

Die C[F]itnessMatrix

Neues aus der Facebook-Gruppe „Fit mit CF“

Die Facebook-Gruppe „Fit mit CF“ zählt mittlerweile mehr als 450 Mitglieder. In dieser Gruppe dreht sich alles um Bewegung, Sport und Cystische Fibrose. Die Gruppenmitglieder berichten über ihre Sportarten, ihre persönlichen Erfahrungen, ihre Rückschritte und Fortschritte, motivieren sich gegenseitig, tauschen Tipps für Equipment aus und posten eigene oder recherchierte Videos als Trainingsmotivation für die CF-KollegInnen.

Eine fortlaufende Aktion mit Challenge-Charakter

Während in den Monaten nach der Gruppengründung kleinere Aktionen (Aktivtage, Aktivwochenenden) auf dem Gruppenportal gestartet wurden, ging das Jahr 2014 mit einem größeren Vorhaben an den Start: den Aktivwochen.

Dokumentation mittels C[F]itnessMatrix

Die Teilnehmer oder die Eltern von CF-Kindern tragen Punkte für täglich absolvierte Aktivitäten in den Bereichen Sport, Therapie und Alltagsleben(!) in eine speziell entwickelte Excel-Datei, die C[F]itnessMatrix, ein. Dabei werden die Art, die Dauer und die Intensität der entsprechenden Aktivität festgehalten.

Ranglisten, Kontinuitätslisten

Von den Administratoren werden monatlich Ranglisten erstellt, die auch Faktoren wie Kontinuität und Intensitätssteigerungen berücksichtigen. So gelingt es annähernd, die Vielfalt an sportlichen Aktivitäten aller Mitglieder auf einen Nenner zu bringen und vergleichbar zu machen. Natürlich werden auch Verbesserungen der „üblichen CF-Parameter“ (wie z.B. FEV1, Body-Mass-Index) sowie des subjektiven Wohlbefindens beobachtet und entsprechend bepunktet.

Die C[F]itnessMatrix wurde von Markus Lukas und Kati Lösche entwickelt sowie in engagierten Diskussionen durch die Mitglieder kontinuierlich verbessert.



Markus Lukas und Kati Lösche berichten im Interview über ihr Projekt

Christina Graugruber: Markus Lukas, wie entstand die Idee, eine Fitness-Matrix für CFler zu erstellen und wie funktioniert dieses Punktesystem?

Markus Lukas: Mit Einführung der Challenge kam die Frage auf, wie man die Aktivitäten der einzelnen TeilnehmerInnen messbar und vergleichbar machen könnte. Kati hatte ein Punktesystem im Kopf, das auf psychologischen Motivationsaspekten basiert und für die angenehmen wie die unangenehmen und anstrengenden Dinge im CF-Leben Punkte vergibt. An dieser Vision haben wir gemeinsam weitergearbeitet, sie technisch umgesetzt und das Punktesystem in Form der C[F]itnessMatrix Anfang Januar 2014 im Forum präsentiert.

Aktivitätspunkte als Basis

Das Rechensystem basiert auf Aktivitätspunkten, die für jede Aktivität und Intensität eigens bestimmt werden. Durch Multiplikation mit der Zeitdauer entsteht ein neutraler Punktewert, der eingetragen wird. Die Summe an

CF = Cystische Fibrose
Mukoviszidose



„Fit mit CF“ ging im Oktober 2013 als geschlossene Facebook-Gruppe, gegründet und engagiert moderiert von Markus Lukas (38, CF), an den Start.

Seit Dezember 2013 steht dem Forum mit Kati Lösche (27), ebenfalls CF-betroffen, eine engagierte und selbst sportlich aktive Administratorin zur Verfügung.

**„DU KANNST DEINER CF NICHT DAVONLAUFEN,
NIMM SIE EINFACH MIT ZUM TRAINING!!“**

**„ICH HÄTTE NIE GEDACHT, DASS ICH
8.000 SCHRITTE AM TAG GEHEN KANN!“**

Punkten ist beliebig vergleichbar: täglich, wöchentlich, monatlich. Die zugrunde liegenden Aktivitäten können also vollkommen unterschiedlich sein!

Christina Graugruber: Was unterscheidet die Matrix der Gruppe „Fit mit CF“ von anderen am Markt befindlichen Rechensystemen, in denen ebenso Punkte für Aktivitäten vergeben werden?

Kati Lösche: Besonders an der C[F]itnessMatrix ist, dass sie vermeintlich „nebensächliche“ Dinge wie Inhalieren, Putzen, Kochen, Einkaufen & Co. mitberücksichtigt und punktemäßig vergütet. Diese, für Nicht-CF-Betroffene „normalen Alltagsaktivitäten“ nehmen bei CF-Betroffenen einen viel größeren Stellenwert ein, da Sie einen erheblichen Zeit- und Anstrengungsfaktor im Alltag ausmachen, uns aber auf der anderen Seite Gesundheit, Selbstständigkeit und Freiheit bringen.

Christina Graugruber: Sowohl die Aktivwochen als auch die C[F]-itnessMatrix stoßen auf große Akzeptanz im Forum. Wie erklärt ihr euch den großen Erfolg und das konstruktive Engagement der Gruppenmitglieder?

Markus Lukas: Wir alle haben CF oder sind Eltern von CF-Kindern und können viele Dinge nicht selbst beeinflussen oder verändern. Was wir aber beeinflussen können, ist unser eigenes Engagement, das Drumherum um die täglichen notwendigen Therapien und unseren zum Teil stark erschwerten Alltag. Jeder CFler, der herausgefunden hat, wie er/sie selbst dazu beitragen kann, innerlich und äußerlich erfolgreich zu sein, steht auch der C[F]itnessMatrix positiv und konstruktiv gegenüber. Das ist meines Erachtens der Grund, warum alle „mitrocken“.

Kati Lösche: Ich glaube, der Erfolg kommt dadurch zustande, dass alle Gruppenmitglieder in die Planung und Verbesserung eingebunden wurden und werden. Jede/r spürt, wie wichtig er/sie ist und dass die Challenge durch ihn/sie beeinflussbar beziehungsweise veränderbar ist. Vielleicht nimmt dieses Gefühl auch ein Stück weit die Angst, einer Herausforderung im Vergleich mit anderen aufgrund von mangelnder Leistung nicht gerecht zu werden.

Christina Graugruber: Was wünscht ihr euch als Ziel, als Motivation, als Weiterentwicklung der Gruppe „Fit mit CF“?

Markus Lukas: Ich wünsche mir, dass jeder sein Schicksal ein Stück weit selbst in die Hand nimmt und andere daran teilhaben lässt. Dass er sich mehr mit CF und seinem Körper auseinandersetzt, Eigeninitiative ergreift, Eigenverantwortung übernimmt. CF gilt immer noch als „Kinderkrankheit“. Wir haben erkannt, dass wir uns als Erwachsene gegenseitig helfen müssen. Viele im Forum sind deutlich älter als ihre prognostizierte Lebenserwartung. Die Erfahrungen mit der eigenen CF – gepaart mit verschiedensten beruflichen Kenntnissen und sportlichem Engagement – machen uns als Gruppe und als Einzelne stark für den weiteren Weg.

Kati Lösche: Mein Wunsch ist, dass möglichst viele CF-Betroffene über den schulmedizinischen Tellerrand schauen und dort das wundervolle Leben finden, was es eben für uns nicht ohne i.v.-Therapien, Medikamente, tägliche Inhalationen und andere Einschränkungen gibt!

CF muss Hauptthema sein aber Nebensache bleiben!

Die „Fit mit CF“-Gruppe soll dabei stets genau dieses Lebensgefühl verkörpern und anderen ein Rettungsanker sein, wenns mal nicht so cool läuft.

C[F]itnessMatrix

