

# Forschung in der Praxis der Bewegungs- und Sporttherapie bei Abhängigkeitserkrankungen

***Psychosomatische Klinik  
Bergisch Gladbach***

***Stephan Niggehoff***

13.03.2013

# Gliederung

- Warum Forschung in der Praxis ?
- Untersuchungen in der Bewegungs- und Sporttherapie der PSK
- Evaluation Bewegungs- und Sporttherapie Haus Lindscheid
- Diplomarbeiten der DSHS Köln in der der PSK zur Wirksamkeit verschiedener Bewegungsangebote auf die Entzugssymptomatik
- Diskussion

# Forschung in der Praxis der Bewegungs- und Sporttherapie

- Forschung im direkten Alltag der BST
- Überprüfung des vorhandenen Konzeptes
- Überprüfung neuer Trends
- Nachweis der Wirksamkeit
- Muss „Man“ Spaß daran haben

## Forschungsarbeiten in der Bewegungs- und Sporttherapie der Psychosomatischen Klinik

- Kämmerling, K. (1996): Kajak als erlebnispädagogische Maßnahme in der stationären Langzeitbehandlung Drogenabhängiger Deutsche Sporthochschule Köln
- Brus, L. (1998): Auswirkungen der erlebnispädagogischen Maßnahme Klettern auf Drogenabhängige in der stationären Langzeittherapie, Deutsche Sporthochschule Köln
- Simon, V. (2006): Zur Bedeutung von Bewegung und Sport als soziale Aktivität in der Sozialisation Drogenabhängiger, Deutsche Sporthochschule Köln
- Metzemacher, A. (2006): Sporttherapie im qualifizierten Drogenentzug Bedeutung und Wirkung, Deutsche Sporthochschule Köln
- Sauer, F. (2007): Auswirkung von Nordic Walking auf die Befindlichkeit von Abhängigkeitserkrankten in der stationären Therapie, Deutsche Sporthochschule Köln
- Kriegs, M. (2008): Auswirkung von Nordic Walking auf die physiologische Strukturen von Abhängigkeitserkrankten in der stationären Therapie, Deutsche Sporthochschule Köln
- Niggehoff/Simon (seit 2007) Evaluation Bewegungs- und Sporttherapie Haus Lindscheid
- Kernn M. (2009): Friluftsliv in der Drogentherapie Veränderungen psychosozialer Befindlichkeiten in Abhängigkeit von Naturerleben und Gruppenkohäsion, Deutsche Sporthochschule Köln
- Schlüter B. (2011): Friluftsliv im Einsatzfeld der Bewegungs- und Sporttherapie. Deutsche Sporthochschule
- Kuss V. (2011): Ein Vergleich spezifischer sporttherapeutischer Maßnahmen im qualifizierten Drogenentzug und Auswirkungen auf die Entzugssymptomatik und die aktuelle Stimmung. Deutsche Sporthochschule Köln
- Noll S. (2013(in Arbeit)): Auswirkungen von Crossgolf auf die Befindlichkeit von Patienten im qualifizierten Drogenentzug Deutsche Sporthochschule
- Kim S. (2013(in Arbeit)): Effekte der Seokmun-Atemmeditation auf das Wohlbefinden von Drogenentwöhnungspatienten Universität Paderborn
- NN. (2013(in Planung)): Auswirkungen von Bogenschießen auf die Befindlichkeit von Patienten im qualifizierten Drogenentzug Deutsche Sporthochschule

# 1. Evaluation Bewegungs- und Sporttherapie Haus Lindscheid PSK

- Anthropometrisches Daten
- Sportanamnese
- Fitness Basis Test n. Bös/Wydra / 12min Ausdauer test
- Subjektivem Empfinden
- Sporttherapeutische Ziele (der Patienten) und deren Erreichung
- Ranking der Bewegungsangebote



## 1 Spezielle Sportanamnese, Diagnostik und Dokumentation

a) Name:

c) Gewicht:

Datum:

b) Alter: 32

d) Größe:

BMI:

## 2 Individuelle Eingangsbefragung:

- a) **Treiben sie gerne Sport?** sehr gerne 4  3  2  1  sehr ungern
- b) **Haben Sie früher (in der Jugend) Sport in der Freizeit betrieben?**  
 Ja  Nein  Unregelmäßig  Regelmäßig (mind. 1x/ Woche)  
Falls ja, welche Sportart(en)?
- c) **Haben Sie in den letzten 6 Monaten Sport getrieben?**  
 ja  nein  eher selten  ja, aber nur weil ich musste  
Falls ja, welche Sportart(en)?
- d) **Wie würden Sie aktuell ihren Fitnesszustand einschätzen?**  
 sehr gut  gut  durchschnittlich  naja  schlecht  sehr schlecht
- e) **Haben Sie körperliche Beschwerden?**
- f) **Gibt es einen Grund, warum sie keinen Sport treiben sollen?**  
Falls ja, welchen?
- g) **Was haben Sie vor ihrer Abhängigkeit in Ihrer Freizeit überwiegend getan?**
- h) **Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Körperaussehen?**  
 sehr zufrieden  zufrieden  nicht zufrieden  gar nicht zufrieden
- i) **Was sind Ihre persönlichen Ziele im Sport:**
- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Verbesserung der Fitness    | <input type="checkbox"/> Gewichtsregulierung |
| <input type="checkbox"/> Gruppenerlebnis             | <input type="checkbox"/> Kraftzuwachs        |
| <input type="checkbox"/> Verbesserung der Gesundheit | <input type="checkbox"/> Aggressionsabbau    |
| <input type="checkbox"/> Spaß                        | <input type="checkbox"/>                     |

**j) Welche Sportart(en) möchten Sie gerne näher kennen lernen?**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fußball               | <input type="checkbox"/> Boule / Kubb                   |
| <input type="checkbox"/> Volleyball            | <input type="checkbox"/> Trampolinspringen              |
| <input type="checkbox"/> Basketball            | <input type="checkbox"/> Nordic Walking / Jogging       |
| <input type="checkbox"/> Ultimate Frisbee      | <input type="checkbox"/> Krafttraining / Zirkeltraining |
| <input type="checkbox"/> Badminton (Federball) | <input type="checkbox"/> Fitnessstraining / Spinning    |
| <input type="checkbox"/> Tischtennis           | <input type="checkbox"/> Schwimmen / Saunieren          |
| <input type="checkbox"/> Tamborello            | <input type="checkbox"/> Yoga / Entspannungsübungen     |
| <input type="checkbox"/> ...                   | <input type="checkbox"/> Klettern                       |

**k) Können Sie sich vorstellen, eine Sportart langfristig zu betreiben?**

Falls **ja**, welche wäre das?

Falls **nein**, warum nicht?

**3 Modifizierter Fitness-Basis-Test (n. Bös/ Wydra):**

	Aufnahmetest		Abschlusstest	
	gelöst	nicht gelöst	gelöst	nicht gelöst
<b>Schulterbeweglichkeit</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Schulterkraft</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Beindehnung</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Bauchmuskulatur</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Gleichgewicht</b>	<input type="checkbox"/> Li <input type="checkbox"/> Re	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Li <input type="checkbox"/> Re	<input type="checkbox"/>
<b>Ausdauerlauf</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>12 min Test Strecke</b>	Meter		Meter	

# Probandengruppe

- Ca. 700 Tests
- Ergebnisdarstellung von (n) 187
- W 30 (16%)      M 157 (84%)
- Alter: ø 32.2 Jahre

# Gewicht und Body Maß Index

- **Gewicht: ø**

Frauen Aufn.: 75kg	Entl.: 80kg	+5kg
Männer Aufn.: 87,5kg	Entl.: 91.5kg	+4kg

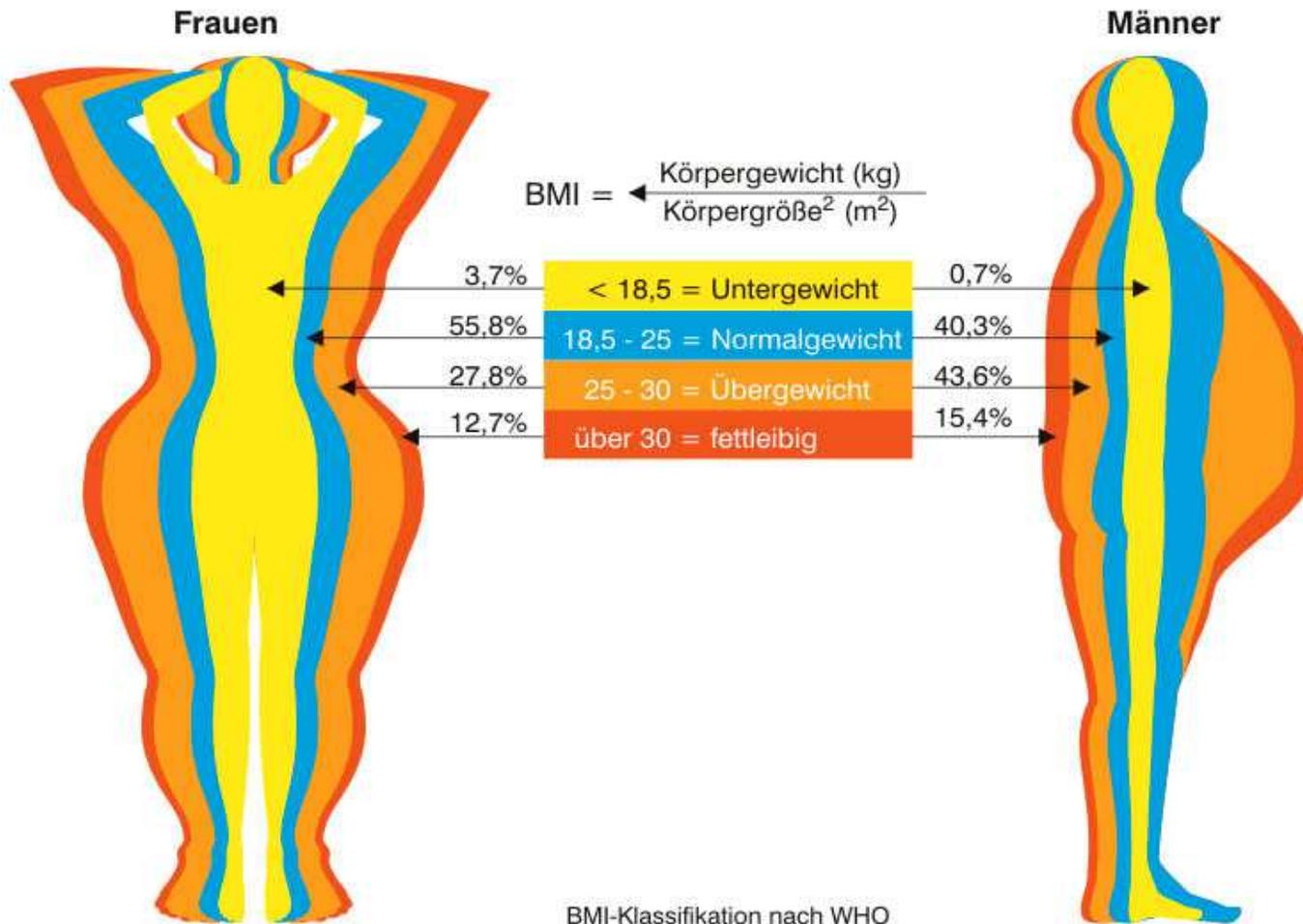
- **BMI: ø**

Frauen Aufn.: 27,3	Entl.: 28,5	+1,2
Männer Aufn.: 27,0	Entl.: 28,2	+1,2

Aufnahme- und Entlassungs- BMI im  
 Präadipösenbereich 25-30 s 5.3

entsprechen Frauen 19% der Bevölkerung  
 entsprechen Männer 39% der Bevölkerung  
 (Bayrisches Staatsministerium 2009)

**Der Body-Mass-Index (BMI) der erwachsenen Bevölkerung Bayerns 2009 nach Geschlecht**



© Bayerisches Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung, München 2011, Mikrozensus 2009

## **Modifizierter Fitness-Basis Test (n. Bös/Wydra) und 12 min Ausdauerstreckentest**

- Schulterbeweglichkeit
- Schulterkraft
- Beindehnung
- Bauchmuskulatur
- Gleichgewicht
- 12 min Ausdauerstreckentest

# Schulterbeweglichkeit



13.03.2013

## Schulterbeweglichkeit

- Gesamt: Aufn.: 87,7%      Entl.: 95,7 %  
+8,0 %  $p= 0,0023^{**}$
- Frauen: Aufn.: 93.3 %      Entl.: 100 %  
+6,7 %
- Männer: Aufn.: 86,6      Entl.: 94,9  
+8,3%

# Schulterkraft



13.03.2013

# Schulterkraft

- Gesamt: Aufn.: 87,7%      Entl.: 98,9 %  
+11,2 %  $p= 0,0001$  \*\*\*
- Frauen: Aufn.: 86,2 %      Entl.: 100 %  
+13,8 %
- Männer: Aufn.: 87,9 %      Entl.: 98.7 %  
+10,8%



# Beindehnung

13.03.2013

# Beindehnung

- Gesamt: Aufn.: 38,0%      Entl.: 65,2 %  
+27,2 %  $p= 0.0000^{***}$
- Frauen: Aufn.: 58,6 %      Entl.: 86,2 %  
+27,6 %
- Männer: Aufn.: 34,3 %      Entl.: 61,1%  
+26,8%

# Bauchmuskulatur



13.03.2013

## Bauchmuskulatur

- Gesamt: Aufn.: 54,5%      Entl.: 77,0 %  
+22,5 %  $p= 0,0000^{***}$
- Frauen: Aufn.: 48,2 %      Entl.: 82,7 %  
+34,5 %
- Männer: Aufn.: 56,0 %      Entl.: 75,8 %  
+19,8%

# Gleichgewicht



13.03.2013

# Gleichgewicht

- Gesamt: Aufn.: 18,2 %      Entl.: 63,1 %  
+44,9 %  $p=0,0000^{***}$
- Frauen: Aufn.: 27,5 %      Entl.: 58,6 %  
+31,1 %
- Männer: Aufn.: 16,5 %      Entl.: 64,3 %  
+47,8 %

# 12 min Ausdauerstest



13.03.2013

## Gemessen wird die in 12 min zurückgelegte Strecke unabhängig von der Fortbewegungsart

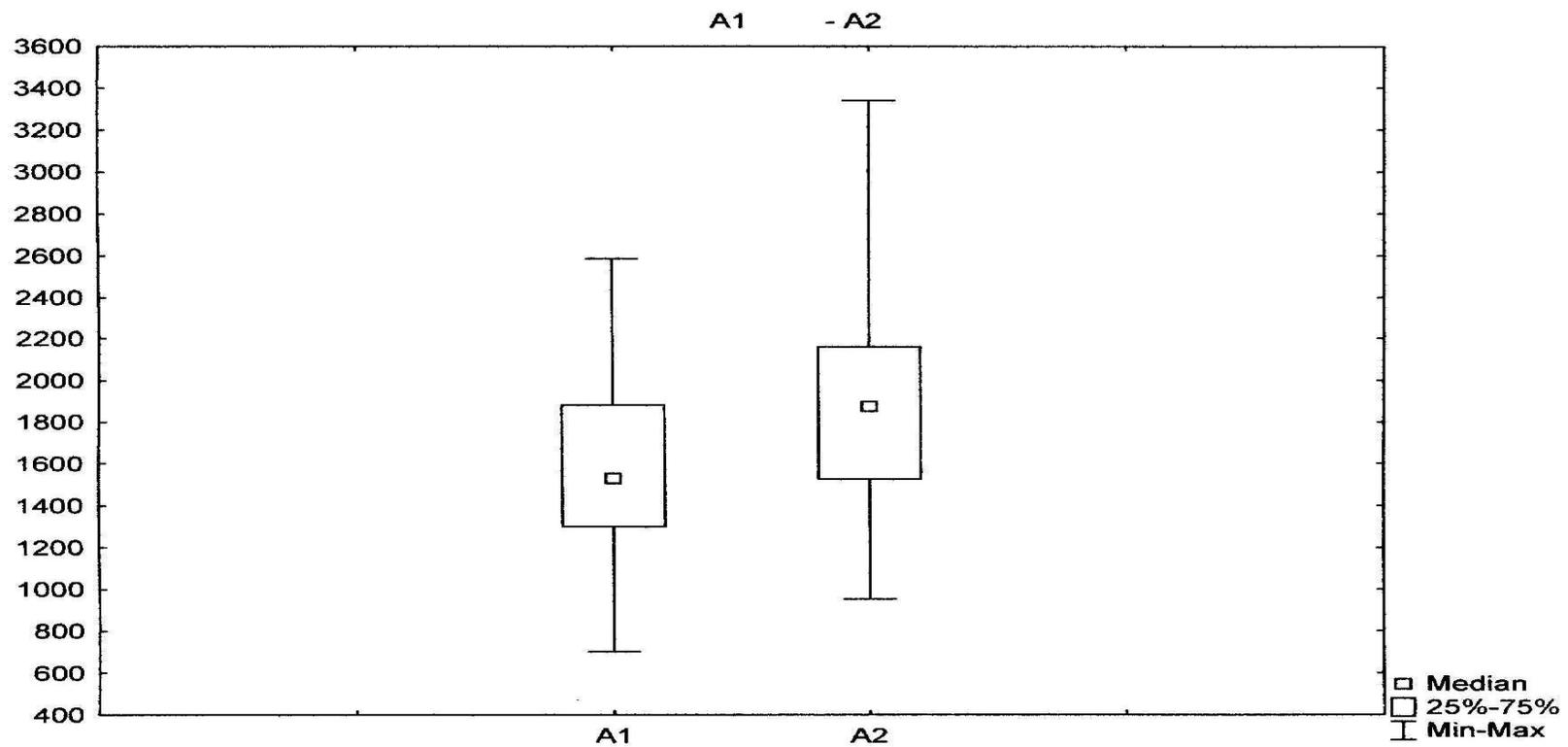


13.03.2013

# 12 min Ausdauer test

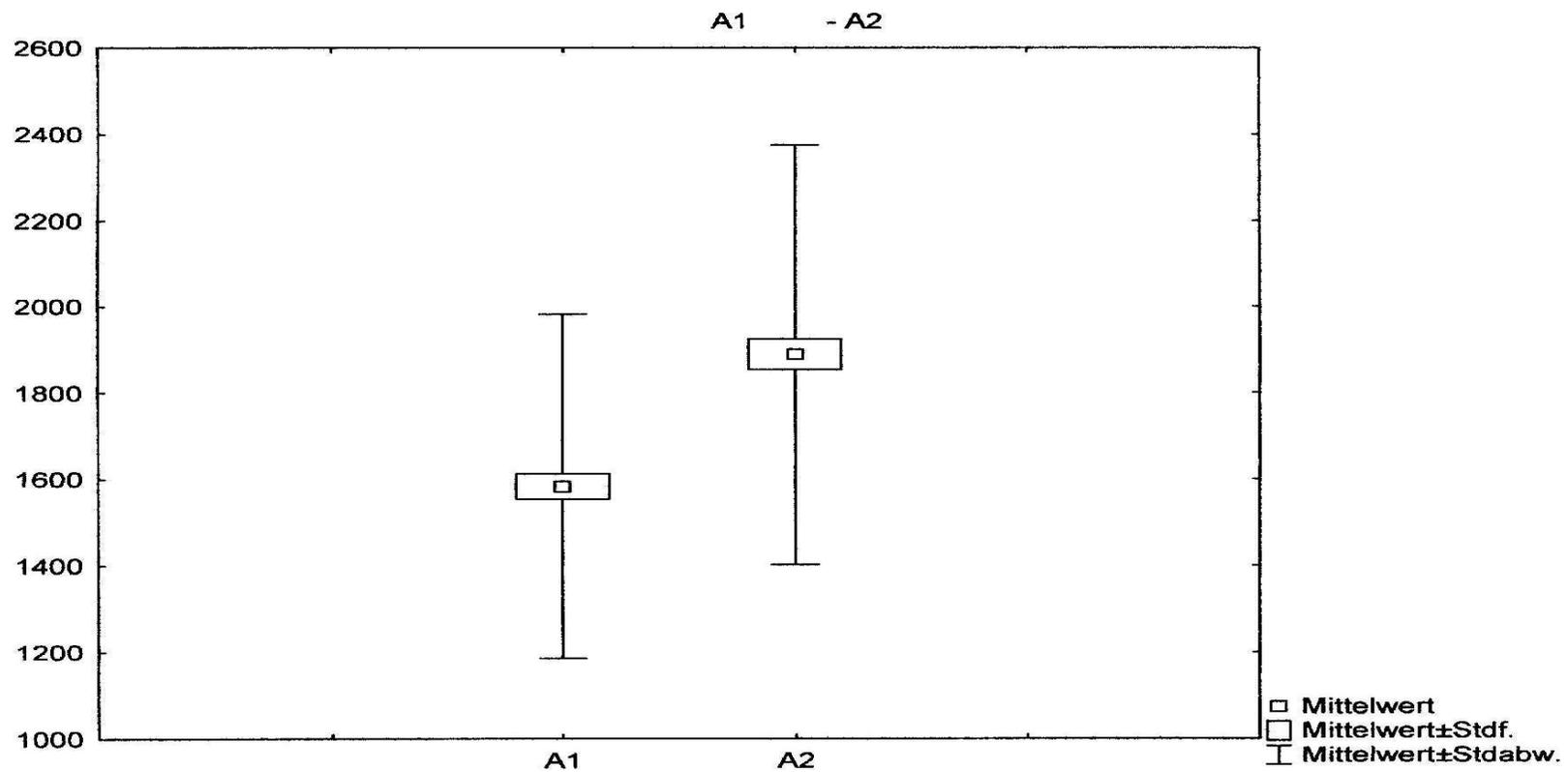
- Gesamt: Aufn.: 1583 m (mangelhaft +) s 398 m  
Entl.: 1888 m (befriedigend +) s 486 m  
**+19,17 % p= 0,0000\*\*\***
- Frauen: Aufn.: 1359 m (mangelhaft) s 281 m  
Entl.: 1590 m (befriedigend -) s 333 m  
**+17,8 %**
- Männer: Aufn.: 1625 m (mangelhaft +) s 404 m  
Entl.: 1945 m (befriedigend +) s 491 m  
**+19,7 %**

## 12 min Test Eingangs- und Abschlußtest Median mit Min-Max in Meter n=187



13.03.2013

## 12 min Test Eingangs- und Abschlußtest Mittelwerte mit Standartabweichung in Meter n=187



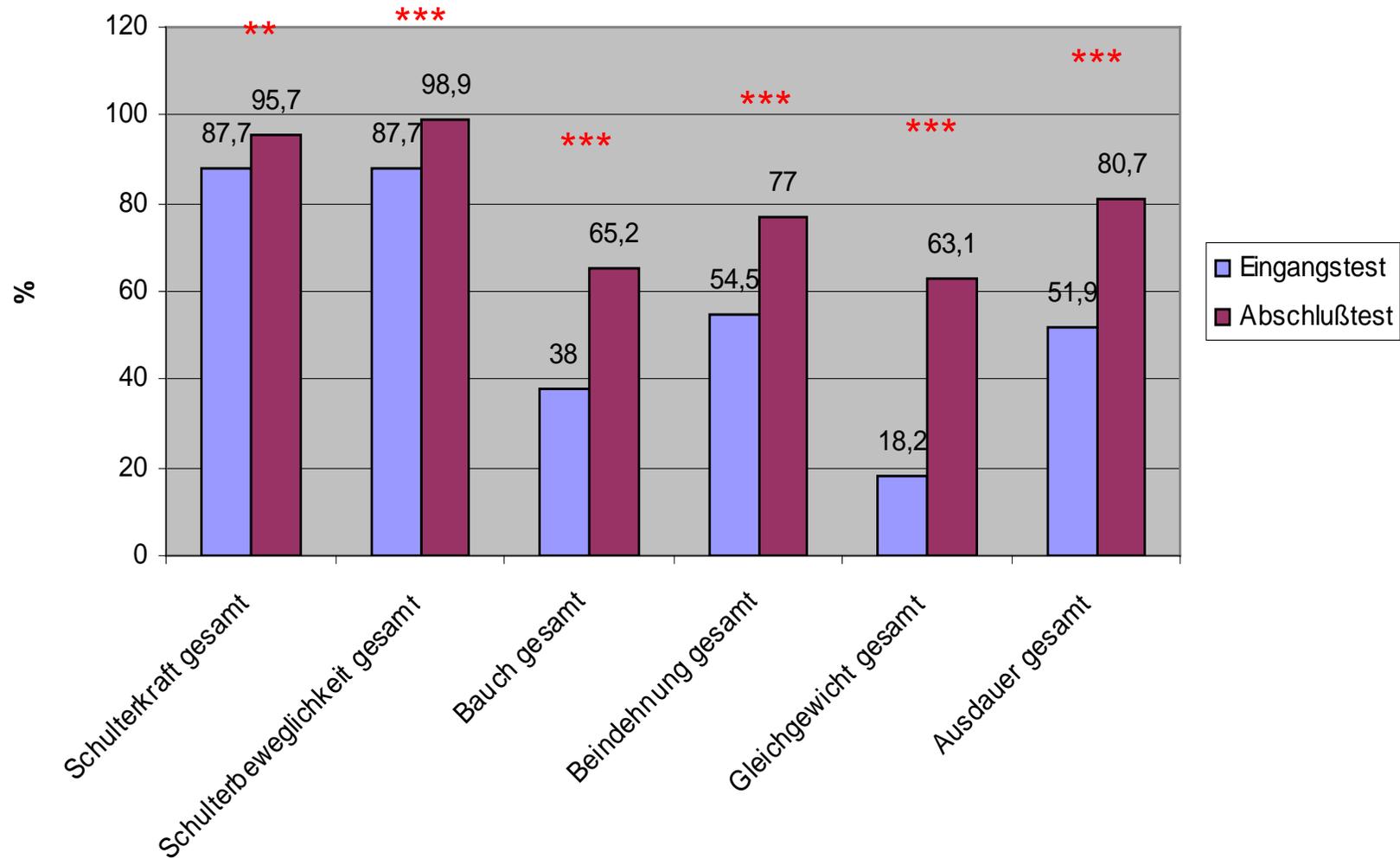
13.03.2013

# Cooper-Test Normtabelle

<b>Männer</b>							
	bis 30 J.	30–39 J.	40–49 J.	50 J.			
sehr gut	2800	2650	2500	2400			
gut	2400	2250	2100	2000			
befriedigend	2000	1850	1650	1600			
mangelhaft	1600	1550	1350	1300			
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft						
<b>Frauen</b>							
	bis 30 J.	30–39 J.	40–49 J.	50 J.			
sehr gut	2600	2500	2300	2150			
gut	2150	2000	1850	1650			
befriedigend	1850	1650	1500	1350			
mangelhaft	1550	1350	1200	1050			
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft						
<b>Jungen</b>							
	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.
ausgezeichnet	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100
sehr gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900
gut	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500
befriedigend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100
mangelhaft	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500
ungenügend	weniger Meter als bei mangelhaft						
<b>Mädchen</b>							

200 Meter weniger als Jungen in allen Klassen

**FBT**



13.03.2013

# Subjektives Empfinden

- Sportliche Aktivität
- Fitnesszustand
- Aussehen

Treiben Sie gerne Sport?    sehr gerne 4 3 2 1 sehr ungern

- Gesamt: Aufn.: 2,84                      Entl.: 2,86    +0,02
- Frauen: Aufn.: 2,51                      Entl.: 2,69    +0,18
- Männer: Aufn.: 2,9                      Entl.: 2,9    +0,00

## Wie würden Sie aktuell ihren Fitnesszustand einschätzen?

1 sehr gut   2 gut   3 durchschnittlich   4 naja   5 schlecht   6 sehr schlecht

- Gesamt: Aufn.: 4,1 (5+)   Entl.: 3,2 (3+)  
+0,9
- Frauen: Aufn.: 4.6 (5)   Entl.: 3,5 (3-)  
+0,9
- Männer: Aufn.: 4.0 (5+)   Entl.: 3.1 (3+)  
+0,9

## Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Körperaussehen?

1 sehr zufrieden   2 zufrieden   3 nicht zufrieden   4 gar nicht zufrieden

- Gesamt: Aufn.: 2,6      Entl.: 2,3      +0,3
- Frauen: Aufn.: 3,1      Entl.: 2,6      +0,5
- Männer: Aufn.: 2,6      Entl.: 2,3      +0,3

# Was sind Ihre persönlichen Ziele im Sport:

	<b>Nennung</b>
● Verbesserung der Fitness	75,0 %
● Verbesserung der Gesundheit	65,6 %
● Spaß	65,6 %
● Gewichtsregulierung	59,3 %
● Kraftzuwachs	57,8 %
● Aggressionsabbau	34,3 %
● Gruppenerlebnis	29,6 %
● .....	6,2 %

# Ziele Erreichung

erreicht 4 3 2 1 nicht erreicht

	Nennung	Erreichung
● Verbesserung der Fitness	75,0 %	2,6 (4)
● Verbesserung der Gesundheit	65,6 %	2,7 (3)
● Spaß	65,6 %	3,0 (1)
● Gewichtsregulierung	59,3 %	2,0 (6)
● Kraftzuwachs	57,8 %	2,6 (4)
● Aggressionsabbau	34,3 %	2,5 (5)
● Gruppenerlebnis	29,6 %	2,8 (2)
● .....	6,2 %	1,5 (7)

## Welche Sportart(en) möchten Sie gerne näher kennen lernen?

- |                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| ● 1 Schwimmen / Saunieren          | 59% |
| ● 2 Fitnessstraining / Spinning    | 56% |
| ● 3 Krafttraining / Zirkeltraining | 50% |
| ● 4 Klettern                       | 47% |
| ● 5 Fußball                        | 39% |
| ● 5 Tischtennis                    | 39% |
| ● 6 Nordic Walking / Jogging       | 36% |
| ● 7 Badminton (Federball)          | 33% |
| ● 8 Volleyball                     | 30% |
| ● 9 Trampolinspringen              | 26% |
| ● 10 Basketball                    | 21% |
| ● 10 Yoga / Entspannungsübungen    | 21% |
| ● 11 Boule / Kubb                  | 11% |
| ● 12 Ultimate Frisbee              | 10% |
| ● 13 Tamborello                    | 8%  |
| ● 14 .....                         | 3%  |

# Resümee

- Sehr und Hoch signifikante Verbesserungen in allen Bereichen des FBT und dem 12 min Ausdauerstest
- 75% der Patienten treiben gerne bzw. sehr gerne Sport  
Keine Veränderung in der Beliebtheit/Unbeliebtheit bei sportlichen Betätigung
- Der Durchschnitt wird gut erreicht bei jedoch hoher Streuung (Wie erreichen wir „Problemfälle“?)
- Patienten sind bei Aufnahme sowie bei Entlassung Übergewichtig (Ernährung/Bewegung/Medikamente?)
- Gute Selbsteinschätzung der Leistungsfähigkeit
- Leichte Verbesserung des Aussehens (in der Selbstwahrnehmung)
- Zielsetzungen im Bereich Fitness, Gesundheit und Spaß
- Beste Erreichungen bei Spaß, Gruppenerlebnis und Gesundheit

## **Diplomarbeiten der DSHS Köln in der der PSK zur Wirksamkeit verschiedener Bewegungsangebote auf die Entzugssymptomatik**

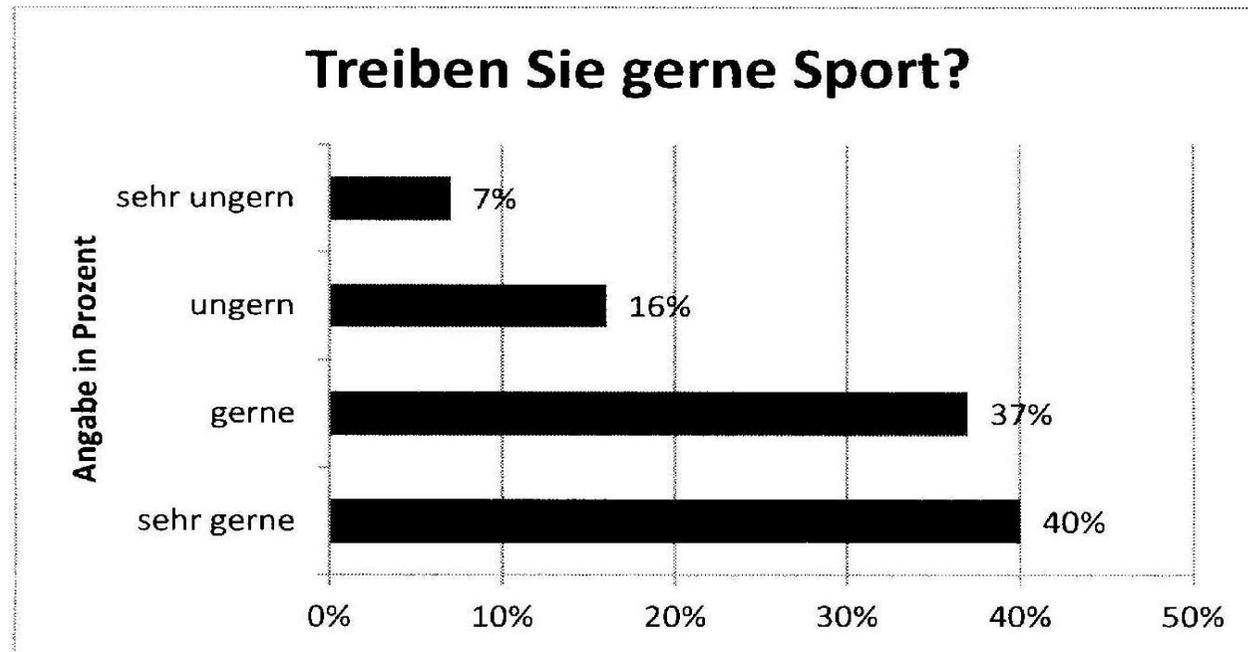
- Auswirkungen von PMR-Entspannung und Spinning auf die Entzugssymptomatik und die aktuelle Stimmung (V. Kuss 2011)
- Auswirkungen von Schwimmen, Fußball, Tischtennis und Volleyball auf die Entzugssymptomatik (A. Metzemacher 2006)
- Auswirkungen von Crossgolf auf die Entzugssymptomatik (C. Noll 2013)

## Fragebögen:

- ASTS Aktuelle Stimmungsskala
- Basler Befindlichkeitstest
- Zerssen Befindlichkeitsskala
- Mod. RS-EMS Entzugssymptomatik
- Sportanamnesebogen

# Qualifizierter Drogenentzug Sportanamnese

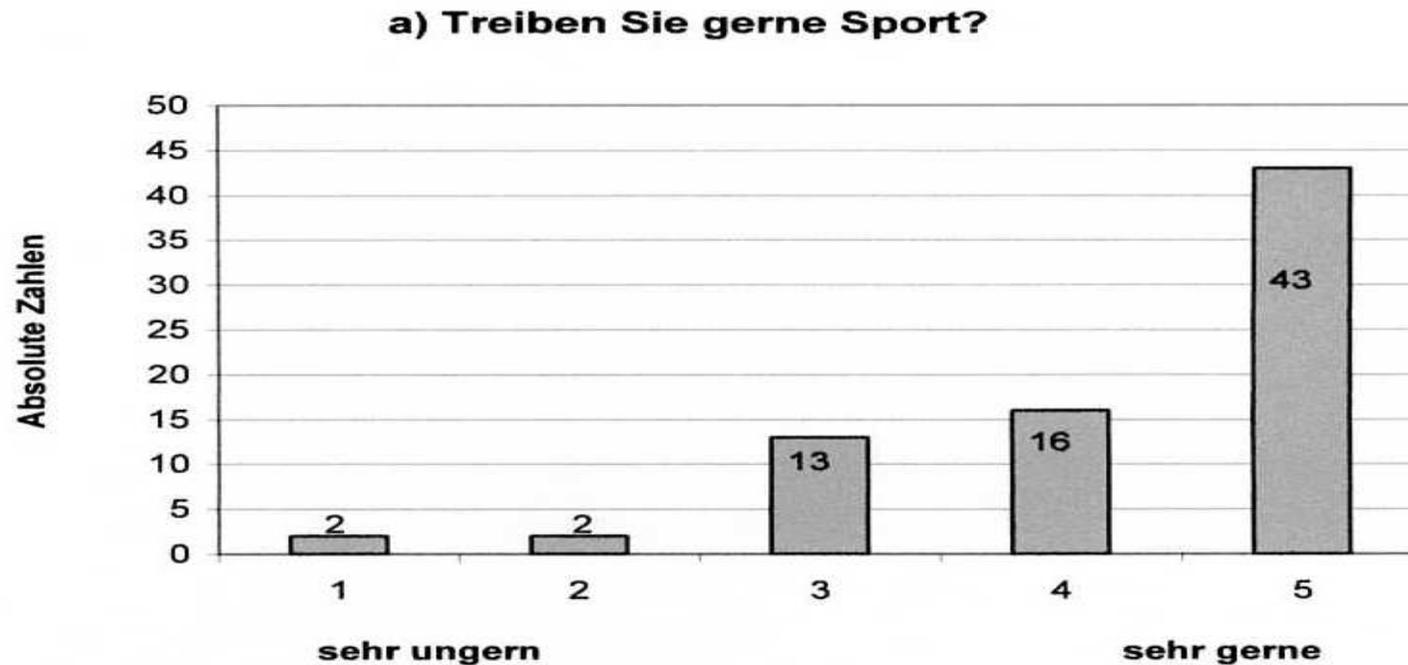
Abb. V. Kuss 2011



**Abb.4: Sportanamnese, Frage 2a, „Treiben Sie gerne Sport?“ (n=53)**

# Qualifizierter Drogenentzug Sportanamnese

Abb. A. Metzermacher 2006



**Abb.10:** Sportanamnesebogen, Frage a) Treiben Sie gerne Sport? (N = 76)

# Qualifizierter Drogenentzug Sportanamnese

Abb. V. Kuss 2011

Frage 4:



13.03.2013

# Qualifizierter Drogenentzug Akut

Abb. A. Metzemacher 2006

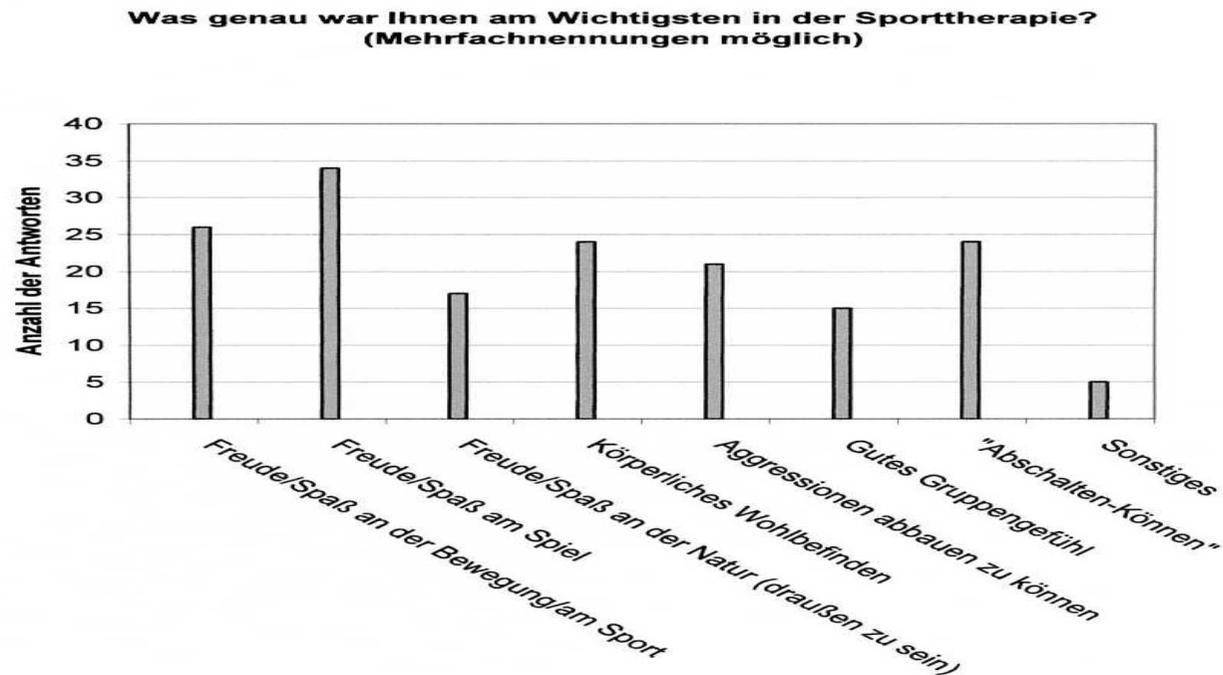
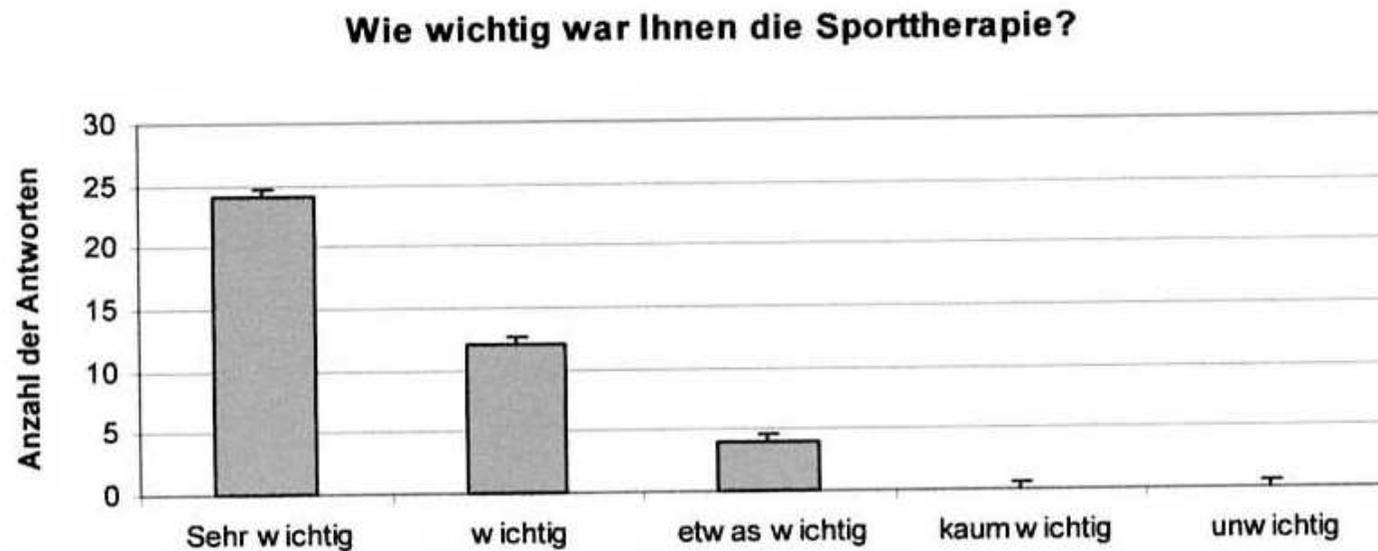


Abb.43: Sporttherapeutischer Bewertungsbogen, Frage 9: Was genau war Ihnen am Wichtigsten in der Sporttherapie? (N=40)

# Qualifizierter Drogenentzug Sportanamnese

Abb. A. Metzemacher 2006



**Abb.15:** Sporttherapeutischer Bewertungsbogen, Frage 1: Wie wichtig war Ihnen die Sporttherapie? (N = 40)

# Qualifizierter Drogenentzug Sportanamnese

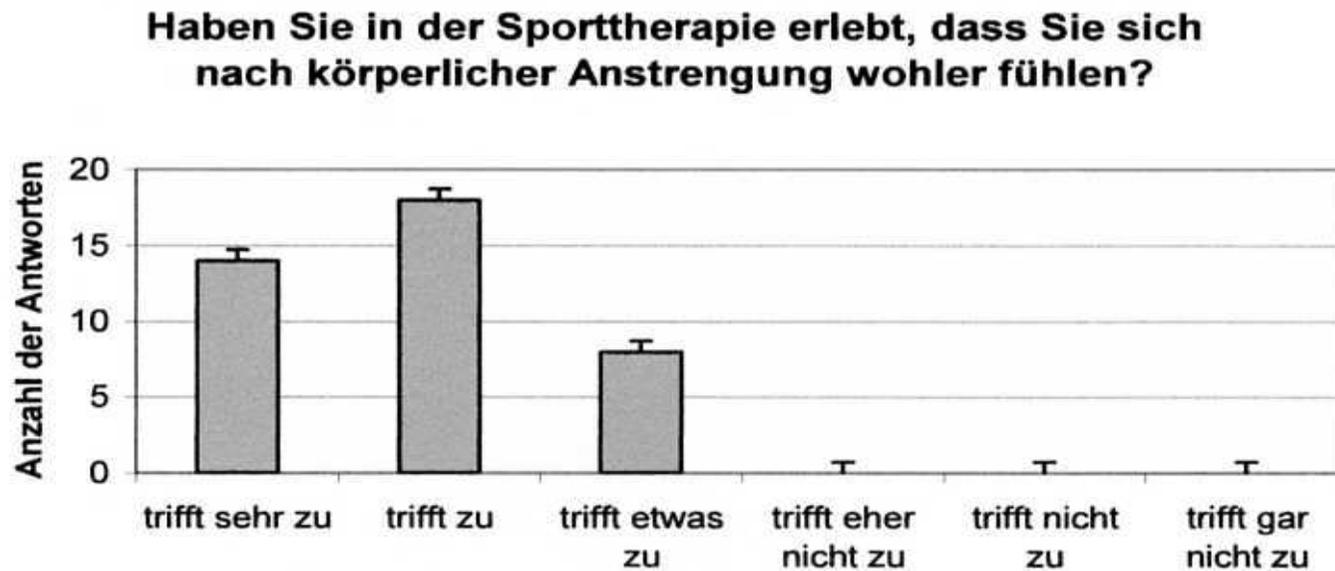
Abb. A. Metzemacher 2006



**Abb. 40:** Sporttherapeutischer Bewertungsbogen, Frage4: Wie wohl haben Sie sich in der Gruppe (bei der Sporttherapie) gefühlt? (N = 40)

# Qualifizierter Drogenentzug Sportanamnese

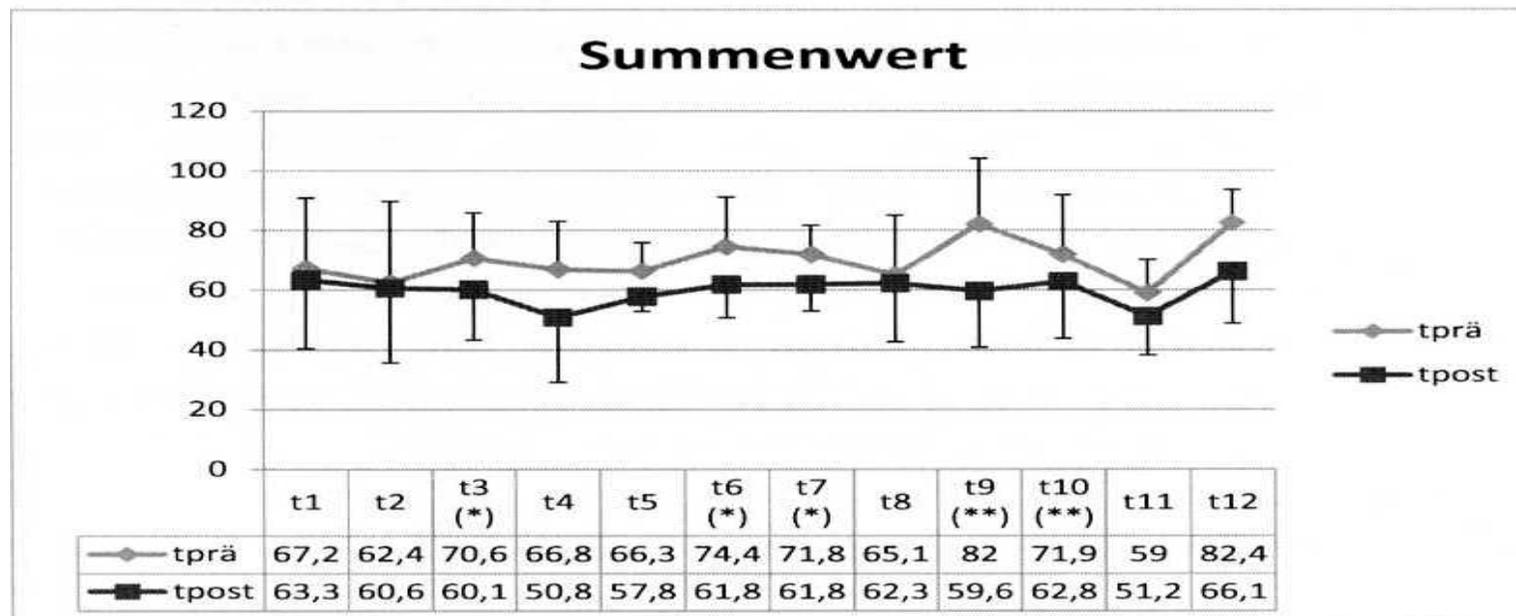
Abb. A. Metzemacher 2006



**Abb. 39:** Sporttherapeutischer Bewertungsbogen, Frage 3: Haben Sie in der Sporttherapie erlebt, dass Sie sich nach körperlicher Anstrengung wohler fühlen? (N = 40)

# Auswirkungen von PMR auf die Entzugssymptomatik

Abb. V. Kuss 2011

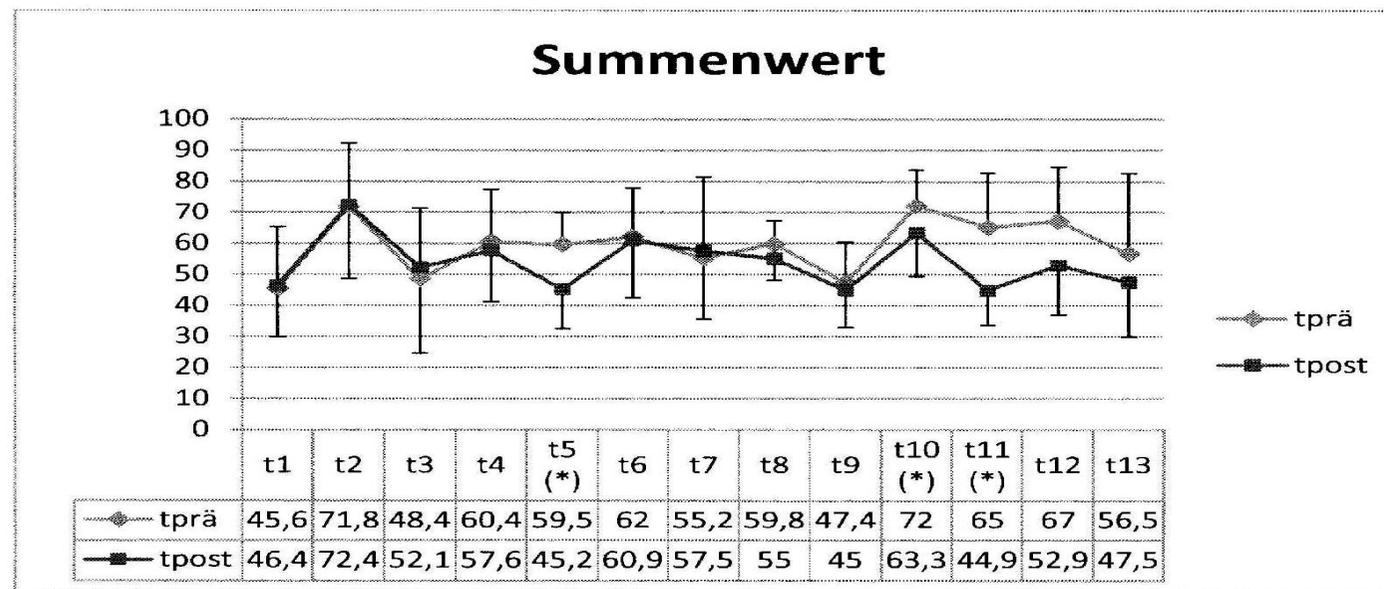


(\*\*\*) hoch signifikant  $p \leq 0,001$ ; (\*\*) sehr signifikant  $p \leq 0,01$ ; (\*) signifikant  $p \leq 0,05$

**Abb.13: prä-post Vergleich der Mittelwerte der Summenwerte der ASTS bei Entspannungs-/PMR-Einheiten zu den Messzeitpunkten t1-t12**

# Auswirkungen von Spinning auf die Entzugssymptomatik

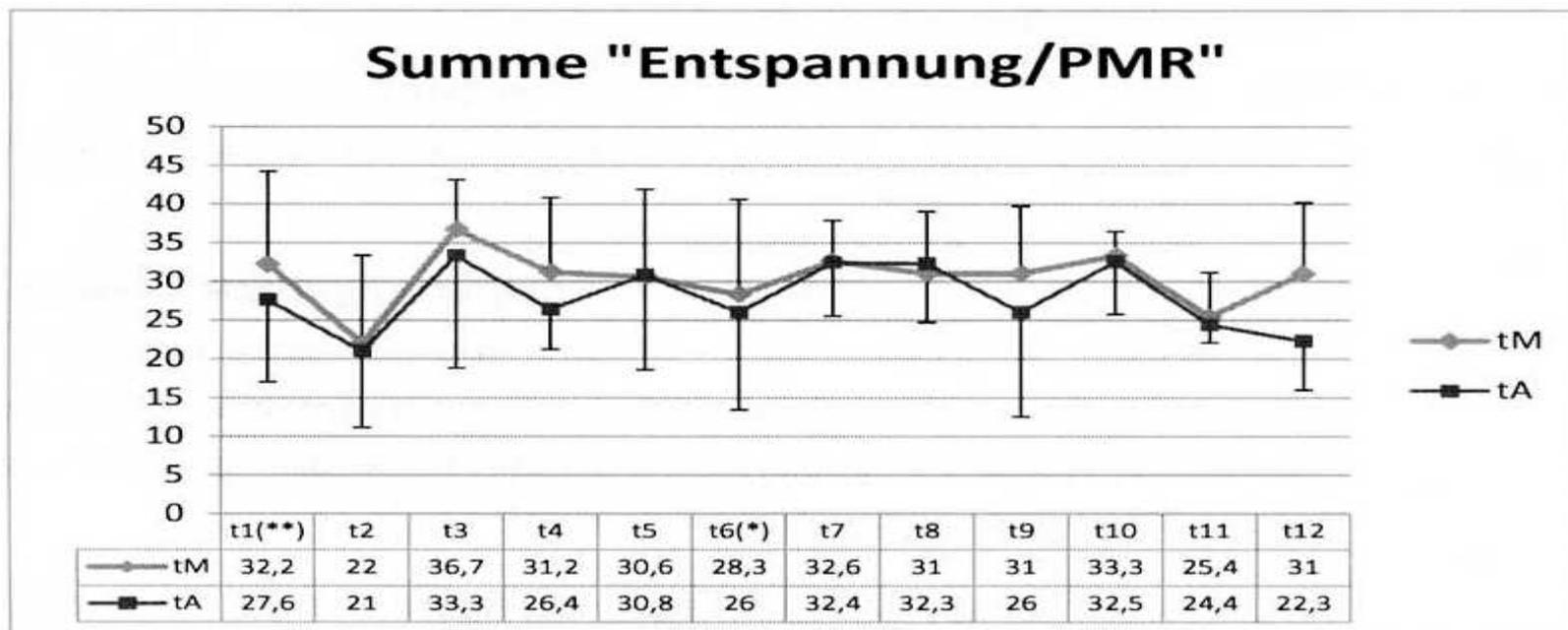
Abb. V. Kuss 2011



(\*\*\*) hoch signifikant  $p \leq 0,001$ ; (\*\*) sehr signifikant  $p \leq 0,01$ ; (\*) signifikant  $p \leq 0,05$

**Abb.19: prä-post Vergleich der Mittelwerte des Summenwertes der ASTS bei Spinning-Einheiten zu den Messzeitpunkten t1-t13**

# Auswirkungen von PMR auf die Entzugssymptomatik im Tagesverlauf Abb. V. Kuss 2011

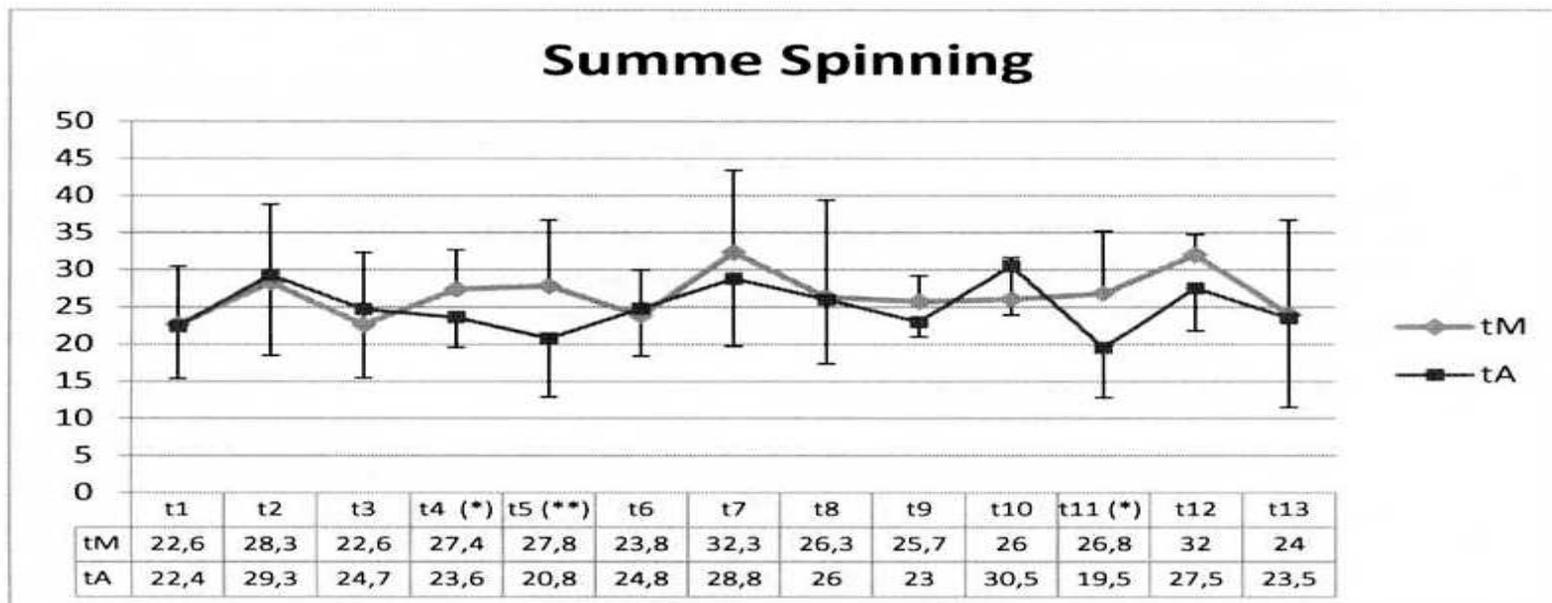


(\*\*\*) hoch signifikant  $p \leq 0,001$ ; (\*\*) sehr signifikant  $p \leq 0,01$ ; (\*) signifikant  $p \leq 0,05$

**Abb.25: tMorgens-tAbends Vergleich der Summenwerte der mod. RS-EMS bei Entspannungs-/PMR-Einheiten zu den Messzeitpunkten t1-t12**

# Auswirkungen von Spinning auf die Entzugssymptomatik im Tagesverlauf

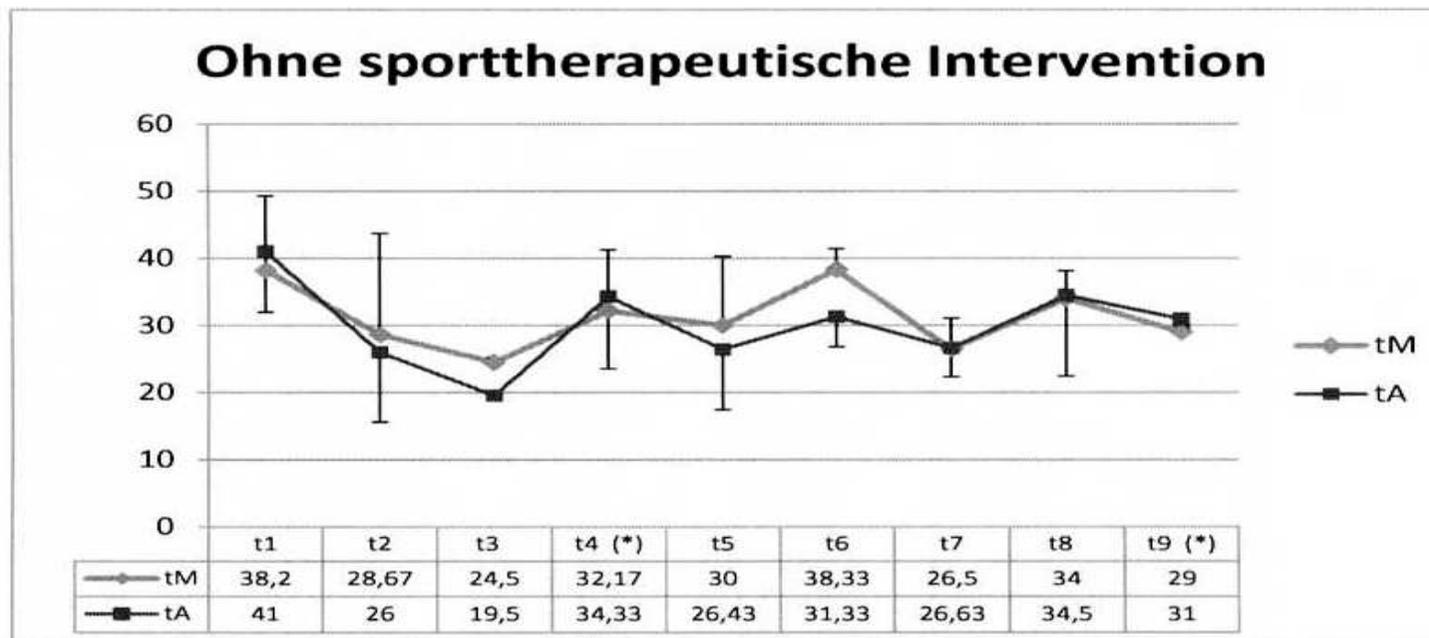
Abb. V. Kuss 2011



(\*\*\*) hoch signifikant  $p \leq 0,001$ ; (\*\*) sehr signifikant  $p \leq 0,01$ ; (\*) signifikant  $p \leq 0,05$

**Abb.28: tMorgens-tAbends Vergleich der Summenwerte der mod. RS-EMS bei Spinning-Einheiten zu den Messzeitpunkten t1-t13**

## Entzugssymptomatik ohne sporttherapeutische Intervention im Tagesverlauf Abb. V. Kuss 2011



(\*\*\*) hoch signifikant  $p \leq 0,001$ ; (\*\*) sehr signifikant  $p \leq 0,01$ ; (\*) signifikant  $p \leq 0,05$

**Abb.31: tMorgens-tAbends Vergleich der Summenwerte der mod. RS-EMS an Tagen ohne sporttherapeutische Intervention zu den Messzeitpunkten t1-t9**

# Zusammenfassung der Ergebnisse

Abb. V. Kuss 2011

**Tabelle 44: Zusammenfassung der Ergebnisse des mod. RS-EMS**

	Verbesserung	Gleichbleiben	Verschlechterung	Signifikante Verbesserung	Signifikante Verschlechterung
Summe Entspannung (t=12)	10	0	2	(*) (**)	
Summe Spinning (t=13)	9	0	4	(*) (*) (**)	
Summe ohne sporttherapeutische Intervention (t=9)	4	0	5	-	(*) (*)
somatisch Entspannung	12	0	0	(*) (*) (**)	
somatisch Spinning	10	0	3	(*) (**)	
somatisch ohne sportth. I.	5	0	4	-	-
psychisch Entspannung	8	0	4	-	-
psychisch Spinning	7	0	6	(*)	-
psychisch ohne sportth. I.	5	0	4	-	(*)

(\*\*\*) hoch signifikant  $p \leq 0,001$ ; (\*\*) sehr signifikant  $p \leq 0,01$ ; (\*) signifikant  $p \leq 0,05$

# Wirksamkeit verschiedener sporttherapeutischer Angebote auf die Entzugssymptomatik

Abb. A. Metzemacher 2006

## Item: Überempfindlichkeit gegen Kälte

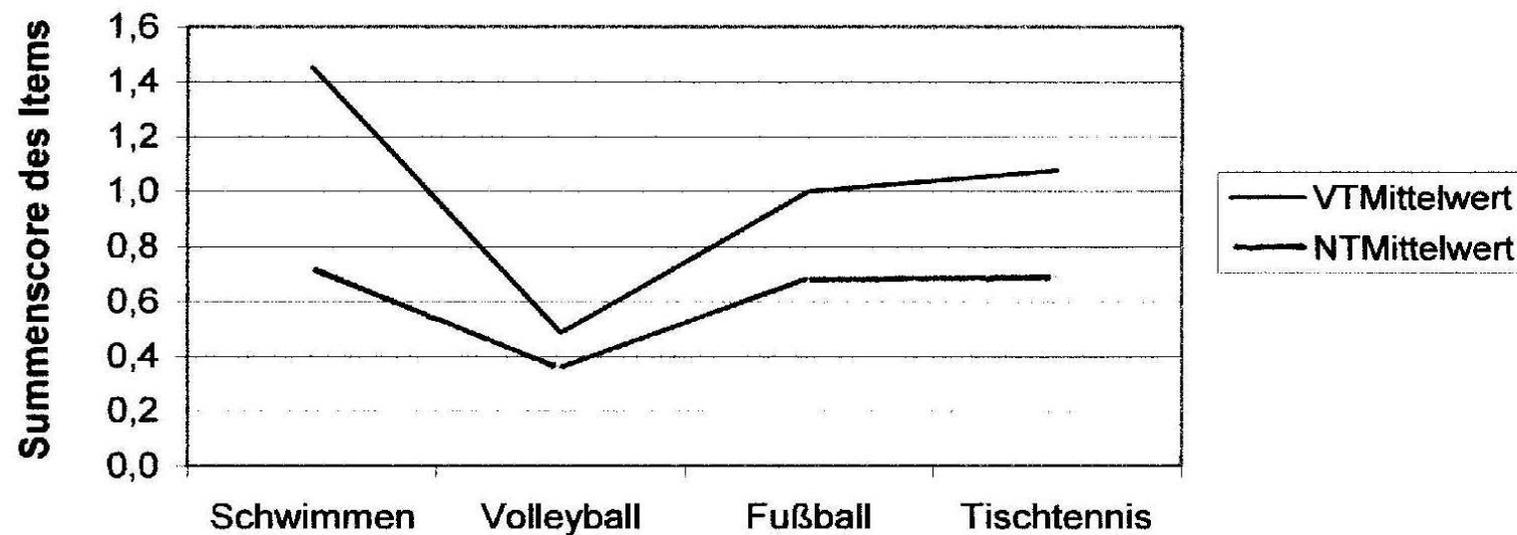


Abb.29: Beschwerden-Liste nach Zerssen, Item Nr. 18

# Wirksamkeit verschiedener sporttherapeutischer Angebote auf die Entzugssymptomatik

Abb. A. Metzemacher 2006

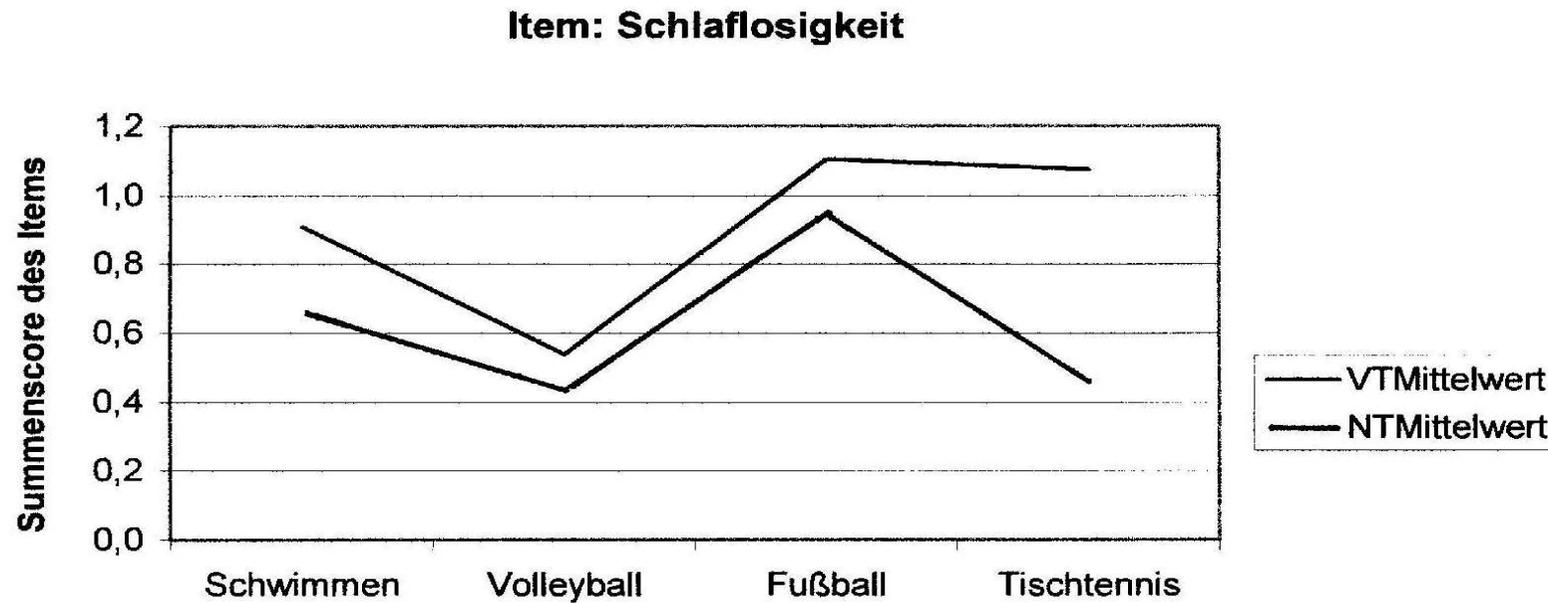
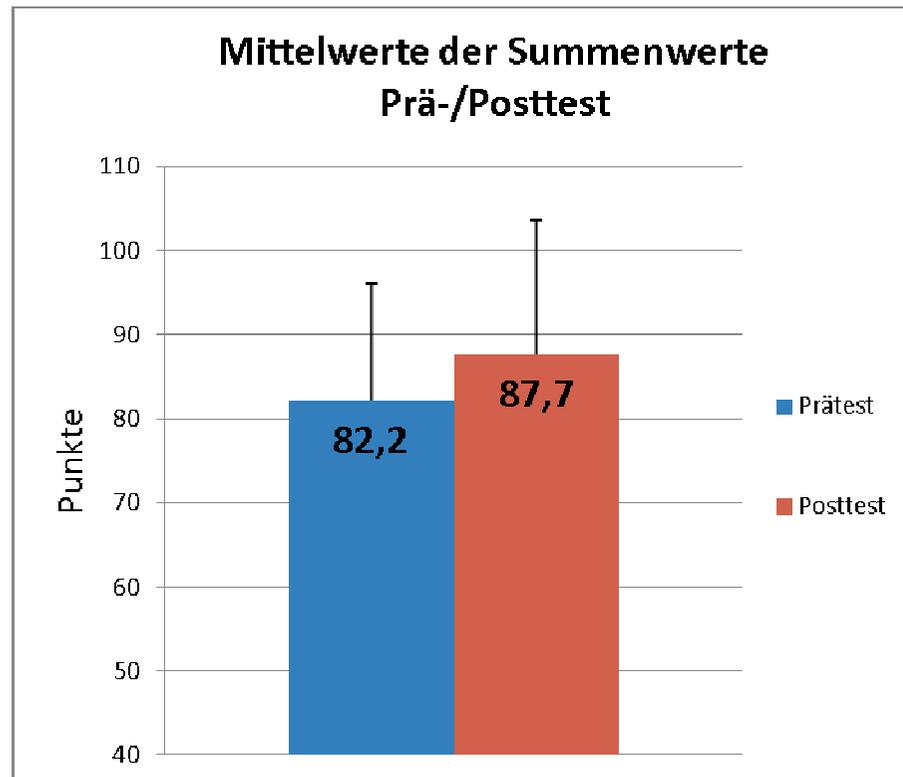


Abb.30: Beschwerden-Liste nach Zerssen, Item Nr. 20

## Crossgolf im Qualifiziertem Drogenentzug

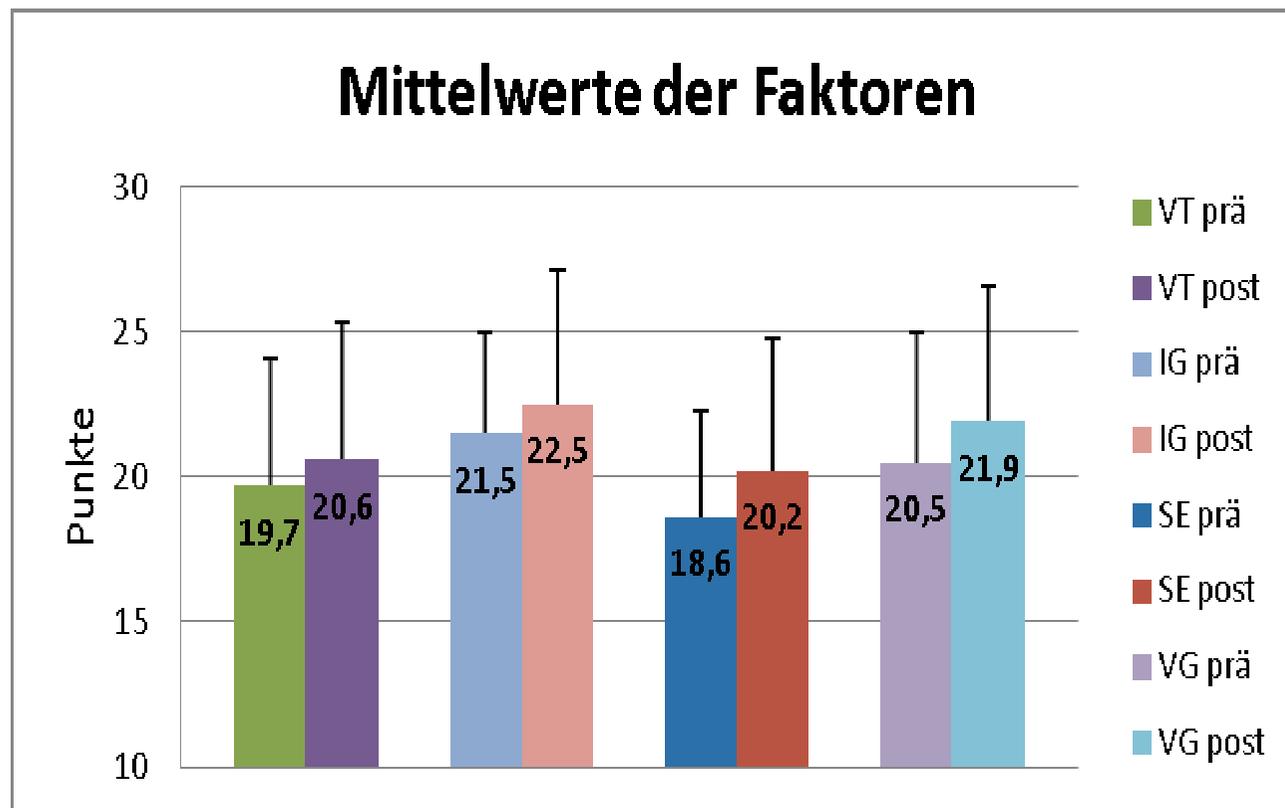
- Alle „Vorurteile“ des Golfsportes werden benutzt
- Kleidung
- Sprache
- Verhalten
- Sehr hohe Konzentration und Ruhe
- Untersucht wurde mit der Basler Befindlichkeitskala direkt vor und nach der Einheit n=27

## *Prä-Post Vergleich der Mittelwerte der Summenwerte der Basler Befindlichkeitsskala bei Crossgolf (n=27) C. Noll 2013*



13.03.2013

**Prä-Post Vergleich der Mittelwerte der Faktorenwerte der  
 Basler Befindlichkeitsskala bei Crossgolf (n= 30-33). C. Noll  
 2013**



13.03.2013

## ***Wilcoxon-Test der Faktorenwerte der Basler Befindlichkeitsskala Prä/Post bei Crossgolf. C. Noll 2013***

		N	Mittlere Ränge	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
<b>Vitalität (Prä)</b>	Negative Ränge <sup>a</sup> ( <b>Differenz Post-Prä</b> )	8	14,2	0,068
	Positive Ränge <sup>b</sup>	19	13,9	
	Gesamt	31		
<b>Intrapsychisches Gleichgewicht (Differenz Post-Prä)</b>	Negative Ränge	8	14,1	0,039 (*)
	Positive Ränge	20	14,7	
	Gesamt	31		
<b>Soziale Extravertiertheit (Differenz Post-Prä)</b>	Negative Ränge	7	11,2	0,023 (*)
	Positive Ränge	18	13,7	
	Gesamt	30		
<b>Vigilität (Differenz Post-Prä)</b>	Negative Ränge	8	11,1	0,016 (*)
	Positive Ränge	19	15,2	
	Gesamt	33		

13.03.2013

## Resümee

- 75% der Patienten treiben gerne oder sehr gerne Sport
- 90 % der Patienten ist die Sporttherapie wichtig bzw. sehr wichtig
- Die Hauptzielsetzung für die Sporttherapie sind Spaß und Freude an Spiel und Bewegung sowie das Abschalten und das Wohlfühlen
- Einzelne Bewegungsangebote wirken unterschiedlich auf die Entzugssymptomatik, im Trend tritt jedoch bei allen eine Verbesserung ein
- Bedeutsam für die Inhalte und die Ausgestaltung ist die Dynamik und Leistungsfähigkeit (Dosierung) der Gruppe
- Indikatives Arbeiten um Wünsche, Neigungen und Leistungsfähigkeit des Einzelnen zu entsprechen
- Kleingruppen- bzw. Gruppenarbeit für die Wirkung und Unterstützung der Gruppe

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



13.03.2013