

Informationen über Sport für Menschen mit und ohne Behinderung in Leichter Sprache



vom Kreissportbund Lippe e.V. und der Stadt Detmold



Inhalt

Inhalt	2
Hinweise zum Heft	3
Worum geht es in diesem Heft?	4
Für wen ist das Heft?	5
Warum sind gemeinsame Sport-Angebote gut?	6
Was ist beim Sport-Angebot wichtig?	8
Wie planen Sie gemeinsame Sport-Angebote?	9
Was ist wichtig für Übungs-Leiter?	13
Informationen über Behinderungen	16
Informationen zum Heft	31

Hinweise zum Heft

Dieser Text ist in Leichter Sprache.



Leichte Sprache hilft:

Mehr Menschen können den Text verstehen.

Leichte Sprache hat viele Regeln.

Zum Beispiel:

- Viele Worte wiederholen sich.
- Lange Worte sind mit einem Binde-Strich getrennt.
- Im Text steht nur die männliche Form,
zum Beispiel Übungs-Leiter.

So ist der Text leichter zu lesen.

Wir meinen Menschen mit jedem Geschlecht.

Wir bitten um Verständnis.

Worum geht es in diesem Heft?

In diesem Heft geht es um Sport
für Menschen mit und ohne Behinderung.

In Deutschland gibt es sehr viele Menschen mit Behinderung.
Menschen mit Behinderung haben oft gesundheitliche Probleme.
Viele Menschen mit Behinderung machen wenig Sport.

In diesem Heft stehen viele Informationen
über Sport und Menschen mit Behinderung.
Das Heft soll Mut machen.
Es soll mehr gemeinsame Sport-Angebote geben.
Sport macht Spaß zusammen.
Dafür brauchen alle Menschen mehr Wissen über Behinderungen.
Zum Beispiel Übungs-Leiter und Sport-Gruppen.



Für wen ist das Heft?

Das Heft ist für alle

- Sport-Vereine
- Übungs-Leiter
- Trainer

Im Heft stehen viele Informationen und Tipps für gemeinsame Sport-Angebote.

Helfen Sie mit:

Machen Sie gemeinsame Sport-Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung.



Warum sind gemeinsame Sport-Angebote gut?

Gemeinsame Sport-Angebote helfen Menschen mit Behinderung.

Zum Beispiel:

- gesünder sein
- fitter sein
- kräftiger sein
- sich besser bewegen
- selbstbewusster sein
- erfolgreich sein
- besser denken
- und viel mehr



Mehr Sport-Angebote für Menschen mit Behinderung bedeutet auch:

Jeder kann Sport in der Nähe vom Wohn-Ort machen.

Jeder kann nach seinen Interessen Sport machen.

Sport-Vereine setzen sich ein:

Jeder kann mitmachen.

Das heißt Teilhabe:

Weniger Menschen werden ausgeschlossen.

Im Sport-Verein halten alle zusammen.

Alle gehen gut miteinander um.

Sport-Vereine bekommen mehr Mitglieder.

Manche Menschen mit Behinderung helfen freiwillig
im Sport-Verein mit.



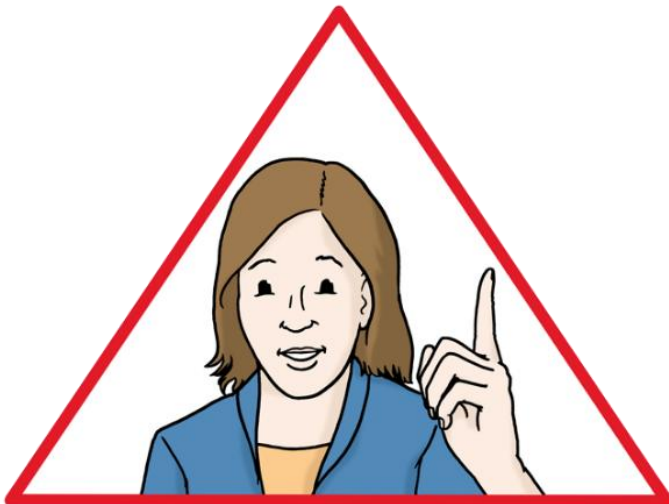
Was ist beim Sport-Angebot wichtig?

Sie wollen Sport-Angebote
für Menschen mit und ohne Behinderung machen?

Wir geben Ihnen Tipps.

Das ist wichtig:

- Offen sein für Neues.
- Mutig sein für Veränderung.
- Erkennen:
Jeder Mensch ist anders.
Jeder Mensch ist gut.
- Mehr Lernen und sehen:
Es ist normal,
verschieden zu sein.



Wie planen Sie gemeinsame Sport-Angebote?

Eine gute Planung ist für gemeinsame Sport-Angebote wichtig.

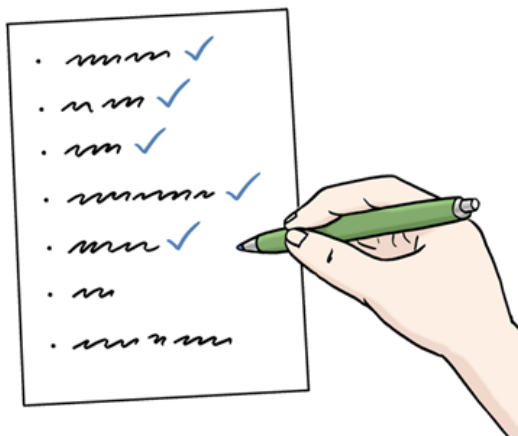
Helfer

Entscheiden Sie vorher:

Wie viele Helfer sind nötig?

Für Ihre Entscheidung ist wichtig:

- Welchen Sport machen Sie?
- Brauchen die Sportler viel Begleitung?
- Brauchen die Sportler viel Hilfe?
- Brauchen die Sportler viele Erklärungen?



Meistens sind mehr Helfer notwendig für gemeinsame Sport-Angebote.

Zum Beispiel:

- Eltern
- Freunde
- Partner
- andere Übungs-Leiter

Versicherung

Achten Sie darauf:

Die Sportler sind Mitglied im Verein.

Der Verein ist versichert.

Jede Person braucht:

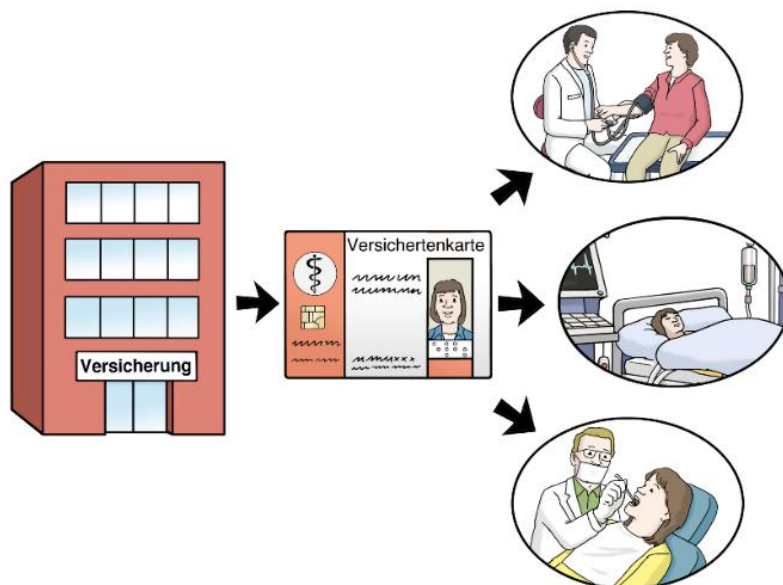
- eine Kranken-Versicherung und
- eine Haft-Pflicht-Versicherung.

Das ist wichtig.

Zum Beispiel:

Jemand verletzt sich.

Oder ein Sport-Gerät geht kaputt.



Ort

Überlegen Sie:

Wo findet das Sport-Angebot statt?

Ist der Ort barrierefrei?

Das bedeutet zum Beispiel:

- Gibt es Rampen?
- Gibt es breite Türen?
- Gibt es einen Aufzug?

Tipp:

Förder-Schulen oder Werkstätten für Menschen mit Behinderung sind oft barrierefrei.



Geld

Der Verein braucht mehr Geld
für das gemeinsame Sport-Angebot?

Der Verein kann eine neue Abteilung öffnen
für Inklusions-Sport.

Es gibt mehr Förderungen für Inklusions-Sport.

Mehr Informationen stehen auf dieser Internet-Seite:

<https://www.sportverband-detmold.de>

Klicken Sie auf das Feld:

Förderprogramme für Vereine.

Dann bekommen Sie mehr Informationen.

Mehr Informationen finden Sie auch hier:

<https://www.ksb-lippe.de/ueber-uns/foerderprogramme>

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



Was ist wichtig für Übungs-Leiter?

Für Übungs-Leiter ist wichtig:

- Seien Sie geduldig.
Manche Menschen brauchen mehr Zeit,
die Übung zu verstehen.
Und besser zu werden.
- Seien Sie respektvoll.
Jeder Mensch ist anders.
Jeder Mensch ist gut.
Behandeln Sie alle Menschen gerecht.
- Geben Sie allen Menschen Sicherheit.
Allen Menschen soll es gut gehen.
Gleiche Abläufe und ein guter Plan
sind für viele Menschen wichtig.
Feste Regeln sind für alle wichtig.
- Bereiten Sie Sport-Angebote vor.
Machen Sie sich vorher einen Plan.

- Benutzen Sie passendes Material.
Es gibt viele verschiedene Materialien.
Zum Beispiel Bälle oder Schläger,
die besser zum Greifen sind.
- Passen Sie sich an.
Bieten Sie verschiedene Übungen an.
Erklären Sie Übungen auf verschiedenen Wegen.
Zum Beispiel:
sagen, zeigen und vormachen.
Sie können auch Bilder, Symbole und Gebärden benutzen.
- Achten Sie auf die Umgebung.
Manche Menschen brauchen eine besondere Umgebung.
Zum Beispiel:
weniger Beleuchtung, weniger Lärm oder einen Rückzugs-Ort.
Machen Sie verschiedene Zeichen.
Zum Beispiel für Spiel-Felder oder Mannschaften.

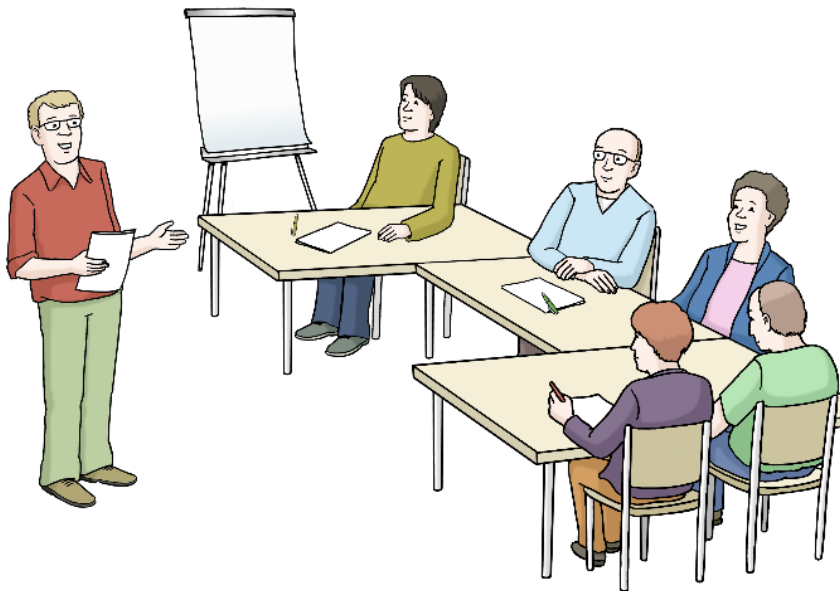
Sie wollen mehr Lernen?

Es gibt Fortbildungen zum Thema.

Mehr Informationen finden Sie auf den Internet-Seiten:

- <https://www.meinsportnetz.nrw>
- <https://brsnw-qualifizierung.de>
- <https://flvw.de>
- <https://www.ksb-lippe.de>

Die Internet-Seiten sind **nicht** in Leichter Sprache.



Informationen über Behinderungen

Jede Behinderung ist anders.

Wichtig ist:

Sie als Übungs-Leiter kennen sich mit verschiedenen Behinderungen aus.

Warum ist das wichtig?

Sie reagieren passend bei Notfällen.

Sie wählen passende Übungen für alle aus.

Sie wollen mehr von einer Person wissen?

Zum Beispiel über

- die Behinderung
- die Gesundheit oder
- Notfall-Medikamente

Bitte achten Sie darauf:

Die Informationen fallen unter Daten-Schutz.

Die Person oder eine gesetzliche Vertretung muss zustimmen.



Auf den nächsten Seiten

- werden die verschiedenen Behinderungen erklärt,
- stehen Tipps für Sport-Angebote.

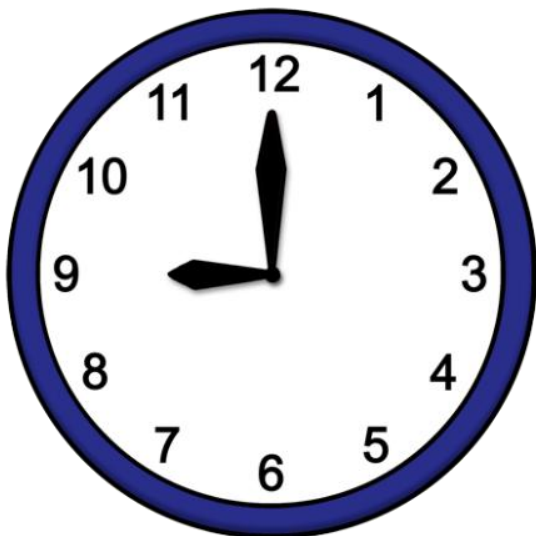
Geistige Behinderung

Menschen mit geistiger Behinderung brauchen länger zum Lernen.
Zum Beispiel lesen, rechnen oder schreiben.

Menschen mit geistiger Behinderung können oft **nicht** einschätzen:

Ist die Situation grade sicher?

Sie benötigen Unterstützung und mehr Zeit für Übungen.



Down-Syndrom

Menschen mit Down-Syndrom haben oft Probleme mit der Wirbel-Säule.

Durch die Probleme mit der Wirbel-Säule haben Menschen mit Down-Syndrom auch oft Probleme:

- beim Laufen
- mit den Händen oder Armen
- beim Hören und Sehen
- mit den Muskeln
- mit dem Darm und der Blase
- mit dem Herz
- mit dem Denken

Menschen mit Down-Syndrom brauchen oft Hilfsmittel für den Sport. Zum Beispiel einen Glocken-Ball.

Der Glocken-Ball macht Geräusche.

Durch die Geräusche wissen Menschen mit Down-Syndrom besser: Wo ist der Ball?



Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung, kurz ADHS

Menschen mit ADHS haben Probleme mit Aufmerksamkeit und Ruhe.

Das bedeutet:

Menschen mit ADHS

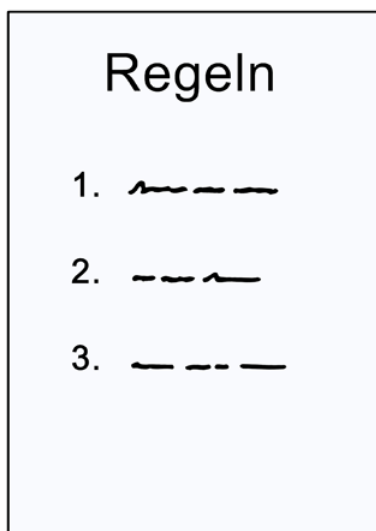
- sind schnell abgelenkt
- sind oft unruhig
- haben viele Gedanken gleichzeitig
- hören **nicht** immer genau zu

Sport hilft Menschen mit ADHS

beim Stress-Abbau und beim Denken.

Menschen mit ADHS brauchen beim Sport-Angebot

- kurze Übungen
- klare Regeln
- viele Pausen



Autismus-Spektrum-Störung, kurz ASS

Menschen mit ASS entwickeln sich anders als andere Menschen.

ASS ist bei jedem Menschen anders.

Menschen mit ASS haben Besonderheiten.

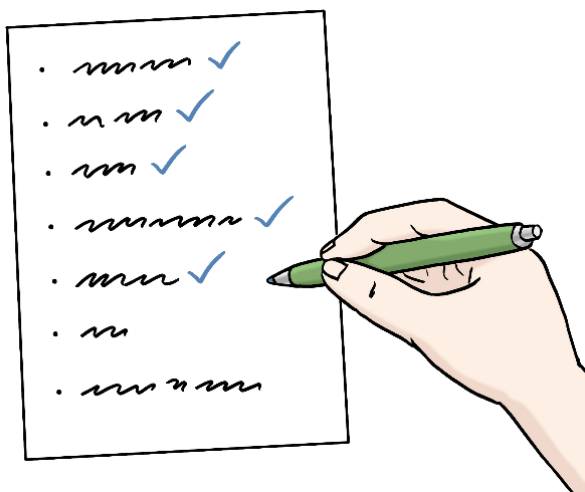
Für Menschen mit ASS ist Vieles schwer.

Zum Beispiel:

- der Umgang mit anderen Menschen
- sprechen
- verstehen
- wenn plötzlich etwas anders ist

Für das Sport-Angebot ist wichtig:

- Es gibt einen genauen Plan für das Sport-Angebot.
- Der Plan für das Sport-Angebot wird **nicht** verändert.
- Der Mensch mit ASS kennt den Plan für das Sport-Angebot ganz genau.



Koordinations-Störung

Lese-Hilfe: Ko-or-di-na-tions-Stö-rung.

Bei Menschen mit Koordinations-Störung arbeiten das Gehirn und die Nerven unterschiedlich.

Menschen mit Koordinations-Störung haben Probleme beim Bewegen.

Zum Beispiel Probleme beim

- Laufen
- Springen
- Hüpfen

Für das Sport-Angebot ist wichtig:

- Sie machen jede Übung langsam vor.
- Sie zeigen Bilder von jeder Übung.
- Sie zeigen einen Film von jeder Übung.



Menschen mit Koordinations-Störung brauchen viel Zeit für die Übungen.

Zerebral-Parese

Lese-Hilfe: Ze-re-bral-pa-re-se.

Diese Behinderung kommt durch Probleme im Gehirn.

Ein anderes Wort ist Hirn-Schädigung.

Die Probleme im Gehirn passieren vor, bei oder nach der Geburt.

Die Menschen haben Probleme

- mit dem Gleich-Gewicht
- beim Gehen, Stehen oder Greifen
- beim Sprechen, Sehen und Hören
- mit dem Verhalten

Menschen mit Zerebral-Parese haben oft auch eine Spastik.

Das bedeutet:

Die Menschen

- haben steife oder schwache Muskeln,
- bewegen Muskeln plötzlich und ohne Absicht,
- können Arme und Beine nur schwer und langsam bewegen.

Die Menschen

- haben oft Schmerzen
- brauchen oft mehr Energie,
um den Körper zu bewegen
- brauchen mehr Pausen beim Sport-Angebot

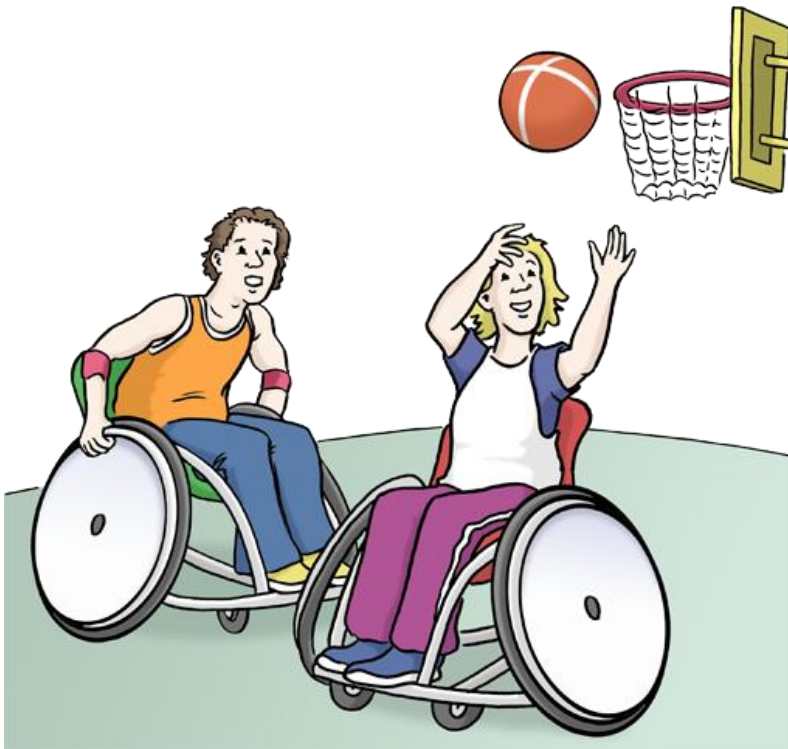
Sport im Rollstuhl

Manche Menschen mit Behinderung sitzen im Rollstuhl.

Es gibt viele unterschiedliche Sport-Arten für Menschen im Rollstuhl.

Zum Beispiel:

- Hand-Ball
- Basket-Ball
- Bogen-Schießen



Blindheit und Seh-Behinderung

Blinde Menschen oder Menschen mit einer Seh-Behinderung können schlechter oder gar nichts sehen.

Sie brauchen oft Hilfs-Mittel für den Sport.

Zum Beispiel:

- einen Glocken-Ball.
Der Glocken-Ball macht Geräusche.
- einen Zeitlupen-Ball.
Der Zeitlupen-Ball fliegt langsamer als andere Bälle.



Manchmal benötigen sie besondere Hilfen.

Zum Beispiel:

Beim Fangen-Spielen spielen 2 Menschen als Team zusammen.

Sie sind mit einer Schnur zusammengebunden.

Oder der Übungs-Leiter klebt ein Fußball-Feld mit Leucht-Streifen ab.

Gehörlos oder schwerhörig

Gehörlose oder schwerhörige Menschen hören weniger oder gar nichts.

Gehörlose oder schwerhörige Menschen sprechen Gebärden-Sprache oder lesen von den Lippen ab.

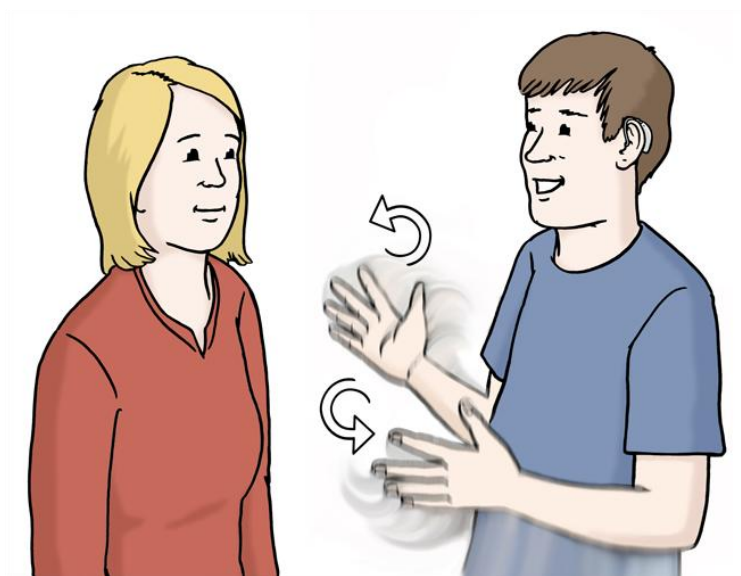
Für das Sport-Angebot ist wichtig:

Der Übungs-Leiter

- schaut die Menschen beim Sprechen an
- spricht die Gebärden-Sprache
- macht die Übung vor
- macht bestimmte Zeichen.

Zum Beispiel,

wenn eine Übung anfängt oder aufhört.



Tourette-Syndrom

Das spricht man: Tu-rett-Sün-drom.

Das Gehirn von Menschen mit Tourette-Syndrom arbeitet anders als bei anderen Menschen.

Die Menschen haben Tics.

Tics sind zum Beispiel:

- mit den Augen blinzeln
- mit dem Kopf wackeln
- die Schultern hochziehen oder
- Schimpf-Wörter sagen

Die Menschen machen die Tics ohne Absicht.

Für das Sport-Angebot ist wichtig:

Manche Menschen machen lieber Übungen alleine.

Zum Beispiel:

- laufen
- turnen
- Fahrrad fahren



Klein-Wuchs

Menschen mit Klein-Wuchs sind viel kleiner als andere Menschen.

Und sie haben manchmal Probleme mit der Atmung.

Menschen mit Klein-Wuchs brauchen oft Hilfe beim Sport.

Für Sport-Angebote ist wichtig:

Die Übungen werden in mehrere, kleine Teile aufgeteilt.

Die Übungen passen zur Körper-Größe.



Über-Gewicht

Menschen mit Über-Gewicht haben sehr viel Körper-Fett.

Das heißt auch Adipositas.

Menschen werden über-gewichtig durch

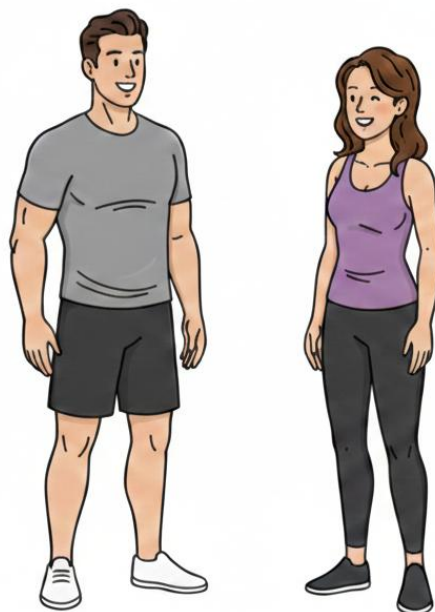
- zu wenig Bewegung
- zu viel essen
- zu viel süßes und fettiges Essen
- bestimmte Krankheiten
- bestimmte Medikamente

Für das Sport-Angebot ist wichtig:

Sie sind freundlich.

Sie ärgern die Menschen **nicht** wegen ihrem Gewicht.

Menschen mit Über-Gewicht brauchen oft mehr Zeit für eine Übung.



Epilepsie

Epilepsie ist eine Krankheit im Gehirn.

Das Gehirn steuert den Körper.

Manchmal arbeitet das Gehirn **nicht** richtig.

Dann können Menschen einen Anfall bekommen.

Bei einem Anfall können Menschen

- zittern
- umfallen
- für kurze Zeit nichts merken



Der Anfall geht oft von alleine wieder vorbei.

Manchmal brauchen Menschen bei einem Anfall Medikamente.

Durch die Medikamente hört der Anfall auf.

Deshalb ist wichtig:

Fragen Sie vor dem Sport-Angebot:

- Braucht der Mensch Notfall-Medikamente bei Anfällen?
- Wo sind die Notfall-Medikamente?
- Dürfen Sie die Notfall-Medikamente geben?
- Nach wie vielen Minuten
sollen Sie die Notfall-Medikamente geben?
- Nach wie vielen Minuten
soll der Rettungs-Wagen gerufen werden?

Sport ist für Menschen mit Epilepsie gut.

Aber:

Manche Übungen sind für Menschen mit Epilepsie zu schwer.
Menschen mit Epilepsie können
bei Überforderung einen Anfall bekommen.

Sie merken:

Der Mensch ist überfordert.

Fragen Sie:

Soll der Plan für das Sport-Angebot geändert werden?

Wichtig ist auch:

Menschen mit Epilepsie dürfen **nicht** alle Sport-Arten machen.

Zum Beispiel:

- Klettern
- Berg-Steigen
- Motor-Sport
- Boxen

Licht-Effekte können Anfälle auslösen.

Licht-Effekte sind zum Beispiel:

- Licht-Blitze,
wie bei einer Disco-Kugel
- schneller Wechsel zwischen hellem und dunklem Licht
- flackerndes Licht durch Bewegung im Wasser



Menschen mit Epilepsie dürfen Sport im Wasser
nur mit einer Begleit-Person machen.

Informationen zum Heft

Text

- Die Stadt Detmold hat den Text geschrieben.
- Der Kreissportbund Lippe e.V. hat den Text geprüft.
Er hat auch den Antrag bei Aktion Mensch gestellt.

Übersetzung in Leichte Sprache

- Das Büro für Leichte Sprache Wittekindshof
hat den Text in Leichte Sprache übersetzt.

Geld

- Die LWL-Sozialstiftung gGmbH hat Geld gegeben.
Mit dem Geld wurde das Heft geschrieben
und in Leichte Sprache übersetzt.
- Aktion Mensch hat Geld gegeben.
Das Geld war für die Gestaltung,
den Druck und anderes Material.

Gestaltung

- R. Damaschke hat das Heft gestaltet.

Druck

- Kalinski Mediendesign hat das Heft gedruckt.