



**Die Eltern eines kognitiv beeinträchtigten Mädchens fragen deinen Verein an, ob ihre 10-jährige Tochter in deiner Gruppe trainieren kann. Das Mädchen bewegt sich sehr gern und besucht mit den anderen Kindern aus dem Quartier, die auch im Verein mittun, die nahe gelegene Regelschule. Nach einer anfänglichen Unsicherheit beschliesst du, das Mädchen in dein Training zu integrieren.**

- Wie gestalte ich ein angepasstes Training? Und wie werde ich als Leiterin oder Leiter kompetent dafür?
- Wie informiere ich die anderen Kinder? Und wie gestalte ich in der Gruppe, also gemeinsam mit allen Kindern, den Integrationsprozess?
- Die neue Konstellation in der Gruppe bedeutet ein Mehraufwand für mich, wo und wie bekomme ich Unterstützung dafür?

## Hintergrundinformationen

In der Schweiz hat der Behindertensport eine lange Tradition. Zahlreiche Verbände, Vereine und Sportgruppen bieten für Menschen mit Behinderungen vielfältige Sportaktivitäten an. Wo Menschen mit und ohne Behinderungen in der Regel getrennt oder nebeneinander Sport getrieben haben, sollen vermehrt auch Möglichkeiten des gemeinsamen Sporttreibens geschaffen werden.

Kinder und Jugendliche wachsen heute zunehmend in integrativen Lebenswelten auf. Regel- und Sonderschulen tauschen sich vielerorts aus, und Kinder mit Behinderungen werden öfters in die Regelschule integriert. Dies stellt nicht nur den Sportunterricht in der Schule vor neue Herausforderungen. Auch der freiwillige Schulsport sowie Vereine sind aufgefordert, ihre Angebote für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen zu öffnen.

### Welche Chancen ergeben sich?

Durch die Erfahrung gemeinsamer sportlicher Aktivitäten kommen Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen miteinander in Kontakt. Dies fördert das Erkennen von Gemeinsamkeiten, das Verständnis für unterschiedliche Fähigkeiten und Beeinträchtigungen und die gegenseitige Akzeptanz. Kinder und Jugendliche lernen kreativ mit unterschiedlichen Fähigkeiten umzugehen und können damit einen respektvollen und natürlichen Umgang miteinander entwickeln. Somit können Berührungspunkte frühzeitig abgebaut werden.

### Welche Herausforderungen stellen sich?

Auf dem Weg zu gemeinsamen Angeboten gibt es verschiedene Herausforderungen zu meistern. Mangelnde Erfahrungen und Kenntnisse im Umgang mit Menschen mit Behinderungen können zu Unsicherheiten und Berührungängsten führen. Auch das Fehlen von barrierefreien Sportstätten, angepassten Geräten und speziellem Material kann hinderlich sein. Den Familien mit Kindern mit Beeinträchtigungen fehlt es an Informationen über vorhandene Möglichkeiten, ihr Kind in eine Sportgruppe mit anderen Kindern ohne Behinderungen zu integrieren. Umso wichtiger ist es, dass Beteiligte Kenntnisse aufbauen und Erfahrungen sammeln. Durch die Unterstützung der Beteiligten, J+S-Weiterbildungsangebote (siehe Rückseite), aber auch die Offenheit aller für neue Wege können diese Herausforderungen gemeistert werden.

### Welche Anpassungen oder spezielle Unterstützung braucht es?

Behinderung hat viele Gesichter. Jedes Kind ist anders und hat andere Fähigkeiten und Bedürfnisse. Wichtig ist, vor dem ersten Training im Gespräch mit dem Kind und dessen Eltern zu klären, welche Bedürfnisse vorhanden sind und wo es speziell Unterstützung braucht. Je nach Sportart, Situation, Trainingsziel oder Motiv der Kinder und Jugendlichen für das Sporttreiben gibt es verschiedene Möglichkeiten, das Training anzupassen. J+S unterstützt integrative Aktivitäten mit zusätzlichen Subventionen (vgl. weitere Informationen und Unterstützung).

## Was kannst du als J+S-Leiterperson, -Trainerin, -Coach, -Experte tun?

### Vorbereitung

- **Erweitere dein Wissen**, z. B. indem du das Lehrmittel «Sport und Handicap – Wege zum gemeinsamen Sport» beziehst oder das sportartenübergreifende Modul zum Thema «Sport und Handicap» besuchst (vgl. weitere Informationen). Darüber hinaus bieten die Behindertensportverbände Aus- und Weiterbildungskurse im Behindertensport an.
- **Informiere dich über die Rahmenbedingungen für Zusatzbeiträge für integrative J+S-Angebote**. J+S leistet zusätzliche finanzielle Unterstützung für den Einsatz einer Leiterperson mit Zusatz «Sport und Handicap». Vgl. weitere Informationen.
- **Sprich dich im Verein ab** und hole dir die Unterstützung der Vereinsleitung/des Vorstands.
- **Suche das Gespräch zum Kind mit Behinderung und seinen Eltern**, hole dir bei ihnen die notwendigen Informationen. Sprich mit ihnen ab, wie die anderen Kinder und Jugendlichen im Angebot informiert werden sollen.
- Kläre ab, ob – falls nötig – die Sportanlagen, Garderoben und Toiletten barrierefrei sind und ob es **spezielles Material** oder **angepasste Ausrüstung** braucht.
- **Vernetze dich mit relevanten Institutionen und Fachpersonen deiner Region**. Die Behindertensportverbände beraten dich und bieten Unterstützung an, zum Teil auch durch Ausleihen von Material.

### Durchführung

- **Sei authentisch**.
- **Frage bei Unsicherheiten beim Kind oder seinen Eltern nach**. Denn: Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige sind diesbezüglich Fachleute und geben gerne Auskunft.
- **Differenziere die Aufgabe** nach individuellen Leistungsmöglichkeiten.
- **Variiere die Methode** (z. B. Anleitung verändern) oder **die Aufgabenstellung** (z. B. Belastung verändern).
- **Variiere die Sozialform**: Kinder mit und ohne Behinderungen können in Trainingseinheiten nebeneinander (z. B. an Posten) oder in gemischten Gruppen miteinander trainieren (z. B. mit Hilfestellung, angepassten Regeln oder Aufgaben).
- **Biete Lernhilfen** an (z. B. bei Kindern mit Sehbehinderung Bewegungsrhythmus und Kräfteinsatz durch laute und leise Geräusche hörbar machen) oder **spezielle Hilfestellungen** (z. B. Veränderung der Grösse der Standfläche bei Gleichgewichtsübungen).
- **Passe deine Vermittlungsformen an** (z. B. einzelne Positionen stellen und abtasten lassen).
- **Mache eine persönliche Auswertung deines Trainings**. Mögliche Fragen könnten sein: Wie ist es gelaufen? War das Training für alle herausfordernd und auf alle abgestimmt? Waren die Inhalte geeignet? Wie hast du dich als Leiterperson gefühlt? Was hat gut funktioniert, was nicht? Welche Anpassungen sind für das nächste Mal nötig?

## Wo findest du weitere Informationen und Unterstützung?

### Grundlagen und Weiterbildungen J+S

- Interdisziplinäres Modul zum Thema: [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) → Sportart → Sportartenübergreifende Module → Integratives Handeln. Anhand von Praxisbeispielen, Lernhilfen und Informationen rund um das Thema wird aufgezeigt, was man in einem Training mit einer heterogenen Gruppe beachten muss. Angeboten werden zwei Module: «Sport und Handicap – Grundlagen», welches 2 Tage dauert und zum Zusatz «Sport und Handicap» führt und das Modul «Sport und Handicap – Vertiefung», welches eine Vertiefung zu einem bestimmten Behinderungsbild ermöglicht.
- Lehrmittel «Sport und Handicap – Wege zum gemeinsamen Sport». Grundlage des Moduls. [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch) → Jugend+Sport

### Weitere Grundlagen

- Mobilesport, Monatsthema Sport und Handicap, Oktober 2014.
- Häusermann, S., Bläuenstein, C., Zibung, I. (2014). Sport erst recht – Grundlagen in der Begleitung von Menschen mit Behinderung im Sport. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Häusermann, S. (2008). Mit Unterschieden spielen. Themenfächer. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag/PluSport.
- Hurni, T. (2010). Lehrmittel Rollstuhlsport Schweiz. Nottwil: Schweizer Paraplegiker-Vereinigung.

### Behindertensportverbände

- [www.plusport.ch](http://www.plusport.ch) – PluSport Behindertensport Schweiz
- [www.procapSPORT.ch](http://www.procapSPORT.ch) – Procap Sport
- [www.spv.ch](http://www.spv.ch) – Schweizer Paraplegiker-Vereinigung
- [www.swissdeafsport.ch](http://www.swissdeafsport.ch) – Swiss Deaf Sport
- [www.specialolympics.ch](http://www.specialolympics.ch) – Special Olympics Switzerland

### Meldestelle im Schweizer Sport

- [www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch)  
Swiss Sport Integrity führt die unabhängige Meldestelle für Ethikverstösse und Missstände im Schweizer Sport. Ebenfalls bietet SSI eine Erstberatung bei Fragen oder Unsicherheiten zum Thema «Ethik im Sport».

### Kontakt Jugend+Sport

info-js@baspo.admin.ch  
Bundesamt für Sport BASPO  
Jugend- und Erwachsenensport JES  
2532 Magglingen  
[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) → Themen → Integration  
→ Sport und Handicap