



Kurz und gut: Inklusion im Sport

Ein Leitfaden





Inhalt

Grußworte ... 2	
Vorwort ... 3	
Einleitung ... 4	
1 Kooperationen ... 5	
1.1 Zugang ... 5	
1.2 Mögliche Kooperationspartner ... 5	
Kooperation Sportverein – Kindertagesstätte oder Kindergarten... 5	
Kooperation Sportverein – Schule... 6	
Kooperation Sportverein – Special Olympics Unified Sports®... 6	
Kooperation Sportverein – Behindertensportverein... 6	
Kooperation Sportverein – Werkstatt für Menschen mit Behinderung ... 7	
Kooperation Sportverein – Selbsthilfegruppe oder Interessengemeinschaft... 7	
2 Organisatorische Aspekte ... 8	
2.1 Die inklusive Sportgruppe im Verein ... 8	
2.2 Geeignete Räumlichkeiten ... 9	
2.3 Vereinsmitgliedschaft, Versicherung, ärztliches Attest ... 9	
2.4 Material und Trikots ... 9	
2.5 Finanzierung und Fördermöglichkeiten ... 10	
3 Trainer/-innen und Übungsleiter/-innen ... 13	
3.1 Anforderungen ... 13	
3.2 Aus- und Fortbildungen... 13	
3.3 Übungsleiter-Assistent/-innen und Helfer/-innen... 13	
4 Die Sportgruppe und ihre Sportler/-innen ... 15	
4.1 Zielgruppenanalyse und Zielsetzung ... 15	
4.2 Die Sportler/-innen → Hinweise für die Praxis ... 15	
Psychische Voraussetzungen → Konsequenzen für das Training ... 15	
Körperliche Voraussetzungen → Konsequenzen für das Training ... 16	
Soziale Voraussetzungen → Konsequenzen für das Training ... 18	
4.3 Die heterogene Sportgruppe ... 19	
5 Checkliste ... 20	
6 Anhang ... 21	
Kontaktadressen und Ansprechpartner/-innen... 21	
Weiterführende Informationen... 21	

Impressum:

Verantwortlich: Special Olympics Deutschland e.V., Invalidenstraße 124, 10115 Berlin.
Erarbeitet von der SOD Akademie unter Mitarbeit der Sportjugend Schleswig-Holstein.
Gestaltung: martinbrombacher.de. Titelbild: SOD/ Sascha Klahn.

Hinweis: Alle Rechte vorbehalten. Der Rechteinhaber erlaubt, die Inhalte im Umfeld des organisierten Sports und der Behindertenhilfe in unveränderter Form nicht kommerziell zu nutzen und zu vervielfältigen. Stand: November 2018.

Der vorliegende Leitfaden wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch SOD können für eventuelle Schäden, die aus den im Leitfaden vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Grußworte



Die Förderung der Inklusion in allen gesellschaftlichen Bereichen ist den Sparkassen ein besonderes Anliegen. Daher haben wir uns gerne als Partner von Special Olympics engagiert. Neben der Unterstützung der Nationalen Spiele in Kiel setzen wir uns für die Entwicklung und Förderung eines nachhaltigen Angebots im Bereich Sport und Inklusion in Schleswig-Holstein ein. Der vorliegende Leitfaden ist dabei ein weiterer Baustein. Er kommt den hiesigen Vereinen und Verbänden zugute und soll den oftmals auch ehrenamtlichen Akteuren praxisnahe Hilfestellung, Tipps und Tricks bei der Organisation und Ausrichtung inklusiver Sportveranstaltungen vermitteln.

Gute Lektüre und viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung wünscht Ihnen

Reinhard Boll

Präsident Sparkassen und Giroverband für Schleswig-Holstein

Die Teilhabe im Sport ist für den Landessportverband und der Sportjugend Schleswig-Holstein etwas, dass selbstverständlich jedem Menschen möglich sein sollte. Mit den Nationalen Spielen Special Olympics 2018 in Kiel gab es die großartige Möglichkeit, dieses für alle erlebbar und sichtbar zu machen. Menschen mit und ohne Behinderung wirkten selbstverständlich in den unterschiedlichsten Formen in der Veranstaltung mit und trugen durch ihr großartiges Engagement zum Gelingen bei. Die vielfältigen Bilder und Emotionen sind dabei die stärksten Botschafter für die Entwicklung eines gemeinsamen Sportverständnisses von Menschen mit und ohne Behinderungen, da sie über die Veranstaltung hinaus wirksam bleiben.

Wir freuen uns mit diesem Leitfaden unseren Vereinen und Verbänden, mit ihren Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Partnern außerhalb des organisierten Sports, ein Instrument an die Hand geben zu können, mit dem sie einen Ansatz für ein inklusives Sportangebot finden. Wir sehen darin die Möglichkeit, die positive Energie dieser Spiele für die inklusive Vereins- und Verbandsentwicklung zu nutzen und damit einen weiteren Beitrag zu mehr Teilhabe für alle Menschen im Sport leisten zu können.

Matthias Hansen

Vorstandsmitglied im Landessportverband Schleswig-Holstein & Vorsitzender der Sportjugend Schleswig-Holstein

Vorwort



Inklusion geht uns alle an. Im Arbeitsleben, im Alltag und auch in der Freizeit.

Als Special Olympics Schleswig-Holstein liegt es uns natürlich am Herzen, gerade im Sport Menschen mit und ohne geistige Behinderung zusammenzubringen, um die gemeinsame Begeisterung für Bewegung, Spiel und Anstrengung zu teilen und gemeinsam zu erleben. In diesem Leitfaden geben wir Ihnen Hinweise und Praxistipps für die Umsetzung von Inklusion im Sport von Menschen mit und ohne Behinderung.

Im Mai 2018 fanden die Nationalen Sommerspiele von Special Olympics Deutschland in Kiel statt. Es war ein großes und buntes Event, das viel Aufmerksamkeit erfahren hat. Was bleibt davon? Dieser Leitfaden soll nun allen Sportlerinnen und Sportlern und natürlich Sportvereinen in Schleswig-Holstein eine Hilfestellung bieten, inklusive Sportgruppen aufzubauen oder zu erweitern. Ebenso findet Sport nicht nur in Vereinen

statt, sondern zum Beispiel auch in Schulen und Werkstätten, die genauso angesprochen werden.

Sicherlich gibt es immer viele organisatorische Fragen, die wir hier nicht alle klären können, aber vor allem möchten wir Ihnen mögliche Partner vorstellen, mit denen Sie sich vernetzen können, um sich für inklusive Angebote zu öffnen. In diesem Sinne sei dem Giro- und Sparkassenverband Schleswig-Holstein für die finanzielle Förderung herzlich gedankt.

Wir sind sehr froh, dass Sie sich für Inklusion im Sport engagieren möchten. Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg und stehen Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung!

Ursula Albrecht
Vorsitzende
SO Schleswig-Holstein

Foto: SOD/Jo Henker



Foto: SOD/Florian Conrad



Einleitung

Dieser Leitfaden unterstützt Ihren Verein oder Ihre Einrichtung dabei, sich inklusiv zu öffnen. Das kann bedeuten, eine neue inklusiv ausgerichtete Sportgruppe ins Leben zu rufen oder eine bestehende Gruppe durch neue Mitglieder, zum Beispiel Menschen mit einer geistigen Behinderung, zu bereichern. Umgekehrt kann auch eine Werkstatt für Menschen mit geistiger Behinderung von diesem Leitfaden profitieren und beispielsweise zum Werkstatt-Fußball auch Menschen ohne Behinderung einladen.

Der Leitfaden hilft, die Trennung der Lebenswelten von Menschen mit Behinderung und Menschen ohne Behinderung aufzubrechen und trägt zur Vernetzung bei: Es werden Ideen und Ansprechpartner/-innen für Kooperationen in Schleswig-Holstein (SH) genannt.

Weiterhin gibt es Tipps für die konkrete Umsetzung, damit es nicht an unnötigen Versicherungsfragen scheitert: Welche Unklarheiten müssen die Kooperationspartner vorab klären? Was sollte der/die Übungsleiter/-in wissen? Wo gibt es Fördermittel? Bei welchem Fachverband muss die Sportgruppe gemeldet werden?

Nicht zuletzt möchte der Leitfaden auch darüber informieren, wie Menschen mit einer geistigen Behinderung zu einer ehrenamtlichen Tätigkeit in der Sportgruppe zu bewegen sind und welche Fortbildungsmöglichkeiten es u.a. in Leichter Sprache gibt.

Haben Sie den Mut und wagen Sie die ersten Schritte – es lohnt sich!

1 Kooperationen

Menschen mit und ohne Behinderung sind heute noch immer oft in getrennten Lebenswelten unterwegs. Wie findet man in dieser Situation überhaupt Personen mit und ohne Behinderung, die an einer inklusiven Sportgruppe teilnehmen möchten? Im Folgenden werden Vorschläge gemacht, auf welche Art das inklusive Sportangebot beworben werden kann und welche Kooperationsmodelle es gibt, um unterschiedliche Teilnehmer/-innen für die Sportgruppe zu begeistern.

1.1 Zugang

Menschen mit und ohne Behinderung können auf verschiedene Weise ermuntert werden, in eine neue inklusive Sportgruppe zu kommen oder sich einer bestehenden Sportgruppe anzuschließen. Die Werbung dafür sollte auf verschiedenen Kanälen gemacht werden:

- Informationen in der lokalen Presse veröffentlichen; Flyer und Plakate, wenn möglich in Leichter Sprache und bebildert, in der Öffentlichkeit in der Region, im Verein, an Schulen und in Einrichtungen der Behindertenhilfe aushängen (ggf. für Unterstützung den Pressewart ansprechen).
- Mitmach-Aktionen auf regionalen Festen durchführen,
- persönliche Ansprache der potentiellen Teilnehmer/-innen mit Behinderung und ggf. der Betreuungspersonen in ihrem Lebensumfeld (Werkstatt, Selbsthilfegruppe, Schule etc.),
- potentielle Sportler/-innen ohne Behinderung können aus dem direkten Umfeld der Sportler/-innen mit Behinderung rekrutiert oder im Verein angeworben werden (Familienangehörige, Freunde, Betreuungspersonen oder Vereinsmitglieder, die ergänzend zum bisherigen Sport noch etwas Anderes machen möchten oder Einsteiger in eine Sportart, die in aktuellen wettkampforientierten Sportgruppen des Vereins keinen Anschluss finden).

1.2 Mögliche Kooperationspartner

Bei Kooperationen müssen vorab im gemeinsamen Gespräch wesentliche Fragen geklärt werden:

- Soll eine komplett neue inklusive Sportgruppe gegründet werden oder neue Teilnehmer/-innen für bestehende Sportgruppen gewonnen werden?
- Welche Zielgruppe soll angesprochen werden und was genau ist das Ziel des gemeinsamen Angebots? Wer macht wo Werbung?
- Wer ist auf rechtlicher Seite Anbieter des Sportkurses? Wo sind die Teilnehmer/-innen versichert? Ist z. B. der Verein Anbieter des Sportkurses, besteht die Frage, ob alle Teilnehmer/-innen (auch die teilnehmenden Schüler/-innen) Mitglieder im Sportverein sein müssen, um Versicherungsschutz zu genießen, oder ob es primär ein Schulangebot ist und die Versicherung dann über die Schule abgedeckt ist. Diese Fragen sollten mit dem Landessportverband und mit der Schule besprochen werden (siehe auch Abschnitt „Vereinsmitgliedschaft“ im Kapitel „Organisatorische Aspekte“).
- Welcher Kooperationspartner ist für Anträge und Zuschüsse zuständig?
- Welcher Kooperationspartner betreut und bezahlt die Übungsleiter/-innen?

Kooperation Sportverein – Kindertagesstätte oder Kindergarten

- Im Rahmen der üblichen Betreuung der Kita bietet der Verein ein allgemeines, grundlegendes Bewegungsprogramm für alle Kinder an. Der/die Übungsleiter/-in kommt dazu in die Kita. Die Kinder müssen nicht Mitglied im Verein sein, wenn das Angebot als Kitaveranstaltung läuft.
- Die Zusammenarbeit mit einer bewegungsorientierten Kita, im besten Fall mit einem „Anerkannten

Bewegungskindergarten SH“ ermöglicht zudem die Gewinnung von qualifizierten Anleiter/-innen für inklusive Kindersportgruppen aus dem Fachpersonal der Kita (siehe Link Sportjugend SH im Anhang unter Anerkannter Bewegungskindergarten SH).

- Es gibt Großvereine, die in ihrem Angebot auch eine eigene Kita betreiben. In SH sind bspw. der TSV Schwarzenbek sowie der Elmshorner MTV in diesem Entwicklungsprozess.
- Kinder der Kita werden zu Sportangeboten im Verein, die für Kinder im Kindergartenalter vorgesehen sind, von Erzieher/-innen begleitet. Alternativ kann der Verein auch in den Räumen der Kita ein Vereinsangebot durchführen. Sofern das Angebot auch für externe Kinder offen ist oder außerhalb der Betreuungszeiten der Kita stattfindet, müssen aus versicherungstechnischen Gründen dann alle Kinder Mitglied im Verein sein.
- *Praxisbeispiel: SC Gut Heil Neumünster mit inklusivem Familienzentrum Ruthenberger Rasselbande Neumünster*

Kooperation Sportverein – Schule

Die Kultusministerkonferenz der Länder (KMK) und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) haben in ihren gemeinsamen Handlungsempfehlungen für den Schulsport auf die besondere Bedeutung von Kooperationen zwischen Schulen und Vereinen hingewiesen (Link im Anhang). Für eine inklusive Sportgruppe mit Beteiligten aus Schule und Verein gibt es verschiedene Modelle. Sie unterscheiden sich in der Zusammensetzung der Teilnehmer/-innen, in der Zielsetzung und dem Ort, an dem die Sportgruppe sich trifft:

- Behindertensportverein trifft Sportunterricht (Regelschule); Treffpunkt Schule: verbindliche Teilnahme über ein Schuljahr hinweg; Zielsetzungen sind Abbau von Berührungängsten, Schulung sozialer Kompetenzen und Lernen neuer Bewegungsformen bzw. Sportarten; Lehrer/-in und Trainer/-in sind verantwortlich,
- Behindertensportverein trifft Nachmittagsprogramm (Sport-AG einer Regelschule): ähnliches Angebot wie bei der vorigen Kooperation; offenes Angebot, dadurch möglicherweise wechselnde Teilnehmer/-innen,
- Verein trifft Förderschule, Treffpunkt Förderschule: Verein bietet Kurs in den Räumen und mit den

Schüler/-innen und Lehrer/-innen der Förderschule an; Vereinsmitglieder ohne Behinderung werden zur Teilnahme aktiviert; Erreichbarkeit des Angebots für die Schüler/-innen ist niedrigschwellig, die Vereinsmitglieder sind möglicherweise schwieriger zu motivieren,

- Verein trifft Förderschule, Treffpunkt Verein: Verein bietet Kurs in eigenen Räumen und mit Vereinsmitgliedern an; Öffnung von neuen Lebenswelten für Schüler/-innen der Förderschule in Begleitung ihrer Lehrer/-innen,
- Verein trifft Förderschule und Regelschule, Treffpunkt Verein: Schüler/-innen der Förder- und der Regelschule kommen zur Sportgruppe des Vereins und werden Vereinsmitglieder; Übungsleiter/-in wird vom Verein gestellt; Pilotprojekt FußballFREUNDE (siehe auch Links zum DFB und zum Schleswig-Holsteinischen Fußballverband im Anhang).
- *Praxisbeispiel: Ellerbeker TV mit Gerhardt-Hauptmann Schule in Kiel – inklusives Handballprojekt*

Kooperation Sportverein – Special Olympics Unified Sports®

Ein gelungenes Praxisbeispiel für den gemeinsamen Sport von Menschen mit und ohne geistige Behinderung ist der Special Olympics Unified Sports®. In Unified Teams treiben Menschen mit geistiger Behinderung (Athleten) und ohne geistige Behinderung (Partner) gemeinsam Sport, trainieren regelmäßig zusammen und nehmen ggf. an Wettbewerben von lokaler bis internationaler Ebene teil. Dabei profitieren Athlet/-innen und Partner/-innen gleichermaßen, denn das regelmäßige Training stärkt sowohl die Leistungsfähigkeit und Fitness als auch die Persönlichkeit, das Selbstbewusstsein und das gegenseitige Verständnis füreinander.

Je nach gemeinsam erarbeiteter Zielsetzung wird freizeitorientiert, entwicklungsorientiert oder wettbewerbsorientiert trainiert. Der Coach hat die Aufgabe, alle Sportler/-innen sinnvoll einzubinden und dabei die drei Prinzipien „Wertschätzende Aufgabe für jedes Teammitglied, Betonung der Talente und Fähigkeiten und risikofreies Training und Spielen bzw. Schutz vor Verletzungen“ zu berücksichtigen. Die Vernetzung und Rekrutierung erfolgt über die oben genannten Kooperationspartner. Optimal ist der Aufbau mehrerer Unified Teams innerhalb einer Region, so dass miteinander Sport getrieben bzw. gegeneinander gespielt



werden kann. Unified Teams sind in allen Sportarten möglich. Mehr Informationen dazu bietet der Verband Special Olympics Schleswig-Holstein.

Kooperation Sportverein – Behindertensportverein

Bereits existierende Sportangebote im Sportverein und im Behindertensportverein sollen weiterhin im Breitensport oder im Leistungsbereich fortgeführt werden. Anzustreben ist darüber hinaus eine Kooperation zwischen Sportverein und Behindertensportverein, um beide Seiten für die jeweils andere Zielgruppe zu öffnen und eine inklusive Sportgruppe ins Leben zu rufen oder ein bestehendes Angebot inklusiv zu gestalten. Hier muss entschieden werden, welcher Verein der Träger des Angebots ist, um die Mitgliedschaft der Teilnehmer/-innen, Versicherungsfragen und die finanzielle Unterstützung zu klären. Bei der Entscheidung hilft es, sich an den Angeboten der Verbände zu orientieren: Handelt es sich um eine inklusive Sportgruppe, die ihre Teilnehmer/-innen an den Behindertensportverband meldet, sollte der Träger der Behindertensportverein sein (z. B. Goalball, Blindenfußball). Möchte der Verein bei Special Olympics mitmachen, sollten Sie sich bei Special Olympics Schleswig-Holstein melden. Angebote, die an andere Fachverbände gemeldet werden, finden im Sportverein statt (z. B. Basketball, Fußball, Schwimmen).

Kooperation Sportverein – Werkstatt für Menschen mit Behinderung

Viele Werkstätten für Menschen mit Behinderung organisieren für die Beschäftigten regelmäßige Sport- und Bewegungsangebote, die in der Regel in den Arbeitsalltag eingebunden werden. Eine Ausweitung auf den Feierabend wird meist nicht gewünscht.

Gleichzeitig ist es schwierig, Menschen ohne Behinderung zu normalen Arbeitszeiten zum Sportangebot in der Werkstatt zu bewegen, da sie selbst arbeiten müssen. Hier ist ein Kompromiss und viel Werbung auf beiden Seiten gefragt. Der Verein sollte ein attraktives Angebot entwickeln, das für Sportler/-innen mit und ohne Behinderung gleichermaßen attraktiv ist, nicht in einen Wettbewerbsbetrieb eingebunden ist und zur Feierabendzeit auf dem Werkstattgelände stattfindet. Es empfiehlt sich, aus der Werkstatt auch Betreuungspersonen zu motivieren, dann beteiligen sich meist auch mehr Beschäftigte der Werkstatt am Sportangebot. Special Olympics Deutschland qualifiziert nach dem Peer-to-Peer-Prinzip Beschäftigte zu Gesundheits- und Sportbeauftragten und schafft damit einen zusätzlichen Bewegungsanreiz.

- *Praxisbeispiel: VfR Minerva mit Stiftung Drachensee Kiel - Fußball*

Kooperation Sportverein – Selbsthilfegruppe oder Interessengemeinschaft

Der Vorteil einer Kooperation des Sportvereins mit einer Selbsthilfegruppe liegt in der guten Vernetzung der Selbsthilfegruppe. Dadurch können Informationen über die Sportgruppen gut verteilt werden und zu den entsprechenden Zielgruppen gelangen. Denkbar ist auch die Organisation eines gemeinsamen Sportangebots, wobei immer eine Person aus den Reihen der Selbsthilfegruppe und eine Person aus dem Verein aktiv für die Werbung potenzieller Teilnehmer/-innen und die Durchführung bzw. Betreuung des Sportangebots zuständig sein sollte.

- *Praxisbeispiel: Inklusives Netzwerk Kieler Sportvereine InTuS*

2 Organisatorische Aspekte

2.1 Die inklusive Sportgruppe im Verein

Es gibt zwei Möglichkeiten, eine neue Gruppe in die Struktur des Vereins einzubinden:

- Je nach Sportart wird die Gruppe der passenden Abteilung zugeordnet, also eine inklusive Kanugruppe der Abteilung Wassersport oder Kanu. Hier liegt der Fokus eher auf der Sportart als auf dem Aspekt Behinderung und Inklusion. Somit ist die Gruppe in die sportspezifische Verbandsarbeit eingebunden (Fort- und Ausbildung, lokaler/regionaler Wettbewerbsbetrieb). Manche Vereine erheben für bestimmte Sparten erhöhte Mitgliedsbeiträge. Hier ist es wichtig, je nach Bedarf Ermäßigungen zu gewähren oder Fördermittel zu beantragen

(siehe Kapitel „Finanzierung und Fördermöglichkeiten“ und den Abschnitt „Soziale Voraussetzungen“ im Kapitel „Die Sportler/-innen“).

- Die Gruppe wird in der Abteilung Inklusionssport angesiedelt und ist somit an den Behindertensportverband angebunden, der sich an den paralympischen Sportarten und am Rehabilitationssport orientiert. Der Fokus liegt eher auf der Behinderung, ermöglicht aber eine Förderung durch die Rehasport-Verordnung (siehe Kapitel „Finanzierung und Fördermöglichkeiten“).

Der Bedarf und die Vorstellungen für die Teilnahme an einer passenden Sportart oder für die Einrichtung einer Inklusionssportgruppe kann im direkten Austausch mit den Sportler/-innen geklärt werden.



2.2 Geeignete Räumlichkeiten

Inklusive Sportgruppen kann jeder Träger von Sportgruppen oder Sportveranstaltungen anbieten. Wichtig ist, dass je nach Sportart geeignete Räumlichkeiten genutzt werden. Diese Voraussetzungen findet man am ehesten in Sportvereinen, Schulen oder Einrichtungen der Behindertenhilfe. Vor allem neue Gebäude sind in der Regel barrierefrei. In Einrichtungen der Behindertenhilfe können Bewegungsräume oder große Gruppenräume für bestimmte Sportgruppen genutzt werden. Manchmal finden sich individuelle Lösungen durch ein Gespräch mit den Sportler/-innen, sowie den zuständigen Personen, z. B. Hausmeister. Einige Sportarten und -angebote wie beispielsweise Boccia, Walking, Freizeitfußball oder eine Laufgruppe lassen sich aber auch mit relativ geringem räumlichen Aufwand an öffentlichen Orten im Park, auf Wegen, Plätzen oder am Strand durchführen. Wichtig ist, dass der Treffpunkt allen Sportler/-innen bekannt ist. An- und Abreise sollten ohne großen Aufwand machbar sein (Nähe zum Wohnort oder zur Schule/Arbeitsstelle), bei Bedarf sollten andere Sportler/-innen, Helfer/-innen oder Familienangehörige die An- und Abreise zum Treffpunkt der Sportgruppe oder zum Wettbewerb unterstützen.

2.3 Vereinsmitgliedschaft, Versicherung, ärztliches Attest

Sportler/-innen, egal ob mit oder ohne Behinderung, sind über die Vereinsversicherung abgesichert, wenn sie Mitglied in diesem Verein sind. Es muss keine zusätzliche Versicherung abgeschlossen werden. Der/die Übungsleiter/-in sollte aber sicherstellen, dass die Sportler/-innen kranken- und haftpflichtversichert sind. Genaue Informationen über die Vereinsmitgliedschaft, mögliche Ermäßigungen oder Sozialtarife und über den Versicherungsschutz können der jeweilige Verein oder der Landessportverband geben.

Bitte beachten: Special Olympics gewährt keinen Versicherungsschutz. Sollte also eine Einrichtung (Werk-

statt o.ä.) als Mitglied bei Special Olympics registriert sein, besteht dadurch kein Versicherungsschutz für die Sportler/-innen. Dieser Versicherungsschutz muss separat abgeschlossen werden bzw. existiert schon, z. B. durch eine Mitgliedschaft in einem Sportverein oder über das Anstellungsverhältnis in der Werkstatt (siehe auch Kapitel „Kooperationen“).

Oft taucht die Frage auf, ob die Sportler/-innen eine ärztliche Bescheinigung über ihre Sporttauglichkeit vorlegen müssen:

Ein ärztliches Attest über die Sporttauglichkeit ist nötig, wenn...

- ... die Sportangebote über die Rehasport-Verordnung bezuschusst werden sollen. Hierzu muss beim Behindertensportverband die Behinderung der Teilnehmer/-innen belegt werden, da die Zuschüsse mit der Krankenkasse der jeweiligen Person abgerechnet werden.
- ... die Sportler/-innen an überregionalen Wettbewerben von Special Olympics teilnehmen wollen. Bei der Anmeldung muss der Nachweis der Sporttauglichkeit vorgelegt werden.

Ein ärztliches Attest ist nicht nötig zur regulären Teilnahme an der Sportgruppe. Allerdings sollte der/die Übungsleiter/-in alle Teilnehmer/-innen in Bezug auf den allgemeinen Gesundheitszustand, vorausgegangene und akute Verletzungen, Krankheiten und behinderungsspezifische Besonderheiten kennen (siehe auch Kapitel „Die Sportgruppe und ihre Sportler/-innen“).

2.4 Material und Trikots

In Sporthallen, die von Schulen oder Mehrspartenvereinen genutzt werden, ist häufig eine Grundausstattung von Sportgeräten vorhanden, also Kästen, Matten, Tore, Banden, Stangen, Turngeräte. Meistens haben die Abteilungen der Sportvereine eigene Schränke oder Materialdepots in den Sportanlagen, die alle Arten von Geräten enthalten können. Hier hilft die Rücksprache mit dem Verein, den anderen Nutzern der Sportanlage oder dem Hausmeister.

Für Kleinmaterial bietet es sich für Übungsleiter/-innen an, selbst eine Grundausrüstung zu besitzen oder sich vom Verein zur Verfügung stellen zu lassen. Hierzu zählen je nach Sportart z. B. Leibchen, kleine Hütchen, Markierungsbänder, Bälle. In manchen Sportgruppen, zum Aufwärmen, für kleine Spiele oder Gymnastik können auch immer wieder Alltagsmaterialien eingesetzt werden (Handtücher, Zeitungen, Joghurtbecher, Wäscheklammern etc.).

Die Ausstattung mit einheitlichen Trikots ist ein Thema in Sportgruppen, die in Wettbewerben antreten. Trikots sind im Mannschaftssatz günstiger, als wenn sich jede/r Sportler/-in ein eigenes Trikot besorgt. Die direkte Ansprache von Sportläden oder Textildruckereien hilft hier weiter. Außerdem sollte versucht werden, im Umkreis der Sportgruppe noch einen oder mehrere Sponsoren zu finden, die einen Zuschuss zum Trikotsatz geben oder diesen komplett bezahlen. Die bisherige Erfahrung aus der Praxis hat gezeigt, dass es insbesondere für Teams mit einem inklusiven Hintergrund machbar ist, einen Trikotsponsor zu finden (siehe auch Kapitel „Finanzierung und Fördermöglichkeiten“).

2.5 Finanzierung und Fördermöglichkeiten

Grundsätzlich sollten inklusive Sportgruppen über das gleiche Modell wie andere Vereinsgruppen finanziert werden, d. h. die Teilnehmer/-innen der Sportgruppen werden Mitglied im Verein und zahlen somit den jeweiligen Mitgliedsbeitrag. Es gibt für den Sport mit Menschen mit Behinderung oder inklusive Sportgruppen aber noch weitere Möglichkeiten, finanzielle Unterstützung zu bekommen:

- **Bildung und Teilhabe:** Gegebenenfalls steht Sportler/-innen unter 18 Jahren eine Finanzierungsmöglichkeit für die Vereinsmitgliedschaft über die Leistung „Bildung und Teilhabe“ in Höhe von 10 Euro pro Monat zu. Diese Leistung ist unabhängig von einer Behinderung, sondern ist für Kinder und Jugendliche gedacht, die wenig Geld haben.
- **Nähere Informationen dazu gibt es unter familienportal.de/familienportal/familienleistungen/bildung-und-teilhabe.**
- **Persönliches Budget:** Menschen mit Behinderung über 18 Jahren haben ein Recht auf das „Persönliche Budget“. Diese Unterstützung ist nicht direkt für den Vereinsbeitrag einsetzbar, aber für die Finanzierung einer Begleitperson, wenn sie für den Weg zur Sportstätte oder für die Sportausübung selbst benötigt wird. Detaillierte Informationen finden sich unter www.familienratgeber.de/schwerbehinderung/selbstbestimmt-leben/persoeliches-budget.php.
- **Rehasport-Verordnung:** Die Grundlage für die Rehasport-Verordnung ist das Sozialgesetzbuch IX § 44 und soll Menschen mit Behinderung bei der Eingliederung in die Gesellschaft und das Arbeitsleben unterstützen. Die Förderung ist eine finanzielle Zuwendung über die Krankenkassen, wird aber über den Behindertensportverband des Landes beantragt. Auch eine Förderung von Bewegungsspielen ist dabei möglich. Generell muss der Verein hierzu Mitglied im Behindertensportverband sein und die Mitglieder der Sportgruppen an diesen melden. Die genauen Formalien können beim Behinderten- und Rehabilitationssportverband Schleswig-Holstein nachgefragt werden, siehe www.rbsv-sh.de.
- **Förderung durch die Landes- und Kreissportbünde:** Viele Sportbünde bieten eine besondere Förderung für Inklusionssport an. Die Form ist je nach Region sehr unterschiedlich, genaue Informationen hierzu gibt der Landessportverband Schleswig-Holstein oder der jeweilige Kreissportverband. Nähere Informationen unter www.lsv-sh.de.
- **Stiftungen:** Es gibt zahlreichen Stiftungen, die den Bereich Sport, teilweise auch konkret Sport und Inklusion, fördern, z. B. die Aktion Hilfe für Kinder, Alexander-Otto-Stiftung, Bundesliga-Stiftung und viele mehr. Eine Übersicht über Stiftungen mit einer Suchfunktion findet sich unter www.stiftungen.org.



- **Aktion Mensch e.V.:** Von der Aktion Mensch werden zahlreiche Projekte auf unterschiedliche Weise gefördert. Wichtig ist hier, dass die Aktion Mensch auch Personalkosten fördert. Die Aktion Mensch fördert maximal drei Jahre mit dem Ziel, dass sich ein Projekt danach selbst trägt. Umfangreiche Informationen über die Förderung gibt es auf www.aktion-mensch.de. Der DOSB koordiniert derzeit Aktion Mensch-Anträge seiner Mitgliedsorganisationen und steht ihnen beratend zur Seite.
- **Preise:** Die Bewerbung um Preise im Sport gibt die Möglichkeit, einen kleinen Zuschuss zu bekommen. Preise werden ausgeschrieben von Landes-sportbünden (z. B. Sterne des Sports), städtischen Einrichtungen oder Behörden (z. B. Auszeichnung für bürgerliches Engagement), Stiftungen von Unternehmen (z. B. Inklusionspreis der Sparda-Bank), Stiftungen generell (z. B. Werner-Otto-Preis im Behindertensport). Hier empfiehlt es sich, die regionalen Sport- und Gesellschaftsnachrichten im Blick zu haben. Die Bewerbung für solche Preise ist oft nicht aufwändig und helfen darüber hinaus auf das Engagement des Vereins aufmerksam zu machen.
- **Sponsoren:** Es lohnt sich, im Umfeld des Vereins nach Sponsoren zu suchen, z. B. in der Region gezielt Unternehmen oder Mitglieder anzusprechen, die Geschäftsleute sind. Stellen Sie hierbei den sozialen Charakter einer inklusiven Sportgruppe in den Vordergrund und bieten Sie an, das Engagement des Sponsors aktiv zu kommunizieren bzw. erlauben Sie dem Sponsor, dieses hervorzuheben. Hier hilft es, wenn potentielle Sponsoren die Sportgruppe kennenlernen und ggf. sogar kleine Aktionen gemeinsam unternehmen können.



3 Trainer/-innen und Übungsleiter/-innen

3.1 Anforderungen

Generell kann jeder, der es sich zutraut, eine Sportgruppe leiten. Es empfiehlt sich, je nach Gruppengröße zwei bis drei Übungsleiter/-innen einzusetzen, um sich gegenseitig zu unterstützen und zu ergänzen. Hilfreich sind Grundlagen aus verschiedenen Themenfeldern:

- Grundwissen in der Sportart, die angeboten werden soll: optimal sind eigene Erfahrungen in der Sportart und eine Trainer-/Übungsleiterlizenz, um die sportartspezifischen Trainings- und Vermittlungsmethoden zu kennen,
- pädagogisches Geschick im Umgang mit Gruppen und Flexibilität, um auf die Unterschiedlichkeiten der Sportler/-innen eingehen zu können,
- Erfahrungen mit Menschen mit Behinderung und eine Idee von den medizinischen Besonderheiten der Sportler/-innen
- Grundlagen in Erster Hilfe: am besten ein aktueller Erste-Hilfe-Schein, der höchstens zwei Jahre alt ist
- Geduld

3.2 Aus- und Fortbildungen

Fachliche Tipps tragen zu einer guten Qualität in der Praxis bei. Mehrere Verbände bieten Aus- und Fortbildungen in den einzelnen Sportarten, zum Thema Sport und Inklusion und für bestimmte Zielgruppen an. Die Kontaktadressen sind im Anhang aufgelistet. Die Kosten für Aus- und Fortbildungen werden bei aktiver Übungsleitertätigkeit oft vom Verein übernommen. In vielen Fällen gelten die Lehrgänge auch als Verlängerung bestehender Lizenzen.

- Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), der Landessportverband Schleswig-Holstein und die Landesfachverbände bieten unterschiedlich lange und intensive Fortbildungen zu den einzelnen Sportarten und zum Thema Inklusion an. Sie

werden in der Regel zur Verlängerung bestehender Lizenzen anerkannt.

- Der Deutsche Behindertensportverband (DBS) und der Rehabilitations- und Behinderten-Sportverband Schleswig-Holstein bieten u.a. Lehrgänge zu den paralympischen Sportarten an. Es können die Übungsleiterlizenzen C-Breitensport und Trainerlizenzen C, B und A-Leistungssport erworben werden. Des Weiteren gibt es die Übungsleiterlizenz B „Rehabilitationssport“ und die Übungsleiterlizenz B „Präventionssport für Menschen mit Behinderung“.
- Der Verband Special Olympics Deutschland (SOD) und der Landesverband Special Olympics Schleswig-Holstein bieten über die SOD Akademie Fortbildungen für Trainer/-innen im Sport, Lehrkräfte in Schulen, Pädagogen/-innen in Werkstätten und Menschen mit geistiger Behinderung an. Auf Anfrage und bei genügend interessierten Personen können einzelne Fortbildungsmodulare direkt im eigenen Verein oder der eigenen Organisation durchgeführt werden. Besonders sind darüber hinaus Fortbildungen in und zum Thema Leichter Sprache (Link im Anhang).
- Immer mehr Spitzenfachverbände und Landesfachverbände engagieren sich vor allem mit inklusiv ausgerichteten Turnieren und Events in ihrer Sportart. Viele Verbände entwickeln derzeit eine Beratungsstruktur für den inklusiven Sport.
- Erste-Hilfe-Scheine mit dem Schwerpunkt Sport können beispielsweise beim Deutschen Roten Kreuz und bei der Sportjugend Schleswig-Holstein erworben werden.

3.3 Übungsleiter-Assistent/-innen und Helfer/-innen

Die Sportgruppe sollte bei Bedarf von Assistent/-innen und Helfer/-innen unterstützt werden. Die Anzahl der benötigten Personen, die zur Unterstützung gebraucht werden, ist unter anderem von folgenden Faktoren abhängig:



Foto: SOD/Martin Brombacher

- Anzahl der Sportler/-innen
- Komplexität der zu bewältigenden Aufgaben: Braucht der/die Übungsleiter/-in Unterstützung bei Hilfestellungen oder bei Erklärungen?
- Betreuungsaufwand bzw. Selbstständigkeit der Sportler/-innen: Gibt es Sportler/-innen, die eine stetige Aufmerksamkeit und Betreuung während der Trainingszeit, aber auch außerhalb beim Umziehen, bei Wegen zur und von der Sportstätte benötigen?
- gegenseitige Unterstützungsmöglichkeiten der Sportler/-innen je nach Fähigkeiten
- Herausforderungen durch mangelnde Barrierefreiheit der Sportstätte
- Aufgaben, die außerhalb der Trainingszeit anfallen, wie z. B. Austausch mit Eltern oder Betreuern, Organisation von Turnieren oder sonstigen Ausfahrten

Assistent/-innen und Helfer/-innen können über verschiedene Kanäle gefunden werden:

- Die SOD Akademie bietet Fortbildungen in Leichter Sprache an, so dass sich die Sportler/-innen selbst zu Übungsleiter-Assistent/-innen ausbilden lassen können. Wir empfehlen, Sportler/-innen mit oder ohne Behinderung aus der Sportgruppe zu motivieren, an einer solchen Fortbildung teilzunehmen und unterstützende Aufgaben zu übernehmen.

Die Erfahrung zeigt einen großen Gewinn an Selbst- und Verantwortungsbewusstsein bei den Sportler/-innen und steigert die Qualität der Sportangebote. Special Olympics führt auf Nachfrage diese Fortbildungen bei ausreichender Teilnehmerzahl vor Ort durch. Mit der Evangelischen Stiftung Alsterdorf werden bspw. im Bereich Sport und Inklusion unter dem Namen Blickwinkel verschiedene Bildungsformate in Hamburg realisiert.

- Darüber hinaus lohnt es sich, für Unterstützung im sportlichen Bereich im eigenen sportlichen Umfeld oder im Verein nachzufragen.
- Für organisatorische Aufgaben, zum Beispiel die Fahrt zu Wettbewerben oder die Verpflegung bei ganztägigen Aktionen, findet man häufig Unterstützung im Umfeld der Sportler/-innen (Familienangehörige, Freunde).
- Viele Landessportbünde oder Fachverbände bieten Übungsleiterbörsen an, bei denen man fachliche Unterstützung finden kann. In Kiel wird dieses durch das Netzwerk InTuS aufgebaut und kann als Vorbild für andere Regionen zur Beratung genutzt werden (siehe Link im Anhang).
- Ehrenamtsinitiativen vermitteln Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Ehrenamtsbörsen sind häufig über Websites organisiert. Es gibt auch Messen, auf denen sich Projekte vorstellen und um Helfer/-innen werben können.

4 Die Sportgruppe und ihre Sportler/-innen

4.1 Zielgruppenanalyse und Zielsetzung

In der Entstehungsphase einer Sportgruppe ist es wichtig, die einzelnen Sportler/-innen kennenzulernen und Ziele abzustecken. Dafür sollte auch das persönliche Gespräch mit den Sportler/-innen genutzt werden. Was bringen die Sportler/-innen mit? Welche Ziele sollen mit der Sportgruppe erreicht werden? Bei dieser Zielgruppenanalyse kann sich der/die Übungsleiter/-in konkret an folgenden Fragen orientieren:

- Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten hat jeder einzelne?
- Wie sieht die jeweilige Sportbiografie aus? Welche Sportarten und Bewegungsformen sind bekannt?
- Wer hat vergangene oder akute Verletzungen oder Krankheiten?
- Welche besonderen persönlichen Merkmale sind zu beachten?
- Gibt es (behinderungsspezifische) Besonderheiten, die für die Sportpraxis berücksichtigt werden müssen?
- Haben die Sportler/-innen unterschiedliche Einstellungen zum Sporttreiben, eine unterschiedlich schnelle Auffassungsgabe oder unterschiedliche hohe Begeisterungsfähigkeit und Frustrationstoleranz?

Vor dem Hintergrund der Zielgruppenanalyse kann der/die Übungsleiter/-in ggf. in Absprache mit der Sportgruppe planen, welche Ziele in welchem Zeitraum erreicht und was konkret trainiert werden soll. Hier können sowohl sportspezifische Ziele angestrebt werden (z. B. Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit, Erlernen bestimmter Techniken) als auch übergeordnete Ziele im Vordergrund stehen wie die Vermittlung von Gesundheitsbewusstsein, Körpergefühl, Erfolgserlebnissen und Selbstbewusstsein, das Knüpfen sozialer Kontakte und das gemeinsame Erleben von Lebensfreude und Spaß in einer Sportgruppe oder Mannschaft.

4.2 Die Sportler/-innen → Hinweise für die Praxis

Einige Besonderheiten bei Menschen mit einer geistigen Behinderung, die in unterschiedlicher Ausprägung auftreten können, werden im folgenden Abschnitt erläutert und mit Hinweisen für die Praxis ergänzt. Damit erhalten Sie ein erstes Grundgerüst für die Leitung einer inklusiven Sportgruppe und für die konkrete Trainingsplanung. Für weitere Informationen empfehlen wir eine Ausbildung bei einem der bereits genannten Sportverbände. Grundsätzlich sind diese Hinweise für die Praxis für alle Sportgruppen sinnvoll, egal ob Menschen mit oder ohne Behinderung teilnehmen. Bei Menschen mit geistiger Behinderung treten einige Besonderheiten häufiger oder ausgeprägter auf, so dass sie hier erwähnt werden. Für den Umgang mit den Sportler/-innen ist es wichtig, nicht die Defizite und Schwächen in den Vordergrund zu stellen. Die Aufgabe ist es vielmehr, die Potentiale zu erkennen und zu stärken. Hierzu gehören insbesondere auch Aspekte wie Selbstbewusstsein und Eigenwahrnehmung. Alle Menschen sind lern- und entwicklungsfähig, bei Menschen mit geistiger Behinderung dauert es ggf. einfach etwas länger.

Psychische Voraussetzungen Konsequenzen für das Training

- **Geistige Entwicklung:** Sportler/-innen mit geistiger Behinderung sind in ihrer geistigen Entwicklung möglicherweise nicht so weit wie gleichaltrige Sportler/innen ohne Behinderung. Im Kinder- und Jugendbereich kommen die Herausforderungen der psycho-sozialen Entwicklungsphasen hinzu, die grundsätzlich unterschiedlich ausgeprägt sein können. Die Voraussetzungen können von Person zu Person variieren. Deshalb empfiehlt sich:

→ Sportler/-innen kennenlernen

→ mit Bezugsperson sprechen

→ Zur Frage nach dem Alter der Sportler/-innen innerhalb einer Sportgruppe gilt Folgendes: Im Jugendbereich ist eine Altershomogenität optimal. In einigen Bereichen, zum Beispiel im

- Regelsport, werden Altersvorgaben für die Teilnahme am Ligabetrieb oder an Wettbewerben gemacht. Es ist sinnvoll, sich bei der Zusammensetzung von Sportgruppen eher am sportlichen und motorischen Leistungsniveau zu orientieren als am Alter. Voraussetzung ist hier allerdings, dass überhaupt so viele Personen am Sport interessiert sind, dass die Gruppen aufgeteilt werden können. Generell sollten Sportgruppen im Breiten- und Freizeitsport so offen gestaltet werden, dass unterschiedliche Alters- und Leistungsklassen miteinander Sport treiben können.
- **Verstehen von Anleitungen und Abstraktionsfähigkeit:** Anweisungen werden nicht unbedingt beim ersten Erklären verstanden.
 - Gründe für das Nichtverstehen suchen, z. B. körperliche Voraussetzungen prüfen (Hör- und Sehfähigkeit) und ggf. darauf reagieren
 - geduldig sein
 - Bilder und Symbole einbauen um Bewegungsabläufe zu verdeutlichen („nach oben greifen und strecken wie beim Äpfel pflücken“)
 - Übungen vormachen und viele Wiederholungen einbauen
 - auf komplexe Beschreibungen verzichten und Schritt für Schritt erklären; Ironie und Doppeldeutigkeit vermeiden und deutliche, unmissverständliche Erklärungen und Begriffe verwenden; Leichte Sprache einsetzen (weiterführende Informationen siehe Anhang).
 - **Selbstständigkeit:** Sportler/-innen mit einer geistigen Behinderung sind unterschiedlich selbstständig. Das kann mit der geistigen Behinderung zusammenhängen oder auf die Lebensumstände zurückzuführen sein.
 - Selbstständigkeit fordern und fördern, z. B. Sportler/-innen übernehmen Aufgaben wie die Anleitung von Aufwärmübungen, Materialpflege etc.
 - **Feste Gewohnheiten und Abläufe:** In der Regel sind Menschen mit einer geistigen Behinderung aufgrund ihrer Lebenssituation feste Gewohnheiten und Abläufe gewöhnt. Sie geben Sicherheit und eine Grundlage für neue und anspruchsvollere Aufgaben.
 - dem Training einen festen Rahmen geben wie z. B. immer eine Eröffnungs- und Abschlussrunde und Rituale einbauen
 - mit bekannten Übungen starten, dann erst neue Übungen einführen
 - **Frustration und Aggression:** Durch negative Erfahrungen im Alltag kann es sein, dass ein Mensch mit geistiger Behinderung bei Misslingen einer Aufgabe unerwartet schnell ärgerlich und aggressiv wird.
 - klärendes Gespräch über Ursache des Misslingens, die Reaktion und mögliche Lösungsmöglichkeiten führen
 - „Schuld“ der zu schwierig gestellten Aufgabe zuweisen und zukünftig deutlich vereinfachen
 - **Emotionalität:** Menschen mit geistiger Behinderung können sehr gefühlsbetont und anhänglich oder auch sehr zurückhaltend sein. Die Sportler/-innen schauen sich viel von prominenten Vorbildern im Sport ab (z. B. Torjubel).
 - deutlich kommunizieren, wo Grenzen bestehen, was ok ist und was nicht
 - **Sensomotorik:** Kognitive oder motorische Beeinträchtigungen können zu Schwierigkeiten im Zusammenspiel mit der Wahrnehmung von Situationen und der Umsetzung in Bewegungen führen.
 - herausfinden, ob der/die Sportler/-in die Situation nicht richtig wahrnimmt und deshalb nicht korrekt reagiert oder ob er/sie die Situation zwar richtig wahrnimmt, aber nicht angemessen reagieren kann, ggf. kreative Lösungsmöglichkeiten finden (z. B. Spastik im Arm verhindert Fangen von direkten Pässen, Bodenpässe als mögliche Lösung anbieten oder Größe der Bälle ändern)

Körperliche Voraussetzungen Konsequenzen für das Training

- Die **körperlichen Besonderheiten** der einzelnen Sportler/-innen sollten dem/der Übungsleiter/-in bekannt sein. Zum einen dient dieses Wissen einer angemessenen Trainingsgestaltung, zum anderen hilft es, in selten auftretenden medizinischen Notfällen richtig zu reagieren und entsprechend erforderliche Maßnahmen einzuleiten.



Foto: SOD/ Sascha Klahn

- mit dem/der Teilnehmer/-in oder einer Betreuungsperson sprechen, um mit den körperlichen Besonderheiten vertraut zu werden und zu erfahren, welche Medikamente regelmäßig eingenommen werden müssen und wo sich ein eventuelles Notfallmedikament befindet
- **Körperliche Beeinträchtigungen:** Neben der geistigen Behinderung sind durch Mehrfachbehinderungen auch sichtbare oder unsichtbare körperliche Beeinträchtigungen möglich, die Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit haben können. Hier muss im Training ein guter Mittelweg zwischen Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen und Überforderung gefunden werden.
 - Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden anbieten und den/die Sportler/-in ggf. bremsen oder motivieren
 - Sensibilisierung der Sportler/-innen für den eigenen Körper durch Trainingsinhalte, die das Körpergefühl verbessern und die Sportler/-innen mit Reaktionen und Fähigkeiten des eigenen Körpers vertrauter machen, z. B. an die eigene Belastungsgrenze herantasten, da diese oft viel höher liegt als die Sportler/-innen selbst vermuten, das heißt Grenzen und Möglichkeiten gemeinsam ausloten
- **Übergewicht:** Häufig tritt bei Menschen mit geistiger Behinderung Übergewicht auf. Das kann mehrere Gründe haben: Bewegungsmangel, Nebenwirkungen von Medikamenten und fehlendes Wissen über die Verbindung zwischen Bewegung, Ernährung und dem körperlichen Zustand.
 - zur regelmäßigen Teilnahme und Bewegung im Alltag motivieren
 - Aufklärung über Bewegung und Ernährung ins Training einfließen lassen
- **Hyperbeweglichkeit:** Menschen mit Trisomie („Down-Syndrom“) haben oft überbewegliche Gelenke. Weniger festes Bindegewebe und ein niedriger Muskeltonus tragen dazu bei, dass die Sehnen und Bänder stärker belastet werden und anfälliger für Verletzungen sind.
 - Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, vor allem für die unteren Extremitäten, regelmäßig ins Training einbauen

- **Neigung zu epileptischen Anfällen:** Epileptische Anfälle sind häufig eine Begleiterscheinung bei einer geistigen Behinderung. Sie können in unterschiedlicher Stärke auftreten. Bei einer Person ähneln sich meist die Auslöser und die Stärke eines Anfalls.

→ Informationen über die sportliche Belastbarkeit und über Auslöser, Art und Maßnahme bei der Person oder einer Betreuungsperson einholen

→ bei einem epileptischen Anfall in jedem Fall den Notarzt rufen!

- **Diabetes mellitus:** Die sogenannte Zuckerkrankheit kann zu Unter- oder Überzuckerung führen und beim und vor allem nach dem Sport in ungünstigen Fällen zu gesundheitlichen Problemen führen. In der Regel sollte die Person selbst im Umgang mit der Krankheit vertraut sein. Detaillierte Informationen und notwendige Vorsorge- und Interventionsmöglichkeiten werden in den Aus- und Fortbildungen thematisiert.

→ Diabetes-Pass von der Person zeigen lassen

→ die betreffende Person nach Anzeichen für erhöhten oder niedrigen Insulinspiegel fragen

→ Traubenzucker und Apfelsaft, ggf. Glucoselösung greifbar haben

Soziale Voraussetzungen Konsequenzen für das Training

- **Finanzielle Mittel:** Menschen mit geistiger Behinderung haben oft, insbesondere wenn sie in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung arbeiten, wenig Geld zur Verfügung.

→ günstige Sportangebote und reduzierte Mitgliedsbeiträge schaffen

→ Materialanschaffungen und Reisen zu Wettbewerben oder Turnieren langfristig und zusammen mit den Betreuungspersonen planen, ggf. einen „Sparplan“ erarbeiten; erarbeiten (siehe auch Kapitel „Finanzierung und Fördermöglichkeiten“)

- **Soziale und gesellschaftliche Normen:** Durch die noch immer bestehende Trennung der Lebenswelten sind Menschen mit Behinderung oft nicht an



Foto: SOD/Stephan Holtzem



gesellschaftliche Normen gewöhnt. Insbesondere körperliche Nähe durch häufige und innige Umarmungen ist sonst eher ungewöhnlich und kann bei Menschen ohne Behinderung Unsicherheiten hervorrufen. Hier zeigt sich, dass ein gesellschaftliches Normverhalten nicht erlernt worden ist und kein Bewusstsein dafür besteht, dass „man das nicht macht“.

- klare Grenzen setzen und thematisieren, dass das Zulassen körperlicher Nähe von Person zu Person unterschiedlich ausfallen kann
- Aktivitäten um den Sport herum organisieren (Ausflüge, Feste), um die Lebenswelten zusammenzubringen
- **Selbstorganisationsgrad, Eigeninitiative und Abhängigkeit von Betreuungspersonen:** Manche Sportler/-innen mit geistiger Behinderung sind schlecht oder gar nicht in der Lage, sich selbst zu organisieren.
 - klare Treffpunkte organisieren
 - je nach Bedarf Gruppen bilden, um zum Treffpunkt zu kommen
 - den Fahrweg gemeinsam üben, Wegetraining
 - ggf. externe Assistenz für den Fahrweg organisieren (siehe auch Abschnitt „Persönliches Budget“ im Kapitel „Finanzierung und Fördermöglichkeiten“)

4.3 Die heterogene Sportgruppe

Ähnlich wie in jeder Breiten- oder Freizeitsportgruppe tauchen auch in inklusiven Sportgruppen große Unterschiede in den körperlichen, kognitiven und persönlichen Voraussetzungen der Sportler/-innen auf. Der Umgang mit dieser Heterogenität ist eine der größten Herausforderungen für die Leitung der Sportgruppe. Alle Sportler/-innen der Gruppe, egal ob mit oder ohne Behinderung, sollen Spaß am Sport haben, ihre sportlichen und sozialen Kompetenzen weiterentwickeln und in Training und Wettbewerb sportlich gefordert und gefördert werden. Der/die Übungsleiter/-in sollte keinen Unterschied nach Sportler/-innen mit oder ohne Behinderung machen, sondern in seinem Training nach sportlicher Leistungsfähigkeit differenzieren und dementsprechend Übungen anbieten. Die häufig auftretende Überlegenheit der Sportler/-innen ohne Behinderung darf nicht zu „Grüppchenbildung“ oder Bevormundung der Sportler/-innen ohne Behinderung führen. Hier ist der/die Übungsleiter/-in gefordert, das gemeinsame Ziel der Gruppe immer wieder ins Bewusstsein zu rücken und die Potentiale aller Teilnehmer/-innen möglichst optimal zu nutzen. Hierfür ist es durchaus sinnvoll, erfahrene Sportler/-innen (mit oder ohne Behinderung) Aufgaben anzuvertrauen und bei Bewegungs-demonstrationen oder zur Unterstützung der anderen Sportler/-innen einzusetzen (z. B. „Deine Aufgabe ist, dass Max einen Korb wirft!“). Ebenfalls ist es hilfreich, die Emotionalität eines Sportlers oder einer Sportlerin mit Behinderung hervorzuheben und für die Gruppendynamik zu nutzen (z. B. Anfeuerungsrufe oder Torjubel).

5 Checkliste

1. Zielsetzung

Gründung einer neuen inklusiven Sportgruppe oder bestehende Sportgruppe inklusiv ausrichten?

.....
.....
.....

Wer ist die Zielgruppe?

.....
.....

2. Kooperationspartner

Wer wird Kooperationspartner?

.....
.....

Wer wird Träger des Angebots?

.....
.....

In welchem Verein werden die Teilnehmer/-innen Mitglieder? (Versicherungsschutz)

.....
.....

Wer betreut und bezahlt die Übungsleiter/-innen oder Trainer/-innen?

.....
.....

Wer kümmert sich um Fördergelder und Sponsoren?

.....
.....

Wer rekrutiert wo und wie Teilnehmer/-innen?

.....
.....

3. Sportart

Welche Sportart soll ausgeübt werden?

.....
.....

Freizeitorientiert oder leistungs- und wettkampforientiert?

.....
.....

Meldung in welchem Fachverband?

.....
.....

4. Organisatorische Aspekte

Welche Räumlichkeiten und Materialien werden gebraucht und stehen zur Verfügung?

.....
.....

Wann soll die Sportgruppe stattfinden?
Wo genau ist der Treffpunkt?

.....
.....

Kommen alle TN zum Treffpunkt oder muss Unterstützung organisiert werden?

.....
.....

Was sind die gesundheitlichen Aspekte jedes Teilnehmers/ jeder Teilnehmerin, die für den Sport wichtig sind?

.....
.....

5. Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen, Helfer/-innen und Assistenten

Wie viele Übungsleiter/-innen werden gebraucht?
Wer wird Übungsleiter/-in?

.....
.....

Haben die Übungsleiter/-innen eine Ausbildung bzw. welche Aus- oder Fortbildung kann zukünftig absolviert werden?

.....
.....

Wie viele Helfer/-innen werden benötigt?
Wer hilft? Welche Teilnehmer/-innen könnten eine Assistent/-innen-Funktion übernehmen?
Special Olympics zwecks Fortbildung fragen!

.....
.....

6 Anhang

Kontaktadressen und Ansprechpartner/-innen

SOD www.specialolympics.de
 SOD Akademie und Kontakt:
specialolympics.de
sport-angebote/sod-akademie
 Special Olympics SH:
specialolympics.de/schleswig-holstein
 SO SH, Friedrichsorter Straße 60, 24159 Kiel,
 Tel.: 0431 / 39 13 86, E-Mail: info@sh.specialolympics.de

DOSB Inklusion: inklusion.dosb.de
 DOSB Kontakt: inklusion.dosb.de/kontakt
 Landessportverband SH: www.lsv-sh.de
 LSV, Haus des Sports, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel,
 Tel.: 0431/ 64 86 0, E-Mail: info@lsv-sh.de

djsj Teilhabe und Vielfalt:
www.dsj.de/handlungsfelder/teilhabe-und-vielfalt
 djsj Kontakt: www.dsj.de/index.php?id=349&L=1247
 Sportjugend SH Inklusion:
www.sportjugend-sh.de/inklusion
 SJ SH, Haus des Sports, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel,
 Tel.: 0431 / 64 86 199, E-Mail: info@sportjugend-sh.de

InTuS Netzwerk, Kieler Netzwerk Sport und Inklusion:
www.intus-sport.de
 Geschäftsstelle des TuS Holtenau, Nixenweg 4, 24159 Kiel
 Tel.: 0431 / 36 12 36, E-Mail: info@tus-holtenau.de

DBS Inklusion: www.dbs-npc.de/inklusion-aktuelles.html
 DBS Kontakt: www.dbs-npc.de/ansprechpartner-612.html
 Rehabilitations- und Behindertensportverband SH:
www.rbsv-sh.de/
 RBSV SH, Friedrich-Ebert-Straße 9, 24837 Schleswig,
 Tel.: 04621 / 276 89, E-Mail: rbsv-sh@foni.net

Deutsches Rotes Kreuz in SH: www.drk-sh.de
 Kontakt: Klaus-Groth-Platz 1, 24105 Kiel,
 Tel.: 0431/ 5707 0
 DRK (für Erste Hilfe im Sport):
www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick/rotkreuzkurs-eh-sport/

Landesarbeitsgemeinschaft der Werkstätten für behinderten Menschen in SH c/o Marli GmbH
 Kontakt: LAG WfbM SH, Carl-Gauss-Straße 13-15,
 23562 Lübeck, E-Mail: a.willenberg@marli.de

Lebenshilfe SH: www.lebenshilfe-sh.de
 Kontakt: Kehdenstraße 2-10, 24103 Kiel,
 Tel.: 0431 / 661 18 0, E-Mail: info@lebenshilfe-sh.de

Diakonie SH: www.diakonie-sh.de
 Kontakt: Kanalufer 48, 24768 Rendsburg,
 Tel.: 04331 / 59 30, E-Mail: info@diakonie-sh.de

Weiterführende Informationen

- Gemeinsame Handlungsempfehlungen der KMK und des DOSB zum Schulsport (2017): www.kmk.org/fileadmin/Dateien/pdf/PresseUndAktuelles/Beschluesse_Veroeffentlichungen/2017-02-17_KMK-DOSB-Handlungsempfehlungen-Schulsport-2017.pdf
- Fachverbände, z. B. Deutscher Fußballbund (DFB): www.dfb.de/vielfaltanti-diskriminierung/handicap-fussball/start und Schleswig-Holsteinischer Fußballverband: www.shfv-kiel.de
- Bildung und Teilhabe: familienportal.de/familienportal/familienleistungen/bildung-und-teilhabe
- Persönliches Budget: www.familienratgeber.de/schwerbehinderung/selbstbestimmt-leben/persoeliches-budget.php
- Special Olympics Akademie: specialolympics.de/sport-angebote/sod-akademie/bildung
- Bundesverband Deutscher Stiftungen: www.stiftungen.org
- Stiftung Drachensee: www.drachensee.de/stiftung-drachensee
- Aktion Mensch: www.aktion-mensch.de
- Epilepsie Vereinigung www.epilepsie-vereinigung.de
- Leichte Sprache: www.leichtesprache.org
 Leitfaden „Leichte Sprache. Ein Ratgeber“ kostenfrei beim Bundesministerium für Arbeit und Soziales erhältlich: www.bmas.de/DE/Service/Medien/Publikationen/a752-leichte-sprache-ratgeber.html
- Bredel & Maaß (2016). Ratgeber Leichte Sprache: Die wichtigsten Regeln und Empfehlungen für die Praxis. Dudenredaktion (im Buchhandel erhältlich).
- Deutsche Sportjugend (2016): Selbstcheck „Inklusion – Teilhabe und Vielfalt“. Arbeitshilfe zur Organisations- und Personalentwicklung in der djsj und ihren Mitgliedsorganisationen. www.dsj.de/publikationen
- Sportjugend Schleswig-Holstein (2017): „Aktiv im Kinderschutz - Prävention sexualisierte Gewalt“. Broschüre. Handlungsleitfaden für Sportvereine in Schleswig-Holstein. www.sportjugend-sh.de/fileadmin/LSVSJ-Content/Dokumente/Aktiv_im_Kinderschutz/3_Auflage_komprimiert.pdf



***Special
Olympics
Deutschland***

 **WÜRTH**  **ABB**  *s.Oliver*

Premium Partner von Special Olympics Deutschland