

# Miti in resnice o vključevanju

|          |                                                                   |                                            |                                                                           |                                                   |                                                                                              |
|----------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mit:     | Za delo z osebami z invalidnostjo potrebuješ posebno izobrazbo.   | Vključevanje pomeni veliko dodatnega dela. | Bojim se reči kaj narobe.                                                 | Za inkluzijo so odgovorni samo strokovni delavci. | Inkluzija pomeni, da moramo vse obravnavati enako.                                           |
| Resnica: | Najpomembnejši so odnos, spoštovanje in pripravljenost za učenje. | Pogosto zadostijo že manjše prilagoditve.  | Večina ljudi ceni iskrenost in spoštovanje bolj kot popolno izbiro besed. | Vključujoče okolje soustvarjamo vsi.              | Inkluzija pomeni, da ljudem omogočimo podporo, ki jo potrebujejo za enakovredno sodelovanje. |

## Postani del vključujočega okolja

Inkluzija ni poseben program. Je način razmišljanja, pri katerem vsakdo dobi priložnost, da sodeluje, prispeva in se počuti sprejetega.

Tudi majhna dejanja lahko naredijo veliko razliko.

Vsak prostovoljec, mentor, trener ali član organizacije lahko prispeva k bolj odprti in povezani skupnosti. Vključevanje se pogosto začne z majhnimi dejanji – prijaznim pozdravom, pripravljenostjo poslušati ali povabilom k sodelovanju. Prav ta dejanja ustvarjajo okolje, v katerem se ljudje počutijo sprejete in cenjene.

### Kaj lahko naredim že danes?

- ✓ Pozdravim novega udeleženca.
- ✓ Predstavim ga skupini.
- ✓ Vprašam po njegovih potrebah.
- ✓ Poslušam brez predsodkov.
- ✓ Ne predvidevam, kaj zmore ali ne zmore.
- ✓ Ponudim pomoč.
- ✓ Spodbujam sodelovanje.
- ✓ Ukrepam ob neprimernem vedenju.
- ✓ Spoštujem različnost.
- ✓ Prispevam k temu, da se vsak počuti dobrodošlega.

## Želiš izvedeti več?

Spoznaj gradiva in praktične napotke za ustvarjanje vključujočega okolja v športu in prostovoljstvu.



Gradivo je nastalo v okviru projekta »Prostovoljstvo s kompasom – Ko veš, kam greš!«, ki ga sofinancira Ministrstvo za notranje zadeve in javno upravo v okviru Javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo NVO in prostovoljstva 2025. Projekt se financira iz Sklada za razvoj nevladnih organizacij. Besedilo izraža mnenje avtorjev in ne predstavlja uradnega stališča Ministrstva za notranje zadeve in javno upravo.

Izdajatelj: Športna unija Slovenije – zveza društev za športno rekreacijo, športno vzgojo in zdrav življenjski slog

Vsebinska priprava: partnerji projekta »Prostovoljstvo s kompasom – Ko veš, kam greš!«

Oblikovanje: Simon Kajtna

Tisk: COLLEGIUM GRAPHICUM d.o.o.

Ljubljana, 2026



PROSTOVOLJSTVO  
S KOMPASOM  
*Ko veš kam greš!*

# INKLUZIJA NA ENOSTAVEN NAČIN

*Kako lahko skupaj ustvarjamo vključujoče okolje?*

Prostovoljstvo na stičišču športa in vključevanja ranljivih skupin

# Kaj pomeni inkluzija?

Inkluzija pomeni, da ima vsak posameznik možnost sodelovati, prispevati in biti sprejet ne glede na svoje osebne okoliščine, sposobnosti ali življenjsko situacijo. To velja v športu, prostovoljstvu, društvih, lokalnih skupnostih, šolah in vsakdanjem življenju.

## Ali ste vedeli?

- Integracija pomeni, da se posameznik prilagaja obstoječemu okolju.
- Inkluzija pomeni, da se okolje prilagaja posamezniku.
- Dostopnost pa omogoča, da lahko vsi enakovredno uporabljajo prostore, informacije in storitve.

## Zakaj je vključevanje pomembno?

Vključevanje ni pomembno le za posameznika, temveč za celotno skupnost. Ko ljudem omogočimo sodelovanje, ustvarjamo okolje, v katerem se vsak počuti sprejetega, spoštovanega in vrednega. Vključujoče okolje spodbuja sodelovanje, zmanjšuje predsodke ter krepí medsebojno zaupanje in povezanost.

- ✓ občutek pripadnosti
- ✓ zmanjševanje osamljenosti
- ✓ aktivno državljanstvo
- ✓ medsebojno razumevanje
- ✓ krepitev skupnosti

### INTEGRACIJA

Integracija pomeni, da se mora posameznik prilagoditi obstoječi družbi in njenim pravilom.

Če teh pričakovanj ne dosega, se težje vključuje v okolje.



Posameznik se prilagaja obstoječemu okolju.

### INKLUZIJA

Inkluzija pomeni, da se družba prilagaja različnim potrebam posameznikov.

Cilj je, da so vsi enakovredno vključeni in lahko sodelujejo v skupnosti.



Družba se prilagaja različnosti.

### DOSTOPNOST

Dostopnost pomeni, da lahko vsi ljudje brez ovir uporabljajo prostore, informacije in storitve.

Vključuje fizično dostopnost ter dostop do informacij, komunikacije, izobraževanja, dela in drugih dejavnosti.



Dostopnost omogoča enakopravno sodelovanje vseh.

# Kdo se lahko srečuje z več ovirami pri vključevanju?

Nekateri posamezniki in skupine se zaradi različnih osebnih ali družbenih okoliščin pogosteje srečujejo z ovirami pri vključevanju v družbo in šport.

Mednje sodijo:

- osebe z invalidnostjo,
- starejši,
- otroci in mladi iz socialno šibkejših okolij,
- priseljenci,
- pripadniki manjšin,
- osebe z zdravstvenimi omejitvami,
- osebe s težavami v duševnem zdravju.

## Pomembno načelo

Posameznika nikoli ne opredeljujemo zgolj skozi njegovo omejitev. Najprej je oseba, šele nato pripadnik določene skupine.

Ovire niso vedno vidne na prvi pogled. Nekateri posamezniki se soočajo s fizičnimi ovirami, drugi z družbenimi, finančnimi ali komunikacijskimi izzivi. Zato je pomembno, da do ljudi pristopamo odprto, brez predsodkov in z željo po razumevanju njihovih potreb.

## Kako lahko prostovoljec pomaga?

Prostovoljci pogosto predstavljajo prvi stik med posameznikom in športno organizacijo. Njihov odnos lahko pomembno vpliva na občutek sprejetosti in varnosti.

Naloge prostovoljca so lahko zelo različne:

- pomoč pri prihodu in orientaciji,
- spremljanje udeležencev na dogodkih,
- pomoč pri izvedbi aktivnosti,
- spodbujanje sodelovanja,
- ustvarjanje pozitivnega vzdušja,
- pomoč mentorjem in trenerjem.

### Ne pozabi

Za kakovostno vključevanje so poleg ustreznega znanja ključni predvsem odprtost, spoštovanje, potrpežljivost in pripravljenost pomagati.

### 1 Uporabljaljaj spoštljiv jezik

Spoštljiv odnos je pomembnejši od popolne terminologije.

- ✓ oseba z invalidnostjo
- ✓ športnik na vozičku

Namesto:

- ✗ invalid
- ✗ prizadet

### 2 Vprašaj, ne predvidevaj

Vsaka oseba najbolje pozna svoje potrebe. Če nisi prepričan, kako pomagati, preprosto vprašaj.

### 4

preprosta pravila vključujoče komunikacije

### 3 Govori neposredno z osebo

Če je oseba v spremstvu, se pogovarjaj neposredno z njo in ne z njenim spremljevalcem.

### 4 Ponudi pomoč

Pomoč vedno ponudi, nikoli pa je ne vsiljuj.

# Kako ravnati v zahtevnih situacijah?

Pri delu z ljudmi se lahko srečamo z različnimi izzivi, kot so nesporazumi, konflikti, čustvene stiske ali druge nepričakovane situacije. Pomembno je, da ostanemo mirni, ravnamo spoštljivo in po potrebi poiščemo podporo odgovornih oseb.



### Ustavi

Opazi spremembo vedenja, konflikt ali stisko.



### Poslušaj

Osebi omogoči, da pove svojo izkušnjo.



### Ukrepaj

Če je potrebno, obvesti mentorja ali odgovorno osebo.

Če je ogrožena varnost ali zdravje posameznika, takoj poišči pomoč odgovorne osebe oziroma ustrezne službe.

Prostovoljec ni terapevt, socialni delavec ali zdravstveni delavec. Njegova naloga je prepoznati težavo in jo po potrebi predati odgovorni osebi.