

## Geschichten aus der Praxis

**Das Wichtigste für gelungene Inklusion sind Begegnungen! Dadurch können Ängste und Vorurteile abgebaut werden. Einige Sportvereine haben sich bereits mit uns auf den Weg gemacht und ihre Angebote für Menschen mit Behinderung geöffnet.**

Lars ist 14 Jahre alt, Autist und ihn fasziniert das Klettern. Die Schulpausen verbringt er am Liebsten an der Kletterwand. Der inklusive Kletterkurs vom Sport Centrum war dennoch nicht das Richtige für ihn. Die vielen neuen Leute, der enge Raum und der Lärm haben Lars Angst gemacht. Daraufhin haben wir uns um ein anderes Kletterangebot für ihn bemüht – ein Einzeltraining in der großen Kletter- und Boulderhalle „E4“. Lars wurde sehr herzlich aufgenommen. Der Trainer schließt die Halle morgens nur für ihn auf. Das Tempo vom Training wird individuell abgestimmt. Wir sind gespannt, wie sich Lars weiterentwickelt. Vielleicht wird er irgendwann in einer Gruppe mit anderen Kindern klettern können.

Drei junge Männer mit geistiger Behinderung hatten einen gemeinsamen Traum: Sie wollten schon immer in einem richtigen Fitnessstudio trainieren und mehr Muskeln bekommen. Durch unsere Kooperation mit dem Post SV können sie nun an einem Fitnesskurs teilnehmen. Die drei Männer waren schon nach dem ersten Training total begeistert. Sie haben viele neue Übungen kennengelernt und können diese ganz einfach zu Hause nachmachen. Während des Kurses werden unsere Sportler von einem unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter unterstützt. Ihm zu Folge seien die drei eine große Bereicherung für den Kurs – besonders durch ihren Humor. Auch die Eltern der Teilnehmer überlegen jetzt beim Post SV Sport zu machen.

Die große Leidenschaft von Tim ist der Fußball. Er spielt seit vielen Jahren in einem Team von Menschen mit Behinderung. Jetzt will er mehr. Tim träumt davon in einer Amateurliga zu spielen und auf dem Spielfeld vor vielen Fans alles zu geben. Er möchte in einem regulären Fußballverein mitspielen und regelmäßig mit seiner Mannschaft trainieren, sich verbessern und an Wettkämpfen teilnehmen. Wir haben uns gemeinsam auf die Suche nach einem geeigneten Fußballverein gemacht – und sind fündig geworden: Tim trainiert jetzt regelmäßig beim SC Viktoria Nürnberg. Sowohl für Tim, als auch für den Verein ist dies eine ganz neue Erfahrung und eine große Herausforderung. Doch wir packen es gemeinsam an!

Mia ist eine begeisterte Kletterin. Sie klettert bereits seit vielen Jahren im Sport Centrum Nürnberg. Doch in der Gruppe macht es einfach mehr Spaß. Daher hat sich Mia auf die Suche nach Kletterpartnern gemacht. Durch ihr Engagement ist eine regelmäßige Klettergruppe von Menschen mit und ohne Behinderung entstanden. Die Teilnehmer können voneinander lernen und spornen sich gegenseitig zu Höchstleistungen an. Auch die anderen Sportler im Sport Centrum sind von der Entwicklung der Gruppe beeindruckt. Die anfänglichen Berührungsängste sind wie weggeblasen: Die Gruppe fühlt sich im Sport Centrum mittlerweile wie zu Hause. Nach dem harten Training gehen sie auch öfters gemeinsam in die Sauna.

Nils geht schon immer gerne schwimmen – meistens mit seiner Familie oder mit Freunden. Bisher hat sich Nils nicht getraut ein Schwimmtraining in einem Verein zu besuchen. Wir haben ein erstes Treffen mit dem Leiter der Schwimmabteilung vom Post SV organisiert. Dabei konnten für Nils wichtige Fragen vorab geklärt werden. Es war ihm ein Anliegen zu hören, dass wirklich jeder - ob groß, klein, dick oder dünn – an dem Training teilnehmen kann. Die Höhe der Kursgebühren und des Mitgliedsbeitrages waren für Nils weniger wichtig. Mehr hat ihn interessiert, was für Badehosen die anderen Jugendlichen tragen. Jetzt trainiert Nils bereits seit einigen Monaten regelmäßig in der Schwimmabteilung mit.

Das Freizeitnetzwerk Sport und der Freizeitbereich der OBA der Lebenshilfe haben in Zusammenarbeit mit Bernd Kirschenheuter einen Selbstverteidigungskurs ins Leben gerufen. Bernd hat eine große Liste an Übungsleiterscheinen in den Bereichen Kampfsport, Selbstverteidigung und Entspannung vorzuweisen. An dem Angebot können Menschen mit und ohne Behinderung teilnehmen. Es ist spannend zu sehen, wie viele unterschiedliche Charaktere aufeinandertreffen, sich gegenseitig unterstützen und eine effektive Form der Selbstverteidigung erlernen. Bei den Kursen wird gezielt auf das individuelle Leistungsniveau der Teilnehmer eingegangen. Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage im Mehrzweckraum der Lebenshilfe.