

## Integration durch Sport

Von Nikolai Kiselev



PluSport an der «Tour de Courage»

Sport und körperliche Bewegung haben bekanntlich einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Diese positive Auswirkung gilt nicht nur für die physische, sondern auch für die psychische Gesundheit.

Wissenschaftliche Studien belegen den protektiven und kurativen Effekt des körperlichen Trainings auf die Remission sowie eine allgemeine Zustandsverbesserung bei verschiedenen psychischen Erkrankungen.

Die Behandlungspraxis hat dies längst erkannt – praktisch jede Klinik in der Schweiz bietet Sport- oder Bewegungsaktivitäten in irgendeiner Form an. Diese sind aber für Externe kaum zugänglich. Zugleich ist der (Wieder-)Einstieg in den Sport für psychisch belastete Personen leider durch verschiedene Zugangsbarrieren erschwert.

Die Rückkehr in einen regulären Sportverein ist oft schwierig. Viele Betroffene haben Angst davor, unter Druck gesetzt zu werden, sich zu öffnen, über die Gesundheit reden oder den (langen) Ausfall erklären zu müssen.

Auch wenn die Entstigmatisierung der psychischen Erkrankungen gesamthaft deutlich zugenommen hat, kann man leider noch bei Weitem nicht mit jeder Person offen darüber reden und von Akzeptanz oder allseitigem Verständnis ausgehen. Diese Diskrepanz der Redeerwartung seitens Teamkolleg\*innen sowie das fehlende Wissen bezüglich deren Reaktion in Bezug auf psychische Erkrankungen kann sehr belastend sein. Auch ist die frühere Fitness oft nicht mehr da. Es ist schwieriger, mit Mitspieler\*innen wie vor der Erkrankung mitzuhalten. Das merken diese sowie die Betroffenen selbst sehr gut, was die Belastung noch verstärkt.

Ein Neubeginn kann gewisse Vorteile bringen, insbesondere wenn man das gewohnte Setting verlassen will oder wenn die (belastenden) Assoziationen mit dem früheren Leben noch frisch sind. Aber auch hier können Probleme auftauchen. Nicht alle wollen auf die simple Frage, was man denn so arbeite, mit «Ich bin aktuell in einer ambulanten psychotherapeutischen Behandlung» antworten.

## Es braucht Angebote mit angepasstem Setting, welches den Bedürfnissen der Leute gerecht wird.

### Aufbau von Sportangeboten unterstützen

Spezialisierte inklusive Sportangebote, welche die Situation eines Menschen mit psychischen Problemen berücksichtigen, gab es bis vor ein paar Jahren kaum. Um dieses Angebotsvakuum zu überbrücken, lancierte PluSport, der Dachverband des Behindertensports Schweiz, ein Projekt zum Aufbau der Sportangebote für psychisch angeschlagene Menschen. Seit dem Projektbeginn nimmt die Zahl der Sportgruppen sukzessive zu. Mittlerweile sind über zehn Sportgruppen in verschiedenen Städten in der Schweiz aktiv. Die Vorgehensweise ist meist ähnlich: Entweder kommt eine Initiativperson oder -gruppe auf PluSport mit der Idee einer gemeinsamen Sportaktivität zu. Sehr oft ist diese Idee mit praktischen Fragen begleitet: Wie miete ich eine Halle, wer kann die Kosten tragen, wie gestalte ich eine Informationskampagne? Auch müssen heutzutage für die Führung einer Sportgruppe die Fachvorgaben des Bundes erfüllt werden. Die vielen An- und Herausforderungen können bei fehlender Fachunterstützung die guten Vorhaben schnell abschwächen.

Zusammen mit den Initianten – ob Einzelpersonen oder auch Institutionen – wird das Vorgehen definiert, wie eine Gruppe gegründet werden kann, schrittweise (Lokalität, Werbung, Aus- und Weiterbildung der Leitenden usw.) umgesetzt und anschliessend an einen lokalen Verein angegliedert. Der letzte Punkt ist besonders wichtig, um die Sozialisation und das Zugehörigkeitsgefühl zu stärken sowie eine Gruppe vor Selbstisolation zu bewahren.

Erfolgsgeschichten schreiben allerdings auch die Menschen, welche diese Gruppen bilden. Die Entwicklung einer neuen Gruppe verläuft mittlerweile nach einem bekannten Muster: Nach anfänglicher Euphorie mit vielen Teilnehmenden nimmt die Zahl der sportlich Aktiven allmählich ab. Dem folgt eine «positive Verzweiflungsphase» – es sind nur wenige, die regelmässig kommen, allerdings bildet sich daraus ein fester Kern. Das gegenseitige Vertrauen sowie die Verantwortung gegenüber den anderen Teammitgliedern steigen («Wenn ich nicht komme, wird es für die anderen doch langweilig sein!»).

Zugleich stellen die Leute durch Selbsterkenntnis fest, dass die Gruppe noch ein paar aktive Teilnehmende braucht, und sie fragen sich, wie man die Teilnehmerzahl erhöhen könnte. Schritt für Schritt beginnen die Sporttreibenden selber die Leute aus ihrer Umgebung für Sport zu motivieren. Zugleich werden Fachpersonen

in der Umgebung von PluSport über das lokale Sportangebot informiert. Langsam, aber sicher kommen neue Interessent\*innen, und nach einem oder zwei Jahren hat sich in der Regel eine beständige und gut funktionierende Sportgruppe etabliert.

### Sportcamps begeistern

Neben den regulären Sportangeboten werden für diese Zielgruppe auch jährliche Sportcamps organisiert: Das polysportive Camp in Sumiswald feiert im Mai 2020 sein fünfjähriges Bestehen, das Skiwochenende in Lenzerheide wurde im Januar bereits zum vierten Mal durchgeführt. Diese Sportcamps können nebst der bestehenden Kerntuppe auch immer wieder neue Leute begeistern. Auch werden immer wieder neue Sportcamps durchgeführt – wie vor zwei Jahren das Velo-Camp «Tour de Courage», zusammen mit Pro Mente Sana und dem Netzwerk Psychische Gesundheit, oder ein für dieses Jahr geplantes Volleyball-Camp mit Unterstützung der Clenia-Gruppe.

Die wachsende Nachfrage zeigt, dass es viele psychisch belastete Menschen gibt, die sehr gerne sportlich aktiv sein möchten, aber nicht jede\*r kann sofort in das klassische Sportangebot zurückkehren. Deswegen braucht es Angebote mit angepasstem Setting, welches den Bedürfnissen der Leute gerecht wird. Wichtig ist, potenzielle Interessenten über solche Angebote zu informieren und sie nicht in der durch die äusseren Barrieren erzwungenen Passivität zu isolieren. Das liegt an uns allen, unsere Mitmenschen dort zu unterstützen, wo sie es brauchen, und oft beginnt es beim Teilen von Wissen und Information – im Sinne von Integration durch Sport.

Mehr Informationen

► [www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)



**Nikolai Kiselev**

Projektleiter «Menschen mit psychischen Behinderungen»  
PluSport

► [kiselev@plusport.ch](mailto:kiselev@plusport.ch)