

BACHELORARBEIT II

Titel der Bachelorarbeit

**Bewegungsmangel bei Kindern
Lösungsfindung im Rahmen des iLab**

Verfasserin

Andrea Groß

angestrebter Akademischer Grad

Bachelor of Science in Health Studies (BSc)

St. Pölten, 2020

Studiengang:

Studiengang Physiotherapie

Jahrgang

PT 17

Betreuerin / Betreuer :

FH-Prof. Wondrasch Barbara, PT, PhD

EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit selbstständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe.

Dieses Bachelorarbeitsthema habe ich bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt.

.....

Datum

.....

Unterschrift

I. Abstract (Deutsch)

Einleitung

Das iLab bietet StudentInnen im fünften Semester im Studiengang Physiotherapie die Möglichkeit die Hälfte des Semesters (15 ECTS), in einem Programm zu absolvieren, in dem es gilt die interdisziplinäre Zusammenarbeit besser kennenzulernen. Gemeinsam mit anderen Studiengängen und AustauschstudentInnen aus der ganzen Welt wird an der Lösung verschiedener Problemstellungen gearbeitet.

Methoden

Einen großen Stellenwert in den Prozess der Lösungsfindung hat der sogenannte Design Thinking Prozess. Dabei wird viel mit regelmäßigem Feedback gearbeitet. Zusätzlich ist er auf das Vertrauen in die eigene Kreativität und Stärken aufgebaut. Design Thinking kann auch als eine Art Denk- oder Herangehensweise gesehen werden.

Ergebnisse

Es wurde an drei Lösungen gearbeitet. Von allen wurde jeweils ein Prototyp angefertigt, der anschließend präsentiert wurde.

Schlussfolgerung

Zum Abschluss werden alle gemachten Erfahrungen und Umlegungen ins zukünftige Berufsleben erläutert. Lernprozesse und Reflexion waren immer Teil des ganzen Prozesses.

Schlüsselwörter: iLab, Design Thinking, Bewegungsmangel

I. Abstract (Engisch)

Introduction

The iLab offers students in the fifth semester of the physiotherapy course the opportunity to complete half of the semester (15 ECTS) in a programme in which you get to know better the interdisciplinary cooperation. Together with students from other studies and exchange students from all over the world, work on the solution of different problems is in the focus.

Methods

The so-called Design Thinking Process plays a major role in the process of finding solutions. A lot of work is done here with regular feedback. It is also based on trust in one's own creativity and strengths. Design Thinking can also be seen as a kind of thinking or approach.

Results

Three solutions were worked on. A prototype was made of each of them, which was then presented.

Conclusion

Finally, all the experiences made and how they will be applied in future professional life are explained. Learning processes and reflection were always part of the whole process.

Keywords: iLab, Design Thinking, Lack of exercise

II. Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
1.1 iLab.....	1
1.1.1 Definition	1
1.1.2 Aufnahmeprozess.....	2
1.1.3 Kennenlernen.....	2
1.1.4 Ablauf.....	3
1.2 Challenge.....	5
1.2.1 Bedürfnisse	5
1.2.2 AnwenderInnen/Zielgruppe	5
1.2.3 Chancen/Vorteile	6
2 Lösungsfindung	7
2.1 Design Thinking Process	7
2.1.1 Discovery.....	8
2.1.2 Interpretation.....	9
2.1.3 Ideation.....	10
2.1.4 Experimentation.....	11
2.1.5 Evolution	12
2.2 Anwendung im Team.....	13
2.2.1 Discovery.....	13
2.2.2 Interpretation.....	13
2.2.3 Ideation.....	14
2.2.4 Experimentation.....	15
2.2.5 Evolution	15
3 Problematik	17
4 Fazit	20
5 Literaturverzeichnis	23
Anhang A	24

Abkürzungsverzeichnis

iLab interdisciplinary Lab

WHO World Health Organisation = Weltgesundheitsorganisation

Vorwort

Diese Stelle würde ich gerne nutzen, um mich bei all jenen zu bedanken auf deren Unterstützung ich mich immer verlassen konnte.

Zu allererst möchte ich mich bei meiner Betreuerin Frau FH-Prof. Barbara Wondrasch, PT, PhD bedanken, denn ohne sie wäre diese Bachelorarbeit so wie sie ist, nie möglich gewesen.

Meinen Teammitglieder und den Labmastern im iLab möchte ich auch meinen Dank aussprechen, es war eine intensive Zeit, an die ich mich immer gerne zurückerinnern werde.

Ganz besonders möchte ich mich bei meinen Freunden und meiner Familie bedanken, danke fürs Zuhören und für euer Verständnis in den letzten Monaten.

Andrea Groß

St. Pölten, am 08.09.2020

1 Einleitung

Da diese Bachelorarbeit im Rahmen eines Projektes, welches in Zusammenarbeit mit dem interdisciplinary Lab (iLab) entstanden ist, wird zu Beginn der Ablauf eben dieses beleuchtet. Zu einem späteren Zeitpunkt wird dann auf die Thematik, welche sich mit der immer mehr fehlenden Bewegung bei Kindern befasst, genauer eingegangen.

1.1 iLab

1.1.1 Definition

Die Fachhochschule St. Pölten bietet mit dem Interdisziplinären Labor (iLab) ein innovatives Wahlsemester an, in dem sich Studierende in interdisziplinären Teams intensiv mit einem Projekt von der Konzeptionsphase bis zur konkreten Umsetzung beschäftigen. Sie lernen aus einer interdisziplinären Perspektive, sich mit realen Herausforderungen oder Problemen auseinanderzusetzen und versuchen, Lösungen zu finden. Dabei erhalten sie eine breitere Perspektive auf die ihrem Studium zugrunde liegende Fachdisziplin. Das iLab richtet sich an Studierende und Incoming-Studierende in Bachelor- (mindestens 3. Jahrgang / 5. Semester) und Masterstudiengängen. Es ist als Wahlmodul mit 30 ECTS-Credits konzipiert. Das iLab eignet sich besonders für Studenten mit Pioniergeist, die Freude daran haben, gemeinsam mit Teammitgliedern aus verschiedenen Ländern und Disziplinen, Innovationen zu entwickeln und neue Ideen zu testen. (*iLab_Folder_2018_final.pdf*, 2018)

Unterstützt werden die Studenten von sogenannten Labmastern. Im Wintersemester 2019 hatten vier Personen diese Aufgabe übernommen. Diese vier waren alle Dozenten oder Angestellte der Fachhochschule St. Pölten. Es gab Einzel- und Teamsitzungen in welchen die persönlichen aber auch die Ziele des gesamten Teams und deren Fortschritt besprochen wurden. Je nach Thematik dieser Meetings waren ein oder mehrere Labmaster anwesend. Für Studenten des Bachelorstudienganges Physiotherapie besteht nur im 5. Semester die Möglichkeit an diesen Projekten teilzunehmen. Mit dem Wintersemester 2019 waren zum

zweiten Mal in der Geschichte des iLabs Studenten aus eben dieser Fachrichtung vertreten. Grundsätzlich umfasst das iLab wie oben schon erwähnt 30 ECTS, im Studiengang Physiotherapie wurde dies jedoch abgewandelt. So sind Studenten mit diesem Studium mit nur 15 ECTS vertreten. Bevor jedoch die Teilnahme fixiert werden konnte, mussten sich alle Interessierten einem Aufnahmeprozess unterziehen.

1.1.2 Aufnahmeprozess

Via eCampus (Online Campus der FH St. Pölten) mussten bis zum 13. Februar 2019 folgende Bewerbungsunterlagen hochgeladen werden.

- Motivationsschreiben
- Lebenslauf
- (optional) Bewerbungsvideo

Nach Kontrolle und Freigabe dieser Dokumente wurden die Teilnehmer zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen. Zu beachten gilt, dass alle Unterlagen, sowie auch das Gespräch, in englischer Sprache war. Durch den Umstand, dass auch Incomings (AustauschstudentInnen) an diesem Programm teilnahmen, wurde die Arbeitssprache mit Englisch festgelegt. Insgesamt konnten sich drei Studenten aus dem Studiengang Physiotherapie für das iLab im Wintersemester 2019 qualifizieren.

1.1.3 Kennenlernen

Am 02. September 2019 trafen alle Teilnehmer das erste Mal aufeinander. Treffpunkt war Wiener Straße 12, 3100 St. Pölten, der zukünftige Arbeitsplatz aller Beteiligten. Begonnen wurde mit einer Vorstellungsrunde und Kennenlernspielen. Des Weiteren wurden gemeinsame Ziele und Regeln vereinbart. Am 03. und 04. September wurde ein Outdoor-Teambuilding abgehalten. Schauplatz dafür waren die Ottensteiner Stauseen im Waldviertel. Hier mussten Aufgaben und Problemstellungen gemeinsam bewältigt werden. Der gesamte Ablauf dieses Teambuildings wurde von der Firma YUKON e.U. gestaltet. Wie der Name Outdoor-Teambuilding

schon sagt, übernachteten die Studenten in Zelte, welche selbst aufgebaut wurden.

1.1.4 Ablauf

02. September 2019

erstes Aufeinandertreffen der Teilnehmer

03. – 04. September 2019

Outdoor-Teambuilding

05. September 2019

Design Process Intro

Bekanntgabe der Teamaufteilung inklusive der Projekte

Vorstellung der Coaches

09. September 2019

Personal Learning Goals Meeting

11. September 2019

Team Goalsetting

16. September 2019

End of Cycle Presentation

17. September 2019

Team Checking

23. September 2019

Pregate

25. September 2019

Gate 1

26. September 2019

Neue Teamaufteilung

30. September 2019

Team Goalsetting

07. Oktober 2019

Personal Goalsetting Meeting

08. Oktober 2019

Team Goalsetting

Team Checking

21. Oktober 2019

Pregate

23. Oktober 2019

Gate 2

Die Studenten der Physiotherapie schieden gleichzeitig mit Absolvierung des Gate 2 aus dem Programm aus. Für alle anderen Teilnehmer ging es noch bis Ende des Wintersemesters 2019 weiter.

1.2 Challenge

Begonnen hat alles mit folgender Frage:

How can we motivate people to act responsible and climate friendly?

Also wie kann man Menschen dazu motivieren verantwortungsvoll und klimafreundlich zu agieren. Durch Brainstorming und intensive Teamgespräche wurde schnell klar, dass klimafreundliches Verhalten und immer häufiger auftretende Bewegungsarmut bzw. -unlust eine gute Kombination ergeben, auf die es sich zu fokussieren galt. Als Zielgruppe, welche weiter unten noch genauer erläutert wird, wurden Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren ins Auge gefasst.

Zu Beginn wurden die Schwerpunkte wie folgt gesetzt:

- Bedürfnisse
- Anwender/Zielgruppe
- Chancen/Vorteile

Zur planmäßigen Einhaltung aller Fristen wurde ein Meilensteinplan (Anhang A) erstellt, um diese erste Phase bis Gate 1 so gut wie möglich zu meistern.

1.2.1 Bedürfnisse

Um ein gesundes Aufwachsen von Kindern zu ermöglichen, ist es wichtig, dass viel Bewegung und verschiedenste körperliche Aktivitäten vorhanden sind. Täglich mind. eine Stunde sollten Kinder und Jugendliche sich bewegen, so lautet die Empfehlung. Diese körperliche Mindestaktivität sollte von mittlerer Intensität sein, zusätzlich dazu sollten noch diverse muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungseinheiten erfolgen. Vor allem mit zunehmendem Alter der Kinder und Jugendlichen nimmt die Zeit, die für Bewegung aufgewendet wird, ab. Denn durch Einflussfaktoren wie Schule und bewegungsarme Hobbies nimmt die aktive Bewegungszeit immer mehr ab. Ein sitzender Lebensstil ist leider sehr weit verbreitet. (Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, 2017)

1.2.2 AnwenderInnen/Zielgruppe

Da Kinder die Erwachsenen von morgen sind und noch leichter ihre Verhaltensweisen anpassen, da sie diese erst lernen müssen, wurde die Zielgruppe auf Kinder im Alter von 6-10 Jahren festgelegt. Zusätzlich wurde bedacht, dass Kinder

zusätzlich auch Erwachsene beeinflussen können. Jedes Kind ist in ein Umfeld aus erwachsenen Personen gebettet, sei es Eltern, Großeltern, sonstige Verwandte oder Bezugspersonen.

1.2.3 Chancen/Vorteile

Potenzielle Vorteile waren, den Kinder spielerisch Bewegung schmackhaft zu machen bzw. ihnen einen gesunden Umgang mit körperlicher Aktivität zu vermitteln. Zur Bewegung hinzu würde auch der Klimaschutzaspekt kommen. Je fitter ein Mensch ist, oder je mehr Freude er/sie an körperlicher Aktivität haben, desto eher würde man für kurze Strecken das Auto stehen lassen und vielleicht für längere Wege die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen.

2 Lösungsfindung

Die Labmaster waren eine große Stütze, auf dem Weg zu einer passenden Lösung. Sie stellten das Rüstzeug zur Verfügung und erläuterten deren Verwendung. Einen großen Stellenwert hatte dabei der Design Thinking Prozess.

2.1 Desing Thinking Prozess

Beim Design Thinking geht es darum, zu glauben, etwas bewegen zu können. Mit der Absicht, mithilfe eines geplanten Prozesses, zu neuen, relevanten Lösungen zu gelangen, die positive Auswirkungen haben werden. Der Glaube an die eigenen kreativen Fähigkeiten soll durch diesen Prozess gestärkt werden, zusätzlich unterstützt es die/den AnwenderIn auftretende Herausforderungen in Chancen oder Gestaltungsmöglichkeiten umzuwandeln. Design Thinking ist, wenn man so will, eine Denkweise, die auf den Menschen zentriert ist. Es beginnt mit tiefer Empathie und Verständnis für die Bedürfnisse und Motivationen der Menschen. Zusätzlich ist es gemeinschaftlich. Mehrere AnwenderInnen zusammen sind bei der Lösungsfindung immer stärker als eine einzelne Person. Design Thinking profitiert stark von den Ansichten mehrerer Perspektiven, und die Kreativität anderer unterstützt die eigene. Optimismus bildet eine weitere Säule in diesem Prozess, denn es besteht der grundlegende Glaube, dass wir alle Veränderungen bewirken können, egal wie groß ein Problem, wie wenig Zeit oder wie klein ein Budget ist. Unabhängig davon, welche Einschränkungen rundherum bestehen, ist alles darauf aus, dass Gestalten ein durchaus angenehmer Prozess sein kann. Scheitern ist erlaubt, man soll aus den gemachten Fehlern lernen. Diese werden genutzt um neue, bessere Ideen hervorzubringen. Durch die Tatsache, dass immer wieder Feedback gegeben wird und damit Vorgänge oder Ideen immer wieder wiederholt werden, wird eine stetige Verbesserung begünstigt. (Schurr, 2012)

Da Design Thinking nicht im Curriculum im Studiengang Physiotherapie vorgesehen ist und dies auch für Studenten aus anderen Studienrichtungen Neuland war, wurde zu Beginn des iLabs eine Präsentation über das Thema von einem Lab-

master abgehalten. Der Design Thinking Prozess ist auf 5 Schritte aufgeteilt, wobei es diese Reihenfolge unbedingt zu befolgen gilt.

2.1.1 Discovery

Die erste Phase befasst sich mit der Entdeckung (Englisch: Discovery). Um sinnvolle Lösungen zu schaffen, braucht es ein sehr gutes und genaues Verständnis des Problems. Man muss die Bedürfnisse der Anwendergruppe nachvollziehen und verstehen können. Nur so können brauchbare Ergebnisse erzielt werden. Entdecken bedeutet, sich neuen Möglichkeiten zu öffnen und sich zu neuen Ideen inspirieren zu lassen.

Verstehen

Wie oben bereits erwähnt ist ein tiefes Verständnis für die Motivationen und Bedürfnisse der Menschen die beste Grundlage für jede Designlösung. Man solle das breite Spektrum an AnwenderInnen, die von dem Entworfenen berührt werden, bedenken. Man soll sich selbst mit der Usergruppe identifizieren können, diese besser kennen lernen und mit ihr in Kontakt treten. Denn Probleme, die man anfangs vermutet, welche gelöst werden sollten, können ganz andere sein, wenn man sich mit der Materie beschäftigt und wirklich gut über die wahren Umstände informiert ist.

Vorbereiten

Bevor man jedoch loslegt, ist es wichtig sich einen genauen Plan und Ablauf zurechtzulegen, damit nichts Wichtiges vergessen oder etwas Relevantes übersehen wird. Eine To-Do-Liste oder ein Meilensteinplan sind in so einem Fall gute Tools, die solch eine Planung unterstützen können. Auch das in Kontakt treten mit den Personen, die man interviewen möchte, sollte geplant sein. Hierbei ist ein persönliches Gespräch dem E-Mail-Kontakt vorzuziehen. Dies bedarf einer gewissen Terminplanung im Voraus. Man sollte zusätzlich auch darüber nachdenken, welche Personengruppen involviert sein könnten und einen Fragenkatalog vorbereiten. Die Frage: „Mit wem wäre es spannend sich darüber zu unterhalten?“ sollte man sich bei der Auswahl etwaiger Interviewpartner stellen. Das Team entscheidet gemeinsam wie mit wem Kontakt aufgenommen werden soll. Zusätzlich soll man nicht nur von Personen lernen, die in naher Beziehung zum Thema stehen,

sondern sich auch mit denjenigen beschäftigen, welche gar nichts mit der Materie zu tun haben. Denn auch ein anderer Blickwinkel, kann dem eigenen Lernerfolg dienen und einer sogenannten „Betriebsblindheit“ vorbeugen.

Inspiration sammeln

Es wird empfohlen sich nicht nur mit der Usergruppe in Verbindung zu setzen, sondern auch die Meinungen von Experten, die eventuell ebenfalls an einer Lösung arbeiten, einzuholen. Wichtig bei der Fragestellung ist es, Ja/Nein-Fragen zu vermeiden, stattdessen werden offenen Fragen empfohlen. So bekommt man mehr Einblick in Hintergründe und der Blickwinkel aus einer anderen Perspektive wirkt auch für die Forscher verständlicher. (Schurr, 2012)

2.1.2 Interpretation

Ein persönliches Gespräch, ein Fragebogen oder Fragerunden, können großartige Inspirationen liefern. Die gesammelten Daten jedoch richtig zu interpretieren und in brauchbare umsetzbare Möglichkeiten umzuwandeln, ist leider nicht einfach. Interpretation beinhaltet das Erzählen von Geschichten, sowie das Sortieren von Gedanken und Inhalte auf das Wesentliche zu komprimieren. Dies wird so lange durchgeführt bis man einen überzeugenden Standpunkt und eine klare Richtung gefunden hat.

Geschichten

In diesem Punkt nimmt das aktive Zuhören den wohl größten Stellenwert ein. Dabei wird schon während dem Erzählen von Erlebnissen, Selbstdokumentationen, oder ähnlichem das Gelernte verglichen. Es werden durch gezielte Fragen Bereiche erforscht, in denen man unterschiedliche Meinungen und auch Widersprüche finden kann. Es wird empfohlen nach wiederkehrenden Themen zu suchen. Bei der Dokumentation wird das Niederschreiben von kurzen, vollständigen Sätzen empfohlen. Das Erfassen von Zitaten sind eine leistungsstarke Methode um die Stimme einer/s TeilnehmerIn darzustellen.

Sinnsuche

In diesem Schritt wird dazu geraten die gewonnen Erkenntnisse in Kategorien zu gruppieren oder unterteilen. Was haben viele Leute erwähnt? Hat jemand anderes das Gegenteil gesagt? Gibt es Verhaltensweisen, die wiederholt gesehen wurden?

Welche Themen waren offensichtlich? Die Informationen sollten solange sortiert und kategorisiert werden bis alle im Team das Gefühl haben die interessantesten Teile herausgesucht zu haben. Alle gewählten Kategorien sollten am Ende den Sinn des Projektes unterstreichen.

Möglichkeiten

Um die besten Möglichkeiten erzielen zu können, ist ein Brainstorming eine weit verbreitete Methode. Empfohlen wird dabei sogenannte „Wie könnten wir...“ oder „Was wäre, wenn...“ Fragen zu erstellen. Diese eignen sich hervorragend als Einladung für gute Vorschläge und neue Erkenntnisse. Für jede Kategorie sollte man mehrere Fragen generieren. Vor anfangs schwer zu lösenden Fragen sollte hierbei auf keinen Fall Abstand genommen werden. Um die finalen Ergebnisse nach dem Brainstorming auf Sinnhaftigkeit zu testen, wird empfohlen einer Person von außerhalb, also die nicht Teil des Teams ist, zu befragen. Denn wenn man sich mit einem Thema sehr eingehend beschäftigt, kann es passieren, dass Dinge für einen selbst leicht verständlich sind, für die Allgemeinheit jedoch nicht.(Schurr, 2012)

2.1.3 Ideation

Wichtig in diesem Teil des Design Thinking Prozesses ist es schon vorab zu wissen, was man mit dem Schritt der Ideenfindung eigentlich erreichen will, andernfalls kann es sehr schnell passieren, dass man das eigentliche Ziel aus den Augen verliert. Denn eine Idee ist schnell erfasst, Umsetzung gestaltet sich jedoch die oft sehr schwierig.

Ideen erzeugen

Auch hier wird Input von außerhalb des Teams empfohlen, um frischen Wind in die Sache zu bringen. Die Empfehlung beläuft sich auf etwa sechs bis acht teamfremde Personen. Es soll darauf geachtet werden, dass eine Person mit der Führung des Vorganges betraut wird. Direkt nachdem alle Ideen gesammelt wurden, sollten auch diese geclustert und gruppiert werden. Danach wird jede Person gebeten für die jeweils persönlich vielversprechendste Idee abzustimmen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Entscheidung jedes/jeder Einzelnen in Ruhe stattfindet, um sich nicht von der Meinung anderer beeinflussen zu lassen. Im An-

schluss werden die Ideen nach Beliebtheit gereiht. Darüber wird dann nochmals im Team diskutiert. Es wird entschieden welche der Ideen weiterverfolgt werden sollte. Wichtig bei diesem Schritt ist es, realistisch zu bleiben. Realistisch zu bleiben in Hinblick auf die Realisierbarkeit der Idee und auch in der Anzahl der angestrebten Prototypen. Eine Auswahl von drei Ideen wird empfohlen.

Ideen verfeinern

Im diesem letzten Schritt der Ideation liegt nun das Hauptaugenmerk, wie die Überschrift schon erkennen lässt, auf dem Verfeinern und den letzten Ausarbeitungen und Änderungen. Diese Phase hat zur Aufgabe, sich einen Titel für die jeweilige Idee zu überlegen. Man solle die Idee zusammenfassen und die geplanten Funktionen erläutern. Zudem wird empfohlen den Wert und Nutzen für alle Beteiligten, sei es beim Bau als auch bei der Nutzung der Idee zu beschreiben. Eine Hilfestellung für etwaige auftretende Probleme kann sein, bereits im Vorhinein über mögliche Herausforderungen und deren Lösungen nachzudenken. (Schurr, 2012)

2.1.4 Experimentation

Experimente erwecken Ideen zum Leben. Prototypen zu bauen bedeutet, Ideen greifbar zu machen, dabei zu lernen und sie mit anderen Menschen zu teilen. Selbst bei frühen und groben Prototypen kann um eine direkte Rückmeldung gebeten werden. Durch diesen Lernprozess ist es möglich eine Idee weiter verbessern und verfeinern zu können.

Prototypen erstellen

Es gibt diverse Möglichkeiten Prototypen zu erstellen. Wichtig hierbei ist, für die jeweilige Idee die passende Option zu finden.

Diese Möglichkeiten stehen zur Auswahl:

- Storyboard (Visualisierung des Prototyps, ähnlich eines Comics)
- Diagramm
- Erfinden einer Geschichte
- fingierte Werbeanzeige
- Zeichnung
- Modell

- Rollenspiel

Beim Prototyping geht es nicht darum, es gleich beim ersten Mal richtig zu machen. Die besten Prototypen verändern sich im Laufe der Zeit erheblich.

Feedback erhalten

Menschen, die die Entwicklung der Idee kontinuierlich mitverfolgt haben, sind in der Lage ein detailliertes Feedback abzugeben, ohne von der sogenannten Betriebsblindheit beeinflusst zu werden. Menschen, die ganz neu und ohne Vorwissen das Projekt vorgestellt bekommen, können dabei helfen welche Aspekte sehr ansprechend oder nur schwer nachvollziehbar sind, aufzuzeigen. Beide Perspektiven sollten berücksichtigt werden, wenn es darum geht, Feedback zur vorläufigen Lösung zu erhalten. (Schurr, 2012)

2.1.5 Evolution

Dieser Punkt beinhaltet die Entwicklung des Konzepts im Laufe der Zeit. Die Planung der ersten Schritte ist ebenso Teil davon. Mit Menschen zu kommunizieren, die bei der Realisierung der Idee helfen können, gehört ebenfalls zur Evolution. Wichtig dabei ist, selbst das subtilste und kleinste Anzeichen von Fortschritt erkennen zu können.

Lernprozess festhalten

Um den Fortschritt evaluieren zu können, ist es von Vorteil sich Indikatoren, die für einen Erfolg sprechen zu überlegen. Wenn man diese dann nach und nach erreicht, führt das zu einem großartigen Erfolgserlebnis.

Vorwärts bewegen

Die Umsetzung einer Idee erfordert eine andere Herangehensweise als ihre Entstehung. Wenn sich die Idee zu einem soliden Konzept entwickelt hat, ist es an der Zeit die nächsten Schritte zu planen. Diese sollten eine Aufgabenliste, eine Liste mit Verbesserungspotenzialen, einen Zeitplan und eine regelmäßige Qualitätsprüfung beinhalten. (Schurr, 2012)

2.2 Anwendung im Team

2.2.1 Discovery

Ganz zu Beginn, zerlegten wir die Frage, die uns gestellt wurde, in ihre einzelnen Teilstücke und beschäftigten uns mit diesen. Fragen, die dabei aufgetaucht sind waren:

Was motiviert Menschen?

Wie kann man Motivation erhöhen?

Was bedeutet es klimafreundlich zu leben?

Wie definieren wir klimafreundlich?

Was hält Menschen davon ab, klimafreundlich zu agieren?

Wie hängen Verantwortungsbewusstsein und klimafreundliches Handeln zusammen?

Welche Personengruppen wollen wir ansprechen?

Welche Personengruppen verhalten sich am klimafreundlichsten?

Wo leben die klimafreundlichsten/klimafeindlichsten Menschen in Österreich?

Wie kann man Klimaschutz mit Physiotherapie verbinden?

Gibt es einen Zusammenhang von Klimaschutz und Bewegungsmangel?

In dieser Phase wurde auch der bereits erwähnte Meilensteinplan erstellt (Anhang A). Um garantieren zu können, alles fristgerecht erledigt zu haben und um den Fortschritt, den das Team macht, beobachten und festhalten zu können.

2.2.2 Interpretation

Die ursprüngliche Idee war es, einen Fragebogen zu erstellen und diesen dann auszuwerten. Nach Gesprächen mit den Labmastern wurde aber schnell klar, dass beim Thema Klimaschutz eine sehr gute Studienlage vorhanden ist. Um aber dennoch mit Personen ein persönliches Gespräch zu führen, wurde entschieden den Clean-Up-Day, veranstaltet vom Mobilfunkanbieter Drei, zu besuchen. Bei dieser Initiative wurden Freiwillige dazu aufgerufen allen Müll, den man fand, zu entfernen. Pro Bundesland wurde ein Gewässer ausgewählt und dort wurde dann gemeinsam gesammelt. Bei diesen Unterhaltungen wurde auch sehr oft das Thema „Fridays for Future“ angesprochen.

Diese Bewegung umfasst friedliche Proteste an denen SchülerInnen, Lehrlinge, StudentInnen und generell junge ÖsterreicherInnen teilnehmen können, um für den Klimaschutz zu protestieren. Ins Leben gerufen wurde dies von der damals 16-jährigen Greta Thunberg aus Schweden. (Über uns—Fridays For Future Austria, o. J.)

Durch diese Unterhaltungen wurde dem Team bewusst, Kinder als Zielgruppe zu definieren. Eine Studie der Karmasin.Motivforschung, welche im Auftrag der WWF Climate Group stattfand, bestärkte diese Auswahl.

Diese Studie fand heraus, dass die klimafreundlichsten Personen im Alter von 30 bis 50 Jahren sind. Junge Menschen bis zum Alter von 18 Jahren, betrachten diese Thematik mehr mit Gleichgültigkeit. (Motivforschung, 2010)

Um einen besseren Einblick in unsere Zielgruppe zu bekommen und auch um besser verstehen zu können, wie man Kinder motivieren kann, wurde ein Interview mit einer Volksschullehrerin durchgeführt. Sie erzählte uns, dass der spielerische Faktor in diesem Alter am ansprechendsten sei. Daher sollten unseren Ideen nicht nur der Umwelt zugutekommen, sondern auch Spaß vermitteln.

2.2.3 Ideation

In diesem Schritt wurden von jedem Teammitglied fünf Ideen aufgeschrieben. Danach wurden alle Ideen an eine Wand gepinnt und jede/r konnte Punkte von eins bis fünf vergeben. Fünf Punkte erhielt die Idee, die man persönlich am besten fand. Die drei Ideen, die dann die meisten Punkte erzielten, wurden vom Team weiterverfolgt. Die Idee mit den meisten Punkten, war es eine Süßigkeit zu entwickeln, in welche man Pflanzensamen verpackt. Auf dem zweiten Platz landete eine Art Kit-Box, in dem sich diverse Materialien zum Entdecken der Natur oder Bastelanleitungen befinden. Als dritte Idee wurde eine virtual reality Umgebung vorgeschlagen, die Zeitreisen ermöglicht, um zu sehen, wie bekannte Orte aussehen würden, wenn der Klimawandel so fortschreiten würde.

2.2.4 Experimentation

Nun ging es ans Bauen von Prototypen. Zur Idee Nummer eins, der Süßigkeit, war schnell eine Vorlage gefunden, denn es gibt bereits Süßigkeiten welche Spielzeuge im Inneren verstecken. Auch ein Name war schnell entstanden, da es sich ja um Sweets with Seeds handelte, wurde der Name SweeSee gewählt. Da es sich um den ersten Prototyp dieser Idee handelte, wurden schon bestehende Süßwaren gekauft und diese entsprechend den Teamvorstellungen abgewandelt. Auch die Verpackung war nur eine Idee, denn auch da war es ein Ziel diese letztendlich aus biologisch abbaubarem Material herzustellen.

Der zweite Prototyp wurde aus Legosteinen gebaut. Ziel war es verschieden Challenges, die Bewegung an der frischen Luft und Klimaschutz vereinen, zu erstellen. Unter anderem war geplant eine Bastelanleitung inklusive all dem Material für das Bauen eines Insektenhotels. Ein Becher mit Lupe, um Tiere in der Natur beobachten zu können, würde auch in einer Box vorkommen. Es bestünde die Möglichkeit verschiedene Boxen zu diversen Themen zu kreieren, um für die/den VerbraucherIn interessant zu bleiben.

Idee Nummer drei wurde mithilfe eines sehr technikaffinen Teammitgliedes in einen Prototyp umgesetzt. Ziel war es einen interaktiven Begleiter durch die Jahre zu erstellen. Dieser Begleiter sollte die Form einer vermenschlichten Erde annehmen. Als Name bekam er Eddy the Earth. Eddy sollte AnwenderInnen in einer virtuellen Umgebung an Plätze der Erde begleiten und veranschaulichen, wie diese Plätze möglicherweise aussehen könnten, wenn sich am Klimaschutzverhalten der Menschheit nichts ändern würde. Dieser Prototyp würde nicht nur Kinder ansprechen, sondern auch Erwachsene. Da es sich um eine virtuelle Umgebung handeln würde, in der man herumspazieren könnte, würde der/die AnwenderIn sich dadurch auch gleichzeitig körperlich betätigen.

2.2.5 Evolution

Beim Gate 2 ging es darum die Prototypen vorzustellen und Feedback von der Jury zu erhalten, um die Projekte zu revolutionieren und zu verbessern.

Da das Team nach Gate zwei aufgesplittet und anderen Projekten zugeteilt wurde konnten diese Prototypen leider nicht verbessert oder in die Wirklichkeit umgesetzt werden.

3 Problematik

Das alltägliche Leben der Kinder und Jugendlichen, hat sich im Lauf der letzten Jahre sehr stark verändert. Durch den Umstand, dass heute immer mehr junge Menschen ihre Freizeit vor Bildschirmen, sei es Smartphones, Tablets, Fernseher oder Spielekonsolen, verbringen, bleibt nicht mehr so viel Zeit für sportliche Aktivitäten. Viele Heranwachsende werden als „Faulpelze“ und „Bewegungsmuffel“ beschrieben. Diese vor allem sitzend verbrachten Tätigkeiten haben auch großen Einfluss auf die Gesundheit. Diabetes, Übergewicht und Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems sind nur ein Teil der Diagnosen, für die unsportliche Kinder und Jugendliche ein erhöhtes Risiko aufweisen. Obwohl immer mehr junge Menschen sich für die Ausübung einer Sportart, oder die Mitgliedschaft in einem Verein begeistern können, gibt es Studien, die darauf hinweisen, dass Kinder und Jugendliche das empfohlene Bewegungspensum nicht mehr erreichen. Zeitgleich hat die Anzahl an Heranwachsenden, die an Übergewicht und Adipositas leiden zugenommen. In Deutschland etwa hat sich die Zahl der übergewichtigen jungen Menschen im Alter von elf bis 17 Jahre seit 1985 verdoppelt. Natürlich spielen umweltbezogene und sozioökonomische Rahmenbedingungen und eine genetische Disposition auch eine Rolle, die nicht außer Acht gelassen werden darf, aber eben auch Bewegungsmangel ist für ein zu hohes Gewicht verantwortlich. Warum das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Bewegungspensum von nur wenigen erreicht wird, lässt sich wie folgt erklären. Oftmals liegt es an einem Mangel an sogenannter nichtorganisierter Bewegungs- und Spielaktivität. Wie etwa das Herumtoben im Freien. Auch die Transportwege, die Kinder und Jugendliche heutzutage überwinden müssen, werden selten mit Hilfe der eigenen Muskelkraft bestritten. Nur 19% der elf bis 17-jährigen erledigen diese zu Fuß und nur 22% mit dem Fahrrad. (Burrmann & Mutz, 2017)

Das war der Ansatz, auf den sich das Team fokussieren wollte, denn wenn es gelingen würde, das Spielen, Toben und Entdecken im Freien schmackhafter zu machen, könnte man das gleich mit Umweltschutz kombinieren. In dem man beispielsweise einen Baum oder eine Pflanze in die Erde einsetzt. Und wenn ein Kind oder ein/e Jugendliche/r Bewegung im Alltag für ganz gewöhnlich ansieht, dann

würde es vielleicht auch mehr geben, die Transportwege mittels körperlicher Aktivität bestreiten würden, anstatt das Auto zu nutzen.

Denn obwohl etwa zwei Drittel aller Mädchen und drei Viertel aller Jungen im Alter von zwölf bis 19 Jahren regelmäßig in ihrer Freizeit in einem Verein oder Fitnessstudio sind, oder ähnlichen Sport betreiben, schaffen es nur circa 15% der Mädchen und 20% der Jungen auf das wöchentliche empfohlene Bewegungspensum. Durch mehr Bewegung im Alltag, könne man dem entgegenwirken. (Burrmann & Mutz, 2017)

Eine Studie über ökologische und gesundheitliche Folgen der Mobilität berichtet, dass 50% aller Fahrten, die mit einem PKW getätigt werden, kürzer als sechs Kilometer sind. Mehr als ein Viertel aller Transportwege sind sogar kürzer als drei Kilometer. Etwa die Hälfte aller Fahrten finden in der Freizeit statt, 20% entfallen auf Einkaufsfahrten und 30% auf Arbeits- oder Schulwege. Durch den Umstand, dass jährlich auf allen Straßen der Europäischen Union etwa 44.000 Menschen sterben und 1,5 Millionen körperliche Verletzungen davontragen, dürfen sich immer weniger Kinder allein im Straßenverkehr bewegen. Denn die Angst vor einem möglichen Unfall ist bei den Eltern einfach zu groß. Dadurch sinkt die Anzahl aller Kinder und Jugendlichen, die zu Fuß oder mit dem Fahrrad in die Schule kommt. Auch wird durch den Ausbau des Straßennetzes der Raum, in dem sich junge Menschen frei bewegen können, immer weiter reduziert. Sie bleiben also deutlich länger abhängig von den Erwachsenen, was wiederum dazu beiträgt, dass sich Heranwachsende im Straßenverkehr nicht sicher fühlen und Schwierigkeiten bei der Bewältigung dessen haben. Diese Schwierigkeiten rühren aber nicht nur vom fehlenden Umgang und fehlender Routine im Verkehr. Durch die eingeschränkte Bewegungsfreiheit haben Kinder und Jugendliche Probleme damit, altersgerechte motorische Fähigkeiten zu entwickeln. (Moshhammer et al., 2002)

Wenn man es also schaffen würde, Bewegung im Freien und die Entwicklung diverser motorischer Fähigkeiten voranzutreiben, könnte man eventuell das Selbstbewusstsein und die Achtsamkeit von Heranwachsenden stärken. Somit würden Eltern ihre Kinder womöglich öfter zu Fuß oder mit dem Rad in die Schule schi-

cken. Natürlich nur im Rahmen des Möglichen. Nicht jedes Kind, besonders in ländlichen Regionen, kann den Schulweg mit eigener Muskelaktivität bestreiten.

4 Fazit

Unter diesem Punkt befinden sich die persönlichen Erfahrungen, die im Prozessdurchlauf des iLabs gemacht wurden. Zu Beginn wurde jedes Mitglied dazu aufgefordert, persönliche Ziele zu formulieren. Das gab einem die Möglichkeit den eigenen Fortschritt etwas greifbarer machen zu können. Wenn man dem Ziel wieder ein Stück nähergekommen war, war es immer mit Glück und Stolz verbunden. Dieses Instrument war sehr motivierend, denn man wollte ja am Ende des großen Ganzen alle Ziele erreicht haben. Den fachlichen Horizont in Hinblick auf die eigene Profession zu erweitern, war zwar nicht wirklich Teil des iLab, jedoch würde ich schon sagen, dass es für die Arbeit im Berufsleben eine bereichernde Erfahrung war. Besonders die interdisziplinäre Zusammenarbeit fällt einem nun leichter. Man lernt die eigene Meinung oder die Meinung anderer aus verschiedenen Perspektiven zu sehen. Das ist für das Arbeiten in einem Team oder mit anderen Disziplinen sehr wichtig, denn das birgt ein großes Konfliktpotenzial, das somit vermindert oder aus dem Weg geräumt werden kann. Auch was die Physiotherapeutische Allianz (Zusammenarbeit von PatientIn und PhysiotherapeutIn) betrifft, konnte man einiges dazulernen. Denn der Behandlungserfolg hängt nicht nur davon ab, wie kompetent die/der TherapeutIn ist, sondern auch, wie wohl sich die/der PatientIn fühlt. Empathie und Verständnis spielt eine große Rolle und diese Kompetenzen kann man auf jeden Fall durch Absolvierung dieses Programms vertiefen. Der Fakt, ein physiotherapeutisches Thema mit dem des Klimaschutzes zu koppeln, ist eine spannende Kombination. Am Anfang war noch nicht so ganz klar, wie sich diese zwei Themen optimal vereinen lassen würden aber umso näher das Ziel rückte, umso konkreter wurde diese Vereinigung. Interessant war auch die Auseinandersetzung mit einem bestimmten Thema. Denn die Fragestellungen waren allesamt sehr oberflächlich und allgemein formuliert. Somit bleibt ein großer Freiraum erhalten. Dieser war auf der einen Seite sehr nützlich, da man in der Ideenfindung nicht sonderlich eingeschränkt war. Allerdings brachte das auch eine Vielfalt an Möglichkeiten mit sich, auf die man nicht näher Bezug nehmen konnte, obwohl sie mindestens genauso spannend waren. Das erschwerte die Konkretisierung, aber auch das war Teil des Lernprozesses. Irgendwann steht man an einem

Punkt, an dem man sich entscheiden muss und das ist im klinischen Alltag nicht anders. Als PhysiotherapeutIn muss man immer Entscheidungen, oft noch dazu möglichst schnell, treffen. Man muss bestimmen, wie man was und warum untersuchen möchte und wie die daraus resultierenden Therapiemaßnahmen auszusehen haben. Auch hier hat man durch sein Wissen einen schier endlos langen Katalog an Möglichkeiten, den es gilt zu filtern und zu priorisieren. Ideal war es, dass die Labmaster nicht als Kontrolleure fungiert hatten, sondern eher beratend zur Seite standen. Man hatte als Team komplette Freiheit, falls jedoch mal ein Problem auftrat, dass den eigenen Kompetenzbereich übersteigt, konnte man auf ein professionelles Feedback zurückgreifen. Auch das man sich völlig frei als Team organisieren konnte, brachte einen großen Lerneffekt. Jedes Teammitglied musste auf die anderen eingehen, jede/r musste berücksichtigt werden. Man musste sich selbst koordinieren und auf alle Fristen achten. In der Tätigkeit als PhysiotherapeutIn ist Selbstorganisation eine sehr wichtige Kompetenz. PatientInnen brauchen Termine, die es abzustimmen gilt. Diese Aufgabe übernimmt meist die/der TherapeutIn. Eine nicht im Vordergrund stehende, aber dennoch wichtige Kompetenz war die englische Sprache. Da Englisch die Arbeitssprache war, bekam man einen ganz anderen Wortschatz, als würde man nur alltägliche Unterhaltungen führen. Da viele Studien in der Physiotherapie in der englischen Sprache verfasst sind, verschafft man sich dadurch einen Vorteil. Durch das Präsentieren der Ergebnisse verlor man zusätzlich die Scheu, vor einer größeren Menschenmenge aufzutreten. Das Selbstbewusstsein und die Rhetorik wurden geschult. Sehr gut war es, dass man immer Feedback erhielt. Damit erhielt man dann die Möglichkeit sich noch weiter zu verbessern. Da die physiotherapeutische Behandlung nicht nur im Einzelsetting sondern auch in Form von Gruppentherapien angeboten wird, ist es von Vorteil, wenn man mit einem selbstbewussten Auftreten diese Gruppen leiten kann. Am Ende dieses Programms bekam man selbstverständlich eine Note, jedoch wurde die Notengebung nicht im klassischen Sinne durchgeführt. Denn die/der iLab-Teilnehmer gab zuerst anhand eines ausgefüllten Kompetenzkatalogs einen Notenvorschlag ab. Dieser wurde anschließend mit den vier Labmastern diskutiert und man einigte sich auf ein Ergebnis. Auch dieses Verfahren wurde nicht ohne einen Lerneffekt im Hintergrund zu haben, durchgeführt. Denn auch vor

allem im freiberuflichen Bereich muss man lernen sich nicht unter Wert zu verkaufen. Allerdings muss man auch in der Lage sein reflektierend das eigene Können zu betrachten. Reflexion dient immer dazu, aus vorangegangenen zu lernen.

5 Literaturverzeichnis

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen. (2017). *Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie*. 91.

Burmann, U., & Mutz, M. (2017). Sport- und Bewegungsaktivitäten von Jugendlichen in Deutschland. Ein aktueller Überblick im Spannungsfeld von „Versportung“ und „Bewegungsmangel“. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung / Discourse. Journal of Childhood and Adolescence Research*, 12(4). <https://www.budrich-journals.de/index.php/diskurs/article/view/29946>

iLab_Folder_2018_final.pdf. (2018). http://ilab.fhstp.ac.at/wp-content/uploads/2019/03/iLab_Folder_2018_final.pdf

Moshammer, H., Petersen, E., & Silberschmidt, G. (2002). *Ökologische und gesundheitliche Folgen der Mobilität*. 7.

Motivforschung, K. (2010). *Status Quo „Klimafreundliches Konsumentenverhalten“*. 28.

Schurr, M. (2012). *Design Thinking for Educators*.

Über uns—Fridays For Future Austria. (o. J.). Abgerufen 16. Januar 2020, von <https://fridaysforfuture.at/about>

Milestone plan

06.09.2019	Friday		Discover	Needs
07.09.2019	Saturday			
08.09.2019	Sunday			
09.09.2019	Monday		Discover Problem	Needs
10.09.2019	Tuesday			
11.09.2019	Wednesday			User/ Customer
12.09.2019	Thursday			
13.09.2019	Friday			
14.09.2019	Saturday			
15.09.2019	Sunday			
16.09.2019	Monday		Define Problem	User/Cust.
17.09.2019	Tuesday			Opportunity
18.09.2019	Wednesday			
19.09.2019	Thursday			Presentation
20.09.2019	Friday			
21.09.2019	Saturday			
22.09.2019	Sunday			
23.09.2019	Monday		Pregate	