



RESPECT

Recognizing Sport as a
Powerful Tool for Inclusion

RESPECT

Handbuch zur Inklusion für Sportvereine

Oktober 2024

KA220-YOU-000160528



Co-funded by
the European Union

DAS VORWORT

Sport ist eines der wirksamsten Mittel, um Menschen zusammenzubringen, soziale Bindungen zu stärken und den Einzelnen zu einem Teil einer integrativeren Gesellschaft zu machen. Dieses Buch ist als Leitfaden konzipiert, der Sportvereinen helfen soll, ihr Verständnis von Inklusion zu verbessern. Es vermittelt das Wissen, die Instrumente und die praktischen Empfehlungen, die erforderlich sind, um eine gleichberechtigte Teilnahme von Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten, insbesondere von Menschen mit Behinderungen, an sportlichen Aktivitäten zu gewährleisten.

Dieses Handbuch wurde als Teil des RESPECT-Projekts im Rahmen von Erasmus+ KA2 erstellt und zielt darauf ab, die stärkere soziale Integration von Menschen mit Behinderungen durch Sport zu fördern. Es enthält praktische Vorschläge, wie Sport die Lebensqualität von Menschen mit Behinderungen verbessern, ihr physisches und psychisches Wohlbefinden fördern, ihr Selbstvertrauen stärken und ihre sozialen Bindungen verbessern kann. Darüber hinaus werden Empfehlungen für die Politik und die Umsetzung dieses integrativen Ansatzes in Sportvereinen gegeben.

Wir danken unseren wertvollen Partnern KEAN, ANGEF, SMARTLEAP, USMA und IYECSA für ihre Beiträge und Bemühungen bei der Vorbereitung dieses Buches. Ihre engagierte Arbeit und Zusammenarbeit in Bezug auf integrative Sportpraktiken bildeten die Grundlage dieses Leitfadens und bestärkten uns in unserem Glauben an die Kraft des Sports, Barrieren zu überwinden. Ihre Unterstützung und ihre Beiträge haben uns bei der Erstellung dieser wichtigen Ressource zur Förderung der Inklusion sehr geholfen.

TBESF

Ali Osman YAĞMURLU

Projektkoordinator

Akronym: Respekt

Titel: Sport als wirksames Instrument für die Eingliederung erkennen

Programm: Erasmus+ KA2

PARTNERSCHAFT

Koordinator:

TURKISH DISABLED SPORTS FEDERATION (TBESF)-Türkei

Partner:

Kyttaro Enallaktikon Anazitiseon Neon (KEAN)-Griechenland

Unione Sportiva Dilettantistica Maria Ausiliatrice (USMA)-Italien

Die Internationale Jugendbildungs-, Kultur- und Sportvereinigung (IYECSA)-Türkei

Anadolu Gençlik Federasyonu (ANGEF)-Türkei

Smartleap Education Research and Consultancy-Deutschland

Referenz der Lieferung

Arbeitspaket: WP3

Lieferbare ID/Titel: Handbuch zur Inklusion für Sportvereine

Sprache: Deutsch

Leiter des Projekts: Kyttaro Enallaktikon Anazitiseon Neon-KEAN

Partner, die an der Ausarbeitung des Dokuments beteiligt waren:

Teilnehmer Nr.	Name der Organisation	Kurzer Name	Angeben, ob beteiligt
1	Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu	TBESF	YES
2	Kyttaro Enallaktikon Anazitiseon Neon	KEAN	YES
3	Unione Sportiva Dilettantistica Maria Ausiliatrice	USMA	YES
4	The International Youth Education Culture And Sports Association	IYECSA	YES
5	Anadolu Gençlik Federasyonu	ANGEF	YES
6	SMARTLEAP Education Research and Consultancy	SMARTLEAP	YES

Zielgruppe des Dokuments: Trainer, Coaches, Sportvereine

Verbreitungsgrad: Öffentlich

Haftungsausschluss

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Meinung der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

INHALT

1	EINFÜHRUNG -----	6
	1.1. Beschreibung des Projekts -----	6
	1.2. Beschreibung des Handbuchs -----	6
2	VERSTÄNDNIS VON BEHINDERUNG UND INTEGRATION -----	9
	2.1. Definition der Begriffe -----	9
	2.2 Modelle für Behinderte -----	10
	2.3 Behindertengruppen -----	11
	2.4. Allgemeine und spezifische Vorteile des Sports für junge Menschen mit Behinderungen -----	12
	2.4.1. Physische Vorteile -----	12
	2.4.2. Sozialer Nutzen -----	13
	2.4.3. Psychologischer und emotionaler Nutzen -----	13
	2.4.4. Wirtschaftlicher Nutzen -----	14
	2.4.5. Pädagogischer und kognitiver Nutzen -----	14
	2.5 Die verbindende Kraft des Sports -----	15
	2.6 Die Bedeutung der sozialen Eingliederung durch Sport -----	17
3	SCHAFFUNG EINES INTEGRATIVEN UMFELDS -----	18
	3.1. Kommunikation und Annäherung an behinderte Menschen -----	18
	3.1.1 Allgemeine Richtlinien für Kommunikation und Interaktion -----	18
	3.1.2. Nonverbale Kommunikation und Körpersprache -----	19
	3.1.3. Praktische Ansätze für die Interaktion -----	20
	3.1.4. Förderung eines integrativen Umfelds -----	20
	3.1.5. Rechtliche und ethische Erwägungen in der Kommunikation -----	21
	3.1.6. Kulturelle Sensibilität in der Kommunikation -----	21
	3.2 Empfohlene integrative Sitzungen -----	21
	3.2.1. Sitzung: Das Minenfeld des Vertrauens (Teambuilding) -----	22
	3.2.2. Sitzung: Klangkugel -----	23
	3.2.3. Sitzung: Polygon Skilled Child -----	24
	3.2.4. Sitzung: Bulldogge -----	26
	3.2.5. Sitzung: Inklusive Basketball -----	27
	3.2.6.Sitzung: Blanketball -----	29

CONTENTS

4

HERAUSFORDERUNGEN UND BEISPIELE FÜR INTEGRATION

DURCH SPORT ----- 31

- 4.1. Verhinderung von Ausgrenzung und Rassismus durch Sport ----- 31
 - 4.1.1. Bewusstseinsbildung und Aufklärung ----- 32
 - 4.1.2. Umsetzung integrationspolitischer Maßnahmen ----- 32
 - 4.1.3. Förderung von Teams mit gemischten Fähigkeiten und umgekehrter Integration ----- 32
 - 4.1.4. Auseinandersetzung mit systemischem Rassismus im Sport ----- 33
 - 4.1.5. Engagement und Zusammenarbeit in der Gemeinschaft ----- 33
- 4.2. Hauptprobleme, mit denen Menschen mit Behinderungen und ihre Familien konfrontiert sind ----- 34
 - 4.2.1. Fragen der Zugänglichkeit von Infrastrukturen und Einrichtungen ----- 34
 - 4.2.2. Finanzielle Hürden ----- 34
 - 4.2.3. Mangelnde Sensibilisierung und Unterstützung ----- 34
 - 4.2.4. Soziale Stigmatisierung und Diskriminierung ----- 34
 - 4.2.5. Emotionale und psychische Gesundheitsprobleme ----- 35

5

BEHINDERTENPOLITIK UND -ORGANISATIONEN

----- 36

- 5.1. Behindertenpolitik in aller Welt ----- 36
 - 5.1.1. Internationale Rahmenwerke ----- 36
 - 5.1.2. Regionale Strategien ----- 37
 - 5.1.3. Behinderung und Entwicklungspolitik ----- 37
 - 5.1.4. Herausforderungen bei der Umsetzung der Behindertenpolitik ----- 37
- 5.2. Internationale Sportpolitiken für behinderte Jugendliche ----- 38
- 5.3. Internationales Paralympisches Komitee (IPC) ----- 38

6

RESSOURCEN FÜR DIE INTEGRATION VON MENSCHEN MIT

BEHINDERUNGEN UND SPORT ----- 40

- 6.1. Forschung und Veröffentlichungen ----- 40
- 6.2. Videos ----- 40
- 6.3. Online-Kurse und Webinare ----- 41
- 6.4. Organisationen ----- 41
- 6.5. Online-Ressourcen ----- 42

7

BLEIBEN SIE VERBUNDEN: FOLGEN SIE UNSERER REISE

----- 43

1 EINFÜHRUNG

1.1. Beschreibung des Projekts

Das Hauptziel des RESPECT-Projekts ist die Förderung der sozialen Eingliederung von jungen Menschen mit Behinderungen (18-25 Jahre) durch sportliche Aktivitäten. Das Projekt soll jungen Menschen mit Behinderungen die Möglichkeit bieten, körperliche und soziale Fähigkeiten zu entwickeln, ihr Selbstvertrauen zu stärken und mit Gleichaltrigen und Trainern in einem positiven und unterstützenden Umfeld zu interagieren. Mit diesen Zielen wollen wir einen Beitrag zu einer integrativen und gleichberechtigten Gesellschaft für alle jungen Menschen mit Behinderungen leisten.

Weitere Ziele des Projekts sind die Verbesserung der Fähigkeiten und Kompetenzen von Trainern und Ausbildern, um mit jungen Menschen mit Behinderungen im Sport arbeiten zu können, die Sensibilisierung der Beteiligten für das Potenzial des Sports als Instrument für die Integration junger Menschen mit Behinderungen und die Förderung der Zusammenarbeit und Vernetzung zwischen Organisationen, die mit jungen Menschen mit Behinderungen im Sport arbeiten.

1.2. Beschreibung des Handbuchs

Das vorliegende Handbuch ist das erste Ergebnis des RESPECT-Projekts und das erste Bildungsmaterial, das im Rahmen des Projekts erstellt wurde. Sein Hauptzweck ist es, eine Anleitung zur Schaffung eines sportlichen Umfelds zu geben, in dem **behinderte Sportlerinnen und Sportler** neben Gleichaltrigen voll mitmachen können. Dies wird erreicht, indem häufige Barrieren angesprochen werden, mit denen Menschen mit Behinderungen im Sport häufig konfrontiert sind, wie z. B:

➔ **Zugang zu Einrichtungen:** Einem örtlichen Fußballverein könnten beispielsweise Rampen oder geeignete Umkleieräume für Rollstuhlfahrer fehlen. Das Handbuch gibt den Vereinen Hinweise, wie sie ihre Einrichtungen anpassen können, um sicherzustellen, dass sie für alle Athleten, unabhängig von ihren körperlichen Fähigkeiten, zugänglich sind.

➔ **Ressourcen und Ausrüstung:** In manchen Fällen benötigen behinderte Sportler eine spezielle Ausrüstung, um am Sport teilzunehmen. In dem Handbuch werden Strategien für die Beschaffung und Bereitstellung dieser Ausrüstung beschrieben, um sicherzustellen, dass behinderte Sportler in vollem Umfang an der Sportart ihrer Wahl teilnehmen können. Es könnte zum Beispiel Wege aufzeigen, wie Sportrollstühle oder andere adaptive Sportgeräte beschafft oder finanziert werden können.

➔ **Schulung und Unterstützung von Trainern:** In dem Handbuch wird betont, wie wichtig es ist, Trainer und Mitarbeiter für die Arbeit mit behinderten Sportlern zu schulen. Ein Basketballtrainer weiß zum Beispiel vielleicht nicht, wie er Übungen für einen Sportler mit eingeschränkter Beweglichkeit abwandeln kann. Das Handbuch enthält Methoden zur Schulung von Trainern, wie Übungen angepasst werden können, um sicherzustellen, dass jeder Sportler, unabhängig von seinen Fähigkeiten, von Training und Übung profitiert.

➔ **Inklusion bei Veranstaltungen:** Um ein inklusives Umfeld zu fördern, werden die Vereine aufgefordert, Sportveranstaltungen zu organisieren, die sich an Sportler aller Fähigkeiten richten. Das Handbuch könnte zum Beispiel vorschlagen, gemischte Mannschaften zu bilden oder integrative Turniere zu organisieren, bei denen behinderte und nicht behinderte Sportler Seite an Seite antreten.

Diese im Handbuch beschriebenen Initiativen stellen sicher, dass sich alle Athleten willkommen und unterstützt fühlen und dass Sportorganisationen proaktive Schritte unternehmen, um Hindernisse zu beseitigen, die ansonsten behinderte Teilnehmer ausschließen könnten.

Ziel des vorliegenden Handbuchs ist es, Sportvereine zu ermutigen, konkrete Maßnahmen zu ergreifen, die die Chancengleichheit für behinderte Sportler gewährleisten. Der Schwerpunkt liegt dabei nicht nur auf der Einhaltung der Vorschriften, sondern auf der Förderung eines echten Engagements für die Inklusion. Im Folgenden wird erläutert, wie die Vereine dieses Engagement unter Beweis stellen können:

➔ **Inklusive Politiken:** Die Vereine sollten Richtlinien verabschieden, die ausdrücklich die Einbeziehung von Sportlern mit Behinderungen garantieren. So könnte ein Tennisverein beispielsweise eine Richtlinie entwickeln, die sicherstellt, dass jeder Sportler unabhängig von seinen körperlichen Fähigkeiten die gleichen Chancen hat, dem Verein beizutreten und an Wettkämpfen teilzunehmen. Dazu könnte gehören, dass Zeitfenster für adaptives Tennis reserviert oder Trainingseinheiten eingerichtet werden, die sowohl behinderten als auch nicht behinderten Spielern gerecht werden.

➔ **Gleicher Zugang zu Training und Wettkämpfen:** Behinderte Sportler sollten unter den gleichen Bedingungen trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen können wie ihre nicht behinderten Altersgenossen. So könnte beispielsweise ein örtlicher Schwimmverein sicherstellen, dass ein Schwimmer mit eingeschränkter Mobilität Zugang zu einem adaptiven Trainingsprogramm hat und gleichzeitig an denselben Wettkämpfen teilnehmen kann wie der Rest des Vereins. Im Handbuch wird betont, dass es nicht nur darum geht, behinderten Sportlern die Teilnahme zu ermöglichen, sondern auch dafür zu sorgen, dass sie das gleiche Maß an Betreuung, Ressourcen und Aufstiegschancen erhalten.

➔ **Förderung eines Umfelds der Unterstützung:** Das Handbuch ermutigt Vereine auch, eine Kultur der Unterstützung zu schaffen, in der sich jeder Sportler wertgeschätzt fühlt. Ein Beispiel hierfür könnte ein Basketballverein sein, der regelmäßig Teambuilding-Sitzungen abhält, um Freundschaften und Teamarbeit zwischen behinderten und nicht behinderten Sportlern zu fördern und sicherzustellen, dass sich jeder als fester Bestandteil des Teams fühlt.

Das Handbuch unterstreicht, dass die Clubs durch diese Richtlinien und Praktiken ihr Engagement dafür zeigen, dass sich jedes Mitglied, unabhängig von seinen Fähigkeiten, unterstützt und geschätzt fühlt.

Das RESPECT-Projekt stärkt die Schlüsselwerte, die für die Schaffung eines wirklich integrativen Umfelds im Sport unerlässlich sind. Zu diesen Werten gehören:

➔ **Respekt:** Jeder Sportler, unabhängig von seinen Fähigkeiten, sollte mit Respekt behandelt werden. Wenn zum Beispiel ein Verein ein Fußballtraining abhält, müssen Trainer und Teammitglieder sicherstellen, dass ein Sportler, der eine Prothese benutzt, nicht nur einbezogen, sondern auch als wertvolles Mitglied der Mannschaft behandelt wird. Respekt bedeutet, dass jeder Sportler als fähig und würdig angesehen wird, gleichberechtigt teilzunehmen.

➔ **Inklusion:** Die Überzeugung, dass Sport für alle da ist, bedeutet, dass Sportprogramme so gestaltet sein sollten, dass sie Sportler aller Fähigkeiten einbeziehen. Ein Beispiel hier für wäre ein örtlicher Leichtathletikverein, der Mehrkampfveranstaltungen organisiert, bei denen Läufer mit unterschiedlichen Fähigkeiten, einschließlich Menschen mit Behinderungen, an derselben Veranstaltung teilnehmen. In dem Handbuch wird betont, wie wichtig es ist, bei Bedarf Anpassungen vorzunehmen (z. B. gestaffelte Starts oder veränderte Ausrüstung), damit alle unter fairen Bedingungen antreten können.

➔ **Glaube an die Kraft des Sports für alle:** Das Handbuch unterstreicht die Überzeugung, dass Sport ein wirksames Instrument für die soziale Integration ist, unabhängig von körperlichen oder geistigen Fähigkeiten. Ein Basketballverein könnte zum Beispiel die Idee fördern, dass jeder vom Sport profitiert - nicht nur körperlich, sondern auch sozial und emotional. Diese Überzeugung beruht auf der Vorstellung, dass Sport Sportlern, auch solchen mit Behinderungen, hilft, Selbstvertrauen aufzubauen, soziale Fähigkeiten zu verbessern und Erfolgserlebnisse zu haben.

Das Handbuch zielt darauf ab, diese Werte in jeden Aspekt der Vereinsaktivitäten einfließen zu lassen, von der Struktur der Mannschaften bis zur Durchführung von Wettkämpfen. Die übergreifende Botschaft lautet, dass Sport ein universelles Recht ist und jeder - ob behindert oder nicht - die Möglichkeit haben sollte, uneingeschränkt und gleichberechtigt daran teilzunehmen.

Beispiele in Aktion:

Ein **Schwimmverein** richtet barrierefreie Umkleieräume und Beckeneinstiegsstellen für Sportler mit körperlichen Behinderungen ein. Außerdem werden die Trainer darin geschult, wie sie die Trainingspläne an die Bedürfnisse von Schwimmern mit verschiedenen Behinderungen anpassen können, damit sich diese Sportler respektiert und unterstützt fühlen.

Eine **Fußballliga** beschließt eine Politik zur Einstellung von Spielern mit Behinderungen und stellt adaptive Ausrüstungen wie spezielle Stollenschuhe oder Hosenträger zur Verfügung, um sicherzustellen, dass jeder die gleichen Chancen hat, teilzunehmen und sich zu verbessern. Die Trainer treffen sich regelmäßig, um zu besprechen, wie Sportler mit Behinderungen noch besser in die Mannschaft integriert werden können, damit sich niemand ausgegrenzt fühlt.

Eine **gemischte Rugby-Mannschaft** hält gemeinsame Trainingseinheiten ab, bei denen nichtbehinderte und behinderte Spieler zusammen trainieren. Die Grundwerte des Handbuchs bestimmen die Trainingsstruktur, wobei der Schwerpunkt auf Teamwork, Respekt und Integration liegt. Beide Gruppen von Spielern unterstützen sich gegenseitig und lernen voneinander, um zu zeigen, dass Sport wirklich für alle da ist.

Diese Beispiele verdeutlichen, wie Vereine die im Handbuch dargelegten Leitlinien aktiv übernehmen können, um den Sport zu einem integrativeren und unterstützenden Umfeld für alle Athleten zu machen, unabhängig von ihrer Fähigkeit.

Bei der Inklusion im Sport geht es darum, dass Menschen mit Behinderungen in vollem Umfang teilnehmen können, insbesondere nachdem ihr Zugang zu sportlichen Aktivitäten sichergestellt wurde.

Menschen mit Behinderungen machen im Vergleich zu ihren nicht behinderten Altersgenossen und Konkurrenten tendenziell weniger gute Erfahrungen im Sport. Zu den häufigen Hindernissen, mit denen sie konfrontiert sind, gehören ein mangelndes Bewusstsein der Nichtbehinderten dafür, wie sie effektiv in Teams integriert werden können, begrenzte Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten, unzureichend zugängliche Einrichtungen aufgrund physischer Hindernisse und ein eingeschränkter Zugang zu Informationen und Ressourcen.



Bei der Inklusion geht es nicht nur um den Zugang, sondern auch darum, behinderte Sportler zu stärken und ein Umfeld zu schaffen, in dem sie uneingeschränkt teilnehmen, ihre Fähigkeiten entwickeln, die Vorteile des Sports genießen und Barrieren überwinden können. Dazu gehört es, die notwendige Unterstützung zu leisten, Stereotypen abzubauen und ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Erfolgs zu fördern. [1]

2.1. Definition der Begriffe

Der UNESCO-Lehrstuhl am IT in Tralee versteht Sport umfassend und erkennt dessen Bedeutung für körperliche Fitness, geistiges Wohlbefinden und soziale Interaktion an. Dieses Verständnis betont, dass Sport viele Formen annehmen kann – von Freizeitspielen bis zu Wettkämpfen – und dass verschiedene Ansätze, ob getrennt oder angepasst, gleichwertig sind. Dadurch wird vermieden, sogenannte inklusive Sportarten gegenüber segregierten zu bevorzugen, und die Legitimität beider wird anerkannt.

Der Begriff "Behinderung" umfasst körperliche, geistige, sensorische, intellektuelle oder entwicklungsbedingte Einschränkungen, die eine Person daran hindern können, Aufgaben auszuführen oder mit ihrer Umwelt zu interagieren. Behinderungen können vorübergehend oder dauerhaft, sichtbar oder unsichtbar sein und in ihren Auswirkungen stark variieren.

Dieses Handbuch basiert auf dem biopsychosozialen Modell der WHO, das das Zusammenspiel zwischen dem Zustand einer Person und gesellschaftlichen Faktoren betont. Es zeigt, dass Behinderung nicht nur den körperlichen oder geistigen Zustand betrifft, sondern auch von äußeren Faktoren wie der Zugänglichkeit im Sport beeinflusst wird. Der Text fördert eine ganzheitliche Sichtweise der Inklusion und betont die Bedeutung eines Umfelds, das physische, soziale und einstellungsbedingte Barrieren abbaut. [2]

[1] Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: disability and participation. In *Sport and Disability* (pp. 4-21). Routledge. DOI: 10.1080/17430437.2016.1225882

[2] WHO (World Health Organization). 2001. *International Classification of Functioning, Disability and Health*. Geneva: WHO.

2.2 Modelle für Behinderte

Die Betrachtung von Behinderungsmodellen ermöglicht es den Coaches, Einblicke in ihre eigenen und die Perspektiven und Annahmen anderer über Behinderung zu gewinnen. Dieses Bewusstsein hilft ihnen, über ihren Coaching-Ansatz und ihre Planung nachzudenken. Durch das Verständnis dieser Modelle können Coaches ihre Perspektive erweitern und neue Wege entdecken, um ihre Praxis zu verbessern und Sport effektiver zu gestalten und anzubieten. Hier sind die wichtigsten Modelle:

1. Medizinisches Modell der Invalidität

Das medizinische Modell betrachtet Behinderung als ein persönliches Problem, das durch Krankheit oder Verletzung verursacht wird, und konzentriert sich auf die damit verbundenen Einschränkungen. Es sieht Behinderung als etwas an, das durch Behandlung "behooben" werden muss. Im Coaching kann dies zu einem eher kontrollierenden Ansatz führen, bei dem der Coach den Schwerpunkt auf Rehabilitation oder medizinische Behandlung legt, um die Leistung des Sportlers zu verbessern, indem er seinen Körper "repariert".

2. Soziales Modell der Invalidität

Das Sozialmodell betrachtet Behinderung als Ergebnis gesellschaftlicher Barrieren und nicht als individuelle Beeinträchtigung. Es konzentriert sich auf die Beseitigung von Hindernissen wie Unzugänglichkeit, um die volle Teilnahme zu ermöglichen. Im Coaching kann dieses Modell jedoch dazu führen, dass die körperlichen Herausforderungen, mit denen die Sportler konfrontiert sind, wie z. B. Schmerzen oder Krankheiten, heruntergespielt werden, indem man sich zu sehr auf soziale Faktoren konzentriert.

3. Biopsychosoziales Modell der Behinderung

Das biopsychosoziale Modell bietet einen umfassenden Ansatz zum Verständnis von Behinderung, indem es biologische, psychologische und soziale Faktoren berücksichtigt. Anders als das medizinische Modell, das sich nur auf körperliche Beeinträchtigungen konzentriert, oder das soziale Modell, das gesellschaftliche Barrieren verantwortlich macht, erkennt dieses Modell an, dass Behinderung aus einer Kombination von körperlichen, geistigen und sozialen Einflüssen resultiert. Es geht davon aus, dass Behandlung und Unterstützung nicht nur auf medizinische Aspekte, sondern auch auf das psychische Wohlbefinden und das soziale Umfeld des Einzelnen eingehen sollten. Dieser ganzheitliche Ansatz fördert eine personalisierte, integrative Pflege und Politik.

4. Menschenrechtsmodell für Behinderungen

Das Menschenrechtsmodell aus der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (2006) besagt, dass jeder das Recht hat, Sport zu treiben und seine eigenen Entscheidungen zu treffen. Es baut auf dem sozialen Modell auf und konzentriert sich auf die Gleichheit. Sportvereine müssen integrative Strategien entwickeln und Trainer dabei unterstützen, ein einladendes Umfeld zu schaffen. Dieser "vereinsübergreifende" Ansatz fördert die Inklusion auf allen Ebenen.

2.3 Behindertengruppen

Im Sport und in anderen Bereichen, in denen Inklusion und Chancengleichheit wichtig sind, werden Menschen mit Behinderungen oft in Behindertengruppen organisiert. Diese Gruppen sollen die spezifischen Arten von Behinderungen widerspiegeln und sicherstellen, dass die Teilnahme an Wettkämpfen oder Veranstaltungen fair und zugänglich ist. Auch wenn die Einzelheiten je nach Kontext (Sport, Bildung, Beschäftigung usw.) variieren können, lassen sich Behindertengruppen im Allgemeinen in die folgenden Kategorien einteilen:



Körperlich beeinträchtigte Sportler,

Körperliche Behinderungen beeinträchtigen die Mobilität, die Geschicklichkeit oder die körperlichen Fähigkeiten einer Person. Sie können von Geburt an vorhanden sein oder später aufgrund von Verletzungen oder Krankheiten auftreten, z. B. bei Rückenmarksverletzungen, Zerebralparese, Amputationen oder Arthritis. Menschen mit körperlichen Behinderungen können Hilfsmittel wie Rollstühle, Prothesen, Krücken oder Zahnspangen benutzen, um sich zu bewegen und unabhängig zu bleiben.

Sehbehinderte Sportler,

Sehbehinderte Sportlerinnen und Sportler treiben auch mit teilweisen oder vollständigem Sehverlust Sport. Sie nehmen an verschiedenen adaptiven Sportarten teil, wie Leichtathletik, Schwimmen und Goalball, das für blinde Spieler konzipiert ist. Die Wettkämpfe werden häufig nach dem Grad der Sehbehinderung organisiert, um Fairness zu gewährleisten. Diese Sportler können Hilfsmittel wie Tonsignale, Laufhilfen oder taktile Markierungen verwenden.

Sportler mit geistiger Behinderung,

Sportler mit geistigen Behinderungen nehmen an Sportwettbewerben teil, obwohl sie mit kognitiven Problemen, Lernschwierigkeiten und sozialer Interaktion zu kämpfen haben. Sie können an Krankheiten wie Down-Syndrom, Autismus-Spektrum-Störung oder anderen Entwicklungsstörungen leiden. Viele von ihnen nehmen an Organisationen wie den Special Olympics teil.

Gehörlose Sportler

Gehörlose Sportlerinnen und Sportler nehmen an Wettkämpfen teil und meistern Herausforderungen, die von teilweiser bis vollständiger Taubheit reichen. Sie nehmen oft an separaten Veranstaltungen wie den Deaflympics teil, bei denen visuelle Signale wie blinkende Lichter oder Handzeichen Geräusche ersetzen. Beliebte Sportarten sind Basketball, Fußball, Leichtathletik und Schwimmen. Obwohl ihre Hörbehinderung ihre körperlichen Fähigkeiten nicht einschränkt, erfordert Kommunikation und Teamwork oft Anpassungen wie Gebärdensprache oder andere nonverbale Methoden.

2.4. Allgemeine und spezifische Vorteile des Sports für junge Menschen mit Behinderungen

Sport ist seit langem als wertvolles Instrument zur Verbesserung des körperlichen, sozialen, psychologischen und wirtschaftlichen Wohlbefindens junger Menschen mit Behinderungen anerkannt. Wenn er angemessen strukturiert und inklusiv ist, bietet er nicht nur Vorteile für die körperliche Gesundheit, sondern fördert auch soziale Beziehungen, stärkt die psychische Belastbarkeit und öffnet Türen zu wirtschaftlichen Möglichkeiten. Hier ein detaillierter Blick auf diese Vorteile.

2.4.1. Physische Vorteile

- **Verbesserte motorische Fähigkeiten und Koordinierung:** Die Teilnahme an adaptiven Sportarten wie Rollstuhlbasketball und Schwimmen hilft behinderten Menschen, ihre motorischen Fähigkeiten, ihr Gleichgewicht und ihre Koordination zu verbessern. Die regelmäßige Teilnahme an diesen Aktivitäten verbessert die motorische Kontrolle und verringert das Risiko von sekundären Behinderungen, die durch Inaktivität verursacht werden. [3]
- **Gesteigerte Kraft und Ausdauer:** Die regelmäßige Teilnahme am Sport fördert die Muskelkraft, die Ausdauer und die kardiovaskuläre Gesundheit von Menschen mit körperlichen Behinderungen. Dies führt zu einer verbesserten körperlichen Fitness und funktionalen Unabhängigkeit, die es ihnen erleichtert, alltägliche Aktivitäten auszuführen.
- **Gewichtsmanagement und kardiovaskuläre Gesundheit:** Menschen mit Behinderungen sind aufgrund ihres sitzenden Lebensstils häufig von Fettleibigkeit und Herzproblemen betroffen. Regelmäßiger adaptiver Sport hilft, das Gewicht zu kontrollieren, die Herzgesundheit zu verbessern und das Risiko von Erkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes zu verringern, und bietet gleichzeitig ein unterhaltsames, soziales Erlebnis. [4]
- **Vorbeugung von sekundären Gesundheitskomplikationen:** Körperliche Inaktivität kann zu Muskelschwund, Osteoporose und Gelenksteifigkeit führen. Sportarten wie Schwimmen und adaptives Skifahren tragen zur Erhaltung von Flexibilität, Knochendichte und Gelenkgesundheit bei und minimieren gleichzeitig hohe Belastungen, was sie ideal für Personen mit Mobilitätsproblemen macht. [5]

[3] Puce, L., Marinelli, L., Girtler, N., Pallecchi, I., Mori, L., Simonini, M., & Trompetto, C. (2019). Self-perceived psychophysical well-being of young competitive swimmers with physical or intellectual impairment. *Perceptual and Motor Skills*, 126(5), 862-885. <https://doi.org/10.1177/0031512519865849>

[4] Sorgente, V., Cohen, E. J., Bravi, R., & Minciocchi, D. (2021). Accept. Understand. Then play! The impact of sport and physical activity in autism spectrum disorder. *Authorea Preprints*. doi: [10.22541/au.162345044.42442036/v2](https://doi.org/10.22541/au.162345044.42442036/v2)

2.4.2. Sozialer Nutzen

- **Aufbau sozialer Beziehungen und Freundschaften:** Ein wichtiger sozialer Vorteil des adaptiven Sports ist der Aufbau von Freundschaften und sozialen Netzwerken. Bei Mannschaftssportarten wie Rollstuhlbasketball oder Rugby knüpfen junge Behinderte Kontakte zu Gleichaltrigen, bauen dauerhafte Bindungen auf und entwickeln Teamwork und Kommunikationsfähigkeiten.
- **Verringerung der sozialen Isolation:** Behinderte Jugendliche fühlen sich oft von üblichen Aktivitäten isoliert. Sport kann diese Barrieren überwinden, indem er ein integratives Umfeld schafft und das Gemeinschaftsengagement fördert. Forschung zeigt, dass die Teilnahme am Gemeinschaftssport Isolation reduziert und soziale Eingliederung sowie emotionales Wohlbefinden stärkt.
- **Förderung von sozialen Fähigkeiten und Zusammenarbeit:** Sport vermittelt wichtige soziale Fähigkeiten wie Kommunikation, Kooperation und Empathie. Behinderte junge Menschen, die Mannschaftssportarten ausüben, sammeln positive soziale Erfahrungen, lernen, sich in sozialen Dynamiken zurechtzufinden und arbeiten gemeinsam an Zielen. Dies stärkt die Gemeinschaft und fördert die gesellschaftliche Integration.
- **Gesellschaftliche Normen und Stereotypen in Frage stellen:** Sport bietet eine Plattform, um Stereotypen über Behinderungen zu widerlegen. Menschen mit Behinderungen können durch ihre Teilnahme ihre Fähigkeiten und Belastbarkeit zeigen und falsche Vorstellungen korrigieren. Dies stärkt sie persönlich und fördert Akzeptanz sowie Integration in der Gesellschaft.

2.4.3. Psychologischer und emotionaler Nutzen

- **Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens:** Die Teilnahme am Sport ermöglicht jungen Menschen mit Behinderungen, Erfolge zu erleben, Selbstvertrauen zu gewinnen und ein positives Selbstbild zu entwickeln. Das Erreichen persönlicher oder gemeinsamer Ziele stärkt ihr Selbstwertgefühl und wirkt sich positiv auf andere Lebensbereiche aus, fördernd eine hoffnungsvolle Perspektive.
- **Psychologische Widerstandsfähigkeit und emotionales Wohlbefinden:** Die Teilnahme am Sport hilft jungen Menschen, insbesondere behinderten Sportlern, ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken. Sie lernen, mit Widrigkeiten umzugehen und Stress zu bewältigen. Die im Sport entwickelten Bewältigungsstrategien lassen sich auf das tägliche Leben übertragen und unterstützen sie bei der Bewältigung persönlicher und sozialer Herausforderungen. [6]
- **Verbesserung der psychischen Gesundheit:** Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die psychische Gesundheit, indem sie Ängste und Depressionen reduziert und durch Endorphine die Stimmung hebt. Die Teilnahme an adaptiven Sportarten bietet behinderten Menschen eine strukturierte Möglichkeit, ihre mentale Gesundheit zu stärken und Stress abzubauen. [7]
- **Identitätsbildung und Selbstwertgefühl:** Sport unterstützt behinderte junge Menschen dabei, eine positive Identität zu entwickeln, indem er ihre Fähigkeiten in den Vordergrund stellt. Adaptiver Sport stärkt Stolz und Selbstwertgefühl, wodurch sich viele behinderte Sportler stark mit ihrer Rolle als Sportler identifizieren. Dies fördert ihr Selbstvertrauen und stärkt ihre soziale Identität. [8]

[6] Martin, J. (2010). The psychosocial dynamics of youth disability sport. *Kinesiology*, 19(1), 49-69. <https://doi.org/10.2478/M10237-011-0032-9>

[7] Youngson, L., Foster, C., & Lambert, J. (2023). The physical and mental health benefits of lifestyle sports for disabled people: A scoping review. *International Journal of Disabilities Sports & Health Sciences*. <https://doi.org/10.33438/ijds.1197978>

2.4.4. Wirtschaftlicher Nutzen

- **Verbesserte Beschäftigungsfähigkeit:** Die Teilnahme an adaptiven Sportarten verbessert die Beschäftigungsfähigkeit von Menschen mit Behinderungen. Die Teilnahme verbessert die sozialen Fähigkeiten, die Disziplin und die Teamarbeit, so dass behinderte Sportler mit größerer Wahrscheinlichkeit einen Arbeitsplatz finden als Menschen, die keinen Sport treiben.
- **Verbesserte Fähigkeiten am Arbeitsplatz:** Anpassungsfähiger Sport hilft jungen Menschen, wichtige Fähigkeiten für den Arbeitsplatz zu entwickeln, z. B. Führung, Kommunikation, Problemlösung und Zeitmanagement. Diese Fähigkeiten sind wertvoll für den beruflichen Erfolg, und die im Sport erlernte Disziplin führt oft zu besseren Leistungen im Beruf und zum beruflichen Fortkommen.
- **Wirtschaftliche Befähigung und Unabhängigkeit:** Anpassungsfähiger Sport verbessert die Beschäftigungsfähigkeit und den Erfolg am Arbeitsplatz und verhilft jungen Menschen mit Behinderung zu wirtschaftlicher Unabhängigkeit. Die durch Sport erworbenen Fähigkeiten und sozialen Kontakte verbessern die Berufsaussichten und führen zu größerer finanzieller Stabilität. [9]

2.4.5. Pädagogischer und kognitiver Nutzen

- **Bessere schulische Leistungen:** Die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten führt zu besseren schulischen Leistungen und verbessert die Konzentration, Disziplin und kognitiven Fähigkeiten. Bei jungen Menschen mit Behinderungen verbessert der Sport die Aufmerksamkeit und die Fähigkeit zur Problemlösung, was zu einer besseren schulischen Leistung und einem besseren Zeitmanagement führt. [10]
- **Entwicklung von Lebenskompetenzen:** Sport hilft behinderten jungen Sportlern, wichtige Lebenskompetenzen wie Führungsqualitäten, Teamarbeit, Ausdauer und Entscheidungsfindung zu erlernen. Diese Fähigkeiten können in der Ausbildung, bei der Arbeit und in persönlichen Beziehungen angewandt werden und bilden eine solide Grundlage für künftigen Erfolg[11].
- **Verbesserung der Konzentration und des Fokus:** Sportliche Betätigung verbessert die Konzentration und die geistige Ausdauer. Adaptive Sportarten wie Rollstuhlbasketball und Rugby erfordern strategisches Denken und helfen jungen Menschen, sich länger auf komplexe Aufgaben zu konzentrieren. Dadurch werden die geistige Belastbarkeit und die Aufmerksamkeitsspanne verbessert, was sich positiv auf den schulischen und persönlichen Erfolg auswirkt.

[8] Napolitano, J. T., Iliescu, D., Hoehn, J., Berner, T., Meyer, C., Jackson, K., & Kemp, E. (2021). Athlete identity and common benefits and barriers to sport participation amongst adolescent sled hockey players. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 9. <https://doi.org/10.1177/2325967121500078>

[9] Lastuka, A., & Cottingham, M. (2016). The effect of adaptive sports on employment among people with disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 38(8), 742-748. <https://doi.org/10.3109/09638288.2015.1059497>

[10] Ommundsen, Y. (2000). Can sports and physical activity promote young peoples' psychosocial health? *Tidsskrift for den Norske laegeforening*, 120(29), 3573-3577. <https://doi.org/10.1136/bmj.38123.737081.55>

[11] Gould, D., & Voelker, D. K. (2012). Enhancing youth leadership through sport and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83(8), 38-41. <https://doi.org/10.1080/07303084.2012.10598828>

2.5 Die verbindende Kraft des Sports

Welche Vorteile bietet inklusiver Sport, bei dem behinderte und nicht behinderte Sportler gemeinsam antreten? Ein nicht vollständig inklusiver Sport vernachlässigt eine wichtige Bevölkerungsgruppe, die einen rechtmäßigen Platz im Sportumfeld hat. Die Einbeziehung von Sportlern mit Behinderungen bringt zahlreiche Vorteile, die weit über das Spielfeld hinausgehen. Sport hat die einzigartige Fähigkeit, Menschen zu vereinen, gemeinsame Ziele zu schaffen, Teamarbeit zu fördern und Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Ein inklusives Sportumfeld ermöglicht es behinderten und nicht behinderten Jugendlichen, gesellschaftliche Normen zu hinterfragen, Beziehungen aufzubauen und gleichermaßen zu gemeinsamen Zielen beizutragen. Forschung zeigt, dass inklusiver Sport soziale Beziehungen schafft, die weit über das Spielfeld hinausreichen. [12]

➔ Aufbau einer gemeinsamen Identität und eines Teamgeistes

Wenn behinderte und nicht behinderte Jugendliche gemeinsam Sport treiben, entsteht eine gemeinsame Identität als Teamkollegen, die sich auf gemeinsame Ziele wie Fähigkeitenentwicklung oder Spielspaß konzentrieren. Für behinderte Jugendliche stärkt die Teamzugehörigkeit das Gefühl von Akzeptanz, da ihre Beiträge mehr geschätzt werden als ihre Behinderungen. Programme wie Unified Sports, Teil der Special Olympics, bringen Athleten mit und ohne geistige oder körperliche Behinderungen zusammen und legen den Fokus auf Zusammenarbeit statt Wettbewerb. Diese Programme fördern Gleichberechtigung, verringern Isolation und stärken den gegenseitigen Respekt, indem sie ein integratives Umfeld schaffen, das die Stärken jedes Einzelnen wertschätzt.

➔ Förderung der sozialen Integration durch gemeinsame Ziele

Sport verbindet Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen und fördert soziale Integration. Für behinderte Jugendliche bietet er eine einzigartige Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen in einem Umfeld zu engagieren, in dem Fähigkeiten, Anstrengung und Teamarbeit geschätzt werden. Programme wie Mixed Ability Sports, etwa im Rugby, integrieren aktiv behinderte und nicht behinderte Spieler und ermöglichen es behinderten Sportlern, als vollwertige Teammitglieder zu agieren. Dies fördert Teamarbeit, Verständnis und soziale Beziehungen. [13]

Für behinderte Jugendliche, die sich oft isoliert oder ausgeschlossen fühlen, schaffen solche Programme wichtige soziale Möglichkeiten. Forschung zeigt, dass sie Isolation verringern, ein Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln und dauerhafte Freundschaften fördern. Durch gemeinschaftliches Engagement bauen integrative Sportteams Stereotypen ab und reduzieren soziale Barrieren, indem sie gegenseitigen Respekt und soziale Integration stärken. [14]

[12] McConkey, R., Dowling, S., Hassan, D., & Menke, S. (2013). Promoting Social Inclusion Through Unified Sports for Youth with Intellectual Disabilities: A Five-Nation Study. *Journal of Intellectual Disability Research*. <https://doi.org/10.1111/j.1362788.2012.01587.x>.

[13] Spencer-Cavaliere, N., Peers, D., & Watkinson, E.J. (2017). Part of, or Apart From Sport? Practitioners' Experiences Coaching Athletes with Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly: APAQ*. <https://doi.org/10.17645/SI.V5I2.889>.

[14] Ramsden, R., Hayman, R., Potrac, P., & Hettinga, F. (2023). Sport Participation for People with Disabilities: Exploring the Potential of Reverse Integration and Inclusion through Wheelchair Basketball. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032491>.

→ Neudefinition von Erfolg und Leistung im inklusiven Sport

Im integrativen Sport wird Erfolg nicht nur an Siegen gemessen, sondern auch an persönlichem Fortschritt, Anstrengung und Teamwork. Für behinderte Jugendliche bietet Sport eine Plattform, ihre Fähigkeiten zu zeigen, wobei der Fokus auf Wachstum und Leistung statt auf Einschränkungen liegt. Dieser Ansatz stärkt das Selbstwertgefühl und vermittelt ein Gefühl der Errungenschaft. Veranstaltungen wie die Paralympischen Spiele zeigen, dass Erfolg auf Können und Entschlossenheit beruht, und fordern gesellschaftliche Vorstellungen von Behinderung heraus, indem sie die Fähigkeiten aller Sportler würdigen. Auf lokaler Ebene betonen Programme wie Wheels for Wellbeing persönliche Meilensteine und helfen behinderten Jugendlichen, Selbstvertrauen zu entwickeln und sich stärker im Sport und im Leben zu engagieren, indem sie Leistungen jenseits des Wettkampfs feiern. [15]

→ Förderung der sozialen Integration durch gemeinsame Ziele

Empathie ist ein zentrales Ergebnis des integrativen Sports. Wenn behinderte und nichtbehinderte Sportler gemeinsam trainieren und Wettkämpfe bestreiten, teilen sie Erfahrungen, die Verständnis und Wertschätzung für die Anstrengungen des anderen schaffen. In Sportarten wie Rollstuhlbasketball lernen nichtbehinderte Sportler, die Belastbarkeit und Fähigkeiten ihrer behinderten Teamkollegen zu schätzen. Programme wie CP Football, bei dem Sportler mit Cerebralparese gemeinsam mit nichtbehinderten Spielern antreten, zeigen, wie solche Interaktionen Empathie fördern und Perspektiven verändern. Diese Empathie verbessert die Teamdynamik, stärkt Inklusion und Respekt über den Sportplatz hinaus und trägt so zu integrativeren Gemeinschaften bei.

→ Förderung der Vielfalt

Die Einbeziehung von Menschen mit Behinderungen bietet im Sport Raum für Innovation und erkennt die Vielfalt innerhalb der Behindertengemeinschaft an. Diese Vielfalt umfasst ein breites Spektrum an Fähigkeiten – von körperlichen bis zu kognitiven – und ermöglicht zahlreiche allgemeine und behinderungsspezifische Inklusionsmöglichkeiten. Sportler mit Behinderungen bringen einzigartige Perspektiven und Erfahrungen ein, erweitern den Horizont ihrer Teamkollegen und stellen Vorurteile in Frage. Diese Vielfalt hilft, Stereotype abzubauen und eine Kultur zu fördern, in der alle Menschen, unabhängig von ihren Fähigkeiten, gleiche Chancen auf Teilnahme und Erfolg haben.

Die Einbindung von Sportlern mit Behinderungen schafft eine positive Vereinskultur, die auf Empathie und Respekt basiert. Vereine, die Inklusion fördern, entwickeln ein Umfeld, in dem Rücksichtnahme zentral ist und über den Sport hinauswirkt. Der Fokus auf Anpassungsfähigkeit und Kreativität, sei es in Trainingsmethoden, Spielstrategien oder der Gestaltung von Einrichtungen, fördert Innovation und Aufgeschlossenheit und kommt allen zugute.

2.6 Die Bedeutung der sozialen Eingliederung durch Sport

Heute gibt es viele Sportarten, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen zugeschnitten sind. Beispiele sind Rollstuhlbasketball, Blindenkricket, Goalball und Sitzvolleyball, bei denen behinderte und nicht behinderte Kinder gemeinsam spielen und gegeneinander antreten können. Darüber hinaus sind auch integrative Sportarten wie Para-Leichtathletik - seit 1960 Teil der Paralympischen Spiele mit Leichtathletikwettbewerben - und Blindenfußball, bei dem die Spieler eine Augenbinde tragen und sich auf ihr Gehör verlassen müssen, um einen Ball mit inneren Glocken zu finden, von Bedeutung. Boccia, das 1984 bei den Paralympics eingeführt wurde, ist besonders integrativ, da es allen die Teilnahme ermöglicht, ohne dass eine separate Version für behinderte Spieler erforderlich ist. Die Spieler versuchen, ihre Kugel näher an einen Wagenheber heranzubringen, und wer eine Rampe benutzt, kann sich von einem Elternteil helfen lassen, indem er dessen Anweisungen befolgt, was dem Kind ein Gefühl der Kontrolle und Unabhängigkeit vermittelt.

Sport kann, wenn er effektiv geplant und durchgeführt wird, die Integration und Gleichberechtigung verschiedener Gruppen erheblich fördern. Aufgrund seiner Beliebtheit, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, ist der Sport ein wertvoller Weg zur Förderung gesunder Gewohnheiten und Werte in Familien und Gemeinschaften. Gemeinschaften spielen eine entscheidende Rolle bei der Nutzung der transformativen Kraft des Sports, um marginalisierte Personen einzubeziehen, ihre Teilnahme zu normalisieren und ihre Lebenserfahrungen insgesamt zu verbessern. Diese integrative Denkweise erstreckt sich auch auf die Zuschauer, da der Anblick von behinderten Sportlern bei Wettkämpfen den Gedanken der Gleichheit aller Athleten stärkt.

Auch die Familien von behinderten Kindern erleben positive Auswirkungen, da sie durch die Teilnahme am Sport ein Gefühl der Autonomie und das Potenzial zur Selbstverwirklichung gewinnen. Die Beteiligung nicht behinderter Sportler wird ebenfalls beeinflusst, da sie erkennen, dass behinderte Sportler die gleiche Würde und die gleichen Chancen haben, sich zu messen. Bei vielen gemischten Aktivitäten treten behinderte und nicht behinderte Sportler gemeinsam an und fördern so echte Gleichberechtigung und Inklusion in der Sportarena.

Durch die Förderung einer Sportkultur für Menschen mit Behinderungen können Sportvereine ihre Mitgliederzahl, ihre ehrenamtliche Beteiligung und ihr allgemeines Engagement erheblich steigern. Dies unterstreicht nicht nur das ethische Engagement des Vereins, sondern zieht auch Sponsoren an und stärkt die Marke, die visuelle Identität und die Ressourcen des Vereins. Darüber hinaus stärkt die Förderung einer solchen Inklusivität die Bindungen zur Gemeinde und das Bewusstsein für den wahren Wert des Sports, wodurch die langfristige Nachhaltigkeit des Clubs gewährleistet wird. Letztlich entsteht so ein positiver Kreislauf des gesellschaftlichen Engagements, der den Gesamtwert des Sportvereins steigert und allen Beteiligten zugute kommt.

3 SCHAFFUNG EINES INTEGRATIVEN UMFELDS

Eine wirksame Kommunikation und ein wirksamer Ansatz sind für die Förderung der Inklusion junger Menschen mit Behinderungen unerlässlich. Die Anerkennung ihrer unterschiedlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten ist entscheidend für die Schaffung eines förderlichen und unterstützenden Umfelds, insbesondere im Zusammenhang mit Sport als Instrument der Inklusion.



3.1. Kommunikation und Annäherung an behinderte Menschen

3.1.1 Allgemeine Richtlinien für Kommunikation und Interaktion

- **Sprache, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt:** Die personenzentrierte Sprache stellt die Person in den Mittelpunkt und nicht ihre Behinderung. Wenn man von "einer Person mit einer Behinderung" statt von "einer behinderten Person" spricht, wird deren Menschlichkeit betont. Dies fördert einen respektvollen Umgang miteinander und stärkt die Würde von Menschen mit Behinderungen. Die Sprache hat einen großen Einfluss darauf, wie Menschen mit Behinderungen wahrgenommen werden und wie sie mit ihnen umgehen. [16]
- **Vermeiden Sie Annahmen über Fähigkeiten:** Nicht behinderte Menschen machen oft Annahmen darüber, was behinderte Menschen können, was eine sinnvolle Kommunikation behindern kann. Solche Annahmen können die Autonomie einschränken und das Selbstwertgefühl beeinträchtigen. Es ist wichtig, Menschen direkt nach ihren Vorlieben und Fähigkeiten zu fragen, um sicherzustellen, dass die Kommunikation ihren spezifischen Bedürfnissen entspricht.

[16] Agaronnik, N. D., Campbell, E., Ressalam, J., & Iezzoni, L. (2019). Communicating with Patients with Disability: Perspectives of Practicing Physicians. *Journal of General Internal Medicine*, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-04911-0>

- **Geduld und Verständnis in der Kommunikation:** Die Kommunikation mit behinderten Menschen, insbesondere mit solchen mit kognitiven oder sprachlichen Beeinträchtigungen, kann mehr Zeit erfordern. Die Forschung zeigt, dass Gesundheitsdienstleister, die einen patientenzentrierten Ansatz verfolgen und Pausen einplanen, die Interaktion und das Verständnis verbessern. Es ist wichtig, dafür zu sorgen, dass sich behinderte Menschen wohl fühlen, wenn sie sich ausdrücken.
- **Autonomie und Entscheidungsfreiheit respektieren:** Es ist wichtig, dass Menschen mit Behinderungen Entscheidungen über ihre Pflege und Aktivitäten treffen können. Autonomie ist entscheidend für die Selbstbestimmung und verbessert das Selbstvertrauen und die Lebensqualität. [17] Wenn man ihnen erlaubt, ihre Vorlieben beim Sport zu äußern, kann dies die aktive Teilnahme fördern und die Unabhängigkeit unterstützen.
- **Bieten Sie mehrere Kommunikationsmöglichkeiten an:** Behinderte Menschen benötigen möglicherweise verschiedene Kommunikationsmethoden. Unterstützte Kommunikationssysteme wie Bildtafeln und Gebärdensprache helfen Menschen mit Sprachproblemen und verbessern die soziale Teilhabe [18]. Die Bereitstellung von Optionen wie schriftlichen, visuellen oder Audioformaten fördert die Inklusion und Barrierefreiheit.

3.1.2. Nonverbale Kommunikation und Körpersprache

- **Achten Sie auf nonverbale Signale:** Nonverbale Signale wie Mimik, Gestik und Körpersprache sind wichtig für die Kommunikation mit behinderten Menschen. Für Menschen mit schweren Behinderungen können diese Signale der wichtigste Weg sein, um zu kommunizieren. Fachkräfte sollten auf diese Signale achten, um die Kommunikation zu verbessern. [19]
- **Respektieren Sie den persönlichen Freiraum:** Behinderte Menschen, insbesondere solche, die Mobilitätshilfen benutzen, können besondere Bedürfnisse in Bezug auf ihren persönlichen Raum haben. Fragen Sie immer, bevor Sie ihre Geräte berühren oder bewegen, da diese Teil ihres persönlichen Raums sein können. Dies trägt dazu bei, ihre Würde zu wahren.
- **Inklusion in der schriftlichen Kommunikation:** Schriftliches Material sollte für Menschen mit Seh- oder kognitiven Einschränkungen leicht zu lesen sein. Verwenden Sie große Schriftarten, kontrastreichen Text und einfache Sprache. Die Bereitstellung von Blindenschrift, Audioversionen oder anderen zugänglichen Formaten trägt dazu bei, dass jeder mit dem Inhalt etwas anfangen kann. Dieser Ansatz verbessert die Beteiligung und baut Barrieren ab [20].

[17] Olney, M. (2001). Communication Strategies of Adults with Severe Disabilities. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 44(2), 87-94. <https://doi.org/10.1177/003435520104400205>

[18] Hagan, L., & Thompson, H. (2014). It's good to talk: developing the communication skills of an adult with an intellectual disability through augmentative and alternative communication. *British Journal of Learning Disabilities*, 42(1), 66-73. <https://doi.org/10.1111/BLD.12041>

[19] Griffiths, C., & Smith, M. M. (2016). Attuning: A Communication Process between People with Severe and Profound Intellectual Disability and Their Interaction Partners. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 29(2), 124-138. <https://doi.org/10.1111/jar.12162>

[20] Godsell, M., & Scarborough, K. (2006). Improving communication for people with learning disabilities. *Nursing standard*, 20(30).

3.1.3. Praktische Ansätze für die Interaktion

- **Fragen Sie, bevor Sie Hilfe anbieten:** Fragen Sie behinderte Menschen immer, wie sie Hilfe wünschen, anstatt etwas vorauszusetzen. Dies stärkt ihre Selbstbestimmung und ihr Gefühl der Kontrolle, insbesondere bei Sportarten, bei denen sie zwar Unterstützung benötigen, aber an Entscheidungen beteiligt werden möchten.
- **Förderung der Unabhängigkeit:** Schaffen Sie ein Umfeld, in dem behinderte Menschen ihre Fähigkeiten zeigen und Entscheidungen treffen können. Die Förderung der Unabhängigkeit trägt zum Aufbau von Selbstvertrauen und sozialen Fähigkeiten bei, insbesondere bei Mannschaftssportarten. Untersuchungen zeigen, dass körperliche Aktivitäten die Unabhängigkeit und die sozialen Interaktionen von behinderten Jugendlichen verbessern. [21]
- **Verwenden Sie eine integrative und respektvolle Sprache:** Vermeiden Sie überholte Begriffe wie "behindert" oder "verkrüppelt". Verwenden Sie eine moderne, respektvolle Sprache, die die Fähigkeiten und Stärken des Einzelnen hervorhebt. Eine respektvolle Sprache trägt zu einer positiven Einstellung bei und stärkt die Würde und das Selbstwertgefühl.

3.1.4. Förderung eines integrativen Umfelds

- **Nehmen Sie eine positive und integrative Haltung ein:** Fachkräfte und Betreuer sollten sich auf die Stärken des Einzelnen konzentrieren und nicht auf seine Grenzen. Eine positive Einstellung fördert ein unterstützendes Umfeld und stärkt das Gefühl der Zugehörigkeit [22].
- **Schaffen Sie Möglichkeiten zur Stärkung der Selbstbestimmung durch Sport:** Sport ist ein hervorragendes Mittel zur Förderung der Eingliederung, der sozialen Kompetenzen und der Selbstbestimmung von Jugendlichen mit Behinderungen. Die uneingeschränkte Teilnahme am Sport führt zu einem besseren körperlichen und geistigen Wohlbefinden, zu mehr sozialer Interaktion und zu einem stärkeren Gefühl der Selbstwirksamkeit. Sport fördert auch Teamarbeit, Führungsqualitäten und persönliches Wachstum.
- **Ein Gefühl der Zugehörigkeit fördern:** Die Zugehörigkeit zu einer unterstützenden Gemeinschaft wie einer Sportmannschaft hilft behinderten Menschen, sich zugehörig und identitätsstiftend zu fühlen. Die Teilnahme an Mannschaftssportarten stärkt die sozialen Beziehungen und verringert das Gefühl der Isolation.

[21] Hagan, L., & Thompson, H. (2014). It's good to talk: developing the communication skills of an adult with an intellectual disability through augmentative and alternative communication. *British Journal of Learning Disabilities*, 42(1), 66-73. <https://doi.org/10.1111/BLD.12041>

[22] Taylor, C. (2008). Assessment of communication in people with learning disabilities. *Advances in Mental Health and Learning Disabilities*, 2(1), 15-20. <https://doi.org/10.1108/17530180200800035>

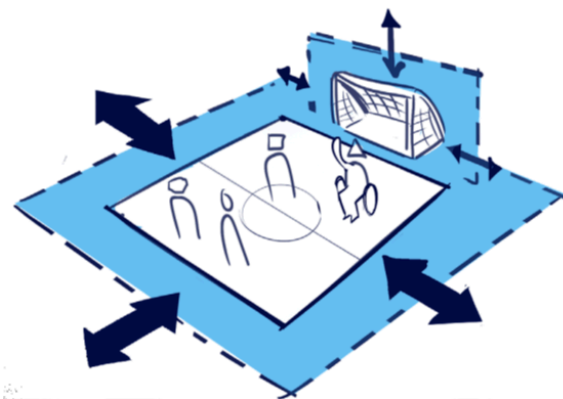
3.1.5. Rechtliche und ethische Erwägungen in der Kommunikation

- **Einhaltung von Gesetzen und Vorschriften:** Bei der Kommunikation mit behinderten Menschen müssen gesetzliche Normen eingehalten werden, wie z. B. das Gesetz für Menschen mit Behinderungen (Americans with Disabilities Act - ADA), das angemessene Vorkehrungen für den gleichberechtigten Zugang zu Dienstleistungen und Möglichkeiten vorschreibt. Wird dies nicht beachtet, kann dies zu Ausgrenzung und ungerechter Behandlung führen.
- **Ethische Überlegungen in der Kommunikation:** Fachkräfte müssen die ethischen Aspekte der Kommunikation mit behinderten Menschen verstehen. Es ist von entscheidender Bedeutung, ihr Recht zu respektieren, gehört zu werden, Entscheidungen über ihre Pflege zu treffen und voll an der Gesellschaft teilzuhaben. Die Einhaltung ethischer Kommunikationspraktiken ist im Gesundheitswesen und in der Pflege besonders wichtig.

3.1.6. Kulturelle Sensibilität in der Kommunikation

- **Kulturelle Perspektiven verstehen:** In verschiedenen Kulturen gibt es unterschiedliche Auffassungen von Behinderung, wobei sich einige auf die medizinische Behandlung und andere auf soziale oder spirituelle Aspekte konzentrieren. Kulturelles Einfühlungsvermögen und Respekt für diese Ansichten tragen zum Aufbau von Beziehungen und Verständnis bei.
- **Anpassung der Kommunikationsstile:** Kulturelle Hintergründe können die Kommunikationspräferenzen beeinflussen. Einige Kulturen bevorzugen indirekte Kommunikation und nonverbale Hinweise, während andere direkte Äußerungen bevorzugen. Das Erkennen und Anpassen an diese Vorlieben kann behinderten Menschen helfen, sich wohler und verstanden zu fühlen.

3.2 Empfohlene integrative Sitzungen



Bevor Sie beginnen, könnte es hilfreich sein, zu prüfen, wie inklusiv Ihr Verein bereits ist, indem Sie einen Inklusionscheck durchführen. Die Kampagne "Willkommen im Sport" wurde im Januar 2022 in den Niederlanden ins Leben gerufen, um Sportanbieter zu ermutigen, die Bedeutung der Schaffung eines inklusiven und einladenden Umfelds zu diskutieren. Diese Kampagne wird von der Allianz "Sport und Bewegung für alle" und dem Ministerium für Gesundheit, Wohlfahrt und Sport unterstützt. Ihr Ziel ist es, Fachleute für die Möglichkeiten und Hindernisse zu sensibilisieren, denen sich Menschen bei der Teilnahme an Sport und Bewegung aufgrund von Faktoren wie Alter, körperlicher oder geistiger Gesundheit, ethnischer Zugehörigkeit, sexueller Orientierung oder sozialem Status gegenübersehen können.

Führen Sie den Inklusionscheck durch. Sind Sie daran interessiert, die Leistung Ihres Clubs zu bewerten? Bitte beantworten Sie die folgenden 10 Aussagen entweder mit "stimme zu" oder "stimme nicht zu":

- 1 Der Begriff "Inklusion" trifft auf meinen Club zu.
- 2 In meinem Club gibt es Mitglieder mit unterschiedlichem Hintergrund (z. B. Geschlecht, Alter, ethnische Herkunft, Behinderung, sexuelle Orientierung).
- 3 Die Fähigkeiten unserer Mitarbeiter (Direktoren, Trainer/Coaches, Freiwillige) sind auf die Bedürfnisse unserer Mitglieder abgestimmt.
- 4 Der Club erkennt an, dass es potenzielle Mitglieder gibt, die derzeit keinen Sport treiben, und berücksichtigt deren Wünsche, Bedürfnisse und Hindernisse.
- 5 Mein Club fördert ein einladendes Umfeld, in dem sich jeder willkommen fühlt.
- 6 Die Politik meines Vereins beinhaltet Vielfalt, eine positive Sportkultur und ein sicheres Sportumfeld.
- 7 Zusätzliche Hilfe oder Unterstützung (z. B. angepasste Mitgliedsbeiträge) ist möglich, damit jeder teilnehmen kann.
- 8 Die von meinem Verein genutzten Sportanlagen sind für alle zugänglich.
- 9 Mein Club ist mit verschiedenen Verkehrsmitteln (Auto, öffentliche Verkehrsmittel) leicht zu erreichen.
- 10 Der Verein bietet angenehme und positive Sporterfahrungen für alle. [23]

3.2.1. Sitzung: Das Minenfeld des Vertrauens (Teambuilding)

Zeit: 25-30 Minuten

Überblick

Bei dieser Übung müssen Sie sich mit verbundenen Augen durch ein simuliertes Minenfeld bewegen und sich dabei nur auf die verbalen Anweisungen eines Partners verlassen. Das Ziel ist es, Teamwork, Vertrauen und effektive Kommunikation zu fördern und gleichzeitig das Bewusstsein für Sehbehinderungen zu schärfen. Die Teilnehmer lernen, wie wichtig klare Kommunikation, Vertrauen und Anpassungsfähigkeit sind, und entwickeln Einfühlungsvermögen für Menschen mit Behinderungen.

Zielsetzung

- Aufbau von Selbstvertrauen und Vertrauen innerhalb der Teams.
- Sensibilisierung für Sehbehinderungen.
- Verbesserung der verbalen Kommunikation und der Fähigkeit zum aktiven Zuhören.
- Förderung der Problemlösungs- und Anpassungsfähigkeit.
- Förderung von Inklusion und Teamarbeit.

Materialien:

- Augenbinden
- Objekte zur Schaffung von Hindernissen (Kegel, Stühle, Seile)
- Markierungen, die den Anfang und das Ende des Pfades festlegen

Vorbereitung

Die Moderatoren sollten die Ziele verstehen, für Sicherheit sorgen und auf das emotionale und körperliche Wohlbefinden der Teilnehmer achten. Das Minenfeld sollte in einer sicheren Umgebung aufgebaut werden, und es sollten klare Anweisungen gegeben werden. Die Moderatoren müssen die Teilnehmer anleiten, unterstützen und dafür sorgen, dass alle Teilnehmer eine sichere, integrative Erfahrung machen.

Anweisungen:

- Die Teilnehmer werden in Paare aufgeteilt: Einer hat die Augen verbunden, der andere führt sie verbal durch den Hindernisparcours.
- Bei Fehlern fängt das Team neu an, wobei klare Kommunikation und Vertrauen im Vordergrund stehen.
- Der Partner mit den verbundenen Augen kann weder sprechen noch berührt werden und ist ausschließlich auf verbale Hinweise angewiesen.

Nachbesprechung:

Nach der Aktivität diskutieren die Teilnehmer über ihre Erfahrungen

- Wie fühlte es sich an, die Augen verbunden zu haben oder geführt zu werden?
- Welche Herausforderungen traten auf, und wie wurden sie bewältigt?
- Wie hat diese Aktivität die Bedeutung von Vertrauen und Kommunikation verdeutlicht?

In der Diskussion werden die erlernten Fähigkeiten und ihre Relevanz in realen Situationen der Teamarbeit hervorgehoben.

Tipps für Moderatoren:

- Sorgen Sie für Sicherheit und passen Sie sich bei Bedarf an ängstliche Teilnehmer an.
- Fördern Sie einen offenen Dialog während der Nachbesprechung, damit jeder seine Erkenntnisse mitteilen kann.

3.2.2. Sitzung: Klangkugel

Thema: Präzisions- und Orientierungsübungen für sehgeschädigte und nicht sehgeschädigte Teilnehmer.

Zeit: 45 Minuten

Überblick

Die Sitzung trägt zur Entwicklung der nicht-visuellen Sinne (auditiv und taktil) für sehbehinderte Teilnehmer bei und verbessert das räumliche Bewusstsein und die Bewegung für alle Teilnehmer. Sie fördert die Konzentration, die Präzision und das Verständnis für die Herausforderungen, mit denen Menschen mit Sehbehinderungen konfrontiert sind.

Zielsetzungen:

- Verbesserung der nicht-visuellen Sinne und der räumlichen Orientierung.
- Verbessern Sie Bewegung und Koordination, ohne sich auf das Sehen zu verlassen.
- Fördern Sie Konzentration und Präzision.

Materialien:

- Klangkugeln oder gewöhnliche Kugeln in Plastiktüten (um Lärm zu machen).
- Augenbinden für nicht sehbehinderte Teilnehmer.
- Kegel als Zielmarkierungen, taktile Markierungen (Seile oder Papierbänder), Zahlen (1-9) als Zielscheiben.

Gruppengröße: 20-30 Teilnehmer

Vorbereitung:

- Teilen Sie die Teilnehmer in Gruppen (4-6 Personen) ein.
- Nicht sehbehinderten Teilnehmern werden die Augen verbunden, mit Ausnahme des Teamleiters, der verbale Anweisungen gibt.
- Vergewissern Sie sich, dass die Teilnehmer sich wohlfühlen, und prüfen Sie, ob sie körperliche oder emotionale Bedenken haben (z. B. Klaustrophobie).

Tipps für die Moderation:

.Gewährleistung von Sicherheit und Komfort für alle Teilnehmer.

- Passen Sie die Aktivitäten an die Bedürfnisse der Gruppe an (z. B. Verwendung von Kapuzenpullovern als Augenbinden).
- Anpassung an Teilnehmer mit unterschiedlichen Sehbehinderungen.

3.2.3. Sitzung: Polygon Skilled Child

Thema: Motoriktraining für Kinder mit körperlichen Behinderungen und ihre nicht behinderten Altersgenossen

Zeit: 45 Minuten

Überblick

Diese Einheit fördert das Einfühlungsvermögen, die Teamarbeit und die Entwicklung motorischer Fähigkeiten (Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Präzision) durch eine unterhaltsame, integrative Aktivität. Sie hilft Kindern, die Bedürfnisse und Fähigkeiten anderer zu verstehen und gleichzeitig ihre körperliche Koordination zu entwickeln.

Zielsetzungen:

- Förderung von Teamarbeit und Kooperation.
- Einfühlungsvermögen für unterschiedliche Fähigkeiten entwickeln.
- Entwicklung motorischer Fähigkeiten wie Beweglichkeit und Präzision.

Materialien:

Kegel, Hürden, Bälle, Stöcke, Seile, Flaschen und ein Tisch oder Schreibtisch.

Gruppengröße: 20-30 Teilnehmer

Vorbereitung:

Die Betreuer müssen die Anzahl der Kinder mit und ohne Behinderung kennen, um die Aktivität effektiv organisieren zu können. Kinder mit zerebraler Lähmung, Amputationen, Querschnittslähmung (Rollstuhlfahrer) oder geistiger Behinderung können teilnehmen.

Anweisungen:

- 1. Aufwärmen (10-15 Minuten):** Der Moderator leitet die Übungen an und passt sie für Kinder mit unterschiedlichen Fähigkeiten an (z. B. Oberkörperübungen für Kinder im Rollstuhl).
- 2. Hauptaktivität (25-30 Minuten):**
 - Die Kinder werden in Teams mit behinderten und nicht behinderten Teilnehmern eingeteilt.
 - Jedes Kind durchläuft einen Hindernisparcours (Polygon) und schießt zum Abschluss Bälle auf Kegel (Punkte für Genauigkeit).
 - Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.

Hindernislauf für nicht behinderte Kinder:

- Zick-Zack-Lauf zwischen den Kegeln.
- Springen über Hürden.
- Abwechselnd mit der linken und rechten Hand Kegel berühren.

Hindernislauf für Rollstuhlfahrer:

- Rollstuhlfahren im Zickzack.
- Wenden um Kegel.
- Berühren von Kegeln mit abwechselnden Händen.

Hindernislauf für Kinder mit Cerebralparese oder Amputation:

- Zick-Zack-Laufen oder -Gehen.
- Springen oder Treten über eine Linie/Hürde.
- Kegel abwechselnd mit beiden Händen berühren.

Nachbesprechung (5 Minuten): Besprechen Sie, wie sich das Spiel angefühlt hat, wie es verbessert werden könnte und wie wichtig es ist, Gleichaltrigen mit Behinderungen im Alltag zu helfen.

Tipps für Moderatoren:

- Passen Sie den Parcours oder die Ausrüstung an die Fähigkeiten der Kinder und die Gruppengröße an.
- Passen Sie die Zielhöhe und -entfernung an die Fähigkeiten der Teilnehmer an.

3.2.4. Sitzung: Bulldog

Thema: Ein inklusives und lustiges Verfolgungsspiel, das für alle Fähigkeiten geeignet ist.

Zeit: 45-60 Minuten

Überblick:

Im Mittelpunkt stehen dabei Teamarbeit, die Entwicklung motorischer Fähigkeiten und strategisches Denken in einer unterhaltsamen und integrativen Umgebung. Das Spiel ermöglicht es jedem, unabhängig von seinen Fähigkeiten, an dem aufregenden Rennen, Jagen und Fangen teilzunehmen.

Zielsetzungen:

- Ermutigen Sie alle zur Teilnahme, unabhängig von ihren Fähigkeiten.
- Förderung von Teamwork und Zusammenarbeit.
- Förderung körperlicher Aktivität in einem angenehmen, integrativen Umfeld.
- Schaffen Sie ein einladendes Umfeld, in dem sich alle wertgeschätzt fühlen.

Materialien:

- Freifläche (Spielplatz/Feld)
- Kegel oder Markierungen (für Abgrenzungen)
- Bequeme Kleidung
- Optional: Weiche Bälle oder Stoffstreifen zum Markieren

Größe der Gruppe:

- Minimum: 5-6 Teilnehmer
- Maximum: 20+ je nach Platzangebot

Vorbereitung:

- Setzen Sie klare Grenzen mit Kegeln oder Markierungen.
- Besprechen Sie die Spielregeln und betonen Sie dabei Teamarbeit und Inklusion.
- Passen Sie die Regeln an, um unterschiedliche Fähigkeiten zu berücksichtigen.

Anweisungen:

1. Die Spieler beginnen auf einer Seite des Spielfelds, wobei ein Spieler die Bulldogge in der Mitte ist.
2. Ziel ist es, dass die Spieler den Bereich durchqueren, ohne von der Bulldogge erwischt zu werden.
3. Einmal markiert, werden die Spieler zu Bulldogs und helfen, andere zu markieren.
4. Das Spiel endet, wenn alle Spieler getaggt sind oder ein Zeitlimit erreicht ist. Der letzte nicht markierte Spieler gewinnt.
5. Anpassungen für die Inklusion:

- Weichere Kennzeichnung (z. B. durch Klopfen oder Verwendung von Stoffstreifen).
- Erlauben Sie das Gehen oder die Benutzung von Hilfsmitteln.
- Verlangsamen Sie den Bulldog (z. B. beginnen Sie mit einem Liegestütz).
- Den Raum für die Nutzung mit dem Rollstuhl umbauen.

Nachbesprechung (nach dem Spiel):

- Was hat Ihnen am meisten Spaß gemacht?
- Wie hat sich die Teamarbeit auf Ihre Erfahrung ausgewirkt?
- Waren die Anpassungen hilfreich für die Inklusion?
- Welche Strategien haben Sie angewandt?
- Wie haben Sie sich bei dem Spiel gefühlt?

Tipps für Moderatoren:

- Seien Sie flexibel und gehen Sie auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ein.
- Verwenden Sie klare, einfache Anweisungen.
- Sorgen Sie dafür, dass sich alle wohl und einbezogen fühlen[24].

3.2.5. Sitzung: Inklusive Basketball

Dauer: 60 Minuten

Gruppengröße: 12-20 Teilnehmer (gemischte Fähigkeiten)

Altersgruppe: 8-18 Jahre alt

Ort: Hallenbasketballplatz oder Turnhalle

Zielsetzungen

- Entwicklung grundlegender Basketballfähigkeiten (Dribbeln, Passen, Schießen).
- Förderung der Teamarbeit und Kommunikation unter den Teilnehmern.
- Förderung eines integrativen Umfelds, in dem sich alle Spieler wertgeschätzt fühlen.

Materialien

- Basketbälle (verschiedene Größen, einschließlich weicherer Varianten für Anfänger)
- Verstellbare Bügel (falls vorhanden) oder Standardbügel
- Kegel für Bohrungen
- Markierungen (zur Kennzeichnung von Grenzen oder Zielen)
- Trillerpfeifen (für den Vermittler)

Anweisungen

1. Aufwärmen (10 Minuten)

- Beginnen Sie mit einem Gruppenkreis. Führen Sie ein dynamisches Warm-up mit Armkreisen, Beinschwingen und leichtem Jogging durch.
- Integrieren Sie Bewegungen, die an unterschiedliche Fähigkeiten angepasst werden können (z. B. Übungen im Sitzen für Rollstuhlfahrer).

2. Übungen zur Entwicklung von Fertigkeiten (25 Minuten)

Übung 1: Dribbeln (10 Minuten)

Aufbau: Legen Sie einen Zickzackkurs mit Hütchen an.

- Die Spieler dribbeln den Basketball durch die Hütchen und konzentrieren sich dabei auf Kontrolle und Geschwindigkeit.
- An die Fähigkeiten anpassen: Spieler in Rollstühlen können die Hütchen mit modifizierten Dribbeltechniken umfahren.

Übung 2: Passspiel (10 Minuten)

Aufbau: Bilden Sie Paare, in denen sich die Spieler in geringem Abstand gegenüberstehen.

- Die Spieler üben Brustpässe, Prellpässe und Überkopfpässe.
- Ermutigen Sie sie, zu kommunizieren und sich im Vorbeigehen zu bewegen.
- Spieler, die zusätzliche Unterstützung benötigen, können einen Pass aus dem Stand oder aus größerer Entfernung spielen.

Übung 3: Schießen (5 Minuten)

Einrichtung: Schaffen Sie mehrere Schießstände in unterschiedlichen Entfernungen.

- Die Spieler schießen abwechselnd von verschiedenen Punkten aus und achten dabei auf ihre Form.
- Bieten Sie Modifikationen an, wie z. B. niedrigere Reifen oder geringere Schussabstände für Anfänger.

3. Teamarbeit (20 Minuten)

Modifizierte 3v3-Spiele

Einrichtung:

- Teilen Sie die Spieler in gemischte Teams ein (jeweils 3-4 Spieler).
- Stellen Sie nach Möglichkeit zwei Minicourts auf, um mehrere Spiele gleichzeitig zu ermöglichen.
- Spielen Sie kurze Spiele (5-7 Minuten pro Spiel) mit modifizierten Regeln:
- Berücksichtigen Sie bei Bedarf zusätzliche Schritte oder Dribblings.
- Fördern Sie die Teamarbeit durch Belohnung von Assists oder Teamwork-Punkten.
- Betonen Sie, dass die Spieler bei Bedarf Hilfsmittel benutzen können (z. B. Stöcke für sehbehinderte Spieler, Rollstühle).
- Wechseln Sie die Teams, damit die Spieler mit und gegen andere Teilnehmer spielen können.

4. Nachbesprechung (5 Minuten)

- Führen Sie eine Abkühlung mit sanften Dehnungsübungen durch.
- Versammeln Sie die Teilnehmer in einem Kreis und stellen Sie reflektierende Fragen:
- Was hat Ihnen an der heutigen Sitzung am besten gefallen?
- Wie haben Sie die Zusammenarbeit mit Ihren Teamkollegen empfunden?
- Welche Fähigkeiten wollen Sie beim nächsten Mal verbessern?
- Wie können wir uns gegenseitig in künftigen Sitzungen besser unterstützen?

Tipps für Moderatoren

- **Ermutigen Sie zur Teilnahme:** Erinnern Sie die Teilnehmer daran, dass Spaß, Teamarbeit und die Entwicklung von Fähigkeiten im Vordergrund stehen und nicht der Wettbewerb.
- **Nach Bedarf anpassen:** Seien Sie darauf vorbereitet, weitere Anpassungen vorzunehmen, die auf die spezifischen Bedürfnisse der an diesem Tag anwesenden Teilnehmer abgestimmt sind.
- **Geben Sie positives Feedback:** Verwenden Sie eine ermutigende Sprache und loben Sie Anstrengungen, Teamarbeit und Verbesserungen während der gesamten Sitzung.
improvement throughout the session.

3.2.6. Sitzung: Blanketball

Materialien:

- Decken, Laken oder große Handtücher (eine pro Team)
- Volleyballnetz, Seil oder eine markierte Linie, um ein Spielfeld zu schaffen
- Ball (leicht, z. B. ein Beachball oder Volleyball)

Anweisungen

Teamaufstellung:

- Organisieren Sie die Kinder in Teams, idealerweise mit 4 Spielern pro Team. Wenn es weniger Spieler gibt, können die Teams auch aus Paaren bestehen.
- Jedes Team erhält eine Decke, ein Bettlaken oder ein großes Handtuch.
- Jeder Spieler hält eine Ecke der Decke (oder zwei Spieler, wenn Handtücher verwendet werden).

Übung im Werfen und Fangen:

- Die Teams üben, indem sie den Ball mit ihrer Decke in die Luft werfen und ihn gemeinsam fangen.
- Fördern Sie die Teamarbeit, indem Sie herausfinden, welche Mannschaft den Ball am höchsten werfen und ihn trotzdem in ihrer Decke auffangen kann.

Kooperatives Spiel:

- Bilden Sie zwei Teams. Jedes Paar wirft den Ball hin und her und versucht, ihn mit seinen Decken zu fangen.
- Dadurch wird die Zusammenarbeit zwischen den Teams beim Werfen und Fangen des Balls gefördert.

Wettbewerbsspiel:

- Stellen Sie ein einfaches Spielfeld mit einer Barriere (Netz, Seil oder eine Linie auf dem Boden) in der Mitte auf.
- Die Mannschaften spielen ein dem Volleyball ähnliches Spiel, bei dem der Ball über die Barriere geworfen wird. Punkte gibt es, wenn die gegnerische Mannschaft den Ball nicht in ihrer Decke fangen kann oder den Ball ins Aus wirft.
- Die Teams arbeiten zusammen, um zu kommunizieren und ihre Bewegungen beim Fangen und Werfen des Balls zu koordinieren.

Eingliederung und Anpassung:

- **Mobilitätsfreundlich:** Das Spiel erfordert nur wenig Laufarbeit und ist daher ideal für Teilnehmer mit Mobilitätsproblemen.
- **Teamwork-orientiert:** Das Spiel betont die Zusammenarbeit, so dass sich alle Teilnehmer einbezogen fühlen.
- **Leichte Ausrüstung:** Die Verwendung von leichten Bällen und Decken gewährleistet Sicherheit und einfache Teilnahme für alle.

Tipps für Moderatoren

- Betonen Sie vor allem in der Anfangsphase die Zusammenarbeit gegenüber dem Wettbewerb. Erinnern Sie die Teilnehmer daran, dass der Erfolg in diesem Spiel von der Zusammenarbeit beim Werfen und Fangen des Balls abhängt.
- **Anpassungen an die Mobilität:** Für Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität können Sie die Größe des Spielfelds anpassen oder ihnen erlauben, zu sitzen, während sie die Decke halten. Das Design des Spiels erfordert bereits minimale Bewegung, was es ideal für Gruppen mit gemischten Fähigkeiten macht.
- **Ballanpassungen:** Verwenden Sie weichere, leichtere Bälle (z. B. Strandbälle), um allen Spielstärken gerecht zu werden. Dadurch wird sichergestellt, dass jeder bequem mitmachen kann, und das Verletzungsrisiko wird verringert.

Rollenanpassungen: Wenn einige Spielerinnen und Spieler Schwierigkeiten haben, die Decke zu halten, können sie Rollen wie das Führen von Mitspielern, das Geben von Anweisungen oder das Zählen von Punkten übernehmen.



HERAUSFORDERUNGEN UND BEISPIELE FÜR INKLUSION DURCH SPORT

4.1. Verhinderung von Ausgrenzung und Rassismus durch Sport

Sport hat das Potenzial, eine starke Plattform für die Integration zu sein, auf der Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund zusammenkommen und gegenseitigen Respekt entwickeln können. Wenn er jedoch nicht bewusst betrieben wird, kann der Sport umfassendere gesellschaftliche Ausgrenzungen widerspiegeln und aufrechterhalten, einschließlich Rassismus und der Marginalisierung von Menschen mit Behinderungen. Daher sind proaktive Strategien erforderlich, um Ausgrenzung und Rassismus im Sport zu verhindern und ihn in eine Plattform für sozialen Wandel zu verwandeln.



4.1.1 Sensibilisierung und Aufklärung

Die Verhinderung von Ausgrenzung und Rassismus im Sport beginnt mit Bildung. Ein großes Hindernis für behinderte Sportler ist das mangelnde Bewusstsein von Trainern, Spielern und Mitarbeitern für die Herausforderungen, mit denen diese Sportler konfrontiert sind. Viele Trainer sind nicht für den Umgang mit unterschiedlichen Teams ausgebildet, was zu unbeabsichtigter Ausgrenzung führen kann.

Schulungen zur Sensibilisierung für Behinderungen und zum integrativen Coaching können Trainern helfen, ein Umfeld zu schaffen, in dem behinderte Sportler neben Gleichaltrigen erfolgreich sein können. Untersuchungen im Rollstuhlbasketball zeigen, dass nichtbehinderte Sportler, die an Behindertensportarten teilnehmen, mehr Respekt und Verständnis für ihre behinderten Mitspieler entwickeln, was dazu beiträgt, Stereotypen zu bekämpfen. [25]

Die Bildung sollte sich auch mit Rassismus befassen, insbesondere dort, wo sich Behinderung und Ethnie überschneiden. Behinderte Jugendliche, die einer Minderheit angehören, sind oft mit mehreren Formen der Diskriminierung konfrontiert. Schwarze behinderte Sportler können zum Beispiel sowohl rassistischen Vorurteilen als auch Annahmen über ihre Fähigkeiten ausgesetzt sein. Programme wie Sport Against Racism Ireland (SARI) bieten ein Modell für die Integration von Anti-Rassismus und Anti-Behindertenfeindlichkeit in den Sportunterricht. [26]

[25] Verdonck, M., Ripat, J., Clark, P., Oprescu, F., Gray, M., Chaffey, L., & Kean, B. (2020). Reverse Integration in Wheelchair Basketball: Stakeholders' Understanding in Elite and Recreational Sporting Communities. *Adapted physical activity quarterly: APAQ*, 1-18. <https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0082>.

[26] Gomez-Gonzalez, C. (2023). Towards policies to eradicate ethnic discrimination in amateur sports. *Current Issues in Sport Science (CISS)*. <https://doi.org/10.36950/2023.2ciss005>

Workshops, die integrative Coaching-Praktiken betonen und gleichzeitig kulturelle Kompetenz vermitteln, sind für Trainer wichtig. Sie müssen verstehen, wie kulturelle Normen ihre Interaktion mit behinderten Sportlern mit unterschiedlichem rassistischen Hintergrund beeinflussen können. [27] In manchen Gemeinschaften gibt es beispielsweise unterschiedliche Sichtweisen auf Behinderungen, was sich auf die Art und Weise auswirken kann, wie Familien und lokale Gruppen mit Sport umgehen. Indem sie sich mit diesen kulturellen Nuancen auseinandersetzen, können Trainer ein einladenderes und unterstützenderes Umfeld für alle jungen Sportler schaffen.

4.1.2. Umsetzung inklusiver Politiken

Eine integrative Sportpolitik ist wichtig, um Ausgrenzung und Rassismus zu verhindern und sicherzustellen, dass alle Menschen unabhängig von ihren Fähigkeiten, ihrem Hintergrund oder ihrer ethnischen Zugehörigkeit gleichberechtigt am Sport teilnehmen können. Ein wesentliches Hindernis für viele behinderte Sportler ist das Fehlen barrierefreier Einrichtungen wie Rampen und barrierefreie Toiletten, was sie von Veranstaltungen ausschließen kann.

Das "Inclusive Sports Program" des Vereinigten Königreichs ist ein Beispiel für eine wirksame Integrationspolitik, denn es schreibt vor, dass staatlich finanzierte Sporteinrichtungen den Normen für Barrierefreiheit entsprechen müssen. [28] Diese Initiative erkennt an, dass Sport ein Recht für jedermann ist, und führt zur Finanzierung der Modernisierung älterer Einrichtungen und des Baus neuer barrierefreier Sportstätten. In ähnlicher Weise unterstützt die Activity Alliance in England Sportorganisationen bei der Entwicklung einer integrativen Politik.

Die Richtlinien sollten auch strenge Antidiskriminierungsmaßnahmen und klare Leitlinien für die Meldung von Ausgrenzungs- oder Diskriminierungsvorfällen, einschließlich Rassismus, enthalten. Sportorganisationen sollten eine "Null-Toleranz-Politik" für solche Vorfälle einführen und strenge Anti-Rassismus-Kampagnen durchführen, wie die UEFA-Initiative "No to Racism", um ein sichereres und integrativeres Umfeld zu schaffen.

4.1.3. Förderung von Teams mit gemischten Fähigkeiten und umgekehrter Integration

Gemischte Teams, die sowohl behinderte als auch nicht behinderte Sportler umfassen, sind ein wirksames Mittel zur Förderung der Inklusion und zur Verringerung der Ausgrenzung im Sport. Dieser Ansatz baut Barrieren ab, fördert die Empathie und stellt gesellschaftliche Normen in Frage. Die umgekehrte Integration, bei der nichtbehinderte Sportler an Behindertensportarten teilnehmen, ist ein wichtiges Beispiel, wie es im Rollstuhlbasketball zu sehen ist. Hier gewinnen nichtbehinderte Spieler durch ihre Teilnahme ein tiefes Verständnis für die Fähigkeiten ihrer behinderten Mannschaftskameraden, was dazu beiträgt, abwertende Haltungen abzubauen. Ein erfolgreiches Modell ist die Mixed-Ability-Rugby-Bewegung, die im Vereinigten Königreich entstand und sich auf mehrere andere Länder ausgeweitet hat. [29]

[27] Hutzler, Y., Barda, R., Mintz, A., & Hayosh, T. (2016). Reverse Integration in Wheelchair Basketball. *Journal of Sport & Social Issues*. <https://doi.org/10.1177/0193723516632043>.

[28] Pérez-Tejero, J., Grassi-Roig, M., Coterón, J., & Hutzler, Y. (2022). Reverse Integration in Wheelchair Basketball-A Mixed-Method Spanish Stakeholders' Perspective. *Adapted Physical Activity Quarterly: APAQ*. <https://doi.org/10.1123/apaq.2022-0028>

[29] Spencer-Cavaliere, N., & Peers, D. (2011). "What's the Difference?" Women's Wheelchair Basketball, Reverse Integration, and the Question(ing) of Disability. *Adapted Physical Activity Quarterly: APAQ*. <https://doi.org/10.1123/APAQ.28.4.291>.

Hier treten Spieler aller Fähigkeiten gemeinsam nach den gleichen Regeln an und zeigen, dass behinderte Sportler neben Gleichaltrigen erfolgreich sein können, indem sie Stereotypen über Behinderung abbauen.

4.1.4. Addressing Systemic Racism in Sports

Rassismus ist nach wie vor ein ernstes Problem im Sport und verschlimmert häufig die Ausgrenzung von behinderten Sportlern, insbesondere von solchen, die einer ethnischen Minderheit angehören. Diese Athleten werden sowohl aufgrund ihrer Ethnie als auch aufgrund ihrer Behinderung diskriminiert, was den Zugang zu Sportmöglichkeiten erschwert. Um hier Abhilfe zu schaffen, müssen Sportorganisationen einen intersektionellen Ansatz verfolgen, der sowohl rassistische als auch behinderungsbedingte Diskriminierung bekämpft. [30] Programme wie Show Racism the Red Card schärfen das Bewusstsein und klären Sportler, Trainer und Fans über die Vermeidung von Rassismus im Sport auf und tragen so zur Schaffung eines integrativeren Umfelds bei. Darüber hinaus ist eine vielfältige Führung in Sportorganisationen von entscheidender Bedeutung. Wenn Athleten Führungspersonlichkeiten sehen, die den gleichen rassistischen oder ethnischen Hintergrund haben wie sie, fördert dies ein stärkeres Zugehörigkeitsgefühl und ermutigt zu einer stärkeren Beteiligung. [31]

4.1.5. Engagement und Zusammenarbeit in der Gemeinschaft

Die Schaffung eines inklusiven Sportumfelds erfordert eine aktive Beteiligung der Gemeinschaft. Sportorganisationen sollten mit Schulen, Nichtregierungsorganisationen und Behindertenverbänden zusammenarbeiten, um die Inklusion zu fördern und marginalisierte Bevölkerungsgruppen zu erreichen. [32] Ein gutes Beispiel ist das Special Olympics Unified Sports Programm, bei dem Athleten mit und ohne geistige Behinderung gemeinsam antreten, um Teamwork zu fördern und Stereotypen abzubauen. [33]

Partnerschaften mit Schulen und lokalen Organisationen sind ebenfalls wichtig, um behinderten Jugendlichen den Zugang zu Sportmöglichkeiten zu ermöglichen. Diese Kooperationen bieten wichtige Unterstützung und gehen Herausforderungen wie den Transport an, um sicherzustellen, dass behinderte Sportler in vollem Umfang teilnehmen können.

[30] Ferri, B. A., & Connor, D. J. (2005). Tools of Exclusion: Race, Disability, and (Re)Segregated Education. Teachers College Record. <https://doi.org/10.1177/016146810510700305>.

[31] Hammond, S. M., Ginis, K. A. M., & Churchill, S. M. (2021). Enactments of Integrated and Disability-Inclusive Sport Policy: A Study of Local Sport Organizations. Journal of Sport & Social Issues. <https://doi.org/10.1123/ssj.2020-0151>.

[32] Marivoet, S. (2014). The Challenge of Sport Towards Social Inclusion. International Review for the Sociology of Sport. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2014-0017>

[33] Hammond, S. M., Ginis, K. A. M., & Churchill, S. M. (2021). Enactments of Integrated and Disability-Inclusive Sport Policy: A Study of Local Sport Organizations. Journal of Sport & Social Issues. <https://doi.org/10.1123/ssj.2020-0151>.

4.2. Hauptprobleme, mit denen Menschen mit Behinderungen und ihre Familien konfrontiert sind

Behinderte Jugendliche und ihre Familien sind mit einer Reihe von Herausforderungen konfrontiert, von denen viele über den Sport hinausgehen. Diese Herausforderungen wirken sich nicht nur auf ihre Teilnahme am Sport aus, sondern auch auf ihre soziale Integration und ihre persönliche Entwicklung im weiteren Sinne. Studien zeigen immer wieder, dass die Bewältigung dieser Herausforderungen eine wesentliche Voraussetzung für die Schaffung eines wirklich integrativen Umfelds ist

4.2.1. Fragen der Zugänglichkeit von Infrastruktur und Einrichtungen

Eine große Herausforderung für behinderte Sportler ist der Mangel an barrierefreien Sportanlagen und Infrastrukturen. An vielen Sportstätten fehlen Rampen, Aufzüge oder barrierefreie Toiletten, was behinderte Jugendliche an der Teilnahme am Sport hindert. Ein Sportler, der im Rollstuhl sitzt, kann beispielsweise Schwierigkeiten haben, eine Anlage zu betreten oder das Spielfeld als ungeeignet empfinden. Auch die Sportausrüstung ist oft nicht behindertengerecht, z. B. benötigt ein Schwimmer mit zerebraler Lähmung eine Schwimmhilfe, die im örtlichen Schwimmbad nicht erhältlich ist. Darüber hinaus kann der Transport eine Hürde darstellen, vor allem in ländlichen Gebieten, in denen es nur wenige öffentliche Verkehrsmittel gibt, was die finanzielle Belastung für die Familien erhöht.

4.2.2. Finanzielle Hürden

Ein großes Problem für behinderte Jugendliche im Sport sind die hohen Kosten für die Teilnahme. Anpassungsfähige Ausrüstungen wie maßgeschneiderte Rollstühle oder Prothesen sind oft unerschwinglich teuer. So kann beispielsweise ein Sportrollstuhl für Basketball Tausende von Euro kosten, was viele Familien nicht aufbringen können (Spencer-Cavaliere & Peers, 2011). Hinzu kommen die Reisekosten für Wettkämpfe und spezielle Trainingslager, die eine weitere finanzielle Belastung darstellen. Viele Familien haben Schwierigkeiten, die Teilnahme ihres Kindes am Sport zu unterstützen, und müssen sich oft zwischen Grundbedürfnissen und sportlicher Betätigung entscheiden. Diese finanziellen Hindernisse tragen dazu bei, dass behinderte Jugendliche seltener am Leistungssport teilnehmen. [34]

4.2.3 Mangelnde Sensibilisierung und Unterstützung

Vielen Sportorganisationen, Trainern und Schulen fehlt es an Wissen und Ressourcen, um behinderte Sportler zu unterstützen. Trainer in regulären Sportprogrammen sind oft nicht darin geschult, Aktivitäten für behinderte Jugendliche anzupassen, was zu Ausgrenzung beim Training führt. Ein Fußballtrainer, der mit der Arbeit mit sehbehinderten Spielern nicht vertraut ist, kann zum Beispiel Schwierigkeiten haben, Übungen zu ändern. In Schulen werden im Rahmen des Sportunterrichts oft keine inklusiven Aktivitäten angeboten, so dass behinderte Schüler manchmal ganz außen vor bleiben, was ihre körperliche und soziale Entwicklung einschränkt.

[34] Berger, R. J. (2008). Disability and the dedicated wheelchair athlete: Beyond the "supercrip" critique. *Journal of contemporary ethnography*, 37(6), 647-678. <https://doi.org/10.1177/0891241607309892>.

Das Fehlen von behinderten Vorbildern im Sport erschwert es behinderten Jugendlichen außerdem, sich selbst als erfolgreich zu sehen. Für junge Amputierte kann es zum Beispiel schwierig sein, Profisportler mit ähnlichen Behinderungen zu finden, zu denen sie aufschauen können, was zu Gefühlen der Ausgrenzung und Demotivation führen kann.

4.2.4 Soziale Stigmatisierung und Diskriminierung

Behinderte Menschen und ihre Familien sind häufig mit einem sozialen Stigma konfrontiert, das zu Ausgrenzung und Diskriminierung im Sport führt. So kann beispielsweise ein junges Mädchen mit einer Lernbehinderung davon abgehalten werden, einer Mannschaft beizutreten, weil der Trainer befürchtet, dass sie "die Mannschaft ausbremsen" könnte. Selbst wenn behinderte Jugendliche einbezogen werden, kann es zu subtiler Diskriminierung kommen, z. B. durch weniger Spielzeit oder Nichtteilnahme an Wettkämpfen.

Diskriminierung ist auch im Leistungssport zu beobachten, wo behinderte Sportler weniger Training und weniger Möglichkeiten erhalten als ihre nicht behinderten Altersgenossen, was ihr Potenzial einschränkt. Darüber hinaus fühlen sich Eltern behinderter Kinder in der Sportgemeinschaft oft isoliert, haben Schwierigkeiten, Kontakte zu knüpfen und fühlen sich von Organisationen, die sich auf nichtbehinderte Sportler konzentrieren, nicht unterstützt, was das Gefühl der Ausgrenzung sowohl für die Sportler als auch für ihre Familien noch verstärkt.

4.2.5 Emotionale und psychische Gesundheitsprobleme

Die kombinierten Auswirkungen von finanzieller Belastung, sozialer Stigmatisierung und Ausschluss vom Sport können die psychische Gesundheit von behinderten Jugendlichen und ihren Familien erheblich beeinträchtigen. Behinderte Jugendliche, die aufgrund von Zugangsbarrieren oder finanziellen Einschränkungen häufig ausgeschlossen werden, können sich frustriert und isoliert fühlen und haben ein geringes Selbstwertgefühl. Die Forschung zeigt, dass wiederholter Ausschluss das Risiko für psychische Probleme wie Angst und Depression erhöht. Ein Jugendlicher mit einer körperlichen Behinderung, dem häufig die Teilnahme an Sportmannschaften verwehrt wird, kann sich beispielsweise aufgrund seiner Behinderung minderwertig fühlen.

Die Familien tragen auch eine emotionale Last. Eltern können sich schuldig oder hilflos fühlen, wenn sie ihren behinderten Kindern nicht die gleichen Möglichkeiten bieten können wie ihren nicht behinderten Kindern. Ein Elternteil, der sich ein spezielles Sportcamp nicht leisten kann, könnte beispielsweise Gefühle der Unzulänglichkeit und Frustration empfinden. Diese emotionalen Herausforderungen tragen zusammen mit der fehlenden Unterstützung durch die Sportgemeinschaft zu erhöhtem Stress und psychischen Problemen in den Familien von behinderten Sportlern bei.

5.1. Behindertenpolitik in der ganzen Welt

Die Behindertenpolitik wird weltweit durch internationale Rahmenwerke, nationale Gesetze und lokale Initiativen geprägt. Diese Politik zielt darauf ab, die Rechte von Menschen mit Behinderungen zu schützen, die Inklusion zu fördern und Chancengleichheit in allen Lebensbereichen - Bildung, Beschäftigung, Gesundheitsversorgung und öffentliche Teilhabe - zu gewährleisten. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über die wichtigsten internationalen Konventionen, regionalen Strategien und nationalen Maßnahmen zum Thema Behinderung:

5.1.1. Internationale Rahmenwerke

→ Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (CRPD)

Die 2006 verabschiedete und von über 180 Ländern ratifizierte CRPD ist der führende internationale Vertrag, der sich mit den Rechten von Menschen mit Behinderungen befasst. Sie setzt sich für ihre volle Eingliederung in die Gesellschaft ein und betont Gleichheit, Nichtdiskriminierung, Barrierefreiheit und ein unabhängiges Leben.

Die wichtigsten Artikel sind:

- **Artikel 9:** Zugänglichkeit - Gewährleistet den gleichberechtigten Zugang zu physischen Räumen, Verkehrsmitteln und Kommunikationstechnologien.
- **Artikel 24:** Bildung - Förderung der integrativen Bildung für Menschen mit Behinderungen.
- **Artikel 27:** Arbeit und Beschäftigung - Unterstützt das Recht auf faire Beschäftigung ohne Diskriminierung.

→ Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs)

In der Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung werden die Rechte von Menschen mit Behinderungen in allen 17 Zielen berücksichtigt, insbesondere in:

- **Ziel 4:** Qualitativ hochwertige Bildung - Förderung einer integrativen Bildung für alle, einschließlich Menschen mit Behinderungen.
- **Ziel 8:** Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum - Förderung der Chancengleichheit auf dem Arbeitsmarkt.
- **Ziel 10:** Verringerung der Ungleichheiten - Verringerung der sozialen und wirtschaftlichen Ungleichheiten, auch für Menschen mit Behinderungen.

5.1.2. Regionale Strategien

→ Europäische Union (EU)

Die Strategie der Europäischen Kommission für Menschen mit Behinderungen 2021-2030 steht im Einklang mit der UN-Behindertenrechtskonvention und der EU-Charta und konzentriert sich auf die Verbesserung der Zugänglichkeit, der Integration und der Teilhabe von Menschen mit Behinderungen. Sie zielt auf die Bereiche Beschäftigung, Bildung, digitaler Zugang und unabhängige Lebensführung ab und will durch die Zusammenarbeit der Mitgliedstaaten ein barrierefreies Europa schaffen.

→ Europarat

Die Strategie des Europarats für Menschen mit Behinderungen 2017-2023 betont die Wahrung der Menschenrechte, der Demokratie und der Rechtsstaatlichkeit für Menschen mit Behinderungen. Die Strategie umreißt Schlüsselbereiche für Maßnahmen wie Gleichstellung, Bewusstseinsbildung, Zugänglichkeit, Freiheit von Gewalt und Anerkennung vor dem Gesetz.

5.1.3. Behinderung und Entwicklungspolitiken

In Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen zielt die Behindertenpolitik darauf ab, Barrieren in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Beschäftigung durch integrative Entwicklungsprogramme zu beseitigen. Internationale Organisationen wie die WHO und das UNDP arbeiten mit Regierungen zusammen, um die Inklusion von Menschen mit Behinderungen zu fördern. Zu den wichtigsten Initiativen gehören:

- **Gemeindegestützte Rehabilitation (CBR):** Ein von der WHO empfohlener Ansatz, der die Bemühungen der Gemeinschaft fördert, Menschen mit Behinderungen in alle Lebensbereiche zu integrieren.
- **Programme für integrative Bildung:** Länder, insbesondere in Afrika südlich der Sahara und in Südasien, führen Systeme ein, die Kinder mit Behinderungen in Regelschulen unterstützen.

5.1.4. Herausforderungen bei der Umsetzung der Behindertenpolitik

Trotz der Fortschritte bei den Rechten von Menschen mit Behinderungen bleiben wichtige Herausforderungen bestehen:

- **Unzureichende Durchsetzung:** Es gibt zwar Behindertengesetze, aber die Durchsetzung ist unzureichend, insbesondere in ländlichen oder unterversorgten Gebieten.
- **Stigmatisierung und Diskriminierung:** Die soziale Stigmatisierung schränkt die volle Teilhabe von Menschen mit Behinderungen immer noch ein.
- **Zugangshindernisse:** Infrastruktur und digitaler Zugang sind nach wie vor wichtige Themen, insbesondere in Entwicklungsländern.
- **Begrenzte Ressourcen:** Ländern mit niedrigem Einkommen fehlen oft die Mittel, um die Behindertenpolitik vollständig umzusetzen.

Obwohl die weltweite Behindertenpolitik Fortschritte gemacht hat, muss noch mehr getan werden, um eine vollständige Inklusion zu erreichen. Die fortgesetzte Zusammenarbeit zwischen Regierungen, der Zivilgesellschaft und internationalen Organisationen ist von entscheidender Bedeutung, um die Rechte von Menschen mit Behinderungen und ihre Teilhabe in allen Lebensbereichen zu gewährleisten.

5.2. Internationale Sportpolitiken für behinderte Jugendliche

Die internationale Sportpolitik für behinderte Jugendliche zielt darauf ab, Inklusion, Chancengleichheit und die Teilnahme am Sport zu fördern. Diese Maßnahmen stehen im Einklang mit globalen Rahmenwerken wie der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (CRPD), die das Recht auf Freizeitgestaltung und sportliche Aktivitäten betont.

Schlüsselkomponenten der internationalen Sportpolitik für behinderte Jugendliche:

- **Programme für inklusiven Sport:** Organisationen und Regierungen schaffen Programme, die behinderten Jugendlichen den Zugang zu Sporteinrichtungen und -möglichkeiten ermöglichen und sowohl die Teilnahme an Freizeit- als auch an Wettkampfveranstaltungen unterstützen.
- **Entwicklungsprogramme:** Einrichtungen wie das Internationale Paralympische Komitee (IPC) und die International Federation of Adapted Physical Activity (IFAPA) arbeiten mit nationalen Sportverbänden zusammen, um das Training, die Betreuung und die Infrastruktur für behinderte Jugendliche zu verbessern, einschließlich der Talentsuche und -förderung.
- **Bildung und Sensibilisierung:** Zu den Maßnahmen gehören Schulungen für Trainer und Gemeinden, um das Bewusstsein für Inklusion zu schärfen und das Bewusstsein für Behinderungen in Coaching-Programme einzubinden.
- **Wege zu den Paralympics und den Special Olympics:** Klare Wege für junge Menschen mit Behinderungen, die an Wettkämpfen teilnehmen möchten, umfassen die frühzeitige Teilnahme am angepassten Sportunterricht und an Initiativen zur Talentsuche.
- **Zusammenarbeit mit NGOs:** Partnerschaften mit Organisationen wie Right to Play und Special Olympics fördern behinderte Jugendliche durch Sport und Interessenvertretung.
- **Fokus auf Gleichberechtigung und Inklusion:** Die Politik betont die Beseitigung von Barrieren in Bezug auf Einrichtungen, Ausrüstung, Finanzierung und öffentliche Wahrnehmung, um sicherzustellen, dass der Sport für alle Jugendlichen zugänglich ist, unabhängig von einer Behinderung.

5.3 Internationales Paralympisches Komitee (IPC)

Das Internationale Paralympische Komitee (IPC) ist der weltweite Dachverband der paralympischen Bewegung, der sich für die Förderung von Athleten mit Behinderungen durch Leistungssport einsetzt. Das IPC wurde am 22. September 1989 als gemeinnützige Organisation gegründet. Es beaufsichtigt die Paralympischen Spiele und fördert den Parasport weltweit mit dem Ziel, Athleten mit Behinderungen gleiche Chancen zu bieten.

Ab dem 1. Januar 2024 umfasst die IPC:

- **17 Internationale Verbände (IFs):** Verwalten die Sportarten im paralympischen Programm, einschließlich der olympischen und paralympischen Verbände.
- **5 Regionale Organisationen:** Schwerpunkt auf regionale Spiele und Zusammenarbeit (Afrika, Amerika, Asien, Europa, Ozeanien).
- **3 Internationale Organisationen des Behindertensports:** Dazu gehören der Internationale Blindensportverband (IBSA), Virtus und World Abilitysport, die sich auf die sportliche Entwicklung von Athleten mit bestimmten Beeinträchtigungen konzentrieren.

Auftrag und Vision

- **Auftrag:** Para-Sportler befähigen, Spitzenleistungen zu erbringen und die Welt zu inspirieren, indem wir die Wahrnehmung von Behinderung in Frage stellen.
- **Vision:** Schaffung einer integrativeren Gesellschaft durch Sport, Förderung des Verständnisses und der Achtung der Vielfalt.

Hauptaktivitäten und Zuständigkeiten

- **Organisation der Paralympischen Spiele:** Austragung der Paralympischen Sommer- und Winterspiele, bei denen die Talente von Athleten mit Behinderungen zur Geltung kommen.
- **Entwicklung von Para-Sportarten:** Arbeitet mit Verbänden zusammen, um Wege für den Wettbewerb zu schaffen.
- **Klassifizierungssystem:** Verwaltet ein System zur Gewährleistung eines fairen Wettbewerbs auf der Grundlage der Beeinträchtigungen der Sportler.
- **Interessenvertretung und Eingliederung:** Fördert die Rechte von Menschen mit Behinderungen durch Sport.
- **Partnerschaften und Sponsoring:** Engagiert Sponsoren, um die Sichtbarkeit und die Finanzierung des Parasports zu erhöhen.

Programme und Initiativen

- **Finanzierung der Sportentwicklung:** Bietet Zuschüsse zur Unterstützung von Parasport-Initiativen an der Basis.
- **Unterstützung für NPCs:** Bietet Ressourcen für den Aufbau einer Infrastruktur für eine stärkere Beteiligung.
- **Bildungsinitiativen:** Durchführung von Schulungs- und Sensibilisierungskampagnen zur Förderung der Inklusivität.

Verwaltung und Struktur

Das IPC wird von einem Präsidenten und einem Exekutivkomitee geleitet, die eine vielfältige und umfassende Entscheidungsfindung gewährleisten. Es arbeitet mit internationalen Verbänden zusammen, um den Para-Sport weltweit zu unterstützen.

Wichtige Ereignisse

Die IPC organisiert:

- **Paralympische Sommerspiele:** Sie finden alle vier Jahre statt und umfassen Sportarten wie Leichtathletik, Schwimmen, Rollstuhlbasketball und Para-Radfahren.
- **Paralympische Winterspiele:** Bei diesen Spielen, die ebenfalls alle vier Jahre stattfinden, werden Sportarten wie Para-Skiing, Para-Snowboarding und Rollstuhl-Curling ausgetragen.

Auswirkungen der IPC

Das IPC hat die Wahrnehmung von Behinderung und Sport verändert und fördert Inklusion, Gleichberechtigung und Entschlossenheit. Seine Bemühungen in den Bereichen Interessenvertretung, Bildung und Wettkampforganisation tragen dazu bei, neue Generationen von Para-Sportlern zu inspirieren und eine inklusivere Welt durch Sport zu fördern.

RESSOURCEN FÜR DIE INTEGRATION VON MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN UND SPORT

Um Sportvereine dabei zu unterstützen, ihr Verständnis von Behinderung und sportlicher Inklusion zu verbessern, steht eine Reihe wertvoller Ressourcen - Artikel, Videos, Websites und mehr - zur Verfügung. Diese Ressourcen bieten Einblicke, bewährte Verfahren und praktische Anleitungen. Im Folgenden finden Sie eine detaillierte Liste der empfohlenen Quellen:

6.1. Forschung und Veröffentlichungen

"Forschungsnetz für Behindertensport und körperliche Betätigung (DSPARN)": Ein globales Netzwerk, das sich auf Behindertensport und körperliche Aktivität konzentriert.

"Inklusion im Sport: Eine Untersuchung über die Teilnahme von Menschen mit Behinderungen" von Edmore Nhamo: Ein forschungsbasierter Artikel, der die Hindernisse und Erleichterungen untersucht, die die Teilnahme von Menschen mit Behinderungen am Sport beeinflussen, und dessen Bedeutung für die Verbesserung der Lebensqualität hervorhebt.

"Disability and Sports in Social-Emotional and Social Inclusion Processes" (Behinderung und Sport in sozial-emotionalen und sozialen Eingliederungsprozessen) von María Elisa Alvarez und Edgar H. Ramírez: In diesem Artikel wird untersucht, wie Sport die sozial-emotionale Entwicklung und die soziale Eingliederung von Menschen mit Behinderungen fördert und zu positiven Ergebnissen wie einem verbesserten Selbstwertgefühl und Engagement in der Gemeinschaft führt.

"Strategien zur Förderung der Inklusion durch Sport: A Scoping Review" von Marie Grandisson et al: Eine Übersichtsarbeit, in der Strategien vorgestellt werden, die die soziale Eingliederung von Menschen mit geistiger Behinderung durch Sport fördern.

"Die Beziehung zwischen Behinderten- und Inklusionspolitik und der Wahrnehmung der Praxis durch Sporttrainer" von Andrew M. Hammond: Diese Studie untersucht, wie Trainer die Inklusion von behinderten Sportlern in ihrer Praxis erleben und dabei einen Ausgleich zwischen Elite- und Breitensportzielen schaffen.

6.2. Videos

"Behinderte Menschen im Sport und in der aktiven Freizeitgestaltung" von Activity Alliance: Ein informativer Animationsfilm, der die Grundsätze der Einbeziehung von Menschen mit Behinderungen in den Sport zum Leben erweckt.

"Nicht behindert genug": Die Paralympics und der Kampf um Fairness; Dieses Video beleuchtet die Diskriminierung von behinderten Sportlern und setzt sich für mehr Inklusion und Gerechtigkeit im Sport ein.

"Helden des Lebens - Kinder mit Behinderungen im Sport" vom Israel ParaSport Center:

Ein Dokumentarfilm, der inspirierende Geschichten von Kindern mit Behinderungen zeigt, die Sport treiben, und ihre Leistungen und die Auswirkungen der sportlichen Betätigung hervorhebt.

"Inclusive Sports Documentary" von Inclusive Sports Academy CIC:

Hebt die Bedeutung von inklusiven Sportprogrammen hervor und zeigt die Perspektiven von Sportlern, Trainern und Befürwortern.

"Inclusion Through Sport for Children with Developmental Disabilities" von Special Olympics Europe Eurasia:

Ein Video, das die transformative Kraft des Sports im Leben von Kindern mit Entwicklungsstörungen hervorhebt.

"Ignite Adaptive Sports: Leben verändern":

Ein inspirierendes Video mit Geschichten von Sportlern, die Herausforderungen durch adaptiven Sport überwunden haben.

6.3. Online-Kurse und Webinare

- **"Ein inklusives Sportumfeld schaffen":** Ein Online-Kurs für Trainer und Sportadministratoren, der die Grundlagen der Inklusion behandelt.
- **Webinare des National Center on Health, Physical Activity, and Disability (NCHPAD):** Expertenwissen zur Förderung von körperlicher Aktivität und Sport für Menschen mit Behinderungen.
- **"Sport und Inklusion von Behinderten":** Ein Webinar über erfolgreiche Programme, die auf die Bedürfnisse von Sportlern mit geistigen Behinderungen eingehen und Stereotypen hinterfragen.

6.4. Organisationen

- **Internationales Paralympisches Komitee (IPC):** www.paralympic.org
- **Paralympisches Komitee der Türkei (TPK):** www.tmpk.org.tr
- **Griechisches Paralympisches Komitee (GPC):** www.paralympic.org/greece
- **Griechischer Nationaler Sportverband für Menschen mit Behinderungen:** adaptiveathletics.net
- **Besondere Olympische Spiele:** www.specialolympics.org
- **Türkischer Verband für körperlich behinderte Sportler (TBESF):** www.tbesf.org.tr

- **Olympischer und paralympischer Verband der Vereinigten Staaten (USOPA):**
<https://www.usopc.org/>
- **Internationale Plattform für Sport und Entwicklung (sportanddev):**
www.sportanddev.org
- **Aktivitätsbündnis (AA):** www.activityalliance.org.uk

6.5. Online Resources

- **Inklusive Sportgestaltung:** Ein Blog und eine Ressourcenseite, die sich dem inklusiven Sportdesign und der Praxis widmet.
- **Sport und Entwicklung:** Fördert den Einsatz von Sport für die soziale Entwicklung, einschließlich der Integration von Behinderten.

7

BLEIBEN SIE IN VERBINDUNG: FOLGEN SIE UNSERER REISE

Unser Projekt, das sich auf die Förderung inklusiver Sportumgebungen für junge Menschen mit Behinderungen konzentriert, wird von unserer Website und unseren Social-Media-Plattformen unterstützt. Diese Kanäle sind entscheidend für den Austausch von Ressourcen, Projektaktualisierungen und inspirierenden Geschichten über Inklusion im Sport. Folgen Sie uns, um über die neuesten Verbesserungen und Entwicklungen in unserem Projekt informiert zu bleiben.

Projekt-Website: respectyoung.com

Konten für soziale Medien

- **Instagram:** [@respecteuproject](https://www.instagram.com/respecteuproject).
- **Twitter:** [@respectproje](https://twitter.com/respectproje)
- **Facebook:** [Respect Project](https://www.facebook.com/RespectProject)



RESPECT

Recognizing Sport as a
Powerful Tool for Inclusion



Co-funded by
the European Union