

# BDKJ

# INKLUSION & TEILHABE

Eine Arbeitshilfe

**BDKJ**

Bund der Deutschen  
Katholischen Jugend  
Erzdiözese Köln



# HALLO!

Diese Arbeitshilfe ist im BDKJ Diözesanverband Köln entstanden. Sie soll für eine inklusivere Arbeit im Jugendverband sensibilisieren. Ihr werdet merken: Es ist gar nicht so schwer, positive Veränderungen zu bewirken und Barrieren zu verringern.

## Warum Inklusion und Teilhabe uns alle angeht

Inklusion und Teilhabe bedeutet: Alle, die wollen, sollen uneingeschränkt bei uns mitmachen können. Unser Anspruch darf nicht geringer sein. Wir wollen die Lebensrealitäten aller junger Menschen berücksichtigen. Wenn wir aber ehrlich sind, machen einige Menschen auch im Jugendverband die Erfahrung, dass sie ausgeschlossen werden. Vielleicht weil in erster Linie gar nicht an sie gedacht wird. Oder auch, weil sie bei Veranstaltungen auf Barrieren stoßen. Barrieren gibt es leider auch da, wo ein guter Wille ist.

## Breites Verständnis von Inklusion

Uns ist wichtig, dass Inklusion über die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderung hinausgeht. Es geht um das Gestalten einer Umwelt, die allen Menschen Teilhabe ermöglicht – egal, woher sie kommen und was sie können. Bislang ist das nicht immer so. Daran zu arbeiten, verlangt auch die Bereitschaft sich selbst (als Person und Verband) zu reflektieren und zu hinterfragen. Wir müssen uns dauerhaft bemühen, Ungleichheiten aktiv auszugleichen.

## Wie fangen wir damit an?

Das Herzstück der Arbeitshilfe ist eine Checkliste. Sie wurde von der AG Inklusion im BDKJ erarbeitet. Die Checkliste kann ein Anfang sein, Angebote und Arbeitsweisen im Jugendverband inklusiver zu gestalten. Außerdem findet ihr hilfreiche Tipps und Links am Ende des Hefts.

Der wichtigste Tipp ist und bleibt: Fangt mit der Veränderung an.

**Sprecht uns an, wie wir euch dabei unterstützen können!**

## Der BDKJ – in leichter Sprache

BDKJ ist die Abkürzung für:  
Bund der Deutschen Katholischen Jugend.  
So spricht man BDKJ: beh deh kah jott.

Ein Bund ist ein **Zusammenschluss**.  
**11 katholische Jugend-Verbände**  
sind im BDKJ zusammen-geschlossen.

Jugend-Verbände sind **Gruppen von jungen Menschen**.  
Zum Beispiel: Pfad-Finder.

Der BDKJ kümmert sich darum:  
Dass **Politik und Kirche und Gesellschaft**  
die **Rechte von Kindern und Jugendlichen** beachten.  
**Kinder und Jugendliche** sollen **mitreden** können:  
Wenn es um **wichtige Entscheidungen** geht.  
Kinder und Jugendliche sollen **mitbestimmen**  
über ihr Leben.  
Kinder und Jugendliche sollen **gefördert** werden.

Der BDKJ kümmert sich um 50.000 Kinder

### Wer hat diesen Text gemacht

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom BDKJ  
haben diesen Text geschrieben.  
Dirk Stauber hat den Text auf Leichte Sprache geprüft.



# CHECK LISTE

Die Checkliste hilft dabei,  
Barrieren abzubauen und  
die Jugendverbandsarbeit  
inklusiver zu gestalten.  
Nicht immer lässt sich  
alles perfekt realisieren,  
aber jeder Schritt hilft!



# 01

## Websites & Social Media



Kontaktdaten sind leicht zu finden, z. B. durch einen Link in der Fußzeile jeder Seite.

Alles muss leicht auffindbar sein. Die Struktur einer Webseite muss übersichtlich sein.

Lange und komplizierte Inhalte werden um eine kurze, leicht verständliche Zusammenfassung ergänzt.

Ergänzt Bildbeschreibungen wo Fotos oder Bilder veröffentlicht werden.

Videos haben Untertitel.

Links müssen auf ihre Funktion auf allen Geräten überprüft werden. Kurze Links sind leichter zu verwenden.

Es wird auf die Barrieren in den genutzten Räumlichkeiten des Verbands hingewiesen. Hilfsangebote werden gemacht.

Ein Screenreader kann der Anfang zu einer barriereärmeren Website sein.

Eine Website muss von Suchmaschinen gut gefunden werden können.



# 02 Einladungen



Die Einladung beschreibt, an wen sich die Veranstaltung richtet. Es fühlen sich alle angesprochen, nicht nur eine bestimmte Gruppe.

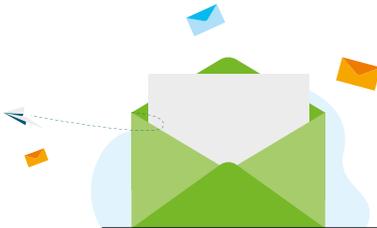
In der Einladung werden Angaben zur Barrierefreiheit gemacht. Es wird nicht erst auf Anfrage an barrierefreie Orte gewechselt.

Die Einladung ist möglichst barrierefrei und gut lesbar.

Die „Zwei-Sinne-Regel“ wird beachtet: Sind Informationen mit mindestens zwei Sinnen (Hören, Sehen) zu verstehen?

Gibt es mehrere Optionen zur Anmeldung?  
Formulare sind für einige Menschen schwer zu verstehen.

Mehrsprachige Einladungen können hilfreich sein.



# 03

## Veranstaltungsorte



Der Zugang ist stufenlos möglich.

Behindertengerechte Toiletten sind vor Ort.

Wenn ein Aufzug benutzt werden muss, ist dieser groß genug für einen Rollstuhl.

Bei Anreise mit Bus & Bahn: Ist eine barrierefreie Haltestelle in der Nähe? Funktionieren die Fahrstühle?

Es ist gut, wenn man Leute fragt, ob sie abgeholt werden möchten. Biete Personen an, sie zum Platz zu begleiten.

Ein Raum muss genug Platz für Rollatoren und Rollstühle haben. Tische müssen unterfahrbar sein.

Die Essensausgabe muss barrierefrei sein. Zum Beispiel mit einem Wagen für das Tablet oder Hilfe am Platz. Auch beim Buffet sollte genug Platz sein, damit man einen Teller davor in Ruhe abstellen kann.

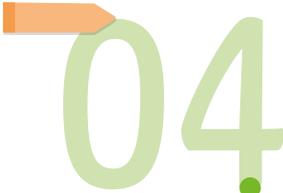
Bei Wochenend-Veranstaltungen wird auf behindertengerechte Badezimmer geachtet.

Schilder zeigen den Weg, zum Beispiel zum Speisesaal oder wo man Hilfe bekommt. Ein Leit-System hilft bei der Orientierung.

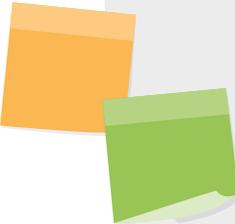
Kontraste sind wichtig, damit Menschen mit Seh-Behinderung sich wohlfühlen.

Es muss immer verständlich sein, wo man Hilfe bekommt.

Es gibt akustische Hilfsmittel, zum Beispiel Hörschleifen.



# 04



## Programm



Es sollte deutlich gemacht werden, wann das Programm anfängt.

Man sollte vorher wissen, wie lange eine Veranstaltung geht. Das Ende sollte nicht länger sein, als vorher besprochen. Das gibt Orientierung.

Pausenzeiten sollen bekannt sein. Pausen sind wichtig! Meistens macht man zu wenige Pause. Man kann auch aktive Pausen machen. Das heißt: Man wechselt den Ort oder die Methode. Dadurch kann man sich auch entspannen.

Zeit zum Ankommen am Veranstaltungsort ist gut. Besonders für Leute, die neu auf einer Veranstaltung sind.

Wenn die Stimmung gut ist, traut man sich leichter etwas zu fragen. Gut ist auch, wenn man eine Person neben sich fragen kann.

Digitale Treffen können entspannt sein. Absprachen gehen dann schneller und mehr Menschen können teilnehmen. Es gibt aber nicht so viel Nähe. Zum Kennenlernen ist ein Treffen vor Ort besser.

Wenn Technik benutzt wird, muss man auf Leute warten. Nicht alle können Technik gleich schnell bedienen.

Eine Übersetzung in Gebärdensprache ist wichtig. Man kann vorher fragen, wer das braucht.



# 05 Methoden



Passen Sie die Methode an die Gruppengröße an. Wenn in großen Gruppen alle Personen etwas vorstellen, wird es schnell langweilig. Die Gruppengröße sollte zwischendurch wechseln.

Kreative Methoden sind super. Man muss darauf achten, dass sie zum Thema und zum Ziel passen.

Beschreibungen in Spielesammlungen sind hilfreich. Zum Beispiel ist es gut zu wissen, für wen sie geeignet sind und was man können muss. Hinweise wie man etwas am Spiel ändern kann, damit mehr Personen mitmachen können, sind hilfreich.

Für digitale Methoden braucht man: Gutes W-Lan und viel Zeit.



Einfache  
Leichte

# SPRACHE

Das Verwenden von Leichter oder Einfacher Sprache hilft allen Menschen.

**Leichte Sprache** folgt festen Regeln. Zum Beispiel darf es nur eine Information pro Satz geben. Außerdem gibt es Bilder zum Text. Ein Text in Leichter Sprache wird geprüft, bevor er veröffentlicht wird.

Für **Einfache Sprache** gibt es keine starren Regeln. Bestimmte Richtlinien sollten trotzdem befolgt werden. Zum Beispiel sollen Sätze mit mehr als einem Nebensatz vermieden werden. Einfache Sprache reicht für die Jugendverbandsarbeit meistens aus.

Wenn ihr einen Text geschrieben habt und euch unsicher seid, ob er gut verstanden wird, könnt ihr schreiben: „Dies ist ein Versuch in einfacher Sprache“.

## HINWEISE

Zusammenfassungen oder Erklärungen vor einem langen Text sind hilfreich. Manchmal ist das sogar besser als einen langen, schwierigen Text komplett zu übersetzen (z. B. eine Satzung).

- › Überschriften und Zwischenüberschriften sind hilfreich und strukturieren einen Text
- › Es gibt Wörterbücher für Einfache und Leichte Sprache. Zum Beispiel online unter [www.hurraki.de](http://www.hurraki.de)

# 5 DINGE, DIE DU SOFORT TUN KANNST

## 01

Füge eine Bildbeschreibung/Alternativtext zu einem Bild hinzu, das du in den Sozialen Medien gemacht hast!

Hier kannst du sehen wie das geht:



Untertitel in Videos sind ein gutes Beispiel dafür, dass Barrierefreiheit einfach allen Menschen hilft. Viele Menschen schauen Videos oft ohne Ton.

## 02

Übersetze einen Post von dir in einfache Sprache! Du kommst nicht weiter? Dabei hilft: Das Wörterbuch für Leichte Sprache. Steht in deiner Einladung zur nächsten Veranstaltung, dass alle willkommen sind?



[www.hurraki.de](http://www.hurraki.de)

## 03

Komm mit Freund\*innen ins Gespräch – Nimm noch ein Heft mit und leg es in den Räumen aus, wo Gruppenstunden stattfinden.

## 04

Teste das Lieblings-Warm-Up-Spiel deiner Gruppe auf Barrierefreiheit (Anforderungen an den Ort, an Teilnehmende, mögliche Barrieren, Variationsmöglichkeiten).

## 05

Wie wäre es mit einem Perspektivwechsel und dem Support von jungen Menschen, die sich für Inklusion einsetzen?

Folgst du z.B. schon  Natalie Dedreux?

News aus aller Welt zu den Themen Inklusion und Innovation bekommst du über den Newsletter von „Die Neue Norm“.



### WEITERE HILFREICHE TIPPS



Hier findest du inklusive Spiele für deine Gruppe, die in der Regel leicht umgesetzt werden können.



Hier findest du Organisationen, bei denen du Unterstützung bekommst und eine Linksammlung für mehr Methoden & Know-How. Wenn du selbst gute Tipps hast, trag sie für alle in die Liste ein.

Dies ist ein Heft des

Gefördert durch Mittel des Kinder- und Jugendförderplans NRW



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**Die Arbeitshilfe  
als Audio-Version**

### **Herausgeber**

Trägerwerk des Bundes der  
Deutschen Katholischen Jugend  
(BDKJ) in der Erzdiözese Köln e.V.

Steinfelder Gasse 20–22  
50670 Köln

**Telefon** 0221 1642-6316

**Fax** 0221 1642-6613

**E-Mail** info@bdkj.koeln

**Redaktion** Sarah Bonk (V.i.S.d.P.),

Manuel Beck, Natascha Klein, Laura Lohscheider,  
Hannah Tenhaef, Burkhard Clemens, Jan Wolf

**Layout** dreikauss.com

**Druck** medienzentrum süd, Köln

**Auflage** 200 Exemplare

**Stand** November 2022

**Web** [bdkj.koeln](http://bdkj.koeln)

 [@bdkj.koeln](https://www.facebook.com/bdkj.koeln)

  [@bdkjdvkoeln](https://www.instagram.com/bdkjdvkoeln)