



Sophie Ulbrich-Ford; Julia Gabriel; Veronika Pichler

Eine Life-Balance-App für Kinder

103 – Die Stimme der PatientInnen in der Gesundheitsversorgung

Abstract

Kinder stehen heute vor großen Herausforderung bei ihrer Tagesgestaltung, da oftmals viele strukturierte Freizeitangebote angenommen werden und die Zeit für frei strukturierte Aktivitäten neben Verpflichtungen in der Schule immer weniger wird. Durch die Gestaltung des kindlichen Alltags kann auf deren Gesundheit und Wohlbefinden Einfluss genommen werden. Ziel war es, ein Instrument zu entwickeln, mit welchem Kinder selber angeben können wie sie ihren Tag gestalten. So können Risikofaktoren und/oder Ressourcen in der Tagesgestaltung der Kinder identifiziert werden. Durch die Anwendung der App, die es zu entwickeln galt, sollen Informationen zum Tagesablauf der Kinder erhoben werden. ErgotherapeutInnen soll es somit den gewonnen Informationen möglich sein, die Bezugspersonen von Kindern und die Kinder selbst, bei der Gestaltung des Alltags beratend zur Seite zu stehen und so die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern zu steigern.

Keywords:

Life-balance, App, Alltag, strukturierte Freizeitaktivitäten, Ergotherapie

Einleitung

In dieser Präsentation wird die Entstehung eines Skripts für eine Life-Balance-App für Kinder und das Skript für die Programmierung selbst, vorgestellt. Die App ermöglicht es, Kindern und ihren Bezugspersonen ihre unterschiedlichen Perspektiven über die Tagesgestaltung darzustellen, und so ErgotherapeutInnen eine Grundlage für Beratungen oder Behandlungsplanungen zu liefern.

Problembeschreibung

Kinder stehen heute vor großen Herausforderung bei ihrer Tagesgestaltung, da oftmals viele strukturierte Freizeitangebote angenommen werden und die Zeit für frei strukturierte Aktivitäten neben Verpflichtungen in der Schule immer weniger wird (Brown, Nobiling, Teufel, & Birch, 2011; Fletcher, Nickerson, & Wright, 2003). Durch die Gestaltung des kindlichen Alltags kann auf deren Gesundheit und Wohlbefinden sowohl negativ als auch positiv Einfluss genommen werden. Es ist zu beobachten, dass der Mangel an Aktivität gesundheitshemmend wirkt, wobei eine gezielte Strukturierung des Alltags als vorbeugende Maßnahme an Bedeutung gewinnt (Rodger & Ziviani, 2006).

Ziel und Nutzen

Ziel war es, ein Instrument zu entwickeln, mit welchem Kinder selber angeben können wie sie ihren Tag gestalten. Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der „Occupational Science“ als auch ergotherapeutische Grundlagen bzw. ergotherapeutische Sichtweisen sollten beitragen ein Skript für die Programmierung eines Apps zu erstellen. Grundlegender Gedanke dafür ist die Tatsache, dass durch eine überlegte Tagesgestaltung positiv Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern genommen werden kann. Risikofaktoren und/oder Ressourcen können so in der Tagesgestaltung der Kinder identifiziert werden. Durch die Anwendung der App sollen Informationen zum Tagesablauf der Kinder erhoben werden, mittels derer es ErgotherapeutInnen möglich ist, Bezugspersonen von Kindern und Kindern selbst, bei der Gestaltung des Alltags zu unterstützen und die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern zu steigern. Der Einbezug der Erwachsenen ist besonders wichtig, da die Gestaltung des kindlichen Lebens nur gering selbstbestimmt ist und erwachsene Bezugspersonen große Verantwortung tragen (Brown et al., 2011). Schließlich auch, weil bei Kindern oft mit einem KlientInnensystem gearbeitet wird. Im Sinne der Klientenzentrierung nach Sumsion and Law (2006) wird im Bereich Communicating (Kommunizieren) auf das KlientInnensystem explizit hingewiesen. Das bedeutet, dass im Alltag von Kindern das KlientInnensystem, also die Bezugspersonen, eine große Rolle spielen. Im Sinne der Klientenzentrierung werden die Interessen und Einschätzungen der Kinder, als auch die der Bezugsperson erhoben, da sich die Ergebnisse der Kinder häufig von denen der Bezugsperson unterscheiden (Pätzold, 2005). Durch den Einbezug von Kind sowie Bezugsperson sollen ErgotherapeutInnen die Interessen und Einschätzungen beider PartnerInnen erfahren und Unterschiede in dessen Wahrnehmungen erkennen, bezogen auf die Balance im Alltag. Daher wird die App dahingehend ausgerichtet, dass sowohl die Kinder als auch die Bezugspersonen einbezogen werden. Beide Ansichten sind im Sinne der Klientenzentrierung eine große Ressource.

Theoretischer Hintergrund

Um die Grundlagen für eine Entwicklung eines solchen Instruments zu schaffen, wurde mehreren Forschungsfragen nachgegangen.

Es wurden ergotherapeutische Modelle zur Balance im Alltag gegenübergestellt und verglichen. Wobei hier Balance als ein Zustand des Gleichgewichts oder der Stabilität, um einer Belastung entgegenzuwirken und eine Harmonie in Beziehung zu mehreren Komponenten zu erhalten (Spencer, 1989), verstanden wird. Natürlich existiert nicht nur der Zustand der Balance, sondern auch das Gegenteil davon – die ‚Imbalance‘. Diese beiden Begriffe sind trotz Gegensätzlichkeit untrennbar. Ann Wilcock (2006) definiert ‚Occupational Imbalance‘ als ein Muster von Betätigungen, welches nicht die individuellen Bedürfnisse, Interessen und Verpflichtungen erfüllt. Beim Vergleich der Modelle die in der Fachliteratur beschreiben werden, zeigt sich dass die verwendeten Definitionen der einzelnen Modelle unterschiedlich ausfallen und auch die Determinanten und Eigenschaften weisen Differenzen auf. Die Hintergrundtheorien zu den Modellen werden anders beschrieben und es gab auch differenzierte Zugänge zu Gesundheit und Wohlbefinden. Es konnte jedoch eine Gemeinsamkeit der Modelle festgestellt werden: Alle Balance-Modelle weisen eine starke Verbindung zu Gesundheit und Wohlbefinden auf. Schließlich kristallisierte sich das Modell zur „Experiential Balance“ als passend für die Grundlage zur Entwicklung der App heraus (Persson & Jonsson, 2009). Dieses Modell hilft auch schlussendlich das Outcome der App zu interpretieren und kann als Grundlage für ein Beratungsgespräch dienen.

Zusätzlich wurde erhoben, welche Aktivitätserhebungs- Apps mit welchem Ziel und welcher Methodik es derzeit schon am Markt gibt. Es fanden sich 2 Apps für Familien bzw. Kinder und Bezugspersonen sowie 3 für Erwachsene. Es wurde herausgefunden, dass Apps die Aktivitäten bzw. Aktivitätslevels erheben, dazu eine quantitative Methodik verwenden. Ebenso wurde gefunden, dass es eine niedrige Evidenz von Apps zur Aktivitätserhebung gibt und dass die meisten Apps ihr Vorgehen wenig begründen oder mit wissenschaftlichen Hintergründen untermauern können. Die Apps bieten in der Regel einen Überblick über Aktivitäten und wie sie in einem gewissen Zeitraum ausgeführt werden. Zugangskriterien für die Nutzung von Apps sind mobile Geräte wie Smartphone oder Tablet. Oftmals war bei den vorhandenen Apps eine Verhaltensänderung das Ziel. Womit gezeigt wurde, dass es eine solche App mit dem Ziel der Risikoerkennung oder Ressourcendarstellung noch nicht vorhanden ist. (Luxton, MCCann, Bush, Mishkind, & Reger, 2011)

Wie die Gestaltung des Tages die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern beeinflusst, wurde recherchiert. Durch die Stärkung persönlicher Fähigkeiten, die positive Vermittlung von sozialen Normen und die Vorbildwirkung von anwesenden Erwachsenen und Kindern ist die positive Wirkung von strukturierten Aktivitäten auf die Entwicklung Jugendlicher zu erklären (Desha & Ziviani, 2007; Poulin François; McGovern-Murphy; Frédéric, 2012). Diese positive Wirkung ist unter anderem auf das hohe Maß an Struktur zurückzuführen, durch das den Kindern ein konkreter Rahmen geboten werden kann (Poulin François; McGovern-Murphy; Frédéric, 2012). Bei der Planung des kindlichen Alltags ist jedoch zu bedenken, dass sich eine übermäßige Strukturierung in aktivitätsbezogenem Stress und Überforderung äußern kann, wodurch die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern negativ beeinflusst werden. An je mehr strukturierten Freizeitaktivitäten Kinder teilnehmen, desto überforderter sind sie mit ihrem Alltag und desto stärker besteht der Wunsch nach mehr Freizeit. Besonders häufig wünschen sich Kinder mehr Zeit, um diese in einem unstrukturierten Rahmen mit Freund/innen verbringen zu können (Brown et al., 2011) Somit ist es wichtig bei den Überlegungen zum kindlichen Alltag, deren Bedürfnis nach Autonomie nicht zu vergessen. Der elterliche Umgang mit der Zeiteinteilung des kindlichen Alltags spielt für die Empfindung von Stress und somit für das Wohlbefinden der Kinder eine große Rolle. Vier Kategorien die einen Einfluss auf das Wohlbefinden haben wurden ermittelt: persönliche Faktoren, familiäre Faktoren, Umweltfaktoren und Faktoren der Aktivität selbst. Jede dieser Gruppen ist von großer Bedeutung für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern.

Eine Auseinandersetzung mit grundlegenden Konzepten, wie der „Klientenzentrierung“ und der „Betätigungsorientierung“ und wie diese derzeit in pädiatrischen Assessments eingebunden werden, war notwendig. Hier hat sich gezeigt, dass eine App, welche die geplanten Daten erheben wird, durchaus als betätigungsorientiert und klientenzentriert bezeichnet werden kann. Die App wird somit dem zeitgenössischen Paradigma gerecht. Die „bedeutungsvolle Betätigung“ ist in diesem Paradigma ein wesentlicher Bestandteil für Wohlbefinden und Lebensqualität. „Life- Balance“ bedeutet eine Ausgewogenheit zwischen den Lebensbereichen. Die App wird auch folgenden zentralen Werten gerecht wie: „Interdependenz“ die den Menschen als Bestandteil einer Gesellschaft und in Abhängigkeit zu seinen Mitmenschen sieht, „Befähigung der KlientInnen“ gemäß den eigenen Wünschen und Entscheidungen am Leben in der eigenen Lebenswelt teilhaben zu können und zum Abschluss die „klientenzentrierte Praxis“, dessen Bedeutung in einer therapeutischen Beziehung und partnerschaftliche Zusammenarbeit, getragen durch Sorge und Empathie liegt. Das zeitgenössische Paradigma unterstützt unsere KlientInnen darin, für sie/ ihn und ihre/ seine Umwelt relevante und wertvolle Betätigungen auszuführen, wie zum Beispiel die Erledigung von Hausarbeiten, die Durchführung von Freizeitaktivitäten, sowie die Erfüllung von produktiven Verpflichtungen als Mitglied einer Gesellschaft und dadurch an der Gesellschaft zu partizipieren. (Mentrup, 2014)

Grundlegendes Wissen zur Programmierung von Apps war allgemein notwendig, um ein Skript für eine App entwickeln zu können.

Ergebnis –Produkt

Das vorliegende Skript ist als vorläufiges Produkt zu verstehen und beschreibt genau, wie die App gestaltet werden soll. Gedacht ist es, diese App im Rahmen einer ergotherapeutischen Beratung zu verwenden. Nur in Begleitung einer Ergotherapeutin soll das tool eingesetzt werden und die Ergebnisse sollen nur von einer Ergotherapeutin interpretiert werden. Die Beratung bzw. darauffolgende Behandlung soll auf Ergebnisse aufgebaut sein.

Die Literaturrecherche zu den verschiedenen theoretischen Grundlagen war notwendig, um dieses praktische Produkt, basierend auf den neuesten Forschungsergebnissen, entwickeln zu können. Zum Teil fließen schlussendlich auch Überlegungen zum Design, Sprache und grafische Gestaltung der Ergebnisse ein, und wurden möglichst User-freundlich gestaltet. So werden durch das Berühren und Bewegen von Symbolen und Feldern mit den Fingern Apps von Kindern gerne bevorzugt (Noorhidawati, 2015). Ein wichtiger Aspekt ist auch, zu viele Symbole, Bilder, Wörter und Sätze auf einer Seite zu vermeiden. In diesem Fall spielt die einfache Bedienbarkeit wieder eine große Rolle: Das Kind soll durch einfache Anweisungen die einzelnen Symbole und Bilder anklicken können, wodurch sich neue Seiten und neue Möglichkeiten bilden. So können überladene Seiten der App vermieden werden (Rupp, 2011).

Ginsburg and Opper (2004) beschreiben, dass Kinder zum Verstehen von Relationen konkrete Gegenstände (Symbole) benötigen. Bei der App- Entwicklung wurde auch dieser Aspekt bedacht, da die Kinder ihre eingegebenen Aktivitäten bewerten sollen hinsichtlich der Anforderung und der subjektiven Wahrnehmung einzelner Aktivitäten. Symbole werden zur Bewertungen verwendet, um das Kind zusätzlich zu unterstützen. Das Kind kann auf symbolische Vorstellungen zurückgreifen und abwesende Ereignisse oder Dinge damit ersetzen. Wichtig ist, dass sich die Symbole auf die für das Kind individuellen Bedeutungen beziehen (Ginsburg & Opper, 2004).

Im Falle der hier beschriebenen App, werden die NutzerInnen mithilfe eines Reminder-Programmes täglich dazu aufgefordert, ihre Daten in die App zu speichern. Die Ergebnis-Daten sollen in einer statistischen Auswertung dargestellt werden und an die/den behandelnde/n ErgotherapeutIn per Mail übermittelt werden.

Die Programmierung eines Prototypen, sowie dessen Testphase ist noch ausständig und es wird hier eine Kooperation zu anderen Fachbereichen benötigt.

Literaturverzeichnis

Brown, S. L., Nobiling, B. D., Teufel, J., & Birch, D. A. (2011). Are Kids Too Busy? Early Adolescents' Perceptions of Discretionary Activities, Overscheduling, and Stress. *The Journal of School Health, 81*(9), 574-580. doi:10.1111/j.1746-1561.2011.00629.x

Desha, L. N., & Ziviani, J. M. (2007). Use of time in childhood and adolescence: A literature review on the nature of activity participation and depression. *Australian Occupational Therapy Journal, 54*(1), 4-10. doi:10.1111/j.1440-1630.2006.00649.x

Fletcher, A. C., Nickerson, P., & Wright, K. L. (2003). Structured leisure activities in middle childhood: Links to well-being. *Journal of Community Psychology, 31*(6), 641-659. doi:10.1002/jcop.10075

- Ginsburg, H. P., & Opper, S. (2004). *Piagets Theorie der geistigen Entwicklung*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Luxton, D. D., McCann, R. A., Bush, N. E., Mishkind, M. C., & Reger, G. M. (2011). mHealth for mental health: Integrating smartphone technology in behavioral healthcare. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(6), 505.
- Mentrup, C. (2014). Das ergotherapeutische Paradigma. In E. Scholz-Minkwitz & K. Minkwitz (Eds.), *Ergotherapie sucht Topmodelle Theorie und Praxis aktuell*. Idstein: Schulz-Kirchner.
- Noorhidawati, A. G., S. G.; Siti Hajar, R. . (2015). How do young children engage with mobile apps? Cognitive, psychomotor, and affective perspective. *CAE Computers & Education*, 87, 385-395.
- Pätzold, I. (2005). "Weisst du eigentlich was mir wichtig ist?" : COSA - child occupational self assessment ; übersetzte und erweiterte Version 2.1 aus dem Original der University of Illinois at Chicago model of human occupational clearinghouse ; ein Selbsteinschätzungsbogen für Kinder von 8-13 Jahren ; theoretische Grundlagen und praktische Anwendung. Dortmund: Verl. Modernes Lernen.
- Persson, D., & Jonsson, H. (2009). Importance of Experiential Challenges in a Balanced Life *Life balance : multidisciplinary theories and research*. Thorofare, NJ; Bethesda, MD: SLACK Inc. ; AOTA Press.
- Poulin François; McGovern-Murphy; Frédéric, C. A., Capuano;. (2012). Participation in Organized Leisure Activities as a Context for the Development of Social Competence among Preschool Children. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, November 1.
- Rodger, S., & Ziviani, J. (2006). *Occupational therapy with children*. Oxford: Blackwell.
- Rupp, M. (2011). 5 Tipps für die Entwicklung einer erfolgreichen Kinder-App. Retrieved from <http://www.mashup-communications.de/2011/11/5-tipps-fur-die-entwicklung-einer-erfolgreichen-kinder-app/>
- Spencer, E. A. (1989). Toward a Balance of Work and Play. *Occupational Therapy in Health Care*, 5(4), 87-99. doi:10.1080/J003v05n04_07
- Sumsion, T., & Law, M. (2006). A Review of Evidence on the Conceptual Elements Informing Client-Centred Practice. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 73(3), 153-162. doi:doi:10.1177/000841740607300303
- Wilcock, A. A. (2006). An occupational perspective of health. Retrieved from <http://site.ebrary.com/id/10843817>