



Diese Checkliste unterstützt euch dabei, J+S-Angebote inklusiv zu gestalten. So können Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen¹ gemeinsam und mit Freude Sport treiben und am Vereinsleben teilhaben.

Im Verein klären

Schafft in eurem Verein günstige Voraussetzungen. Welche Personen aus dem Verein sind bereit, euch zu unterstützen?

Bildet ein **Inklusionsteam**. Idealerweise sind Menschen mit Behinderungen von Beginn an Teil des Teams. Ihre Perspektive als Expertinnen und Experten in eigener Sache ist sehr wichtig.

Vereinbart eine Sitzung mit dem Vorstand.

Zeigt den Vorstandsmitgliedern auf, welche Chancen Inklusion bietet²: neue Ideen und Vorbilder, mehr Tatkraft, ein Verein, in dem sich alle Mitglieder wertgeschätzt fühlen, spannende Begegnungen, eine positive Wirkung nach aussen und vieles mehr.

Entwickelt gemeinsam mit dem Vorstand eure Werte in Bezug auf Vielfalt und Inklusion³. Verankert diese Haltung im Vereinsleitbild oder den Vereinsstatuten.

Diskutiert die Herausforderungen, die ihr erwartet (z. B. Widerstände von Eltern, keine barrierefreie Infrastruktur). Sucht nach Lösungen, wie ihr diesen Herausforderungen begegnen könnt.

Wählt mit dem Vorstand eine Inklusionsverantwortliche bzw. einen Inklusionsverantwortlichen. Haltet fest, welche Aufgaben diese Person hat: z. B. als Ansprechperson für Mitglieder, Eltern und Aussenstehende funktionieren, dem Vorstand wichtige Infos weitergeben, das Leitungsteam unterstützen, etc.

Macht die Inklusionsverantwortliche bzw. den Inklusionsverantwortlichen in eurem Verein und bei den Eltern bekannt.

Kommuniziert auch nach aussen, dass euer Verein Kinder und Jugendliche mit Behinderungen willkommen heisst. Nennt und zeigt die Inklusionsverantwortliche bzw. den Inklusionsverantwortlichen. Informiert über die Aufgaben dieser Person.

Gestaltet Informationen (z. B. Unterlagen oder eure Webseite) barrierefrei⁴.

¹ Behinderungen entstehen dann, wenn Menschen mit einer körperlichen, kognitiven oder psychischen Einschränkung aufgrund von einstellungs- und umweltbedingten Barrieren nicht teilhaben können. Wir sprechen deshalb von «Menschen mit Behinderungen» in der Mehrzahl.

² Siehe auch [Lehrmittel Inklusion und Diversität im Jugendverband \(Pfadi\)](#), S. 7.

³ Ein Beispiel dafür bietet die Pfadi. Siehe [Lehrmittel Inklusion und Diversität im Jugendverband](#). Es enthält einen Inklusionsleitfaden im Kap. 3. Oder nutzt das Inklusionslehrmittel und Kartenset [Vielfalt bewegt – Inklusion im Sport](#) von PluSport.

⁴ Ideen, wie das gelingt, bietet zum Beispiel die Stiftung Aktion Mensch: [Link zur Webseite über Barrierefreiheit im Internet](#). Oder das Eidg. Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (EBGB): [Barrierefreie digitale Kommunikation \(admin.ch\)](#). Ideen, wie insbesondere Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen im Internet angesprochen werden, findet ihr unter [einfachsurf.ch](#).

Im J+S-Leitungsteam und mit dem J+S-Coach klären

Gewinnt eure J+S-Leiterinnen und -Leiter für die Inklusion von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen.

Organisiert einen Infoabend für euer J+S-Leitungsteam. Informiert das Team über die Teilnehmerin bzw. den Teilnehmer mit Behinderungen.

Sensibilisiert sie für Menschen mit Behinderungen im Sport: Lasst sie mithilfe von praktischen Übungen simulierte Behinderungen erleben. Diskutiert das Erlebte. Sensibilisiert euer Leitungsteam, indem ihr eine Fachperson aus dem Bereich Sport, Behinderung und Inklusion z. B. an eine Leitersitzung einladet.

Organisiert euer Leitungsteam so, dass ihr genügend Leiterinnen und Leiter seid, um eure Gruppen optimal betreuen zu können.

Bittet euren J+S-Coach, bei Mehraufwand (z. B. Zeitaufwand, Personal, Material) bei J+S eine Anmeldung für zusätzliche Subventionen zu machen (siehe Videotutorial «Anmeldung von Teilnehmer/innen mit Behinderungen»). Dafür muss mind. eine Person von euch den Zusatz «Sport und Handicap» haben: Bildet euch weiter und besucht ein interdisziplinäres J+S-Modul Sport und Handicap Grundlagen. Euer J+S-Coach kann euch via eure Sportart dafür anmelden.

Bittet euren J+S-Coach, sich bei Fachstellen oder der Gemeinde/dem Kanton zu informieren, ob für die Inklusion von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen Unterstützung oder zusätzliche Gelder zur Verfügung stehen. Überlegt im Leitungsteam, ob es weitere Personen gibt, die ihr einbeziehen solltet (z. B. die Hauswartin bzw. den Hauswart, wenn jemand einen Rollstuhl in der Halle nutzt).

Mit der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer mit Behinderungen und den Eltern klären

Sucht den **Kontakt zur Teilnehmerin bzw. zum Teilnehmer mit Behinderungen** und den Eltern⁵ bzw. der Betreuungsperson.

Welche Wünsche hat die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer? Und die Eltern bzw. Betreuungsperson?

Was möchtet ihr von ihnen wissen, damit ihr für die ganze Gruppe sinnvolle J+S-Aktivitäten planen könnt? Beispielsweise Fragen zur Organisation beim Sport (z. B. notwendige Pausen, Orte für Rückzug, etc.) oder zu gesundheitlichen Aspekten (z. B. Medikamente).

Welche Abmachungen benötigt ihr? Wie organisiert ihr z. B. die Hin- und Rückfahrt oder das Umziehen in der Garderobe?

Besprecht, wie die anderen Kinder und Jugendlichen der Gruppe informiert werden sollen.

Seid euch bewusst, dass die Eltern bzw. Betreuungspersonen eine wichtige Unterstützung sind. Habt trotzdem den Mut, euch wo nötig abzugrenzen. Für J+S-Aktivitäten seid ihr die Fachpersonen!

Vor dem Start der J+S-Aktivität klären

Klärt vor dem ersten Training oder Lagertag mit der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer mit Behinderungen, ob die Sportstätte **zugänglich** ist. Zum Beispiel:

Klärt ab, ob die Infrastruktur (Halle, Schwimmbad, Aussenplatz, Garderoben, etc.) barrierefrei ist: Gibt es genügend breite Türen, Rampen anstelle von Stufen, einen Lift (auch im Schwimmbaden), etc.?

Gibt es barrierefreie Toiletten? Braucht es dafür einen speziellen Schlüssel (Eurokey)? Sind die Umzieh- und Duschmöglichkeiten in der Garderobe angepasst?

Sind Treppen, Toiletten und Zugänge sichtbar markiert? Wie sind die Licht- und Tonverhältnisse in der Sporthalle?

Klärt ab, ob es spezielles **Material** braucht:

Braucht die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer mit Behinderungen z. B. einen Sportrollstuhl⁶? Eine Sportprothese? Einen Kopfschutz/Helm?

Braucht ihr Spezial- oder Hilfsmaterial wie Klingelbälle⁷, Seidentücher, Piktogramme⁸, etc.?

⁵ Siehe auch Lehrmittel Inklusion und Diversität im Jugendverband, S. 46–47.

⁶ Wenn Bedarf an persönlichem Spezialmaterial da ist, so können Behindertensportorganisationen (z. B. Rollstuhlsport Schweiz oder PluSport) angefragt werden.

⁷ Können zum Beispiel auf www.sport-thieme.ch bestellt werden.

⁸ Können zum Beispiel auf der Piktogramm-Datenbank heruntergeladen werden.

Während der J+S-Aktivität sicherstellen

Plant eure J+S-Aktivitäten im Voraus gut. So bleibt ihr **flexibel**, um die Aktivität im Moment anzupassen. Es ist ok, wenn nicht alles läuft wie geplant. Gestaltet das erste Training ruhig. Plant einfache Übungen. Denkt euch aus, wie ihr sie anspruchsvoller machen könnt. Falls nötig, baut mehr Pausen ein. Beobachtet alle Kinder und Jugendlichen eurer Gruppe. Haltet ebenso die Gruppendynamik im Auge. Berücksichtigt, dass alle Spass haben wollen. Inklusion ist ein wechselseitiger Prozess. Auch die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer mit Behinderungen kann sich nach Möglichkeit anpassen. Beobachtet, was gut klappt und wo es Anpassungen braucht. Nehmt das Modell 6+1 für adaptive Sportaktivitäten (nach Tiemann, 2013) zu Hilfe. An welcher Schraube könnt ihr drehen um anzupassen? Habt den **Mut** solange auszuprobieren, bis es klappt. Seid **kreativ** und nutzt Material auch unkonventionell. Bezieht eure Gruppe in die Lösungsfindung ein. Sorgt dafür, dass ihr euch respektvoll begegnet und ein gutes Lernklima habt.

Von Zeit zu Zeit überlegen

Tauscht euch innerhalb eurer Teams **regelmässig aus**: in den verschiedenen Trainingsgruppen mit den Kindern und Jugendlichen, im Leitungsteam und mit dem Vorstand.

Können sich alle Kinder und Jugendlichen an der J+S-Aktivität beteiligen? Haben alle Freude? Können alle (individuelle) Fortschritte machen?
Gibt es in der Gruppe ungelöste Konflikte? Braucht es dazu Gespräche?
Braucht es im Leitungsteam klärende Gespräche?
Braucht es mehr Personal? Braucht es zusätzliches Material? Auch wenn diesen Bedürfnissen nicht (sofort) nachgegangen werden kann, ist es wichtig darüber zu sprechen.
Wünscht sich das Leitungsteam mehr externe Unterstützung oder Weiterbildung (siehe Infos nächste Seite)?
Benötigen die Eltern bzw. Betreuungspersonen sämtlicher Kinder und Jugendlichen Informationen oder Gespräche?

Hebt immer wieder hervor, was alles gut läuft. Zeigt dies insbesondere den Eltern bzw. Betreuungspersonen, dem Leitungsteam und dem Vorstand regelmässig auf.

Bei Bedarf Unterstützung holen

Hier findet ihr weitere Unterlagen

- [J+S-Merkblatt Sport und Handicap](#).
- [J+S-Weisung](#) für zusätzliche Beiträge bei Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern mit Behinderungen.

Lehrmittel

- [Lehrmittel](#) vom IngoldVerlag zu Sport, Behinderung und Inklusion, z. B. der [Spielefächer «mit Unterschieden spielen»](#).
- Kartenset [Vielfalt bewegt – Inklusion im Sport](#) von PluSport.
- [Leitfaden Inklusion und Vielfalt in den Jugendverbänden](#). Er enthält Infos zu Inklusion und Vielfalt. Nützlich für Verbände und Vereine, welche Inklusion in ihrem Verein umsetzen wollen.

Digitale Lernbausteine

- [Vielfalt leben](#)
- [Inklusive J+S-Aktivitäten](#)
- [Sport mit Amputation oder Dysmelie](#)
- [Sport mit cerebraler Bewegungsstörung](#)
- [Sport im Rollstuhl](#)
- [Sport mit Sehbehinderung](#)
- [Sport mit Autismus-Spektrum-Störungen](#)
- [Sport mit geistiger Behinderung](#)
- [Sport mit Schwerst- und Mehrfachbehinderung](#)
- [Sport mit psychischen Störungen](#)

Diese Organisationen **begleiten oder beraten** euch im Bereich Sport, Behinderungen und Inklusion:

- [PluSport Behindertensport Schweiz](#). Bei Fragen zu Bewegung und Sport für Menschen mit Behinderung und Inklusion: Mail an inklusion@plusport.ch.
- [Rollstuhlsport Schweiz](#). Bei Fragen zu Rollstuhlsport: Mail an rsf@spv.ch.
- [Special Olympics Switzerland](#). Bei Fragen zu Sport und Inklusion im Verein und an Sportanlässen: Mail an info@specialolympics.ch. Ihr [Programm Unified](#) gibt Informationen zu Unified Clubs und Unified Events.
- [Swiss Deaf Sport](#). Informationen zu Sport mit Menschen mit Hörbehinderungen.
- [Procap Sport](#). Informationen zu Sportgruppen und Sportevents für Menschen mit Behinderungen.

Aus- und Weiterbildungen im Bereich Sport, Behinderung und Inklusion:

- [I-Modul Sport und Handicap Grundlagen](#). Umgang mit Vielfalt – Wie gestalten wir J+S-Aktivitäten inklusiv?
- [I-Module Sport und Handicap Vertiefung](#). Vertiefung zu Sport mit bestimmten Beeinträchtigungsformen (z. B. Rollstuhlsport) oder Inklusion im Sport.
- [Aus- und Weiterbildungsangebote](#) von PluSport.
- [Aus- und Weiterbildungsangebote](#) von Rollstuhlsport Schweiz.
- [Weiterbildungsangebote](#) von Special Olympics.