

„...ich weiß, wenn ich da jetzt hingeh, dass es währenddessen dann halt gut ist“ – Zum Erleben von Sportunterricht und Freizeitsport von Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen

Ute Große-Westermann, Sebastian Salomon, Marion Golenia, Kathrin Kohake, Nils Neuber, Dennis Dreiskämper, Lena Henning, Maïke Tietjens, Manuel Föcker, Angela Rölver & Matthias Marckhoff

Das SPOPSY4HEALTH Projekt

Effekte von Bewegungsmangel auf die psychische Gesundheit sind heute gut belegt. Überblicksarbeiten zeigen, dass akuter und chronischer Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen in einem engen Zusammenhang mit dem Auftreten depressiver Symptome stehen, Ängste beeinflussen und Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden haben (Rodriguez-Ayllon et al., 2019; Hoare et al., 2016). Die individuelle Sicht von Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen auf ihr eigenes Bewegungs- und Sportengagement ist jedoch als Forschungsdesiderat zu bezeichnen. Zwar wurde dieses Feld in einem ersten Vorstoß bereits von Böhlke (2018) in den Blick genommen, in diesem Zuge bemängelte sie jedoch das ansonsten fehlende empirisch gesicherte Wissen. In einer Pilotstudie des Uniklinikums Münster (UKM) und des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Münster werden Bewegungs- und Sportaktivitäten dieser Jugendlichen in zwei Forschungsmodulen untersucht, um perspektivisch Fördermaßnahmen für diese besonders vulnerable Gruppe entwickeln zu können. Forschungsmodul 1 geht mittels Fragebogenbatterie der Frage nach, ob Jugendliche mit psychischen Erkrankungen, wie angenommen, weniger körperlich aktiv sind als gesunde und mit Sport und Bewegung häufiger Negativerfahrungen verknüpfen. Gegenstand des Vortrags ist Forschungsmodul 2, in dem die Erfahrungen mit Bewegung, Spiel und Sport in Schule und Freizeit, subjektive Barrieren aber auch erlebte Potentiale von Sport und Bewegung mittels problemzentrierter Interviews erhoben werden.

Die Interviewstudie folgt drei zentralen Fragestellungen:

- (1) Welche Rolle spielen Bewegungs- und/oder Sportaktivitäten aktuell im Leben der psychisch erkrankten Jugendlichen? War das immer so bzw. war es früher anders?
- (2) Wie ist das aktuelle Freizeitsportverhalten der psychisch erkrankten Jugendlichen? Und wie erleben sie es?
- (3) Wie ist die subjektive Sicht der psychisch erkrankten Jugendlichen auf den verpflichtenden Sportunterricht?

Fragestellung (2) und (3) werden jeweils strukturiert durch die konkrete Suche nach positiven Erfahrungen und Benefits auf der einen sowie negativen Erfahrungen und subjektiven Vorbehalten auf der anderen Seite.

Methodisches Vorgehen

Der Interviewleitfaden stützt sich u.a. auf die Selbstbestimmungstheorie der Motivation (Ryan & Deci, 2017). Es wurden elf Interviews mit Jugendlichen geführt, die zum Zeitpunkt der Befragung

stationär in der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums Münster (UKM) behandelt wurden. Die kategorienbasierte Auswertung erfolgte als inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2022) mit einem deduktiv-induktiven Vorgehen.

Ergebnisse und Diskussion

Die interviewten Jugendlichen berichten sehr unterschiedliche Sportbiographien und Haltungen zu Bewegung, Spiel und Sport. Das Spektrum reicht von grundsätzlicher Ablehnung bis hin zur lebenslanger Sportbegeisterung. Gleichzeitig deutet sich jedoch eine relativ breite Ablehnung des Sportunterrichts an, die bei aller Vorsicht bezüglich einer Verallgemeinerung qualitativer Daten im Widerspruch zu den Ergebnissen allgemeiner Jugendstudien (vgl. Krieger, Heemsoth & Wibowo, 2020) steht. Eine mögliche Ursache dafür könnte der verpflichtende Charakter des Sportunterrichts in Kombination mit der besonderen Bedeutung sozialer Aspekte im Vergleich zu anderen Schulfächern sein. Denn psychische Erkrankungen reichen in aller Regel weit in das Soziale hinein oder betreffen es ganz direkt. Während sich Jugendliche mit psychischen Erkrankungen in ihrer Freizeit Bewegungsaktivitäten zuwenden können, die ihre eigenen, möglicher Weise auch speziellen Bedürfnisse berücksichtigen, verlangt der Sportunterricht oft ein selbstverständliches „Sich-Einlassen“ auf ganz unterschiedliche motorische, soziale und strukturelle Anforderungen. Diese Anforderungen können unter anderem zu Scham, Angst vor Bewertungen und der Konfrontation mit den eigenen Grenzen und Unzulänglichkeiten führen und sind mit Blick auf alle Schülerinnen und Schüler, insbesondere jedoch für die hier in den Blick genommene Zielgruppe zu hinterfragen.

Konkrete Hinweise und Rezepte für den Sport mit „dem“ oder „der“ Heranwachsenden mit einer psychischen Erkrankung lassen sich entsprechend nicht formulieren. Eine Differenzierung nach unterschiedlichen Störungsbildern könnte hier zu spezifischeren Ergebnissen führen. Die Aussagen in den Interviews verweisen trotzdem auf einige Aspekte, die besonders bedeutsam sein könnten, wenn ein langfristig motivierendes Sporttreiben mit der Zielgruppe erreicht werden soll.

Literatur

- Böhlke, N. (2018). *Psychisch Anderssein im Sport: Wie von psychischen Störungen betroffene Jugendliche Sport erleben. Eine qualitative Studie*. Dissertation. Georg-August- Universität, Göttingen.
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C. & Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 1-22.
- Krieger, C., Heemsoth, T. & Wibowo, J. (2020). Forschungsfeld Schüler*innen. In E. Balz, C. Krieger, W.-D. Miethling & P. Wolters (Hrsg.) *Empirie des Schulsports*. (S. 114-132). Meyer & Meyer.
- Kuckartz, U. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. Beltz Juventa.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F. et al. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.