Bewegungsförderung - gewusst wie!

Autor(en): **Hunziker, Ralph**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **3 (2001)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991713

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bewegungsförderung

Projekte, die Bewegung im Dienste der Gesundheit fördern wollen, haben eine schwierige Aufgabe vor sich. Wichtig ist die Zielsetzung, die genaue Kenntnis der Zielgruppe und natürlich ein strukturiertes Vorgehen. Wir zeigen ihnen wie.

Ralph Hunziker

Die Bewegungsförderung ist die Sprachform der Gesundheitsförderung, die uns Sportbegeisterten wohl am nächsten liegt. Sport und Bewegung kann gesundheitsunterstützend wirken und das positive Wohlbefinden fördern. «Die Bewegungsförderung ist eine bestimmte Betrachtungsweise und Haltung in einer gewissen Situation», sagt Stefan Spring von Radix Gesundheitsförderung in Zürich. Trotzdem soll man die Bewegung im Dienst der Gesundheitsförderung nicht von anderen Dimensionen losgelöst betrachten.

Checkliste

1. Problemstellung ausformulieren und daraus Ideen entwickeln (Brainstorming).
2. Voraussetzungen, vorhandene Synergien sowie Einsatz der Mittel und Ressourcen abklären.
3. Klare Ziele formulieren, die auch realisier- und überprüfbar sind.
4. Struktureller, zeitlicher, finanzieller Rahmen des Projektes abstecken.
5. Projektspezifische Organisationsform wählen (Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortlichkeiten definieren).
6. Angenehmes Arbeitsklima schaffen.
7. Geeignetes Instrument für die Zielerreichung wählen.
8. Umsetzung der Massnahmen. Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortung abgrenzen.
9. Kontrolle der Meilensteine und der Finanzierung.
10. Evaluation durchführen und Schlussbericht verfassen.

Wahlmöglichkeit als Voraussetzung für Bewegung

Bewegungsförderungsprojekte erhalten erst eine höhere Qualität und wirken nachhaltig, wenn sie z. B. in Verbindung mit Ernährungs- oder Erholungsaspekten oder in sozialen Formen wie «Gemeinsam erleben» auftreten. Diesem Umstand gilt es in der Planung eines solchen Projektes Rechnung zu tragen. Das Projekt «Fit und zwäg» ging diesbezüglich mit gutem Beispiel voran. Unter diesem Motto haben Sportvereine, Ernährungsfachleute und ein Grossverteiler der Lebensmittelbranche ein Projekt auf die Beine gestellt, das als Ziel die Verbesserung der Ess- und Bewegungsverhalten von Kindern hatte, indem diese sich während eines zweiwöchigen Lagers sinnstiftend bewegt haben. Ernährungsfachleute haben aufgrund von Angaben über die Lieblingsgerichte einen Menüplan erstellt, der als Grundlage für das Kochbuch «Was wir Kinder gerne essen» diente.

Die Projektteilnehmer sollen verstehen lernen, was um sie herum passiert, und sie sollen die Möglichkeit erhalten, ihr Umfeld selbst zu verändern. Dies setzt voraus, dass sie (Gesundheits-)Informationen erhalten, und dass sie diese aufnehmen, verarbeiten und in einen Kontext integrieren kön-

Gesundheitsförderung – gewusst wie!

nen. «Weiter muss eine Wahlmöglichkeit bestehen. Die Personen müssen wählen können, es müssen zum Beispiel Bioprodukte vorhanden sein, und diese dürfen sich preislich nicht stark von herkömmlichen Produkten unterscheiden», ergänzt Spring. Die Aufgabe der Bewegungsförderung besteht darin, solche Wahlmöglichkeiten anzubieten.

Wie packe ich ein Projekt an?

Einem Projekt liegt eine Problemstellung zugrunde. Diese gilt es in einem ersten Schritt möglichst konkret zu beschreiben. Analog zum Projekt «Sesam öffne dich!». Dieses hatte das Ziel, leer stehende Turnhallen in der Gemeinde einem breiteren Benützerkreis zu öffnen. Es wurde als unhaltbar empfunden, dass die Turnhallen an Wochenenden geschlossen blieben und nicht zur Benützung zur Verfügung standen. Zu Projektbeginn ist eine Analyse der Ausgangssituation entscheidend. In einem zweiten Schritt müssen sinnvolle, realistische und überprüfbare Ziele und Massnahmen entwickelt werden. Sinn und Notwendigkeit des geplanten Projektes müssen ersichtlich sein, damit starke Partner und geeignete Finanzquellen gefunden werden und damit auch die letzten Gegner überzeugt werden. «Realistische Zielformulierungen sind unabdingbar für das Gelingen eines Gesundheitsförderungsprojektes», stellt Spring klar. Nach der Grob- und Detailplanung, in welcher der Projektrahmen abgegrenzt wird, müssen die formulierten Massnahmen umgesetzt werden. In dieser Realisierungsphase ist entscheidend, dass auftretende Probleme erfasst und diese in die weitere Planung mit einbezogen werden (rollende Planung). Spätestens hier müssen die Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortlichkeiten klar zugewiesen und allen verständlich sein. Als Letztes wird die Wirksamkeit des Projektes überprüft. Dazu gilt: Die Evaluation ist die beste Vorbereitung für nachfolgende Projekte.

« Wir schreiben das Jahr 2011: Kaum vorzustellen, dass sich das heutige Bundesamt für Bewegung noch vor zehn Jahren Bundesamt für Sport nannte. Wir sind heute stolz darauf, dass die Bemühungen der Sportvereine, der Gemeinden, der privaten Bewegungsfirmen und der Schulen ein gemeinsames Ziel verfolgen und zunehmend auch erreichen: In jedem Alter und in jeder gesellschaftlichen Gruppe bewegen sich die Menschen sowohl im Alltag als auch im Rahmen sportlicher Tätigkeiten erstens mehr und zweitens gesundheitsbewusst. »

Stefan Spring

Übergeordnete Ziele eines Gesundheitsförderungsprojektes

Ein Projekt soll dazu beitragen, Veränderungsprozesse einzuleiten. Einerseits können Projekte Verhaltensänderungen des Individuums durch persönliche Betroffenheit zum Ziel haben. Damit diese adressatengerecht sind, sollten sich die Projekte deutlich voneinander abgrenzen. Jugendliche werden durch andere Dinge angesprochen als Erwachsene. Personen, die sich noch nie bewegt haben, müssen anders überzeugt werden als solche, die bereits einmal wöchentlich Sport treiben. Andererseits sollen durch Projekte auch bestehende Verhältnisse und Strukturen wie Schule, Arbeitswelt und Umwelt verändert werden. Das Ziel der Gesundheitsförderung muss es sein, diese «Lebenswelten» nachhaltig zu verändern, damit die gesündere Verhaltensweise gleichzeitig die attraktivere, günstigere und angenehmere ist. m

«Sesam öffne dich!» Kinder drängen in die Turnhalle.

Foto: Daniel Käsermann

Leitfaden

Radix Gesundheitsförderung hat im Auftrag der Schweizerischen Stiftung für Gesundheitsförderung (Stiftung 19) einen Projektleitfaden ausgearbeitet. Diesen Leitfaden und weiterführende Informationen wie finanzielle Unterstützung und Registrierung von Projekten finden Sie auf der Homepage www.hepa.ch/deutsch/projekte