

e swimming



# Schwimmen als Therapie

Handbuch für Schwimmtrainer für behinderte Personen

Stanko Blatnik  
Biljana Mećava  
Vojko Strahovnik  
Mladen Blatnik



GD Bildung und Kultur

Programm für lebenslanges Lernen



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.

## Einleitung

Wir können keine großen Dinge vollbringen, nur kleine Dinge mit großer Liebe  
Mutter Theresa

In diesem Handbuch möchten wir Erfahrungen vorstellen, die wir bei der Arbeit mit behinderten Menschen (Schwimmtraining) gewonnen haben. Wir glauben, dass unsere Erfahrungen für alle anderen Personen nützlich sind, die dasselbe tun oder dies vorhaben. Wir haben es in einem sehr persönlichen Stil geschrieben und versuchen zu beschreiben, was gut und was schlecht an den Aktivitäten war und was sich wie verbessern lässt.

Das Hauptziel dieses Handbuchs ist es, einen Beitrag zur weiteren Verbreitung der Schwimmtherapie (oder Nutzung des Schwimmens als physische Aktivität) zu leisten, ein soziales Netzwerk für Trainer aufzubauen und positive Erfahrungen auf Orte zu übertragen, wo Schwimmen für Behinderte noch nicht angeboten wird.

Im nächsten Abschnitt möchte ich vorstellen, wie und warum ich begann behinderten Menschen das Schwimmen beizubringen oder Behinderte zu betreuen, die schon schwimmen können.

Ich schwimme gerne. Meine Mutter kommt aus Dalmatien an der Adria, weshalb ich glaube das Schwimmen in meinem genetischen Code eingebaut ist. I habe Schwimmen gelernt, als ich noch sehr jung war, im Sommer 1951 am Meer und habe dann begonnen in einem See zu schwimmen, an einem kleinen Ort wo ich lebte. Es war ein seltsames Ereignis. Ich war in einem Boot mit anderen Jungen und als wir ungefähr 10 m von der Küste entfernt waren, bekam ich das Gefühl, dass ich es schaffen werde. Also sprang ich ins Wasser und begann zu schwimmen. Ohne Probleme erreichte ich die Küste. Von diesem Moment an, war Schwimmen mein Lieblingssport.

Schwimmen hat mir nicht nur dabei geholfen körperlich gut in Form zu bleiben, sondern auch gewinnen und verlieren zu lernen, hart zu arbeiten und psychisch stark zu bleiben. Als ich zur Universität ging, habe ich aufgehört zu trainieren. Trotzdem bin ich in diesen Jahren Schwimmen gegangen, allerdings eher unregelmäßig. In den Jahren vor meinem 60. Geburtstag habe ich einige Zeit im Silicon Valley in Kalifornien verbracht. Dort habe ich begonnen wieder öfter zu schwimmen und nachdem ich 2004 aus Kalifornien zurückgekehrt bin, schwamm ich wieder regelmäßig, fast jeden Tag. Ich habe sogar wieder begonnen, an verschiedenen Schwimmwettbewerben teilzunehmen.

Eines Tages hat mich Katja, die Trainerin unserer Schwimm Mannschaft gefragt, ob ich an einem Workshop teilnehmen möchte, bei dem die Halliwick-Methode zum Schwimmtraining für Menschen mit Behinderungen gelehrt wurde. Nachdem ich an zwei Kursen teilgenommen hatte und unser Swimming-Pool für den nötigen Zugang für Behinderte umgebaut wurde, habe ich begonnen zweimal in der Woche mit ihnen zu arbeiten.

Ich muss zugeben, dass ich bisher in meinem Leben nie behinderten Menschen geholfen hatte, obwohl ich Kontakte zu ihnen hatte. Während der ersten Treffen hatte ich ein seltsames Gefühl, das schwer zu beschreiben ist. Es war ein etwas ungewohntes Gefühl mit behinderten Menschen zu kommunizieren. Allerdings verschwand dieses Gefühl nach einiger Zeit und ich fand einen Weg mit ihnen zu kommunizieren. Jeder Fortschritt, den meine Schüler machten, freute auch mich. Die aufregendsten Momente waren jeweils, wenn nach harter Arbeit jemand schwimmen lernte. Jeder Beteiligte, die Schülern, die Eltern und die Trainer erfuhren volle Zufriedenheit in diesen Momenten.

Ich persönlich fühle, dass diese Tätigkeit mein Leben (ich bin jetzt 66) vollständiger und glücklicher macht und dass es meinen jüngeren Kollegen ebenso geht. Und ich hoffe, dass die Leute, die dieses Handbuch lesen, uns helfen werden, es zu verbessern, indem Sie Ihre eigenen Erfahrungen schildern und dass mehr Menschen sich entscheiden Trainer zu werden.

## Wie man anfängt

### Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt Chinesische Weisheit

Wenn Sie sich entschieden haben beim Schwimmtraining für behinderte Menschen mitzumachen, ist es einfach. Als erster Schritt versuchen Sie eine Organisation in Ihrer Umgebung zu finden, die bereits ein entsprechendes Programm anbietet. Bei eSwimming finden Sie einige Organisationen und Links zu Webseiten, die mehr Informationen anbieten. Sie sollten in direkten Kontakt treten, um zu sehen wie dort gearbeitet wird und welche Art von Ausbildung sie Ihnen empfehlen würden. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie kein sehr guter Schwimmer sind oder dass Sie nicht genug Erfahrung haben, dann geben Sie nicht auf. Sehen Sie sich das Youtube-Video an, wo Tom Peters erklärt, dass einer der besten amerikanischen Schwimmtrainer selbst nicht schwimmen konnte:

<http://www.youtube.com/watch?v=2nfGjVFIw1s>

Das ist natürlich eine Legende, allerdings ist es wahr, dass Sie kein perfekter Schwimmer sein müssen, um mit behinderten Menschen zu arbeiten. Einige andere Eigenschaften und Fähigkeiten sind viel wichtiger, wie Einfühlungsvermögen, Kommunikationsfähigkeit und Freude am Helfen...

Natürlich müssen Sie an einigen Kursen teilnehmen, wo Sie die notwendigen Kenntnisse lernen, wie Sie anderen das Schwimmen beibringen, wie z.B. Halliwick, oder andere, je nachdem was an Ihrem Ort verfügbar ist.

Allerdings ist das Erlernen der Technik allein nicht genug. Wir empfehlen dringend, dass Sie sich Kenntnisse über verschiedene Arten von Behinderungen, psychologische Grundkenntnisse und Kommunikationstechniken aneignen. Es gibt verschiedene Wege, sich diese Kenntnisse anzueignen.

Der nächste wichtige Schritt ist das Gespräch mit Ihren Kollegen, die bereits mit behinderten Menschen arbeiten. Sie können von ihnen eine Menge lernen. Wie Peter Drucker, Management Guru sagt: „Nur mit Erfahrungsaustausch können wir neues Wissen aufbauen“.

Und nicht zuletzt, wenn Sie sich entscheiden, bei uns mitzumachen, wird es harte Arbeit sein, aber Sie werden große Zufriedenheit zurückbekommen. Anderen zu helfen wird auch Ihnen helfen.

## Wie Sie Kurse und Stunden organisieren

„Die größte Gefahr für die meisten von uns, ist nicht, dass unsere Ziele zu hoch sind und wir sie nicht erreichen, sondern dass Sie zu niedrig sind und wir sie erreichen.“

Michelangelo

Nachdem sie das notwendige Wissen und die notwendigen Fähigkeiten erworben haben, beginnen Sie mit behinderten Menschen zu arbeiten. Es ist eine Verantwortung, und keine einfache Aufgabe. Es ist wichtig, gut organisiert zu sein und hohe Ziele zu haben. Während der Organisation der Trainingsstunden müssen Sie verschiedene Aktivitäten planen. Hier die wichtigsten Punkte, die Sie sich merken sollten:

Bauen Sie Kontakt zu Eltern oder Betreuer der Behinderten auf. Versuchen Sie so viele Informationen über die Person, die Sie trainieren, wie möglich zu sammeln: welche Art von Behinderung, das Verhalten der Person, die beste Art und Weise mit der Person zu kommunizieren. Machen Sie sich Aufzeichnungen über die Person in einer Akte. Versuchen Sie, wenn möglich, auch medizinische Daten zu sammeln. Es ist ein schwerer Fehler, diese Vorbereitung nicht zu unternehmen. Ohne die Sammlung dieser wichtigen Informationen von Eltern und Betreuern ist es viel schwieriger, mit behinderten Menschen zu arbeiten.

Versuchen Sie in engen Kontakt mit der Person, die Sie trainieren, zu kommen. Kommunizieren Sie mit der Person in der Art und Weise, die Ihnen von den Eltern oder Betreuern empfohlen wurde. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn sich die Dinge nicht so schnell entwickeln, wie Sie geplant oder erwartet haben. Es wird eine Weile dauern, aber es wird sicher einen Fortschritt geben.

Zu Kursbeginn sollten Sie den körperlichen und psychischen Zustand Ihres Schülers einschätzen. Definieren Sie, wie Sie den Fortschritt des Schülers messen wollen. Notieren Sie Ihre Beobachtungen nach jeder Stunde in Ihrer Akte über die Person.

Planen Sie jede Stunde sorgfältig vom Anfang bis zum Ende. Legen Sie fest, was die Ziele der Stunde sind und wie Sie sie erreichen wollen. Wählen Sie eine geeignete Methode aus und definieren Sie den Zeitrahmen. Das wird Ihnen sehr helfen. Nach dem Ende der Stunde informieren Sie die Eltern oder Betreuer über den Fortschritt und reden Sie, wenn nötig, über aufgetretene Probleme. Wenn Sie eine Belohnung für einen bestimmten Fortschritt festgelegt haben, dann teilen Sie das den Eltern mit. Das wird Schüler und Eltern stark motivieren.

Arbeiten Sie eng mit den anderen Trainern zusammen. Tauschen Sie Erfahrungen aus, diskutieren Sie Probleme. Das wird Ihre Arbeit und Ihren Erfolg verbessern und ein starkes Team wird sich bilden.

Nehmen Sie sich nach jeder Stunde Zeit, die Erfahrungen mit den anderen Trainern zu diskutieren. Schreiben Sie sich Ihre Beobachtungen und Schlussfolgerungen auf. Manchmal scheint es, als ob keine Zeit dafür ist, es ist aber entscheidend für den Erfolg.

Was sind die wichtigsten Dinge, auf die Sie achten sollten?

Es ist nicht wichtig, wenn Sie langsam fortschreiten, solange Sie noch fortschreiten  
Chinesische Weisheit

Geduld ist der Schlüssel. Erwarten Sie keine schnellen Ergebnisse, da Lehren keine leichte Aufgabe ist. Nehmen Sie kurzfristige Ziele nicht so wichtig. Mit behinderten Menschen zu arbeiten heisst, nach langfristigen Zielen Ausschau zu halten. Und diese werden Sie erreichen, wenn Sie genug Geduld haben.

Desweiteren ist es sehr wichtig, dass die Schüler ihre Angst vor dem Wasser überwinden und sich im Swimming-Pool wohl fühlen. Das bedeutet, dass sie versuchen sollten eine entspannte Atmosphäre zu schaffen. Das kann am einfachsten durch Spiele erreicht werden. Versuchen Sie viele Ideen für unterschiedliche Spiele zu sammeln. Sie können auch Singspiele einbauen oder versuchen Spiele, die Sie kennen, auf Wasserbedingungen zu übertragen.







Wie Sie aus den Fotos sehen können Studenten gerne spiele. Versuchen Sie, eine Menge zu sammeln Ideen für verschiedene Spiele.


Der nächste wichtige Schritt ist, den Schülern die richtige Atemtechnik beizubringen. Das ist nicht einfach, insbesondere bei bestimmten Arten von Behinderungen. Ohne eine korrekte Atemtechnik ist es jedoch sehr schwierig schwimmen zu lernen. Versuchen Sie es wieder mit einem Spiel.

Nachdem Ihre Schüler gelernt haben richtig zu atmen sind die grundlegenden Schwimmtechniken an der Reihe. Hier müssen Sie sich an jeden einzelnen Schüler anpassen. Sie haben unterschiedliche Behinderungen, sie sind unterschiedlich vertraut mit Wasser, einige sind etwas ängstlich, andere sind mutiger. Es gibt hier keine generelle Empfehlung. Wieder ist Geduld wichtig und die Diskussion von Schwierigkeiten mit den anderen Trainern und das Gespräch mit den Schülern und den Betreuern. Langfristig werden Sie positive Ergebnisse erreichen. Das Gefühl, das Sie haben werden, wenn Ihr Schüler beginnt zu schwimmen, ist schwer zu beschreiben.

## Gewöhnung ans Wasser

### Lernen die Atmung zu kontrollieren

**Beschreibung**  
 Der Trainer hält den Schüler je nach dessen Grad der Vertrautheit mit dem Wasser: Unter den Schulterblättern, unter den Ellenbogen oder den Handflächen. Ein schwimmender Gegenstand, z.B. ein Ring, ein Ball oder ein Ballon, befindet sich zwischen ihnen und wird durch Blasen jeweils auf die andere Person zubewegt. Es wird dabei darauf geachtet, dass der Gegenstand nicht davon schwimmt.



Trainer holds the trainee in accordance to swimmer's confort with water, below the shoulder blades, under elbows or the palms of

BIS 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

## Grundlegende Schwimmtechniken

**Beschreibung**  
 Nachdem der Schüler einen ersten eigenen Schwimmstil entwickelt hat, werden ihm grundlegende Schwimmtechniken spielerisch beigebracht.



BIS 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

Das Schwimmen ist nicht das einzige, dass sich entwickeln wird. Es ist genauso wichtig, die sozialen Fähigkeiten der Schüler zu trainieren, Ihnen zu zeigen, wie Sie kommunizieren können, sich mit anderen sozialisieren. Auch hier hängt das Vorgehen wieder stark vom einzelnen Individuum ab. Auf den Fotos unten sehen Sie einige Beispiele, wie wir soziale Techniken in den Kursen eingebaut haben.

Es ist sehr wichtig, ein Team unter den Schülern aufzubauen, das ihnen ein Gefühl der Gruppenzugehörigkeit gibt.

After the preparation phase trainers asks "who we are"; and all participating in session say the name of group and separate by jumping in the air.  
 Dann fragt der Trainern „Wer sind wir?“ und alle Teilnehmer sagen den Namen der Gruppe und trennen sich während sie in die Luft springen.





## Schlussfolgerung

Es ist faszinierend was erreicht werden kann, wenn man sich nicht darum kümmert, wer die Anerkennung dafür bekommt.

## Einige Schlussanmerkungen

Schwimmtraining mit behinderten Menschen ist eine einfache Aufgabe, aber es führt zu starker Zufriedenheit und Erfüllung.

Versuchen Sie mehr über Techniken zum Schwimmtraining, die verschiedenen Behinderungen, Psychologie und Sozialtechniken lernen.

Seien Sie offen, reden Sie viel mit Ihren Kollegen und den Leuten, die sich sonst um ihre Schüler kümmern. Tauschen Sie Informationen, Erfahrungen und Wissen aus. Das wird Ihnen dabei helfen, Ihre Aufgabe besser zu erledigen.

Erwarten Sie keine Anerkennung; innere Zufriedenheit wird die beste Belohnung für Ihre Arbeit sein.

Besuchen Sie regelmäßig [www.eswimming.eu](http://www.eswimming.eu) und leisten Sie Ihren Beitrag zu dieser Webseite.

## 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](mailto:info@ipak-zavod.si) ; [www.ipak-zavod.si](http://www.ipak-zavod.si)

Stanko Blatnik  
[blatnik@ipak-zavod.si](mailto:blatnik@ipak-zavod.si)

Biljana Mečava  
[mecava@ipak-zavod.si](mailto:mecava@ipak-zavod.si)