

KiKli Fit

Jedes Kind hat ein Recht auf Bewegung:

KiKli Fit stellt sicher, dass Sport- und Bewegungsangebote während der Akuttherapie in allen Kinderonkologien der Schweiz verfügbar werden. Mit gezielten Programmen fördern wir Wohlbefinden, Lebensfreude und die körperliche sowie mentale Stärke der betroffenen Kinder und Jugendlichen.

Unser Ziel ist es, Bewegung als festen Bestandteil der Therapie zu etablieren und damit einen neuen Standard in der onkologischen Versorgung zu setzen.

On veut
faire du
Sport!



Wichtige Details

Kurz & Prägnant



Herausforderung

Eine Krebserkrankung bei Kindern und Jugendlichen bringt enorme Belastungen mit sich: Neben intensiven Therapien und langen Krankenhausaufenthalten führen Isolation und Inaktivität oft zu einem Verlust an körperlichen Fähigkeiten, geringerer Lebensqualität und Herausforderungen bei der sozialen Wiedereingliederung nach der Genesung.



Ziel des Projektes

„KiKli Fit“ zielt darauf ab, krebskranken Kindern durch Bewegungstherapie zu besserer Gesundheit, höherer Lebensqualität und erleichterter sozialer Reintegration zu verhelfen. Gleichzeitig soll das Programm ein gesamtgesellschaftliches Bewusstsein für die Relevanz von Bewegung in der Therapie stärken.



Hintergrund

Körperliche Aktivität und Sport fördern nachweislich die physische und psychische Gesundheit von Kindern im Krankenhaus und tragen zur Steigerung ihres Wohlbefindens und ihrer Lebensqualität bei.



Unsere Partner*innen

„KiKli Fit“ wird vom BASPO gefördert und ist das Ergebnis einer Kooperation zwischen der Universität Bern und dem Inselspital. Dadurch werden wissenschaftlich fundierte und praxisorientierte Bewegungsprogramme für Patient*innen entwickelt.

Bisherige Erfolge

Im Projekt „KiKli Fit“ konnten wir umfassende Erfahrungen mit der Zielgruppe chronisch kranker Kinder und Jugendlichen im Setting einer Kinderkrebstation sammeln. Seit März 2023 bieten wir Bewegungs- und Sporttherapie in der pädiatrischen Onkologie des Inselspitals Bern an und haben dabei bislang über 300 Patient*innen erreicht. Diese konnten ihre körperliche Aktivität steigern, Therapie-Nebenwirkungen reduzieren und ihre Lebensqualität nachweislich verbessern.

Unsere Bemühungen tragen Früchte: Eine vorherige Zielgruppen- und Stakeholderanalyse, um die spezifischen Bedürfnisse der Station besser zu verstehen, sowie regelmäßige Zwischenevaluationen sind integraler Bestandteil unseres Prozesses. Die Evaluationen und das kontinuierliche Feedback zeigen eine signifikante Steigerung der Bewegungsmotivation und des Wohlbefindens der jungen Patient*innen. Diese ermutigenden Ergebnisse haben uns bestärkt, das Projekt „KiKli Fit“ weiterzuführen, um noch mehr Kinder und Jugendliche in ihrer Genesung zu unterstützen.



KiKli Fit

Jedes Kind in der Onkologie hat ein Recht auf Bewegung und Lebensqualität

On veut faire du Sport!

Resonanz der Kinder aus dem Spital:



Hintergrund und Projektbeschreibung

Die Heilungschancen für krebskranke Kinder haben sich erheblich verbessert: In der Schweiz können heute rund 85 % der Betroffenen langfristig genesen [1]. Dennoch stellt die intensive Therapie eine immense Belastung dar. Langwierige Krankenhausaufenthalte, Phasen nahezu vollständiger Isolation und der abrupte Bruch mit dem gewohnten Alltag erschweren die oft anspruchsvolle Rückkehr in ein normales Leben.

Ein frühzeitiges sport- und bewegungstherapeutisches Angebot während der Krebstherapie kann entscheidend dazu beitragen, die körperlichen Fähigkeiten der Kinder zu erhalten und ihre soziale Reintegration zu erleichtern. Studien zeigen, dass solche Angebote positive Effekte auf Motorik, Fitness, Kognition, Schlafqualität, Müdigkeit, Körperbild und Lebensqualität haben können. Darüber hinaus stärken sie das Selbstbewusstsein und geben den jungen Patient*innen die Kraft, nach der Erkrankung wieder aktiv in ihr gewohntes Leben zurückzukehren [2].

Aus diesem Grund entstand der Wunsch, ein dauerhaftes sport- und bewegungstherapeutisches Angebot in der Kinderklinik Bern zu etablieren. Dies wurde mit dem Projekt „KiKli Fit“ – Kinderklinik Fit realisiert. Das Programm bietet tägliche, individuell angepasste Bewegungseinheiten im 1:1-Setting für Kinder in der kideronkologischen Akutversorgung. Dabei stehen Freude an der Bewegung und das Erleben von Selbstwirksamkeit im Vordergrund. Die Kinder gestalten ihre Einheiten gemeinsam mit der Sporttherapeutin, wodurch spielerische Bewegung in ihren oft von Inaktivität geprägten Klinikalltag integriert wird. Zusätzlich werden das soziale Umfeld der Kinder sowie das medizinische Personal aktiv in das Programm einbezogen, um eine ganzheitliche Unterstützung zu gewährleisten.

Projektziele

- ✓ **Verankerung** sport- und bewegungstherapeutischer Angebote in der schweizer Kinderonkologie.
- ✓ **Förderung** der Bewegungsfreude bei stationär und ambulant betreuten Kindern und Jugendlichen.
- ✓ **Etablierung** individueller Sportberatungsangebote in der Nachsorge.

Wirkung bei Patient*innen

- ✓ **Gesundheit:** Verbesserung der körperlichen und mentalen Gesundheit sowie des Wohlbefindens.
- ✓ **Wissen:** Patient*innen kennen passende Bewegungsmöglichkeiten und Trainingsmethoden.
- ✓ **Motivation:** Positive Bewegungserfahrungen stärken Motivation und Selbstwirksamkeit.
- ✓ **Reintegration:** Unterstützung bei der Rückkehr in den Alltag nach Krankenhausaufenthalten.

Ihre Unterstützung

Um „KiKli Fit“ weiterhin anbieten zu können, benötigen wir finanzielle Unterstützung zur Sicherstellung der Sport- und Bewegungstherapie. **Spenden** werden direkt für die Finanzierung der angestellten Sporttherapeutin eingesetzt, die eine zentrale Rolle in der Durchführung und Weiterentwicklung des Projekts spielt. Ihr Beitrag ist entscheidend, um die nachhaltige Förderung der physischen und psychischen Gesundheit der jungen Patient*innen zu gewährleisten.

Für Spenden [hier klicken](#) oder QR-Code scannen



Finanzierung

Dieses Projekt wurde durch eine Anschubfinanzierung des Bundesamts für Sport und Zoé4life unterstützt. Für eine klinische Studie erhielten wir Fördermittel der Krebsliga Schweiz für die nächsten drei Jahre, die jedoch ausschließlich die Studienkosten abdecken und nicht die Finanzierung der Sporttherapeutin.

[1] Bundesamt für Statistik (2021, 14. Oktober). Schweizerischer Krebsbericht – Stand und Entwicklungen 2021.

[2]. Dykowski, S., Simoneau, J., Smith, S. R., Walling, E., & Lewno, A. (2023). Clinical Considerations in Returning Pediatric and Young Adults With Cancer to Physical Activity. Current Sports Medicine Reports, 22(11), 380-386.



KiKli Fit

Jedes Kind in der Onkologie hat ein Recht
auf Bewegung und Lebensqualität

On veut
faire du
Sport!

Besuche unser Projekt:



Stimmen aus der Praxis



«Regelmässige Bewegung ist ein zentraler Bestandteil der Genesung, da sie die Zeit im Bett reduziert und die Patientinnen und Patienten aus ihrem gewohnten Trott herausholt. Sie fördert die körperliche und psychische Vitalität und gibt neue Impulse für eine aktive Teilhabe am Leben.»

Prof. Dr. med. Rhoikos Furtwängler,
Leitender Arzt Kinderonkologie

«Das Projekt hat einen positiven Einfluss auf die Psyche der Kinder. Sie lachen viel und wirken wie ausgewechselt, vor allem, wenn sie mit KiKli Fit Zeit verbringen. Besonders berührt hat mich ein Vater, der durch das Projekt aus seiner Zurückgezogenheit kam. Zwei unterschiedliche Familien machten zusammen Sport – die Stimmung war einfach grossartig. Solche Momente bleiben in Erinnerung und sind wunderschön.»

~ Andrea Maria Meier,
Fachexpertin Pflege



Wer profitiert vom Angebot

Im engeren Sinne richtet sich unser Bewegungs- und Sportangebot an alle Kinder und Jugendlichen in der Onkologieabteilung Bern und fördert deren körperliche und psychische Gesundheit. Es stärkt die familiäre Bindung durch die Einbeziehung von Eltern und Geschwistern und unterstützt das Vertrauen in die Fähigkeiten der Kinder. Auch das medizinische Personal profitiert von Schulungen, die das Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung erhöhen und die Versorgungsqualität steigern.

Im weiteren Sinne trägt „KiKli Fit“ zur wissenschaftlichen Evidenz bei, die die Wirksamkeit von Bewegung in der Rehabilitation krebserkrankter Kinder belegt. Diese Erkenntnisse verdeutlichen nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern auch die gesellschaftliche Relevanz solcher Programme. Langfristig kann dies die Unterstützung durch das Gesundheitssystem und Krankenkassen fördern. Zudem dient das Projekt als Modell für vergleichbare Interventionen in anderen Spitälern und könnte landesweit als Inspiration für moderne Rehabilitationsansätze dienen.

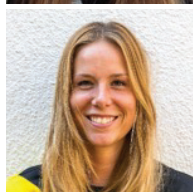
Wer wir sind

Wir sind ein interdisziplinäres Team aus Sportwissenschaft, Medizin und Psychologie, tätig an der Universität Bern und dem Inselspital. Mit unserer langjährigen Erfahrung entwickeln wir maßgeschneiderte, evidenzbasierte Bewegungsprogramme, die gezielt auf die Bedürfnisse von Kindern mit chronischen Erkrankungen abgestimmt sind.



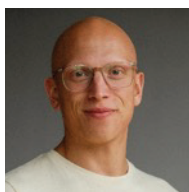
Ann Christin
Schneider

Bewegungs-/
Sporttherapeutin



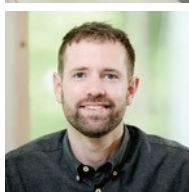
Lisa
Hillebrecht

Bewegungs-/
Sporttherapeutin



Lars
Rehbein

Bewegungs-/
Sporttherapeut



Dr. Valentin
Benzing

Sportpädagoge/
Psychologe



PD Dr. med. et Dr.
sc. nat. Eva Brack

Kinderonkologin,
Bern



Dr. med. et Dr.
sc. nat. Christina
Schindera

Kinderonkologin,
Basel



Bewegung fürs Gehirn? Wie Sport die kognitive Leistung und Hirnentwicklung bei Kindern mit und ohne Krebserkrankung beeinflusst



Dr. Valentin Benzing

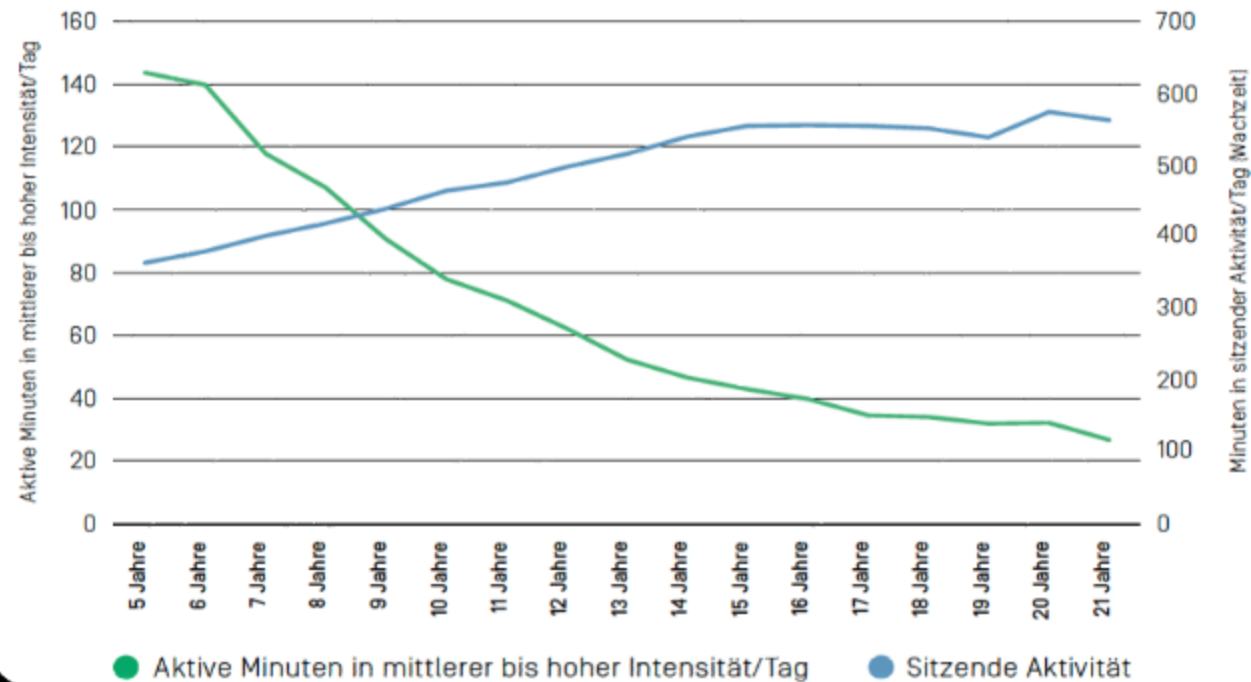
Valentin.benzing@unibe.ch

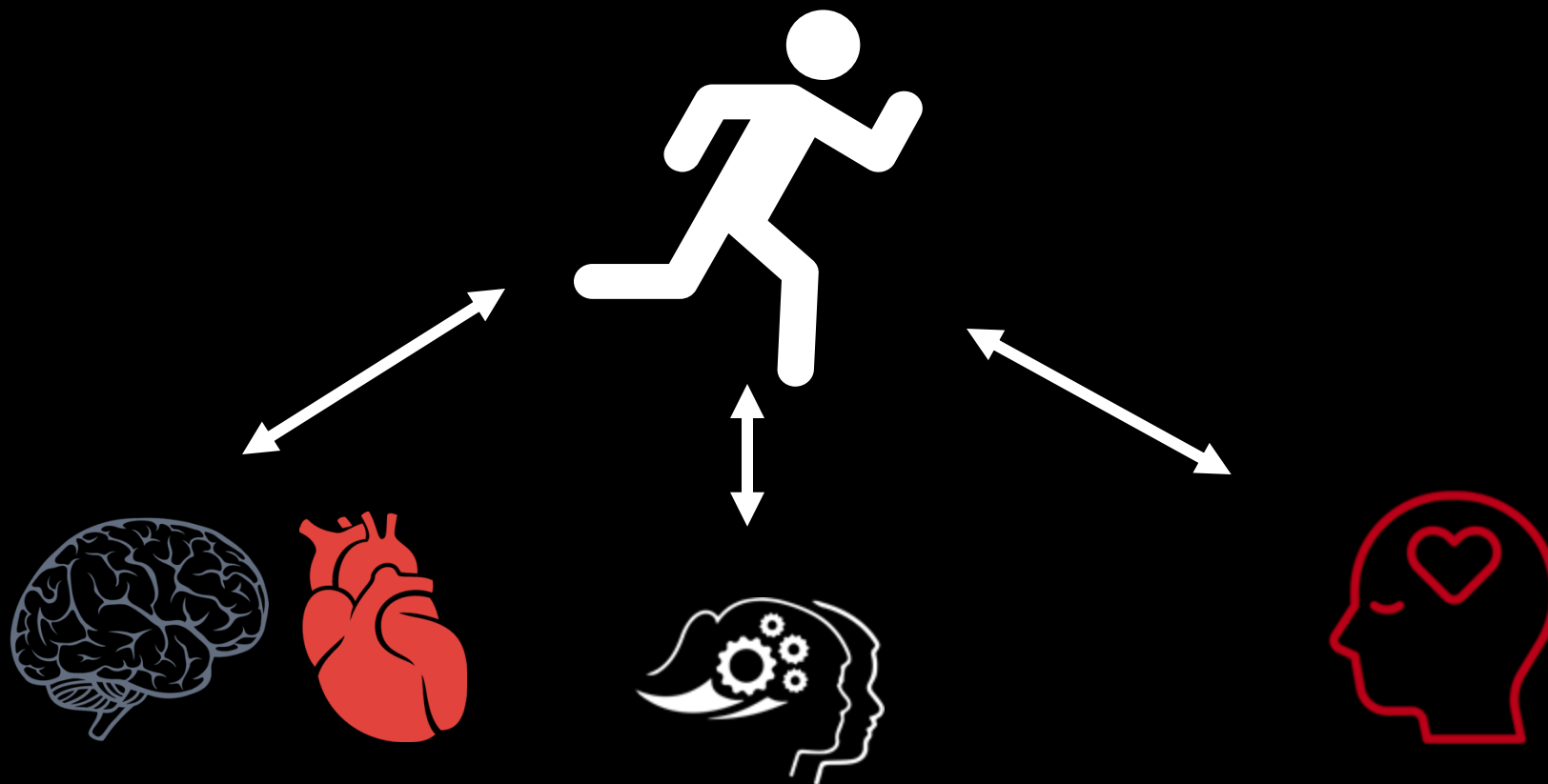
Institut für Sportwissenschaft, Abteilung für Sportpädagogik, Universität Bern

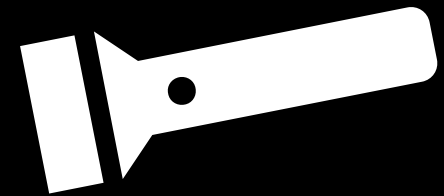




- Schule als wichtige Bewegungsbarriere







Kognition

Exekutive
Funktionen

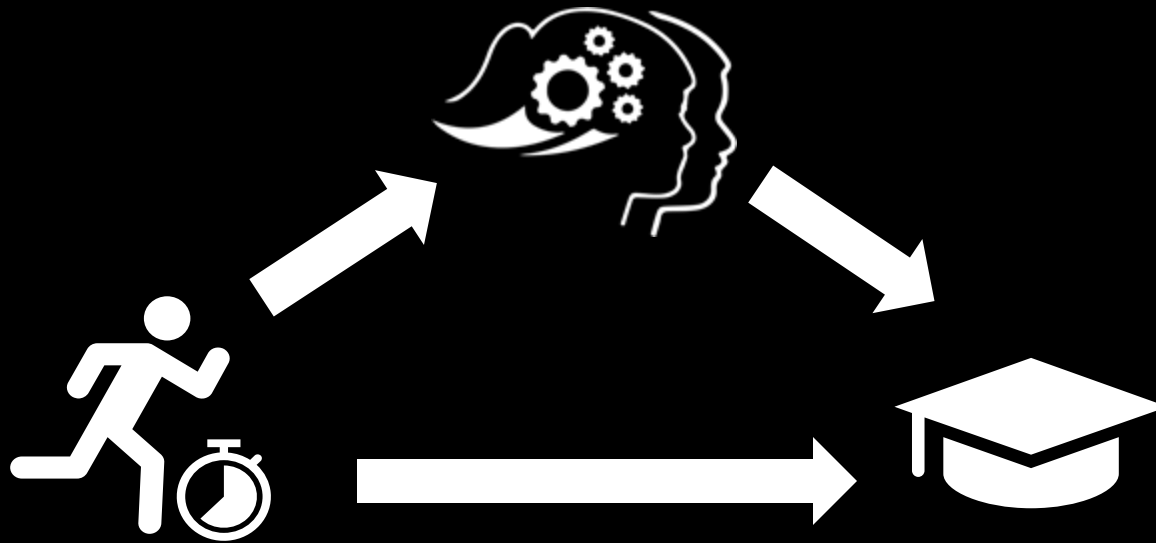
Inhibition

Updating

Shifting



Kognition



Kognition

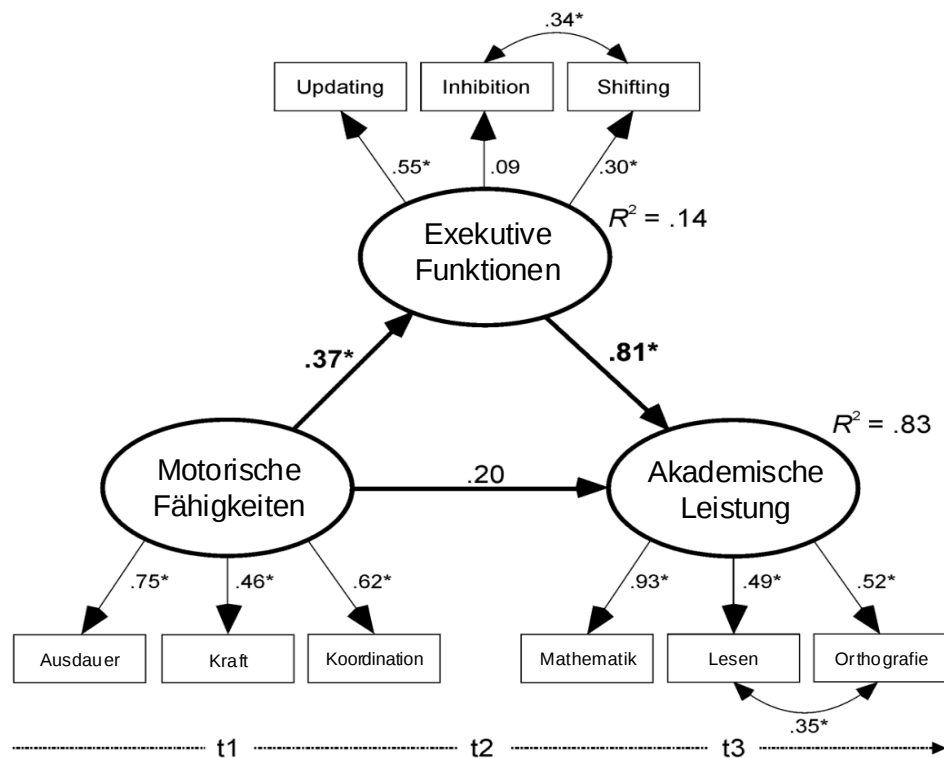


Fig 1. Mediation model, with motor ability as the predictor, executive function as mediator, and academic achievement as outcome variable.



Kognition



Prof. Dr. Adele Diamond

VS



Prof. Dr. Charles Hillman

Kognition



«Physiologische Mechanismen»

Körperliche Aktivität



Neurotransmission,
Zerebrale
Durchblutung, etc.



Exekutive
Funktionen



Exercise your heart

Train your brain

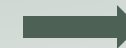


«Psychologische Mechanismen»

Kognitiv
anspruchsvolle
körperliche Aktivität



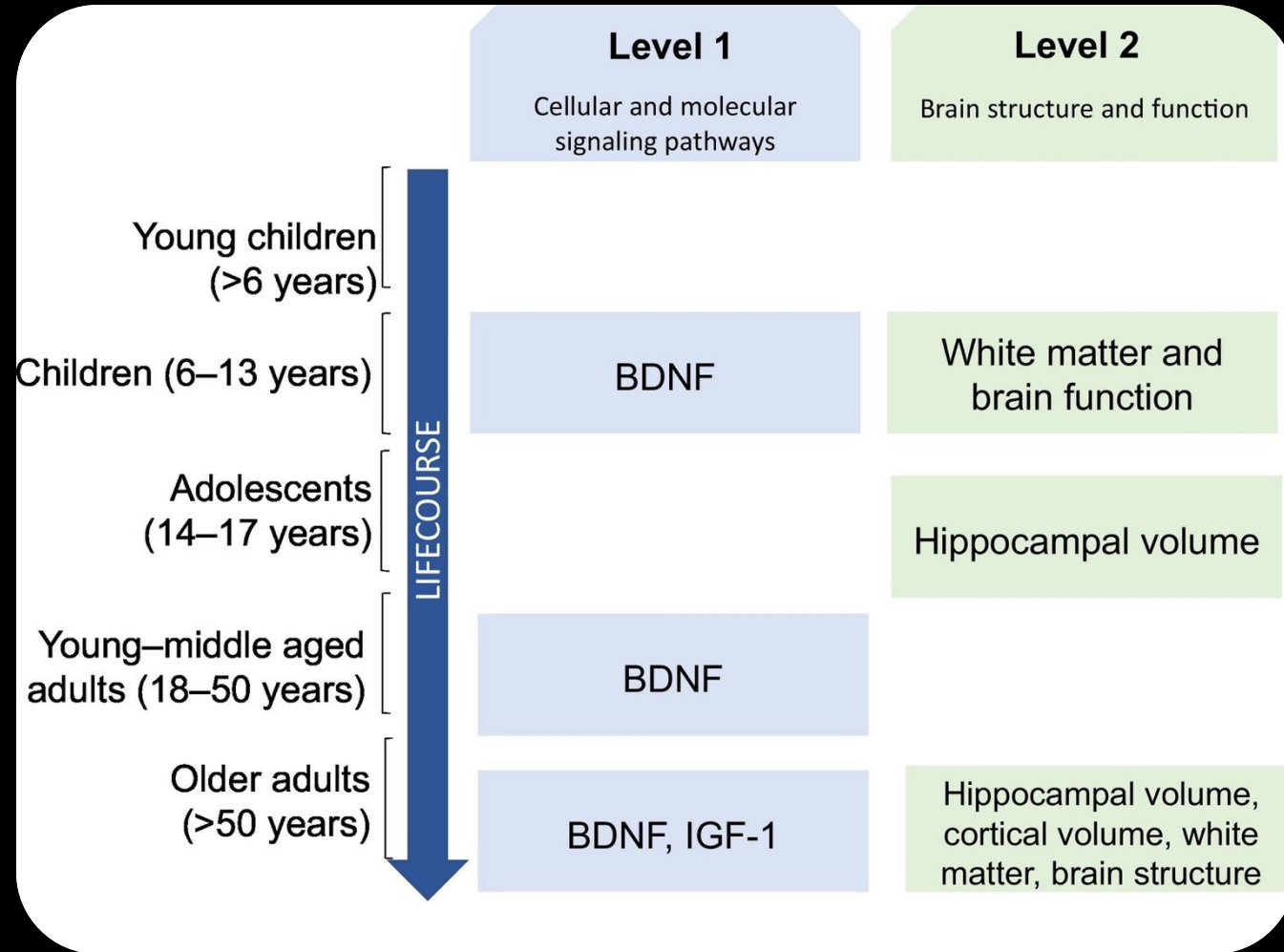
Hirnaktivität in Bereichen,
für Kognitionen höherer
Ordnung



Exekutive
Funktionen



Kognition



Kognition



Körperlich aktive Pausen



Aktive Lektionen



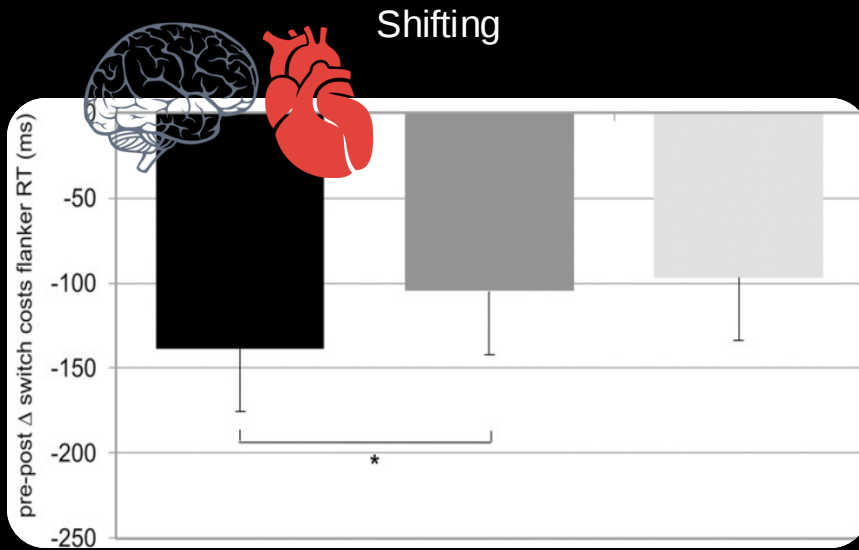
Sportunterricht



Kognition

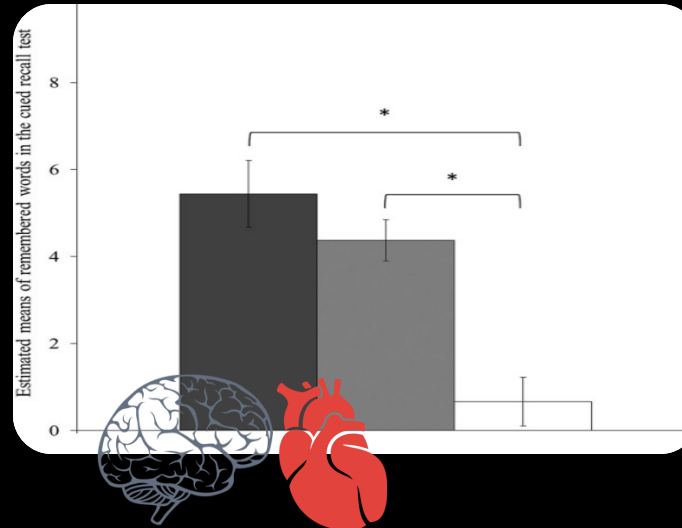


Körperlich aktive Pausen

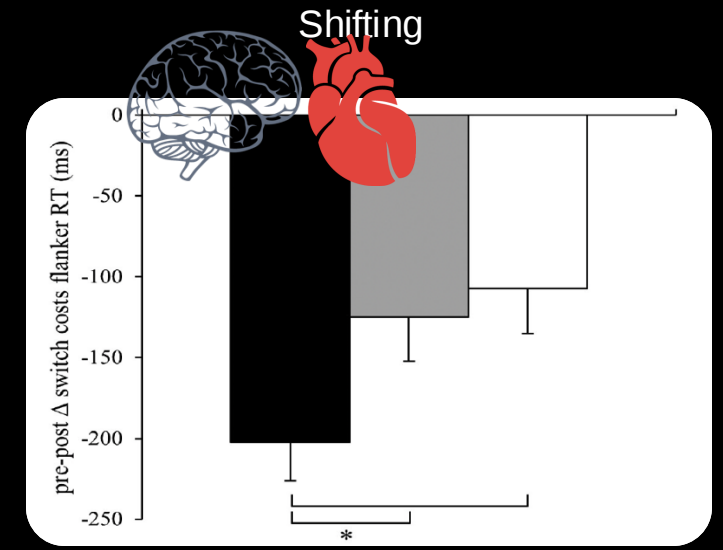


Aktive Lektionen

Leistung im Wortschatztest



Sportunterricht



Kognition



«Physiologische Mechanismen»

Körperliche Aktivität



Neurotransmission,
Zerebrale
Durchblutung, etc.



Exekutive
Funktionen



Trainiere dein Herz

&

Trainiere dein Gehirn

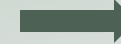


«Psychologische Mechanismen»

Motorisches Lernen



Hirnaktivität in Bereichen,
für Kognitionen höherer
Ordnung

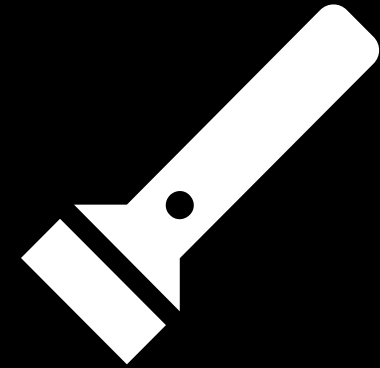


Exekutive
Funktionen

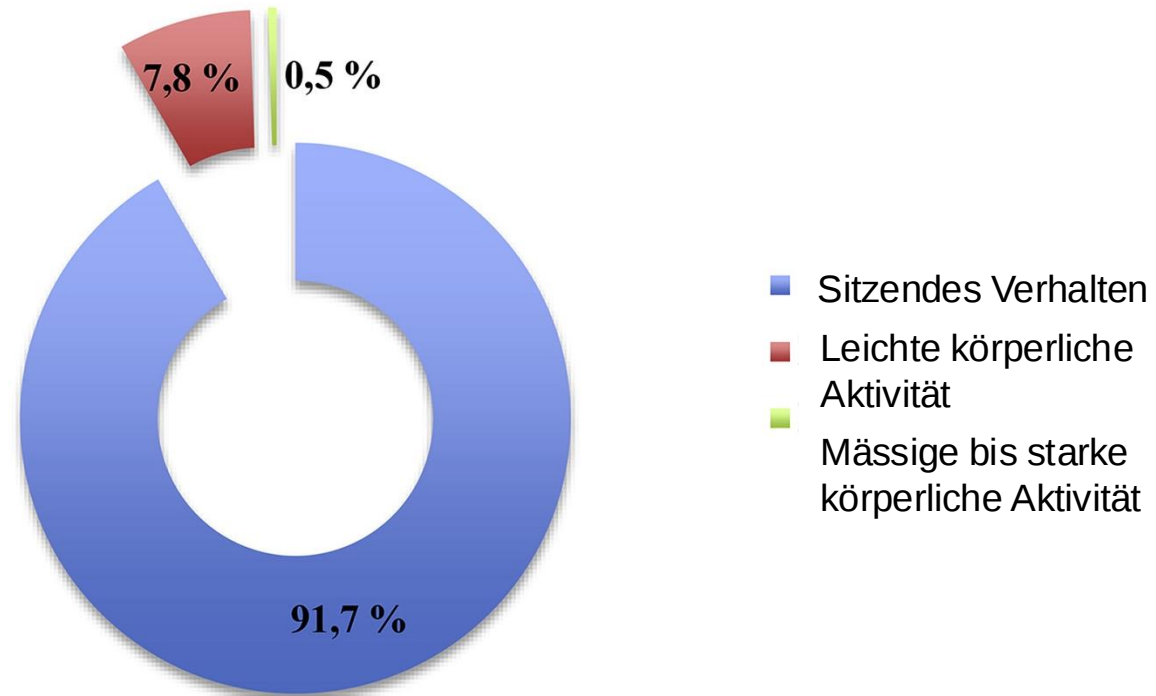


Kognition

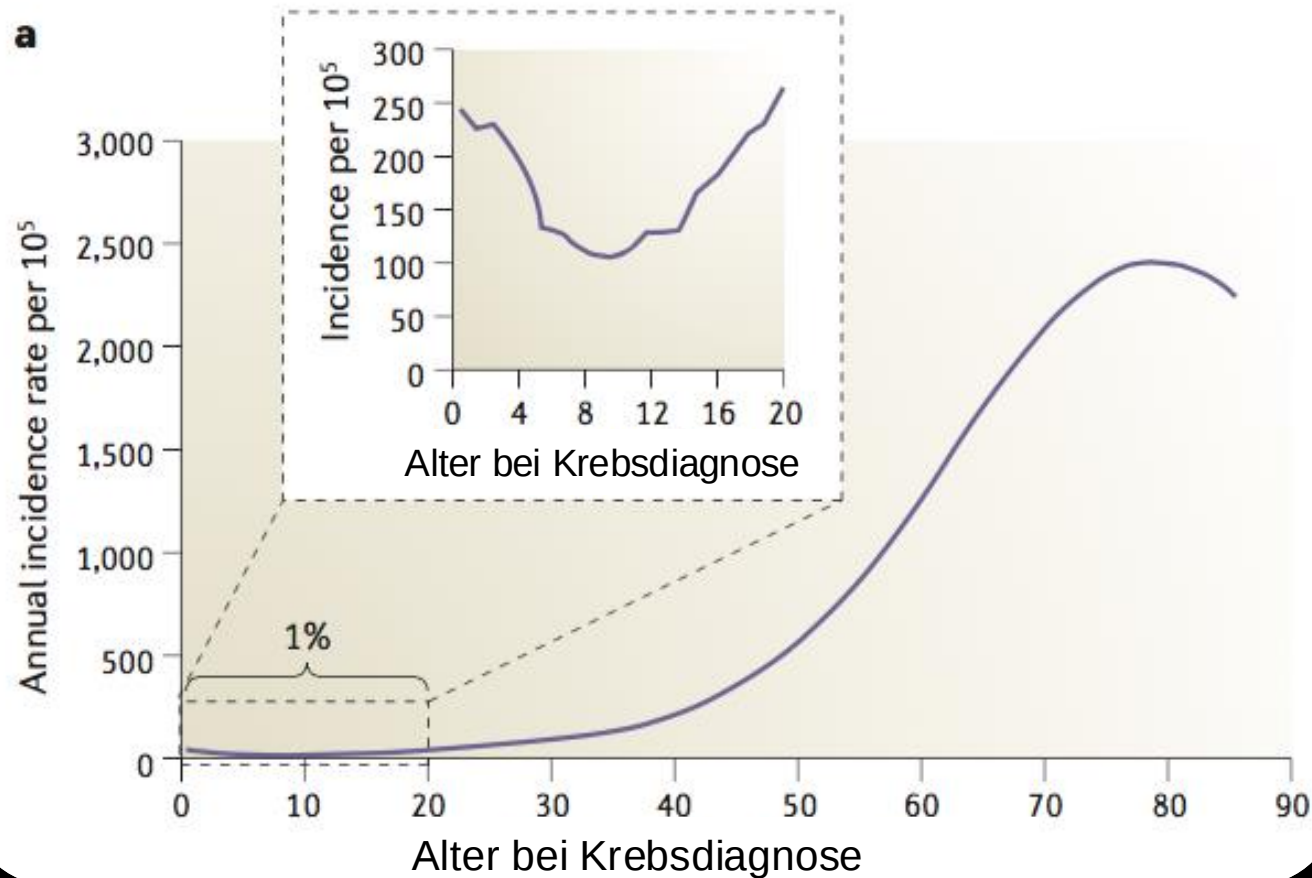




Kinderkrebs



Kinderkrebs



- Häufigste Todesursache (Alter 5-15)

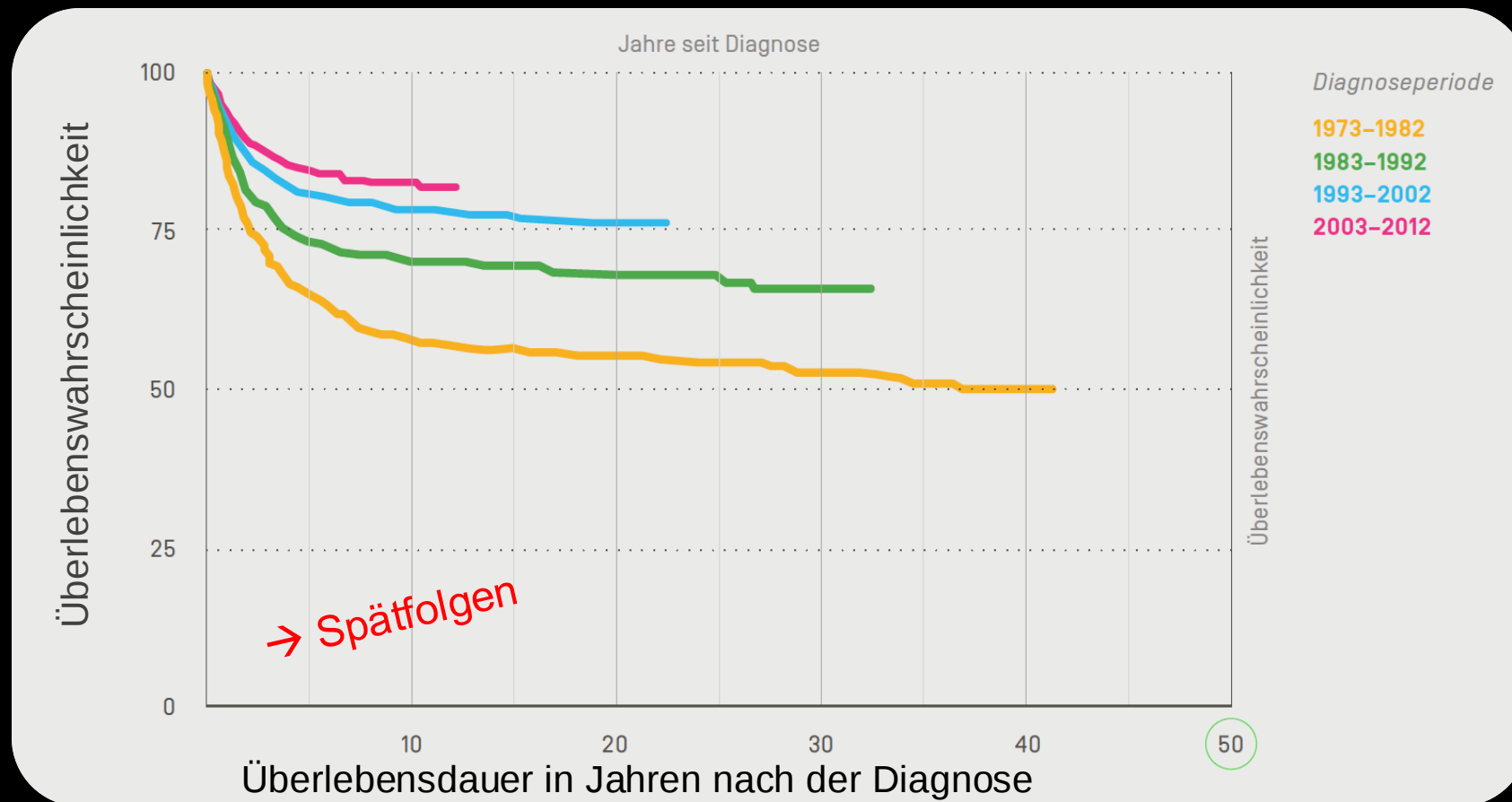
- Pro Jahr ca. 350 neue Fälle

Kinderkrebs

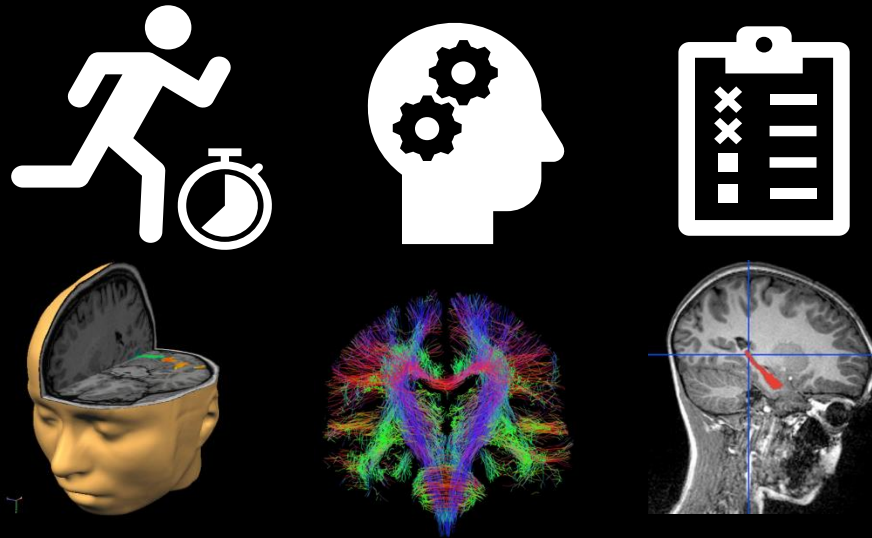
- Einsamkeit, Angst & psychische Belastung
- Stark reduzierter Kontakt zu Familien und Freunden
- Wut, Aggressionen
- Folgen:
 - Physische Gesundheit
 - Psychische Gesundheit
 - Fatigue



Kinderkrebs



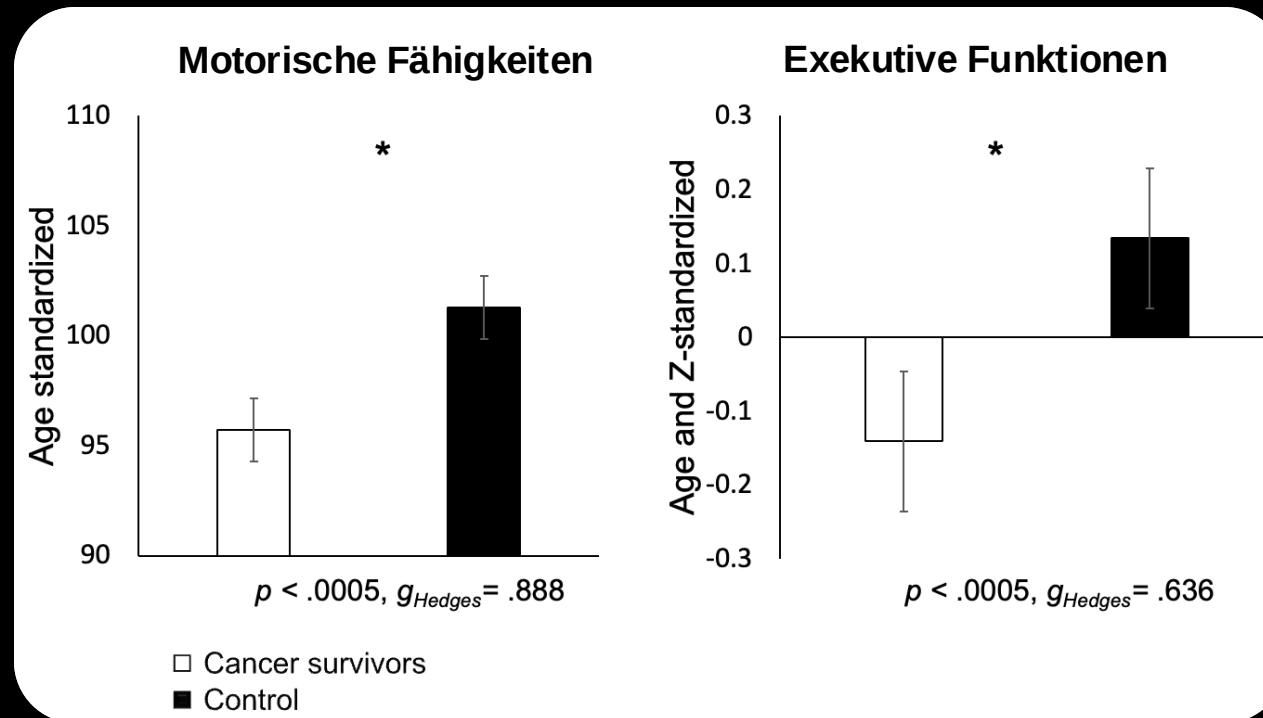
Kinderkrebs

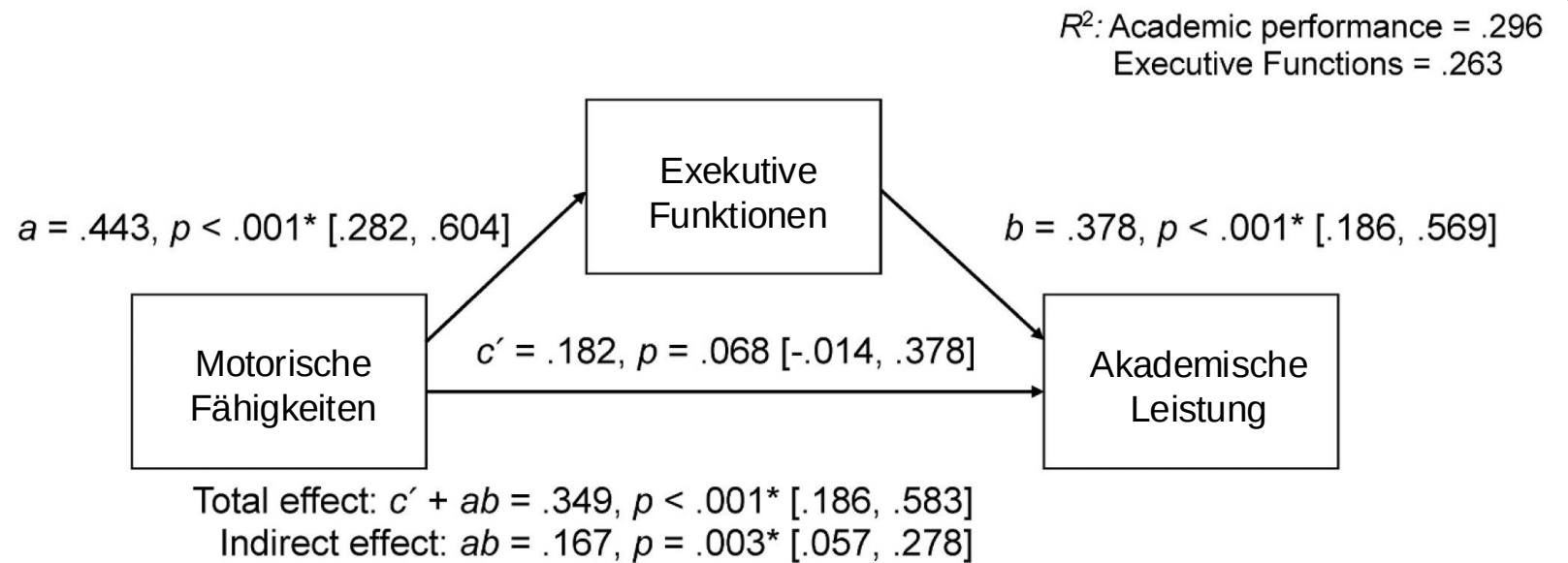


Spätfolgen

Kinderkrebs

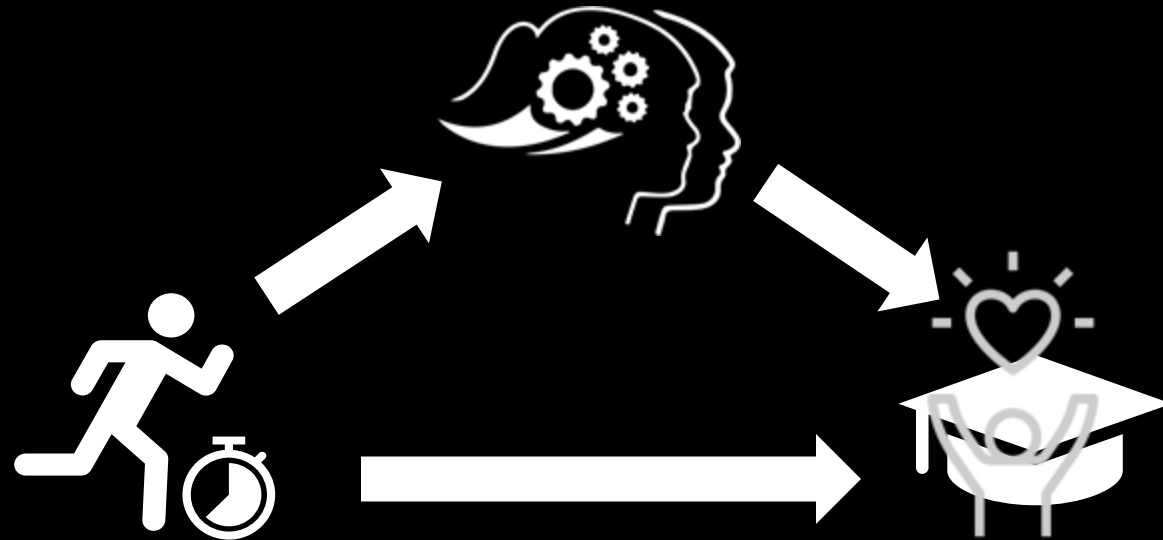
Spätfolgen

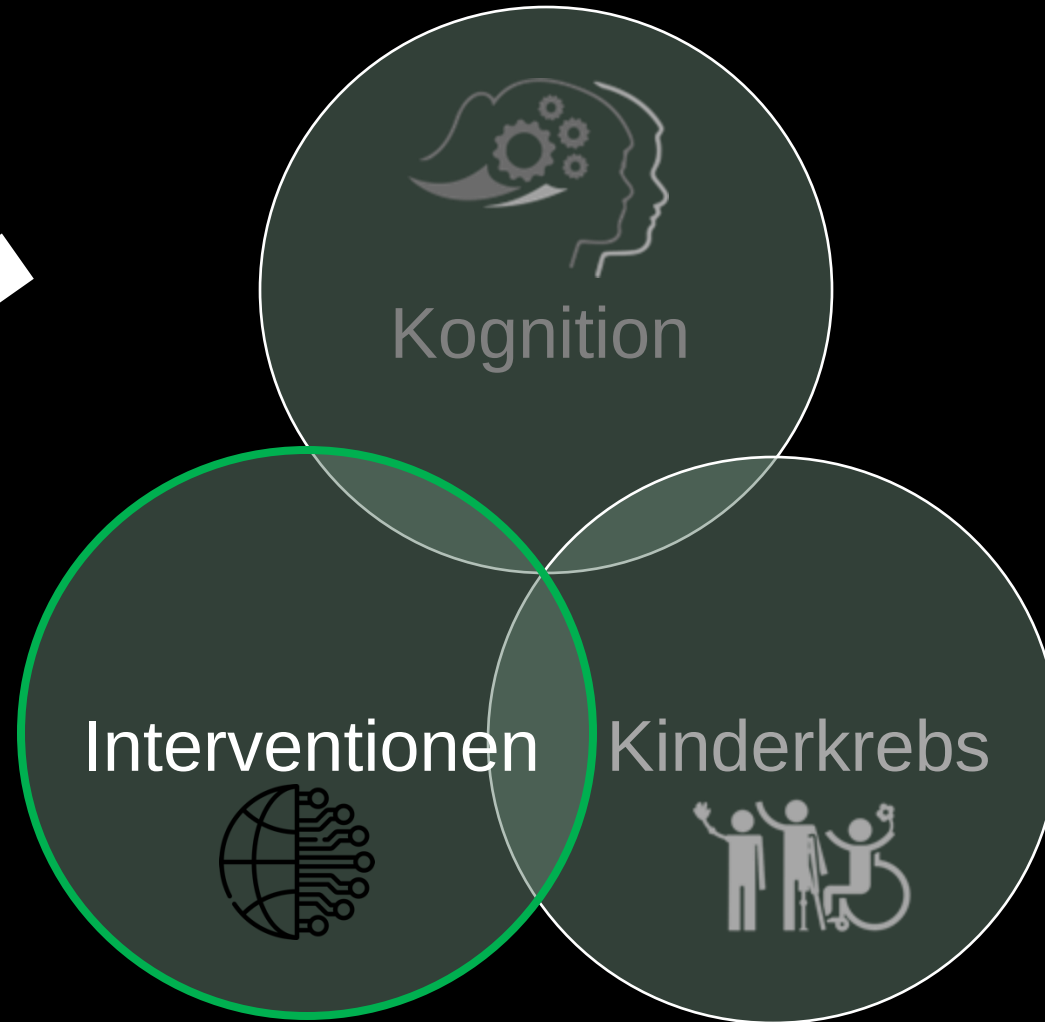




Kinderkrebs

Spätfolgen

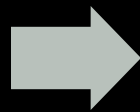




Interventionen

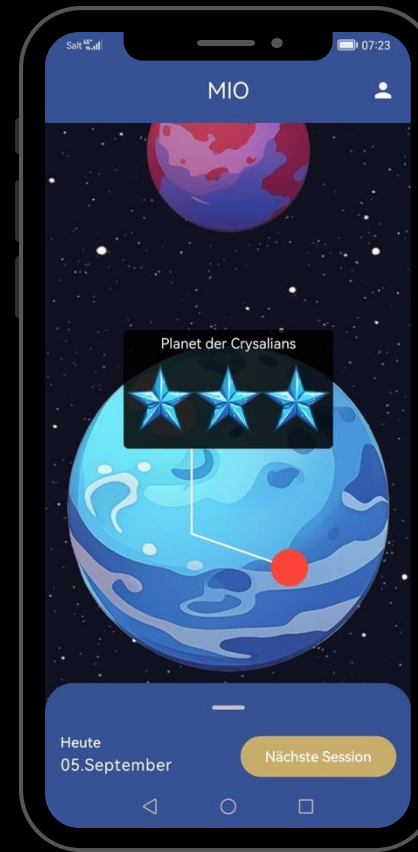


Spätfolgen

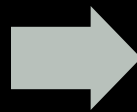


Intervention:
Zuhause

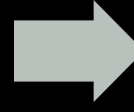
Interventionen



Späte
Auswirkungen



Intervention:
Zuhause

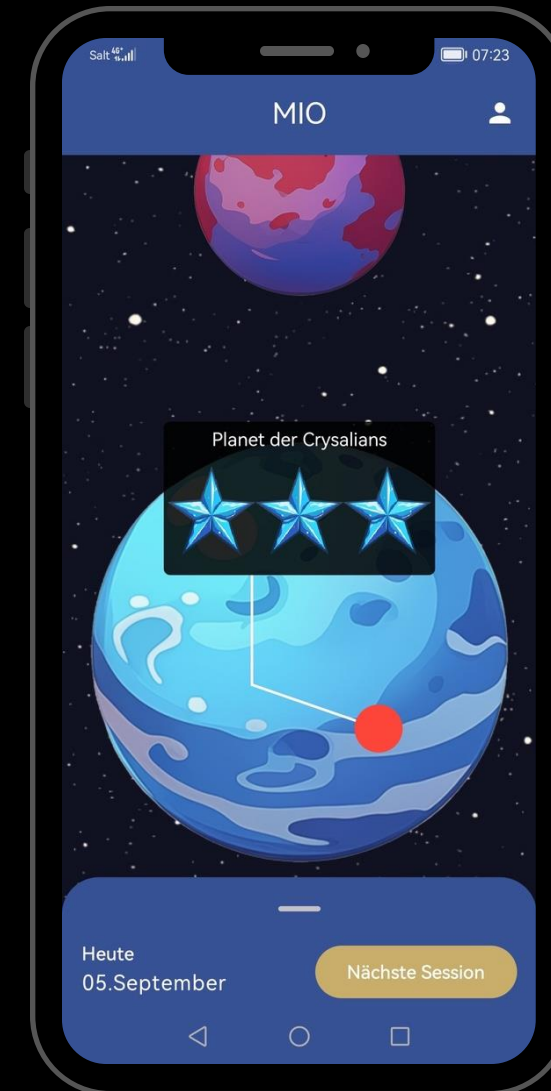


Intervention:
Akutphase

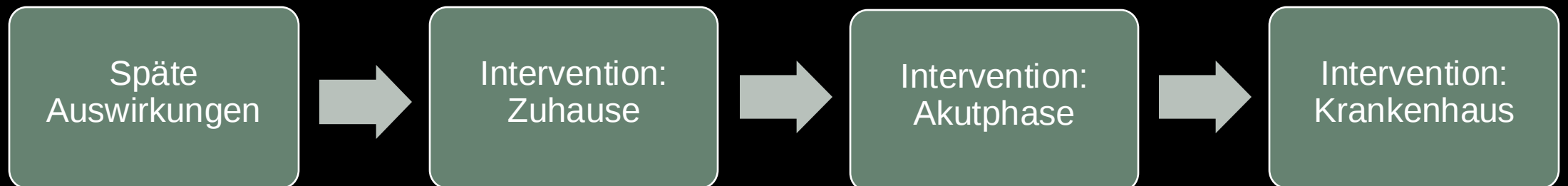
Die Mio-App für krebskranke Kinder und Jugendliche

Saskia Salzmann, Valentin Benzing, Sebastian Grunt,
Rhoikos Furtwängler, Regula Everts

Division of Neuropediatrics, Development and Rehabilitation,
Pediatric Hematology and Oncology, Inselspital
Institute of sport science, University of Bern



Interventionen







- **Wann?** Seit April 2023
- **Wo?** Universitätsspital Bern
- **Was?** Sporttherapeutisches Angebot für an krebserkrankte Kinder und Jugendliche
- **Das Sport-Angebot:**
 - Multimodales Bewegungsprogramm
- **Das Ziel:**
 - Bewegung und Erhalt körperlicher Leistungsfähigkeit
 - Spaß, gemeinsames Lachen und Unbeschwertheit
 - Förderung der motorischen und kognitiven Leistung



Prinzipien von KiKli Fit

Freiwilligkeit

**Individualisierung
des
Bewegungsangebots**

**Freudbetonte,
abwechslungsreiche
Gestaltung**

**Aufbau einer
vertrauensvollen
Beziehung**

**Kognitiv
beanspruchend**





1. Bewegungs- koffer





Wohlbefinden



„Ich bin **glücklicher** und **stolz** auf mich, dass ich aktiv bin.“

P2, Z. 51-57

Krankheitswarnehmung



„Die Krankheit tritt in den **Hintergrund**. Aber sie ist immer noch **präsent**, weil ich merke, wie meine Kraft immer noch begrenzt ist.“

P5, Z. 120-128

„Ich traue mich wieder, **allein** die Treppe hochzugehen.“

P1, Z. 92-100



„Ich bin wieder **motivierter**, in meiner Freizeit etwas zu unternehmen.“

P7, Z. 54-58



Selbstwusstsein

Motivation

„Ich denke, das ist **gut für das Kind**. Wie bereits erwähnt, hat er viele Übungen gemacht, um sein **Gleichgewicht** zu verbessern, da dieser Bereich durch den Gehirntumor geschwächt ist.

(T7, Z. 69-73)





«Regelmässige Bewegung ist ein zentraler Bestandteil der Genesung, da sie die Zeit im Bett reduziert und die Patientinnen und Patienten aus ihrem gewohnten Trott herausholt. Sie fördert die körperliche und psychische Vitalität und gibt neue Impulse für eine aktive Teilhabe am Leben.»

Prof. Dr. med. Rhoikos Furtwängler,
Leitender Arzt Kinderonkologie

«Das Projekt hat einen positiven Einfluss auf die Psyche der Kinder. Sie lachen viel und wirken wie ausgewechselt, vor allem, wenn sie mit KiKli Fit Zeit verbringen. Besonders berührt hat mich ein Vater, der durch das Projekt aus seiner Zurückgezogenheit kam. Zwei unterschiedliche Familien machten zusammen Sport – die Stimmung war einfach grossartig. Solche Momente bleiben in Erinnerung und sind wunderschön.»

~ Andrea Maria Meier,
Fachexpertin Pflege





Ann Christin
Schneider

Sport
Scientist,
Bern



Lars Rehbein

Sport
Scientist,
Bern



PD Dr. Julia
Maria
Schmid

Health
Scientist,
Bern



Dr. Valentin
Benzing

Sport
Scientist,
Bern



Lisa
Hillebrecht

Sport
Scientist,
Bern



Prof. Dr. phil.
Regula Everts
Brekenfeld

Neuropsycho-
logist, Bern



Prof. Dr. med.
Rhoikos
Furtwängler

Oncologist,
Bern



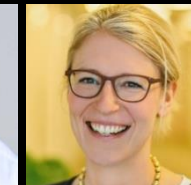
PD Dr. med.
et Dr. sc. nat.
Eva Brack

Oncologist,
Bern



Prof. Dr. med.
Nicolas von der
Weid

Oncologist,
Basel



Dr. med. et Dr.
sc. nat. Christina
Schindera

Oncologist,
Basel



Dr. med.
Jeanette
Greiner

Oncologist,
Aarau



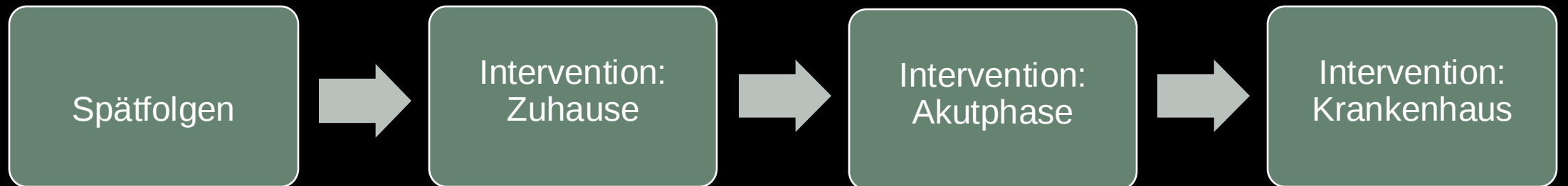
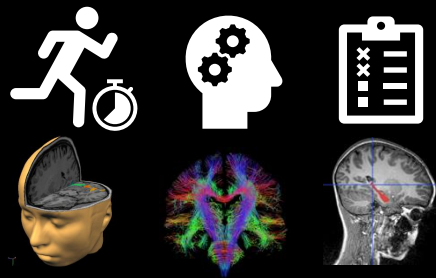
Hat die Bewegungs- und Sporttherapie einen positiven Effekt auf physische und psychische Gesundheit, sowie Kognition?

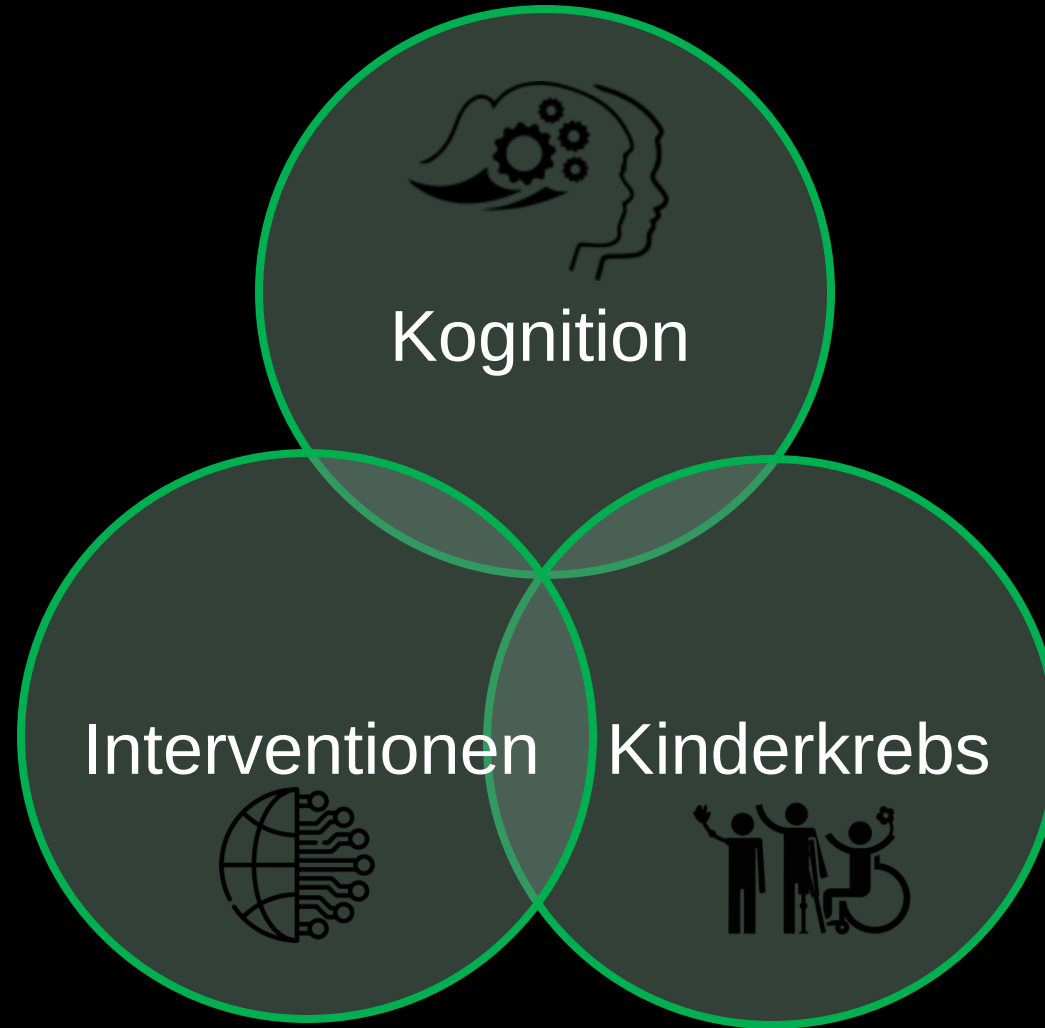
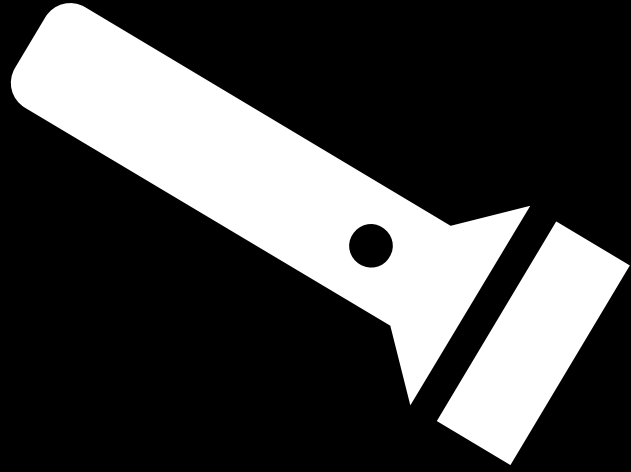


Langfristige Integration der Sporttherapie von Bewegung in die Standardversorgung in der Schweiz



Ausweitung der Bewegungs- und Sporttherapie von der pädiatrischer Onkologie auf die gesamte Kinderklinik







KiKli Fit



seit 2011

H&A
Swierstra Stiftung



In Zusammenarbeit mit dem lab 7x1 Innovationslabor



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
lega svizzera contro il cancro

