

# #ZusammenInklusiv: Mehr Teilhabe im Sport und durch den Sport.

Ein Info-Heft in Leichter Sprache



© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.  
Weitere Informationen unter [www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu)

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Inhalt .....</b>                                | <b>1</b>  |
| Gruß-Wort von Mark Solomeyer .....                 | 2         |
| Einleitung.....                                    | 3         |
| Special Olympics Deutschland: Gemeinsam stark..... | 4         |
| Warum Inklusion im Sport wichtig ist.....          | 8         |
| <b>Netzwerke .....</b>                             | <b>9</b>  |
| <b>Inklusive Sport-Vereine und Kommunen .....</b>  | <b>10</b> |

## Gruß-Wort von Mark Solomeyer

Liebe Unterstützerinnen und Unterstützer von #ZusammenInklusiv,  
liebe Unterstützerinnen und Unterstützer von Special Olympics,  
ich bedanke mich ganz herzlich bei euch für euren Einsatz.

Durch die Weltspiele und #ZusammenInklusiv ist viel passiert:  
Gemeinsam haben wir in den Städten inklusive Strukturen geschaffen.  
Also dafür gesorgt,  
dass Menschen mit Beeinträchtigung besser mitmachen können.  
Zum Beispiel im Sport.

Viele Athletinnen und Athleten von Special Olympics sind  
nun Mitglied in Sport-Vereinen.

Und viel mehr Sport-Vereine machen Sport-Angebote  
für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.

Das ist der richtige Weg.

Nun müssen wir zusammen dafür sorgen,  
dass diese Angebote bleiben.

Und:

Wir wollen,  
dass noch mehr Sport-Vereine inklusive Angebote machen.  
In diesem Info-Heft findest du dafür viele Tipps und Ideen.

Herzliche Grüße  
Mark Solomeyer  
Ehemaliger Nationaler Athleten-Sprecher

## Einleitung

Im Jahr 2009 hat Deutschland einen wichtigen Vertrag unterschrieben.

Der Vertrag heißt:

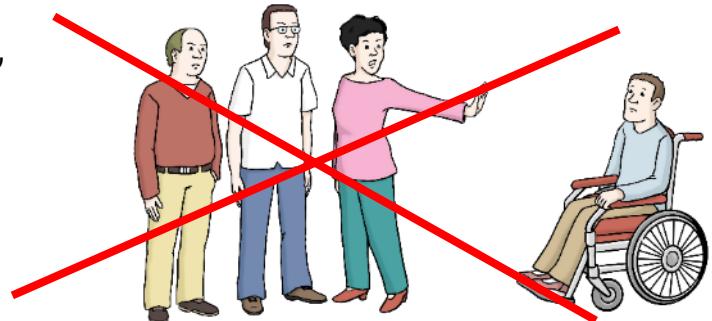
UN-Behindertenrechts-Konvention, kurz UN-BRK.

Durch diesen Vertrag sollen Menschen mit geistiger Beeinträchtigung besser in der Gesellschaft teilhaben können.

Sie sollen eigene Entscheidungen treffen können.

Und sie sollen ohne **Diskriminierung** leben können.

Also **nicht** schlechter behandelt werden,  
weil sie eine Beeinträchtigung haben.



Leider ist es heute aber oft so:

Menschen mit geistiger Beeinträchtigung haben oft einen schlechteren Zugang als Menschen ohne Beeinträchtigung.

Zum Beispiel:

- zur Bildung
- zum Sport oder
- zu Gesundheits-Angeboten.

## Special Olympics Deutschland: Gemeinsam stark.

Special Olympics spricht man so aus: speschell-olümpiks.

Special Olympics ist die weltweit größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.

Seit dem Jahr 1991 gibt es Special Olympics auch in Deutschland.

Special Olympics Deutschland, kurz SOD, setzt sich für mehr Teilhabe von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung in Deutschland ein.

SOD macht verschiedene Angebote.

Zum Beispiel:

- Sport-Angebote
- Bildungs-Angebote
- Gesundheits-Angebote



In jedem Bundes-Land in Deutschland gibt es einen Landes-Verband von SOD.

SOD arbeitet mit verschiedenen Partnern zusammen.

Zum Beispiel mit anderen Vereinen, die sich für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung einsetzen.

Das Motto von SOD ist: Gemeinsam stark.

Das bedeutet: Gemeinsam können wir viel erreichen.

Zum Beispiel mehr Teilhabe für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung.



SOD will auch,  
dass Menschen mit geistiger Beeinträchtigung  
einen besseren Zugang bekommen.

Zum Beispiel zum Sport oder zur Bildung.

Deshalb macht SOD verschiedene Angebote.  
Einige Angebote sind Teil von einem Projekt.

Das Projekt heißt: #ZusammenInklusiv – Teilhabe vor Ort.

Dazu sagen wir auch kurz: #ZusammenInklusiv.

Mit #ZusammenInklusiv will SOD die Teilhabe von  
Menschen mit geistiger Beeinträchtigung in den **Kommunen** verbessern.  
Kommunen sind zum Beispiel:

- Landkreise
- Städte
- Gemeinden



SOD will mit #ZusammenInklusiv aber noch mehr erreichen:

Mit #ZusammenInklusiv will SOD zeigen,  
welche Bedürfnisse Menschen mit geistiger Beeinträchtigung haben.

Und:

Über #ZusammenInklusiv will SOD mehr Angebote  
für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung schaffen.

Zum Beispiel im Sport.

Viele Kommunen machen schon inklusive Angebote.

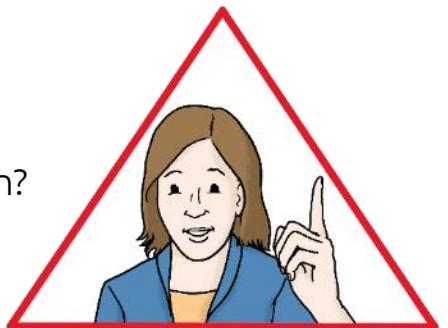
Über #ZusammenInklusiv soll es noch mehr Angebote geben.

Im März 2024 gab es ein wichtiges Treffen.

An dem Treffen haben zum Beispiel Vertreterinnen und Vertreter von verschiedenen Kommunen teilgenommen.

Gemeinsam haben sie überlegt:

Wie können wir in Zukunft inklusive Angebote machen?



Zum Projekt **#ZusammenInklusiv** gehören:

- **#ZusammenInklusiv** – Bewegung und Gesundheit im Alltag stärken:

Dieses Projekt schult Menschen mit geistiger Beeinträchtigung in den Themen Gesundheit, Bewegung und Ernährung.

**#ZusammenInklusiv** – Gastgeber-Programm:

Beim Gastgeber-Programm vor den Weltspielen haben 200 **Kommunen** aus ganz Deutschland Special Olympics-Delegationen aufgenommen.

Die Kommunen haben mit den Delegationen verschiedene Projekte gemacht.

Zum Beispiel Sport-Angebote oder Feste.

- **#ZusammenInklusiv** – LIVE:

Die Projekt-Mitarbeiter von LIVE haben inklusive Strukturen in der Gesellschaft aufgebaut oder inklusive Strukturen erweitert.

Zum Beispiel im Bereich Sport. Menschen mit geistiger Beeinträchtigung haben mitgearbeitet.



- #ZusammenInklusiv – Wir gehören dazu:

Das Projekt hat sich dafür eingesetzt,  
dass Menschen mit geistiger Beeinträchtigung regelmäßig  
an Sport-Angeboten teilnehmen können.

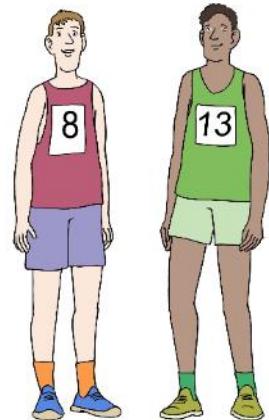
## Weltspiele von Special Olympics

Im Jahr 2023 gab es in Berlin die Weltspiele von Special Olympics.  
Mehr als 6 Tausend Sportlerinnen und Sportler aus der ganzen Welt  
haben daran teilgenommen.

Sie sind in verschiedenen Wettbewerben angetreten.

Zum Beispiel im Schwimmen oder im Tennis.

[Mehr Infos zu den Weltspielen](#)



Mehr Infos zu SOD gibt es hier:

- [Website von Special Olympics Deutschland](#)
- [Youtube Video: Was ist SOD?](#)

## Warum Inklusion im Sport wichtig ist

Sport ist für alle Menschen wichtig.

Denn: Sport ist gut für die Gesundheit.

Über den Sport kann man Freunde finden.

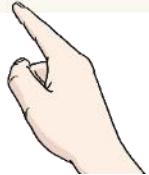
Man lernt, eigene Entscheidungen zu treffen.

Und man tauscht sich mit anderen aus.

Sport fördert also auch die Teilhabe in der Gesellschaft.

Und:

Städte, die Inklusion fördern, sind Vorbilder für andere Städte.



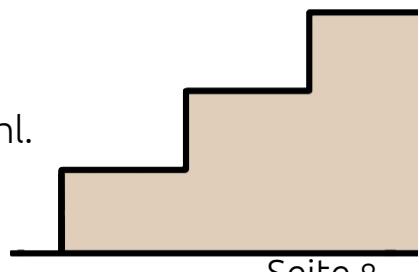
Aber:

Nur 8 von 100 Menschen mit geistiger Beeinträchtigung machen Sport.

Dafür gibt es verschiedene Gründe.

Zum Beispiel:

- Oft gibt es **keine** oder nur wenige Sport-Angebote für Menschen mit Beeinträchtigung.
- Die Sportstätten sind manchmal **nicht** gut erreichbar.  
Es gibt oft zum Beispiel **keine** Bus- oder Bahn-Haltestelle in der Nähe.
- Die Infos über die Angebote sind oft **nicht** in Leichter Sprache.  
Manche Menschen wissen dann vielleicht **nicht**, dass es auch Angebote für sie gibt.
- Es gibt Hindernisse in den Sportstätten.  
Zum Beispiel Treppen für Menschen im Rollstuhl.



## Netzwerke

In einem **Netzwerk** arbeiten verschiedene Partner zusammen.

Alle Partner haben das gleiche Ziel.

Sie unterstützen sich gegenseitig.

Zum Beispiel mit Geld oder Fach-Wissen.

Die Partner treffen sich regelmäßig.

Bei den Treffen tauschen sie zum Beispiel Infos aus.

Oder sie planen gemeinsame Projekte.

Zu einem **inklusiven** Netzwerk gehören zum Beispiel

auch Menschen mit Beeinträchtigung.

Sie vertreten ihre eigene Meinung.

Und sie können die Bedürfnisse

von Menschen mit Beeinträchtigung einbringen.

Denn: Als Expertinnen und Experten in eigener Sache kennen sie

ihre Lebens-Welt am besten.



Inklusive Angebote alleine umzusetzen ist oft **nicht** leicht.

Willst du deinen Sport-Verein oder deine Kommune dabei unterstützen?

Dann werde Teil eines Netzwerks.

In einem Netzwerk findest du Partnerinnen und Partner,

die die gleichen Ziele erreichen wollen wie du.

Willst du mehr Infos zu den Netzwerken in deiner Nähe?



Dann wende dich an deinen Special Olympics Landes-Verband:

[Link zur Website der Landes-Verbände](#)

## Inklusive Sport-Vereine und Kommunen

Auf Seite 8 haben wir erklärt:

Darum sind inklusive Sport-Vereine und Angebote wichtig.

Willst du dabei unterstützen,

deinen Sport-Verein oder deine Kommune inklusiver zu machen?

Dann haben wir hier 11 Tipps für dich:

### Alle 11 Tipps

Tipp 1:

Unterstütze deinen Sport-Verein oder deine Kommune  
als **Barriere-Checker**.

Barriere-Checker bedeutet:

Du prüfst,

- welche Hindernisse es gibt.
- wie man die Hindernisse beseitigen kann.

Hindernisse sind zum Beispiel:

- kaputte oder fehlende Fahrstühle
- Infos in schwerer Sprache
- Treppen für Menschen im Rollstuhl
- **keine** Bus oder Bahn-Haltestelle in der Nähe.



## Ein Beispiel

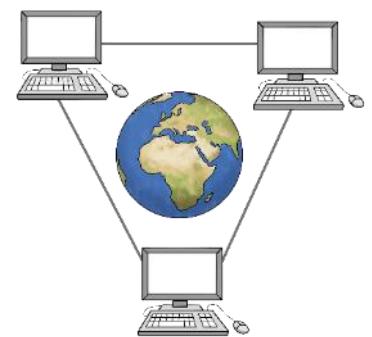
Gibt es eine Treppe am Eingang?

Dann könnt ihr vielleicht eine Rampe bauen oder kaufen.

Oder vielleicht gibt es noch einen anderen Eingang.

Erkläre deinem Sport-Verein,

- welche Bedarfe Menschen mit Beeinträchtigung haben,  
um an Sport-Angeboten teilzunehmen.
- wie dein Sport-Verein Menschen mit Beeinträchtigung unterstützt.
- wo man noch mehr Infos zu den Bedarfen  
von Menschen mit Beeinträchtigung bekommt.  
Also zum Beispiel bei Special Olympics oder  
bei anderen Behinderten-Sport-Verbänden.



## Ein gutes Beispiel

Der Badminton-Verband Berlin-Brandenburg setzt sich

für Inklusion im Sport ein.

Im Jahr 2023 hat er zusammen mit Special Olympics einen Kurs gemacht.

In dem Kurs haben Badminton-Trainer gelernt,

wie sie Menschen mit Beeinträchtigung beim Sport unterstützen.

Der Badminton-Verband bietet nun regelmäßig inklusive Trainings an.

Also Trainings für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

## Tipp 2:

Mach zusammen mit deinem Sport-Verein  
oder deiner Kommune **inklusive** Veranstaltungen.  
Also Veranstaltungen für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Zum Beispiel:

- einen Aktions-Tag
- ein Sport-Fest

Informiere über die Veranstaltungen

- in der Zeitung
- in den sozialen Medien

So machen vielleicht auch andere inklusive Veranstaltungen.



## Ein gutes Beispiel

Die DJK Saarlouis-Roden hat eine Handball-Abteilung.

Die Handball-Abteilung hat einen inklusiven Aktions-Tag gemacht.

Es gab verschiedene Angebote.

Viele Infos waren in Leichter Sprache.

Der Aktions-Tag war ein großer Erfolg:

5 Kinder mit Beeinträchtigung haben mitgemacht.



### Tipp 3:

Binde Förderschulen mit ein.

Teil die Veranstaltungen in den Förderschulen.

Mach mit den Förderschulen gemeinsame Projekte.

### Ein gutes Beispiel

Der Sport-Verein 1. Magdeburger Basketball-Club macht mit der Förderschule Hugo-Kükelhaus ein Basketball-Training.

Ein Trainer vom Verein geht einmal in der Woche in die Schule.

Er bietet dort ein Basketball-Training an.

An dem Basketball-Training kann jeder teilnehmen.

Die Kinder in der Förderschule lernen so den Vereins-Sport kennen.

Einige haben sich schon im Sport-Verein angemeldet.

### Tipp 4:

Mach inklusive Sport-Angebote.

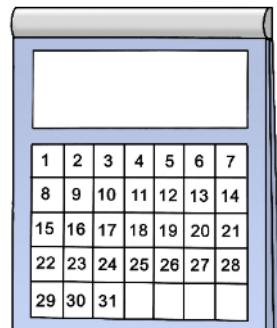
Zum Beispiel:

- mit einem Sport-Verein
- mit den Ansprechpersonen in Werkstätten oder Einrichtungen

Du kannst diese Sport-Angebote einmal machen.

Oder regelmäßig.

Also zum Beispiel jede Woche.



## Ein gutes Beispiel

Der SC Alstertal-Langenhorn macht ein inklusives Sport-Angebot.

Es heißt: Aqua-Ball.

Aqua-Ball spielt man im Wasser.

Das Wasser beim Aqua-Ball ist **nicht** so tief.

Und:

Die Regeln von Aqua-Ball sind sehr leicht.

So können alle Menschen gut bei dem Angebot mitmachen.

Es ist **nicht** wichtig,

ob sie eine Beeinträchtigung haben oder nicht.

## Tipp 5:

Unterstütze deinen Sport-Verein als Übungs-Leiter.

SOD bietet dafür regelmäßig Kurse an.

In den Kursen lernst du zum Beispiel,

wie du ein Training macht.



[Mehr Infos zu den Kursen](#)

## Tipp 6:

Für viele inklusive Sport-Angebote gibt es **Förderungen**.

Also zum Beispiel Geld vom Staat oder von einer Stiftung.

Oft gibt es auch Geld,

wenn man Hindernisse abbauen will.

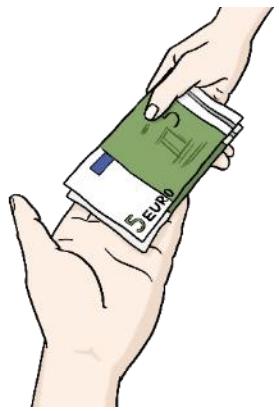
Also zum Beispiel,

wenn man mehr Infos in Leichter Sprache anbieten will.

Oder wenn man einen Fahrstuhl einbauen will.

Informiere deinen Sport-Verein oder

deine Kommune über die Förderungen.



Hier gibt es Infos zu Förderungen:

- [Aktion Mensch](#)
- [Stiftung Engagement und Ehrenamt](#)
- [Bosch-Stiftung](#)
- [DFB Stiftung Sepp Herberger](#)
- [Fördermittel-wissenswert](#)
- [Förderprogramme Haus des Stiftens](#)
- [Suprsports](#)

Du kannst diese Links an deine Ansprechperson im Sport-Verein weitergeben.

Du kannst auch hier nach Unterstützung fragen:

- bei Sport-Verbänden vor Ort
- bei Partnerinnen und Partnern vor Ort
  - Also zum Beispiel bei Firmen:  
Sparkasse, Volksbank, Sanitätshäuser oder Supermärkten.
  - beim Lions Club oder beim Rotary Club
  - bei Stiftungen vor Ort
  - bei Vereinen der Behinderten-Hilfe  
Zum Beispiel: Diakonie, Lebenshilfe oder Caritas.



Hast du Fragen?

Oder: Brauchst du Unterstützung bei den Angeboten?

Dann wende dich an deinen Special Olympics Landes-Verband.

Alle Kontakt-Daten findest du auf Seite 9.

Bei SOD haben wir verschiedene inklusive Angebote.

Vielleicht sind diese Angebote auch für deine Kommune oder  
deinen Sport-Verein passend.

Zum Beispiel:

- Young Athletes

Young Athletes ist Englisch.

Man spricht es so aus: jank-asliets.

Es bedeutet: Junge Athleten.

Young Athletes richtet sich an Kinder zwischen 2 und 7 Jahren.

Es ist **nicht** wichtig,



ob sie eine Beeinträchtigung haben.

Über Young Athletes lernen sie zum Beispiel werfen und springen.

[Mehr Infos zu Young Athletes](#)

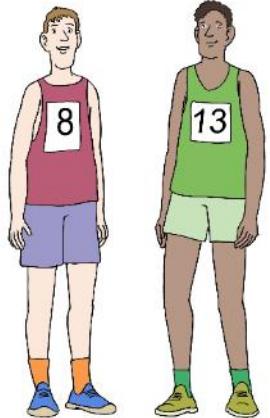
- Unified Sports

Bei Unified Sports machen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam Sport.

Sie trainieren zusammen.

Sie lernen voneinander.

Und sie treten zusammen bei Wettbewerben an.



[Mehr Infos zu Unified Sports](#)

- Wettbewerbsfreies Angebot

Beim wettbewerbsfreien Angebot gibt es verschiedene Stationen.

An den Stationen probieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedene Dinge aus.

Sie können auch verschiedene Sportarten ausprobieren.

Am wettbewerbsfreien Angebot kann jeder teilnehmen.

[Mehr Infos zum wettbewerbsfreien Angebot](#)

### Tipp 7:

Informiere über die inklusiven Angebote.

Häng zum Beispiel ein Plakat in einer Werkstatt für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung auf.

Oder verteile Info-Hefte in Leichter Sprache.

Mach Info-Stunden in Werkstätten.

In den Info-Stunden redest du über die Angebote.

Und:

Rede mit deinen Freundinnen und Freunden und  
deinen Kolleginnen und Kollegen über die Angebote.

Vielleicht wollen sie auch mitmachen.



### Tipp 8:

Lass dich **nicht** entmutigen.

Vielleicht machen beim ersten Mal noch **nicht** so viele Menschen mit.

Dann ist es trotzdem ein Erfolg.

Überleg,

woran es gelegen hat.

Haben die Menschen von den Angeboten erfahren?

Müsst du noch mehr oder andere Partnerinnen und Partner  
vor Ort ansprechen?

Also zum Beispiel:

- Förderschulen
- Werkstätten für Menschen mit Behinderungen
- Lebenshilfe
- Caritas
- Selbsthilfe-Gruppen



- Eltern-Netzwerke
- Special Olympics

### Tipp 9:

Überleg, welche Probleme es vielleicht gibt.

Finde eine Lösung für die Probleme.

Ein Beispiel:

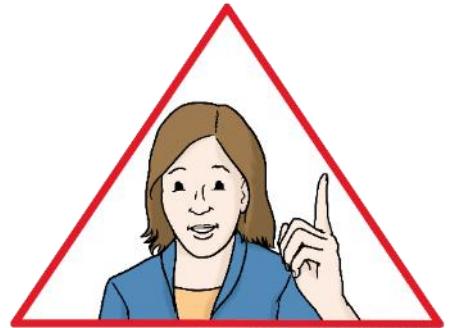
Viele Menschen mit geistiger Beeinträchtigung wissen **nicht**, wie sie zum Sport kommen sollen.

Zum Beispiel, weil sie **kein** Auto haben.

Oder weil es in der Nähe **keine** Bus- oder Bahn-Haltestellen gibt.

Arbeite mit Partnerinnen und Partnern vor Ort zusammen.

Suche Helferinnen und Helfer,  
die als Fahrerinnen und Fahrer unterstützen können.



### Ein gutes Beispiel

Der Kelkheimer Tennis- und Eissport-Verein hat ein eigenes Transport-System eingerichtet:

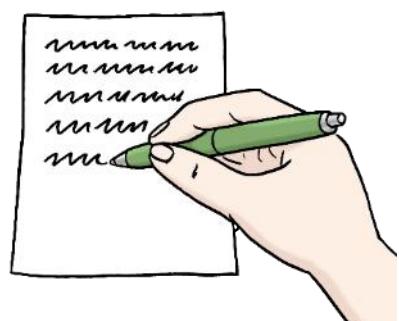
Busse bringen nun die Athletinnen und Athleten zum Training und auch wieder nach Hause.

### Tipp 10:

Macht eure Angebote so barrierefrei wie möglich.

Wir haben einige Infos aufgeschrieben.

Alle Infos stehen hier:



[Link zur Checkliste Veranstaltungen](#)

Die Infos sind **nicht** in Leichter Sprache.

### Tipp 11:

Bind die Familien mit ein.

Die Familien sind wichtig.

Sie unterstützen ihre Angehörigen.

Sie geben Sicherheit.

Und sie fahren sie zu den Sport-Angeboten.



Bilder:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers