

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 44 (2018)

**Heft:** 3

**Artikel:** MidnightSports : Chancengleichheit durch Förderung und Partizipation

**Autor:** Moser, Karin

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832344>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# MidnightSports: Chancengleichheit durch Förderung und Partizipation

2018-3  
Jg. 44  
S. 38-40

**Ausserschulische Angebote leisten einen wichtigen Beitrag zur individuellen und ressourcenorientierten Förderung von Jugendlichen. Mit dem Programm MidnightSports und dem CoachProgramm bietet die Stiftung IdéeSport den Jugendlichen Freiräume und Lernfelder, in denen sie durch aktive Partizipation am Programm ihre Kompetenzen entwickeln können.**

KARIN MOSER

Nationale Fach- und Programmleiterin, Stiftung IdéeSport, Tannwaldstrasse 48, CH-4600 Olten, Tel. +41 (0)62 296 10 15, karin.moser@ideesport.ch, www.ideesport.ch

## Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen – soziale Unterschiede

Die HEPA-Studie belegt, dass ein aktiver und gesunder Lebensstil vielfältige Wirkungen auf die Gesundheit von Jugendlichen hat. Genügend Bewegung und Sport sind für die körperliche, psychische und soziale Entwicklung von Jugendlichen essenziell (BASPO 2013: 6). Durch körperliche Aktivität können Jugendliche Risikofaktoren für physische und psychische Erkrankungen massgeblich reduzieren. Aber gerade in der Adoleszenz nimmt die sportliche Aktivität besonders stark ab. Insbesondere vulnerable Jugendliche – vor allem mit Migrationshintergrund – finden weniger Zugang zu Bewegungsangeboten und sind stärker inaktiv. Dies gilt für 25% der Mädchen und 21% der Knaben zwischen 10 und 14 Jahren. Bei den jungen Ausländerinnen zwischen 15 und 19 Jahren sind 42% inaktiv, bei den jungen Männern 13%. Während ein Viertel der Schweizer Bevölkerung in einem oder gar mehreren Sportvereinen aktiv ist, sind es bei der Migrationsbevölkerung 18%. Sowohl in der Migrationsbevölkerung wie in der einheimischen Bevölkerung üben gut die Hälfte (54%) der sportlich Aktiven ihre Sportaktivitäten ausschliesslich organisatorisch ungebunden aus. Es ist aber nicht nur die Herkunft, die einen

grossen Einfluss auf die sportliche Aktivität von Jugendlichen hat: es lässt sich aus der Sport Schweiz-Studie schliessen, dass dahinter ein Bildungs- und Einkommenseffekt steckt. Je tiefer das Haushaltseinkommen und die Bildung der Eltern, desto inaktiver sind die Jugendlichen (Lamprecht et al. 2015).

## Die Konzeption MidnightSports

Das Programm bietet Jugendlichen ausserhalb von Schulen und Vereinen Raum, um sich mit Gleichaltrigen zu treffen und zu bewegen. Das kostenlose und unverbindliche Angebot findet direkt vor Ort in lokalen Sporthallen statt und bedarf keiner Anmeldung oder Mitgliedschaft. Dadurch erreicht das Programm auch viele Jugendliche aus Familien mit tieferem sozioökonomischem Status oder ohne Zugang zu Angeboten des organisierten Sports. Sie verfügen oft nicht über die finanziellen Mittel, um an den Wochenenden regelmässig kommerziellen Freizeitanlässe aufzusuchen. Die Midnight-Sports-Veranstaltungen finden wöchentlich am Samstagabend zwischen 20 Uhr und Mitternacht statt. Durch die Teilnahme am Programm halten sich die Jugendlichen weniger an den zentralen Treffpunkten im öffentlichen Raum auf, wo es immer wieder zu Begleiterscheinungen wie Suchtmittelkonsum,

Vandalismus, Littering und Gewalt kommt. Seit Start des Programms 1999 haben bis heute 137'221 Jugendliche schweizweit am Programm teilgenommen. Gestartet mit einem MidnightBasketball in Zürich, ist MidnightSports heute an 103 Standorten in 16 Kantonen in der Schweiz aktiv.

Vor Start jedes MidnightSports-Projekts schafft IdéeSport die notwendigen Grundstrukturen, damit die Sporthallen für die Jugendlichen überhaupt geöffnet werden können. Pro Standort wird ein Team mit je einem oder einer Projektleitenden, einigen erfahrenen Seniorcoachs und rund 10 Juniorcoachs zusammengestellt. Die Juniorcoachs können die Angebote an den Abenden mitbestimmen und werden zunehmend in die Gestaltung der Spiele, Turniere, Spezialevents sowie der Chill-Zone und des Tanzbereichs miteinbezogen. Dies geschieht unter Anleitung der Projektleitenden und der Seniorcoachs mit dem Ziel, die jugendlichen Coachs zur aktiven Mitgestaltung zu motivieren und zu befähigen und beispielsweise einen Spezialevent in Selbstorganisation durchzuführen.<sup>1</sup>

## Selbstbestimmung steht im Vordergrund

Im Vordergrund der Veranstaltungen steht nicht der leistungsorientierte Sport, sondern das gemeinsame Erleb-

nis. Die Sporthalle bietet viel Platz für soziale Aktivitäten wie Mannschaftsspiele, Tanzen, Musik hören und gemütliches Zusammensein. Für Jugendliche ist es ein Treffpunkt, wo sie ihren Samstagabend geniessen können, ohne Alkohol, Zigaretten oder Drogen. Es besteht kein Zwang zur Teilnahme an den Spielen – die Jugendlichen können auch den ganzen Abend miteinander schwatzen und chillen. Die aktiven Spiele (z. B. Fussball, Basketball, Unihockey) sind nicht kompetitiv ausgerichtet, keine Schiedsrichter diktieren Regeln, sondern die Freude und der Spass am Spiel stehen im Vordergrund, nicht das Gewinnen. Die Rahmenbedingungen der Spiele sind nicht vorgegeben. Die teilnehmenden Jugendlichen sowie die Coachs können und sollen die Spielformen jederzeit kreativ abändern. Ziel dabei ist, dass die Jugendlichen die Sporthalle nach ihren eigenen Bedürfnissen in Anspruch nehmen dürfen – für einen Abend in der Woche läuft es nach ihren Vorstellungen und nicht nach den Regeln und Vorgaben der Schule. Der den Jugendlichen angebotene Freiraum stärkt ihre Autonomie und Partizipation, unterstützt die Entwicklung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit.

Diese Entwicklungsschritte sind wichtige Voraussetzungen, um in der Adoleszenz eine stabile Identität zu entwickeln (Blaser et al. 2016). Das Programm MidnightSports bietet ein Lernfeld, in dem die Jugendlichen mitbestimmen können, sich getrauen, Herausforderungen anzunehmen und konstruktiv damit umzugehen, ohne Druck, dabei beurteilt zu werden. Die Jugendlichen erhalten einen Handlungsspielraum, indem sie den Umgang mit Konflikten lernen. Im MidnightSports können beispielsweise in alternativen Kampfspiele und Turnieren der Umgang mit Emotionen und Aspekte des Fairplay thematisiert werden. Dabei lernen die Jugendlichen auf eine spielerische Art und Weise mit Konflikten umzugehen, womit sich ihre Konfliktfähigkeit verbessert. Vereinzelt organisieren die Coachs spezielle

Konzerte in der Sporthalle, und in einigen Berner MidnightSports-Projekten messen sich die Jugendlichen jedes Jahr erneut in einem Fussballturnier mit der Berner Kantonspolizei.

### **Das Ausbildungsprogramm von IdéeSport**

Das CoachProgramm ist das Kernstück aller Programme von IdéeSport und setzt sich zum Ziel, den Mädchen und Jungen die Möglichkeit der Mitsprache, Mitgestaltung und Mitentscheidung zu bieten. So sorgt ein Team von jugendlichen Coachs und erwachsenen Leitungspersonen in jedem MidnightSports für den reibungslosen Betrieb der Abende. Alle Veranstaltungen werden von den Coachs mitorganisiert, angeleitet und aktiv mitgestaltet. Sie organisieren die Spiele in der Sporthalle, managen den Kiosk, betreuen den Eingangsbereich und suchen das Gespräch, wenn Regeln nicht eingehalten werden. Die Coachs bereiten die Abende vor und räumen hinterher auf. Auch nehmen sie für die Teilnehmenden eine Vorbildrolle ein und sind wichtige Bezugspersonen.

Während allen MidnightSports-Veranstaltungen gelten drei einfache Grundregeln: Respekt sich selbst gegenüber, Respekt anderen gegenüber (z. B. Fairplay, anständiger Umgang miteinander) sowie Respekt dem Material gegenüber (Einhaltung der Hallenregeln, Sorge zum Material tragen). Diese Grundregeln bilden die Basis für übergeordnete Regeln, welche die Teams im Rahmen eines gemeinsamen Haltungspapiers jeweils vor jedem Saisonstart aktualisieren.

Die Partizipation der jugendlichen Coachs wird im CoachProgramm der Stiftung IdéeSport grossgeschrieben. Als Vorbilder und Gesichter der Projekte verleihen die Coachs jedem Projekt seine eigene spezifische Identität. Eigeninitiative wird gefördert und Lernfelder mit geringem Erwartungsdruck schaffen Raum für persönliche Erfolgserlebnisse.

In einem ausserschulischen Kontext erwerben die Jugendlichen Sozial-, Sach- und Selbstkompetenzen wie selbständiges Handeln, Umgang mit

Konflikten und Selbstbewusstsein. Die ressourcenorientierte Förderung der Coachs stärkt ihr Selbstwertgefühl und ihre Ressourcen und erweitert ihre sozialen Netzwerke. All dies kommt ihnen später im Arbeitsleben zugute.

Die speziell geschulten jugendlichen Coachs sind wichtige Multiplikatoren im Sinne der Peer-Education. Jugendliche grenzen sich bewusst von der Erwachsenenwelt ab, weshalb jugendliche Coachs die Teilnehmenden hinsichtlich bestimmter Themen einfacher und effektiver abholen können. Als Peer fällt es ihnen leichter, die Bedürfnisse der Teilnehmenden zu erkennen und in angemessener Weise darauf zu reagieren. Zudem steigt die Akzeptanz für die vom Team definierten Regeln. Die Coachs werden schrittweise an ihre Führungsrolle herangeführt, um Überforderungen zu vermeiden.

Diese Orientierung an der Lebenswelt der Jugendlichen sorgt nicht nur dafür, dass sich Coachs wie auch die Teilnehmenden selber zunehmend mit dem Projekt identifizieren, sondern gewährleistet auch die automatische Reproduktion des Teams und damit die nachhaltige Sicherung und Verankerung der Projekte in ihren Gemeinden.

Grenzen sind dort gesetzt, wo die Projektleitenden an die eigenen Grenzen stoßen und das Team die Sicherheit in der Halle nicht mehr gewährleisten kann. Auslöser dafür können Konflikte zwischen den Jugendlichen, delinquentes Verhalten einzelner Jugendlichen sein oder wenn der Andrang zur Sporthalle übergross ist. Im äussersten Fall besteht für die Projektleitenden die Möglichkeit, den Krisenstab von IdéeSport aufzubieten.

Pro Abend findet eine Vor- und eine Nachbesprechung im Team statt. Dabei werden schwierige Situationen, die sich am Abend ereignet hatten, reflektiert und es wird gemeinsam nach Lösungsansätze gesucht. Bei ausserordentlichen Vorfällen (z. B. bei einem Verdacht auf sexuellen Übergriff) werden der Projektmanager und die Projektgruppe informiert und bei Bedarf wird externe professionelle Unterstützung einer Fachorganisation beigezogen.

## Entwicklungsprozesse der Coaches

Die Coaches lernen, eigene Interessen und Bedürfnisse zu artikulieren, die Umsetzung ihrer Vorstellungen mit dem Team auszuhandeln sowie eigene Ressourcen einzubringen (Zeit, Ideen, Fähigkeiten, etc.). Um die Coaches in diesem Prozess zu unterstützen, gibt es Einführungskurse und Weiterbildungen in Form von Teamkursen. Die Partizipation der Juniorcoachs ist ein Entwicklungsprozess, der viel Zeit und Unterstützung braucht. Partizipation ist von Projektbeginn weg möglich, wird aber nicht von Anfang an und automatisch von jedem Coach ausgeübt. Dabei gilt es zu beachten, dass über die Hälfte der Coaches einen Migrationshintergrund hat. Nur wenige dieser Jugendlichen haben Erfahrung mit partizipativen Prozessen, bspw. aus Vereinen oder einem Jugendparlament. Entsprechend sind auch diese Prozesse auf Langfristigkeit ausgerichtet.

Die Coaches müssen im Regelfall zuerst lernen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, zu artikulieren und im Team zu vertreten. Somit geschieht die Partizipation bei den Coaches je nach Entwicklungsstadium in unterschiedlicher Intensität. Partizipation in der offenen Sporthalle bedeutet also keine einmalige Intervention in einem zeitlich begrenzten Rahmen, sondern einen Entwicklungsprozess, der sich über mehrere Jahre erstrecken kann. Zudem gibt es in den Teams auch Wechsel: Einige Juniorcoachs verlassen das Team und neue Jugendliche stossen dazu. Für die Projektleitung ist dieser Erneuerungsprozess mit Mehraufwand verbunden, gleichzeitig bietet er aber auch Chancen. Mit neuen Coaches können laufend neue Ideen ins Projekt einfließen und die partizipativen Prozesse immer wieder neu in Gang gesetzt werden.

## Zielgruppen des CoachProgramms

Als Juniorcoach können sich alle Oberstufenschülerinnen und -schüler bewerben – unabhängig von Geschlecht, sozialem Status oder ethnischer Her-

kunft. Angestrebt werden möglichst heterogene Juniorcoach-Teams, die die Realität des jeweiligen Standortes widerspiegeln. Das CoachProgramm berücksichtigt insbesondere Jugendliche mit Migrationshintergrund sowie jene, die im schulischen Alltag Mühe bekunden. Die Juniorcoachs bringen in der Regel keine Erfahrungen mit Partizipation in Sportvereinen, Jugendparlamenten oder Angeboten der Jugendarbeit mit. Somit leistet das CoachProgramm auch einen Beitrag zur Chancengleichheit.

## Die Motivation der Juniorcoachs

Die Motivation der Jugendlichen wird insbesondere dadurch beeinflusst, dass sie das Angebot aktiv mitgestalten können und über ein Mitspracherecht verfügen. Weitere motivierende Faktoren sind: die Rolle der GastgeberInnen einnehmen zu dürfen, die Zusammenarbeit im Team, die Möglichkeit, ein Taschengeld zu verdienen sowie erste Arbeitserfahrungen zu sammeln. Zu Letzterem gehört auch, dass die Juniorcoachs eine Einsatzbestätigung und Diplome für die besuchten Kurse erhalten.

## Die Rolle der erwachsenen Fachpersonen

Die Erwachsenen, insbesondere die Projektleitung, haben die Funktion von Katalysatoren, die Problemdefinitionen und -lösungen anregen und fachliche Gesichtspunkte in die Teamdebatten einbringen. Sie picken an einem MidnightSports-Anlass oft gerade auch vulnerable Jugendliche, sogenannte Störenfriede und Wortfrüher, heraus und integrieren sie gezielt ins Coach-Team. Die Erwachsenen haben somit in erster Linie eine koordinative, fördernde und beratende Funktion, damit die Jugendlichen das Angebot gestalten und weiterentwickeln können.

## Wie erreichen wir die Jugendlichen?

Die Projekte sind stark bei den lokalen Behörden und Gemeinden verankert und

verfügen dadurch über ein sehr nachhaltiges und breites Umfeld. Im Hintergrund jedes Projekts steht eine Projektgruppe, welche sich aus VertreterInnen der Gemeinde, der Schule, der lokalen Schulsozialarbeit, der Polizei, der Sportvereine und von Eltern zusammensetzt. Die Zusammenarbeit mit der Schule ist von grosser Wichtigkeit, um die Jugendlichen zu erreichen. Der Peer-to-Peer-Ansatz kommt hier in hohem Mass zum Zug, da die Mund-zu-Mund-Propaganda der Jugendlichen und Coaches eine wichtige Grundlage ist, um die Jugendlichen zu erreichen. Oft kommen ihre Kolleginnen und Kollegen an die Veranstaltungen und man verbringt den Samstagabend zusammen im Freundeskreis.

## Literatur

- BASPO – Bundesamt für Sport/Bundesamt für Gesundheit BAG/Gesundheitsförderung Schweiz/Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu/Suva/Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (2013): Gesundheitswirksame Bewegung. Magglingen: BASPO.
- Blaser, M./Amstad, F.T. (Hrsg.) (2016): Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht. Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 6. Bern und Lausanne.
- Lamprecht, M./Fischer, A/Wiegand, D./Stamm, H.P. (2015): Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht. Magglingen: BASPO.
- Marmet, S./Archimi, A./Windlin, B./Delgrande Jordan, M. (Hrsg.) (2015): Substanzkonsum bei Schülerinnen und Schülern in der Schweiz im Jahr 2014 und Trend seit 1986. Resultate der Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC).
- Wright, M.T. (2012): Partizipation in der Praxis: Die Herausforderung einer kritisch reflektierten Professionalität. S. 91-101 in: R. Rosenbrock/S. Hartung (Hrsg.), Handbuch Partizipation und Gesundheit. Bern: Hans Huber.

## Endnoten

- <sup>1</sup> Dies geschieht entlang den Stufen der Partizipation nach Wright et al. 2010:42.