

Plusport <sup>6+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

# Inklusion durch Sport



→ [plusport.ch](https://plusport.ch)

Vortrag für psych-alumni UZH – 21. Juli 2020

# Leben mit einer Behinderung

---

- + 8 Mio. Menschen Schweizer Bevölkerung
- + 1.5 Mio. Menschen leben mit einer Behinderung
- + 310'000 Menschen leben mit einer starken Behinderung
- + 41'500 Menschen leben in einer Institution
- + 120'000 Menschen leben in einem Alters- oder Pflegeheim

- + PluSport engagiert sich für Menschen mit Behinderung und ermöglicht ihnen Integration, Freude und Erfolg durch die Bewegung im Sport.



## Vielfältige Zielgruppen



Sinn



Gehör



Geist



Wahrnehmung



Psyche



Körper standing/sitting



mehrfach



verschiedene



keine



Kinder



Jugendliche



Erwachsene



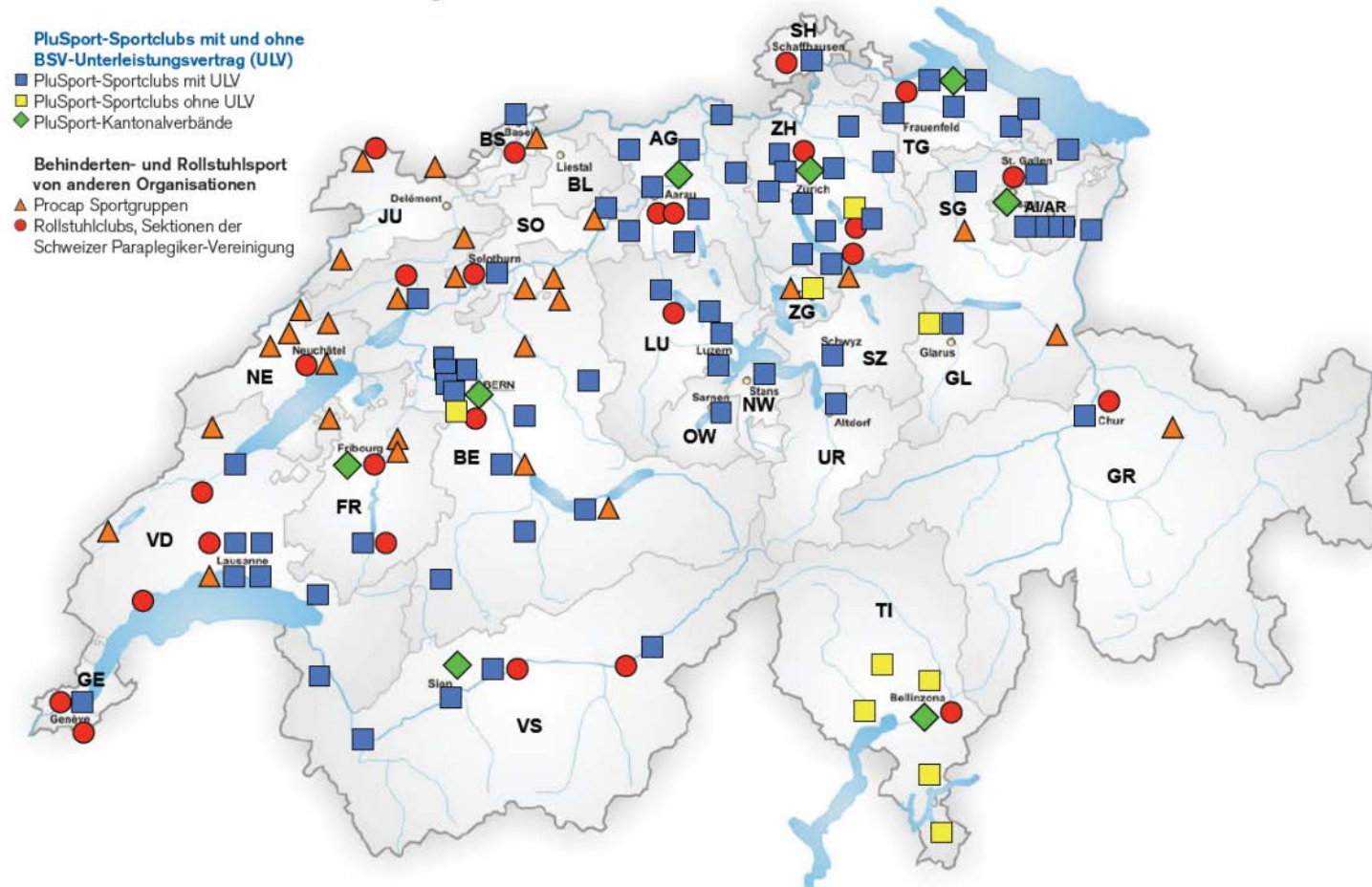
Alle

## Bring it to the point

- + 12'000 Mitglieder
- + 2'500 Leitende
- + 1'500 Voluntaris
- + 32 Mitarbeitende
- + 110 Sportcamps
- + 86 Sportclubs
- + 80 Ausbildungskurse
- + 40 Kaderathleten
- + 35 Nachwuchstalente
- + 30 Projekte & Events



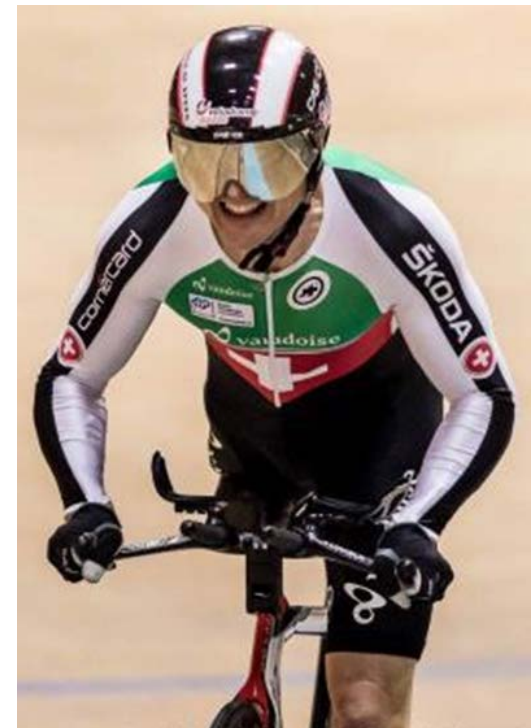




- + 110 Sommer- und Winter-Sportcamps
- + 35 Sportarten
- + Jede Zielgruppe
- + Jede Altersklasse

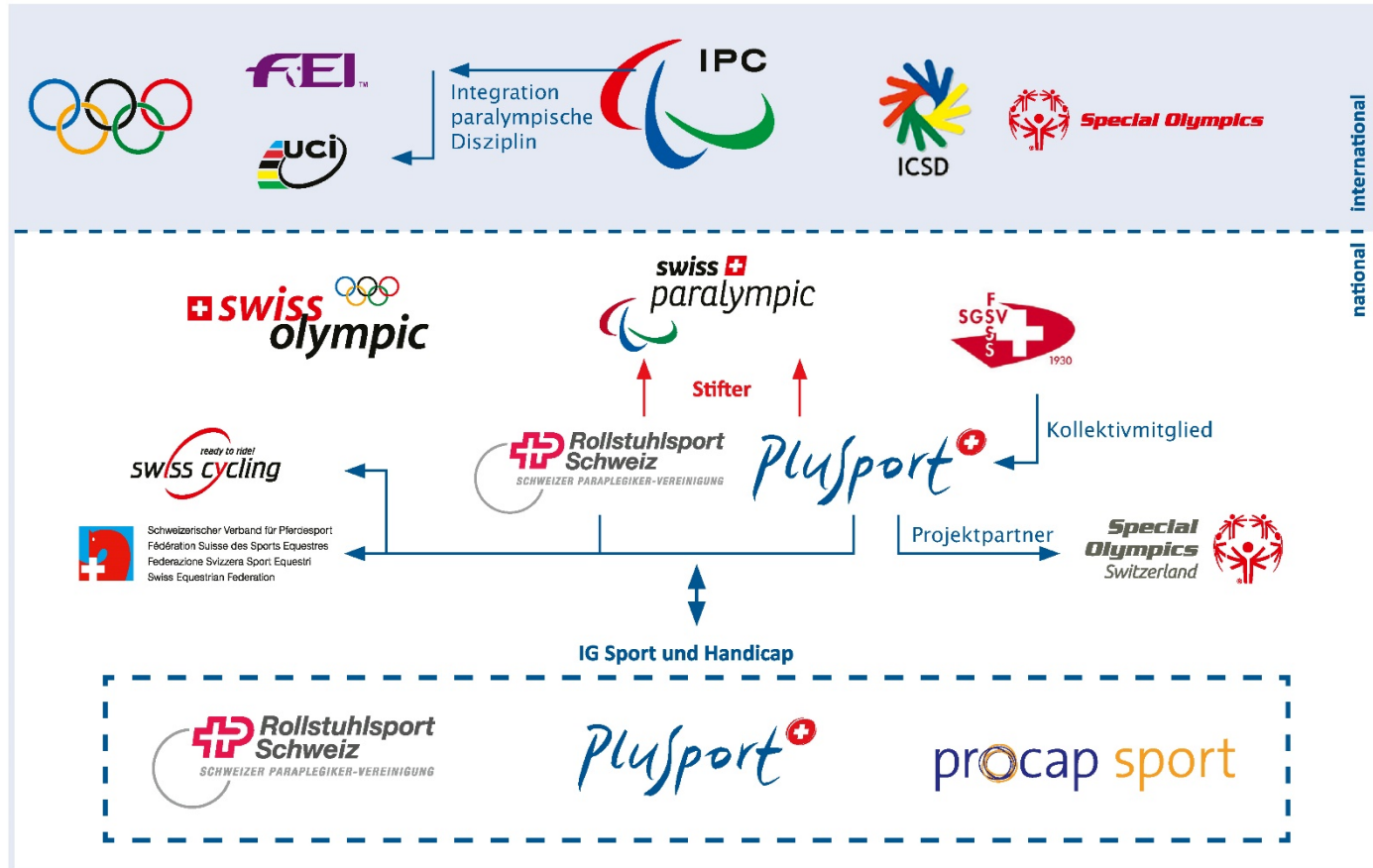


## → Top Athleten – Top Leistungen





## Behindertensport-Landschaft



## Ereignisreiche Events

- + Behindertensporttag in Magglingen
- + Para Ski Europacup und Weltcup, St. Moritz und Veysonnaz
- + Cybathlon 2020, Kloten
- + Und vieles mehr...

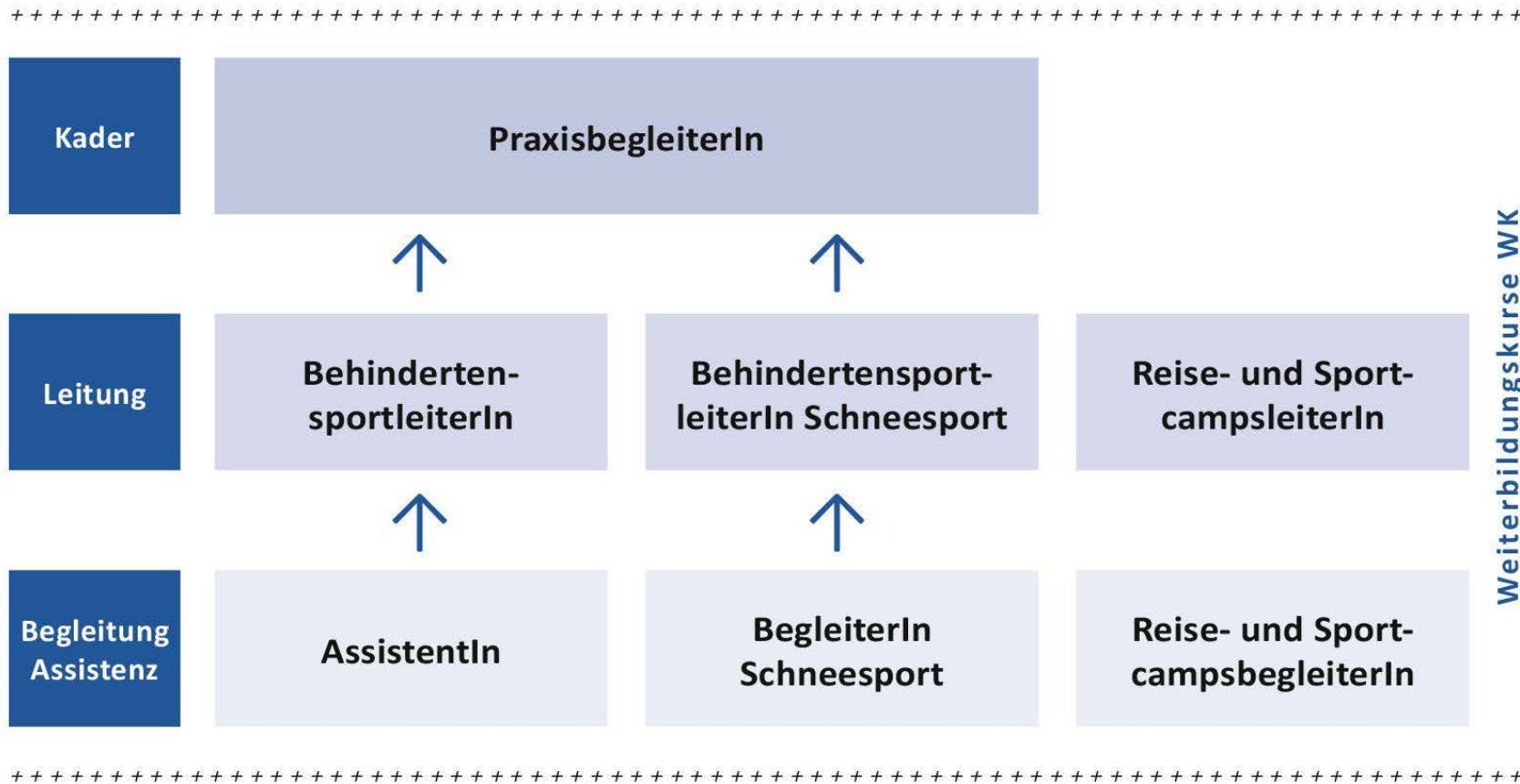




→ Ein umfangreiches Angebot



# Ausbildung: BehindertensportleiterIn



Weiterbildungskurse WK



Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit  
Behinderungen EBGB  
Projektbeitragsverwaltung PBV des EBGB

## Projektdetails

Projekttitle

Lehrmittel "Bewegung für Menschen mit psychischer Behinderung"

Trägerschaft

PluSport Behindertensport Schweiz



**SPORT**  
NE GRENZEN

mit schweren und mehrfachen Behinderungen

# Sensibilisierungsworkshops

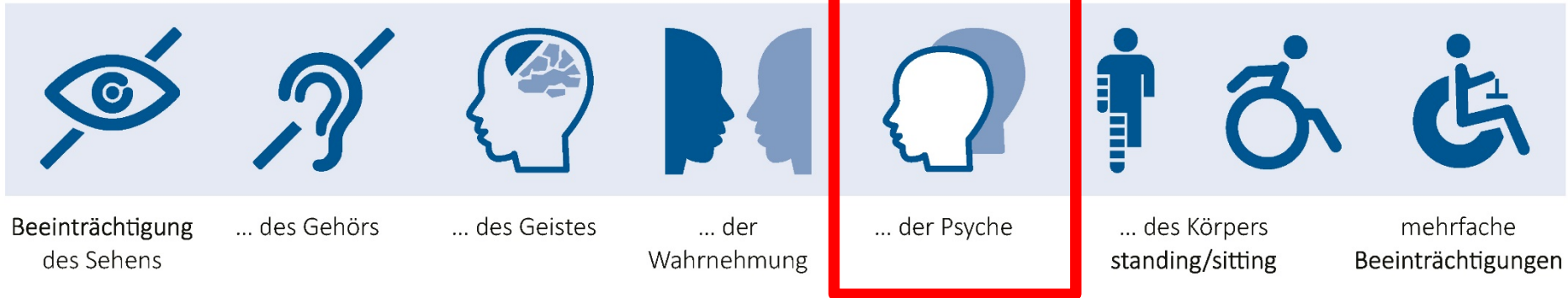


- + Spenden aus der Bevölkerung
- + Partner und Sponsoren
- + Beiträge der Invalidenversicherung
- + Mitglieder- und Teilnehmerbeiträge
- + Beiträge von Swiss Olympic
- + EBGB Eidg. Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen

- + Förderung von Inklusion in der Gesellschaft
- + Vergabe von Prothesen und anderen Hilfsmitteln
- + Durchführung von Sensibilisierungslektionen
- + Ausbau von Kinder- und Jugendangeboten
- + Entwicklung neuer Sportaktivitäten
- + Aufbau von Kooperationen
- + Gewinnung neuer Zielgruppen



# Gewinnung neuer Zielgruppen



- + Fast 100'000 Hospitalisierungen infolge psychischer Störungen
- + Mehr als 5'000 Menschen leben in einer sozialen Einrichtung infolge einer psychischen Behinderung
- + > 40 % der IV-Anträge infolge psychischer Störungen
- + Je nach Schätzung kann jede und jeden 2. oder 3. treffen
- + Viele besonders vulnerable Gruppen
- + Praktisch keine externen Sportangebote

- + Trotz Motivationsschwierigkeiten Nachfrage da
- + Stimmungsverbesserung
- + Verminderung depressiver Symptome
- + In einem ähnlichen Ausmass wie medikamentöse Therapie wirksam
- + Nachhaltige Besserung der depressiven Symptomatik, wenn weiterhin sportlich aktiv
- + Körperliches Training senkt die Rezidivrate bei Depressionen
- + Angstreduktion
- + ...

(Schulz, Meyer et al. 2012)  
(Broocks and Wedekind 2009)

- + Institutionelle Herausforderungen:
  - + Zugang zu Zielgruppe
  - + Begleitung und Unterstützung in der Anfangsphase
  
- + Personenbezogene Herausforderungen
  - + Motivation
  - + Selbststigmatisierung
  - + Unsicherheit & Ambiguitätstoleranz
  - + Niveauunterschiede
  
- + Personalbezogene Herausforderungen
  - + Begleitung rund um Sport
  - + Empathie
  - + Ruhe, Selbstbeherrschung und Agilität



- 
- + Institutionelle Enablers:
    - + Proaktive Institutionen und Betreuerinnen und Betreuer
    - + UN-BRK
  
  - + Personenbezogene Enablers:
    - + Locker, Umgänglich und Respektvoll
    - + Wenn Leute kommen, dann bleiben sie
    - + Sozialisierungswunsch
  
  - + Personalbezogene Enablers
    - + Junge & motivierte Leiterinnen und Leiter
    - + Ausbildung
    - + Sensibilisierung für psychische Gesundheit & psychische Störungen

# Sportangebote für die Zielgruppe

---

- + 4 Sport- und Bewegungsgruppen in Kt. ZH
  - + (2 x Zürich – Ballsport, Uster – Klettern, Rüti ZH – Volleyball)
- + 3 Sport- und Bewegungsgruppen in Kt. BE
  - + (Bern – 1 x Tischtennis und 1 x Polysport, Bätterkinden Nordic-Walking)
- + Klettergruppe in Basel
- + Klettergruppe in Root (LU)
- + Fussball «Miniliga» im Mittelland (5 Teams)
- + 3 Sportlager jährlich (Ski, Polysport, div)

- + Alle Sportangebote wurden vorübergehend geschlossen
  - Selbstisolation
  - fehlende Sozialisation
  - Bewegungsarmut
  - fehlenden Tagesroutine
  
- Auswirkungen auf die Teilnehmende:
  - Massive Zunahme der psychischen Belastung
  - Körperliche Beschwerden und Gewichtszunahme
  
- + Sukzessive Inbetriebnahme der Angebote seit Juni
  - Schwierigkeiten bei der Rückkehr in Alltag und zum Sport

- + Ausbau der neuen Angebote musste vorübergehend gestoppt werden:
  - + Boulder-Gruppe in Olten
  - + Kletter-Gruppe in Bern
  - + Ballsportive Gruppe in Biel
  
- + Rückgang der Spenden bedroht den Sportgruppen Auf- und Ausbau

- 
- + Den Ausbau der Bewegungs- und Sportangebote nachfrageorientiert fortsetzen:
    - + Boulder-Gruppe in Olten
    - + Kletter-Gruppe in Bern
    - + Ballsportive Gruppe in Biel
  
    - + 3 Sportgruppen in der Region St. Gallen (dank Ebnet-Stiftung)
  
  - + Nachfrage- und bedürfnisorientiert agieren

## Was wissen Sie jetzt?

- + Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen wollen sportlich aktiv sein.
- + Schwierigkeiten können überwunden werden
- + PluSport bietet die spezifizierten Sportangebote für die Zielgruppe
- + **PluSport ist bereit nachfrage orientiert neue Angebote zu lancieren**



**→ Ihre Fragen können Sie gerne an [christian.bucher@alumni.uzh.ch](mailto:christian.bucher@alumni.uzh.ch) senden**

# Bewegen wir gemeinsam!

