



## *Zum Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung* **SOD gibt Handlungsempfehlungen zu Bewegung und Sport für Menschen mit geistiger Behinderung**

*Praxisanregungen geben Einrichtungen und Sporttreibenden Hilfe und Orientierung  
in der Corona-Krise*

Zum Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung verweist Christiane Krajewski, Präsidentin von Special Olympics Deutschland (SOD), auf die besondere und schwierige Situation von Menschen mit geistiger Behinderung in den Zeiten der Corona-Krise und fordert eine größere öffentliche Wahrnehmung dieser Problematik. „Viele unserer Athletinnen und Athleten können zum Beispiel derzeit ihrer Arbeit nicht nachgehen und auch keinen Sport betreiben. Sie gehören gesundheitlich zur Risikogruppe und haben oft große Schwierigkeiten im Umgang mit dieser besonderen Situation und die damit einhergehenden Veränderungen im Tagesablauf. Die Probleme von Menschen mit Behinderung spielen jedoch in der öffentlichen Wahrnehmung und den vielen Diskussionen um Corona eine viel zu geringe Rolle!“

Special Olympics Deutschland nimmt den heutigen Tag zum Anlass für praktische Hilfe und Orientierung und gibt seine „Handlungsempfehlungen & Praxisanregungen zum Sport für Menschen mit geistiger Behinderung“ heraus. Sie richten sich vor allem an Betreuende und Trainerinnen und Trainer in den Mitgliedseinrichtungen, in Organisationen und Einrichtungen der Behindertenhilfe, aber auch direkt an die Special Olympics Athletinnen und Athleten und andere Menschen mit geistiger Behinderung. Sie vermitteln, dass Bewegung und Sport sowie mentale Stärke gerade in diesen Zeiten und unter den gegebenen Voraussetzungen wichtig sind und enthalten eine Vielzahl konkreter Anregungen, Übungshinweise und Links zu unterstützenden Websites und Materialien.

„Wir alle machen gerade eine schwere Zeit durch. Ich möchte jede und jeden ermuntern, sich nicht unterkriegen zu lassen“, so schreibt SOD Athletensprecher und Vizepräsident Mark Solomeyer in seinem Grußwort. „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. Denkt immer daran: Ihr seid nicht allein! Wir sind ‚Gemeinsam stark‘ und werden auch diese Zeit ‚Gemeinsam stark‘ meistern!“

Premium Partner





SOD konnte für die „Handlungsempfehlungen & Praxisanregungen“ auf vielfältige Materialien seines bewährten Gesundheitsprogramms Healthy Athletes®, des Sportprogramms und der SOD Akademie (SODA) sowie auf aktuelle Initiativen seiner Landesverbände und des Weltverbandes SOI zurückgreifen. So werden z.B. Elemente aus den Übungsheften „Bewegung mit Spaß“ und „Bewegungen für die Pause“ aus dem Gesundheitsprogramm FUNfit, Anregungen aus dem Programm „Strong Minds – Innere Stärke“, aus dem Wettbewerbsfreien Angebot oder aus dem „SODA-Leitfaden für ein aktivierendes und gesundes Bewegungs- und Sportangebot im Alltag“ empfohlen. Zudem werden Informationen zur Corona-Krise von Partnern aus dem Sport und der Behindertenhilfe sowie Websites in Leichter Sprache empfohlen.

[» „Handlungsempfehlungen & Praxisanregungen zum Sport für Menschen mit geistiger Behinderung“](#)