

HEALTHY ATHLETES®

Special Olympics bietet als internationale Sportorganisation für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit geistiger Behinderung auch das Healthy Athletes® Programm an. Ziele sind Prävention und Gesundheitsförderung, Verbesserung der Trainings- und Wettbewerbsfähigkeiten sowie ein besseres Gesundheitsbewusstsein im Alltag.

Das Healthy Athletes® Programm umfasst Angebote für kostenlose und umfassende Beratungen und Kontrolluntersuchungen. Diese können alle Athleten* bei regionalen, nationalen und internationalen Special Olympics Veranstaltungen, aber auch Menschen mit geistiger Behinderung in Wohneinrichtungen und Werkstätten, in Anspruch nehmen.

Gesund durchs Leben

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Die Angebote des Gesundheitsprogramms werden im Rahmen des Projekts „Gesund durchs Leben“ durch das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gefördert.

WIR SIND ERREICHBAR

Special Olympics Deutschland e.V.
Invalidenstraße 124 • 10115 Berlin
Tel.: +49 (0)30 / 24 62 52-0 • Fax: -19
info@specialolympics.de

specialolympics.de
facebook.com/specialolympicsdeutschland



Image-Film
Healthy Athletes®

SPENDEN SIE JETZT

Spenden Sie uns online auf:
spenden.specialolympics.de

oder direkt an unser Spendenkonto:
IBAN: DE28 1002 0500 0001 1621 01
BIC: BFSWDE33BER
Bank für Sozialwirtschaft

Für Ihre Spende erhalten Sie eine
Zuwendungsbescheinigung.



KONTAKT

Bundesweite fachliche Leitung
CD Dr. Daniela Schwarz
Mail: daniela.schwarz@specialolympics.de

**Regionale Koordinatoren
der SO-Landesverbände**
Special Olympics Bayern
Elke Langbein
Mail: gesundheit@specialolympics-bayern.de

Special Olympics Berlin/ Brandenburg
Daniela Schulz
Mail: daniela.schulz@bb.specialolympics.de

Special Olympics Nordrhein-Westfalen
Katharina Petereit
Mail: gesundheit@specialolympics-nrw.de

Special Olympics Rheinland-Pfalz
Carina Rolniczak
Mail: gesundheit@so-rlp.de

Special Olympics Sachsen
Susanne Müller
Mail: gesundheit@specialolympics-sachsen.de

Special Olympics Schleswig-Holstein
Antonia Mikolajski
Mail: gesundheit@sh.specialolympics.de



Fotos: SOD/Stephanie Reiner, SOBY. Stand: 2018

* Zur besseren Lesbarkeit wird ausschließlich die männliche Form verwendet. Personen weiblichen wie männlichen Geschlechts sind darin gleichermaßen eingeschlossen.

Special
Olympics
Deutschland



Innere Stärke

Special Olympics Strong Minds



Gesund durchs Leben

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Premium Partner

WÜRTH

ABB

s.Oliver



STRONG MINDS – INNERE STÄRKE

Seit 2017 gehört die Disziplin Strong Minds - Innere Stärke zum Healthy Athletes® Programm bei Special Olympics Deutschland. Der Schwerpunkt liegt auf dem psychischen Wohlbefinden. Ziel ist, die Kompetenzen zur Bewältigung und Verbesserung der Widerstandsfähigkeit auf Alltags- und psychische Belastungen zu stärken. So eignen sich die Teilnehmer z.B. Techniken zur Bewältigung von unangenehm empfundenen Situationen an.

MACHEN SIE MIT!

Als Helfer können Sie Strong Minds – Innere Stärke bei unterschiedlichen Veranstaltungen unterstützen. Herzlich willkommen sind Psychologen, Gesundheitspädagogen und Studierende!

PROGRAMMINHALTE

- Definition von Stress und Stress-Situationen.
- Aufklärung und Aufzeigen der Auswirkungen von Stress auf den Körper.
- Aufklärung und Beratung zu Bewältigungsstrategien und Stärkung der Widerstandsfähigkeiten.
- Gemeinsames Erarbeiten mit den Teilnehmern, wie sie sich bei Stress verhalten können und was sie gegen Stress tun können

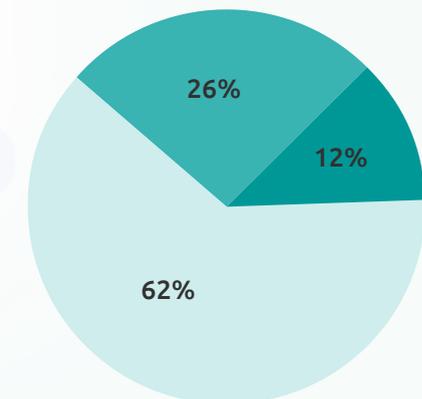


Unterstützt durch:



ERGEBNISSE PILOTSTUDIEN STRONG MINDS – INNERE STÄRKE

(durchschnittlicher Anteil der Teilnehmer in Prozent):



- 12% der Teilnehmer haben keine **Copingstrategien**
- 26% der Teilnehmer nutzen meistens **aktive Strategien**, was zur Verbesserung des Wohlbefindens führen kann.
- 62% der Teilnehmer nutzen meistens **Ausweichstrategien**, was zu vermehrtem Auftreten von Depression führen kann.