

e swimming



# Schwimmen als Therapie

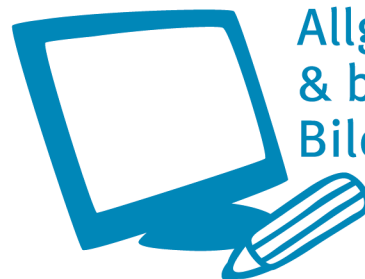
Handbuch für Eltern

Stanko Blatnik  
Biljana Mećava  
Vojko Strahovnik  
Mladen Blatnik



GD Bildung und Kultur

Programm für lebenslanges Lernen



Allgemeine  
& berufliche  
Bildung

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

## Über das Projekt

eSwimming ist ein europäisches Projekt, das mit Hilfe des Programms für Lebenslanges Lernen der Europäischen Kommission finanziert wird. Es hat das Ziel Schwimmen als Therapie für behinderte Menschen in ganz Europa bekannter zu machen. Es richtet sich an Lehrer, Sozialarbeiter, freiwillige Helfer, behinderte Menschen, deren Eltern und Betreuer. Das Projekt wird Materialien über die Nutzung von Schwimmen als Therapie, PR-Material und die Möglichkeit zum Austausch von Ideen, Erfahrungen, Informationen, Wissen und erfolgreichen Praxisbeispielen anbieten. Es wird von einem Konsortium mit Partnern aus Italien, Deutschland, Spanien, Großbritannien (Schottland) und Slowenien durchgeführt.

Der Nutzen des Schwimmens zur Therapie: Vorteile für Teilnehmer. Es sind viele körperliche und psychologische Vorteile bekannt, die mit Training und körperlicher Aktivität in Zusammenhang stehen. Schwimmen ist eine gesundheitsfördernde Aktivität, die man über die gesamte Lebensspann hinweg ausüben kann. Wegen der Auftriebskraft des Wassers, wirkt im Gegensatz zu Sportarten an Land wie Joggen wenig Druck auf den Körper, was die körperliche Belastung reduziert. Das ist auch der Grund weshalb Schwimmen hervorragend geeignet ist für Personen mit Verletzungen, körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen. Es macht Bewegungen, die auf dem Land schwierig auszuführen wären, einfach möglich.

Wenn es in einer Gruppe ausgeübt wird, ist es auch eine wertvolle soziale Aktivität, die es ermöglicht, neue Freundschaften entstehen zu lassen, Sportsgeist zu entwickeln und andere Fertigkeiten zu lernen wie Selbstdisziplin und Zielorientierung. Außerdem ist das Erlernen einer neuen Fähigkeit und das Überwinden von Hindernissen eine positive Erfahrung, die Selbstwert, Selbstvertrauen und Unabhängigkeitsgefühl weiterentwickelt und somit zu einer höheren Lebensqualität führt.

Spezielle Vorteile für behinderte Menschen: Es gibt einige spezielle Vorteile für behinderte Menschen, die nicht nur auf ihr körperliches Wohlbefinden, sondern auch auf andere Bereiche wirken.

1. Unter korrekter Aufsicht ist Schwimmen eine risikoarme Therapieform für Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Die Auftriebskraft im Wasser vermindert die Belastung, der die Muskulatur normalerweise durch die Schwerkraft ausgesetzt ist, was einer Person einen größeren Bewegungsspielraum gibt und die Koordination erleichtert. Ein zusätzlicher Effekt ist, dass das Erleben des Körpers im Wasser gut für die neurologische Entwicklung ist.



2. Schwimmen wird als sicherer als physikalische Therapie auf dem Land betrachtet, das es im Pool keine harten Oberflächen gibt, auf der Personen sich verletzen könnten. Wenn ein qualifizierter Schwimmtherapeut anwesend ist, wird sich das Wasser als sichere Umgebung erweisen.

3. Ein weiteres Ziel der Schwimmtherapie für behinderte Menschen ist die Steigerung des Unabhängigkeitsgefühls (körperliche Aktivität, Steigerung der Fertigkeiten, Interaktion mit anderen Personen, usw., was zu einer Steigerung des Selbstvertrauens führen kann. Die Steigerung des Selbstwertgefühls kann wiederum zu einer höheren Lebensqualität führen.

4. Soziale Integration ist einer der wichtigsten Effekte der Schwimmtherapie, die in Schwimmgruppen, wie z.B. der in Velenje, Slowenien wahrgenommen wurde. Die Kinder, die regelmäßig am Programm teilnehmen, begannen sich laut ihrer Eltern in Schule und Freizeit starker zu sozialisieren, und zwar nicht nur untereinander, sondern auch mit anderen Personen. Sie wurden aufmerksamer und ruhiger im Unterricht.

5. Die mentalen Fähigkeiten werden verbessert, da Schwimmen verschiedene Denkprozesse trainiert, die mit der Therapie in Verbindung stehen (z.B. Zählen, Wörter wiederholen, Zeichen oder herstellen von geometrischen Figuren im Wasser, usw.).

Wo können wir mitmachen?

Kontaktieren Sie uns oder einen unserer Projektpartner (Sie finden die Partnerliste auf <http://www.eswimming.eu/>)

Alternativ kontaktieren Sie Ihren lokalen Schwimmclub und fragen Sie nach Informationen über Schwimmtraining für Behinderte. Kontaktieren Sie lokale öffentliche Organisationen, die mit behinderten Menschen arbeiten. Kontaktieren Sie lokale oder regionale Behörden und fragen nach Finanzierungsmöglichkeiten und -programme in Ihrer Region. Oder kontaktieren Sie nationale, regionale oder lokale Behindertenvereinigungen.

Projektwebseite. Sie finden die Projektwebseite unter <http://eswimming.eu/>.

**Über das Projekt**

eSwimming ist ein europäisches Projekt, das mit Hilfe des Programms für Lebenslanges Lernen der Europäischen Kommission finanziert wird. Es hat das Ziel Schwimmen als Therapie für behinderte Menschen bekannter zu machen.

Das eSwimming Projekt wird koordiniert von IPAK - Institut für Symbolische Analysen und Entwicklung von Informationstechnologien - Slowenien in Kooperation mit privaten und öffentlichen Einrichtungen aus Deutschland, Italien, Spanien und Schottland.

Die Projektziele sind:

- das Erreichen einer stärkeren Nutzung von Schwimmen als Therapieform für behinderte Menschen
- eine Steigerung der Anzahl der Schwimmtrainer für behinderte Menschen
- eine Erhöhung des Bekanntheitsgrad der Schwimmtherapie

Das eSwimming Webportal wurde entwickelt, um diese Ziele zu erreichen und um unterschiedliche Bildungs- und Promotionsmaterialien für die Zielgruppen des Projekts: Trainer, Schwimmer und Eltern, zugänglich zu machen.

Die Schulungsmaterialien sind verfügbar in 6 Sprachen - Englisch, Deutsch, Italienisch, Spanisch, Slovenisch und Bosnisch. Sie enthalten ein Handbuch für Trainer, Erfolgsbeispiele aus der Praxis, positive Erfahrungsberichte, Videos, Powerpoint Präsentationen, Zeitschriftenartikel, 3D Simulationen und mehr.

Zu den geplanten Projektaktivitäten in den Partnerländern gehören Workshops, Präsentationen der Schulungsmaterialien, die Bekanntmachung des Webportals und der Erfahrungsaustausch zwischen Trainern, Schwimmern, behinderten Menschen, Sozialarbeitern und Eltern.

Wenn Sie Fragen zum Projekt und/oder Vorschläge und Ideen für mögliche Inhalte auf dem Webportal haben, dann schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an [eswimming@eswimming.eu](mailto:eswimming@eswimming.eu) oder kontaktieren Sie den Projektpartner in Ihrem Land:

If you have any questions about the project and/or suggestions and ideas for the contents you would like to see on the web portal, please write an email to [eswimming@eswimming.eu](mailto:eswimming@eswimming.eu) or contact the project partner in your country:

- IPAK (SI) - Blatnik Stanko - email: [stanko\\_blatnik@yahoo.com](mailto:stanko_blatnik@yahoo.com)
- ILI/FIM-NewLearning (DE) - Simon Heid - email: [simon.heid@fim.uni-erlangen.de](mailto:simon.heid@fim.uni-erlangen.de)
- Amitié (IT) - Francesca Magrefi - email: [fmagrefi@amitie.it](mailto:fmagrefi@amitie.it)
- Scienter España (ES) - Petra Sulovska - email: [psulovska@scienter.es](mailto:psulovska@scienter.es)
- Going Nova (UK) - Howie Firth - email: [howie@orknev.com](mailto:howie@orknev.com)

BHS DEU ENG ESP ITA SLV

Einführung  
Über das Projekt  
Vorteile des Schwimmens  
Neuigkeiten und  
Veranstaltungen  
3D-Simulationen  
Second Life Umgebung

Video Materialien  
Trainer  
Eltern  
Schwimmer

Schriftliche Materialien  
Trainer  
Eltern  
Schwimmer

Handbuch für  
Trainer  
Eltern  
Schwimmer

Erfahrungsberichte  
Trainer  
Eltern  
Schwimmer

Häufige Fragen  
Links  
Mitmachen  
Kontakt  
Barrierefreiheit

Die Webseite ist mehrsprachig und enthält unterschiedliche Lehrmaterialien für die verschiedenen Zielgruppen, Bilder, Videos, Animationen, einen Blog, und mehr und ist in verschiedene Bereiche unterteilt, die jeweils die unterschiedlichen Zielgruppen ansprechen: Trainer, Eltern/Betreuer und Schwimmer.

#### Positive Erfahrungen von Eltern

„Mein Sohn ist hyperaktiv. Die Teilnahme am Schwimmen hat ihm sehr geholfen. Am Tag, wenn er zum Schwimmen geht, ist er motivierter seinen Verpflichtungen nachzukommen und nach dem Schwimmen ist er müde und geht schlafen. Die Teilnahme an den Schwimmkursen entwickelt das Verantwortungsgefühl.“

„Es sind nicht nur die körperlichen Vorteile, sondern auch die sozialen. Mein Sohn wurde zu einem sozial aufgeschlosseneren Menschen. Er hat neue Freunde gefunden und sich mit ihnen getroffen.“

„Das Schwimmen ist nicht das wichtigste für meine Tochter, es sind vielmehr die sozialen Elemente. Sie wurde zu einem sozial stärker eingebundenen Menschen.“

#### Kontakt

IPAK Institut für Symbolische Analyse und Entwicklung von Informationstechnologien

Koroška 18

3320 Velenje

Slowenien

tel: 03 891 90 40, fax: 03 891 90 42

info@ipak-zavod.si ; www.ipak-zavod.si

Stanko Blatnik

blatnik@ipak-zavod.si

Biljana Mečava

mecava@ipak-zavod.si