

## Selbstbestimmung-/Mitwirkungsbeispiele & Ideen

### Kommunikation

Leichte/einfache Sprache generell wichtig, kurze Texte, Bilder; direkter Draht der Sportler:innen zu Leiter:innen (z.B. über WhatsApp-Gruppen); Chat-Gruppen für Austausch; Informationen nicht nur schriftlich, sondern auch mündlich, z.B. in Form von Audio- oder Videodateien versenden; auf Sprache (Wertigkeit) achten «Menschen oder Sportler:innen mit Behinderung» statt «Behinderte»; Kommunikation primär mit Sportler:innen, sekundär mit Eltern/Angehörigen/Betreuungspersonen; proaktive und beständige Kommunikation; Website einfach verständlich; neue Kontaktmöglichkeiten/-Formen (Erfahrungen aus Coronazeit) nutzen

### Mitgliederversammlungen

Mit Zeichnungen, Bildern und Fotos arbeiten; briefliche Abstimmung: Betreuung beim Ausfüllen anbieten, sofern möglich

Einfacher gestalten; alle dürfen wählen; Vorstand sitzt nicht mehr vorne am Pult sondern durchmischt im Plenum mit Mikrofon; nicht nur Ja/Nein/ Enthaltung, sondern persönliche Wortmeldungen gesucht; weniger strikt nach Protokoll vorgehen, sondern viel persönlicher gestalten und bessere Wahrnehmung der Sportler:innen erzielen

MV so gestalten, dass Mitglieder mitmachen können; Sitzordnung: an jedem Tisch einen «Helfer» platzieren (Fragen differenziert klären und für Rückfragen offen sein); schriftlich: einfache Sprache und Empfehlung durch Vorstand abgeben (mit schriftlicher Abstimmung wird festgestellt, wo man Personen abholen kann, was sie interessiert und wo sie sich enthalten — differenzierteres Bild erhalten)

### Sportangebote

Feedback nach jeder Sportstunde abholen; Mitgestaltung ermöglichen z.B. bei Musikwahl, Spielen; Pausen selber wählen lassen; eigenes Material mitbringen lassen; Gruppengrösse auch relevant für Selbstbestimmung; ev. Delegierte aus jeder Gruppe entsenden für Austausch mit Leiter:innen/ Vorstand; Leiter:innen gehen proaktiv auf Sportler:innen zu (auch auf stille), suchen Gespräch; An-/Heimreise selber planen und gestalten lassen; im Restaurant selber wählen/bestellen lassen.

## **Anlässe, Ausflüge**

Mitgestaltung, gemeinsame Planung ermöglichen, Mitwirkung vor Ort entsprechend Fähigkeiten

## **Jahresprogramm**

Mitgestaltung ermöglichen

## **Leiter:innen/Clubs-Verantwortliche**

Leiter:innen dürfen nicht Bremser sein; Motivation zur Selbstbestimmung, braucht Mut – fördern, unterstützen, v.a. ältere und stille Sportler:innen; klar kommunizieren, wo Mitbestimmung möglich, wo nicht; Flexibilität für kurzfristige Änderungen; Balance finden und schauen, wieso jemand nicht will → Grenzen zwischen Selbst- und Fremdbestimmung; überzeugen, dass Sport gesund, Einturnen wichtig ist; auch akzeptieren, dass jemand nicht will (soll auch nicht Training stören); auch «Mitläufer» akzeptieren, die sich nicht einbringen wollen; Austritts-/Fehlgründe eruieren.

## **Vorstand**

Hilft, wenn Vorstandsmitglieder auch im Sport dabei sind, lernen Bedürfnisse der Sportler:innen kennen, spüren die Sportler:innen direkt, suchen das Gespräch (v.a. bei Störungen), kurze Wege Vorstand – Sportler:innen

Vertreter:innen aus Institutionen im Vorstand sind sehr hilfreich; bringen direkte Inputs der Sportler:innen ein aber auch Inputs der Institution ein (z.B. wenig Freizeit der Sportler:innen); Institution sehr auf Selbstbestimmung ausgerichtet; zeigen Möglichkeiten aber auch Grenzen auf

In Statuten festhalten, dass Menschen mit Behinderung im Vorstand Einsitz nehmen müssen

## **(Jährliche) Mitgliederbefragung**

Nutzen für Weiterentwicklung, Innovation und Wünsche (Durchführung vor Ort mit kleinen Gruppen, individuell abholen, nicht von Gruppe bestimmen lassen).

Ansprechpersonen auf Sportler:innen-Ebene (je 1 Mann/Frau)

## **Briefkasten**

Einrichten für Feedbacks, auch anonym möglich

## **Verantwortung abgeben**

Menschen mit Behinderung Gelegenheiten geben, positive Erfahrungen zu machen (z.B. Sportangebote, Vorstandsarbeit, auch an Events ausserhalb Sport).  
Verantwortung für (Teil-)Aufgaben übergeben, etwas zutrauen, probieren lassen, Fähigkeiten fördern

## **Sportler:innen für Sportler:innen**

Selbstvertreter-Teams bilden, die sich 2 – 3 x pro Jahr treffen; Ansprechpersonen auf Sportler:innen-Ebene; 2 Sportler:innen pro Gruppe; Stärkere ziehen Schwächere mit, zeigen auf, was möglich ist, Ressourcen/Erfahrungen weitergeben, gemeinsame Aktivitäten mit Regelsportvereinen (z.B. Turnstunde, Events) etc.; Sportler:innen selber Erfahrungen machen lassen  
→ Selbstvertretungsgruppe bei Club starten, später auch regional oder sogar national möglich (Achtung: Transport); gute Durchmischung von Sportarten, von laut und leise; offiziell wählen lassen; auch an Vorstandssitzung und MV präsentieren dürfen

## **Vorbilder**

Bekannte Persönlichkeiten beiziehen (z.B. Chantal Cavin), Gewinn für Sportler:innen, Selbstbestätigung

## **Assistenz-Ausbildung**

Mehr Menschen mit Behinderung ausbilden (Grenzen bei Verantwortung/Delegation, bleiben in der Regel Helfer:innen)

## **Leiter-Ausbildung**

Thema Selbstbestimmung einbauen, wie Mitwirkung praktisch stattfinden kann/soll

## **Vernetzung & Austausch lokal/regional, mit Behörden/Ämtern**

Fördern, Berührungspunkte abbauen, sich zeigen, rausgehen; nicht verstecken; Sensibilisierung und Präsenz zeigen; gemeinsame Aktivitäten mit Regelsportvereinen; Begegnungen schaffen; gegenseitige Sichtbarkeit fördern

## **Vernetzung mit Institutionen**

In Verantwortung nehmen; solche mit viel Erfahrung zum Thema Selbstbestimmung beiziehen; langjährige, konstruktive Partnerschaften anstreben; Support PluSport Schweiz beanspruchen

## **Austausch unter PluSport-Clubs/Regelsportclubs**

Fördern, nicht jeder Vorstand für sich, sondern gemeinsam; voneinander lernen

## **Stammtisch PluSport 1x pro Monat, unverbindlich, online**

1h, Thema setzen (braucht Verantwortliche); im kleinen Kreis

## **Best-Practice Beispiele**

Der Dachverband stellt diese auf plusport.ch, wo Mitglieder sich informieren können

## **Mitgliederzeitschrift**

Veröffentlichung guter Beispiele

## **Umsetzung im Club**

Überlegen, was Sinn macht, umsetzbar ist, durchdiskutieren, vorsichtig öffnen, Schritt für Schritt, kein Aktionismus, sich Zeit nehmen

## **Inklusion ist Prozess**

Er geht nicht von heute auf morgen; sorgfältig planen und langsam anpassen; Tempo anpassen; Unterstützung bieten; auch mal ausprobieren dürfen, vieles braucht Zeit; Mitbestimmung muss gelernt werden

## **Stolpersteine**

## **Kommunikation**

Nicht offenes Feedback der Sportler:innen, ev. fehlendes Vertrauen; Kommunikation zwischen Institutionen und Kursleitung nicht klar

## **Kognitive Beeinträchtigungen**

Erschweren Mitwirkung (v.a. in der Vorstandsarbeit, aber auch als Assistent:in im Sportangebot - können Verantwortung schlussendlich nicht wahrnehmen) → erfordert Überwachung

## **Mitwirkung**

Menschen mit Behinderung werden nicht für voll genommen – auf Seite Sportler:innen und Leiter:innen Anstrengungen nötig; keine Balance weil nur starke Sportler:innen bestimmen → nicht zulassen, auf Ausgleich/gute Durchmischung achten.

## **Selbstbestimmung während Angebot**

Schwierig und auch gar nicht erwünscht, Lektion ist vorbereitet. Es braucht Unterscheidung, wo Selbstbestimmung Sinn macht und wo nicht; Motivation durch Leiter:innen (mit Selbstbestimmung können Menschen mit Behinderung auch Sachen verpassen, wenn sie sich nicht trauen)

## **Behinderungsgrad**

Mitwirkung stark abhängig von Schweregrad Behinderung

## **Corona**

Hemmschwelle, unbeweglich geworden, langsam wieder starten

## **Eltern/Angehörige/Umfeld sind Bremser**

Haben letztes Wort, Aufklärung wichtig, Transparenz; zu Trainingsbesuch einladen; mit Hilfsmitteln Lösung finden; Unsicherheit und Ängste abzubauen versuchen; Sportler:innen Erfahrungen machen lassen; stärkt Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl; gute Beziehung/ Vertrauensverhältnis auch zu Eltern/Angehörigen/Umfeld wichtig.

## **Institutionen**

Solche mit starren Regeln behindern Selbstbestimmung und Inklusion

## **Überforderung**

Nicht alle Menschen mit Behinderung wollen/können mitwirken.