

inform

Ausgabe 1/26



**Vereinsmeisterschaft
Jugend
in Emmenbrücke**

**SM GeTu
Turnerinnen
in Delémont**

**Delegierten-
versammlung
in Kerns**

Inklusion im Turnverein – gemeinsam bewegen, gemeinsam wachsen

Als Turnverein mit rund 550 Mitgliedern hat sich der STV Hitzkirch bewusst mit der Frage auseinandergesetzt, wie Inklusion im Sport konkret gelebt werden kann. Der Weg dorthin war anfangs herausfordernd und brachte viele neue Fragen mit sich. Mit Offenheit, Lernbereitschaft und kleinen, machbaren Schritten ist es gelungen, Barrieren abzubauen und Menschen mit und ohne Beeinträchtigung selbstverständlich in das Vereinsleben einzubeziehen. Die Erfahrungen zeigen: Inklusion stärkt nicht nur die Teilnehmenden, sondern bereichert den ganzen Verein – und macht das Vereinsleben vielfältiger, lebendiger und verbindender.

Inklusion im Sport bedeutet: Alle Menschen sind willkommen – unabhängig davon, ob sie eine Beeinträchtigung haben oder nicht. Der STV Hitzkirch beschäftigt sich seit bald vier Jahren intensiv mit diesem Thema. Besonders der Anfang war anspruchsvoll und brauchte viel Zeit, Einfühlungsvermögen, Fingerspitzengefühl sowie eine offene und transparente Kommunikation. Inklusion hat den STV Hitzkirch jedoch nachhaltig verändert – und bereichert.

Was bewirkt Inklusion im Sport?

Sport verbindet Menschen. Wenn Menschen mit und ohne Behinderung selbstverständlich gemeinsam trainieren, entsteht ein starkes WIR-Gefühl. Gemeinsame Erlebnisse zeigen: Ich gehöre dazu. Es entstehen neue Freundschaften, der gegenseitige Respekt wächst.

Inklusion fördert auch soziale Kompetenzen. Durch das gemeinsame Sporttreiben wird es normal, dass alle dazugehören. Unterschiede werden akzeptiert, Vorurteile abgebaut. Diese Haltung wirkt über die Turnhalle hinaus – in die Schule, die Ausbildung, den Beruf oder den Alltag.

Besonders wichtig: Inklusion stärkt das Selbstvertrauen. Vor allem Menschen, die sonst teilweise ausgeschlossen werden, erleben, dass sie Teil einer Gemeinschaft sind, wertgeschätzt werden und etwas beitragen können.



«S. ist seit dem Kindergarten im Turnverein und besucht polysportive Angebote. Das Training macht ihr viel Spass und hilft ihr, ihre motorischen Fähigkeiten zu entwickeln. Für mich war immer klar, dass meine Kinder in den Turnverein gehen – ich bin selbst so aufgewachsen. Dass sich der STV Hitzkirch aktiv mit dem Thema Inklusion auseinandersetzt, ist für uns ein grosser Pluspunkt.»

Mutter eines Turnerkindes

Was bedeutet Inklusion im Turnbetrieb?

Beim STV Hitzkirch sollen alle Menschen, die Interesse zeigen, am Turnbetrieb teilnehmen können. **«Zugang statt Ausgrenzung – das ist unser Ziel»** sagt die technische Leiterin, Michelle Furrer.

Dafür braucht es Vorbilder – eine offene Haltung der Vorstandsmitglieder sowie der Leiter*innen. Statt **«Das geht bei uns nicht»** setzt man auf offene Gespräche: **Was brauchst du? Was ist möglich?** So lassen sich viele Barrieren abbauen.

Inklusion bedeutet nicht, dass alle alles gleich gut können oder gleich turnen müssen. Vor allem heisst es: Niemand wird ausgeschlossen, nur weil sie oder er anders ist.

Welche Anpassungen sind notwendig?

Oft sind die Anpassungen kleiner, als wir denken. Es geht nicht darum, das Rad neu zu erfinden. Im Training reichen häufig kleine Änderungen: kleinere Gruppen, bedachte Gruppeneinteilungen, ein Bündeli zur besseren Sichtbarkeit oder angepasste Materialien.

Viel wichtiger als alles andere ist die Haltung. Inklusion findet im Kopf statt. Der Mensch steht im Mittelpunkt, nicht die Behinderung.

Der Erstkontakt ist entscheidend. Eine offene, wertschätzende Reaktion öffnet viele Türen. Betroffene Menschen können und sollen aktiv einbezogen werden. Sie wissen am besten, was sie brauchen und haben oft gute Ideen für Anpassungen.

Für die Trainingsvorbereitung helfen sechs einfache Fragen (vgl. Grafik von J+S 2022, nach Tiemann, 2013):

- Braucht es spezielles Material (z. B. weichere Bälle, Markierungen)?
- Müssen Regeln angepasst werden (z. B. kleinere Spielfelder, mehr Zeit)?
- Muss das Lernumfeld angepasst werden (z. B. Ruhezone, Gruppengrösse)?
- Kann die Aufgabe in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten werden?
- Welche Sozialform passt (Partnerarbeit, Kleingruppen, Tandems)?
- Muss die Kommunikation angepasst werden (kurz, einfach, klar, positives Feedback)?

Viele dieser Anpassungen kommen übrigens auch allen anderen Teilnehmenden zugute.

«Unser Kind hat eine Beeinträchtigung und ist im STV Hitzkirch trotzdem ganz selbstverständlich Teil der Gruppe. Das offene Gespräch mit der Leiterin war für uns sehr wichtig – sie hat das Thema sensibel aufgenommen und transparent in der Trainingsgruppe angesprochen. Mit wenigen Anpassungen funktioniert das Training für alle. Die Kinder helfen einander, niemand wird ausgebremst – im Gegenteil: Die Gruppe ist enger zusammengewachsen. Es tut gut zu sehen, wie offen und wertschätzend hier mit Inklusion umgegangen wird.»

Vater eines Turnerkindes

Wie kann die Trainingsgruppe unterstützen?

Die Leitungsperson hat einen grossen Einfluss. Wenn sie Inklusion aktiv lebt, wirkt sich das positiv auf alle aus. Geduld, Wertschätzung und ein natürlicher Umgang mit Unterschieden prägen das Gruppenklima. Grundsätze wie Fairness, gegenseitige Unterstützung und ein respektvoller Umgang sollten in jeder Gruppe selbstverständlich sein.

Finanzielle Unterstützung

Für Kinder und Jugendliche mit einer Beeinträchtigung gibt es zusätzliche Unterstützung durch J+S, zum Beispiel:

- wenn mindestens eine anwesende J+S-Leitungsperson den Zusatz «Sport und Handicap» hat,
- wenn Massnahmen zur Teilnahme getroffen werden (Spezialgeräte, zusätzliche Leitende, Mehraufwand),
- wenn betroffene Kinder und Jugendliche korrekt in der Nationalen Datenbank Sport (NDS) angemeldet werden.

Wie hat alles beim STV Hitzkirch begonnen?

Der Anfang begann im Vorstand. Es brauchte Zeit und Überzeugungsarbeit, um Ängste abzubauen und eine gemeinsame Haltung zu entwickeln. Ein wichtiger Schritt war die Einladung von Roman Pechous, Beauftragter für Inklusion im Sport im Kanton Luzern sowie eines Sportlers mit Beeinträchtigung. Diese Begegnungen machten deutlich: Es geht um Menschen mit gleichen Bedürfnissen wie wir alle.





Nachdem das Thema offen angesprochen wurde, meldeten sich auch Mitglieder, die schon lange mit einer Beeinträchtigung leben, bisher aber nie darüber gesprochen hatten. Heute fühlen sie sich stärker integriert – und man kann gezielt Rücksicht nehmen.

Inklusion ist inzwischen im ganzen Verein präsent – insbesondere jedoch in den Trainingsgruppen mit betroffenen Personen und im Vorstand. In den Sitzungen wird regelmässig darüber gesprochen. Zudem wird das Thema auf der Vereinswebsite und im vereinsinternen Leiterhandbuch prominent aufgegriffen und sichtbar gemacht. Darüber hinaus pflegt man den aktiven Austausch mit anderen Vereinen sowie Inklusionsbeauftragten und nimmt an J+S-Weiterbildungsangeboten zu diesem Thema teil.

Tipps für andere Vereine

Inklusion ist ein fortlaufender Prozess, der mit jeder Erfahrung wächst und den ganzen Verein bereichert. Wichtig ist, dass der gesamte Vorstand gemeinsam hinter dem Thema steht. Am Anfang geht es vor allem darum, Barrieren in den Köpfen abzubauen – erst dann sollte das Thema in die Trainingsgruppen getragen werden.

Positive Erfahrungen sind dabei der Schlüssel: Je mehr gute Beispiele geteilt werden, desto offener werden die Leiter*innen – und mit ihnen auch die Teilnehmenden. Oft sind es die kleinen Schritte, die Grosses bewirken: «Sucht das Gespräch mit der kantonalen Beauftragten oder dem kantonalen Beauftragten für Inklusion. Diese Person kann euch nicht nur fachlich beraten und unterstützen, sondern euch auch vernetzen und auf eurem Weg begleiten. Ebenso wertvoll ist der direkte Austausch mit einer Person mit einer Beeinträchtigung, die eure Sportart bereits ausübt. Viele von ihnen verstehen sich als Botschafter*innen und geben gerne offen Auskunft zu Fragen, Bedenken oder Ängsten. Probiert ein gemeinsames Turnangebot aus, sprecht offen über die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen oder bindet die Schlüsselpersonen eurer Trainingsgruppe aktiv in die Planung ein.», erklärt der Präsident, Orlando Pajarola.

Sichtbare Erfolge, wie neue Freundschaften, ein gelungener Wettkampf oder eine inklusive Trainingsgruppe, motivieren alle Beteiligten und zeigen: Inklusion funktioniert – und macht Freude!

Unser Fazit: Inklusion passiert oft schon, ohne dass wir es so nennen. Kleine Anpassungen helfen vielen – nicht nur einzelnen. Es braucht Geduld, Offenheit und den Mut, einfach anzufangen. Der Weg lohnt sich. Für alle.