Einleitungsvideo „Sport mit psychischen Beeinträchtigungen“

Szene 1:
Janine Graf, Sportleiterin PluSport Glattal: «Wir haben Gruppen von Menschen mit körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen und wir gestalten mit ihnen Trainings im Klettern.»

Parallel dazu sind verschiedene Szenen aus einer Kletterhalle zu sehen: Eine Kletterwand, auf welcher der Schatten einer Person erscheint, ein Seil mit einem Achterknoten, welches herunterhängt, eine Gruppe von Menschen, während dem die Sonne durch die hohen Fenster der Halle scheint und die blaue Plusportfahne, in deren Hintergrund eine Person am Klettern ist. Anschließend steht Janine in der Kletterhalle, verschränkt die Arme und lächelt in die Kamera.

Szene 2:
Michael Frischknecht, Sportleiter PluSport: «Sport, das ist erwiesen, ist sehr gut bei psychischen Beeinträchtigungen. Er unterstützt im stabil bleiben.»

Dazu werden folgende Szenen gezeigt: Eine Person klatscht in die Hände, wodurch eine Magnesiumwolke entsteht. Zwei Personen klettern an gegenüberliegenden Wänden. Nach einer Nahaufnahme von Klettergriffen steht Michael mit verschränkten Armen in der Kletterhalle und blickt direkt in die Kamera.

Szene 3:
Melanie, Teilnehmerin: «Ich merke einerseits die physische Stärke, aber auch mental gibt es mir etwas. So merke ich, ich kann mit schwierigen Situationen umgehen und kann dies auch mehr im Alltag umsetzten.»

Die Kamera filmt von oben eine Gruppe, die sich aufwärmt und in einem Kreis hüpft. Es folgen Szenen, in denen Teilnehmer und Leiter miteinander interagieren, lachen und eine positive Atmosphäre schaffen. Kurz wird ein Sicherungsgerät im Detail gezeigt, bevor Melanie beim Klettern mit konzentriertem Gesichtsausdruck zu sehen ist. Leiter blicken zu ihr auf und sichern sie. Zum Schluss wird Melanie erneut im Porträtmodus gezeigt, mit verschränkten Armen und einem leichten Lächeln.

Szene 4:
Anna Guyer, Kletterlehrerin und psychologische Beraterin: «Das Klettern hat für mich persönlich einen sehr grossen Stellenwert. Das wollte ich auch weitergeben und darum haben wir auch das Angebot gestartet für psychisch beeinträchtigte Menschen. Sie können sich hier weiterentwickeln zur Selbstständigkeit und es ist nicht nur eine Weiterentwicklung im Klettern, sondern auch persönlich.»

Ein Karabiner und ein Seil liegen am Boden. Die Kamera schwenkt um die Kletterwand, wo Anna jemanden sichert. Zusammen mit einem Jungen mit grüner Mütze sichern sie eine Person an der Kletterwand, die anschließend aus verschiedenen Perspektiven beim

Abseilen gefilmt wird. Schließlich steht Anna lächelnd in der Halle, die Arme verschränkt.

Szene 5:
Marj, Teilnehmerin «Ich hatte recht wenig Kollegen und durch mein Handicap habe ich immer Probleme bekommen. Und bei PluSport kann ich so sein, wie ich bin. Dies gibt schon recht Selbstvertrauen.»

Eine Nahaufnahme zeigt, wie ein Achterknoten geknüpft wird. Marj ist zu sehen, wie sie diesen Knoten bindet. Marj klettert, während ein Teilnehmer sie sichert. Dieser trägt eine spezielle Sicherungsbrille, die es ihm ermöglicht, ohne den Kopf zu heben nach oben zu sehen. Am Ende lächelt Marj im Porträtmodus in die Kamera.

Szene 6:
Michael: «Ich spüre es, indem ich merke, dass die Teilnehmenden zufriedener sind.»

Es werden verschiedene Momente gezeigt, in denen Teilnehmer und Leiter gemeinsam klettern und zusammen lachen und Spass haben.

Szene 7:
Anna: «Was mega lässig ist, wenn plötzlich die helfenden auch mitklettern und dass sie zum Beispiel gesichert werden von den Teilnehmenden. Das ich für mich Inklusion.»

Eine Person klettert, gefilmt aus verschiedenen Perspektiven. Marj, die sichert, trägt auch eine Sicherungsbrille und fasst das Seil nach.

Szene 8:
Marj: «Das klettern hilft mir, um fokussiert zu sein und um das Leben wieder besser meistern zu können.»

Marj steht in der Mitte der Kletterhalle, umgeben von kletternden Menschen. Die Kamera zoomt näher auf ihr Porträt.

Szene 9:
Dr. phil. Nikolai Kiselev, Leiter PluSport Science: «Wir stellen fest, dass Sport extrem protektiv und auch extrem rehabilitativ für die Zielgruppe ist. Deswegen braucht es auch Angebote, welche an diese Personen angepasst sind und wo sie sich so fühlen können, wie sie sind.»

Währenddessen werden Szenen gezeigt, in denen Teilnehmer lernen, Karabiner zu benutzen und Knoten zu knüpfen. Das Bild wechselt zum Porträt von Nikolai.

Szene 10:
Janine: «Ich bin überzeugt, dass es wichtig ist und unserer Gesellschaft ein Anliegen sein soll, Menschen zu integrieren, Menschen auf Augenhöhe zu begegnen und für die Menschen möglichst gleichwertige Möglichkeiten zu schaffen. Teil davon zu sein, Teil einer solchen Organisation zu sein, erfüllt mich mit Stolz und gibt mir Sinn.»

Janine hilft einer Teilnehmerin beim Anlegen des Sicherungsgurts und Schrauben des Karabiners. Anschließend sichert die Teilnehmerin selbst, trägt eine Sicherungsbrille und klatscht mit Janine ab. Janine wird erneut im Porträtmodus gezeigt.

Szene 11:
Melanie: «Ich empfehle es eigentlich allen und ich merke, wie ich das Umfeld beeinflusse mit meinem Hobby.»

Die Teilnehmenden, darunter auch Melanie und Marj, sitzen auf einer Bank und klatschen mit Anna ab. Danach erscheint Melanie erneut im Porträt.

Szene 12:
Anna und die Teilnehmer auf der Bank machen zusammen eine Welle.

Szene 13:
Logo von PluSport und Webseite www.plusport.ch