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 Athletinnen und Athleten bei regionalen, nationalen und internationalen Special Olympics Veranstaltungen, aber auch Menschen mit geistiger Behinderung in Wohneinrichtungen und Werkstätten, in Anspruch nehmen.

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
/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.

Special Olympics Deutschland

Fotos: SOD/ Stephanie Reiner, SOBY. Stand: 2019

KONTAKT

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

Regionale Koordination in den SO Landesverbänden

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

Special Olympics Deutschland

Innere Stärke

Special Olympics
Strong Minds

Premium Partner

WÜRTH

ABB

s.Oliver

Unterstützt durch:

BPtK Bundes Psychotherapeuten Kammer

dgsgb Deutsche Gesellschaft für seelische Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung e.V.

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 Teilnehmenden z.B. Techniken zur Bewältigung von unangenehm empfundenen Situationen an.

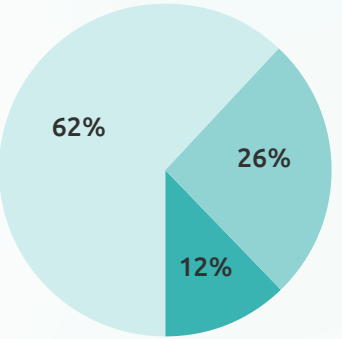
MACHEN SIE MIT!

Als Helferin und Helfer können Sie Strong Minds – Innere Stärke bei unterschiedlichen Veranstaltungen unterstützen. Herzlich willkommen sind Psychologinnen und Psychologen, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Gesundheitspädagoginnen und Gesundheitspädagogen sowie 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 Teilnehmenden, wie sie sich bei Stress verhalten können und was sie gegen Stress tun können.

ERGEBNISSE PILOTSTUDIEN STRONG MINDS – INNERE STÄRKE



Durchschnittliche Ergebnisse der Teilnehmenden in Prozent.

- 62% der Teilnehmenden nutzen meistens Ausweichstrategien, was zu vermehrten Auftreten von Depressionen führen kann.
- 26% der Teilnehmenden nutzen aktive Strategien, was zur Verbesserung des Wohlbefindens führen kann.
- 12% der Teilnehmenden haben keine Bewältigungsstrategien.