

Top 10 Tipps

für den Umgang mit Athlet*innen

Hier sind 10 wichtige Hinweise, die dir bei der Interaktion mit Menschen mit geistiger Behinderung helfen können und die Basis für ein gelingendes Miteinander bilden.

1 Es gilt: Der Mensch zuerst

Reduziere Athlet*innen nicht auf ihre Behinderung. Mache dir bewusst, dass die Behinderung nur ein Merkmal von vielen ist und ein*e Athlet*in nicht vollkommen ausmacht. Eine wertschätzende Haltung bildet die Grundlage für ein erfolgreiches Zusammenwirken.

2 Wahre die Distanz

Respektiere die Grenzen der Athlet*innen, sowohl psychisch, physisch als auch emotional. Zeige den Athlet*innen aber auch, wo deine persönlichen Grenzen sind.

3 Nutze einfache Sprache

Verwende in der Kommunikation mit Athlet*innen leicht verständliche Formulierungen und einen einfachen Satzbau! Vermeide dabei Fremdwörter und Schachtelsätze.

4 Biete Unterstützung an

Frage, ob du unterstützen darfst und warte auf Rückmeldung. Gehe nicht im Vorhinein davon aus, dass diese benötigt wird. So gibst du die Möglichkeit der Selbstbestimmung und Erweiterung eigener Stärken.

5 Sei aufmerksam

Frage regelmäßig nach dem Wohlbefinden und Gedanken der Athlet*innen. Höre ihnen zu und hilf individuelle Herausforderungen zu erkennen und ihnen frühzeitig zu begegnen.

6 Zeige Geduld und Gelassenheit

Gib den Athlet*innen die Zeit die sie benötigen! Jede*r Athlet*in braucht in anderen Bereichen Unterstützung, nimm dir Zeit diese Unterstützung zu geben.

7 Fördere den Gruppenzusammenhalt

Schaffe ein Wir-Gefühl und unterstütze dabei, Teamgeist zu entwickeln.

8 Hilf, ein Selbstkonzept zu entwickeln

Erkenne die Individualität und Autonomie der Athlet*innen an. Unterstütze sie beim Finden und Entwickeln eigener Problemlösestrategien und fördere so ihr Selbstbewusstsein und ihren Selbstwert.

9 Sei flexibel

Zeige Flexibilität in der Anpassung und Organisation von Abläufen. Richte dich bei ihrer Gestaltung nach den persönlichen Bedürfnissen der Athlet*innen.

10 Höre zu

Gehe mit den Athlet*innen in den Austausch und Frage nach, wenn du etwas nicht verstehst. Ermutige sie dazu, ihre eigene Meinung zu äußern.

