



Handlungsempfehlungen & Praxisanregungen zum Sport für Menschen mit geistiger Behinderung

Mai 2020, Special Olympics Deutschland

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Special Olympics Freundinnen und Freunde,

darauf war nun wirklich niemand vorbereitet! Wir erleben dieser Tage eine der größten Herausforderungen für das gesellschaftliche Leben weltweit. Das Corona-Virus wirbelt unser aller Alltagsleben durcheinander mit ungewissen Folgen. Virologen vergleichen den Kampf gegen die Pandemie auch gerne mit einem Marathon – und wie es aussieht, haben wir gerade mal die ersten Kilometer geschafft.

SOD-Athletensprecher und Vizepräsident Mark Solomeyer richtet daher sehr persönliche Worte an Sie:

„Wir alle machen gerade eine schwere Zeit durch.
Ich möchte jede und jeden ermuntern, sich nicht unterkriegen zu lassen.
Wir müssen zuversichtlich bleiben und das Beste aus der Situation machen.
Dabei kann uns natürlich auch der Sport helfen.
Die Handlungsempfehlungen bieten viele Tipps,
um weiter gesund und fit zu bleiben.
Meine Lieblingsübung zu Hause ist zum Beispiel Wandsitzen.
Genauso wichtig ist es, dass wir uns weiterhin wohl fühlen können.
Lasst uns versuchen, die freie Zeit auch etwas zu genießen:
Ich mache das gerade zum Beispiel mit Kochen, „Balkonien“ oder einem Spaziergang.

Denkt immer daran: Ihr seid nicht allein!
Wir sind „Gemeinsam stark“ und werden auch diese Zeit „Gemeinsam stark“ meistern.

Euer Mark Solomeyer“

Bewegung & Sport sind gerade jetzt wichtig!

Wir benötigen alle Durchhaltevermögen, Zuversicht und Optimismus für die kommenden Wochen und Monate. Uns allen ist bewusst, dass neben den Sportvereinen natürlich auch alle Einrichtungen der Behindertenhilfe und Institutionen aktuell mit immens großen Herausforderungen umzugehen haben. Vielerorts leisten sehr viele Menschen Unglaubliches. **Dafür gebührt ihnen unser großer Dank und Respekt!**

Premium Partner





Gleichzeitig wollen wir aber auch der durch Kontakt- und Ausgangsbeschränkungen resultierenden Vereinsamung und dem Bewegungsmangel sowie den hohen sozialen und psychischen Belastungen in den Familien, Wohngruppen etc. entgegenwirken. Dies kann u. a. dadurch gelingen, dass wir möglichst vielen Menschen in unserem Land wieder Zugänge zu Bewegung und dem für das physische und psychische Wohlbefinden so wertvollen Sporttreiben ermöglichen.

Was ist dafür zu beachten?

Unstrittig ist, dass bei „neuen“ Bewegungs- und Sportangeboten viele gewohnte Aktivitäten und Wettbewerbsformate vorübergehend unterbleiben müssen. Dies gilt sowohl für die konkrete Ausübung von Sportarten, aber auch für das soziale Miteinander im Umfeld der aktiven Bewegung.

Der DOSB hat gemeinsam mit Medizinerinnen Rahmenbedingungen erarbeitet, bei denen Solidarität, Bewegung, Spiel und Spaß bewusster in den Vordergrund rücken. **Diese 10 Leitplanken können Sie dem Anhang dieses Dokuments entnehmen.**

Handlungsempfehlungen zu Bewegungs- und Übungsangeboten

Mit einigen nachfolgenden Praxisanregungen und konkreten Angeboten wollen wir einen Überblick geben, wie Bewegung auch in der aktuell zum Teil völlig veränderten Wohn-Umfeld-Situation oder ggf. auch nach Wiederöffnung von z.B. Werkstätten für Menschen mit Behinderung (WfbM) gelingen und angeboten/angeleitet werden kann. Handlungsleitend ist dabei die Frage: Wie kann Bewegung unter Beachtung des notwendigen Abstands und der notwendigen Hygienemaßnahmen möglichst einfach und ohne erhöhten Personal- und Betreuungsbedarf in den Alltag integriert werden?

Bewegung hat auch unter diesen besonderen Herausforderungen unzählige Vorteile:

- Menschen kommen wieder in Bewegung und stärken dabei ihr Immunsystem,
- Menschen finden in der Bewegung Ablenkung und Ausgleich in schwierigen Zeiten,
- soziale Bindungen werden trotz Wahrung der Distanz wieder aktiviert,
- Menschen können wieder selbstbestimmter ihr Leben gestalten.

Dabei kann es aktuell in keiner Weise um das wettbewerbsorientierte Sporttreiben gehen, sondern tatsächlich um Aktivierung im Alltag, kleine Bewegungsangebote und die gemeinsame Interaktion mit Teilnehmenden.

Einige Stichworte und Anregungen:

- Binden Sie Bewegung unter Beachtung der Raumgröße und Personenanzahl als festen und bewussten Programmpunkt auch in die neue Alltagssituation mit ein. Die



Vielfalt reicht von 10 gemeinsamen Kniebeugen am Küchenstuhl vor jeder (ggf. gemeinsamen) Mahlzeit bis zum bewussten und nachgezählten Treppenlauf bei der Müllentsorgung.

- Nutzen Sie dafür digitale Möglichkeiten zur Erfassung, z.B. Schrittzähler im Handy.
- Gestalten Sie einen festen Wochen-Ablaufplan, in dem die Bewegungsziele jeden Tag aufgeführt und gemeinsam mit dem oder den Teilnehmenden festgelegt sind. So ermöglichen Sie weiterhin positive Erlebnisse und Erfolge.
- Seien Sie kreativ und binden Sie Wettbewerbssituationen in die Bewegung mit ein. Das können Quizfragen beim gemeinsamen Treppenlauf sein, aber natürlich auch kleine Spielformen in Ihrer Bewegungsumgebung.
- Wann und wo immer möglich, verlagern Sie Bewegung auch räumlich in ein anderes Umfeld (z.B. einen anderen Raum, ein Treppenhaus o.ä.) oder bestenfalls ins Freie. Frische Luft, eine andere Umgebung, Sonnenstrahlen und vieles mehr sorgen für Ablenkung, gute Laune und Spaß an der Bewegung.
- Reden Sie mit Ihren Teilnehmenden über Sport, das geht ggf. auch parallel zu kleinen Bewegungsangeboten. Welches Fußballspiel haben Sie als letztes gesehen? Welche Sportart schauen Sie bei Olympia am liebsten? Wer ist Ihr Lieblingssportler?
- Schauen Sie voraus! Auch wenn zum aktuellen Zeitpunkt niemand vorhersagen kann, wann und in welcher Form „normaler“ Sport wieder möglich sein wird, so hilft es doch mit Vorfreude in die Zukunft zu blicken und ggf. gemeinsame Vorhaben zu verabreden.

Konkrete Praxis-Angebote, Beispiele und Links

Nachfolgend möchten wir Ihnen einen Überblick über bestehende Angebote und aus unserer Sicht gut nutzbare Aktivitäten geben.

*** Übungshefte “Bewegung mit Spaß” und “Bewegungen für die Pause“ aus dem Special Olympics Healthy Athletes® Gesundheitsprogramm FUNfit**

Hier finden Sie Informationen, Tipps und einfache Übungen zum Thema Bewegung und wie Sie sich mehr im Alltag bewegen können.

→ Übungsheft „Bewegung mit Spaß“:

https://specialolympics.de/fileadmin/user_upload/Healthy_Athletes/pdf/2018_FUNfit_Uebungsheft.pdf

→ Übungsheft „Bewegungen für die Pause“:

https://specialolympics.de/fileadmin/user_upload/Healthy_Athletes/pdf/Bewegungen_fuer_die_Pause_FUNfit_2017.pdf

*** Beispiele interaktiver und digitaler Bewegungs- und MitMach-Angebote**

Viele unserer Mitgliedseinrichtungen und Landesverbände sowie Sportvereine, Sportverbände und andere Institutionen haben online hervorragende Bewegungsangebote zum Mitmachen erstellt. Nachfolgend möchten wir auszugsweise auf drei Angebote hinweisen:



- 1) *Online-Wettbewerb von Special Olympics Baden-Württemberg*: Gemeinsam stark bei Spiel & Spaß im Online-Wettbewerb (z.B. „Kugel-Schreiber-Werfen“)
→ <https://specialolympics.de/baden-wuerttemberg/sportangebote/online-wettbewerb/>
- 2) *Fitness mit Timo aus der Ev. Stiftung Alsterdorf (ESA)*: Mitarbeiter Timo Hampel vom Bereich Sport und Inklusion macht Fitness zum Mitmachen Zuhause
→ <https://youtu.be/21iRisSQHf0>
- 3) *„Mitmach-Mittwoch“ der Schleswiger Werkstätten*: Sportkoordinatorin Katja Herber zeigt einfache Fitnessübungen zum Nachmachen auf Facebook
→ <https://www.facebook.com/Schleswiger.Werkstaetten/photos/pcb.376325584371577/4/3763255470382478/?type=3&theater>

*** Leitfaden der Special Olympics Deutschland Akademie (SODA) für ein aktivierendes und gesundes Bewegungs- und Sportangebot im Alltag**

Der Leitfaden zeigt, wie mit einfachen Mitteln ein aktivierendes und gesundes Bewegungs- und Sportangebot im Arbeitsalltag von Werkstätten durch Werkstattmitarbeiterinnen und -mitarbeiter am Arbeitsplatz organisiert und genutzt werden kann. Dieses Angebot lässt sich natürlich auch auf die jetzige Alltagssituation im Wohnumfeld anwenden.

→ Zum Leitfaden: https://specialolympics.de/fileadmin/user_upload/News/pdf-Dateien/2016/SOD_Leitfaden_Werkstaetten_web.pdf

*** Fit 5 Übungs- und Gesundheitsprogramm von Special Olympics International (SOI)**

Das Fit 5 Übungs- und Gesundheitsprogramm inkludiert die drei Themenbereiche Bewegung, Essen und Trinken. Die zahlreichen Fitness- und Bewegungsübungen sind in fünf verschiedenen Schwierigkeitsstufen konzipiert und jede Übung mit Video- und Bildmaterial hinterlegt.

→ Zu Fit 5: <https://resources.specialolympics.org/health/fitness/fit-5-page>

*** Wettbewerbsfreies Angebot von Special Olympics**

Das Motor Activity Training Program (MATP), vergleichbar mit deutschen Psychomotorik-Angeboten, richtet sich an Menschen, die aufgrund ihrer Behinderung nicht an den regulären Wettbewerben von Special Olympics teilnehmen können. Das Mitmachprogramm umfasst dabei verschiedenste Arten von Bewegung und Wahrnehmung und eignet sich hervorragend für niedrigschwellige Angebote auch im Wohnumfeld.

→ Stationen, Angebote und Spiele (ab Seite 20):

https://specialolympics.de/fileadmin/user_upload/Sport/Regelwerke/Regelwerke_2018/WBFA-Tipps_fuer_LVs_JH2018.pdf



Informatives und weitere Hinweise

Nachfolgend möchten wir Ihnen einen Überblick über gut ausgearbeitete Handreichungen, Informationen und hilfreiche Ausarbeitungen geben.

*** Informationen zum Corona-Virus in Leichter und Einfacher Sprache**

Informationen zum Corona-Virus bestimmen aktuell die Nachrichten. Viele Menschen mit Behinderung sind von der derzeitigen Situation besonders betroffen. Zum Beispiel, weil sie ein höheres Risiko haben, schwer zu erkranken. Umso wichtiger ist es, dass hilfreiche Informationen verständlich aufbereitet sind und dass wir gemeinsam darüber sprechen. Die Aktion Mensch hat auf ihrer Website Links zu hilfreichen Informationsangeboten und Nachrichten gesammelt. Viele davon sind in Leichter oder Einfacher Sprache oder Gebärdensprache verfügbar. Der Überblick wird ständig um aktuelle Angebote erweitert.

→ Zur Website der Aktion Mensch: <https://www.aktion-mensch.de/corona-infoseite>

*** SOD-Plattform „Gesundheit leicht verstehen“**

Informationen in Leichter Sprache, u.a. zu den Themen Bewegung, Ernährung, Gefühle und Körperpflege.

→ Zur Plattform: <https://gesundheit-leicht-verstehen.de/uebersicht-gesundheit/>

*** Strong Minds – Innere Stärke**

Strong Minds – Innere Stärke heißt eine Disziplin des Special Olympics Gesundheitsprogramms Healthy Athletes® in Deutschland. Der Schwerpunkt liegt auf dem psychischen Wohlbefinden, das in der Corona-Situation eine große Unsicherheit birgt (Was wird? Wann kann ich wieder arbeiten? Wann darf ich meine Freunde wiedersehen?). Hier gibt es Tipps für Techniken zur Bewältigung von ungewünschtem Stress bzw. unangenehmen Situationen, um das Handeln und Denken positiv zu beeinflussen und die Motivation und Selbstwirksamkeit verbessern zu können.

→ Tipps mit Stress umzugehen:

https://specialolympics.de/fileadmin/user_upload/Healthy_Athletes/pdf/Infos_zu_Strong_Minds_Leichte_Sprache_Stand_2018

*** Hinweise zur Organisation von Regelsportangeboten und Trainings**

In der Organisation der Sportarten und Trainings richten wir uns nach den Empfehlungen der jeweiligen Fachverbände der Sportarten und bitten diese entsprechend zu berücksichtigen. Viele Informationen und Links zum Thema Sport und Sportfachverbände in der Corona-Situation finden Sie auf der Website des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

→ Link zur DOSB-Website: <https://www.dosb.de/medien-service/coronavirus/?Alle=>



Ausblick

Mit diesen Handlungsempfehlungen und Anregungen möchten wir Sie und Ihre Einrichtung oder Institution ermutigen, Sport und Bewegung auch in einer einfachen Form mitzudenken und deren Vorteile für die Alltagssituationen Ihrer Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitenden und Betreuten in der herausfordernden Krisenzeit zu erkennen.

Uns ist bewusst, dass Sie alle derzeit mit ganz vielen Herausforderungen umzugehen haben und auch nicht jede Anregung oder Übung in Ihrem Umfeld umzusetzen sein wird. Vielleicht nutzt das ein oder andere Angebot aber als Impuls – vertrauen Sie auf Ihre Kreativität.

Mit Bewegung, Mut, Zusammenhalt und Empathie wird diese Corona-Situation eines Tages hinter uns liegen!

Bleiben Sie bitte alle gesund!

Mit sportlichen Grüßen
Ihr SOD-Team

Kontakt bei Rückfragen

Special Olympics Deutschland e.V.
Invalidenstraße 124
10115 Berlin

Telefon: 030 / 24 62 52-0
E-Mail: info@specialolympics.de

Die zehn Leitplanken des DOSB

Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

Körperkontakte müssen unterbleiben

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z. B. in Sportsportarten, sollte unterbleiben. In Zweikampfsportarten kann nur Individualtraining stattfinden.

Mit Freiluftaktivitäten starten

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten, im Freien durchgeführt werden.

Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume.

Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.

Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe.

Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training (bis zu fünf Personen), die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. Individualtraining kann eine Option sein.

Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

In der Version vom 28. April 2020