebots für Kriegs- und Folterüberlebende, sowie um eine Erforschung neuartiger und alternativer Angebote, die noch nicht etabliert sind.

Projektverantwortliche Dr. Clemens Ley

Affiliation der Transferaktivität an der Universität Wien Institut für Sportwissenschaft

Projektlaufzeit 2013 – 2019

Kontaktperson Clemens Ley (clemens.ley@univie.ac.at)

Universitätsexterne Kooperationspartner HEMAYAT - Betreuungszentrum für Kriegs- und Folterüberlebende (NGO)

Projektbeschreibung

Das Projekt 'Movi Kune - gemeinsam bewegen' spricht insbesondere Flüchtlinge an, die auf Grund traumatischer Ereignisse, therapeutische Unterstützung suchen. Dazu arbeiten wir gemeinsam mit dem Betreuungszentrum für Kriegs- und Folterüberlebende HEMAYAT. Das Programm findet während dem Semester zweimal wöchentlich statt. Bis jetzt wurden sechs Interventionsphasen mit von HEMAYAT betreuten Kriegs- und Folterüberlebenden in geschlechtergetrennten Kleingruppen (5-15 TeilnehmerInnen) durchgeführt. Diese wurden wissenschaftlich begleitet, um insbesondere psychosoziale Wirkfaktoren und therapeutische Prozesse zu erforschen. Das sport- und bewegungstherapeutische Programm beinhaltet ein körperbezogenes Üben und Trainieren (der motorisch-koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, sowie der Körperwahrnehmungs- und Entspannungsfähigkeit), ein motorisches und kognitives Lernen (von Handlungs- und Effektwissen, sowie von Selbststeuerungs- und Reflexionsprozessen) und insbesondere ein bedeutsames Erleben und Erfahren (z.B. positives Gruppen- und Selbsterleben, Freude, Sicherheit, Kompetenzerfahrungen, Selbstwirksamkeit, Erfahrungen bezüglich des Kohärenzgefühl und andere subjektiv bedeutsame Erfahrungen). Dadurch werden bewegungsbezogene Gesundheitskompetenzen gestärkt, die eine selbstständige Weiterführung von gesundheitsorientierter sportlicher Aktivität und eine Inklusion in existierende Sportstrukturen fördern. Durch den Fokus auf die Ressourcen wird den Teilnehmern die Möglichkeit gegeben, sich aus der Hilflosigkeit der Opferrolle zu lösen und aktiv etwas für sich selbst und die eigene Gesundheit zu tun. Das aktive Tun, Mitbestimmen und Mitgestalten sind dabei wichtige Handlungsmerkmale. Der Erfahrungs- und Wissensaustausch und -transfer findet sowohl direkt mit den TeilnehmerInnen als auch mit der NGO (gemeinsame Durchführung der Intervention und Forschung) und den

TrainerInnen (Studierenden der Sportwissenschaft und Psychologie) statt. Für die Studierenden wurde auch ein Fortbildungskurs durchgeführt um sie als Multiplikatoren auszubilden.

Ergebnisse/Wirkung (Impact)

Auf individueller Ebene zeigten sich bei den Kriegs- und Folterüberlebenden Verbesserungen von mehreren Aspekten des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens (z.B. in Bezug zu Schmerzbewältigung; Katharsis und Ablenkung; Selbstwirksamkeitsüberzeugung; soziale Verbundenheit). Auch konnte bei mehreren TeilnehmerInnen eine gesundheitsorientierte sportliche Aktivität langfristig gesteigert werden. Durch Einzelfallstudien wurden Veränderungen dargestellt. Auf gesellschaftlicher Ebene wurden Empfehlungen für die Gestaltung und Durchführung eines Trauma-sensiblen Sport- und Bewegungsprogramms erarbeitet. Die Ergebnisse der Forschung zeigen Möglichkeiten auf, gesundheitsorientierte Ziele und therapeutisch bedeutsame Prozesse durch Bewegung und Sport zu erreichen. Zudem wird erwartet dass die Ergebnisse des Projekts dazu beitragen dass weitere soziale Projekte in diesem Bereich entstehen und Sport und Bewegung als therapeutische Mittel in der Gesellschaft verstärkt anerkannt wird. Bei dem Projektpartner HEMAYAT wurde eine vermehrte Sensibilität gegenüber den therapeutischen Möglichkeiten von Bewegung und Sport erreicht. Dies zeigt sich auch in der Intensivierung der Kooperation und der vermehrten Bereitstellung von (finanziellen und personellen) Ressourcen von Seiten von HEMAYAT im Projektverlauf. Auch finden wir ein verstärktes Interesse an dem Projekt von Seiten anderer NGOs.

Transferaspekt der Aktivität

Neben individuellen Benefits (gesundheitliche und therapeutische Effekte; Erfahrungs- und Wissensaustausch; usw.) für die TeilnehmerInnen werden Empfehlungen für die Gestaltung und Durchführung von Trauma-sensiblen Sport und Bewegung erarbeitet, die von NGOs und Sportvereinen genützt werden können.

Überprüfung der Zielerreichung

Es wurden bis jetzt vor allem die therapeutischen Prozesse und Effekte des Sport- und Bewegungsprogramms, sowie deren subjektiven Bedeutung für die TeilnehmerInnen erforscht. Die gesellschaftlichen Auswirkungen (z.B. soziale Bedeutung; Wahrnehmung der NGOs) sowie organisationale und strukturelle Aspekte wurden bisher kaum wissenschaftlich erhoben.

Maßnahmen, um die Transferaktivität längerfristig durchzuführen bzw. auszuweiten

Es werden momentan Möglichkeiten wie z.B. die Gründung von einem Verein diskutiert, um das Projekt langfristig durchzuführen.

Sichtbarmachung der Transferaktivität

Webseiten; Publikationen in wissenschaftlichen Journals; Radio

Homepage/Publikationen

<http://institut-schmelz.univie.ac.at/abteilungen/sportsoziologie-und-psychologie/sportpsychologie/forschungsprojekte/details/news/movi-kune-gemeinsam-bewegen/>

Ley, C., & Lintl, E. (2014). 'Movi Kune - gemeinsam bewegen': Bewegungstherapie mit Kriegs- und Folterüberlebenden: 'Movi Kune - moving together': movement and exercise therapy with war and torture survivors. *Spectrum der Sportwissenschaften: Zeitschrift der Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft (ÖSG)*, 26(2), 71-97.

Ley, C., Krammer, J., Lippert, D., & Rato Barrio, M. (2017). Exploring flow in sport and exercise therapy with war and torture survivors. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 83–93.

Ley, C., & Rato Barrio, M. (2017). Centrando la atención en las sensaciones corporales en un programa físico-deportivo terapéutico [Directing attentional focus towards somatic sensations in

sport and exercise therapy]. *Revista de Psicología del Deporte / Sport Psychology Journal*, 26(4), 17-21.

Ley C., Rato Barrio, M. & Koch, A. (accepted). "In the sport I am here": Therapeutic processes and health effects of sport and exercise on PTSD. *Qualitative Health Research*.

Ley, C., & Rato Barrio, M. (in press). Promoting health of refugees in and through sport and physical activity: a psychosocial, trauma-sensitive approach. In T. Wenzel & B. Drozdek (eds.), *The Health of Refugees - An Interdisciplinary Perspective*. Springer Nature.

Schlagworte/Keywords

Bewegungstherapie; Sport; Flüchtlinge; Trauma