

# DUICHWIR

Alle inklusive.



Baden-Württemberg  
MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,  
FAMILIE, FRAUEN UND SENIOREN

Eine Initiative des Sozialministeriums Baden-Württemberg



# Tipps

für eine gemeinsame  
Freizeitgestaltung  
und Teilhabe an  
Kultur und Sport

# Alle inklusive bei Freizeit, Sport und Kultur

Die uneingeschränkte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen an Aktivitäten in den Bereichen Freizeit, Kultur und Sport ist ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zu einer inklusiven Gesellschaft. Im Rahmen der landesweiten Öffentlichkeitskampagne „DUICHWIR Alle inklusive.“ hat das Sozialministerium Baden-Württemberg in enger Zusammenarbeit mit dem Inklusionssportprogramm BISON (Baden-Württemberg Inkludiert Sportler Ohne Norm) diese Broschüre als Leitfaden für die Anbieter inklusiver Angebote herausgegeben.

Das landesweite Inklusionssportprojekt BISON wurde im Januar 2013 gestartet, um Menschen mit Behinderungen die Möglichkeit zu geben, sich in ortsnahe Sportvereinen gemeinsam mit Menschen ohne Beeinträchtigung sportlich zu betätigen. Jeder wird so angenommen, wie er ist und kann in einer zwanglosen, lockeren Atmosphäre ohne Leistungsdruck seine Fähigkeiten einbringen.



## Danke

Unser herzlicher Dank gilt Herrn Dr. Martin Sowa (Referent für Inklusionssport bei der Geschäftsstelle des Landes-Behindertenbeauftragten Gerd Weimer). Mit fundiertem theoretischem Wissen und langjähriger praktischer Erfahrung im Inklusionssport hat er durch seine wertvollen Anregungen und Textbeiträge entscheidend zur Entstehung dieser Broschüre beigetragen.

Ebenso danken wir dem PARITÄTISCHEN Baden-Württemberg für die freundliche Genehmigung, aus seiner Veröffentlichung „Der Barriere-Checker – Veranstaltungen barrierefrei planen“ informative Texte und Checklisten in diesen Ratgeber zu übernehmen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige ganz einfache Tipps an die Hand geben, wie Sie die Angebote Ihres Vereins/Ihrer Einrichtung so gestalten können, dass die gemeinsame Freizeit von Menschen mit und ohne Behinderungen zu einem freudigen Erlebnis für alle Beteiligten wird. Lassen Sie sich inspirieren – es ist einfacher, als Sie denken.

Und nach den ersten Schritten wird es mit Sicherheit nur Gewinner geben, denn:

*„Im Mittelpunkt steht der Mensch und das Leben ist ein Teppich,  
gewoben aus den Begegnungen mit Menschen.“*

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei zahlreichen inklusiven Veranstaltungen!

## Gehen Sie positiv und offen auf Menschen mit Behinderungen zu!

Wir beglückwünschen Sie zu dem Entschluss, Ihr Angebot für Menschen mit Behinderungen zu öffnen. Die folgenden Hinweise erleichtern Ihnen die ersten Schritte:

Eine Behinderung kann viele Gesichter haben und oft ist sie nicht auf den ersten Blick erkennbar. Es gibt Menschen mit Hör-, Sprach- oder Sehbehinderungen, mit psychischen oder körperlichen Beeinträchtigungen und mit kognitiven Einschränkungen oder Lernschwierigkeiten. Sie alle benötigen Unterstützung für die Teilhabe an gemeinsamer Freizeitgestaltung, die je nach Behinderung unterschiedlich aussehen kann. Wenn Sie zunächst unsicher sind, sollte Sie das nicht beunruhigen. Menschen mit Behinderungen sagen oder zeigen Ihnen gerne, welche Art der Unterstützung sie benötigen – Sie müssen nur genau hinschauen, zuhören und fragen.

Mit einer offenen, optimistischen und vor allen Dingen authentischen Grundhaltung werden Sie schnell erreichen, dass „der Funke überspringt“, sich also Ihre eigene Begeisterung auf die Menschen mit Behinderungen überträgt.

Wichtig ist es auch, diesen Menschen deutlich zu zeigen, wie sehr Sie sich über ihr Interesse freuen und dass sie – so wie sie sind – bei Ihnen herzlich willkommen sind und sich angenommen fühlen dürfen.



## Optimismus

## Wichtig bei inklusiven Angeboten – die Barrierefreiheit

Sie haben schon viel erreicht, wenn Sie drei kurze Formeln der Barrierefreiheit beherzigen:

- 1. Offen für alle**  
Sämtliche Angebote, die für Menschen zugänglich sind, die ohne Hilfsmittel gehen können, sollen auch für Menschen, die auf einen Rollator oder Rollstuhl angewiesen sind, ohne weitere Hilfe erreichbar sein.
- 2. Das Zwei-Sinne-Prinzip**  
Alle Informationen sollen durch mindestens zwei Sinne wahrnehmbar sein (Sehen, Hören, Fühlen).  
So kann eine nicht ausreichend vorhandene Fähigkeit durch eine andere ausgeglichen werden.
- 3. KISS – „Keep it short and simple“**  
Halte es kurz und einfach.  
Informationen sollen einfach und verständlich formuliert und vermittelt werden.

Konkrete Hinweise, wie Barrierefreiheit bei Ihren Angeboten verwirklicht werden kann, finden Sie in den themenspezifischen Checklisten in dieser Broschüre auf den letzten beiden Seiten.



## Was können Sie anbieten?

Überlegen Sie zunächst, für welche Freizeitaktivitäten Sie die Menschen mit Behinderungen begeistern möchten und ob Sie dafür eine weitgehende Barrierefreiheit sicherstellen können. Die Palette der möglichen Freizeitangebote ist breit gefächert und umfasst zum Beispiel die Bereiche Sport, Theater, Musik, Begegnung, Bildung u. v. m.

Bei einem inklusiven Sportangebot gibt es eine sehr wichtige Besonderheit: Der Leistungsgedanke rückt in den Hintergrund. Viel wichtiger als Tore oder das viel zitierte „höher, schneller, weiter“ ist das fröhliche gemeinsame Miteinander in einer zwanglosen, lockeren Atmosphäre, das zur Steigerung der Lebensfreude und Lebensqualität aller Beteiligten beiträgt. Für inklusive Sportangebote gilt das erweiterte Olympische Motto „Dabei sein und gemeinsam Spaß haben ist alles“.

## Wie sieht Ihre Zielgruppe aus?

Werden Sie sich klar darüber, wen genau Sie ansprechen möchten. Richtet sich Ihr Angebot an Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder Senioren? Eignet sich Ihr Angebot z. B. mehr für Menschen mit einer körperlichen oder mit einer psychischen Beeinträchtigung oder können alle mitmachen, ganz gleich, welcher Art ihre Beeinträchtigung ist?

## Wie können Sie Kontakt mit den Menschen aufnehmen?

Es gibt viele Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme. Sprechen Sie die Menschen direkt an, ob sie Lust haben, in Ihrer Organisation oder Ihrem Verein mitzumachen. Sie können sich aber auch an eine Einrichtung vor Ort wenden, in der Menschen mit Behinderungen betreut werden, so z. B. an einen Kindergarten, eine Förderschule, eine beschützende Werkstatt, einen Freizeitclub, eine Wohneinrichtung oder einen Verein zur Hilfe für Menschen mit Behinderungen. Falls Sie Adressen benötigen, können Sie diese bei dem/der Behindertenbeauftragten Ihrer Stadt, im Landrats- oder Sozialamt oder über das Internet erhalten.

## Laden Sie aktiv ein und geben Sie klare Informationen!

Das persönliche Gespräch ist und bleibt die beste Möglichkeit, gute Kontakte und eine persönliche Beziehung aufzubauen. Rufen Sie dort an, wo Sie die Menschen ansprechen möchten, und vereinbaren Sie einen Termin. Wenn möglich, sprechen Sie direkt mit den Kindern, Schülerinnen und Schülern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einer Werkstatt, Eltern und Betreuungspersonen, denn die persönliche Begegnung und der Aufbau einer persönlichen Beziehung sind entscheidende Grundpfeiler für einen gelingenden Inklusionsprozess.

Gestalten Sie Ihre Informationen für Menschen mit Einschränkungen bei Wahrnehmung, Denken oder Erkennen möglichst mit Bildern und in Leichter Sprache. Werben Sie auf Ihrer (barrierefreien) Homepage für Ihr Angebot und erstellen Sie Info-Videos zum Herunterladen. Weiterhin empfehlen wir Ihnen Werbung mit positivem Bildmaterial in der Presse. Hinweise zur barrierefreien Gestaltung Ihrer Informationen finden Sie in den Checklisten.

## Kennenlernen

## Erst mal reinschnuppern? Gerne!

Laden Sie zu einem Schnuppernachmittag ein, damit die angesprochenen Menschen ganz konkrete Vorstellungen von dem bekommen, was Sie anbieten, Fragen stellen und Anregungen geben können. Bei dieser Gelegenheit können Sie auch feststellen, was noch getan werden muss, um mehr Barrierefreiheit zu erreichen.

Oder führen Sie eine Informationsveranstaltung vor Ort durch (in Schulen, Werkstätten etc.). Damit ersparen Sie vielen Menschen mit Behinderungen Transport- und Reiseprobleme.



## Bieten Sie Ihre persönliche Unterstützung an

Benennen Sie persönliche Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner. Die persönliche Beziehung ist der Türöffner für gelingende Inklusionsprozesse. Feste Kontaktpersonen vermitteln Sicherheit und ermöglichen Vertrauen.

Gewinnen Sie Personen aus Ihrem Verein als Mentorinnen und Mentoren, als Begleitpersonen sowie als Assistentinnen und Assistenten für die Menschen mit Behinderungen, ihre Eltern und Angehörigen. Vermitteln Sie Unterstützung auf dem Weg zum Angebot oder beim Angebot selbst, z. B. Begleitung zum Sport oder Sportfest, zum Fußballspiel oder Schwimmen, zur Musikschule, zum Musikverein und Chor, zum Konzert, zum Jugendhaus und Kino, zum Kurs und zur Kunstwerkstatt.

## Entwickeln Sie geeignete Angebote und helfen Sie bei der Auswahl

Entwickeln Sie Angebote, bei denen unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten eingebracht werden können. Jeder Mensch, ob mit oder ohne Behinderung, hat seine ganz persönlichen Stärken und kann damit seinen Beitrag zum Gelingen des Ganzen liefern.

Besprechen Sie mit den Interessentinnen und Interessenten die Möglichkeiten zur Teilnahme. Benennen Sie hierbei auch Grenzen klar und sachlich. Geben Sie eine offene Rückmeldung und weisen Sie ehrlich auf Schwierigkeiten bei der Teilnahme an bestimmten Angeboten hin.

Achten Sie darauf, dass bei Unsicherheit ganz selbstverständlich Unterstützung gegeben wird. Nehmen Sie Hilfe von Menschen in Anspruch, die bereits Erfahrungen mit inklusiven Angeboten haben, wie z. B. Lehrerinnen und Lehrer sowie Kolleginnen und Kollegen. Auch die Anbieterinnen und Anbieter der „Offenen Hilfen“ beraten Sie gerne.



**Unterstützung**

## Wie und wo können Sie sich Unterstützung für die praktische Arbeit suchen?

Es gibt viele Möglichkeiten für Sie, Unterstützung zu erhalten. So sind z. B. die themenorientierten Projekte „Soziales Engagement“ an den Realschulen des Landes verpflichtend. Schülerinnen und Schüler sollen während dieser Zeit u. a. in Einrichtungen der Behinderten- oder Seniorenhilfe hospitieren bzw. mitarbeiten. Nehmen Sie Kontakt mit der Schulleitung und den Schülerinnen und Schülern auf und klären Sie in einem persönlichen Gespräch, ob und wie sich diese jungen Menschen bei Ihren Angeboten einbringen können.

Öffnen Sie Ihren Verein/Ihre Einrichtung für diese Interessentinnen und Interessenten und gestalten Sie Ihr Angebot auch inklusiv. Die Erfahrung zeigt, dass manche Schülerinnen und Schüler lange über die Praktikumszeit hinaus in der Gruppe verbleiben.

Auch die katholische und evangelische Kirche sucht im Rahmen ihres Firmungs- bzw. Konfirmationsweges entsprechende Plätze. Setzen Sie sich mit der Pfarrerin oder dem Pfarrer der jeweiligen Gemeinde in Verbindung.

Weiterhin können Sie sich um Unterstützung durch Menschen bemühen, die ein Freiwilliges Soziales Jahr ableisten oder sich im Bundesfreiwilligendienst engagieren.

## Haben Sie nicht den Anspruch an sich, am Anfang alles zu können und alles perfekt zu machen

Dieser Anspruch ist zwar sehr lobenswert, aber Sie sollten sich auch nicht überfordern. Viel wichtiger als der Perfektionismus ist es, dass Sie Ihre neuen Mitglieder und Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit offenen Armen empfangen, ernst nehmen und sie nach ihren Wünschen und Bedürfnissen, aber auch nach ihren Fähigkeiten fragen.

Für viele Menschen ist es zunächst einmal wichtig, dabei zu sein und sich angenommen zu fühlen. Gemeinsam finden Sie dann mit Sicherheit viele neue Wege.

## Wichtige Faktoren für das Gelingen einer inklusiven Freizeitgestaltung

Hören Sie genau zu und schauen Sie genau hin. Viele Menschen mit Behinderungen sagen und zeigen Ihnen, wo es langgehen kann.

Menschen wollen nicht nur Theorien hören, sondern Leben spüren.

Seien Sie authentisch und bringen Sie Ihre Freude über die Begegnung auch deutlich zum Ausdruck.

Seien Sie zuverlässig. Stehen Sie zu dem, was Sie ankündigen, sodass sich Ihre Partnerinnen und Partner jederzeit auf Sie verlassen können.

Achten Sie darauf, nach Möglichkeit nicht nur einmalige, sondern kontinuierliche Angebote zu schaffen.

Beziehen Sie Menschen mit Behinderungen schon in der Planungsphase aktiv in Ihre Arbeit ein. Was Menschen mit Behinderungen sich wünschen und was ihnen guttut, weiß keiner besser als sie selbst. Sie geben wertvolle Hinweise – und vielfältige Impulse sind die Grundlage dafür, allen attraktive Angebote machen zu können.

*„Wenn etwas tief aus unserem Inneren kommt, wir absolut ehrlich mit uns sind, wird es (manche) auch berühren, denn dort beginnt der wahre Kontakt zwischen den Menschen.“*

Barbara Kreissl

# Leben spüren

## Themenbezogene Checklisten

Auf der letzten Doppelseite finden Sie themenbezogene Checklisten. Diese helfen Ihnen dabei, Barrieren zu vermeiden, sodass Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen Ihre Angebote in vollem Umfang nutzen können.

Ausführliche Informationen zur Barrierefreiheit finden Sie auch in der Broschüre „Der Barriere-Checker – Veranstaltungen barrierefrei planen“, die auf der Website des PARITÄTISCHEN Baden-Württemberg unter <http://www.paritaet-bw.de/content/e153/e175/e297/> heruntergeladen werden kann. Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen empfehlen wir, eine notwendige Begleitperson für Menschen mit Behinderungen (mit „B“ im Schwerbehindertenausweis) kostenlos teilnehmen zu lassen.

Herausgeber:  
Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg  
Referat 32 – Menschen mit Behinderungen  
Schellingstr. 15 70174 Stuttgart  
E-Mail: [poststelle@sm-bwl.de](mailto:poststelle@sm-bwl.de)

Projektkoordination und Projektumsetzung:  
Bitter Agentur für Kommunikationsdesign GmbH  
Burgstraße 61 69121 Heidelberg  
E-Mail: [mail@bitteragentur.de](mailto:mail@bitteragentur.de)

Auflage: 100.000 Exemplare  
Stand: Juli 2015

Idee und fachliche Ausarbeitung:  
Herr Dr. Martin Sowa (Referent für Inklusionssport bei der Geschäftsstelle des Landes-Behindertenbeauftragten und hauptamtlicher Leiter von BISON)

Bilder: Fritz Neuscheler

## Checkliste für Ankündigung und Einladung

- Texte in gut lesbarer Schrift (Schrift ohne Serifen, z. B. Arial, Schriftgröße mindestens 12 Punkt, kontrastreiche Farbgestaltung)
- Informationen in Leichter Sprache formulieren. Dadurch ist es für alle kurz und übersichtlich.
- Hinweis auf Barrierefreiheit: vorhandene Unterstützungen (z. B. stufenloser Zugang, Rampe, Aufzug, WC für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer, ausreichend große Parkplätze) angeben bzw. Bedürfnisse erfragen
- Wegbeschreibung in Wort und Bild von der Haltestelle zu Ihrem Vereinsgebäude oder einem anderen Veranstaltungsort
- unterschiedliche Kontaktmöglichkeiten angeben (Telefon, E-Mail, Fax, Post)
- mattgestrichenes Papier für die Einladung verwenden (keine Blendwirkung)
- Ankündigung im Internet barrierefrei gestalten, Info-Videos bereitstellen

## Checkliste für Veranstaltungsort

- stufenloser Zugang zu allen(!) Räumen
- ausreichend breite Türen (mind. 90 cm)
- Parkplätze für Menschen mit Behinderungen (mit ausreichender Breite von 3,50 m)
- über barrierefreien öffentlichen Personennahverkehr zu erreichen
- Beschilderung zu markanten Orten wie zum Beispiel Toilette oder Anmeldung (kontrastreich, z. B. Piktogramme Gelb auf Schwarz)
- gut befestigte Wege (kein Kopfsteinpflaster)
- falls Rampen nötig sind: nicht mehr als 6 % Steigung
- ausreichend(!) Toiletten für Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind
- Glastüren und -wände durch Markierungen sichtbar machen
- bei bestuhlten Veranstaltungen Plätze am Rand reservieren (auch für die Begleitperson)
- falls möglich, Begleit- oder Fahrdienst organisieren

## Checkliste für Vorträge und Präsentationen

- vorab um Thesenpapiere oder PowerPoint-Präsentationen bitten
- Hinweis auf Vielfalt unter den Teilnehmenden geben
- den Vortragenden Hilfestellung geben zu mehr Barrierefreiheit im Vortrag
- Vorträge als Zusammenfassung in Leichter Sprache anbieten
- Präsentationen und Vortragsinhalte vorab per E-Mail an Teilnehmende senden
- falls Gebärdensprachdolmetscher/-innen eingesetzt werden, diese gut sichtbar ohne Gegenlicht platzieren und gegenüber Plätze für gebärdensprachorientierte Menschen reservieren
- falls Schriftdolmetscher/-innen eingesetzt werden, diese in Steckdosennähe platzieren und einen Tisch zur Verfügung stellen
- Ansprechperson für technische Probleme und Fragen vorstellen

## Checkliste für Freizeitaktivitäten mit Bewirtung bzw. Buffet

- sowohl Stehtische als auch unterfahrbare Tische für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer anbieten
- Trinkhalme bereitstellen
- Alternative zur Suppe anbieten (für Menschen mit Behinderungen schwer zu transportieren)
- Höhe des Selbstbedienungsbuffets anpassen, sodass auch Menschen mit Behinderungen sich selbst bedienen können
- Speisen mit Schild benennen
- Angabe über Inhaltsstoffe der Lebensmittel
- ausreichend Platz lassen zwischen den Tischen (mindestens für einen Rollstuhl, aber rechnen Sie lieber mit zweien)

# Checklisten



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,  
FAMILIE, FRAUEN UND SENIOREN

Schellingstraße 15 70174 Stuttgart  
Internet: [www.sozialministerium-bw.de](http://www.sozialministerium-bw.de)

**Kampagnenbüro Inklusion**

E-Mail: [info@inklusion-duichwir.de](mailto:info@inklusion-duichwir.de)  
Internet: [www.inklusion-duichwir.de](http://www.inklusion-duichwir.de)



[inklusion-duichwir.de](http://inklusion-duichwir.de)

150-12/100072015