

Community Builders Toolkit for Family Leaders

Teil 5: Förderung eines gesunden Lebensstils

Special Olympics



1 Special Olympics

Das Community Builder Toolkit for Family Leaders, Teil 5: Förderung eines gesunden Lebensstils stellt Power Point Präsentationen, Beispielmaterialien, Vorlagen und Leitfäden für Mitarbeiter und Volontäre, die mit Familien arbeiten, zur Verfügung, um einen gesunden Lebensstil von Athleten und deren Familien zu unterstützen.

Hinweis: Diesem Teil liegen Information zugrunde aus:

Teil 1: Orientation to Family Engagement

Teil 2: Planning for Successful Family Engagement

Teil 3: Welcoming Families

Inhalt des Toolkits



Teil 5: Förderung eines gesunden Lebensstils

- Healthy Athletes (Gesunde Athleten)
Untersuchungen
- Gruppenaktivitäten
- Förderung eines gesunden Lebensstils in der Organisation
- Familiengesundheitsforen
- Materialien für zu Hause

Das Community Builder Toolkit for Family Leaders, Teil 5: Förderung eines gesunden Lebensstils richtet sich an Mitarbeiter, die in engem Kontakt mit Familien arbeiten, Führungskräfte, Programmmitarbeiter und leitende Volontäre. Ziel dieses Teils ist, Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen, die Athleten und ihre Familien zu einem gesunden Lebensstil zu befähigen und sie darüber aufzuklären. Wichtige Informationen sind u. a.:

- *Healthy Athletes Untersuchungen*
- *Gruppenaktivitäten*
- *Förderung eines gesunden Lebensstils in der Organisation*
- *Familiengesundheitsforen*
- *Materialien für zu Hause*

*Healthy Athletes involviert die medizinische
Fachschaft bei der Abdeckung von Bedürfnissen*



3 Special Olympics

Durch das Healthy Athletes Programm führt Special Olympics ärztliche Untersuchungen durch und bietet Gesundheitsdienstleistungen für Kinder, Familien und Erwachsene an. Special Olympics ist weltweit die größte Organisation für öffentliche Gesundheit für Menschen mit geistiger Behinderung und ermöglicht einem Teil unserer Gesellschaft, dessen Bedürfnisse noch oft vernachlässigt werden, einen kostenlosen Zugang zu Gesundheitsdienstleistungen. Für viele Athleten in den Entwicklungsländern bedeutet eine Untersuchung im Rahmen von Special Olympics Healthy Athletes den ersten Arztbesuch.

Es ist außerordentlich wichtig, dass Familien und Betreuer an den Healthy Athletes Untersuchungen anwesend sein können. Hier können sie mit Ärzten sprechen, Informationen über Erkrankungen einholen, kostenlose Brillen und Hörgeräte für Athleten erhalten und mehr über empfohlene Nachbetreuung erfahren. Die Familien zur Teilnahme an diesen Untersuchungen einzuladen, ist einer der ersten Schritte zur Förderung eines gesunden Lebensstils.

Förderung eines gesunden Lebensstils



4 Special Olympics

Neben dem Besuchen von Healthy Athletes Untersuchungen und der Unterstützung von Athleten bei dem Erhalt einer Nachbetreuung, können Familien auch viel zu Hause tun, um sowohl die Gesundheit und körperliche Fitness der Athleten ALS AUCH die Eigene zu fördern. Forschungen zeigen, dass wir dazu neigen, unser Verhalten in einer Gruppe dem der anderen anzupassen. Das Involvieren von Familien in einen gesunden Lebensstil hat also auch Einfluss auf den Lebensstil der Athleten.

Wie in Teil 1 besprochen, unterstützt Special Olympics die Athleten dabei, gesund und körperlich fit zu sein. Die Förderung eines gesunden Lebenswandels in den Familien ist also ein Punkt, der einfach in Ihr Programm integriert werden kann. Trainer können beispielsweise Ratschläge geben, Newsletter mit Information ergänzt werden und Familien können Untersuchungen beiwohnen und an Familiengesundheitsforen teilnehmen. Dies ist auch ein guter Startpunkt für das Involvieren von Familien, da sie grundsätzlich das Beste für die Athleten wollen, und Ideen und Hilfe von Special Olympics für eine bessere Lebensweise der Athleten zu Hause willkommen heißen.

Aktivität:

Bilden Sie drei kleine Gruppen und geben Sie jeder Gruppe Commitment Cards oder Action Tips. Erteilen Sie jeder Gruppe eine Aufgabe:

Gruppe 1: Wählen Sie 3 Gesundheits-Action-Tips, die man Familien durch Newsletter, soziale Plattformen oder Broschüren mitteilen kann. Passen Sie bei Bedarf die Wortwahl an.

Gruppe 2: Wählen Sie 3 Gesundheits-Action-Tips, die von Trainern vertieft werden könnten und brainstormen Sie mögliche Beispiele.

Gruppe 3: Wählen Sie mindestens 1 Gesundheits-Action-Tip den Familien zu Hause durchführen könnten und entwickeln Sie 3 Möglichkeiten zur Messung ihrer Erfolge.

Besprechen Sie die Hauptgedanken jeder Gruppe.

Weltsommerspiele 2011



685 Familien nahmen sich vor, ihren Lebensstil zum Wohle ihrer Gesundheit zu ändern.

Dieses Themengebiet war beliebter als andere.



Special Olympics

Die Action Tips und die Commitment Cards wurden erfolgreich in den Weltsommerspielen in Athen im Jahr 2011 verwendet, um Einsatz und Engagement von Familien zu erhöhen und Kontaktdaten für zukünftige Initiativen zu sammeln. Gesunde Familien war das beliebteste Gebiet. Die Familien zeigten nach der Erfüllung ihres Ziels stolz ihre Schleifen mit dem Aufdruck "Gesunde Familien sind klasse".

Trotzdem wissen wir alle, wie schwer es sein kann, Gewohnheiten zu ändern. Sprechen wir nun über Ihre Ideen, einen gesunden Lebenswandel zu fördern, die soziale Umgebung dabei miteinzubinden und die Erfolge in der Familie zu messen.



Familienforum & Young Athletes Untersuchung & Demonstration

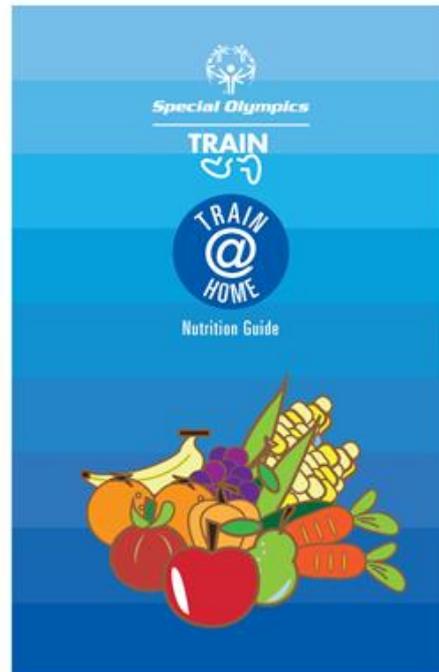
Special Olympics

Manche Programme beinhalten eine Reihe von Initiativen, um höhere Teilnahmen und eine größere Bedeutung zu erzielen, wie beispielsweise ein Familienforum in Taipeh, China, das in Verbindung mit Young Athlete Demonstrationen und Young Athlete Gesundheitsuntersuchungen 100 Familien anlockte. Wie man sieht, war das Wiederholen der Action Tips Teil des Aufklärungsprogramms.

Welche Zielgruppe würden Sie auswählen, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und warum? Schließen Sie das Ziel möglichst viele Familienmitglieder zu involvieren in Ihre Überlegungen mit ein.



 **Special Olympics**
1133 19th Street NW
Washington, DC 20036-3604 USA



Der erste Schritt, die Familien miteinzubeziehen, ist, sie an Sportveranstaltungen teilnehmen zu lassen. Hier können Sie die Kraft des Sportes miterleben und Motivation erlangen, die Athleten bei der Verbesserung ihrer Leistung durch einen gesunden Lebensstil und Training zu Hause zu unterstützen. Weitere Veranstaltungen können den Sommer- oder Winterspielen hinzugefügt werden. Die sportliche Leistung kann von kompetenten Volontären oder Trainern mit Hilfe der TRAIN Evaluierungsmaterialien bewertet werden, die dank eines großzügigen Sponsors alle kostenfrei zur Verfügung stehen. Familien können durch die Durchführung der Bewertung oder durch die Mithilfe beim Evaluierungsprozess miteinbezogen werden oder, noch wichtiger, indem sie die Healthy Habits aus dem TRAIN @ Home Leitfaden zu Hause mit den Athleten vertiefen. Dieser Leitfaden enthält einfache Übungen, Ernährungsratschläge sowie Tabellen zum Festhalten der täglichen Ernährung und Übungen.



Familien-Gesundheitsforen sind eine gute Ergänzung zu den Spielen, solange sie so geplant sind, dass Familien sowohl Wettkämpfen, als auch Familienaktivitäten beiwohnen können. Im Rahmen des Africa Unity Cups wurden Familien über geistige Behinderungen (ID) informiert. Das Aufklärungsprogramm bietet den Familien außerdem die benötigte moralische Unterstützung, um den ersten Schritt für ihre Kinder zu tun und Teil von Special Olympics zu werden.



Hier zu sein, ist Heilung
für mich....das hier ist das
Beste für meinen Sohn
und mein anderes Kind,
das keine geistige
Behinderung hat...

Es macht es viel einfacher
zu verstehen, wie man ein
Kind mit geistiger
Behinderung aufzieht....



Young Athletes beim Unity Cup



1 Special Olympics

Erneut überschritten sich die Interessen mit einer Young Athletes Demonstration. Familien wurden dazu ermutigt, die Aktivitäten mit ihren Kindern zu Hause zu üben. Früh mit aktiven Spielen zu beginnen, ist nicht nur ein guter Ausgangspunkt für sportliches Training, sondern fördert auch einen gesunden Lebensstil. Unsere Forschungen bestätigen, dass Familien, die im Young Athletes Programm involviert sind, auch an anderen spannenden Familienaktivitäten teilhaben. Sowohl Eltern als auch Kinder werden dabei unterstützt, aktiv und gesund zu sein, und zusammen zu spielen.

Start der Online-Bibliothek



- ▲ Auf der interaktive Seite können Familien ihre Geschichten und Fotos hochladen
- ▲ Hebt Erfolge von Programmen für den Austausch von bewährten Verfahrensweisen hervor
- ▲ Zugang zu sowohl Family Toolkit als auch Young Athletes Toolkit

*KS Tag in Nassau, Bahamas
Herausragender Erfolg
von Vashti Thompson, 14 Jahre*



<http://resources.specialolympics.org>

g

"Ich trage das Vermächtnis von Eunice Kennedy Shriver weiter, indem ich, wann immer ich kann, die Botschaft verkünde, dass sich Menschen mit geistiger Behinderung nicht von anderen unterscheiden."

1 Special Olympics
1

Wie bereits bekannt, bietet die e-Library Zugang zu einer Vielzahl von Ressourcen, die mit unseren Zielen bezüglich der Involvierung von Familien in Verbindung stehen. Das Material für Gesundheitsförderung ist besonders vielfältig.

Klicken Sie auf den Link.

Start der Online-Bibliothek



- ▲ Auf der interaktive Seite können Familien ihre Geschichten und Fotos hochladen
- ▲ Hebt Erfolge von Programmen für den Austausch von bewährten Verfahrensweisen hervor
- ▲ Zugang zu sowohl Family Toolkit als auch Young Athletes Toolkit

*KS Tag in Nassau, Bahamas
Herausragender Erfolg
von Vashti Thompson, 14 Jahre*



<http://resources.specialolympics.org>

g

"Ich trage das Vermächtnis von Eunice Kennedy Shriver weiter, indem ich, wann immer ich kann, die Botschaft verkünde, dass sich Menschen mit geistiger Behinderung nicht von anderen unterscheiden."

1 Special Olympics
2

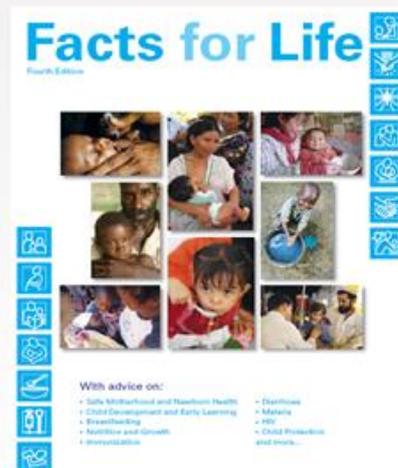
Wie bereits bekannt, bietet die e-Library Zugang zu einer Vielzahl von Ressourcen, die mit unseren Zielen bezüglich der Involvierung von Familien in Verbindung stehen. Das Material für Gesundheitsförderung ist besonders vielfältig.

Klicken Sie auf den Link.

Was Funktioniert, Was Hilft



Tipps vom Familien-gesundheitsforum und internationale Ressourcen



1 Special Olympics

Wiederholen Sie die Tipps aus dem Familiengesundheitsforum und den Facts for Life. Diese sind einige Beispiele für praktische Hilfsmittel zur Aufklärung von Familien über Gesundheit, die auf der e-Library zu Verfügung stehen.

Zusammenfassung: Die Förderung eines gesunden Lebensstils ist einer der einfachsten Wege, Familien in Special Olympics miteinzubeziehen. Dies kann mit Hilfe von Trainern, mit Familien arbeitenden Volontären, Mitarbeitern die mit Athleten arbeiten, Healthy Athlete Programmen oder Young Athlete Programmen durchgeführt werden. Des weiteren stehen auf der e-Library für Familien geeignete Materialien zur Verfügung: die TRAIN @Home Guides, der Young Athlete Activity Guide mit Videos sowie die PALA+ Sports Challenge.