

Gelingensfaktoren für Bewegungsförderung

Erfahrungen

und Empfehlungen

zur nachhaltigen Aktivierung

von bewegungsfernen

Bewohner*innen im Stadtteil

Die hier formulierten Erfahrungen und Empfehlungen basieren auf einander aufbauenden Projekten, welche im Schöneberger Norden durch das Programm Soziale Stadt gefördert wurden.



Die vorliegende Dokumentation wurde beauftragt, begleitet und finanziert von der Clearingstelle Gesundheit für Quartiere der Sozialen Stadt. Die Durchführung erfolgte gemeinsam von bisog und bwgt e.V., mit Birgit Funke, Michael Häfelinger, Verena Kupilas, Stefanie Puschmann.

Berlin, Dezember 2020

bisog Berliner Institut für setting-orientierte Gesundheitsförderung
Höhndorfstraße 16
12101 Berlin

bwgt e.V.
Brunhildstraße 12
10829 Berlin



Inhalt

1	Hintergrund und Ziel dieses Berichts und Handlungsleitfadens	6
2	Das Gesamtprojekt „Schöneberg bewegt sich“ und „Nachbarn in Bewegung(-slandschaft)“ von 2010 - 2020	7
2.1	Zielsetzung	7
2.2	Zielgruppe „Bewegungsferne“	7
3	Zugang zu und Bindung von Teilnehmer*innen für Bewegungsgruppen	8
3.1	Projekterfahrungen	8
3.2	Handlungsempfehlungen	10
3.2.1	Zugangshindernisse gering halten	10
3.2.2	Stabilität	10
3.2.3	Ansprache von Teilnehmer*innen über bestehende Gruppen (Eben-da-Prinzip)	10
3.2.4	Werbung von Teilnehmer*innen über Teilnehmer*innen (Schneeball-Prinzip)	11
3.2.5	Sichtbarkeit herstellen	11
3.2.6	Wertschätzende Haltung der Übungsleiter*in	11
3.2.7	Sozialen Kontakt fördern	11
3.2.8	Spaß und Freude kommen vor Leistung und Wettbewerb	11
3.2.9	Angeleitete Partizipation	11
4	Aufbau und Aufrechterhaltung niedrigschwelliger Bewegungsangebote	12
4.1	Projekterfahrungen	12
4.2	Handlungsempfehlungen	14
4.2.1	Zugangshindernisse gering halten	14
4.2.2	Prüfen: Wen erreicht die Einrichtung?	14
4.2.3	Mut und Raum zum Erproben neuer Ansätze	14
4.2.4	Start-Zeitpunkt	14
4.2.5	Angebote im öffentlichen Raum starten	14
4.2.6	Frühzeitig Winterquartiere finden	14
4.2.7	Alternative(n) anbieten	14
4.2.8	Stabiles Finanzierungskonzept	15
4.2.9	Institutionalisierung der Angebote planen	15

5	Gewinnung, Qualifizierung und Einsatz von Multiplikator*innen	16
5.1	Einleitung/ Begriffsklärung	16
5.2	Projekterfahrungen	16
5.3	Handlungsempfehlungen	17
5.3.1	Bei Projektstart schon Multiplikationsstrukturen mitdenken	17
5.3.2	Positive Ankerpersonen identifizieren	17
5.3.3	Ankerpersonen als Multiplikator*innen qualifizieren	17
5.3.4	Multiplikator*innen pflegen	17
6	Gewinnung, Qualifizierung und Einsatz von Kiez-Übungsleiter*innen	18
6.1	Einleitung	18
6.2	Projekterfahrung	19
6.3	Handlungsempfehlungen	20
6.3.1	Geringe Zugangsvoraussetzungen	20
6.3.2	Durchführung vor Ort	20
6.3.3	Kostenfreiheit	20
6.3.4	Inhaltliche Spezifität und Flexibilität	20
6.3.5	Kiez-Übungsleiter*innen beim Aufbau und der Etablierung ihres Angebots begleiten	21
6.3.6	Begleitung der Kiez-Übungsleiter*innen als Ansprechpartner (z.B. Kiezsportverein)	21
6.3.7	Netzwerk- und Fortbildungsangebote	21
6.3.8	Zahlung eines angemessenen Honorars/ Aufwandsentschädigung	21
7	Aufbau und Aufrechterhaltung eines stabilen Netzwerks (Personal, Commitment)	22
7.1	Projekterfahrungen	22
7.2	Handlungsempfehlungen	23
7.2.1	Etablieren einer zentralen Informationsstelle	23
7.2.2	Bestehende Netzwerke ansprechen	23
7.2.3	Zugang finden über interessierte Personen	23
7.2.4	„Ehrenamt braucht Hauptamt“	23
8	Finanzierung	24
8.1	Projekterfahrungen	24
8.2	Handlungsempfehlung	24
8.2.1	Von einer Projekt- zu einer Regelfinanzierung kommen	24
8.2.2	Erleichterung des Zugangs zu Fördermitteln	24
8.2.3	Fördermittel zur Erprobung neuer Ansätze bereit stellen	25
8.2.4	Messung und Bewertung von Projekterfolgen qualitativ verbessern	25
8.2.5	Neue Mittelgeber erschließen	25

9	Leistbares der verschiedenen Akteure	26
9.1	Kiez-Übungsleiter*innen	26
9.2	Lokale Einrichtungen und deren Mitarbeiter*innen	26
9.3	Kiezsport-Verein	27
9.4	Lokale Koordinierungsstelle	27
9.5	Bezirksamt und Senat	27
10	Weiterer Handlungsbedarf	29
10.1	Unerreichte Zielgruppen	29
10.2	Sprachhindernisse für Multiplikator*innen und Kiez-Übungsleiter*innen	29
10.3	Selbstorganisiert statt Kiez-Übungsleiter*in	39
10.4	Bewegungsförderung institutionell im sozialen Bereich verankern	30

Hinweis

Im folgenden Text wurden zur Vereinfachung und besseren Lesbarkeit folgende Abkürzungen verwendet:

KiezÜLKiezübungsleiter*innen

MA Mitarbeiter*innen

MP Multiplikator*innen

ÖA Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Poster, Information über digitale Medien)

TN Teilnehmer*innen

ÜL Übungsleiter*innen/ Kursleiter*innen

1 Hintergrund und Ziel dieses Berichts und Handlungsleitfadens



Von 2010 bis 2020 wurden im Quartiersmanagement-Gebiet Schöneberger Norden mehrere – zum Teil aufeinander aufbauende – Projekte zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung durchgeführt. Dabei wurde ein Konzept zur Schulung von MP für Gesundheit und Bewegung entwickelt und mehrfach umgesetzt.

Durch kontinuierliche Netzwerk- und Informationsarbeit im Projekt „Nachbarn in Bewegung(-slandschaft)“ (2018 – 2020) wurden die Akteure des Quartiersmanagement-Gebiets Schöneberger Norden für die genannten Themen sensibilisiert und arbeiten nun aktiv am Aufbau von Angeboten in und um ihre Einrichtungen mit.



Es zeigte sich, dass ohne externe Unterstützung Bewegungsangebote der lokalen Einrichtungen nur in geringer Zahl stabil laufen. Daher wurde ab 2018 mit der Einbindung von Kiezsport Berlin e.V. als Sportverein eine organisatorische Andockmöglichkeit zur Verstetigung von Angeboten und zur Unterstützung der MP geschaffen. Ende 2020 endete das abschließende Projekt „Nachbarn in Bewegung(-slandschaft)“. Zeitgleich beendet das Quartiersmanagement seine Arbeit im Gebiet, so dass auch die Erfahrungen beim Träger verloren gehen und mit der Koordinierungsstelle eine neue Struktur die Bewegungsförderung im Gebiet übernehmen wird. Deshalb soll das gesammelte Wissen hier festgehalten und Interessierten zur Verfügung gestellt werden.

Um die Erfolge zu sichern und Weiterentwicklung möglich zu machen, bestand und besteht Bedarf, die zum heutigen Zeitpunkt identifizierten Gelingensfaktoren und Hindernisse sowie Netzwerkbedarfe der lokalen Bewegungsförderung zusammenzustellen und daraus ein Konzept zu entwickeln, das in diesem und vergleichbaren Gebieten eine langfristige Etablierung niedrigschwelliger Bewegungsangebote ermöglicht.

Dieser Bericht soll den erreichten Stand des Projektes widerspiegeln und gleichzeitig ein Handlungsleitfaden für die zukünftige Arbeit im Quartier sein. Auch wenn lange daran gearbeitet wurde, so ist ein solches Projekt doch nie fertig. Es wurde viel Erfahrung gesammelt und viel Wissen zusammengetragen, das an relevante Institutionen im Bezirk und darüber hinaus weitergegeben werden soll. Es bleiben aber auch noch Hindernisse, die nicht überwunden werden konnten und offene Fragen. Auch diese Punkte gehören als weiterer Handlungsbedarf genauso zum Bericht und sollen hier benannt werden.

2 Das Gesamtprojekt „Schöneberg bewegt sich“ und „Nachbarn in Bewegung(-slandschaft)“ von 2010 - 2020



2.1 Zielsetzung

In der ersten Analyse des Auftaktprojekts 2010 zeigte sich, dass viele Menschen von den vorhandenen Bewegungs- und Sportangeboten nicht erreicht werden. Dies traf insbesondere auf sozial Schwache und ältere Menschen zu.

Ziel verschiedener Projekte „Schöneberg bewegt sich“ (2010-2016) war, nicht nur allgemein einen besseren Zugang zu gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten zu schaffen, sondern auch Möglichkeiten zu erproben, wie für diese schwer erreichbaren und ebenso schwer zu Bewegung motivierbaren Zielgruppen passende Angebote entwickelt und etabliert werden können. Das Projekt „Nachbarn in Bewegung(-slandschaft)“ (ab 2018) zielte darauf ab, ein dichtes Netz aus Angeboten zu knüpfen und diese bei lokalen Akteuren zu verankern bzw. eine entsprechende Struktur aufzubauen, damit die Angebote verstetigt werden können.

2.2 Zielgruppe „Bewegungsferne“

Menschen, die sich gerne bewegen wollen, tun dies allein oder finden eine geeignete Gruppe für gemeinsames Sporttreiben. Dies gilt auch für den Schöneberger Norden. Das Angebotsspektrum ist vielfältig und größtenteils gut genutzt.

Manche Menschen werden aber selbst dann kaum erreicht, wenn die üblichen Zugangshindernisse zu Bewegung (Anfahrtswege, Kosten, Anmeldeformalitäten, etc.) außer Kraft gesetzt werden. Aufgrund der persönlichen Distanz dieser Menschen zum Thema Bewegung/ Sport werden sie in Analogie zu bildungsfernen Gruppen als „bewegungsfern“ bezeichnet.

Darunter finden sich viele sozial Schwache, Ältere und Migrant*innen. Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen. Der besondere Fokus der Projektaktivitäten lag in der Erreichung dieser speziellen Zielgruppe. Es ging also explizit nicht um das quantitative Ziel möglichst viele Bewohner*innen zu erreichen, sondern darum bisher nicht Erreichte zu gewinnen und einzubinden.

3 Zugang zu und Bindung von Teilnehmer*innen für Bewegungsgruppen

3.1 Projekterfahrungen

Auch bewegungsferne Menschen sind für Bewegungsangebote zu gewinnen. Allerdings rennen sie einem nicht sofort die Tür ein, sobald man eine Bewegungsmöglichkeit bietet.

Sollen in einem Projekt Menschen erreicht werden, die bislang bewegungsfern sind, so muss für das Erreichen dieser Zielgruppe ausreichend Zeit und Aufwand eingeplant werden. Eine angeleitete Gruppe ist für diese Menschen aus verschiedenen Gründen wichtig: sie können sich meist nur schwer selbst motivieren und es besteht oft große Unsicherheit, welche Form von Bewegung für sie geeignet ist. Zudem empfinden sie häufig Scham hinsichtlich der eigenen vermeintlichen Bewegungsunfähigkeit. In der Gruppe fühlen sie sich weniger „auf dem Präsentierteller“ und machen häufig die Erfahrung, dass andere TN die gleichen Probleme haben.



Zugang zu und Bindung von schwer erreichbaren Zielgruppen ist nur möglich über das Schaffen einer Beziehung. Es muss Vertrauen bestehen zu den MP, die für Angebote werben sowie später zu den ÜL und anderen TN.

Unnötige Zugangshindernisse sollten beim Neuaufbau eines Angebots vermieden werden. Dies zeigen folgende Erfahrungen: Bewegungsangebote werden kaum angenommen, wenn sie schwer erreichbar sind, z. B. eine weite Anfahrt nötig ist oder von Beginn an Kosten entstehen (Eintritt, ÖPNV, Teilnahmebeitrag, Vorfinanzierung bei Krankenkassenkursen). Für viele TN ist es von besonderer Wichtigkeit, dass eine Teilnahme an Angeboten ohne Anmeldung möglich und kostenlos ist. Hier geht es weniger darum, dass die TN es sich nicht leisten können, für ein Angebot zu bezahlen (was natürlich auch vorkommt). Vielmehr brauchen bewegungsferne TN in der Anfangsphase das Gefühl der Unverbindlichkeit, des „nicht verpflichtet seins“.

Bewegungsferne Menschen werden über Sport- und Bewegungsangebote oft erst in zweiter Linie erreicht. Da sie nicht auf der Suche nach Angeboten sind oder viele Angebote für sich als „nicht geeignet“ ausschließen, nehmen sie Flyer, Plakate und sonstige ÖA meist gar nicht wahr. Der Zugang erfolgt in der Regel indirekt über - implizite oder explizite - MP. Dies sind in erster Linie begeisterte TN, die in ihrem sozialen Umfeld mündlich Werbung für ein Angebot machen. Auch im Jugendbereich findet häufig der Zugang über die „Peergroup“ statt.

Aktive TN von Bewegungsgruppen können andere am besten davon überzeugen, dass keine Zugangshindernisse bestehen und dass das Angebot wirklich für jeden offen ist. Bewegungsferne Menschen werden in der Regel zum Sport mitgebracht. Diese Form der Werbung funktioniert nach dem „Vorkoster-Prinzip“: Jemand Vertrautes hat ein Angebot vorgekostet und für gut befunden.

Als MP können an dieser Stelle auch MA lokaler Einrichtungen auftreten, die in persönlichem Kontakt über bestehende Angebote informieren oder ggf. auch selbst daran teilnehmen.

Der konkrete Inhalt der Bewegungsangebote sollte optimalerweise gemeinsam mit den TN entwickelt werden. Vielen Menschen fehlt die Erfahrung mit verschiedenartigen Bewegungsformen, so dass sie keine konkreten Wünsche an ein Angebot äußern können. Wenn eine gewisse Flexibilität besteht – sowohl auf Seiten des ÜL als bei den TN – können innerhalb eines Angebots verschiedene Inhalte erprobt und auf die Bedürfnisse, Wünsche und Fähigkeiten der TN angepasst werden. So kann es dazu kommen, dass nach einiger Zeit auch der Titel eines Angebots noch einmal angepasst wird (z.B. „Sport für Ältere“ wird zu „Stuhlgymnastik“)

Für einzelne TN, für die das Angebot dennoch nicht passend ist, ist eine Weitervermittlung in andere niedrigschwellige Angebote in der Umgebung sinnvoll. Manche TN besuchen mehrere Angebote und können Empfehlungen aussprechen oder wiederum jemanden „mitnehmen“. Auch die ÜL können andere Angebote weiterempfehlen. Neben dem gesundheitlichen Effekt sollten immer weitere Wirkungen von Bewegung und Sport in Gruppen beachtet werden. Bewegungsangebote helfen bspw. vor allem denen bei der Integration, die sprachliche Barrieren haben. An Bewegungsangeboten können diese Besucher*innen trotzdem teilnehmen.

Niedrigschwellige Bewegungsangebote sollten das Ideal verfolgen: „Hier sieht man gleich, da kann man einfach mal mitmachen.“ (Zitat einer spontan hinzugekommenen TN bei einem Parksport-Angebot). Es geht nicht darum, Leistungen zur Schau zu stellen und an Leistungsgrenzen zu gehen. Im Idealfall ist dies für Neulinge sichtbar und erlebbar. Finden Angebote in bekannten Einrichtungen statt oder im einsehbaren öffentlichen Raum, ist Zuschauen als erster Schritt möglich, gefolgt von unverbindlichem Mitmachen. Dazu sollten ÜL immer wieder einladen. Die Offenheit und Ansprechbarkeit der ÜL ist hierfür eine Grundvoraussetzung. Beim Punkt „Sichtbarkeit“ ist allerdings zu beachten, dass es immer auch TN gibt, die nicht (von jedem Passanten) gesehen werden wollen. Hier muss ein gangbarer Kompromiss gefunden werden.

Die Erfahrung zeigt auch, dass ein Start von neuen Gruppen es insbesondere unsicheren TN leichter macht miteinzusteigen. Zu Anfang sind alle neu und die Hemmschwelle als „Neuling“ in eine bestehende Gruppe zu kommen, entfällt.

Neben niedrigschwelligen „Komm-Strukturen“, sollte auch „aufsuchende“ Arbeit geleistet werden. ÜL können z.B. in Gruppen gehen, die nicht als Bewegungsgruppen konzipiert sind und dort Bewegung an die Menschen heranbringen, die eben da sind. (Eben da-Prinzip)

Für ältere Menschen und Menschen mit Behinderung ist außerdem fehlende Barrierefreiheit, mangelnde Beleuchtung in Parks oder fehlende Toiletten ein Zugangshindernis (v.a. bei Angeboten im öffentlichen Raum).

Schriftliche ÖA allein ist eine tote Botschaft – Medien erreichen Zielgruppen nur, wenn sie persönlich weitergegeben werden. Dabei sind MP entscheidend. Bezogen auf die Inhalte wirken Angebote, die auf Leistung, Wettkampf und hohe Fitness abzielen, oft abschreckend. Vor diesem Hintergrund kann auch die Darstellung sehr fitter und sportlicher oder sehr junger Menschen auf Werbemedien kontraproduktiv sein.

Auch darf das Leistungs- und Erfahrungsgefälle innerhalb der Gruppe nicht zu groß sein. Bewegungsaffine TN stellen teilweise ein zusätzliches Hemmnis für Bewegungsferne dar, weil sie im Vergleich immer schlecht abschneiden. Wenn ein Angebot in der Aufbauphase ein- oder mehrmals ausfällt, kann dies schnell interessierte TN abschrecken. Je stärker der eigene „innere Schweinehund“ ist, desto größer die Auswirkung, wenn seine Überwindung nicht unterstützt und belohnt wird.

3.2 Handlungsempfehlungen

3.2.1 Zugangshindernisse gering halten

Bereits bekannte oder von der Zielgruppe benannte Zugangshindernisse sollten so gering wie möglich gehalten werden. So erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass ein Bewegungsangebot zumindest getestet wird. Die häufigsten identifizierten Zugangshindernisse sind:

- weiter Anfahrtsweg/ unbekannter Ort
- Kosten/ Anmeldeformalitäten
- langfristige Verpflichtung zur Teilnahme
- unbekannter (ggf. überfordernder) Inhalt
- unbekannte Gruppe/ ÜL
- bestehende feste Gruppe



3.2.2 Stabilität

Ein Angebot muss über längere Zeit stabil und verlässlich stattfinden, um wahrgenommen und erprobt werden zu können. Auch bei zunächst geringer TN-Zahl sollte ein Angebot für 5-6 Monate erhalten werden. Ort und Zeit können ggf. noch angepasst werden, um Zugangshindernisse zu reduzieren. Allerdings ist hier die Aktualität von Werbemedien (Flyern, Internetseite, etc.) zu beachten.

3.2.3 Ansprache von Teilnehmer*innen über bestehende Gruppen (Eben-da-Prinzip)

Schwer zu Bewegung zu motivierende Menschen sind ggf. über andere Gruppen erreichbar. Bestehende Gruppen (Spiel-, Singkreise, etc.) können als Gruppe angesprochen werden. Wenn die Bewegungsmotivierten teilnehmen, kommen andere Gruppenmitglieder oft mit.

3.2.4 Werbung von Teilnehmer*innen über Teilnehmer*innen (Schneeball-Prinzip)

Klassische Werbemedien sollten eine untergeordnete Rolle spielen. Über sie werden eher bewegungsinteressierte Menschen erreicht, die aktiv nach einem passenden Angebot für sich suchen. Die gewonnenen TN sollten dann jedoch als MP eingesetzt und zur aktiven Bewerbung des Angebots motiviert werden. Was sie weitergeben sollen, ist die Nachricht: „Hier kann jede*r einfach mal mitmachen.“

Trotzdem sollten auf Flyer und Poster nicht verzichtet werden. Eine Weitergabe von Flyern oder der Verweis auf das Angebot durch Poster mit einer persönlichen Empfehlung eines MP helfen potentiellen TN den Weg zum Angebot zu finden.

3.2.5 Sichtbarkeit herstellen

Ein Vorteil von Angeboten im Außenraum ist, dass sie für alle die vorbeikommen, sichtbar sind. Es gibt Gelegenheit Zuschauer*innen anzusprechen und ggf. einzubinden. Eine gewisse Sichtbarkeit haben auch Angebote, die in lokalen Einrichtungen stattfinden für die anderen Besucher*innen dieser Einrichtung. Ein Fest o.ä. mit einem Auftritt einer Bewegungsgruppe ist ebenfalls eine gute Gelegenheit diese Angebote sichtbar zu machen.

3.2.6 Wertschätzende Haltung der Übungsleiter*innen

Das gesamte Verhalten des ÜL muss ausstrahlen: „Schön, dass du da bist.“ Er/ sie ist die wichtigste Bezugsperson, gerade für neue und/ oder unsichere TN. Jede*r Interessierte sollte als Person explizit willkommen geheißen werden.

3.2.7 Sozialen Kontakt fördern

In einer Kiezsport-Gruppe sollten Kontakte der TN untereinander und auch der Kontakt von TN zum ÜL bewusst gefördert werden. Dies kann durch längere Pausen während des Angebots oder durch ein Kontaktangebot vor oder nach der eigentlichen Bewegungsstunde passieren. Gespräche zwischen den TN sind keine Ablenkung vom Inhalt, sondern ein wichtiger Aspekt der TN-Bindung.



3.2.8 Spaß und Freude kommen vor Leistung und Wettbewerb

Dies sollte schon in der Kommunikation über das Angebot und in Medien zur ÖA vermittelt werden. Zu fachspezifische Beschreibungen, die unverständlich sind und/ oder auf Leistungsorientierung und Wettbewerbsdruck hinweisen, sind zu vermeiden.

3.2.9 Angeleitete Partizipation

In der Anfangsphase sollte ein Angebot in gewissem Rahmen offen für inhaltliche Anpassungen sein und Raum zum Ausprobieren bieten. Im Austausch mit den TN sollten die Inhalte nach und nach angepasst werden, bis die Gruppe und der KiezÜL „ihr Angebot“ gefunden haben.

4 Aufbau und Aufrechterhaltung niedrigschwelliger Bewegungsangebote

4.1 Projekterfahrungen

Vor dem Aufbau von neuen, niedrigschwelligen Bewegungsangeboten sollte vorab im jeweiligen Stadtteil eine Bestandsaufnahme der schon vorhandenen Angebote und der potenziellen Bewegungsorte erfolgen. Parallel empfiehlt sich eine Bedarfsermittlung durch Beobachtung und Befragung von potenziellen Nutzer*innen. Die Befragungen können sowohl im öffentlichen Raum als auch in Form von Gruppenbefragungen in bestehenden Gruppen – die inhaltlich nichts mit Bewegung zu tun haben müssen – erfolgen. Auf Grundlage der Ergebnisse können dann passgenaue Angebote konzipiert werden, die zum einen Doppelungen und Konkurrenzen zu bestehenden Angeboten vermeiden und zum anderen den Bedürfnissen der Bewohner*innen gerecht werden sowie räumlich umsetzbar sind.

Niedrigschwellige Bewegungsangebote, die neue und v.a. auch schwer erreichbare Zielgruppen erschließen wollen, sollten in lokalen Einrichtungen im direkten Wohnumfeld der Zielgruppe stattfinden. Auch wenn dort keine expliziten Bewegungsräume vorhanden sind, lassen sich oftmals Räume finden, die freigeräumt werden können und dann Platz und Sicherheit für Bewegung bieten. Kurze Wege und bestehende Bekanntheit der Institutionen sind bedeutsamer als eine perfekte Ausstattung und Gestaltung der Räume. Auch Freiflächen im direkten Umfeld der Einrichtung bzw. des Wohnorts der Zielgruppen bieten räumliches Potenzial für Bewegungsangebote. Die für Bewegungsgruppen zu nutzende Fläche muss gut erreichbar und vor allem gut und ohne lange Beschreibungen oder aufwändige Darstellungen auffindbar sein. Sie darf in ihrem Charakter nicht zu versteckt aber auch nicht zu öffentlich liegen, sie muss also einsehbar sein, aber trotzdem Rückzugsraum. Die Qualität von Bewegungsräumen kann man bewerten, indem man die Zugänglichkeit/ Nutzbarkeit für die Bewegungsangebote prüft. Hierzu gehören die Entfernung für die Nutzer*innen, der Pflegezustand, Beleuchtung, Sicherheit, Barrieren und mögliche Konflikte mit anderen Nutzergruppen.

Der Aufbau eines stabilen Bewegungsangebots braucht Zeit und ggf. mehrere Anläufe. Es muss sich erst herumsprechen, dass es dieses Angebot gibt. Es muss sich zeigen, ob Ort und Zeit passend gewählt sind. Auch die Inhalte des Angebots müssen bei Bedarf angepasst werden. Dies sollte in Absprache mit den TN geschehen, diese bringen hier ihr persönliches „Expert*innen-Wissen“ mit. In der Regel gibt es in den ersten Wochen eine größere Fluktuation, bis sich Angebot und TN „gefunden“ haben.

Für die Gruppe ist neben der Stimmigkeit des Inhalts der Kontakt ein wesentlicher Faktor. Kiezsportgruppen sind im Wesentlichen „soziale“ Gruppen. Der Spaß, der Kontakt mit anderen Menschen spielt eine wesentliche Rolle beim Zugang und der Einbindung in die Gruppe. ÜL berichten häufig von intensiv genutzten Chat-Gruppen und Verabredungen einzelner Gruppen-TN oder auch der gesamten Gruppe zu anderen Aktivitäten (Freizeit, Kultur, ...). Dieser

Faktor gewinnt mit zunehmendem Alter der TN an Bedeutung.

Auch bei insgesamt geringer TN-Zahl sollte man nicht vorschnell aufgeben. Manchmal braucht es Wochen oder Monate bis sich ein „stabiler Kern“ an mindestens 4-5 TN gefunden hat, der regelmäßig kommt. Oftmals sind dies bereits aktive Menschen oder solche, die sich leichter zu Bewegung motivieren lassen. Von dieser Kerngruppe ausgehend, lassen sich die schwerer erreichbaren Zielgruppen ansprechen.

Eine große Hürde bei der Etablierung niedrigschwelliger Bewegungsangebote stellt immer wieder die Finanzierung dar. ÜL, die eine gute Qualifikation und damit die Grundlage für eine partizipative Entwicklung eines Angebots mitbringen, müssen honoriert werden. Ehrenamtlich/ gegen Aufwandsentschädigung arbeitende KiezÜL haben oft ein kleineres Spektrum an Inhalten, das sie anbieten können und sind daher nicht immer in der Lage flexibel auf Wünsche und spezielle Bedürfnisse der TN einzugehen. Ein gangbarer Weg ist die Erprobung eines oder verschiedener Inhalte mit professionellen Trainer*innen und eine spätere Übergabe an einen KiezÜL oder sogar einen TN der Gruppe. Somit ist am Anfang eine höhere Anschubfinanzierung nötig, die laufenden Kosten sind später geringer.



Bei vielen „Nicht-Sport-Einrichtungen“ stellen die begrenzten Räumlichkeiten eine Hürde beim Aufbau von Bewegungsangeboten dar. Dabei kann es sich um ein Problem der Gesamtkapazität handeln (alle Räume sind ausgelastet oder zumindest zu den relevanten Zeiten belegt). Häufig sind auch die einzelnen Räumlichkeiten zu klein bzw. zu stark möbliert. Zitat aus einer Jugendeinrichtung: „Ein Aufbau von weiteren Bewegungsangeboten ist nur begrenzt möglich, da nicht genug Räumlichkeiten zur Verfügung stehen.“

Zum Teil lässt sich dieses Problem mit dem Ausweichen auf Freiflächen draußen oder in Parks lösen. Dies bringt allerdings das Problem eines fehlenden „Winterquartiers“ für die Angebote mit sich. Dieses wiederum lässt sich nicht immer lösen bzw. nur durch intensive Netzwerkarbeit und ein Ausweichen auf Räume anderer Einrichtungen.

Inhaltlich gelten im Kiezsport einige besondere Anforderungen an den ÜL. Grundsätzlich geht es eher darum sich gemeinsam zu bewegen und daran Spaß zu haben, statt um sportliche Leistung. Eine Wirksamkeit des Bewegungstrainings im Sinne einer Verbesserung der eigenen Fähigkeiten wünschen sich die meisten TN durchaus. Wichtiger ist jedoch, dass alle mitmachen können und sich der Gruppe zugehörig fühlen. Für ÜL gilt es hier eine Balance zwischen sozialen Zielen und Trainingszielen zu finden.

Als Medium der Öffentlichkeitsarbeit, aber auch zur Information der MP sind eine (ständig aktualisierte) Internetseite und Gebietskarten sinnvoll. Die Karte gibt einen Überblick, wo genau welches Angebot für welche Zielgruppe zu finden ist. Die Internetseite liefert den aktuellen Tag und die Uhrzeit.

4.2 Handlungsempfehlungen

4.2.1 Zugangshindernisse gering halten

(siehe hierzu 3.2.1)

4.2.2 Prüfen: Wen erreicht die Einrichtung?

Die Einteilung von Einrichtungen als „Jugendeinrichtung“ oder „Senioreneinrichtung“ ist zu grob, um Aufschluss darüber zu geben, welche Bewegungsangebote gut angenommen werden könnten. Die jeweilige Zielgruppe sollte genauer betrachtet (Befragung von Besucher*innen oder MA) und Angebote für diese Zielgruppe spezifiziert werden.

4.2.3 Mut und Raum zum Erproben neuer Ansätze

Gesundheitsförderung im Stadtteil muss sich immer an den lokalen Gegebenheiten orientieren. Insofern gilt es immer wieder bewährte Ansätze zu modifizieren oder gänzlich neue Wege zu beschreiten, um die schwer Erreichbaren zu erreichen. Das erfordert seitens der ÜL, der Träger, aber auch der Projektverantwortlichen und der Mittelgeber Mut und Raum zum Erproben neuer Ansätze (siehe auch 8.2.3).

4.2.4 Start-Zeitpunkt

Der Startzeitpunkt eines Angebots sollte bewusst ausgewählt werden. Bei Draußen-Angeboten kann es sinnvoll sein, im Frühling oder frühen Sommer zu starten. Dies gibt eine stabilere Perspektive für Wetter und Temperatur. Je nach Zielgruppe sollten Unterbrechungen durch Ferien vermieden werden, v.a. Sommer- und Weihnachtsferien. Beachten: Ferienangebote eignen sich zum „Schnuppern“, sind aber terminlich nur schwer in den Alltag übertragbar.

4.2.5 Angebote im öffentlichen Raum starten

Angebote, die draußen stattfinden beanspruchen nicht die „Ressource Raum“ der Akteure und können somit oftmals leichter gestartet werden. Zudem sind sie für Unbeteiligte besser sichtbar. Zu beachten ist dann 4.2.6.

4.2.6 Frühzeitig Winterquartiere finden

Das große räumliche Potenzial für Bewegungsangebote, die draußen stattfinden, lässt sich nur dann konsequent ausschöpfen, wenn geeignete Winterquartiere gefunden werden, dies sollte von Anfang an mitgedacht und in der Netzwerkarbeit konsequent verfolgt werden.

4.2.7 Alternative(n) anbieten

Hat sich nach 5-6 Monaten noch keine Kerngruppe von 4-5 regelmäßigen TN gefunden, kann es sinnvoller sein, ein Alternativangebot zu starten. Dabei sollten die Rückmeldungen der TN bezüglich gewünschtem Inhalt, Ort und Zeit des Angebots aufgegriffen werden. Manchmal ist auch ein Wechsel des ÜL sinnvoll.

4.2.8 Stabiles Finanzierungskonzept

Die TN sollten nach Ablauf einer Anfangsphase informiert werden, wann die bestehende Finanzierung des Angebots ausläuft. Unter Umständen sind langfristige TN bereit, einen Eigenbeitrag zu zahlen oder sogar in einen Kiez-sportverein einzutreten. Dies sollte frühzeitig mit der Gruppe besprochen werden, um einen abrupten Abbruch zu vermeiden.

4.2.9 Institutionalisierung der Angebote planen

Es ist sinnvoll, eine Nachhaltigkeit durch eine Vereinsstruktur (wie z.B. Kiez-sport Berlin e.V.) zu schaffen und offene oder gebundene Angebote in den Breitensport zu integrieren. Dadurch eröffnen sich Möglichkeiten für eine finanzielle Förderung und Absicherung der aufgebauten Angebote. Über eine Vereinsstruktur können ggf. Angebote „querfinanziert“ werden – gut laufende Angebote finanzieren andere mit bzw. Mitgliedspatenschaften finanzieren schwache Mitglieder. Alternativ ist auch die Anbindung an bestehenden Institutionen, wie z.B. Stadtteilzentren, denkbar.



5 Gewinnung, Qualifizierung und Einsatz von Multiplikator*innen

5.1 Einleitung/ Begriffsklärung

MP können auf verschiedenen Ebenen aktiv sein und müssen dementsprechend gewonnen, unterstützt und ggf. qualifiziert werden. Zum einen braucht es Menschen mit vertrauensvollen Kontakten zu bewegungsfernen Menschen, um diese über die Bedeutung von Gesundheit und insbesondere Bewegung zu informieren und ihnen entsprechende Angebote zu vermitteln. Dies können MA von stadtteilnahen Einrichtungen und Institutionen, aber auch von Arztpraxen, Apotheken o.ä. sein.

Zum anderen braucht es Menschen, die bewegungsaffin sind und das mit anderen teilen wollen. Dies kann geschehen, in dem MA lokaler Einrichtungen Bewegung in ihre Tätigkeit integrieren, indem sie in bestehenden Gruppen Bewegungsaktivitäten oder eigene niedrigschwellige Bewegungstreffs anbieten (Spazieren gehen, Tischtennis, ...). Darüber hinausgehend können MP eigene Bewegungsgruppen anbieten und die Rolle des ÜL übernehmen. Voraussetzung ist hier eine ausreichende Erfahrung mit der Bewegungsmethode oder eine Qualifizierung (siehe auch Kapitel 6). MP sind bestenfalls im Stadtteil gut vernetzt oder mit verschiedenen Einrichtungen verbunden.

5.2 Projekterfahrungen



In der Regel sind potenzielle MP, insbesondere, wenn sie engagierte MA von Einrichtungen sind, überlastet. Ebenso sind die Einrichtungen selbst durch unterschiedlichste Projekte, die zusätzlich zu ihren regulären Aufgaben an sie herangetragen werden, häufig sehr zurückhaltend, wenn es darum geht, neue Kooperationen zu starten und sich in neue Projekte einzubringen. Hier braucht es mehr als die allgemeine, zumeist existierende Einsicht in die Sinnhaftigkeit von Gesundheits- und Bewegungsförderung. Von daher bietet es sich an, im Vorfeld zu klären, wie sich das Thema in die Einrichtung einbettet,

welchen Stellenwert es hat, wo es anknüpfen kann. Zudem braucht es, insbesondere bei Bildungseinrichtungen, für die Einrichtung einen spürbaren Nutzen. Wo ist der „Leidensdruck“ der Einrichtung? Was hat die Einrichtung, was haben die MP von den Angeboten bzw. von der Informationsweitergabe? Vorhandene Bewegungsangebote können z.B. eine Motivation für Besucher*innen darstellen, eine bestimmte Einrichtung zu besuchen (z.B. Jugendarbeit). Im Gegensatz zu den institutionellen MP ist für die rein „privat/ ehrenamtlich“ tätigen MP/ ÜL oft die Tätigkeit an sich schon eine große Motivation. Sie möchten sich selbst gerne bewegen und diese Begeisterung mit anderen teilen. Daher entstehen hier oft Angebote bei denen sie „ihre eigene Zielgruppe“ sind. Siehe hierzu Kapitel 6.

5.3 Handlungsempfehlungen

5.3.1 Bei Projektstart schon Multiplikationsstrukturen mitdenken

Bereits in der Phase der Konzipierung und ggf. Beantragung eines Projektes sollten zeitliche und finanzielle Ressourcen mit eingeplant werden, um MP wirksam einbinden zu können. Dazu gehören einerseits die Ressourcen hinsichtlich Kontakte und Kooperationen, andererseits aber nach Möglichkeit auch zeitliche bzw. finanzielle Ressourcen für die MP selbst, um deren zusätzlichen Aufwand bei Bedarf honorieren zu können.

5.3.2 Positive Ankerpersonen identifizieren

Grundsätzlich sollten die Einrichtungen und Menschen, mit denen eine Kooperation angestrebt wird, für das Thema Bewegungsförderung offen sein. Anschließend sollte geklärt werden, wer das Thema gut findet, wer sich hier engagieren möchte oder dies bereits tut. Diese Personen sollten nach Möglichkeit als Ansprechpartner in der Einrichtung und als MP zur Verfügung stehen. Es ist immer sinnvoll, Projekte und Inhalte nicht nur an eine Ankerperson anzubinden.

5.3.3 Ankerpersonen als Multiplikator*innen qualifizieren

Je nach Umfang der Kooperation und Bedarf in der jeweiligen Einrichtung, können auch die Art und der Umfang der Qualifikation ganz unterschiedlich ausfallen. Angefangen von einzelnen Gesprächen hinsichtlich Vermittlung von Kenntnis der Angebotsstruktur, über kurze Schulungen bzgl. Grundlagenwissen bis hin zur Durchführung von Team-Fortbildungen und Coachings ist vieles möglich.



5.3.4 Multiplikator*innen pflegen

Um Einrichtungen und MA langfristig als MP zu gewinnen, bedarf es des kontinuierlichen Kontaktes und Austausches, der Unterstützung hinsichtlich der o.g. Qualifikationsmöglichkeiten, aber auch der Unterstützung bei der Entwicklung und Umsetzung von Ideen für eigene niedrigschwellige Angebote. Hierzu gehört ggf. die Startfinanzierung von Angeboten, die Ausbildung und/ oder Vermittlung von KiezÜL, die Unterstützung bei der ÖA usw.

6 Gewinnung, Qualifizierung und Einsatz von Kiez-Übungsleiter*innen

6.1 Einleitung

Das Wissen in der Bevölkerung über die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit wächst ständig. Mit zunehmendem Alter werden das Thema Gesundheit und damit die Bedeutung von Bewegung noch wichtiger. Trotzdem gibt es immer noch große Bevölkerungsgruppen, die zu bestehenden Sport- und Bewegungsangeboten (Fitnessstudio, Verein, Freizeitgruppen, etc.) aus verschiedenen Gründen keinen Zugang finden. Daher wächst auch in Einrichtungen, die grundsätzlich nichts mit Sport und Bewegung zu tun haben (Familien-, Nachbarschafts-, Seniorenzentren) – dafür aber teilweise guten Zugang zur genannten Zielgruppe – die Zahl an Bewegungsangeboten.

Hier sind bereits viele Menschen ehrenamtlich aktiv, die keine Qualifikation oder Ausbildung im Bewegungsbereich mitbringen. Diese sind oft sehr darin interessiert, sich schulen zu lassen und ihr Angebot zu verbessern, sofern die Zugangsvoraussetzungen nicht zu hoch sind. Zudem gibt es viele Menschen, die für ein ehrenamtliches Engagement offen sind und sich vorstellen könnten, ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot zu leiten. Oft – aber nicht immer – handelt es sich dabei um ein Angebot, für das sie selbst auch die „Zielgruppe“ darstellen, z.B. wollen Senior*innen oft Angebote für andere Senior*innen gestalten, Mütter mit Kindern möchten ein Mutter-Kind-Angebot leiten.



Interessierte für die „KiezÜL-Ausbildung“ lassen sich somit gut über lokale, soziale Einrichtungen erreichen. Sowohl Aushänge und Flyer als auch die direkte Ansprache durch MA erreichen meist eine ausreichende TN-Zahl für eine Qualifizierungsmaßnahme. Zudem lassen sich noch nicht ehrenamtlich aktive, aber interessierte Bewohner*innen über Anzeigen oder Artikel in lokalen Zeitungen erreichen.

Eine dritte potenzielle Zielgruppe sind die hauptamtlichen MA lokaler Einrichtungen selbst. Diese können im Rahmen ihrer Haupttätigkeit Bewegungsangebote machen. Dies ist für die Einrichtungen ein großer Gewinn, da die MA bereits guten Kontakt zu Besucher*innen der Einrichtung haben und den Bedarf oder die Möglichkeiten für Bewegungsangebote oft gut kennen.

Die Projekterfahrungen zeigen, dass insbesondere Frauen gut für eine Tätigkeit als KiezÜL gewonnen werden können. Viele der TN an den Schulungen sind zwischen 50 und 70 Jahre alt.

6.2 Projekterfahrung

Die meisten Schulungs-TN kommen erfahrungsgemäß aus der näheren Umgebung des Schulungsortes und wollen nicht viel Zeit für Anfahrtswege investieren. Der Schulungsort muss zentral im Projektgebiet liegen und verkehrstechnisch gut erreichbar sein, sonst stellt dies ein Zugangshindernis dar. Die Ressource „Zeit“ darf nicht überbeansprucht werden.

Am schwierigsten ist in der Regel die Identifikation der passenden Schulungszeit. Berufstätige Menschen können oft nur am Abend, ältere Menschen bevorzugen einen Termin am Vormittag. Ggf. muss bei der Projektplanung entschieden werden, welche Zielgruppe im Schwerpunkt angesprochen werden soll. Alle kann man nie erreichen.

Auch der Umfang muss zielgruppenspezifisch festgelegt werden, mehr als 4 Stunden Lernen am Stück ist selbst bei gutem Wechsel von Theorie und Praxis für viele Menschen nicht möglich. Auch eine insgesamt zu lange Dauer der Schulung (mehr als 3 Monate) ist in der Regel für TN nicht überschaubar und kann abschreckend wirken.

Männer sind für eine Qualifizierung zum KiezÜL schwerer motivierbar. Dies entspricht der ebenfalls geringeren Männerquote in den Kiezsport-Angeboten. Ein möglicher Grund hierfür könnte in der gesundheitsorientierten Ausrichtung der Angebote liegen. Auch in anderen Zusammenhängen (z.B. Präventionskurse) sind Männer unterrepräsentiert.

KiezÜL, die nach ihrer Qualifizierung nicht weiter begleitet oder unterstützt werden, brechen ihr Engagement oft wieder ab. Der Aufbau eines stabilen Bewegungsangebots braucht Geduld und Unterstützung (siehe Kapitel 4). Dies muss auf mehrere Schultern verteilt werden. Träger und Institutionen vor Ort müssen bei der Auswahl des Ortes/ Raumes und bei der Bewerbung des Angebots unterstützen. Der Ausbildungsträger kann mit Erfahrungen weiterhelfen und inhaltliche Unterstützung geben, v.a. dann, wenn das Angebot noch angepasst und zielgruppenspezifisch gestaltet werden muss.



6.3 Handlungsempfehlungen

6.3.1 Geringe Zugangsvoraussetzungen

Die wichtigste Voraussetzung für die Teilnahme an einer KiezÜL-Schulung ist das eigene Interesse und die Freude an Bewegung. Wer dies mitbringt sowie ausreichend Zeit für die Schulung und eigenständiges Lernen, kann mitmachen.

6.3.2 Durchführung vor Ort

Die Interessierten sollten keinen langen Weg auf sich nehmen müssen und lernen mit dem Schulungsort (in der Regel eine soziale Einrichtung und angrenzende Frei-/ Grünflächen) auch gleich typische Bedingungen für ihr Kiez-sport-Angebot kennen.

6.3.3 Kostenfreiheit

Da die TN ihre Angebote häufig für eine geringe Aufwandsentschädigung oder auch ohne Entgelt leiten, ist sowohl die Möglichkeit als auch die Bereitschaft für eine Schulung eine Gebühr zu zahlen gering. Umgekehrt nehmen die TN es als Anerkennung ihres Engagements wahr, dass sie eine so umfangreiche und „wertvolle“ Schulung erhalten. Dies motiviert zusätzlich als KiezÜL aktiv zu sein oder zu werden.

6.3.4 Inhaltliche Spezifität und Flexibilität

Die Inhalte der Schulung sind zwar an Qualifikationen für Sportangebote angelehnt, haben jedoch konkret die Tätigkeit im „Kiez-sport“ vor Augen.

Spezifität: Kiez-sport-Angebote sind zumeist offen, haben also immer wieder neue TN, die integriert werden müssen. Sie finden nicht in Sporthallen oder auf Sportplätzen und oft mit wenig oder ohne Sportmaterial statt. Zudem sind die TN oft wenig sport- und bewegungserfahren und müssen entsprechend langsam an Herausforderungen herangeführt werden. Spaß und sozialer Kontakt stehen bei den vermittelten Methoden und Inhalten im Vordergrund.

Flexibilität: Neben dem Standard im Curriculum der Schulungen, die in jedem Kurs durchgeführt werden, besteht immer Flexibilität und Offenheit auf die Wünsche und gesetzten Ziele der TN einzugehen. Gerade die praktischen Teile der Ausbildung können so sehr konkret auf die Zielgruppen bzw. Angebote der Schulungs-TN ausgerichtet werden.



6.3.5 Kiez-Übungsleiter*innen beim Aufbau und der Etablierung ihres Angebots begleiten

Der Aufbau eines Kiezsport-Angebots braucht Geduld und mitunter mehrere Anläufe. In dieser Zeit braucht der Kiez-ÜL guten Kontakt und Unterstützung von Seiten der begleitenden Träger. Gemeinsam können auch neue Ideen und Alternativen zum Angebot entwickelt werden.

6.3.6 Begleitung der Kiez-Übungsleiter*innen als Ansprechpartner*in (z.B. Kiezsportverein)

Auch nach dem Aufbau und der Etablierung eines Bewegungsangebots brauchen KiezÜL weiterhin einen oder mehrere Ansprechpartner. Dies kann die jeweilige lokale Einrichtung sein, an die das Angebot angedockt ist. Für inhaltliche Fragen ist jedoch Expertise aus dem (Kiez-)Sport-Bereich besser geeignet. Zitat einer KiezÜL: „Ich wünsche mir, dass mich 1-2 mal im Jahr jemand von euch anruft und fragt, wie es läuft.“

6.3.7 Netzwerk- und Fortbildungsangebote

KiezÜL und ihre Angebote profitieren von neuen Ideen, Anregungen und persönlicher Weiterentwicklung. Dazu können spezifische Fortbildungsangebote dienen oder auch der Austausch mit anderen KiezÜL. Gegenseitiges Hospitieren kann einen Fortbildungs-Effekt bewirken und die Voraussetzung sein für etwaige Vertretungen im Urlaubs- oder Krankheitsfall.

6.3.8 Zahlung eines angemessenen Honorars/ Aufwandsentschädigung

Die Einstellungen der KiezÜL zu einem Honorar bzw. einer Aufwandsentschädigung sind sehr unterschiedlich. Um die KiezÜL langfristig zu binden, ist die Zahlung eines Honorars in jedem Falle hilfreich. Es stärkt den professionellen Charakter und Anspruch an die Tätigkeit und schafft eine stärkere Verbindlichkeit.

Für manche KiezÜL ist es auch schlichtweg Voraussetzung für ihre Tätigkeit. Ehrenamt muss man sich leisten können. Sozial Schwache können sich ein reines Ehrenamt schlichtweg nicht leisten. Die Zielgruppe der KiezÜL speist sich wie ihre Klientel der Bewegungsfernen häufig aus Personen mit geringen (Transfer-)Einkommen.

Wie die Erfahrungen zeigen, ist für die KiezÜL die bezahlte Übungsleitertätigkeit eine Möglichkeit, eine andere schlecht bezahlte Tätigkeit (Putzen, Aushilfsarbeiten) aufzugeben und durch eine qualifiziertere Tätigkeit mit Perspektive (z.B. Trainerlizenz) zu ersetzen. Auch kann dadurch bspw. eine schlechte Rente aufgebessert und damit die oftmals entwürdigenden Prozedere der Grundsicherung verlassen werden. Deshalb wurde auch mit dem JobCenter Tempelhof-Schöneberg die Möglichkeit thematisiert, die Ausbildung zum KiezÜL als unterstützendwertes Engagement anzuerkennen.

7 Aufbau und Aufrechterhaltung eines stabilen Netzwerks (Personal, Commitment)

7.1 Projekterfahrungen

Die lokalen Netzwerke sind für den Aufbau und die Verstetigung von Bewegungsangeboten extrem wichtig. Nur über Netzwerkkontakte lässt sich der Bedarf an Bewegungsangeboten klären, lässt sich der Zugang zur Zielgruppe der Angebote finden, können potenzielle TN vermittelt werden, lassen sich MP identifizieren und ggf. für Bewegung schulen. Auch Innen- und Bewegungsräume, Freiflächen und weitere materielle Ressourcen lassen sich nur über bereits vorhandene Netzwerke erschließen. D.h. bei der Frage, was welche Akteure für die Gesundheitsförderung im Stadtteil leisten können, geht es vor allem um Kompetenzen und Ressourcen. Die Aufgabenteilung sollte sich daran orientieren, was welche Gruppe leicht zur Verfügung stellen kann und was den unmittelbaren Interessen entspricht. Speziell, wenn bewegungsferne Gruppen erreicht werden sollen, braucht es ein großes Eigeninteresse, eine gut gesetzte Initialphase, eine gut organisierte Startphase und einen langen Atem. Deshalb sollte sich die Arbeitsteilung an den Stärken und Schwächen der verschiedenen Akteure orientieren.

Ein Problem beim Aufbau eines Bewegungsförderungs-Netzwerks ist dabei die fehlende konkrete Zuständigkeit für dieses Thema. Alle befragten Akteure finden die Themen Bewegung und Sport wichtig oder sehr wichtig für ihre Zielgruppen, haben aber im Grunde andere Aufgaben und geringe zeitliche Ressourcen. Gelingen kann Bewegungsförderung als zusätzliche Aufgabe somit vor allem durch externes Input mit externer Expertise, indem bestehende, meist lebensweltbezogenen Netzwerke aufgesucht und genutzt werden. Ausgehend von dieser zusätzlichen Investition in die bereits bestehenden, lokalen Netzwerke können dann vor Ort Informationen gewonnen und vermittelt, Angebote entwickelt sowie MP geschult werden, die Bewegungsangebote leiten, bewerben und dazu spezifische Netzwerkarbeit leisten.

Zusätzlich ist es hilfreich, eine Verbindung und Vermittlung zwischen den einzelnen lokalen Netzwerken bzw. Akteuren in unterschiedlichen Netzwerken bei Bedarf herstellen zu können. Hierzu wird die sogenannte „Spinne“ im Netz benötigt, bei der die Fäden/ Informationen zusammenlaufen. Dies kann zu projektbeginn in Quartiersmanagement-Gebieten durch das Quartiersmanagement geleistet werden. Mittel- und langfristig bedarf es einer hauptamtlichen Struktur, die die ehrenamtlichen Strukturen organisatorisch und beim Informationsfluss entlastet, koordiniert und betreut. Damit wird eine Verbindung zwischen den Netzwerken ermöglicht, aber noch keine Verbindung der Netzwerk-TN untereinander. Dieser Austausch kann in Form von thematischen Veranstaltungen und Aktivitäten, wie z.B. Workshops oder Fachtagen erfolgen. Auch eine gemeinsame, digitale Vernetzung in Form einer Webseite/ App/ für alle zugängliche Datenbank ist sinnvoll, bei der alle Themen und Aktivitäten, die hinsichtlich Bewegung relevant sind, aktuell dargestellt sind.

Letztendlich bedarf es der aktiven Unterstützung seitens der übergeordneten Strukturen (Quartiersmanagement, Bezirksverwaltung, Senat). Projekte müssen gewollt sein, Projekt-Mittel eingeworben und zur Verfügung gestellt werden, deren Antragstellung unterstützt und nach Möglichkeiten gesucht werden, wie Projekte zielgenau ausgestaltet werden können. Das erfordert eine profunde inhaltliche Auseinandersetzung und Expertise. Häufige Zuständigkeits- und Personalwechsel sind dabei hinderlich.

7.2 Handlungsempfehlungen

7.2.1 Etablieren einer zentralen Informationsstelle

Wesentlich für den Erfolg einer gebietsweiten Bewegungsförderung ist eine zentrale Informations- und Verbindungsstelle, (z.B. KiezSportLots*in) für das Gebiet und gegebenenfalls darüber hinaus. Hier sollten die Informationen zusammenfließen und die Institution oder Person als Ansprechpartner*in für alle Beteiligten (Verwaltung, Netzwerke, Einrichtungen, Vereine, MP, ÜL) fungieren. Sie wird damit zur sichtbaren Verankerung des Themas im Gebiet.

7.2.2 Bestehende Netzwerke ansprechen

Statt neue Bewegungs-Netzwerke zu gründen sollte die Netzwerkarbeit eine aufsuchende sein, indem bestehende Netzwerke genutzt und das Thema Bewegung dort hineingetragen wird. Die lokalen Träger sind in der Regel hoch belastet. Die Bereitschaft, an weiteren, regelmäßigen Netzwerktreffen teilzunehmen, ist erfahrungsgemäß gering. Erfolgversprechender ist die Ansprache bestehender Netzwerke, um dort das Thema Gesundheit und Bewegung zu platzieren. Innerhalb der Netzwerke wird das Thema als ausgesprochen spannend aufgenommen und die Bereitschaft, Projekte möglich zu machen oder daran mitzuwirken ist so sehr viel leichter zu erzielen.

7.2.3 Zugang finden über interessierte Personen

Ein Erfolg versprechender Zugang zu Institutionen erfolgt am Ende immer über interessierte Personen. Nur wenn die Person das Thema Bewegung und Gesundheitsförderung für wichtig erachtet, wird ein Funktionsträger sich wirklich einbringen. Akteure davon überzeugen zu wollen, dass sie oder ihre Institutionen sich mit dem Thema auseinandersetzen sollten, ist erfahrungsgemäß zum Scheitern verurteilt.

7.2.4 Ehrenamt braucht Hauptamt

Um eine nachhaltige Bewegungsförderung zu etablieren, braucht die (halb) ehrenamtliche Struktur einen hauptamtlichen Überbau, der die Ehrenamtler*innen entlastet, koordiniert und betreut. Die MP und KiezÜL sind primär dafür zuständig, die Angebote zu bewerben und umzusetzen. Mittelakquise und Förderanträge, die Koordination der Angebote und der Informationsfluss in Richtung TN (Pflege einer übergreifenden Webseite), aber auch in Richtung Mittelgeber gehören in hauptamtliche Hände. Nur mit konkret und dauerhaft mit dem Thema befassten Personen ist gewährleistet, dass Erfahrungswissen überhaupt gesammelt und weiterentwickelt werden kann.

8 Finanzierung

8.1 Projekterfahrungen

Bewegungsförderung und speziell die Erreichung von Bewegungsfernen sind bisher nicht entsprechend institutionell verankert und verfügen deshalb nicht über eine entsprechend stabile Finanzierung. Die bisher aufgebauten Strukturen wurden ausschließlich über Projektmittel finanziert. Dies birgt – wie faktisch erlebt – immer das Risiko von Diskontinuitäten, die sich nachteilig auf die Angebotsstruktur auswirken.

Mit der reinen Projektfinanzierung besteht zudem die Gefahr, dass neben finanziellen Diskontinuitäten ständig neue Projekte mit wechselnden Trägern anlaufen, die nicht oder nur schlecht ineinandergreifen („Projektitis“).

Als sehr hilfreich hat es sich erwiesen, dass seitens der Verwaltung immer wieder nach Möglichkeiten gesucht wurde, Finanzierungsmöglichkeiten für die Bewegungsförderung im Stadtteil zu erschließen und bei den formalen Prozessen konstruktiv unterstützt wurde.

8.2 Handlungsempfehlung

8.2.1 Von einer Projekt- zu einer Regelfinanzierung kommen

Gesundheitsförderung im Setting Stadtteil ist eine Daueraufgabe für die kommunale Verwaltung. Insofern sollte sie – zumindest für die koordinierenden Aufgaben – auch regelfinanziert werden. Gegenüber den höheren Mitteln während der Aufbauphase wird schätzungsweise für den Bezirk Schöneberg insgesamt eine halbe Stelle explizit für Bewegungsförderung von Bewegungsfernen benötigt. Neben den reinen Personalmitteln sollten dabei auch Mittel für die ÖA mitgedacht und mitfinanziert werden.

Weil es sich hier um die Themen Nachbarschaft und Bewegung handelt, kommen Töpfe aus den Bereichen Soziales und Gesundheit in Frage. Ob dies rein aus bezirklichen Mitteln erfolgen kann und muss, ist fraglich und kann in Rahmen dieses Projekts nicht beantwortet werden.

8.2.2 Erleichterung des Zugangs zu Fördermitteln

Es gibt unterschiedliche Fördertöpfe, mit denen Projekte der Gesundheitsförderung unterstützt werden können. Den Überblick darüber zu behalten, ist für die einzelnen Träger sehr aufwändig und für private oder ehrenamtliche Strukturen kaum zu leisten. Hier wäre es extrem hilfreich, wenn auf übergeordneter Ebene Wissen rund um Fördermittel bei einer zentralen Institution aufgebaut würde. Diese sollte sowohl bei Recherche, bei Antragstellung sowie bei Abrechnung und programmspezifischem Verwendungsnachweis formal (nicht inhaltlich) unterstützen.



8.2.3 Fördermittel zur Erprobung und Fortführung neuer Ansätze bereitstellen

Wie in Punkt 4.2.3 dargestellt, muss sich Gesundheitsförderung im Stadtteil immer an den lokalen Gegebenheiten orientieren. Das erfordert auch von Projektverantwortlichen und Mittelgebern Mut und Raum zum Erproben neuer Ansätze. Das explizit auf die Entwicklung neuer Ansätze ausgelegte Programm „Soziale Stadt“ hat eine solche Erprobung ermöglicht. Mit dem Auslaufen des Quartiersmanagements steht es im Bezirk nicht mehr zur Verfügung. Grundsätzlich sollte bei der Entwicklung und Bereitstellung von Förderprogrammen und -mitteln für die Entwicklung neuer Ansätze auch ein gewisser Anteil an Geldern für die Fortführung von erfolgreichen Projekten zur Verfügung gestellt werden. Bei aller Sinnhaftigkeit in Bezug auf Nachhaltigkeit und Verstetigung von Projekten gibt es immer wieder Bereiche, wie auch hier dargestellt, bei denen ohne eine stabile, dauerhafte Finanzierung die aufgebauten Strukturen und Angebote nicht fortgeführt werden können.

8.2.4 Messung und Bewertung von Projekterfolgen qualitativ verbessern

Neben quantitativen Erfolgskriterien wie TN-Zahlen müssen auch qualitative Aspekte wie neu erreichte Zielgruppen stärker in den Fokus genommen werden. Solange es darum geht, möglichst viele TN in die Gruppen zu werben, werden Träger nicht ausreichend Zeit darauf verwenden, die schwer Erreichbaren zu gewinnen, von denen sie naturgemäß deutlich weniger erreichen und oft nicht langfristig binden können. Die Gewinnung und Bindung solcher TN sollte dementsprechend höher bewertet werden. Dies ist nur durch die Einbeziehung qualitativer Aspekte möglich (Z.B. Items wie: „Wie viel Sport treiben Sie? Haben Sie in den letzten Jahren Sport betrieben/an einer Bewegungsgruppe teilgenommen?“)

8.2.5 Neue Mittelgeber erschließen

Gesundheitsförderung im Stadtteil ist keine rein bezirkliche Aufgabe. Im Rahmen des Gesunde Städte-Netzwerk haben sich verschiedene Kommunen diese Aufgabe auf die Fahnen geschrieben, ein echter Impuls – der auch finanziell unterfüttert wurde – war bisher nicht zu erkennen.

Auch die Krankenkassen sind bisher nicht ausreichend eingebunden. Mit der Verabschiedung des Präventionsgesetzes hat der Bundestag die Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung in verschiedenen Settings und Lebenswelten unterstrichen. Zu den Förderkulissen der Krankenkassen gehört auch explizit das Setting Stadtteil. Trotzdem ist es bisher nicht nennenswert gelungen, Mittel für eine stadtteilbezogene Gesundheitsförderung zu akquirieren.

9 Leistbares der verschiedenen Akteure

9.1 Kiez-Übungsleiter*innen



Die KiezÜL sind vorrangig für den Aufbau bzw. die Weiterführung von Bewegungsgruppen zuständig. Ihnen obliegen die unmittelbare Organisation und die Bindung von TN.

Sie sollen sich damit individuell auf die stabile Leitung eines oder mehrerer Angebote konzentrieren und Unterstützung im KiezÜL-Netzwerk (z.B. Vertretung von Kursen) anbieten. Explizit weniger in ihr Tätigkeitsfeld fallen die Koordination der Angebote und deren Bewerbung. Hierfür fehlen ihnen erfahrungsgemäß Mittel und Kompetenzen. Deshalb sollte hierfür eine zentrale Stelle eingerichtet werden (s. Kap 7.2.1).

9.2 Lokale Einrichtungen und deren Mitarbeiter*innen

Die lokalen Einrichtungen können – sofern vorhanden – insbesondere durch die Bereitstellung von Räumen und Freiflächen für Bewegung unterstützen. Vielfach ist es nicht erforderlich explizite Sportflächen zu nutzen, weshalb schon kleinere Räume und Flächen sehr hilfreich sein können, auf die die meisten Einrichtungen Zugriff haben.

Darüber hinaus können sie als informative MP über die Ansprache ihrer Klientel Angebote gezielt bewerben. Die MA in den Einrichtungen sind wirksame MP für Bewegung und Sport, die neben eigenem Interesse auch unmittelbar Zugang zu einer Gruppe haben. Diese direkte Empfehlung von Angeboten an die Zielgruppe durch die MA hat sich als sehr erfolgreich für die Ansprache potenzieller TN erwiesen.

Allerdings ist dabei zu beachten, dass zeitlich wenige Spielräume vorhanden sind. Insofern gilt es die Anfragen „mundgerecht“ – also auf Klientel und Institution zugeschnitten – zu gestalten. Dies verschärft sich erfahrungsgemäß im Winter, wenn viele MA erkranken.



9.3 Kiezsport-Verein

Als Organisationsstruktur bietet sich ein gemeinnütziger Verein an, der als Sportverein anerkannt wird.

Der Kiezsport-Verein (wichtig: nicht Kiez-Sportverein) ist kein klassischer Sportverein. „Normale“ Sportvereine arbeiten in aller Regel sportartbezogen – also mit Fußball-, Tennis-, Turn-, Gymnastik-Abteilung o.ä. – und dabei mit mehr oder weniger Wettkampforientierung. Kiezsport vertritt keine spezifische Sportart, sondern will vielfältige Bewegungsanreize setzen, die zum Teil noch nicht einmal Sportarten im engeren Sinne sind (Spaziergehen, Hockergymnastik). Der Landessportbund tut sich schwer, solche Strukturen als Sportverein anzuerkennen und ihnen damit den Zugang zur Sportförderung zu eröffnen, aber wie der Verein Kiezsport Berlin e.V. beweist, kann ein solcher Verein durchaus als Sportverein anerkannt werden.

Ein solcher Kiezsport-Verein sammelt und bündelt Wissen und Informationen zum Thema Bewegung, Sport und Gesundheit und stellt ein Netzwerk von professionellen Trainer*innen und ehrenamtlichen KiezÜL zur Verfügung. Neben der Organisation der Trainer*innen und KiezÜL kann auch die Organisation der TN unterstützt werden, beispielsweise durch die Erhebung und Kontrolle eines Mitgliedsbeitrags.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit einen Zugang zu Anschubfinanzierungen über Fördermittel zu schaffen, wenn es einer gemeinnützigen Förderstruktur bedarf. Sofern der Verein als Sportverein anerkannt ist, wird insbesondere der Zugang zu Sportfördermitteln erschlossen.



9.4 Lokale Koordinierungsstelle

Im QM-Gebiet Schöneberger Norden folgt auf das Quartiersmanagement nun die Koordinierungsstelle der Organisationseinheit Sozialraumorientierte Planungscoordination (OE SPK). Diese ist personell deutlich schwächer aufgestellt, so dass sich hier die Frage stellt, inwiefern Kapazitäten für Netzwerkarbeit vorhanden sind.

Wesentlich für den Erfolg einer gebietsweiten Bewegungsförderung ist neben der Netzwerkarbeit eine zentrale Informations- und Verbindungsstelle für das Gebiet (S. 7.2.1). Diese Funktionen sollten zentral im oder für den Bezirk geleistet werden.

9.5 Bezirksamt und Senat

Die zentrale Zuständigkeit der Verwaltung im Rahmen der lokalen Gesundheitsförderung liegt zum einen in der Beschaffung und Vergabe von Fördermitteln. Das BA und die Senatsverwaltung braucht für die Umsetzung die Expertise externer Träger. Die auf Verwaltungsseite mit den Projekten Befassten sollten selbst für Ausschreibungen und Beurteilung über spezifisches Wissen zum Thema Bewegungsförderung für Bewegungsferne (Sport und Soziales) verfügen.

Darüber hinaus geht es um den Zugang zu Flächen, beispielsweise in Parks. So ist es in Berlin in den von GrünBerlin betreuten Parks nicht ohne weiteres möglich, Bewegungsangebote zu machen. Es bedarf einer expliziten Genehmigung, die nicht in jedem Fall umstandslos erteilt wird. Den Flächenbedarf anzumelden und gegebenenfalls durchzusetzen wäre eine Verwaltungsaufgabe. Auch bei den bezirkseigenen Flächen sind Sport- und Bewegungsgruppen in den Parks nicht immer gern gesehen und zum Teil auch nicht zugelassen. Die Einrichtung von wenigen ausgewiesenen Sport- und Bewegungsparks in den einzelnen Bezirken widerspricht dem genannten Bedarf der Wohnortnähe von Bewegungsangeboten.



10 Weiterer Handlungsbedarf

10.1 Unerreichte Zielgruppen

Bei allen Anstrengungen, bisher nicht Erreichte zu erreichen, gibt es dennoch strukturelle Defizite. Bei den Zugängen über die Institutionen werden nicht institutionell angebundene Personen nach wie vor nicht ausreichend erreicht. Erste Ansatzpunkte dafür waren „Schneeballsysteme“, mit denen private Umfelder über die Empfehlung einer zentralen Person erreicht wurden und in denen über „Informationskaskaden“ auch nicht institutionell eingebundene Personenkreise zumindest zum Teil erreicht wurden.



10.2 Sprachhindernisse für Multiplikator*innen und Kiez-Übungsleiter*innen

Sprachhindernisse stellen nach wie vor ein Hindernis dar, wenn es darum geht, Verantwortung zu übernehmen. Zu der faktischen Frage, ob die Sprachkenntnisse für die Anleitung oder Kommunikation der Angebote ausreichen, kommt ein durch entsprechende Erfahrung gestütztes fehlendes Selbstbewusstsein. Hier gilt es, die Angst vor Versagen zu nehmen, z.B. indem in geschützten Räumen oder durch Tandemlösung zunächst geübt und begleitet wird. Bei den KiezÜL-Ausbildungen kommt erschwerend hinzu, dass das sportmedizinische Wissen sich einer sehr speziellen Terminologie bedient, die schon für muttersprachliche TN schwierig ist. Im Rahmen des Projektes wurde dies teilweise durch spezielle Tutorien gelöst, die auch – aber nicht nur – für Migrant*innen eingerichtet wurden.

10.3 Selbstorganisiert statt Kiez-Übungsleiter*in

Für einfache Bewegungsangebote, die keine fachliche Kompetenz erfordern, wie beispielsweise Spaziergangs- oder Laufgruppen, ist streng genommen kein ÜL erforderlich. Dies könnte eigentlich im Rahmen einer selbst organisierten Gruppe stattfinden. Die Erfahrung hat gezeigt, dass freie Gruppen, die nicht aus anderen Zusammenhängen bereits stabile Kontakte aufgebaut haben und damit über eine „Verabredungskultur“ verfügen, meist nur kurze Bestandsdauer haben. Unklar ist, welche Art von Unterstützung Gruppen benötigen würden, um dabei zu bleiben und speziell z.B. nach einer Winterpause den Faden wieder aufzunehmen.

10.4 Bewegungsförderung institutionell im sozialen Bereich verankern

Der Fokus der Projekte lag darauf, Sport- und Bewegungsangebote für die besonderen Bedarfe von Bewegungsfernen zu sensibilisieren. Mit der KiezÜL-Ausbildung und deren Verbindung zum Ausbildungskanon des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin wurde ein erster Schritt gemacht, die sozialen Bedarfe in der Bewegungsförderung mit einer Ausbildung im organisierten Sport zu vernetzen. Umgekehrt könnten aber auch die Erfordernisse und Möglichkeiten zur niedrigschwelligen Bewegungsförderung sehr viel stärker in den Curricula der sozialen Berufe verankert werden. Ein entsprechendes Konzept gälte es zu entwickeln.





Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Wohnen



BARMER



DAK
Gesundheit



Kaufmännische
Krankenkasse



KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!



Gesundheit
Berlin-Brandenburg e.V.
Alltagspartnerschaft
für Gesundheitsförderung