

mit Dir

INKLUSIV IM SPORT



IMPRESSUM

Kontakt:

Sportjugend Hessen
im Landessportbund Hessen e. V.
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main
E-Mail: info@sportjugend-hessen.de
www.sportjugend-hessen.de

Texte:

Désirée Heß

Redaktion:

Sabine Weichert

Illustrationen:

lvkm Hessen (Titelbild und Hessenkarte S. 3)
Canva@jemastock2 (S. 4, S. 5 unten)
Canva@vectorjuice (S. 5 oben, S. 13, S. 14 links)
Canva@goodstudio (S. 6 beide), Canva@tannikart (S. 10 links)
Canva@deemakdaksina (S. 10 rechts), Canva@brand390401832 (S. 11)
Canva@doloves (S. 12), Canva@mollwhite (S. 14 rechts)

Gestaltung/Herstellung:

WR design, Sandra Liebig

Erscheinung:

1. Auflage April 2025

Copyright:

© Copyright Sportjugend Hessen, Januar 2025, Frankfurt am Main
Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der SJH ist es nicht gestattet, diese Broschüre und ihre Spiele, Texte oder Bilder für gewerbliche Zwecke ganz oder teilweise auf foto-, drucktechnischem oder digitalem Weg zu vervielfältigen.

Haftungsausschluss:

Eine Haftung des Landessportbund Hessen oder der Sportjugend Hessen und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Förderhinweis:

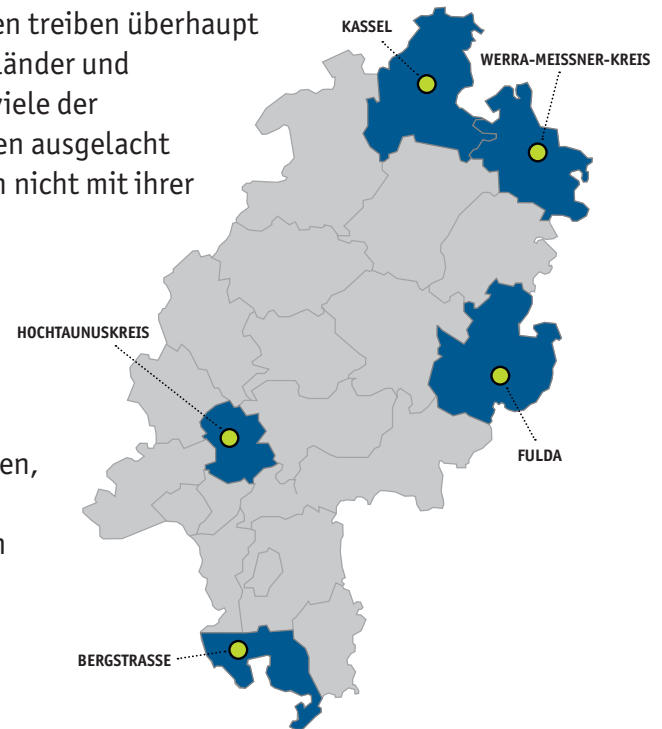
Ein Kooperationsprojekt des Landesverbandes für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung Hessen e.V. und der Sportjugend Hessen e.V.

Das Projekt

39 Prozent der Kinder und Jugendlichen mit Behinderungen treiben überhaupt keinen Sport“ (Hirschmüller et al., 2024, S. 29). Laut Bretländer und Kolleg*innen (2022) liegt das unter anderem daran, dass viele der Jugendlichen mit Behinderungen Angst haben, von anderen ausgelacht zu werden oder dass die Betreuenden in Freizeitangeboten nicht mit ihrer Behinderung umgehen können.

Hier setzte das Projekt an:

In den fünf Modellregionen konnten sich Kinder und Jugendliche mit Behinderungen von Juli 2020 bis Juni 2024 an Sport-Inklusions-Lots*innen wenden. Diese haben Kinder und Jugendlichen zu Sportarten beraten, schauten gemeinsam mit ihnen, welche Vereine es in ihrer Nähe gab und begleiteten sie auch zu den Sportangeboten vor Ort. Ziel war es, Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen den Zugang zu regionalen Sportvereinen zu ermöglichen, Ängste und Vorbehalte abzubauen und Sportvereine zu öffnen.



Was macht ein*e Sport-Inklusionslotse*in?



■ Begleitung von Kindern und Jugendlichen

Die Hauptaufgabe bestand in der individuellen Beratung und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen bei der Auswahl passender Sportangebote. Dabei gingen die Sport-Inklusionslotsinnen und -lotsen in mehreren Schritten vor: Sie erfragten alle relevanten Informationen zur Teilnahme und halfen den Kindern, das für sie passende Angebot zu finden. Bei den ersten Terminen wurden die Kinder von den Sport-Inklusionslotsinnen und -lotsen begleitet, sodass sie nicht allein waren und Sicherheit gewinnen konnten. Zudem stand der*die Sport-Inklusionslotse*in dem Verein bei Fragen oder ersten Unsicherheiten zur Seite. So konnten alle Beteiligten den Vereinsbesuch in Ruhe genießen und sich ganz auf den Sport konzentrieren, während sie gemeinsam wertvolle, positive Erfahrungen sammelten.

■ Veranstaltungen

Mitmachen ist manchmal gar nicht so einfach. Deshalb haben die Sport-Inklusionslotsinnen und -lotsen in ihren Regionen Veranstaltungen organisiert oder begleitet, um Kinder und Jugendliche bei regionalen Events auf das Angebot aufmerksam zu machen und ein niederschwelliges Ausprobieren von Sportangeboten zu ermöglichen. Die Mitmachmöglichkeiten reichten von Sport-Aktionstagen, bei denen sich inklusive Vereine vorstellten, über Vielfaltsfeste bis hin zu inklusiven Mitmachturnieren für die ganze Familie.



■ Netzwerkarbeit

Gemeinsam sind wir stark. Deshalb war ein großer Teil der Arbeit der Sport-Inklusionslots*innen auch das Knüpfen von Netzwerken. Die Verbindung von Sportvereinen und Einrichtungen der Behindertenhilfe hat große Synergien freigesetzt und das Unterstützungsangebot der Sport-Inklusionslotsinnen und -lotsen in die Breite getragen. So konnten alle Partner*innen gemeinsam profitieren und Kindern sowie Jugendlichen die Teilhabe am Sport ermöglichen. Dies wird auch in der Tabelle deutlich, die einen Überblick darüber gibt, wie viele unterschiedliche Personen, Institutionen und Organisationen sich gemeinsam für das Ziel der Inklusion einsetzten und sich auch heute noch stark machen.



Personen, Institutionen und Organisationen,
die sich gemeinsam im Sport für das Ziel der Inklusion einsetzen:

Sport	Bildung	Eingliederungshilfe	Kommunal	Sonstige
■ Übungsleiter*innen Sportkreise ■ Integrationskoordinator*innen ■ Sport Coaches ■ Sportvereine ■ Sportkreisjugenden ■ Sportkreise ■ Sportverbände ■ Special Olympics Hessen ■ Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband ■ Hessische Turnjugend ■ Sportjugend Hessen	■ Schulsozialarbeiter*innen ■ Elternabende ■ Elterninitiativen ■ VHS ■ Kindertagesstätten ■ Kindergärten ■ Grundschulen ■ Gesamtschulen ■ Förderschulen	■ Diakonisches Werk ■ AWO ■ Caritas ■ Ambulante Dienste ■ Lebenshilfe ■ Hephata ■ Frühförderstellen ■ Werkstätten ■ Wohnheime ■ Autismus Zentrum ■ Gemeinsam-Leben-Hessen ■ Aktionsplan Inklusion ■ EUTB ■ Antonius gemeinsam Mensch	■ Inklusionsbeauftragte*r ■ Behindertenbeirat ■ Stelle Bürgerengagement ■ Engagementförderung ■ Familienbüro ■ AG Teilhabe ■ Sportamt ■ Jugendamt/Jugendarbeit/Jugendhilfe ■ Gesundheitsamt ■ DEXT-Fachstellen	■ Kinderärzt*innen ■ Banken ■ Kliniken ■ Sozialtherapeut*innen ■ Reha/Orthopädien ■ Sanitätshäuser ■ Deutscher Kinderschutzbund ■ Selbsthilfegruppe ■ Deutsche Pfadfinderschaft

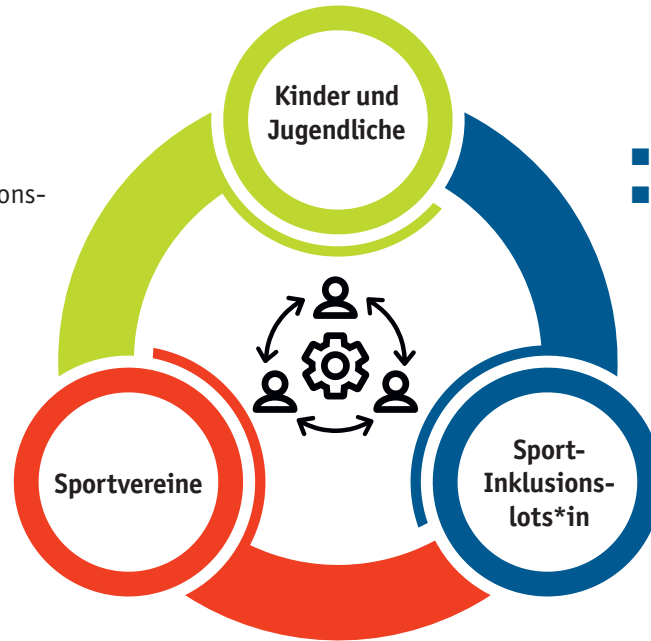
Warum Sport-Inklusionslots*innen?

Kinder und Jugendliche wünschen sich in ihrer Freizeit Möglichkeiten, um Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen und erste Erfahrungen ohne ihre Eltern zu sammeln. Für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen ist der Kontakt zu Gleichaltrigen ohne Eltern oder Assistenz eine besondere Herausforderung. Oft müssen sie sich fragen, ob die Übungsleitung mit ihrer Behinderung umgehen kann oder ob sie und andere Jugendliche ablehnend reagieren. Es ist wichtig, Menschen zu finden, die den Kindern und Jugendlichen das Gefühl geben, willkommen zu sein. Ihre Behinderung sollte kein Hindernis für die Teilnahme an Aktivitäten darstellen, vielmehr sollten gemeinsam Lösungen gefunden werden. Mit Sport-Inklusionslotsinnen und -lotsen an ihrer Seite trauen sich Kinder und Jugendliche eher, neue Vereine und Sportangebote auszuprobieren.

Die Sportvereine profitieren ebenfalls von einer fachkundigen Ansprechperson vor Ort, die Unterstützung bietet. So erleben die Vereine, dass inklusive Sportangebote oft einfacher umzusetzen sind, als gedacht. Zudem steht ein kompetenter Ansprechperson für Fragen zu Förderung, Barrierefreiheit und Fortbildungsangeboten zur Verfügung. Dies schafft eine Win-win-Situation für alle Beteiligten. Die Vorteile der Zusammenarbeit sind auf [Seite 9](#) zu finden.

Alle Vorteile im Überblick:

- Ermöglicht Begegnung
- Raum für positive Inklusionserfahrung im Sport
- Anstoß inklusiver und nachhaltiger Prozesse



- Abbau der Angst, allein zu sein
- Vertrauensperson, die weiß, wie sie mit Behinderungen umgeht

- Ansprechperson mit Wissen und Erfahrungen im Thema Inklusion
- Beratung zur inklusiven Öffnung

Was hilft Vereinen? 7 Tipps zur inklusiven Öffnung

■ 1. Haltung



Überlegt, was „Inklusion“ für euch in eurem Sportverein bedeutet. Hier kann zum Beispiel der [Index für Inklusion im Sport](#) (Deutscher Behinderten-sportverband e.V.) helfen. Hier gibt es Checklisten und Fragen rund um die inklusive Öffnung eines Sportvereins. Wollt ihr alle Menschen miteinschließen, wie heißt ihr Mitglieder herzlich willkommen oder wie können Menschen in eurem Verein mitentscheiden. Inklusion hat viele Perspektiven. Sprecht darüber, was ihr Umsetzen möchtet und wie. So könnt ihr den Verein für alle Menschen mit ihren vielfältigen Bedarfen zugänglich machen.

[Kompaktversion des Index](#)



■ 2. Ansprechperson



Für Menschen die neu sind und gerne bei euch Sport machen möchten, kann es hilfreich sein, wenn ihr eine Ansprechperson im Verein habt. Oft gibt es Unsicherheiten, ob der Verein barrierefrei ist oder ob Menschen mit Behinderungen allgemein teilnehmen können. Auch die Einrichtung einer oder eines Behindertenbeauftragten ist eine gute Idee, um im Verein zu signalisieren, dass es eine Person gibt, die sich mit dem Thema auskennt und sich um entsprechende Rückmeldungen kümmert.

■ 3. Barrieren abbauen

Menschen mit Behinderungen stoßen in Sportvereinen häufig auf eine Vielzahl von Barrieren, die über bauliche Aspekte wie Rampen hinausgehen.

Eine zentrale Hürde besteht in der fehlenden Sensibilisierung und Schulung des Personals: Trainer*innen und Mitarbeitende müssen oft erst lernen, wie sie Angebote inklusiv gestalten und auf spezifische Bedürfnisse eingehen können. Ein erster Schritt ist, Mitarbeitende in inklusiven Methoden und in der Kommunikation mit Menschen mit Behinderungen zu schulen, zum Beispiel mit einfacher Sprache oder dem Fingeralphabet. Auch organisatorische Barrieren, wie fehlende Informationen über inklusive Sportangebote oder komplizierte Anmeldeverfahren können abschreckend wirken. Hier hilft es, die Informationen klar und in einfacher Sprache auf der Website und in Flyern bereitzustellen.





■ 4. Netzwerke und Unterstützung

Inklusion und Netzwerken sind zentrale Bausteine für einen erfolgreichen Verein. Beim Netzwerken sollten gezielt Kooperationen mit anderen Organisationen, lokalen Institutionen und inklusiven Netzwerken angestrebt werden, um Wissen und Ressourcen zu teilen und von den Erfahrungen anderer zu profitieren. So kann der Verein zum Beispiel Kontakt zu Schulen, medizinischen Einrichtungen oder zur Eingliederungshilfe knüpfen, um das Vereinsangebot zu bewerben, neue Ideen zu entwickeln oder Bedarfe abzufragen. Zur Unterstützung gibt es in jeder Region Sportkreise, in denen häufig auch Ansprechpersonen für das Thema Sport und Inklusion benannt sind.

■ 5. Öffentlichkeitsarbeit

Damit Menschen mit Behinderungen sich von den Angeboten angesprochen fühlen, ist es wichtig, die Werbung dafür auch entsprechend zu gestalten. Nicht nur Repräsentation ist hier ein Thema – auf den Webseiten und Bildern sollten auch Menschen mit Behinderungen abgebildet sein – sondern auch wie die Ausschreibungen verfasst sind.

Vielen Menschen (auch mit einer Sprachbarriere) kann es helfen, wenn die Texte in einfacher oder leichter Sprache verfasst sind. Hierzu kannst du für einen ersten Entwurf Übersetzungstools nutzen. Übersetzungswebseiten und Tipps zum Umgang mit diesen,

findest du auf der Seite [Toolbox 4.0](#).



Die Toolbox liefert Ideen zur digitalen Barrierefreiheit

Alle Sportvereine, die Mitglied im Landessportbund Hessen sind, können das Tool „[Eye-Able](#)“ kostenlos nutzen. Allerdings ist eine barrierearme Website an sich immer noch der beste Weg zur Teilnahme und Partizipation von Menschen mit Behinderungen.

Eye able ist eine Assistenzsoftware



■ 6. Partizipation

Partizipation bedeutet, dass alle Mitglieder ihre Ideen und Meinungen einbringen können. Indem der Verein Räume schafft, in denen sich alle gehört und respektiert fühlen, fördert er das Engagement und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Es entsteht ein Vereinsleben, das von Vielfalt und gemeinsamer Verantwortung geprägt ist. Dazu gehört, dass alle Menschen auch an den verschiedenen Aufgaben teilnehmen können, wenn sie das möchten, wie beispielsweise im Vorstand mitarbeiten, als Übungsleitung tätig sein oder

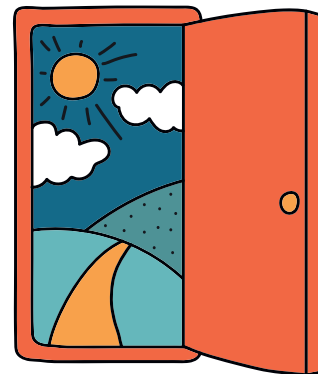
selbstständig und frei wählen, an welchem Sportangebot sie teilnehmen möchten.



■ 7. Offenheit

Häufig machen sich Vereine Gedanken, dass sie erst sämtliche Voraussetzungen erfüllen müssen, damit Menschen mit Behinderungen teilnehmen können.

Es hilft, offen zu sein und mit den Menschen direkt über Bedarfe zu sprechen. Nicht jede*r ist gleich und benötigt das Gleiche, um teilzunehmen. Oft gibt es vorgefasste Meinungen darüber, was möglich ist und was nicht, noch bevor ein direktes Gespräch stattfindet. Doch gerade die Person selbst weiß am besten, was für sie machbar ist und welche Wege eine Teilnahme ermöglichen. Deshalb ist es wichtig, offen zu bleiben und gemeinsam in den Austausch zu gehen.



Quellen:

Bretländer, B., Heinrichs, C. und König, M. (2022), „Meine Freizeit – Meine Ideen. Partizipation und Inklusion für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Beeinträchtigung.

Quelle: https://www.frankfurt-university.de/fileadmin/standard/Hochschule/Fachbereich_4/Kontakte/ProfessorInnen/Bettina_Bretlaender/Meine_Freizeit_-_Meine_Ideen_Bericht_zur_Onlinebefragung_Februar_2021.pdf

Hirschüller, Anja, Kirstin Richter, Gregor Berrische, Thilo Hotfiel , Oliver Loose, Christoph Lutter, Helmuth Ocenasek, 2024, „Sport von Kindern mit Behinderung – mehr Sport als gedacht und mehr als nur Sport“ Sports Orthopaedics and Traumatology, 40 26-32.

Sportjugend Hessen
im Landessportbund Hessen e. V.
Otto-Fleck-Schneise 4
60528 Frankfurt am Main
E-Mail: info@sportjugend-hessen.de
www.sportjugend-hessen.de



@sportjugendhessen



YouTube

