

INKLUSION KONKRET

Informationen und Materialien zum Thema
Barrierefreiheit & Inklusion für die Jugend-Abteilungen

Stand 07/2021



INKLUSION

INHALT

VORWORT	3
<u>Einfach anfangen – bewusst weitermachen</u>	
INKLUSION IM MITEINANDER	4
<u>10 Tipps für einen respektvollen Umgang mit Menschen mit Behinderung</u>	
MOBILITÄT UND BARRIEREFREIHEIT	6
<u>Barrierefreiheit – Was ist gemeint?</u>	
<u>CHECKLISTE Bauliche Barrierefreiheit</u>	
<u>Barrierefreies Veranstaltungsmanagement</u>	
<u>CHECKLISTE Veranstaltungsmanagement</u>	
<u>Piktogramme – Inklusive Beschilderung</u>	
BARRIEREFREIE KOMMUNIKATION UND INFORMATION	11
<u>Flyer und Broschüren barrierearm gestalten</u>	
<u>Website - Barrierefreiheit online</u>	
<u>Inklusives Bildmaterial</u>	
<u>Leichte Sprache</u>	
GELD FÜR INKLUSION? – FÖRDERMÖGLICHKEITEN	15
<u>Fördermöglichkeiten bis 5.000 €</u>	
<u>Fördermöglichkeiten bis 50.000 €</u>	
<u>Fördermöglichkeiten bis 110.000 €</u>	
<u>Fördermöglichkeiten bis 250.000 €</u>	
BEWUSSTSEINSBILDUNG - INKLUSION ERLEBEN	16
<u>Erlebnisstand</u>	
<u>Projekttag für Firmlinge</u>	
<u>Gruppenstunde für Jugendliche</u>	
<u>Spielerisch das Fingeralphabet lernen</u>	
<u>MapMyDay - ein Gruppenprojekt</u>	
<u>Nähe und Distanz</u>	
<u>Spiritualität</u>	

BILDUNGSANGEBOTE - INKLUSION VERMITTELN

22

INKLUSION — DIE AUSSTELLUNG „Achtsam zusammen leben“

Fachvorträge

Filmdinner / Ein Filmabend

Literatur

Mehr als Fragen ... - Diskussionsmethode

Aktionstag am 05.Mai

INKLUSION ZUM KOSTENLOSEN LEIHEN

25

Inklusionskisten

Mobile induktive Höranlage

Rollstuhlrampe

Rollstühle

Beach-Flags / Prospektständer

Newsletter

VORWORT

Einfach anfangen – bewusst weitermachen

Im Jahr 2015 hat das Bistum Limburg als erstes Bistum Deutschlands einen Aktionsplan „Zum Handeln gerufen!“ zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention verabschiedet. Seit dem hat sich im Bistum viel getan: Unter anderem wurde der Inklusionsrat als Monitoringstelle für den Aktionsplan etabliert und 2020 wurde der Aktionsplan in der Neuauflage mit dem Kapitel „Christlicher Glaube und Religion“ ergänzt.

Auch in den Jugendabteilungen gibt es vielfältiges Engagement in dem Anliegen, Menschen mit Behinderung zu integrieren und zur Bewusstseinsbildung in diesem Bereich beizutragen (s. Engagementplan). Die vorliegende Broschüre „Inklusion konkret“ stellt eine Sammlung bereits veröffentlichter Materialien der Stabsstelle Inklusion dar und kann für die Arbeit mit jungen Menschen als „Werkzeugkiste“ dienen. Die Informationen und Materialien sollen dabei helfen, das Engagement der Jugend-Abteilungen im Bereich Inklusion weiter zu stärken und zu neuen Initiativen und Projekten zu motivieren.

Kontakt

Stabsstelle Inklusion
David Heun
Roßmarkt 4
65549 Limburg
Tel.: (06431) 295 577

E-Mail: d.heun@bistumlimburg.de
Website: www.inklusion.bistumlimburg.de

INKLUSION IM MITEINANDER

Inklusion lebt vom respektvollen Mit- und Füreinander zwischen Menschen. Nicht selten bildet die eigene Unsicherheit im Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigung das erste Hindernis für gelebte Inklusion. Um Hemmschwellen abzubauen und Sicherheit im Verhalten zu geben, hat DER PARITÄTISCHE Hessen zusammen mit dem Deutschen Knigge-Rat Tipps für einen respektvollen Umgang mit Menschen mit Behinderung erarbeitet, die im Folgenden vorgestellt werden.

10 Tipps für einen respektvollen Umgang mit Menschen mit Behinderung

1. Anrede: Reden Sie mit den Menschen – nicht über sie hinweg

Viele Menschen mit Behinderungen wundern sich, dass sie in der Anrede übergangen werden. Stattdessen wird die Begleitperson gefragt „Möchte Ihr Mann noch etwas trinken?“ Haben Sie keine falschen Hemmungen, den Menschen mit Behinderung direkt anzusprechen.

Wenn Sie mit Menschen im Rollstuhl oder kleinwüchsigen Menschen sprechen, bemühen Sie sich um gleiche Augenhöhe, indem Sie sich setzen.

2. Alltag: Unterstützung anbieten – und abwarten

Generell ist es höflich, wenn Sie Ihre Hilfe anbieten. Noch höflicher ist es, geduldig auf die Antwort zu warten. Viele Menschen werden sofort voller Hilfsbereitschaft „handgreiflich“, doch einen Übergriff hat niemand gern. Akzeptieren Sie freundlich, wenn jemand Ihre Hilfe nicht in Anspruch nehmen möchte.

3. Information: Kommunizieren Sie besser zu viel als zu wenig

Gerade für blinde Menschen ist es wichtig, dass Sie ausgiebig kommunizieren, zum Beispiel bei der Begrüßung. Sagen Sie: „Hallo, Max, ich bin's, Agnes. Herr Müller kommt auch gerade zur Tür herein.“ Geben Sie Bescheid, wenn Sie Ihren Platz verlassen, um zu vermeiden, dass ihr Gegenüber sich mit einem leeren Stuhl unterhält, weil er denkt, Sie seien noch da. Das ist für den blinden Menschen sehr unangenehm. Achten Sie bei der Begrüßung auf die Körpersprache des blinden Menschen und fragen Sie „Wollen wir Händeschütteln?“ Bedenken Sie, dass der Handschlag eine wichtige Möglichkeit ist, um Informationen über Sie zu erhalten und Sie zu begreifen. Fragen Sie beim Ortswechsel: „Darf ich Ihnen meinen Arm anbieten?“

4. Respekt: Beachten Sie die Distanzzonen

Gerade für Menschen mit Behinderungen ist es besonders wichtig, dass Sie die Distanzzonen beachten. Fremden erwachsenen Menschen sollten Sie selbstverständlich nicht ohne weiteres den Kopf streicheln oder die Schulter tätscheln. Ein grobes Foul ist es, den Blindenstock zu verlegen, die Position des Rollstuhls zu verändern oder ihn gar als Garderobenständer zu missbrauchen. Hilfsmittel sind für Menschen mit Behinderungen etwas sehr Persönliches und für Fremde tabu. Eine fremde Handtasche würden Sie schließlich auch nicht ohne weiteres ergreifen. Denken Sie des Weiteren daran, dass der Blindenführhund „bei der Arbeit“ ist und lenken Sie ihn nicht ab. Fragen Sie nach, ob Sie ihn streicheln dürfen und akzeptieren Sie, wenn die Antwort „nein“ lautet.

5. Normalität: Keine Angst vor gewohnten Redewendungen

Sagen Sie ruhig „Auf Wiedersehen“ zu einem blinden Menschen und fragen Sie den/die Rollstuhlfahrer*in, ob sie mit ihnen „spazieren gehen“ will. An diesen gängigen Formulierungen stören sich behinderte Menschen in der Regel nicht.

6. Sorgfalt: Vorsicht Diskriminierung

Sprachliche Sorgfalt ist gefragt, wenn Sie über Menschen sprechen. Gehörlose Menschen sind nicht taubstumm. Sie kommunizieren über die Gebärdensprache und sind gehörlos, aber nicht stumm. Hartnäckig hält sich auch der Begriff „Mongolismus“, der keine Diagnose ist, sondern eine Diskriminierung. Richtig heißt es „Down-Syndrom“ oder „Trisomie 21“. Reden Sie nicht von „Behinderten“, sondern besser von „behinderten Menschen“ oder „Menschen mit Behinderungen“.

7. Beachtung: Der Dolmetscher hat die Nebenrolle

Wenn ein/e Gebärdensprachdolmetscher*in im Einsatz ist: Sehen Sie beim Sprechen nicht den/die Gebärdensprachdolmetscher*in, sondern ihre/n Gesprächspartner*in an und wählen Sie die direkte Anrede mit „Sie“ bzw. „Du“. Ihr/e Gesprächspartner*in hat die Hauptrolle, der/die Dolmetscher*in die Nebenrolle. Dies stellt für Gebärdensprachdolmetschende keine Unhöflichkeit dar. Generell gilt: Erwachsene Menschen mit und ohne Behinderung werden gesiezt. Bleiben Sie beim „Sie“ oder klären Sie die gewünschte Anrede.

8. Ansehen: Suchen Sie Blickkontakt

Sie schenken einem Menschen Ansehen, indem Sie ihn ansehen. Für schwerhörige Menschen ist diese Höflichkeit besonders wichtig, da Mimik und Gestik beim Verstehen helfen. Wer schon einmal eine Person bei einem Vortrag erlebt hat, die mit dem Rücken zum Publikum redet, kennt den Effekt. Wenden Sie ihr Gesicht zum Gegenüber, doch vermeiden Sie es, zu schreien oder in Babysprache zu sprechen. Verwechseln Sie Schwerhörigkeit nicht mit Begriffsstutzigkeit.

9. Small Talk: Keine plumpe Neugier

Plumpe Neugier ist im Small Talk generell tabu. Fragen Sie ihre Gesprächspartner nicht, warum oder seit wann ihr Gegenüber eine Behinderung hat. Wenn sie oder er will, wird ihnen die Geschichte von selbst erzählt. Anstarren gehört nicht zu den guten Umgangsformen. Bedenken Sie, dass auch blinde Menschen ihre Blicke spüren.

10. Bewusstsein: Die Behinderung ist nur ein Merkmal von vielen

Eine Rollstuhlfahrerin ist eine Frau und außerdem vielleicht Angestellte, Vereinsmitglied, Mutter, Fußballfan und Steuerzahlerin. Die Behinderung ist nur ein Merkmal von vielen. Verzichten Sie darauf, Menschen auf die Behinderung zu reduzieren. Eine Bemerkung wie „Wie toll, dass Sie trotz Ihrer Behinderung mobil sind“ ist genauso unpassend wie „Als Frau können Sie aber relativ gut Auto fahren.“ Begreifen Sie Andersartigkeit nicht als Makel, sondern als Vielseitigkeit.

Quelle: [Der PARITÄTISCHE HESSEN](#)

MOBILITÄT UND BARRIEREFREIHEIT

Inklusion ist ohne Barrierefreiheit nicht möglich: Wo Barrieren behindern, bleibt Teilhabe am kulturellen und politischen Leben, in der Freizeit und im Gemeindeleben verwehrt. In diesem Kapitel sind die wichtigsten Punkte zum Thema Barrierefreiheit in Gebäuden und bei der Ausrichtung von Veranstaltungen zusammengefasst.

Barrierefreiheit – Was ist gemeint?

Barrierefreiheit heißt, dass Gebäude und öffentliche Plätze, Arbeitsstätten und Wohnungen, Verkehrsmittel und Gebrauchsgegenstände, Dienstleistungen und Freizeitangebote so gestaltet werden, dass sie für alle ohne fremde Hilfe zugänglich sind. Konkret bedeutet Barrierefreiheit also, dass nicht nur Stufen, sondern auch ein Aufzug oder eine Rampe ins Haus führen, dass Formulare nicht in komplizierter Amtssprache, sondern auch in Leichter Sprache vorhanden sind, und dass auch gehörlose Menschen einen Vortrag verfolgen können – zum Beispiel mit Hilfe eines Gebärdensprachdolmetschers. (Quelle: [Aktion Mensch](#))

CHECKLISTE Bauliche Barrierefreiheit

Die folgende Checkliste zeigt einen Überblick über die wichtigsten Anforderungen an die bauliche Barrierefreiheit, die nach der derzeit geltenden „DIN 18040: Barrierefreies Bauen – Teil 1: Öffentlich zugängliche Gebäude“ gefordert wird.

Eingang:

- Der Haupteingang sollte stufen- und schwellenlos zugänglich sein
- Es sollte eine ebene Bewegungsfläche (mind. 1,50 m x 1,50 m) vor der Eingangstür vorhanden sein

Türen:

- Die Eingangstür sollte keine Türansläge und -schwelle haben
- Die lichte Durchgangsbreite sollte mind. B = 90 cm betragen
- Die Gebäudeeingangstür sollte automatisch zu öffnen und zu schließen sein.

Flure und sonstige Verkehrsflächen:

- Alle Durchgänge sollten eine Mindestbreite von 90 cm haben
- Die Bodenbeläge sollten rutschhemmend und fest verlegt sein

Aufzug:

- Die Aufzugskabine sollte mind. 110 cm x 140 cm (B x T) groß sein
- Die lichte Zugangsbreite der Aufzugstür sollte mind. 90 cm breit sein
- Die Höhe der Bedienelemente des Aufzuges sollte eine max. Höhe von 85 cm über dem Fußboden haben

Treppe/Rampe:

- Es sollte eine Rampe oder ein Treppenlift bzw. Aufzug zur Überwindung von Treppen vorhanden sein

Anforderungen an Rampen:

- Die Neigung sollte max. 6 % sein
- Die nutzbare Laufbreite sollte mind. 120 cm sein
- Die Lauflänge sollte max. 6 m betragen
- Ohne seitliche Wandbegrenzung sollte ein Radabweiser vorhanden sein

Toilette/Bad:

- Der Türflügel sollte nicht in den Sanitärraum schlagen
- Die lichte Durchgangsbreite der Tür sollte mind. $B = 90$ cm sein
- Die Bewegungsflächen vor dem WC-Becken und dem Waschtisch sollten mind. 150 cm x 150 cm groß sein
- Das WC-Becken sollte beidseitig anfahrbar sein
- Die linke und rechte anfahrbare Seite des WC sollte eine Breite von mind. 90 cm haben
- Auf der linken und rechten Seite des WC-Beckens sollte ein hochklappbarer Stützklappgriff vorhanden sein
- Ein Seifenspender sollte im Bereich des Waschtisches angeordnet sein
- Ein Papierhandtuchspender sollte im Bereich des Waschtisches angeordnet sein

Barrierefreies Veranstaltungsmanagement

Ziel für barrierefreies Veranstaltungsmanagement ist, dass alle Menschen, bei aller Unterschiedlichkeit, gemeinsam tagen können.

Drei Grundregeln, die bei der Planung von Veranstaltungen berücksichtigt werden sollten:

2-Kanal-Regel / Mehr-Sinne-Prinzip

Sind die Informationen durch mindestens zwei der Sinne (Sehen, Hören, Fühlen) wahrnehmbar?

Räder-Füße-Regel

Sind die Angebote sowohl für Personen im Rollstuhl als auch für Gäste mit und ohne Gehbeeinträchtigungen durchgängig nutzbar?

KISS-Regel

Werden Informationen nach der Methode „Keep It Short and Simple“ („Drücke es einfach und verständlich aus“) angeboten?

CHECKLISTE Veranstaltungsmanagement

Die Checkliste dient als Schnellcheck. Diese liefert erste Anhaltspunkte bei der Planung und bietet einen Überblick zu wichtigen Bereichen barrierefreier Veranstaltungen – orientiert am „Barriere-Checker“ von DER PARITÄTISCHE Hessen.

Einladung und Ankündigung

- 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. Hilfestellung unter inklusion@bistumlimburg.de
- Hinweis auf Barrierefreiheit: Vorhandene Unterstützung wie Gebärdensprachdolmetscher*innen sowie Schwerhörigen-Höranlagen angeben, bzw. Bedürfnisse in der Anmeldung erfragen. (Gebärdensprachdolmetscher*in sowie mobile Schwerhörigen-Höranlagen können über inklusion@bistumlimburg.de angefragt werden)
- Wegbeschreibung in Worten von Haltestelle zum Veranstaltungsort.
- Unterschiedliche Kontaktmöglichkeiten angeben (Telefon, E-Mail, Fax, Post)
- Mattgestrichenes Papier verwenden
- Ankündigung im Internet barrierearm gestalten

Veranstaltungsort

- Stufenloser Zugang zu allen Räumen
- Behindertenparkplätze (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. 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

Anreise und Ankunft

- Begleit- und Fahrdienste
- Direkt auffindbarer Info- bzw. Anmeldetisch

Essen und Trinken

- Stehtische und unterfahrbare Tische
- Trinkhalme
- Alternative zur Suppe
- Höhe des Selbstbedienungsbuffets anpassen
- Speisen mit Schild benennen
- Angabe über Inhaltsstoffe der Lebensmittel
- Ausreichend Platz zwischen den Tischen (mindestens für einen Rollstuhl, aber rechnen Sie lieber mit zwei)

Redebeiträge und Präsentationen

- Vorab um Thesenpapiere oder Präsentationen bitten
- Hinweis auf Vielfalt unter den Teilnehmenden geben
- Hilfestellung geben zu mehr Barrierefreiheit im Vortrag

Menschen mit Lernschwierigkeiten

- Kurze, einfache und vollständige Sätze in der Einladung
- Vorträge als Zusammenfassung in Leichter Sprache anbieten

Menschen mit Sehbehinderung

- Präsentationen und Thesenpapiere vorab an Teilnehmende per E-Mail senden
- Leicht erreichbare Plätze am Rand reservieren und gern in der Nähe von Steckdosen für die oft verwendeten Laptops zum Mitschreiben
- Glastüren und -wände durch Markierungen sichtbar machen

Menschen mit Körperbehinderungen

- Ausreichend Behindertentoiletten und -parkplätze (ohne Gefälle)
- Türbreite beachten (mindestens 90 cm)
- Bei „B“ im Schwerbehindertenausweis empfehlen wir, die Begleitperson kostenlos teilnehmen zu lassen
- Bei bestuhlten Veranstaltungen Plätze am Rand reservieren
- Unterfahrbare Tische
- Ausreichend Platz!

Menschen mit Hörbehinderung

- Gebärdendolmetscher*innen gut sichtbar ohne Gegenlicht platzieren und gegenüber Plätze für Gebärdensprachorientierte Menschen reservieren. (das Bistum Limburg hat ein extra Etat für Gebärdendolmetscher*innen. Nähere Informationen unter inklusion@bistumlimburg.de)
- Schriftdolmetscher*innen in Steckdosennähe platzieren und einen Tisch zur Verfügung stellen
- Ansprechperson für technische Probleme und Fragen vorstellen

Piktogramme – Inklusive Beschilderung

Im Bistum Limburg wurden Piktogramme entwickelt, welche eine Barrierefreiheit aufzeigen. Durch das Nutzen dieser Piktogramme kann detaillierter auf bestimmte Barrierefreiheiten hingewiesen werden. Sie sind verfügbar unter <https://inklusion.bistumlimburg.de/beitrag/piktogramme-im-bistum-limburg-download-1/>

Piktogramm	Kriterien
	Rollstuhlgerecht <ul style="list-style-type: none"> • Eingang hat keine Stufen und alle Räume sind ohne Stufen zugänglich • Türen sind mind. 90 cm breit
	Eingeschränkt Rollstuhlgerecht <ul style="list-style-type: none"> • Eingang hat eine Stufe mit ≤ 7 cm Höhe • Die meisten Räume sind stufenlos erreichbar
	Rollstuhlgerechte Toilette <ul style="list-style-type: none"> • Türdurchgang ≥ 90 cm breit • Tür sollte nicht in den Waschraum auf gehen • Bewegungsfläche min, 150 cm x 150 cm • WC Becken mit größerer und hoher Sitzhöhe • Stützklappgriffe o.ä. auf beiden Seiten • Unterfahrbares Waschbacken
	Markierter Behindertenparkplatz <ul style="list-style-type: none"> • Größe mind. 3,5 m x 5 m • Kennzeichnung
	Hilfe durch Gebärdendolmetscher/in <ul style="list-style-type: none"> • Ein/e Gebärdendolmetscher*in übersetzt
	Induktionsschleife vorhanden <ul style="list-style-type: none"> • Hörbehinderte mit einem Hörgerät können sich in die Induktionsschleife einloggen
	Hilfe für Blinde und Sehbehinderte <ul style="list-style-type: none"> • Große Schrift • Taktile Hinweise oder andere Hinweise

	<ul style="list-style-type: none"> • Taktiler Leitsystem
	<p>Text in Leichter Sprache</p> <ul style="list-style-type: none"> • Literatur und Informationsmaterial sind in Leichter Sprache zugänglich

BARRIEREFREIE KOMMUNIKATION UND INFORMATION

Sich ausdrücken zu können, verstanden zu werden und Zugang zu Informationen zu erhalten, ist der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben. Barrierefreie Kommunikation umfasst alle Maßnahmen zur Eindämmung von Kommunikationsbarrieren und bildet damit einen wichtigen Aspekt der Inklusion. Im diesem Kapitel sind einige der wichtigsten Hinweise zur Barrierefreiheit in der schriftlichen, digitalen, visuellen und sprachlichen Kommunikation zusammengefasst.

Flyer und Broschüren barrierearm gestalten

Kontraste

- Verwendung von schwarzer Schrift auf weißem Hintergrund (oder umgekehrt)
- Text nicht über Bilder oder Farbverläufe setzen
- Farben sparsam einsetzen und klar voneinander abgrenzen
- Rot-Grün Kombinationen vermeiden (für Menschen mit einer Rot-Grün-Schwäche)

Schriftart

- Die Schriftart sollte gut erkennbar und unterscheidbar sein
- Schriftarten, die sich anbieten, sind Calibri Regular, Verdana, The Sans Regular

Schriftgröße

- Schriftgröße 12pt.

Bilder

- Auf gut erkennbare Motive und eindeutige Bildaussagen achten
- Ausreichende Abstände von Abbildungen zum Text einhalten
- Keine Texte auf unruhige Bilduntergründe setzen
- Bilder und Grafiken mit Bildbeschreibungen (Alternativtexte) versehen
- Bildbeschreibungen sind zum Beispiel: „Der Pfarrer steht hinter dem Altar und hält den Kelch hoch.“

Material und Oberfläche

- Glänzende Oberflächen vermeiden
- Mattgestrichenes Papier verwenden

Weitere Regeln unter www.leserlich.info

Website - Barrierefreiheit online

Barrierefreiheit im Internet kann auf inhaltlicher und auf technischer Ebene hergestellt werden. Dazu gehören: Schrift und Farbe, HTML, Bilder, Videos, Podcasts und PDFs.

Bewusstsein für Barrieren

Auf vier Ebenen kann der Zugang (laut Richtlinie für barrierefreie Webinhalte – WCAG 2.0) zu einer Webseite erleichtert werden: Sie muss bedienbar, verständlich, robust und gut wahrnehmbar sein.

- **Wahrnehmbarkeit** bedeutet, dass Informationen mit mindestens einem Sinn erfasst werden können. Das heißt z.B.: Wenn Du ein Foto hochlädst (Seh-Sinn), dann stelle dazu auch einen Text zur Verfügung (Alternativtext, den blinde und sehbehinderte Menschen über die Screenreader-Software hören). Bei Videos sind Untertitel wichtig für Menschen, die nicht hören können oder die Sprache nicht so gut verstehen.
- Unter **flexibler Bedienbarkeit** versteht man z.B. die Nutzung der Webseite auch über die Tastatur (statt nur per Mausklick) und eine verständliche Struktur der Seite.
- Die **Verständlichkeit** wird unterstützt durch gut lesbare Sprache (auch Gebärdensprache und Leichte Sprache) und intuitive Navigation.
- Die **Robustheit** wird gesteigert, wenn die Web-Inhalte mit verschiedensten technologischen Hilfsmitteln zu nutzen sind (z.B. Software für Spracherkennung für beispielsweise körperbehinderte Menschen, Spezialmäuse oder der "Screenreader", der Texte in Sprache für blinde Menschen ausgibt).

Quelle: www.ramp-up.me

Um eine Webseite auf seine Barrierefreiheit zu prüfen gibt es folgende Möglichkeiten zum Selbsttest:

- <https://www.einfach-fuer-alle.de/vorteile-barrierefreie-website>
- <http://wave.webaim.org/>
- <https://achecker.achecks.ca/checker/index.php>
- <http://bik-fuer-alle.de/easy-checks.html>

Weitere Informationen: <https://www.aktion-mensch.de/inklusion/barrierefreiheit/barrierefreie-website>

Inklusives Bildmaterial

Bilder schaffen Wirklichkeit. Sie wirken unmittelbar und sind universell verständlich. Oft sind beispielsweise Fotos von Menschen mit Behinderung stereotyp und auf die Behinderung reduziert.



<http://www.gesellschaftsbilder.de> ist eine Fotodatenbank für Redaktionen, Medienmacherinnen und Blogger und alle Interessierte, die für ihre Arbeit Bilder fernab von Klischees suchen. Die Fotodatenbank soll ein Angebot sein, um die Vielfalt der Gesellschaft abzubilden. Die Bilder können kostenfrei genutzt werden. Bei Nutzung einzelner oder mehrerer Bilder muss die Fotografin oder der Fotograf namentlich genannt werden und bei Online-Nutzung auch ggf. verlinkt werden.

Leichte Sprache

Was ist Leichte Sprache?

Mit Leichter Sprache wird eine barrierefreie Sprache bezeichnet, die sich durch einfache, klare Sätze und ein übersichtliches Schriftbild auszeichnet. Sie ist deshalb besser verständlich. Zu Leichter Sprache gehören immer auch erklärende Bilder, Fotos oder Grafiken.

Unter <https://www.leichte-sprache.online/> hat die KEB im Bistum Limburg eine Vielzahl von Materialien und Angeboten in Leichter Sprache veröffentlicht.

Die Regeln der Leichten Sprache

Regeln für Wörter

- Einfache Wörter benutzen
- Fremdwörter und Fachwörter vermeiden oder ggf. erklären
- Zusammengesetzte Nomen trennen (wenn es dem Verstehen dient)
- Namen von Straßen, Institutionen usw. unverändert übernehmen

Regeln für Texte

- Für die gleiche Sache immer das gleiche Wort benutzen
- Lesende direkt ansprechen
- Beim Gendern erst die männliche, dann die weibliche Form schreiben
- Nicht auf andere Stellen im Text verweisen
- Änderungen auf Textebene möglich:
 - Unwichtiges weglassen
 - Erklärungen und Beispiele ergänzen
 - Reihenfolge anpassen

Regeln für Sätze

- Einfacher Satzbau
- Kurze Sätze
- Pro Satz eine Aussage
- Lieber Verben und Adjektive als Nomen benutzen
- Genitiv vermeiden
- Konjunktiv vermeiden
- Passiv vermeiden

- Verneinungen vermeiden
- Fragen im Text vermeiden
- Redewendungen und Metaphern vermeiden

Regeln für die Gestaltung I

- Klare Schrift (Arial, Verdana, Helvetica)
- Schriftgröße mindestens 14 (bei Arial)
- Pro Zeile nur ein Satz
- Viele Absätze
- Linksbündig, kein Blocksatz
- Großer Zeilenabstand (1,5)

Zeilen- und Seitenumbrüche

- Bei Zeilenumbrüchen den Sinnzusammenhang beachten
- Wörter nicht durch Zeilenumbruch trennen
- Keine Seitenumbrüche im Satz oder Absatz

Hervorheben

- Fettschrift oder Rahmen
- Keine Unterstreichungen
- Keine GROSSBUCHSTABEN im Wort
- Keine kursive Schrift
- Kein Sperrsatz

Zahlen und Zeichen

- Ziffern statt Zahlwörter („1“ statt „eins“)
- Beim Datum: Monatsnamen statt Ziffern
- Weit zurückliegende Jahresangaben vermeiden
- Telefonnummern mit Leerzeichen: 0 26 63 91 96 71
- Keine (Sonder)zeichen wie (...), §, %, &, „...“

Regeln für die Gestaltung II

- Mattes Papier
- Nicht durchscheinendes Papier
- Dunkle Schrift auf hellem Grund
- Einfarbiger Hintergrund

Regeln für Bilder

- Zeichnungen und Piktogramme zum Erleichtern des Verstehens
- Altersgerechte Bilder
- Bildrechte beachten Keine Bilder/Fotos als Hintergrund

GELD FÜR INKLUSION? – FÖRDERMÖGLICHKEITEN

„Geld liegt auf der Straße, man braucht sich nur danach zu bücken, um es aufzuheben.“ Gerade im Bereich Inklusion stimmt dieser Satz tatsächlich! Gelebte Inklusion darf nicht am Finanziellen scheitern, weswegen im Folgenden einige Fördermöglichkeiten für Aktionen und Projekte aufgezeigt werden.

Fördermöglichkeiten bis 5.000 €

Aktion Mensch: Förderaktion „Noch viel mehr vor“

Mit der Förderaktion „Noch viel mehr vor“ unterstützt Aktion Mensch vielfältige Initiativen vor Ort: Inklusive Aktionen, die Menschen mit und ohne Behinderung zusammenführen.

- Eigenmittel: Keine
- Beispiele:
 - inklusives Pfarrfest
 - Erlebnistag mit Rollstuhlparcours für Messdiener

Aktion Mensch: Förderaktion Barrierefreiheit

Mit der Förderaktion „Barrierefreiheit“ unterstützt Aktion Mensch kleine örtliche Vorhaben. Dazu gehören kleine bauliche Vorhaben ebenso wie technische Gebrauchsgegenstände.

- Eigenmittel: Keine
- Beispiele:
 - Erstellung einer barrierefreien Internetseite
 - Übersetzung des Pfarrbriefes in Leichte Sprache

Fördermöglichkeiten bis 50.000 €

Aktion Mensch: Förderprogramm „Inklusion einfach machen“

Mit diesem Förderprogramm unterstützt Aktion Mensch Projekte, die Menschen mit und ohne Behinderung zusammenbringt, aber nicht so viel Eigenkapital existiert, um sie allein umzusetzen.

- Eigenmittel: 5 Prozent, Projektlaufzeit: 3 Jahre
- Beispiele:
 - Projekt Inklusionskisten
 - Inklusiver Kaffeetreff

Fördermöglichkeiten bis 110.000 €

Aktion Mensch: Investitionen Barrierefreiheit

Die Aktion Mensch fördert den Um- und Ausbau barrierefreier Einrichtungen. Hier wird der Fokus auf Begegnungszentren (Pfarrzentren) gesetzt. Sakrale Gebäude (Kirchen) werden nicht gefördert.

- Eigenmittel: 60 Prozent
- Beispiele:
 - Rampe, Aufzug
 - Akustisches Notleitsystem
 - Behindertengerechte Toilette

Fördermöglichkeiten bis 250.000 €

Aktion Mensch: Förderprogramm Inklusion

Mit dem Förderprogramm Inklusion unterstützt die Aktion Mensch Projekte und Initiativen, die das selbstverständliche Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung ermöglichen.

- Eigenmittel: 30 Prozent Projektlaufzeit: 3 Jahre
- Beispiele:
 - Projektstelle Inklusion im Bistum Limburg
 - Aufbau eines Netzwerkes für eine inklusive Stadtteilentwicklung zusammen mit der Pfarrgemeinde

Nähere Informationen: <https://www.aktion-mensch.de/foerderung/> und bei der Stabstelle Inklusion im Bistum Limburg

BEWUSSTSEINSBILDUNG - INKLUSION ERLEBEN

Inklusion aktiv erleben! – Wie können wir gerade jungen Menschen bewusst erlebbar machen, wie es sich anfühlt und mit einer Beeinträchtigung zu leben und dass jeder Mensch besondere Fähigkeiten hat? Wie kann Inklusion als Wertschätzung von Vielfalt erlebbar werden? Die Stabstelle Inklusion stellt hierzu vielfältige Materialien für verschiedene Initiativen und Projekte zur Verfügung:

Erlebnisstand

Ein Erlebnisstand über Inklusion auf einem Fest (z.B. Pfarrfest, Jugendtag) ist für Menschen ohne Einschränkung, ob Groß und Klein, Jung und Alt, eine gute Gelegenheit zu erfahren, wie sie ihre Sinne trotz Beeinträchtigung nutzen können. Die Inklusionsstelle stellt die Materialien hierzu zur Verfügung:

- Augenbinden: sehbeeinträchtigt
- Gehörschütz: hörbeeinträchtigt
- Fausthandschuhe: bewegungsbeeinträchtigt

Spiele:

- Fühlmemory



- Hörmemory



- Taktiler „Mensch ärgere dich nicht!“



- Fingeralphabet



Projekttag für Firmlinge

Ein komplett ausgearbeitetes Programm kann bei der Inklusionsstelle angefragt werden bzw. ist in der Inklusionskiste „Erleben“ enthalten.

Gruppenstunde für Jugendliche

Dieser Gruppenstundenvorschlag des VCP e.V. eignet sich für Messdiener*innen, Jugendverbände oder Kinder- und Jugendgruppen in der Pfarrgemeinde.

Ziele

Erleben und Erfahren von eingeschränkter Nutzungsmöglichkeit der Hände und Arme.

Vorbereitung

Benötigte Materialien (In Inklusionskiste „Erleben“ enthalten):

- Gehörschützer
- Fausthandschuhe
- Augenbinden

Außerdem lassen sich die unterschiedlichen Materialien zum Nachempfinden einer Behinderung für die beschriebenen Übungen mit etwas Fantasie in der Gruppenstunde selbst herstellen.

Beispielsweise:

- Pappröhren, Stäbe oder Bandagen um Arme oder auch Beine zu versteifen;
- Seile und Gürtel um die Arme am Körper zu fixieren;
- Fingerhandschuhe durch aufgespritzten Kleber versteifen.

Einstieg

Nachdem die „Behinderungen“ vorbereitet sind, werden sie mit einer Nummer versehen. Nun „erwürfeln“ sich die Gruppenmitglieder eine Behinderung mit der sie dann die Übungen durchführen. Durch das Würfeln wird durch Zufall die Beeinträchtigung der Teilnehmenden festgelegt.

Beim Anlegen der „Behinderungen“ helfen sich die Gruppenmitglieder gegenseitig.

Achtung! Keine Körperteile abdrücken!

Ablauf der Übung:

- Die Teilnehmenden bewegen sich und machen sich mit „ihren Beeinträchtigungen“ vertraut.
- Sie nehmen sich gegenseitig mit ihren „Behinderungen“ wahr und kommunizieren miteinander.
- Die Teilnehmenden versuchen, vorgegebene Aufgaben allein oder in Gruppen auszuführen.

Mögliche Aufgaben:

- Obst schneiden, Essen zubereiten;
- Becher Wasser einschenken;
- Jacke/Hose/ anziehen und Reißverschluss öffnen oder schließen;
- Schuhe anziehen und Schnürsenkel binden;
- Handy bedienen;
- Türschloss öffnen oder schließen;
- selbst essen oder sich gegenseitig Essen reichen;
- Bild malen;
- Größe des Raumes abmessen;
- Gruppenspiele spielen;
- handwerkliche Aufgaben lösen, wie z. B. sägen, hämmern, mit einer Schere Figuren ausschneiden usw.

Zum Abschluss:

Die Teilnehmenden berichten über ihre mit diesen Übungen gemachte Gefühle und Erfahrungen.

- Wie habe ich mich mit den „Behinderungen“ gefühlt?
- Welche Erfahrungen waren überraschend und neu für mich?
- Würde ich im Alltag mit solchen Einschränkungen zurechtkommen?
- Was würde sich mit solch einer Beeinträchtigung in meinem Alltag ändern?
- Haben diese Erfahrungen für mich Konsequenzen?
- Gestaltet in Kleingruppen eine Collage, in der die gemachten Erfahrungen gezeigt werden

Spielerisch das Fingeralphabet lernen

Spielanregungen, um das amtliche Fünferalphabet zu lernen:

<u>Spiele</u>	<u>Kurzbeschreibung</u>
Klassisches Finger-Memory	Bei Memory werden alle auf dem Tisch verteilt, darunter befinden sich jeweils Bildpaare. Die Spieler müssen versuchen, möglichst viele Paare zu finden. Zu Beginn des Spiels werden alle Plättchen verdeckt auf dem Tisch verteilt. Ist ein Spieler am Zug, darf er zwei Plättchen aufdecken.
Frag nach!	Bei Frag nach! werden den Mitspielern einzelne Wörter mit den Fingern vorgesprochen (z.B. Katze usw.). Diese müssen dann erraten werden.
Mach's nach	Bei Mach's nach besteht die Möglichkeit seinem Spielpartner Wörter mit den Fingern vorzusprechen und diese mit den Fingern nachsprechen zu lassen.
Buchstabenkette	Der erste Spieler nennt ein Wort. Zum Beispiel: „Banane.“ Der zweite Spieler muss dann aus dem Endbuchstaben wieder ein Wort bilden. In dem Fall wäre es das „E.“ Wenn der Spieler jetzt „Eimer“ sagt, muss das nächste ein Wort mit „R“ finden. Am Anfang darf man ruhig ein wenig überlegen (hier dient das Finger Memory als Hilfe), d.h. die Wörter werden nicht gesprochen, sondern mit dem Fingeralphabet buchstabiert

Quelle: Inklusionskiste „Erleben“

MapMyDay - ein Gruppenprojekt

Für Barrieren sensibel werden und gleichzeitig dazu beitragen, dass sie allen Menschen bewusst werden. Mit einer „MapMyDay“-Aktion können kann dies erreicht werden. Initiator der „MapMyDay“-Aktion ist der Berliner Verein Sozialhelden e.V., der die digitale Karte „Wheelmap“ herausgegeben hat.

Bei einer „MapMyDay“-Aktion wird die Umgebung auf Rollstuhlgerichtigkeit überprüft. Dabei erfassen Sie z.B. ob ein Geschäft ebenerdig zugänglich ist oder ob ein Restaurant eine Behindertentoilette hat. Die Ergebnisse können dann auf der Online-Karte Wheelmap eingetragen werden.

Wer kann mitmachen?

Jede/r kann dabei sein. Am besten führen Sie das Projekt mit vielen Leuten durch. Wie wäre z.B. eine „MapMyDay“-Aktion mit Firmlingen oder der örtlichen Jugend-Gruppe?

Was brauchen wir dazu?

Mindestens ein Smartphone mit der App „Wheelmap“

Weitere Informationen:

www.wheelmap.org

www.mapmyday.org

Nähe und Distanz

Menschen mit Behinderung erleben häufig, dass ihre persönlichen Grenzen nicht geachtet werden und ihnen andere zu nahe kommen. Die folgende Methode soll dazu beitragen, dass die Teilnehmer*innen für ihre eigenen Grenzen und die Grenzen von anderen sensibilisiert werden. Die Übung kann auch als eine Methode zur Gewaltprävention eingesetzt werden.

- **Ziel:** Die Teilnehmenden nehmen eigene Grenzen und Grenzen von anderen bewusst wahr und üben einen sensiblen Umgang mit Nähe und Distanz.
- **Gruppe:** eine gerade Personenzahl, z.B. sechs Personen, und eine Leitung.
- **Dauer:** 20 bis 30 Minuten (je nach Intensität).
- **Material:** Augenbinden, Gehörschützer (in Inklusionskiste „Erleben“ enthalten), Stühle

Die Gruppe stellt sich in zwei Reihen auf. Es stehen sich immer zwei Personen gegenüber. Eine Reihe steht mit dem Rücken zur Wand. Auf Signal der Leitung läuft die andere Reihe auf die Gruppe vor der Wand zu. Wenn der Abstand für die Stehenden zu nahe wird, signalisieren sie ihrem Gegenüber: „Stopp“.

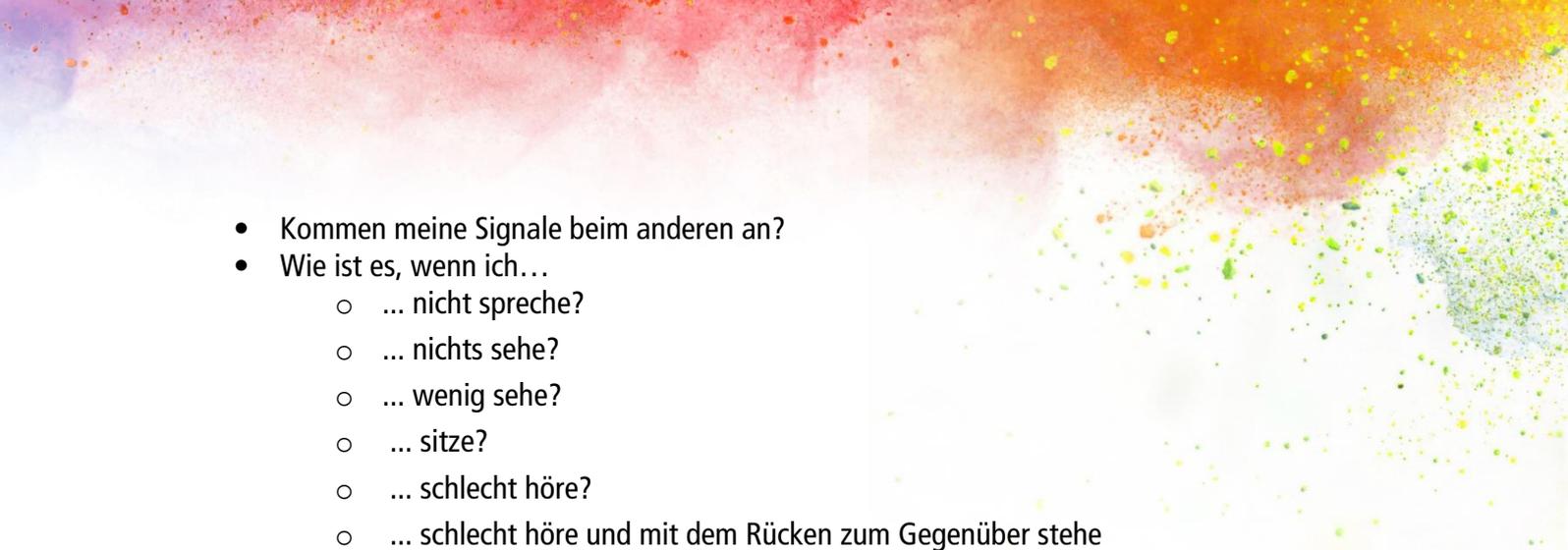
Dabei können folgende Varianten durchgespielt werden:

- 1) Stopp sagen im Stehen
- 2) Stopp sagen im Sitzen (Stuhl oder Boden)
- 3) Stopp nonverbal signalisieren im Stehen
- 4) Stopp nonverbal signalisieren im Sitzen (Stuhl oder Boden)
- 5) Mit Augenbinden stehen / sitzen
- 6) Mit Gehörschutz und mit dem Rücken zum Gegenüber stehen / sitzen
- 7) Mit Augenbinden und Gehörschutz stehen / sitzen

Die Varianten und die Laufgeschwindigkeit können individuell angepasst werden. Nach verschiedenen Durchgängen wechseln die Gruppen ihre Rollen. Danach folgt eine Reflexion des Erlebten in der Gruppe.

Mögliche Reflexionsfragen:

- Wie habe ich die Übung erlebt?
- Wie nahe dürfen mir andere kommen?
- Wie signalisiere ich meine Grenze?

- 
- Kommen meine Signale beim anderen an?
 - Wie ist es, wenn ich...
 - ... nicht spreche?
 - ... nichts sehe?
 - ... wenig sehe?
 - ... sitze?
 - ... schlecht höre?
 - ... schlecht höre und mit dem Rücken zum Gegenüber stehe
 - ... (weitere erlebte Varianten)?

 - Was nehme ich aus dem Erlebten mit?

Spiritualität

Gottesdienst zum Thema Inklusion

Ein Gestaltungsvorschlag kann bei der Inklusionsstelle angefragt werden.

Das Evangelium in Leichter Sprache

Das jeweils aktuelle Evangelium ist in leichter Sprache zu finden unter:

<http://www.evangelium-in-leichter-sprache.de>

Das Vater Unser in Gebärdensprache

Pfr. Christian Enke – Gehörlosenseelsorger des Bistums Limburg gebärdet das Vater unser.

<https://www.youtube.com/watch?v=GCvFvgJRdfY>

BILDUNGSANGEBOTE - INKLUSION VERMITTELN

Die Auseinandersetzung mit Inklusion in der Bildungsarbeit, insbesondere mit Jugendlichen, stellt eine wichtige Grundlage für die Bewusstseinsbildung zum Thema in unserer Gesellschaft dar. Dieses Kapitel gibt Anregungen, wie Inklusion in der Bildungsarbeit aufgegriffen oder vertieft werden kann und welche Materialien konkret in der Stabsstelle Inklusion angefragt werden können.

INKLUSION — DIE AUSSTELLUNG „Achtsam zusammen leben“

Die Projektstelle Inklusion hat eine komplett ausgearbeitete Wanderausstellung: 12 Roll-Ups mit Karikaturen von Phil Hubbe zeigen auf eine ironische Art 10 Tipps zum respektvollen Umgang von Menschen mit Behinderung. Diese Ausstellung kann kostenlos in der Projektstelle Inklusion bei David Heun (d.heun@bistumlimburg.de) ausgeliehen werden.



Fachvorträge

Expert*innen können zu verschiedensten Themen im Bereich Inklusion über die Stabsstelle Inklusion vermittelt werden.

Beispielsweise:

- Inklusion in der Erwachsenenbildung
- Seelsorge: Inklusiv?!?
- Fundraising – mehr für Inklusion!
- Inklusion im Bildungssystem
- Inklusion – Best Practice

Filmdinner / Ein Filmabend

„All inclusive – Leben im Film“

Im Juli 2014 hatte Sarah Wiener, Fernsehköchin und Buchautorin, gemeinsam mit einer Gruppe von behinderten und nicht-behinderten Menschen, das erste "All inclusive"-Filmdinner veranstaltet. Filmemacherin Sarah Stöber hatte dies festgehalten. Die DVD sowie die Rezepte zum Nachkochen stehen in der Inklusionsstelle zur Verfügung (Inklusionskiste „Bildung“).

Anregungen für einen Film-Abend zur Thema Inklusion:

- Der Elefantenmensch
- Mein Bruder, der Idiot
- Homer und Eddie
- Elling
- Die Kunst, sich die Schuhe zu binden
- Verrückt nach Paris
- Irre sind männlich (?)

Die Filme können in der Stabstelle Inklusion entliehen werden.

Literatur

Anregungen für Bücher/Literatur zum Thema Inklusion:

- Drei Worte auf einmal
- Mein Weg aus dem Burnout
- Mundtot
- Dachdecker wollte ich eh nicht werden

Die Filme können in der Stabstelle Inklusion entliehen werden.

Mehr als Fragen ... - Diskussionsmethode

Das Netzwerk Kirche inklusiv der Nordkirche hat in Kooperation mit der evangelische Kirche im Rheinland und dem Pädagogisch-Theologischen Institut der evangelischen Kirche im Rheinland eine Fragenbox zum Thema „Inklusion und kirchliche Praxis“ herausgegeben.

Sie enthält eine Sammlung von 210 Fragen, die auf Kirchengemeinden und kirchliche Orte zugeschnitten sind. Die Fragen nehmen sehr unterschiedliche Aspekte von Inklusion in den Blick. Sie sollen dabei helfen, viele verschiedene Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen und zum Austausch anzuregen.

Ziel ist die Bewusstseinsbildung in Bezug auf die eigene Haltung im Umgang mit Vielfalt. Es geht nicht darum den ganzen Katalog der Fragen abzuarbeiten. Wählen Sie Fragen aus, die Ihnen hilfreich erscheinen für Ihre Interessen und Schwerpunkte vor Ort.



Aktionstag am 05.Mai

Am 5. Mai ist der Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.

Hintergrund: Auf die Situation von Menschen mit Behinderung in Deutschland aufmerksam machen und sich dafür einsetzen, dass alle Menschen gleichberechtigt an der Gesellschaft teilhaben können: Das ist das Ziel des Europäischen Protesttags zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Seit vielen Jahren veranstalten Verbände und Organisationen der Behindertenhilfe und -selbsthilfe rund um den 5. Mai überall in Deutschland Podiumsdiskussionen, Informationsgespräche, Demonstrationen und andere Aktionen. Dabei geht es darum, die Kluft zwischen dem im Grundgesetz verankerten Anspruch der Gleichberechtigung für alle Menschen und der Lebenswirklichkeit Stück für Stück zu überwinden.

Passend zum jeweiligen Motto bietet Aktion Mensch den Teilnehmenden Materialien für die Öffentlichkeitsarbeit an sowie Aktionspakete mit verschiedenen Anregungen und unterstützen Projekte auch finanziell. Durch dieses konsequente Engagement ist es gelungen, über die Jahre immer mehr Aufmerksamkeit auf die Anliegen von Menschen mit Behinderung zu lenken.

Weitere Informationen: <https://www.aktion-mensch.de/aktionstag-5-mai.html> oder bei der Stabstelle Inklusion.

INKLUSION ZUM KOSTENLOSEN LEIHEN

Bei der Stabstelle Inklusion gibt es einen wachsenden Bestand von Leihmöglichkeiten, um Barrierefreiheit bei Veranstaltungen konkret umzusetzen und um Inklusion zu thematisieren. Neben den in den vorangegangenen Kapiteln schon erwähnten Materialien gibt es folgende Leihmöglichkeiten:

Inklusionskisten

Mit dem Projekt „Inklusionskiste“ der Projektstelle Inklusion– gefördert durch Aktion Mensch – können sich Pfarreien, Einrichtungen, Gruppen einfach und aktiv mit Inklusion auseinandersetzen.

In 5 Bereichen wurden verschiedene Kisten zusammengestellt:

Inklusion+Liturgie
Inklusion+Bildung
Inklusion+Erleben
Inklusion+Verwaltung
Inklusion+Öffentlichkeitsarbeit

Mobile induktive Höranlage

Die induktive Höranlage womit sich Hörgeschädigte direkt mit Ihrem Hörgerät in die Mikrofonanlage Ihrer Veranstaltung einklinken können, verspricht für jeden Besucher ein inklusives Erlebnis.

Rollstuhlrampe

Eine Rampe (Länge ausgeklappt: 180 cm, Breite ausgefaltet: 77 cm) für Veranstaltungen etc. steht zur Verfügung.

Rollstühle

Es gibt zwei Rollstühle die auch einzeln ausgeliehen werden können.

Beach-Flags / Prospektständer

Es gibt Beach-Flags, die bei Veranstaltungen aufgestellt werden können sowie ausklappbare Prospektständer für Veranstaltungen, Messen etc.

Newsletter

Die Stabstelle Inklusion versendet monatlich einen newsletter mit aktuellen Informationen zum Thema. Die Anmeldung ist über die website <https://inklusion.bistumlimburg.de/> möglich.