

SWISS ACADEMY FOR DEVELOPMENT

# MOVEPLUS!

EINE MACHBARKEITSSTUDIE FÜR MASSNAHMEN ZUR ERHÖHUNG DES SPORT-  
UND BEWEGUNGSVERHALTENS VON JUNGEN FRAUEN.





# INHALTSVERZEICHNIS

Zusammenfassung .....	1
Glossar .....	3
Danksagung.....	4
1.    Einleitung und Fragestellung .....	5
2.    Gegenwärtige Situation – Stand der Forschung .....	7
3.    Methodik und Vorgehen .....	13
3.1.    Datenerhebung .....	13
3.2.    Datenauswertung.....	15
3.3.    Aktuelle Gegebenheiten und deren Einfluss auf die Studie.....	15
4.    Das Bewegungsverhalten junger Frauen.....	17
4.1.    Übersicht .....	17
4.2.    Motivation und Kontext der jungen Frauen .....	18
4.3.    Barrieren und Abwendung vom Sport.....	20
4.4.    Wünsche für mehr Sport .....	22
4.5.    Stakeholderanalyse & Handlungsspielraum.....	24
5.    Schlussfolgerungen und Empfehlungen.....	30
5.1.    Momentane Situation und Handlungsbedarf.....	30
5.2.    Machbarkeit eines Projektvorhabens .....	34
5.3.    Diskussion.....	38
6.    Ausblick und nächste Schritte .....	40
Anhänge .....	42
A.1. Methodischer Anhang.....	42
A. 2. SA4D Erfahrung und Projekt-logframe .....	47
A. 3. Literaturverzeichnis .....	51

# ZUSAMMENFASSUNG

Das Bewegungsverhalten der Bevölkerung, insbesondere von jungen Menschen, ist von grossem öffentlichem Interesse. Der umfassende Nutzen und die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit stehen den grossen negativen Folgen von Bewegungsmangel gegenüber. In der Schweiz allein verursacht Bewegungsmangel laut dem Bundesamt für Sport jedes Jahr insgesamt 2'900 vorzeitige Todesfälle, 2,1 Millionen Erkrankungen und direkte Behandlungskosten von 2,4 Milliarden Franken.

Zwischen Bevölkerungsgruppen bestehen bedeutende Unterschiede. Junge Frauen sind im Vergleich zu jungen Männern weniger sportlich aktiv. Die Differenz ist angesichts der gesetzlich zugesicherten Gleichstellung der Geschlechter problematisch, zumal sie unter anderem kulturell und ökonomisch bedingt ist (Bundesamt für Sport 2016). Sozial weniger privilegierte Kinder und Kinder mit Migrationshintergrund treiben tendenziell weniger Sport. Sie bewegen sich allerdings nicht unbedingt weniger, da sie einen teilweise aktiveren Lebensstil pflegen (Bringolf-Isler et al. 2016).

Studien zeigen, dass die Bewegungs- und Sportaktivität früh mit steigendem Alter abnimmt. Während von den 6- und 7-Jährigen fast alle die offiziellen Bewegungsempfehlungen erreichen, sind es im Alter von 12 und 13 Jahren noch knapp 40 Prozent und bei den 17- bis 19-Jährigen noch weniger als 20 Prozent. Junge Frauen sind davon überproportional betroffen. Wenn es etwa um Sportvereine geht, sehen sie sich im Vergleich zu jungen Männern mit höheren Barrieren beim Eintritt konfrontiert. Sie treten auch häufiger und aus verschiedenen Gründen aus Sportvereinen aus. Weil Sport auch der sozialen Integration und dem Erwerb von Lebenskompetenz dient, erweist sich dies gerade für junge Frauen mit Migrationshintergrund als besonders nachteilig.

Vor dieser Ausgangslage prüft die vorliegende Studie die Machbarkeit von Massnahmen, mit denen das Bewegungs- und Sportverhalten von jungen Frauen der Altersgruppe von 15 bis 19 Jahren in der Schweiz, insbesondere Schüler:innen an Berufsschulen, nachhaltig gefördert werden kann. Sie analysiert, warum junge Frauen sich weniger bewegen und Sport treiben und welche Bedingungen erfüllt sein müssen, damit ihr Engagement im Sport effektiv gefördert werden kann. Als relevante Anspruchsgruppen werden Sportlehrpersonen, Sportvereine, Berufsschulen, die Eltern der jungen Frauen sowie weitere Akteure wie private Sportanbieter, Behörden und Hochschulen in die Analyse einbezogen. Die – wegen den Massnahmen gegen die Covid-19-Pandemie – unter schwierigen Rahmenbedingungen erhobenen Daten zeigen die Bedürfnisse, Chancen und Handlungsspielräume der relevanten Anspruchsgruppen auf. So sind vor allem Zeitmangel sowie sozioökonomische und soziokulturelle Faktoren häufige Gründe, wieso junge Menschen die bestehenden Sportangebote nur wenig wahrnehmen.

Der Bedarf nach einem zusätzlichen Sport- und Bewegungsangebot besteht. Als zentral erweist sich jener Bereich, in dem die Bedürfnisse der jungen Frauen im Rahmen ihrer strukturierten Ausbildung an Berufsschulen mit den Angeboten von Sportvereinen sowie weiteren Sportanbietern zusammengeführt werden können. Die Studie identifiziert die Divergenzen in den Bedürfnissen dieser wichtigsten Anspruchsgruppen: den jungen Frauen, den Berufsschulen und den Sportanbietern. Daraus abgeleitet formuliert sie Formen und Strukturen möglicher Sportangebote, die diese Divergenzen überbrücken, leitet daraus Empfehlungen ab und beschreibt Optionen für den Auf- und Ausbau eines ergänzenden Sportangebotes für 15- bis 19-jährige Frauen.

# GLOSSAR

## **BEFRAGUNGEN**

Alle Online-Umfragen, Fokusgruppen und Expert:innen-Interviews, die im Rahmen dieser Studie geführt und zusammenfasst wurden.

## **BEWEGUNGSVERHALTEN**

Körperliche Aktivität; für Kinder und Jugendliche sind 60 Minuten pro Tag die Empfehlung für ein gutes Bewegungsverhalten (Gesundheitsförderung Schweiz 2016).

## **BEWEGUNG VS. SPORT**

Ähnlich wie die Studie «Sport Schweiz 2020» verwendet diese Studie ein intuitives Verständnis für die Begriffe Bewegung und Sport, abhängig von der Dauer, Häufigkeit und Intensität. Bewegung geschieht eher im Alltag, wie Treppensteigen oder Radfahren zum Bahnhof. Bei Sport kommt man ausser Atem, schwitzt und der Puls ist erhöht (Fokusgruppen mit jungen Frauen 2021, Lamprecht et al. 2020).

## **GENDERGERECHTE SPRACHE**

Im Sinne der Barrierefreiheit wird der Doppelpunkt als Genderzeichen benutzt. Da die Befragten der vorliegenden Studie weiblich sind, wird im Report stets auf junge Frauen verwiesen und im Sinne der Leserlichkeit auf eine genderinkludierende Schreibweise verzichtet.

## **JUNGE FRAUEN**

Die Gruppe, deren Sport- und Bewegungsverhalten hier von Interesse ist: Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahren. In dieser Studie wird die Terminologie «Mädchen» dann verwendet, wenn von Frauen im Alter von 14 Jahren und jünger die Rede ist.

## **LEBENSKOMPETENZEN**

Mit Lebenskompetenzen ist die Fähigkeit gemeint, mit Mehrfachbelastungen und einem komplexen Umfeld oder mit Schwierigkeiten und Stress umgehen zu können.

## **MIGRATIONSHINTERGRUND**

In den Online-Umfragen wurden die Variablen Staatszugehörigkeit und Geburtsort abgefragt, um den Grad des Migrationshintergrundes einzugrenzen.

## **SOZIALE INTEGRATION**

Mit sozialer Integration ist ein langfristiger Prozess basierend auf Offenheit, gegenseitigem Respekt und Toleranz aller am Sport Beteiligten gemeint.

# DANKSAGUNG

Diese Studie wurde von einem Team der Swiss Academy for Development (SA4D) durchgeführt. Der Report wurde verfasst von Dr. Connor Spreng, zusammen mit Corinne Dietiker (Projektleitung, Datenerhebung und -analyse); Malika Kons, Nathalie Neeser und Marc Probst (konzeptionelle und methodische Beiträge); Meret Husy (organisatorische und inhaltliche Unterstützung); und Monika Häfliger (Schlussbearbeitung und Gestaltung).

Die Durchführung der Studie wurde durch die Beiträge des Bundesamtes für Sport (BASPO), der Sophie und Karl Binding Stiftung, der Ernst Göhner Stiftung, sowie der Stiftung Freude herrscht mitfinanziert. Das Team der Fachstelle Integration und Prävention des Bundesamtes für Sport hat die Studie begleitet und das SA4D-Team zu Vorgehen und Methodik beraten.

Grossen Dank gebührt auch den verschiedenen Expert:innen, Vertreter:innen von Sportanbietern und -vereinen, Lehrer:innen und Schuldirektor:innen, welche sich die Zeit und Mühe nahmen, um ihre Erfahrung und ihr Wissen mit dem SA4D-Team zu teilen und welche die Befragung der jungen Frauen unterstützten. Besonderen Dank geht auch an eine Gruppe von Expert:innen aus der Forschung und der Praxis, deren Kommentare zu einer früheren Version dieser Studie in den Schlussbericht eingeflossen sind.

Ganz besonders dankbar ist das Team den jungen Frauen, welche in Online-Umfragen und Fokusgruppen zu ihrem Alltag, ihren Erlebnissen und ihren Wünschen Auskunft gaben. Die Geduld und Offenheit, mit der die jungen Frauen ihre persönlichen Geschichten und Bedürfnisse mitteilten, haben das Team inspiriert und die Studie enorm bereichert.

# 1. EINLEITUNG UND FRAGESTELLUNG

Wie von verschiedenen Studien belegt wurde, nimmt in der Schweiz die Bewegungszeit von Jugendlichen mit steigendem Alter ab. Der grösste Rückgang bei Sport- und Bewegungsaktivitäten ist zwischen dem 16. und 17. Lebensjahr zu beobachten (Lamprecht et al. 2014). Das Spektrum der Faktoren, welche sich auf das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen auswirken, reicht vom Einkommen der Eltern über die regionale Herkunft, von der Anzahl Geschwister bis hin zur Vorbildfunktion der Eltern. Eindeutig sind die Ergebnisse bezüglich Geschlecht: Schon als Kinder sind Knaben körperlich aktiver als Mädchen. Die Differenz ist angesichts der gesetzlich zugesicherten Gleichstellung von Frauen und Männern in jedem Alter problematisch. Wie in Kapitel 2 in mehr Detail diskutiert wird, sind die negativen Folgen von Bewegungsmangel beziehungsweise der positive Einfluss von Sport auf die Gesundheit enorm. Zudem kann gerade bei der sozialen Integration von (jungen) Frauen mit Migrationshintergrund Sport eine bedeutende Rolle spielen, aber auch Lebenskompetenzen im Allgemeinen stärken.

Vor diesem Hintergrund sind Faktoren, Bedingungen aber auch Programme von Interesse, welche das Engagement von jungen Frauen im Sport in der Schweiz beeinflussen, insbesondere in der Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen und bei jungen Frauen, welche Berufsschulen besuchen.

## ZIEL DER STUDIE

Das Ziel dieser Studie ist es, die Machbarkeit von Massnahmen zu prüfen, welche die Förderung des Sport- und Bewegungsverhaltens von jungen Frauen in der Schweiz zum Ziel haben. Dabei soll die Studie:

- die Hintergründe sowie die gegenwärtige Situation detailliert beschreiben und verifizieren;
- den Bedarf und die Relevanz bezüglich der Bewegungsförderung von 15- bis 19-jährigen Frauen bestätigen respektive ergänzen;
- die Bedürfnisse, Interessen und Motivationen der wesentlichen Anspruchsgruppen eruieren;
- Gelingensbedingungen und Herausforderungen für ein Projektvorhaben zur Erhöhung des Sport- und Bewegungsverhaltens von jungen Frauen zwischen 15- und 19 Jahren evaluieren;
- Vorschläge und Empfehlungen für das weitere Vorgehen formulieren.

Wichtige Gruppen in dieser Studie sind, nebst den jungen Frauen selbst, die Sportlehrpersonen, Sportvereine, die Eltern der jungen Frauen sowie weitere Akteure wie private Sportanbieter, Behörden und Berufsschulen. Die Studie füllt eine Forschungslücke, die von Relevanz für Akteure im Sport- und Bildungsbereich ist, unabhängig davon, ob daraus ein konkretes Projekt realisiert wird oder nicht. Denn sie soll Aufschluss darüber geben, wie das Bewegungsverhalten (und gegebenenfalls die

Stärkung von Lebenskompetenzen und die Verbesserung der sozialen Integration) von jungen Frauen gesteigert werden kann.

## **AUFBAU**

Die Studie ist wie folgt aufgebaut: In Kapitel 2 wird die bestehende Literatur durchleuchtet. Kapitel 3 beschreibt die Methodik der Datenerhebung und zeigt den Einfluss der Covid-19-Pandemie bzw. der öffentlichen Massnahmen wie den offiziell angeordneten und zum Teil schwer voraussehbaren Einschränkungen in den Schulen, Arbeitsstätten und im (Vereins-)Sport. Im folgenden Kapitel 4 werden die Erkenntnisse aus den erhobenen Daten allgemein und das Sport- und Bewegungsverhalten von jungen Frauen im Speziellen aufgezeigt, ebenso wie die Einschätzung der Handlungsspielräume der relevanten Akteure. Kapitel 5 fasst die Schlussfolgerungen aus den erhobenen Daten bezüglich einem möglichen Förderprogramm zusammen und beschreibt die daraus folgenden Empfehlungen. Zum Schluss werden in Kapitel 6 die Optionen für die nächsten Schritte zum Auf- und Ausbau eines ergänzenden Angebotes beschrieben. Weitere Details zur Methodik sowie die Literatur werden in den Anhängen aufgeführt.

## **2. GEGENWÄRTIGE SITUATION – STAND DER FORSCHUNG**

In der Schweiz ist der Sport und sein gesellschaftlicher Nutzen politisch anerkannt und die Sportförderung gesetzlich verankert (Lamprecht et al. 2020). Im Vergleich mit anderen Ländern bewegen sich Personen mit Wohnsitz in der Schweiz auch mehr, wozu vor allem die Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen beiträgt. Es gibt aber Unterschiede, so etwa zwischen den Geschlechtern. Junge Frauen bewegen sich weniger als junge Männer. Die Studie «Sport Schweiz 2020» hält fest, dass dies vermehrt auch zutrifft für Personen mit tiefer Bildung und tiefem Einkommen, für Arbeitslose sowie für Migrant:innen, die aus einem süd- oder osteuropäischen Land in die Schweiz eingewandert sind (Lamprecht et al. 2020). Zugleich wird im dazugehörigen Kinder- und Jugendbericht festgehalten, dass sich die Geschlechterunterschiede unter den Kindern und Jugendlichen verringert haben (Lamprecht et al. 2021).

Die Folgen von Bewegungsmangel sind schwerwiegend. Sie verursachen in der Schweiz über alle Altersspannen hinweg jedes Jahr mindestens 2'900 vorzeitige Todesfälle, 2,1 Millionen Erkrankungen und direkte Behandlungskosten von 2,4 Milliarden Franken (Bundesamt für Sport 2013). Dem gegenüber stehen der umfassende Nutzen und die vielfältigen Gesundheitswirkungen von Bewegung und Sport auf junge und alte Menschen. Genügend Bewegung ist für die körperliche, psychische und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen essenziell. Körperlich aktive Kinder und Jugendliche haben mehr Ausdauer und mehr Kraft. Körperliche Aktivität reduziert den Körperfettanteil und das Risiko, übergewichtig zu werden. Die Knochenmasse wird erhöht. Zudem reduziert Bewegung das Risiko für spätere Erkrankungen, insbesondere für Diabetes Typ 2 und für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Körperlich aktive Junge sind weniger anfällig für Angststörungen oder Depressionen. Ausserdem gibt es Hinweise für bessere Schulleistungen. Studien haben gezeigt, dass gemeinsames Sporttreiben, gerade unter Jugendlichen, positive Effekte auf der psychischen und sozialen Ebene hat, die soziale Integration fördert und der Suchtprävention dient (Bundesamt für Sport 2013, Burrmann 2021).

### **BEWEGUNGSVERHALTEN VON 15- BIS 19-JÄHRIGEN FRAUEN**

Die «SOPHYA-Studie» und die Studie «Sport Schweiz 2014» haben gezeigt, dass die sportliche Betätigung von jungen Menschen mit steigendem Alter zwischen 2008 und 2014 leicht abgenommen hat (Bringolf-Isler et al. 2016; Lamprecht et al. 2015). 2014 erreichen von den 6- und 7-Jährigen 99,8 Prozent die Bewegungsempfehlungen, von den 12- und 13-Jährigen 39,4 Prozent, von den 14- bis 16-Jährigen 21,5 Prozent und von den 17- bis 19-Jährigen eine noch geringere Prozentzahl. Der grösste Rückgang bei Bewegungsaktivitäten ist zwischen dem 16. und 17. Lebensjahr zu beobachten (Lamprecht et al. 2015).

Die Hälfte der Jugendlichen in der Schweiz fühlt sich gestresst, kennt Leistungsdruck oder ist überfordert. Erfolg in Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf haben zu müssen, setzt die Jugendlichen unter Druck. Dies trifft überproportional auf junge Frauen zu (Güntzer 2017). Ein wichtiger Ausgleich ist dabei der Sport, wenn denn dafür Zeit bleibt: «Mehr als die Hälfte der ... Jugendlichen [sagt, dass] nicht mehr genug Zeit für soziales Engagement oder Vereinsleben (51%) oder Zeit für Hobbys und Treffen mit Freunden (52%) bleibt» (Güntzer 2017).

Mangelnde Zeit, ungünstige und lange Arbeitszeiten sowie ein langer Arbeitsweg sind laut der Studie «Sport Schweiz 2020» die Hauptgründe, wieso junge Menschen wenig bis keinen Sport treiben (Lamprecht et al. 2020). Vor allem junge Frauen wenden sich nach relativ kurzer Zeit in einem Verein wieder von diesem Engagement ab. Für junge Frauen existieren im Vergleich zu jungen Männern schon in jungen Jahren höhere Barrieren, um in Sportvereinen mitzumachen, beispielsweise wegen genderbasierten Ungleichheiten oder anderen Hindernissen (Gramespacher 2016). Tatsächlich weichen die Vorstellungen, die junge Frauen selbst darüber haben, wie Sportvereine gestaltet sein sollten, von der bekannten Norm der Sportvereine in einigen Punkten ab (Gramespacher & Weigelt-Schlesinger 2019). Allgemein ist die Anzahl an Aktivmitgliedern in Sportvereinen rückläufig und so bildet auch die Einbindung von Nachwuchs eine immer grösser werdende Herausforderung (Lamprecht et al. 2017).

Die beschriebenen Sachverhalte wirken sich überproportional negativ auf das Bewegungsverhalten von 15- bis 19-jährigen Frauen aus.

### **WAS DAS BEWEGUNGSVERHALTEN BEGÜNSTIGT ODER BEHINDERT: SOZIOÖKONOMISCHE UND SOZIOKULTURELLE FAKTOREN**

Es kann davon ausgegangen werden, dass Eltern einen grossen Einfluss auf das Bewegungsverhalten von Kindern ausüben. Kinder von sportlich aktiven Eltern sind selber eher sportlich aktiv (Bringolf-Isler et al. 2016). Die Studie «Sport Schweiz 2020» weist darauf hin, dass Paarhaushalte mit Kindern im Alter von über 14 Jahren den höchsten Anteil an Personen aufweisen, die mehrmals pro Woche insgesamt mindestens drei Stunden Sport treiben (Lamprecht et al. 2020).

Das persönliche kulturelle Umfeld spielt ebenfalls eine bedeutende Rolle im Bewegungsverhalten von Jugendlichen. Vor allem sozial weniger privilegierte Kinder und Kinder mit Migrationshintergrund sind seltener sportlich aktiv und gerade im organisierten Sport und in Sportvereinen untervertreten (Nagel et al. 2017). Sie bewegen sich allerdings nicht unbedingt weniger, da ihre Alltagsaktivitäten teilweise zu einem aktiveren Lebensstil beitragen (Bringolf-Isler et al. 2016).

Was die Motivation von jungen Frauen betrifft, so verbinden sie Sport häufig mit einer guten Figur, mit Gesundheit und mit einem guten Körpergefühl. Entspannung, Gesundheit und das Erleben der Natur haben für sie ebenfalls einen hohen Stellenwert. Gegenüber 2008 haben die Motive «abschalten

können» und «besser aussehen» an Wichtigkeit gewonnen. Für junge Männer stehen eher Spiel, Konkurrenz und Leistung im Vordergrund (Cermusoni 2020).

### **ZUSAMMENHANG VON BEWEGUNGSVERHALTEN UND LEBENSKOMPETENZEN**

Eine wichtige Rolle für körperliches Wohlbefinden und für erhöhte Zufriedenheit wird unter anderem der sozialen Unterstützung und der Stärkung von Lebenskompetenzen zugeschrieben. Hierzu gehört Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit, Emotionsregulation, Problemlösefähigkeit, Stressbewältigung und kritisches Denken (Gesundheitsförderung Schweiz 2017).

Sport kann diese Kompetenzen fördern, wie auch ein gutes Körpergefühl und das Erkennen der eigenen Grenzen. Er kann allgemein dazu dienen, mit Herausforderungen und Stress im Alltag umzugehen (Güntzer 2017; Narring et al. 2002). Junge Menschen nutzen Sport und Bewegung bewusst als Ausgleich und zur Stressbewältigung. Er ist nicht nur gut für Herz und Kreislauf, sondern dient auch als Schutzfaktor für die psychische Gesundheit und zur Stressregulation (Narring et al. 2002).

### **ZUSAMMENHANG VON BEWEGUNGSVERHALTEN UND SOZIALER INTEGRATION**

Junge Frauen partizipieren im Vergleich zu jungen Männern seltener an organisiertem Sport. Diese Differenz ist angesichts der gesetzlich verankerten Gleichstellung von Frauen und Männern genauer zu beleuchten, zumal sie auch kulturell und ökonomisch bedingt ist (Bundesamt für Sport 2016).

Deshalb ist Integration in wechselseitiger Hinsicht wichtig. Einerseits ist die Teilnahme am Sport ein wertvolles und starkes Integrationsvehikel. Andererseits ist soziale Integration als Chancengleichheit ein langfristiger Prozess, basierend auf Offenheit, gegenseitigem Respekt und Toleranz. Diese Integration schliesst alle Beteiligten in ihrer Vielfalt ein (Bundesamt für Sport 2019). Sie umfasst vier Dimensionen (gemäss Esser 2009, zitiert nach Adler Zwahlen 2018).

- Kulturation: der Erwerb von sozialem Wissen und Kulturtechniken, die für ein sinnhaftes und teilhabendes Agieren in der Gesellschaft erforderlich sind
- Interaktion: die Aufnahme und das Aufrechterhalten funktionierender (interethnischer) Sozialbeziehungen in den privaten Beziehungen
- Identifikation: die subjektiv wahrgenommene Zugehörigkeit und emotionale Hinwendung zu einer Gruppe
- Platzierung: die Übernahme von Positionen und Rechten innerhalb bestimmter gesellschaftlicher Strukturen

Nichtsportler:innen finden sich vermehrt in eher niedrigen Bildungs- und Einkommenschichten. Dies erklärt auch den Zusammenhang zwischen geringer Sportaktivität und Migrationshintergrund. Nicht die Nationalität ist entscheidend, sondern die tiefere Bildung und das tiefere Einkommen von

Migrant:innen aus Süd- und Osteuropa (Lamprecht et al. 2020). Mehr als die Hälfte der Nichtsportler:innen mit Migrationshintergrund unter 45 Jahren möchte gerne Sport treiben (ebd.).

### **WAS DAS BEWEGUNGSVERHALTEN BEGÜNSTIGT ODER BEHINDERT: STRUKTURELLE FAKTOREN**

Beim organisierten Sport spielen auch strukturelle und organisatorische Faktoren für das Bewegungsverhalten von jungen Frauen wichtige eine Rolle. Cermusoni (2020) setzt dabei den Schwerpunkt auf die strukturellen Einflussfaktoren von Sportvereinen und -verbänden. Die Sportförderung von Bund, Kantonen und Gemeinden ist aber ebenso Teil davon.

Sportvereine bieten sich als Integrationsgefässe und als Zuhause für viele Personen an, unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder sozialer Herkunft. Rund die Hälfte der Sportvereine sieht die Sozialisation und Integration vor allem in der Arbeit mit Jugendlichen als wichtige Aufgabe (Lamprecht et al. 2017).

### **SPORTARTEN UND BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR JUNGE FRAUEN**

Bei sportlichen Aktivitäten sind vor allem solche empfohlen, welche die Knochen stärken, Herz und Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen sowie die Koordination und Beweglichkeit unterstützen (Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz 2013). Auch wenn diese Empfehlungen in erster Linie für die Bewegungsförderung wichtig sind, unterstützen sie auch die soziale Integration und das Erwerben von Lebenskompetenzen.

Während sich neue Disziplinen wie Krafttraining, Yoga und Tanzen etabliert haben, verstärken sich auch andere Trends wie Polysport und Mitgliedschaften in Fitnesscentern (Lamprecht et al. 2020). Letzteres wird vor allem auf das Bedürfnis nach mehr zeitlicher und inhaltlicher Flexibilität zurückgeführt sowie auf die sinkende Bereitschaft, Verpflichtungen in Vereinen einzugehen. Auch wenn Flexibilität ein allgemeiner Faktor ist, weisen Lamprecht et al. (2020) darauf hin, dass am liebsten abends Sport getrieben wird.

Günstige Ausgangslagen bei Zeit, Kosten und Ort des Angebots können den Zugang zu Sport erhöhen und somit das Bewegungsverhalten positiv beeinflussen. Nur ein Drittel der befragten Personen der Studie «Sport Schweiz 2020» (Lamprecht et al. 2020) sieht Geselligkeit als Motiv, um einen Sport auszuüben, mit einem höheren Anteil insbesondere bei jungen Personen.

Der Wunsch nach mehr Flexibilität wirkt sich stark auf die Vereine aus, denn neben der Konkurrenz durch kommerzielle Anbieter wie Fitnesscenter und Yoga-Studios bewegen sich immer mehr Personen in der Schweiz in einem nicht organisierten Umfeld. Ein Viertel der Sportvereine hat derart grosse Schwierigkeiten, dass deren Fortbestehen nicht gesichert ist (Lamprecht et al. 2020). Gleichzeitig entstehen durch Trendsportarten auch neue Sportvereine (Lamprecht et al. 2017). Die Vereinsdichte ist auf dem Land höher als im urbanen Gebiet (Lamprecht et al. 2017).

Am Vereinssport beteiligen sich Mädchen im Schnitt weniger als Knaben: Bei den zehnjährigen Kindern sind in der Schweiz 49 Prozent der Mädchen und 72 Prozent der Knaben in einem Sportverein aktiv, bei den 12-Jährigen gleicht sich die Teilnahme dann mit 61 Prozent der Mädchen und 67 Prozent der Knaben an. Mit 14 Jahren ist der Unterschied zwischen Mädchen mit 54 Prozent und Knaben mit 68 Prozent wieder deutlich. Mit 15 Jahren liegen die Teilnahmequoten bei 42 Prozent bei jungen Frauen und 49 Prozent bei jungen Männern, mit 19 Jahren bei 24 Prozent bzw. 55 Prozent. Die Studie «Sport Schweiz 2020» stellt fest, dass Kinder und Jugendliche mit mehr als 50 Prozent gut in den Sportvereinen vertreten sind, vor allem die Gruppe der 15- bis 24-Jährigen (Lamprecht et al. 2020).

Im Vergleich zur Studie «Sport Schweiz 2014» stellt die Ausgabe von 2020 fest, dass Personen mit Migrationshintergrund heute mehr Sport treiben, dies jedoch weniger häufig als Mitglieder von Sportvereinen (Lamprecht et al. 2020). Insbesondere die weibliche Migrationsbevölkerung ist nach wie vor in Sportvereinen untervertreten.

Mehr als die Hälfte der Sportvereine arbeitet mit anderen Sportanbietern und Institutionen zusammen. Konkret hat ein Drittel Kooperationen mit anderen Sportvereinen, ein Fünftel mit Schulen und ein Achtel mit Jugend- oder Gesundheitsämtern (Lamprecht et al. 2017).

Der schulische Sportunterricht erhält von Jugendlichen gemäss «Sport Schweiz 2014» generell gute Noten (Lamprecht et al. 2015). Allerdings wird der Schulsport auch kritisiert: Er verderbe den Jugendlichen die Lust auf Bewegung; sportunterrichtende Lehrpersonen gäben sich keine Mühe; der Unterricht sei zu weit weg von den Lebenswelten der Jugendliche. Es wird ebenso angenommen, dass (guter) Schulsport Jugendliche dazu motiviert, auch ausserschulisch Sport zu betreiben (ebd.). Diesbezüglich scheint es statistisch weder Unterschiede zwischen Mädchen oder jungen Frauen und Knaben oder jungen Männern zu geben, noch zwischen Jugendlichen mit und ohne Migrationshintergrund.

Für eine fruchtbare Zusammenarbeit zwischen Schulen und Sportvereinen braucht es verschiedene Faktoren (Sportamt des Kantons Zürich 2014):

- sportbegeisterte Lehrpersonen
- Schulen und Vereine, die Chancen erkennen
- einfache und unkomplizierte Zusammenarbeit
- Vereinssport in bestehenden Strukturen
- Angebote, die im Alltag nutzbar sind (beispielsweise über Mittag)
- finanzielle Unterstützung durch Gemeinden und Kantone
- einfacher Zugang zum Ausprobieren
- polysportive und wettbewerbslose Angebote in einem familiären Umfeld
- ans Alter angepasste Kurse mit wenigen Verpflichtungen

Als «matchentscheidend» wird eine Koordinationsperson betrachtet, welche die verschiedenen Akteure zusammenbringt und begleitet.

Der Bund fördert mit dem gesetzlich verankerten Programm «Jugend und Sport» die Entwicklung und Entfaltung von Kindern und Jugendlichen zwischen 5 und 21 Jahren durch das Erleben von ganzheitlichem Sport. Der freiwillige Schulsport und Angebote von Jugend und Sport haben damit ein grosses Potenzial, als Bindeglied zwischen Schulen und Vereinen eine wichtige Rolle in der nachhaltigen Bewegungsförderung zu übernehmen.

Zahlreiche Studien stellen fest, dass je nach Sprachregion, Geschlecht, Verband, Verein oder Migrationshintergrund Unterschiede bestehen und unterschiedliche Faktoren berücksichtigt werden müssen (z.B. Lamprecht et al. 2017; Beyeler et al. 2015). Der Kontext zu jedem Untersuchungsgegenstand muss daher spezifisch mituntersucht werden.

# 3. METHODIK UND VORGEHEN

## 3.1. DATENERHEBUNG

Die Datenerhebung erfolgte über mehrere Monate, der Grossteil jedoch kompakt in zwei Blöcken: im Mai und Juni sowie im September 2021. Als Grundlage für alle Befragungen diente eine analytische Grundstruktur und ein darauf basierender Interview-Leitfaden als Vorlage. Die Auswahl der individuellen Fragen wurde jeweils an Methode und Zielgruppe angepasst. So war eine Reihe von Fragen bei allen Datenerhebungen identisch und wo relevant wurden zusätzliche Fragen miteinbezogen. Die Befragungen wurden auch situativ der entsprechenden Person oder den entsprechenden Personen angepasst. So wurde etwa mehr oder weniger auf die Thematik des Migrationshintergrundes eingegangen. Ebenso rückten andere Themen in den Vordergrund, beispielsweise bei der Befragung der Vertreter:innen von Sportvereinen der Verein selbst. Die Methodik wurde im Laufe der Studie auch weiterentwickelt, zum Teil dank Impulsen aus den Interviews mit Expert:innen.

Für die Befragungen und speziell für die Fokusgruppen wurde ein Schutzkonzept erarbeitet, gestützt auf das schweizerische Bundesgesetz über den Datenschutz (DSG), auf das SA4D-Schutzkonzept von Personen unter 18 Jahren sowie auf Richtlinien des Bundesamtes für Gesundheit für Covid-19-Schutzkonzepte. Die Teilnehmenden wurden über das Vorgehen und ihre Rechte informiert. In der Datenverarbeitung wurden nur Daten von Personen berücksichtigt, welche diesen Richtlinien explizit zugestimmt hatten.

### HALBSTRUKTURIERTE INTERVIEWS

In Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (BASPO) wurden Expert:innen identifiziert und online zu einem Interview eingeladen. Von den 18 Eingeladenen nahmen 8 an den Interviews teil. Dies waren Vertreter:innen von Swissolympic, der Fachhochschule Nordwestschweiz, dem Basketball Club Femina Bern, der Universität Bern, von IdéeSport, von roundabout Bern, der Schweizerischen Vereinigung für Sport an Berufsfachschulen und der gibb Berufsfachschule Bern. Die Interviews wurden von Mitte April bis Ende Juli 2021 durchgeführt, mittels halbstrukturierter Fragebögen. Je nach Expert:in wurden zusätzlich relevante Themen diskutiert.

### ONLINE-UMFRAGEN

Zur Befragung von Sportvereinen wurde eine Online-Umfrage erarbeitet und mit Hilfe der Applikation Survey Monkey verschickt. Vertreter:innen von 248 Sportvereinen in den Kantonen Solothurn und Bern wurden Mitte April 2021 per E-Mail angeschrieben. Trotz verschiedenen Anläufen, die Anzahl Antworten zu steigern, lieferten schlussendlich nur 18 Personen auswertbare Antworten.

Parallel zu der Befragung der Sportvereine wurde eine Online-Umfrage Ende April bis Ende Mai 2021 öffentlich zugänglich gemacht und über soziale Medien verbreitet. So wurde versucht, zusätzliche Meinungen von interessierten Personen zu den hier behandelten Fragen zu sammeln. Auch in dieser

Online-Umfrage war die Zahl Antworten, die ausgewertet werden konnten, mit 22 Datensätzen zu gering, um für diese Studie relevante Schlüsse daraus ziehen zu können.

Antworten aus den zwei ursprünglichen Online-Umfragen – Sportvereine und öffentliche Umfrage – werden in der Studie deshalb lediglich, wo passend, als Einzelfallberichte mitberücksichtigt.

## **FOKUSGRUPPENGESPRÄCHE**

Zwischen dem 30. August 2021 und dem 20. September 2021 wurden vier Fokusgruppengespräch mit insgesamt 33 jungen Frauen an Berufsschulen in Grenchen und in Bern durchgeführt. Dies stellte das Team vor erhebliche Herausforderungen, welche im Abschnitt 3.2 erläutert werden. Durch die Fokusgruppen leitete ein halbstrukturierter Fragebogen mit zwei Hauptthemenblöcken, beide etwa 45 Minuten lang. Im ersten Teil wurde mit den jungen Frauen der Ist-Zustand ihres Sport- und Bewegungsverhaltens diskutiert. Dies auch mit Hilfe eines von ihnen ausgefüllten Wochenplans. Im zweiten Teil wurde die eher offene Frage nach dem Soll-Zustand und ihren Wünschen thematisiert.

Der erwähnte Wochenplan ergänzte den Ansatz mit partizipativer Aktionsforschung. Der von den jungen Frauen ausgefüllte Wochenplan diente dazu, die Auseinandersetzung mit den eigenen Sport- und Bewegungsaktivitäten zu veranschaulichen. Dieses Element wurde von den Teilnehmer:innen geschätzt und die Pläne wurden anschliessend anhand eines halbstrukturieren Leitfadens besprochen. Zudem wurde es den Gruppen offen gelassen, in einem zweiten Teil ihre Wünsche visuell festzuhalten. Die Frage der Definition von Sport und Bewegung wurde grundsätzlich den Teilnehmer:innen überlassen (gestützt auf Lamprecht et al. 2020).

## **ONLINE-UMFRAGE MIT JUNGEN FRAUEN**

Weil die Durchführung weiterer Fokusgruppengespräche wegen den Covid-19-Massnahmen infrage gestellt war, wurde mit den Berufsschulen nach Alternativen gesucht, um die Stimmen der jungen Frauen zu erfassen. Es wurde eine Online-Umfrage auf Deutsch erstellt und auf Französisch übersetzt. Die Online-Umfrage wurde an zwei Jugendzentren, die einer Teilnahme zugestimmt hatten, gesendet. Der Rücklauf war allerdings gering. Als die Berufsschulen während und nach den Sommerferien 2021 erneut kontaktiert wurden, begrüßten zwei davon die Möglichkeit einer Online-Umfrage mit den Schüler:innen. Dies entsprach auch dem Bedürfnis der jungen Frauen, die zum Teil die Präferenz geäußert hatten, lieber an der Online-Umfrage als an Fokusgruppen teilzunehmen.

An der Online-Umfrage nahmen insgesamt 269 junge Frauen teil, wovon nach der Datenbereinigung 199 auszuwertende Datensätze berücksichtigt wurden (der Ausfall betraf meist unvollständig ausgefüllte Umfragen). Die Online-Umfrage basierte auf den vorangegangenen Befragungen, jedoch wurden auch hier einige Fragen auf die Zielgruppe und an die Methode angepasst. Sie fand vom 25. Juni bis zum 19. September 2021 statt.

## **3.2. DATENAUSWERTUNG**

Die Datenerhebungs- und Datenauswertungsmethoden, inklusive der technischen Werkzeuge und Raster zur Auswertung der Interviews mit Expert:innen, sind im methodischen Anhang detailliert beschrieben.

Als übergeordnete Struktur (oder Methodologie) wurde ein Modell zu den vier verschiedenen sozialen Ebenen angewendet: intrapersonal, interpersonal, interaktional und strukturell. Dieses Methodenmodell basiert auf Arbeiten von Cermusoni (2020) und Alder Zwahlen (2018). Im Zentrum stehen die jungen Frauen, welche eine Berufsschule in den Kantonen Bern oder Solothurn besuchen. Der Fokus wurde im Rahmen dieser Machbarkeitsstudie auf die jungen Frauen und den Nexus Sportanbieter-Berufsschulen gelegt. Gleichzeitig wurden verschiedene Umfeldler, in denen sich die jungen Frauen bewegen, mitberücksichtigt. Damit konnte das Projektvorhaben in einen weiteren Kontext eingebettet werden. Das Modell war auch Grundlage für die Analyse der qualitativen Datenerhebung.

## **3.3. AKTUELLE GEGEBENHEITEN UND DEREN EINFLUSS AUF DIE STUDIE**

Der Einfluss der Covid-19-Pandemie auf diese Studie war entlang verschiedenen Dimensionen bedeutend. Bei der Befragung der jungen Frauen, der Sportvereine und der Schulen haben sich die öffentlich angeordneten Massnahmen auf den Zeitplan und die Methodik ausgewirkt. Es ist davon auszugehen, dass zudem auch seitens der Befragten die Antwortquote (Prozent der Befragten, die antworteten) tiefer und die Antworten selbst zurückhaltender waren, als das ohne die Pandemie bzw. ohne die verordneten Massnahmen der Fall gewesen wäre.

Bei den Befragungen musste allgemein der Zeitablauf und die Methodik auf die regionalen und nationalen Massnahmen zur Eindämmung der Pandemie angepasst werden. Alternative Ansätze zur Datenerhebung und deren Timing wurden mehrfach definiert. Die Interviews mit den Expert:innen fanden ausschliesslich per Video-Call statt. Im Hinblick auf verschärfte Massnahmen wurde die Online-Umfrage mit den Sportvereinen vorgezogen, in der Hoffnung, dass die Befragten während des Lockdowns eher Zeit für Antworten hätten. In der Woche, in der die Umfrage versendet wurde, wurden jedoch die Massnahmen überraschend teilweise gelockert und Vertreter von Sportvereinen mussten genau in der Zeit auf diese Lockerungen angepasste Sportangebote für ihre Mitglieder gestalten. Spätere zusätzliche Bemühungen, weitere Antworten zur Online-Umfrage von Sportvereinen zu bekommen, blieben erfolglos.

Ebenfalls wurden die Methoden zur Befragung der jungen Frauen angepasst. Neben den Fokusgruppen wurde zusätzlich die erwähnte Online-Umfrage kreiert. Die Stimmen des Zielpublikums zu erfassen, ist für diese Studie zentral. Dies war jedoch in einem für Schulen und Schüler:innen besonders schwierigen Jahr mit besonderen Herausforderungen verbunden. Den Lehrer:innen und Direktor:innen der Berufsschulen war es verständlicherweise besonders wichtig, dass ihre Schüler:innen trotz Covid-19-Massnahmen möglichst reibungslos ihre Abschlüsse machen konnten. Ähnliche Bedenken und Priorisierungen gab es bei den Jugendvereinen, was die Datenerhebung erschwerte. Erneute Bestrebungen vom SA4D-Projektteam nach den Sommerferien und bei gelockerten Covid-Massnahmen ermöglichten schlussendlich die Datenerhebung und es konnten Ende August bis Ende September vier Fokusgruppengespräche durchgeführt werden. Zusätzlich füllten die Schüler:innen von zwei Berufsschulen die Online-Umfrage aus.

Der genaue Einfluss der Pandemie auf die Quantität und Qualität der gesammelten Daten kann nicht präzise ermittelt werden. Dennoch lohnt es sich, die Verbindung zwischen der ausserordentlichen Lage und dem Thema dieser Studie aufzuzeigen. Die verordneten Massnahmen zur Eindämmung der Ansteckungsgefahr stellten die ganze Bevölkerung vor neue Herausforderungen, ganz besonders im Bereich von Schule und Sport. Lehrer:innen und Schüler:innen mussten sich sehr schnell an völlig neue Gegebenheiten anpassen. Die Unsicherheit über folgenden Wochen und Monate im Schul- und Sportbetrieb war gross; eine Unsicherheit die nur langsam wieder abnimmt. «Normale» Verhaltensregeln und das übliche, institutionalisierte Zusammentreffen bei Ausbildung und Bewegung mussten von allen aufgegeben werden. Das Bewusstsein, dass solche Massnahmen wieder verordnet werden könnten, bleibt.

Es ist naheliegend, dass der Kontext von solch umfassender Unsicherheit über den zukünftigen Schul- und Sportbetrieb einen grossen Einfluss hat auf eine Befragung über Förderprogramme für ein Zielpublikum, das in normalen Zeiten bezüglich Sportangeboten benachteiligt ist. Die tiefe Antwortquote bei der Befragung der Sportvereine und bei der öffentlichen Umfrage ist vermutlich auf den Einfluss der Pandemie zurückzuführen. Ebenso ist anzunehmen, dass die Pandemie die Antworten selbst beeinflusst hat. Wenn das Bekannte und Altbewährte gefährdet ist, könnte dies die Bereitschaft für Neues (z.B. für neue Förderprogramme) beeinträchtigen.

Abgesehen vom Einfluss der Covid-19-Pandemie bzw. der damit verbundenen Schutzmassnahmen, hat sich der Fokus der Studie auch über die Zeit zusätzlich leicht verändert. Die Thematik Migrationshintergrund, zu Beginn ein zentraler Bestandteil der Datenerhebung, rückte mit den im Studienverlauf erworbenen Erkenntnissen etwas in den Hintergrund, auch beeinflusst durch Erkenntnisse, die im Verlauf dieser Studie publiziert wurden (Lamprecht et al. 2021). In den Fokusgruppen und den Online-Umfragen konnten keine signifikanten Differenzen bezüglich Migrationshintergrund festgestellt werden. Dies beeinflusste die Auswertung sowie den Abschlussbericht.

# 4. DAS BEWEGUNGSVERHALTEN JUNGER FRAUEN

## 4.1. ÜBERSICHT

### GENERELL GUT, VERMINDERTE DIFFERENZEN

Das Sport- und Bewegungsverhalten junger Frauen in der Schweiz im Allgemeinen und in den Kantonen Bern und Solothurn im Speziellen wird generell als gut eingeschätzt. Die grosse Mehrzahl der befragten Schüler:innen trieben mindestens einmal pro Woche eine Stunde Sport und bewegen sich zusätzlich im Alltag. Die Mehrheit der jungen Frauen erreicht die Bewegungsempfehlung des Bundesamts für Sport (2013), wenn auch zum Teil nur knapp. Vereinzelt gibt es junge Frauen, die viel Sport machen und sich sehr viel bewegen, wie auch solche, die keinen oder fast keinen Sport treiben und sich deutlich weniger bewegen.

Obschon mehrfach etabliert wurde, dass junge Frauen durchschnittlich weniger sportlich aktiv sind als junge Männer (siehe z.B. Lamprecht et al. 2016), hat die jüngste Studie «Sport Schweiz 2020» (Lamprecht et al. 2020) sowie die dazugehörige Kinder- und Jugendsportstudie (Lamprecht et al. 2021) darauf hingewiesen, dass in den vergangenen Jahren eine Angleichung stattgefunden hat. Junge Frauen machen mehr Sport und bewegen sich allgemein mehr als noch vor ein paar Jahren. Die vorliegende Machbarkeitsstudie versucht zwar nicht, diese Veränderung über die Zeit und relativ zu jungen Männern zu bestätigen oder zu widerlegen, aber sie befasst sich mit Aspekten zur tendenziellen Verbesserung im Sport- und Bewegungsverhalten von jungen Frauen.

Rund ein Drittel der Teilnehmer:innen der Online-Umfrage gibt an, dass andere junge Frauen sich gleichviel bewegen wie sie; ein weiteres Drittel meint, die anderen machten etwas mehr. Rund zwanzig Prozent meinen, gleichaltrige junge Frauen betreiben etwas weniger Sport als sie und zirka zehn Prozent geben an, dass andere viel mehr oder viel weniger als sie selbst sportlich aktiv sind. Diese Angaben sind in sich passend und decken sich auch mit den Angaben aus Interviews und anderen Befragungen. So gaben auch Fokusgruppen-Teilnehmende an, dass es immer Personen gibt, die weniger Sport machen und solche die mehr Sport machen.

Demnach ist nicht nur das eigene Bewegungsverhalten genügend, sondern junge Frauen können ihr Sport- und Bewegungsverhalten mit Blick auf den sozialen Vergleich in der weiblichen Peer-Group realistisch einschätzen.

## 4.2. MOTIVATION UND KONTEXT DER JUNGEN FRAUEN

### SITUATIONSSPEZIFISCH UND SPORT VS. BEWEGUNG

Über die Frage, weshalb junge Frauen keinen oder kaum Sport betreiben, andere hingegen sehr viel, geben die Fokusgruppen Aufschluss: Der Kontext spielt eine grosse Rolle. Eine junge Frau, die gerade erst die Lehre begonnen hat und noch am selben Ort wohnt wie zuvor, übt tendenziell eher eine Sportart aus als jemand im letzten Lehrjahr mit dem Status Wochenaufenthalter:in am Arbeitsort.

Aus der Online-Umfrage und den Fokusgruppengesprächen geht hervor, dass sich das Bewegungsverhalten je nach Ausbildung und Berufsgruppe unterscheidet. Fachpersonen Information und Dokumentation etwa bewegen sich im Berufsalltag häufig und tragen Ordner oder Dossiers mit sich, im Gegensatz beispielsweise zu Uhrmacher:innen. Mitglieder derselben Berufsgruppe weisen vergleichbares «Sportverhalten» auf, unabhängig davon, wieviel Bewegung eine spezifische Ausbildung mit sich bringt.

Es zeigt sich auch, dass sich die meisten der jungen Frauen in ihrem Alltag bewegen. Dies auch wenn sie keine Zeit haben für ein regelmässiges Sporttraining: Sie nutzen das Fahrrad und die Treppe statt den Lift, machen ein Krafttraining zu Hause oder mehr. Dabei unterscheiden die jungen Frauen zwischen Fahrradfahren zur Berufsschule oder Treppensteigen als Bewegung sowie Krafttraining, bei dem auch geschwitzt wird, als Sport. Die Mehrheit der 199 Teilnehmenden der Online-Umfrage nutzen die öffentlichen Verkehrsmittel für den Weg zur Berufsschule oder Arbeit. Rund ein Viertel (57) geht zu Fuss oder fährt mit dem Velo. Mehr Bewegung in ihren Alltag kommt durch Spaziergehen (91), die Treppe statt den Lift zu benutzen (87) oder stundenlanges Tanzen vor dem Spiegel (43). Eine junge Frau nennt auch die Arbeit auf dem Hof. Dies zeigt, dass Bewegungsverhalten sehr vielseitig und individuell sind.

### MOTIVATION FÜR SPORT

Zusätzlich zur Bewegung im Alltag besteht laut der Online-Befragung und den Fokusgruppen ein Bedürfnis nach mehr Möglichkeiten für Sportaktivitäten. Als Begründung nennen die Befragten Ausgleich zu Stress oder Unterstützung und Kräftigung für die Ausübung des Berufes. Die Mehrheit der 199 Teilnehmenden der Online-Umfrage (102) gibt an, dass sie sich mehr bewegen würde, wenn Sportangebote nichts kosten würden.

Knapp die Hälfte der jungen Frauen (95) treibt Sport, weil sie sich dadurch besser fühlt. Ein Kommentar in der Fokusgruppe zur Motivation für Sport war: «Ich lasse meine Wut raus». Fast ebenso viele (90) sagen, dass ihre Gesundheit sie am ehesten motiviert, eine neue Sportart auszuprobieren. Rund je ein Drittel gibt an, dass es ihnen einen Ausgleich zu Stress gibt (72) und sie ihrem Schönheitsideal näherkommen (60). Relativ wenige junge Frauen sind zu Sport motiviert weil sie dort neue Leute kennen lernen (15), sie im Team zu arbeiten lernen (16), es ihrer Arbeit dient (21) oder weil es ihre

liebste Freizeitbeschäftigung ist (21). 33 geben an, mit Sport viel über sich und ihren Körper zu lernen. Eine Teilnehmende meinte im Gruppengespräch: «Allgemein geht's mir gut. Training ist auch gut, um den Kopf von dem Arbeiten und der Lehre durchzulüften. Aber auch körperlich tut es gut, wenn man sich richtig auspowern kann.»

## WELCHE SPORTART?

Die Online-Umfrage mit 199 Teilnehmenden bringt auf die Frage «Welche Sportarten machst du regelmässig? (Mindestens einmal pro Woche für 1 Stunde)» folgende Antworten (siehe Abbildung 1).

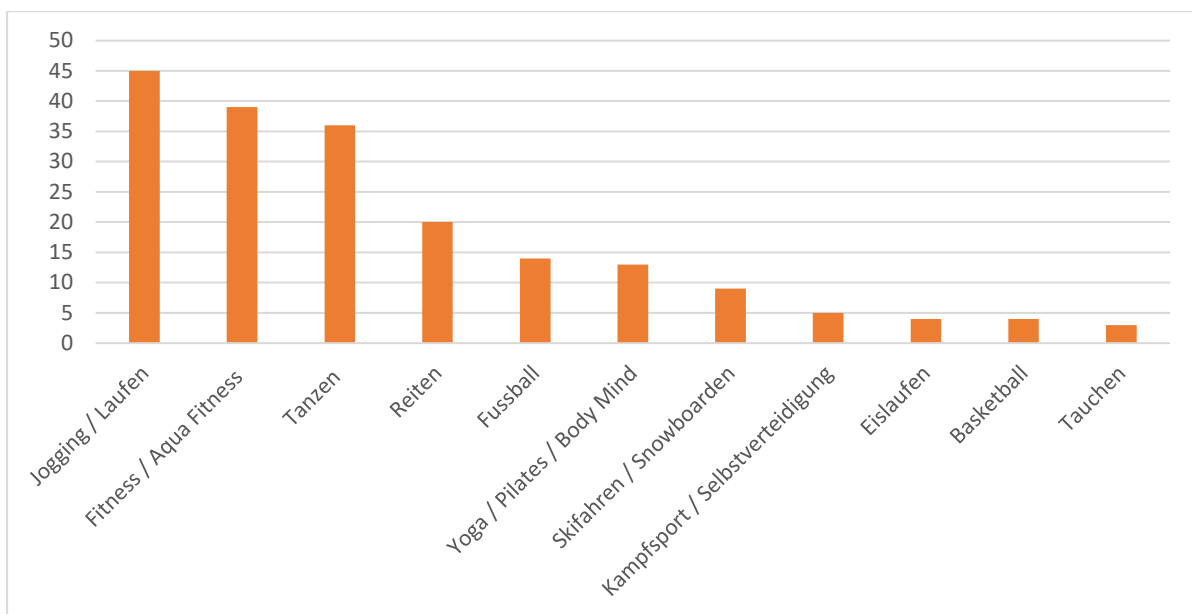


Abbildung 1: Regelmässig ausgeübte Sportarten, gemäss Online-Umfrage (Anzahl Antworten, Mehrfachantworten möglich, n = 199)

Am häufigsten gehen die jungen Frauen regelmässig joggen (45), gefolgt von Fitness und Aqua Fitness (39) sowie Tanzen (36). Sportvereine nehmen keine prominente Rolle ein.

Anders sieht es bei Sportarten aus, die die Online-Umfrage-Teilnehmenden gerne ausprobieren möchten (siehe Abbildung 2). Hier sind auch Teamsportarten wie Basketball (44) oder Fussball (41) häufig genannt. Auch die Fokusgruppen zeigen klar, dass in einem Sportverein Schnuppern oder eine neue Sportart ausprobieren eine häufig gewünschte Möglichkeit ist.

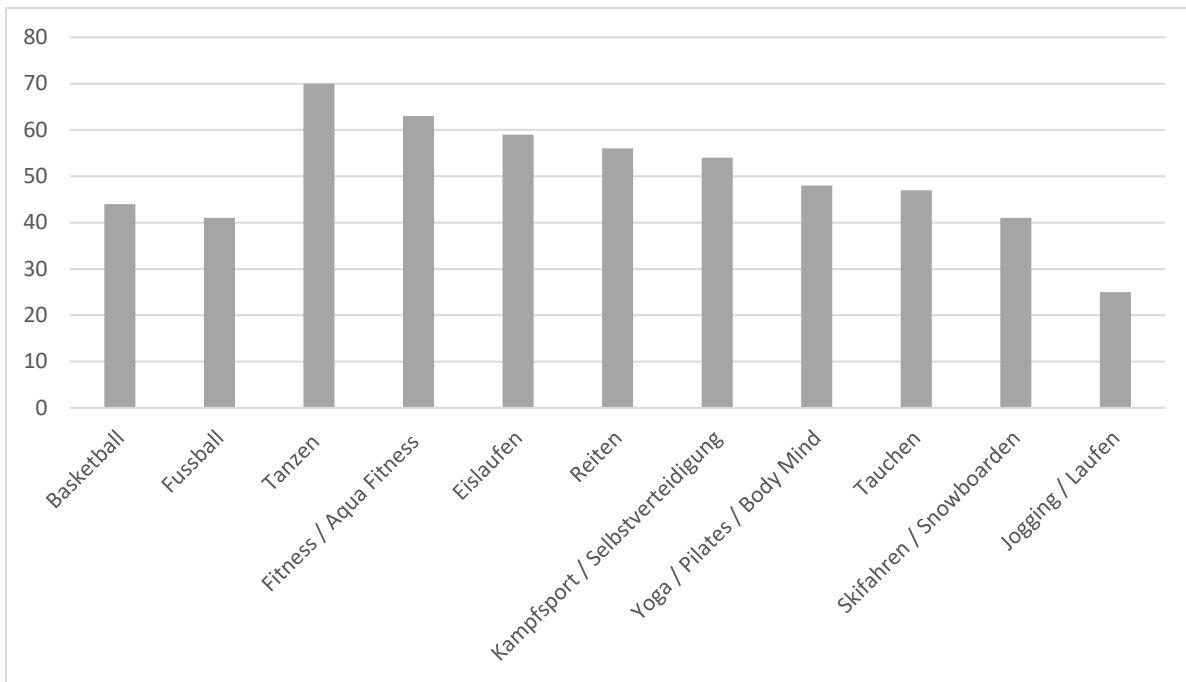


Abbildung 2: Sportarten welche Teilnehmer:innen gerne ausprobieren würden, gemäss Online-Umfrage (Anzahl Antworten, Mehrfachantworten möglich, n = 199)

Viele Befragte geben die knapp vorhandene Zeit als Grund für zu wenig Sport an. Könnten die Angebote jedoch zeitlich so gestaltet werden, dass sie die jungen Frauen in ihrem Alltag gut unterbringen, könnte die Wahrscheinlichkeit für eine regelmässige Teilnahme steigen. Das Interesse, neue oder andere Sportarten auszuprobieren, zeigt sich sowohl in der Online-Umfrage, wie auch in den Fokusgruppen. Ein Beispiel dazu ist, dass in den Fokusgruppen mehrere jungen Frauen Bogenschiessen nannten und dies spontan, unabhängig von der Gruppe oder dem Standort und ohne es erwähnt zu haben.

**«[WENN ICH WÄHLEN] KÖNNTE, DANN WÜRD E ICH GLAUB, BOGENSCHIESSEN GEHEN HOCH ZU ROSS.»**

**«FRÜHER WOLLTE ICH IMMER BOGEN SCHIESSEN GEHEN, ABER ICH FAND NIE ZEIT DAFÜR.»**

Zitat von zwei Teilnehmer:innen in zwei verschiedenen Fokusgruppen

### 4.3. BARRIEREN UND ABWENDUNG VOM SPORT

In der Online-Umfrage wurden die jungen Frauen gefragt, was sie davon abhält, mehr Sport zu treiben. Der meistgenannte Grund ist, dass sie neben dem Lernen keine Zeit dazu haben. Fehlende Freude am Sport bzw. grössere Freude an anderen Aktivitäten sind die weiteren Hauptgründe. Auch die Fokusgruppen zeigen, dass es eine Herausforderung ist, Berufsschule, Arbeit und Freizeitaktivitäten unter einen Hut zu bringen. Neben dem hohen Zeitaufwand sind manchmal auch die Durchführungszeiten der Trainings nicht ideal.

Laut der Online-Umfrage (199 Teilnehmende, Antworten auf diese Frage 190) waren 61 junge Frauen nie in einem Sportverein, 75 waren es als Kind, haben aber damit aufgehört und 54 sind zur Zeit der Umfrage in einem Sportverein aktiv. Die Gründe, weshalb junge Frauen keinen Sport mehr machen (Drop Out) und in welchem Alter sie aufhören, ergeben sich ebenfalls aus den Befragungen. Laut der Online-Umfrage hören die meisten jungen Frauen mit 16 Jahren aus Zeitgründen auf. 46 davon taten dies im Alter der Zielgruppe dieser Studie (15 bis 19 Jahre) und fast gleich viele (41) vorher.

Bei den Jüngeren lautet die Begründung tendenziell «keinen Spass mehr» und bei Älteren «keine Zeit mehr». Dennoch erscheint es wichtig, den Faktor Stress bzw. mangelnde Zeit als Grund auch bei jenen, die früher die Sportvereine verlassen haben, im Auge zu behalten. In der Online-Umfrage nennen einige jüngere Teilnehmende Stress und Überforderung als Faktor. Vereinzelte Begründungen lauten: «Ich habe mit 15 (...) aufgehört, weil immer kleinere dazukamen», «Trainer ging», «Mobbing» oder «Gruppe wie Trainer stimmten nicht mehr».

Ein Unterschied zwischen jungen Frauen mit und ohne Migrationshintergrund kann nicht festgestellt werden. Relevant scheint eher, wie lange die Berufsschüler:innen schon am jeweiligen Ort wohnhaft sind. Dies stellte auch die Studie «Sportvereine Schweiz» (Lamprecht et al. 2017) fest. Für junge Frauen an einem neuen Wohnort ist die Barriere höher, um in einem neuen Sportverein Mitglied zu werden. Sei dies, weil sie mit der Familie aus dem Ausland zugezogen ist, für die Ausbildung von einem anderen Ort in der Schweiz zugezogen ist oder als Wochenaufenthalterin zwischen Orten pendelt. Sofern es der neue Arbeits- und Schulweg zulässt, versuchen die meisten Berufsschüler:innen ihrer früheren sportlichen Tätigkeit weiter nachzugehen.

In den Fokusgruppen ist für viele die eingeschränkte Zeit eine grosse Herausforderung, verursacht durch die Mehrfachbelastung von Arbeit, Schule, Hausaufgaben und Prüfungsvorbereitungen. Als Kompensation werden Bewegungsmöglichkeiten in den Alltag integriert (Treppe anstatt des Lifts nehmen) oder Alternativen gesucht (selbstständiges Krafttraining zuhause oder Yoga mit Anleitung per Online-Video).

Stress verursacht durch Sport ist eine weitere Hürde. Sport dient oft dem Stressabbau. Die Online-Befragung und die Fokusgruppen zeigen aber, dass er auch Stress verursachen kann. Junge Menschen sehen sich in der Ausbildung mit Leistungsdruck konfrontiert. Der Sport kann zusätzlichen Leistungsdruck generieren, etwa an Wettkämpfen. Obwohl sie sich auch gerne messen, soll Sport für junge Frauen vor allem Freude bereiten. Fokusgruppen-Teilnehmende meinen etwa: «Ich habe immer Angst, dass ich etwas falsch mache in einem Team. Deshalb finde ich besser, wenn alle für sich selber schauen. Dann kann ich machen was ich will»; oder: «Druck kommt vom Sport selber. Der Konkurrenzdruck aber auch Druck von Seiten der Trainer:innen. So nimmt das Freudegefühl immer mehr ab».

Die Noten im Sportunterricht setzen einige junge Frauen ebenfalls unter zusätzlichen Leistungsdruck, wie sich in den Fokusgruppen zeigt: «Ich war zwar immer gut im Sport, aber den Sport zu bewerten, finde ich nicht fair. Weil man die sportliche Leistung schlecht verändern kann. Vieles ist von Natur aus gegeben. Ich habe das noch nie fair gefunden.»

Eine mögliche Barriere für die Teilnahme am Sport, die jedoch eine untergeordnete Rolle bei den jungen Frauen spielt, sind die Kosten. Laut den Online-Befragungen profitieren Berufsschüler:innen im Gegensatz zu Schüler:innen und Studierenden nicht immer von vergünstigten Sportangeboten.

Diese Antworten aus den Online-Befragungen und Fokusgruppen decken sich mit den Einzelberichten der Befragung von Sportvereinen. Letztere geben an, dass die Mehrheit der weiblichen Mitglieder im Alter von 7 bis 12 Jahren den Sportvereinen beitrifft und dass die meisten Austritte im Alter von 16 bis 18 Jahren erfolgen. Gründe für den Eintritt sind die Sportart und das persönliche Umfeld. Für den Austritt sind es hingegen Veränderungen wie Beginn der Lehre, Faktoren im Sportverein selber, mangelnder Spass oder Verletzungen.

## **4.4. WÜNSCHE FÜR MEHR SPORT**

### **WÜNSCHE FÜR MEHR SPORT – WIE?**

In den Fokusgruppen und den Online-Umfragen kommen die Bedürfnisse der jungen Frauen bezüglich Sportes zum Ausdruck. Wohl gehen die meisten von ihnen weniger sportlichen Tätigkeiten nach als vor Beginn ihrer Berufsausbildung. Doch zumindest zum Teil hätten sie die sportlichen Aktivitäten gerne weitergeführt. Anstatt Trainings unter der Woche und zusätzliche Matches oder Wettkämpfe am Wochenende wünschen sich die Berufsschüler:innen Sportangebote mit flexibleren zeitlichen und örtlichen Strukturen und mit mehr Verständnis für ihre Situation. Sport soll für die meisten jungen Frauen vor allem Spass, Ausgleich und Körperstärkung bringen. Diese Erkenntnisse spiegeln die Befunde, welche Gramespacher und Weigelt-Schlesinger (2019) für jüngere Mädchen (10 bis 14 Jahre alt) bereits dargestellt haben.

Könnten die an der Online-Umfrage teilnehmenden jungen Frauen ihr eigenes Sportangebot kreieren, dann fände dieses laut Mehrheit abends, je nach Saison draussen oder drinnen und in einer Gruppe statt. Gemischte oder geschlechtergetrennte Angebote halten sich die Waage. Es soll flexibel den Bedürfnissen angepasst werden, partizipativ sein und niemanden ausschliessen. Könnten die jungen Frauen aus den Fokusgruppen ein Sportangebot kreieren, dann würden sie den Berufsschulsport flexibler und vielfältiger gestalten. So könnten Vereine sich im Sportunterricht vorstellen und eine Teilnahme an deren Angeboten könnte dem Sportunterricht angerechnet werden. Ebenso möchten sie individuell ausgeübten Sport dem Sportunterricht anrechnen lassen.

In den Fokusgruppen werden auch Sportferien oder Sportlager als Möglichkeit genannt, um neue Sportarten auszuprobieren. Bestehende derartige Angebote an Berufsschulen sind sehr beliebt. Grundsätzlich besteht der Wunsch, in die Gestaltungen des Sportunterrichts oder von Sportangeboten eingebunden zu werden, denn diese seien oft auf die gleichaltrigen Männer ausgerichtet. Dennoch werden gemischte Sportangebote befürwortet, wenn die jungen Frauen beim Gestalten mitwirken können.

Wie die Online-Umfrage ergibt, wünschen sich die jungen Frauen sowohl Team- als auch Einzelsport-Angebote. Bei den Fokusgruppen ist das Einbringen der jeweiligen eigenen Bedürfnisse und die Rücksicht auf die Bedürfnisse von anderen ein häufig erwähnter Aspekt. So könnten beispielsweise in einer Berufsschule Auszubildende nach den eigenen Bedürfnissen einen Fitnessraum betreiben, in dem alle einzeln und doch gemeinsam trainieren, Musik über die Kopfhörer hören oder über die Boxen im Raum. Die Angebote wären über Mittag oder abends nutzbar und würden nur wenig Zeit brauchen, selber gestaltet und in den Alltag integrierbar sein.

Zu den Anforderungen an ein Sportangebot zählt für die meisten der 199 Online-Umfrage-Teilnehmenden die örtliche Nähe zum Wohnort (114). Sie wollen sich in den Lokalitäten sicher fühlen (92) und sie mit dem öffentlichen Verkehr erreichen können (39). Nähe zum Arbeitsort ist weniger gefragt (22). Die passende Uhrzeit (62) und die passenden Wochentage (83) fallen ebenfalls ins Gewicht. Bezüglich Uhrzeit ist der Abend bevorzugt, bei den Wochentagen ergibt sich keine klare Präferenz. Als motivierend erachten die Online-Umfrage-Teilnehmenden vor allem einen Sportverein mit guter Atmosphäre (117) und gute Trainer:innen (83). Obschon Leistungsdruck grundsätzlich nicht erwünscht ist, schätzen die Schüler:innen bei Sportvereinen die Möglichkeit, an Turnieren oder Wettkämpfen teilzunehmen (51).

Eine weitere Herausforderung, vor allem auch für Sportlehrer:innen, liegt im Übergang von Schule und freiwilligem Schulsport hin zur Berufsschule. In den Online-Befragungen und Fokusgruppen zeigt sich, dass mit dem Wechsel der Fokus beim Sport sich auf die Gesundheit und das Körpergefühl verschiebt. Dies bringt dem Sportunterricht neue Anforderungen. Er muss unterschiedlichen Altersgruppen und Fähigkeiten genügen. Berufsschüler:innen sind keine homogene Gruppe.

Von den befragten Sportvereinen würde eine Mehrheit mit einer Berufsschule zusammenarbeiten. Anstatt sich einmalig vorzustellen, würde sie es bevorzugen, regelmässige Trainingseinheiten in den Sportunterrichtsstunden anbieten zu können.

Hier scheinen Divergenzen zwischen den Bedürfnissen der Akteure vorhanden zu sein, die jeweiligen Herausforderungen und gegenseitigen Erwartungen weichen voneinander ab. Dies verdeutlicht die Aussage einer Fokusgruppen-Teilnehmerin: «In unserer alten Schule war es so, dass wir mittwochs eine Doppellektion Sport hatten. Da haben wir mal ein Handballturnier gemacht mit dem Trainer vom

Handballverein. Er verteilte auch Flyer und sagte einigen wenigen, sie sollten ins Training kommen. Ich hätte es sehr cool gefunden hinzugehen, aber ich habe schon genug anderes zu tun. Sie hätten halt allen sagen sollen, dass sie ins Handballtraining kommen sollen, nicht nur denjenigen, die ihnen beim Turnier positiv aufgefallen waren.»

### **GRENZEN DER MÖGLICHKEITEN FÜR MEHR SPORT**

Zahlreiche junge Frauen würden mehr Sport treiben. Die Angebote, die ihrer Lebenssituation entsprechen, werden mit Beginn der Lehre und dem Besuch der Berufsschule aber weniger. Dieser Umstand lässt sich nicht allein mit der Analyse der Bedürfnisse der betroffenen jungen Frauen betrachten. Der gesamte Kontext mit den weiteren Akteuren muss mit einbezogen werden.

## **4.5. STAKEHOLDERANALYSE UND HANDLUNGSSPIELRAUM**

Wie die vorangegangene Diskussion zeigt, muss eine Analyse des Sport- und Bewegungsverhalten von jungen Frauen und ihrer entsprechenden Bedürfnisse innerhalb einer komplexen Umgebung von Einflüssen und Akteuren verstanden werden. Die Analyse dieser Stakeholder ist für eine fundierte Momentaufnahme und besonders für die Formulierung von möglichen zukünftigen Massnahmen entscheidend.

In einem ersten Schritt werden deshalb die wichtigen Akteure identifiziert und vier sozialen Ebenen zugeordnet. Diese Aufteilung macht es einfacher, den Handlungsspielraum und den Handlungsbedarf zu veranschaulichen. Vom identifizierten Handlungsbedarf und -spielraum wiederum können der passende Ansatz und die nächsten Schritte abgeleitet werden.

Die Hauptanspruchsgruppen sind

1. Junge Frauen von 15 bis 19 Jahren, besonders diejenigen in Berufsschulen;
2. Ausbildungsstätten (Berufsschulen);
3. Sportvereine und andere Sportanbieter;

und weitere Stakeholder

4. Sportverbände und Sportförderorganisationen;
5. Organisationen und Initiativen mit Bezug zu Sport, Integration oder Jugendarbeit allgemein;
6. Gemeinden, Kantone sowie Bund und relevante Ämter (z.B. Bundesamt für Sport, kantonale Sportämter).

Die vier Dimensionen bzw. sozialen Ebenen, welchen die Anspruchsgruppen lose zugeordnet werden können, sind

- Intrapersonal: Herkunft, Neigung, Vorlieben, Werte (auch aus Familie);
- Interpersonal: Lehrkräfte, Kolleg:innen und Freund:innen, Familie;

- Interaktional: formelle und informelle Interaktionen in Schule und Sportunterricht, Routinen, Training, verfügbaren Ressourcen, Medien; und
- Strukturell: Institutionen und Erwartungen in der Ausbildung und Arbeit, aber auch Arbeitgeber selbst, Sportangebote, bestehende Förderprogramme, Schulcurricula.

Abbildung 3 veranschaulicht dieses Modell mit den jungen Frauen im Zentrum.



Abbildung 3: Die vier sozialen Ebenen des analytischen Modells

Abgesehen von den jungen Frauen selbst (intrapersonal) ist es die interaktionale Ebene, das heisst der Nexus Berufsschule – Sportvereine bzw. Anbieter von Sportangeboten, welche für diese Studie von zentraler Relevanz ist. Wie kann die interaktionale Ebene beeinflusst werden, um dem übergeordneten, langfristigen Ziel besser zu dienen? In anderen Worten: Wie kann der Nexus zwischen Berufsschulen und Anbietern von Sportangeboten optimiert werden, um jungen Frauen bedarfsgerechte Sportaktivitäten anzubieten und um deren persönlichen Entwicklung im Speziellen und der Gesellschaft im Allgemein besser zu dienen? Es gilt also die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Anspruchsgruppen zu analysieren und speziell diejenigen Bereiche hervorzuheben, in denen die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Gruppen sich überschneiden.

### **INTRAPERSONAL: JUNGE FRAUEN, WELCHE EINE BERUFSSCHULE BESUCHEN**

Die befragten jungen Frauen an den Berufsschulen in den Kantonen Bern und Solothurn stellen eine heterogene Gruppe von mehr oder weniger sportbegeisterten und motivierten Individuen mit unterschiedlichen Bedürfnissen dar. Einerseits konnten durch die Befragungen Unterschiede zwischen den jungen Frauen festgestellt werden, von den 15-Jährigen, die noch stärker im alten Umfeld und in der Familie eingebettet sind zu den 19-Jährigen, die ihr soziales Umfeld mit Arbeits- und Berufskolleg:innen ergänzt haben. Andererseits scheint es eine untergeordnete Rolle zu spielen, ob die jungen Frauen sich in einer eher sitzenden Tätigkeit ausbilden lassen (beispielsweise Uhrmacher:in) oder einen eher stehenden Beruf gewählt haben (beispielsweise Köch:in).

Dennoch, oder genau wegen dem unterschiedlichen Bewegungsverhalten, konnte mit den Befragungen der jungen Frauen wie auch anderer Stakeholder erkannt werden, dass die befragten Berufsschüler:innen ihr eigenes Bewegungsverhalten realistisch einschätzen und transparent im Umgang mit ihrer (Nicht-)Teilhabe an Sportaktivitäten sind. Ihre Bedürfnisse und Wünsche bezüglich einem erweiterten Sportangebot wurden in den vorangegangenen Abschnitten bereits im Detail analysiert. Damit neue Sportangebote möglichst jene jungen Frauen erreichen, die am meisten davon profitieren und die bestehenden Sportangebote nicht wahrnehmen, sollten sie niederschwellig und möglichst auf diese Frauen ausgerichtet sein.

### **INTERPERSONAL: SOZIALES UMFELD DER JUNGEN FRAUEN**

Aus der Literaturanalyse geht hervor, dass Eltern und Freunde einen grossen positiven wie auch einen negativen Einfluss auf das Bewegungsverhalten junger Frauen haben. Diese Erkenntnis wurde durch die Befragungen bestätigt. Gemäss der Online-Umfrage sind Freund:innen für die Motivation für Sport und Bewegung am wichtigsten, gefolgt von Familie, Lehrpersonen in der Schule oder Berufsschule sowie Arbeitskolleg:innen. Ein Teil der befragten jungen Frauen führt die Sportaktivitäten der Eltern fort oder unternimmt mit der Familie am Wochenende sportliche Ausflüge. Dennoch können Eltern im Bestreben nach einem erfolgreichen Abschluss manchmal eher einschränkend wirken, wenn es um zeitaufwändige sportliche Hobbys geht, die im Konflikt mit der Schule stehen können. Obschon die jungen Frauen die Eigenmotivation, um sich zu bewegen oder eine sportliche Tätigkeit auszuüben, betonen, würden es viele begrüssen, wenn sie eine Bezugsperson hätten – Freund:in oder Berufsschulkolleg:in – welche sie zu einer neuen Sportaktivität hinführt oder auch mit ihr in einen neuen Verein «Schnuppern» geht.

### **INTERAKTIONAL: NEXUS BERUFSSCHULE – SPORTANBIETER**

Die Verbindung von Berufsschulen und Sportanbietern bzw. Sportvereinen ist für diese Studie zentral. Inwiefern können Schulen und Sportanbieter offene Räume mit diversen Begegnungspunkten anbieten, welche von Berufsschüler:innen nachgefragt werden? Die Befragungen ergeben, dass solche Räume und daraus entstehende Formen der Zusammenarbeit auf der Ebene Primar- und Sekundarstufe existieren, wie beispielsweise im Rahmen des freiwilligen Schulsports.

Momentan scheinen Sportvereine nur wenig mit Berufsschulen zusammenzuarbeiten, falls überhaupt. Die Berufsschulen gewichten vor allem das Lernen und branchenbezogene berufliche Themen. Je nach ihrer Grundhaltung in Bezug auf Sport kann es deshalb schwieriger oder leichter sein, gemeinsam auf die Bedürfnisse der jungen Frauen abgestimmte Sportangebote zu entwickeln. Unter den Lehrer:innen und Trainer:innen auf beiden Seiten scheint gemäss den Befragungen die Bereitschaft zur Zusammenarbeit grundsätzlich zu existieren. Allerdings sind die passenden Anknüpfungspunkte und Anstösse für Kontakte zwischen den Institutionen schwierig zu finden.

Dagegen offerieren kommerzielle Organisationen wie Fitnesszentren oder etwa Online-Angebote wegen ihrer Flexibilität und Vielfältigkeit valable Alternativen zu den traditionellen Sportvereinen. Dies bestätigen die Erkenntnisse aus der Studie «Sport Schweiz 2020» (Lamprecht et al. 2020).

In den Vereinen zeigt sich der Drop Out der jungen Frauen sehr deutlich. Allerdings ist (noch) nicht klar, was dagegen getan werden kann. Der Aufwand für ein Dabeibleiben scheint für viele zu hoch, oftmals wegen Zeitmangel oder Konflikten mit der Schule (mehr bei Berufsschulen als bei Gymnasien). In Vereinen sind jene aktiven Mitglieder gerne gesehen, die seit Jahren dabei und erfolgreich sind. Diejenigen, die häufige Trainings nicht mehr wahrnehmen können oder für regelmässige verbindliche Tätigkeiten keine Zeit oder Motivation mehr aufbringen, sind hingegen weniger interessant. Hier fehlt oftmals die Koordination zwischen den Akteuren. Der Schulsport ist oft in sich geschlossen, ohne Anbindung zu weiteren Aktivitäten.

Bezüglich Frauen und frauenspezifischen Tabuthemen (z.B. Inkontinenz im Sport) kann der Sport Türen für Dialog und Diskussionen öffnen. Ein Bottom-up-Ansatz bietet hier die Möglichkeit, Angebote basierend auf den spezifischen Bedürfnissen und Möglichkeiten zu entwickeln.

**«ICH WÜRDIE DIESE MISCHUNG AUS BEGEGNUNG UND BEWEGUNG ERSCHAFFEN. WENN MAN DIESE VERBINDUNG MIT DEN BERUFSSCHULEN SCHAFFEN KÖNNTE ... MAN KÖNNTE JA DIE HALLEN SCHON VOR DEM UNTERRICHT ÖFFNEN, DAMIT DIE TEILNEHMENDEN FRÜHER DA SEIN KÖNNEN UND VOR DEM TRAINING ZEIT ZUSAMMEN VERBRINGEN KÖNNEN.»**

Zitat aus einem Expertengespräch

Die Arbeitgeber:innen als wichtige Stakeholder auszuklammern, scheint richtig. Aus den Interviews mit den Expert:innen geht hervor, dass von ihrer Seite keine (systematische) Unterstützung zu erwarten ist. Arbeitgeber:innen erwarten, dass die Berufsschulen die traditionellen Curricula abdecken und haben oftmals keine weitergehenden Ansprüche an die Ausbildung der Lernenden. Die Sportförderung durch Berufsschulen wird deshalb von den Arbeitgeber:innen kaum als Priorität erkannt. Deshalb sind die Berufsschulen ein besserer Ausgangspunkt.

## **STRUKTURELL: MEDIEN, POLITIK UND VERBÄNDE**

Ein Akteur in dieser Frage können auch Social-Media-Influencer sein. Eine klare Mehrheit der Berufsschüler:innen, welche an der Online-Umfrage teilnahm, gesteht den Influencern eine grosse Wirkung zu. Einerseits können junge Frauen durch die sozialen Medien zu mehr Sport und Bewegung oder generell zu einem gesünderen Leben motiviert werden. Andererseits äussern sie auch Bedenken und betonen den möglichen negativen Einfluss. Zum Beispiel: «Heutzutage sind soziale Medien zentral, was den Schönheitswahn angeht. Ich kenne viele, die ins Fitness gehen, nur weil sie aussehen wollen wie die plastikverpackten Influencer.»

Die Politik und die damit verbundenen Institutionen leisten – etwa durch Jugend-und-Sport-Programme – einen wichtigen Beitrag für ein erhöhtes Bewegungsverhalten von jungen Frauen. Da solche Programme jedoch oft in den jeweiligen Vereinsstrukturen angesiedelt sind, sind diese Akteure in der vorliegenden Studie weniger prominent vertreten. Swiss Olympic wiederum entwickelt wichtige Strukturen und Richtlinien für sportliche Angebote mit und für jungen Frauen in der Schweiz, welche für niederschwellige Angebote genauso relevant erscheinen wie für den Spitzensport. Wichtige Partnerinnen in der Umsetzung von niederschweligen Angeboten sind auch Städte und Gemeinden. Dies weil sie direkt finanzielle Unterstützung bieten, besonders aber auch, weil sie Sportvereinen Infrastruktur zur Verfügung stellen.

### **WO LIEGT DIE SCHNITTMENGE?**

Von besonderem Interesse ist für diese Studie, wie bereits ausgeführt, die Frage, wie und wo eine Brücke geschlagen werden kann zwischen der Zielgruppe und der interaktionalen Ebene. Graphisch dargestellt geht es also um die Schnittmenge des Handlungsbedarfes und des Handlungsspielraumes der jungen Frauen, der (Berufs-)Schulen und der Sportanbieter und -vereine (siehe Venn-Diagramm in Abbildung 4).

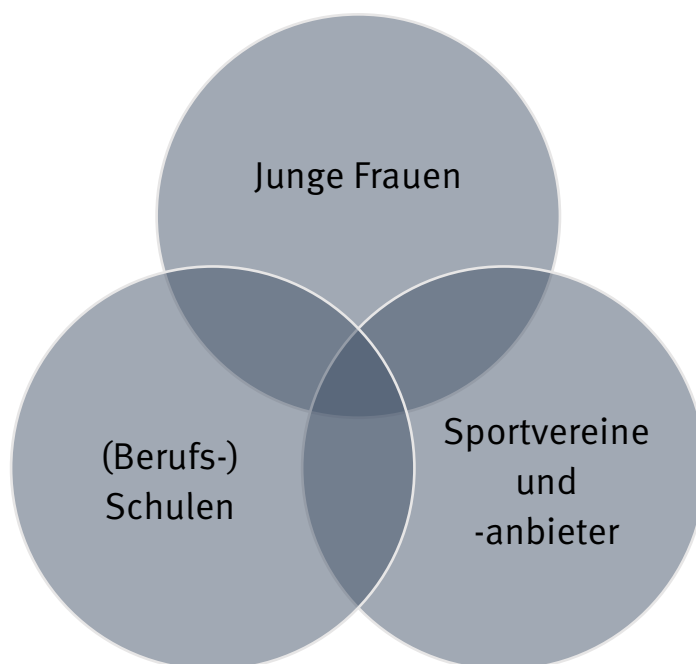


Abbildung 4: Die sich überschneidenden Interessen und Handlungsfreiheiten der Hauptakteure

Alle drei Gruppen haben ihre eigene Interessen- und Anspruchslage: eigene Bedürfnisse, Möglichkeiten, Ressourcen, Zwänge, Werte oder Ziele. Wo finden die Bedürfnisse der jungen Frauen, der (Berufs-)Schulen und der Sportanbieter eine gemeinsame Form? Wo überschneiden sich die Kreise derart, dass daraus ein attraktives Sportangebot entsteht, das in Form und Inhalt den Bedürfnissen der jungen Frauen entspricht? Wo können mit möglichst geringem Aufwand und innert nützlicher Frist die

Interessenskreise von jungen Frauen, Sportanbietern und Schulen zur Deckung gebracht werden und neue, massgeschneiderte Angebote für junge Frauen entstehen? Wo lässt sich dieser Nexus herstellen und verstärken?

## **JUNGE FRAUEN**

Der Bedarf für ein ergänzendes Sportangebot für junge Frauen besteht, ebenfalls der Handlungsbedarf seitens der öffentlichen Hand (gesetzlich zugesicherte Gleichstellung von Frauen und Männern in jedem Alter). Die Bedürfnisse sind aber ausgesprochen situativ und abhängig vom jeweiligen Kontext. Der Handlungsspielraum ist gerade bei jungen Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahren durch die Mehrfachbelastung von Arbeit und Ausbildung, oftmals mit verschiedenen Arbeits- und Schulwegen, sehr eingeschränkt. Dies macht die Niederschwelligkeit eines ergänzenden Angebotes zur klaren Priorität.

## **BERUFSSCHULEN**

Bei den Berufsschulen finden sich am ehesten die passenden Anknüpfungspunkte, etwa im Schulsport und in ergänzenden Massnahmen. Die Bereitschaft dafür besteht, wie unsere Befragungen bestärken. Sie ist aber auch im bereits bestehenden Angebot sichtbar, welches über den obligatorischen Schulsport hinausgeht. Ein Ausbau des Angebots sollte ins Auge gefasst werden und konkrete Ausprägungen getestet werden. Für Berufsschulen ist es auch eine Frage von Ressourcen und politisch gesetzten Prioritäten in ihrer Aufgabe bzw. in welchen Bereichen sie von Kanton und Bund Unterstützung erhalten.

Die nötige Infrastruktur für zusätzliche Sportangebote können die Schulen anbieten. Bestehende Programme bezeugen, dass dies gut funktionieren kann.

## **SPORTANBIETER**

Sportanbieter suchen Mitglieder und Teilnehmer:innen. Die traditionellen Vereine sind für junge Frauen nicht die einzigen und oftmals nicht die passenden Anbieter. Die Niederschwelligkeit und die individuelle Gestaltbarkeit des Angebotes sind überaus wichtig. Welche Sportanbieter am besten positioniert sind, um junge Frauen vermehrt zu Sport und Bewegung zu animieren, kann und soll nicht im Abstrakten definiert werden. Dies wird von lokalen Verhältnissen, Institutionen, Personen und natürlich von den Bedürfnissen der jungen Frauen selbst abhängig sein.

Das Ziel ist, dass die jungen Frauen ihre Bedürfnisse formulieren, die Schulen den Rahmen und allenfalls die Infrastruktur bieten, die Sportanbieter die Angebote offerieren und alle unter «einem Dach» zusammenkommen.

# 5. SCHLUSSFOLGERUNGEN UND EMPFEHLUNGEN

## 5.1. MOMENTANE SITUATION UND HANDLUNGSBEDARF

### WIE IST DIE AUSGANGSLAGE FÜR EMPFEHLUNGEN?

In Kürze: Die theoretischen Überlegungen und besonders die empirisch gewonnenen Erkenntnisse zeigen, dass der Bedarf nach einem zusätzlichen Sport- und Bewegungsangebot besteht. Die bereits vorhandenen Angebote sind oft reichhaltig und variabel, aber zuweilen für junge Frauen nicht passend. Es ist im öffentlichen Interesse und entspricht dem öffentlichen Auftrag, die Erarbeitung eines auf diesen Bedarf angepassten Angebots zu unterstützen. Denn die Daten zeigen deutlich, dass das ergänzende Angebot auf die Bedürfnisse der jungen Frauen eingehen muss. Der Miteinbezug der jungen Frauen und auch weiterer zentraler Akteure wie Schulen und Sportanbieter ist für die Erarbeitung besonders wichtig. Nur so können die Betroffenen ihre eigenen Bedürfnisse und Limitationen einbringen.

Wie in Kapitel 3 ausgeführt, hat die ausserordentliche Situation der Covid-19-Pandemie alle Befragten beeinflusst, und damit wohl auch die Antworten selbst. Speziell die Schulen und Sportanbieter mussten in dieser Zeit viel zusätzliche Arbeit leisten, um ihr Angebot auf die unvorhersehbar und schnell wechselnden Bedingungen anzupassen (Verschärfung und Lockerung von verordneten Massnahmen). Dennoch können aus der Datenerhebung die Eckpfeiler einer Vorgehensweise erkannt werden.

### WENIGER AKUT, GERADE FÜR JUNGE FRAUEN MIT MIGRATIONS HinterGRUND – ABER HANDLUNGSBEDARF BESTEHT WEITERHIN

Wie wir aus neueren Studien wissen, sind die Differenzen, welche dem identifizierten Handlungsbedarf und damit dieser Studie zugrunde liegen, in den letzten Jahren kleiner geworden. Gerade bezüglich der jungen Frauen mit Migrationshintergrund scheint sich das Sport- und Bewegungsverhalten anzugleichen. Der Kinder- und Jugendbericht der Studie «Sport Schweiz 2020» (Lamprecht et al. 2021) zeigt eine deutliche und positive Trendwende auf:

«Die grosse Geschlechterdifferenz beim Sportverhalten, die wir noch 2008 und 2014 gefunden haben, hat sich in den letzten sechs Jahren ... abgeschwächt. Gegenüber 2014 gibt es heute deutlich mehr junge Migrantinnen, die sportlich sehr aktiv sind: Bei den Mädchen hat sich der Anteil an Aktiven, die mehr als 7 Stunden Sport treiben, von 20 auf 29 Prozent erhöht, bei den jungen Frauen sogar von 11 auf 24 Prozent.»

Trotz diesem positiven Trend kommt dieselbe Studie auch zum Schluss, dass es «immer noch überdurchschnittlich viele junge Migrantinnen [gibt], die sportlich inaktiv sind». Wir schliessen daraus, dass trotz der erfreulichen Entwicklung von öffentlicher Seite Handlungsbedarf besteht, um weiterhin

Ungleichgewichte beim Sport- und Bewegungsverhalten von jungen Frauen im Auge zu behalten und Prioritäten der öffentlichen Unterstützung von Jugendlichen entsprechend zu setzen.

Auch die Datenerhebung und -auswertung im Laufe dieser Studie konnte keine signifikanten Differenzen unter jungen Frauen mit Migrationshintergrund identifizieren. Es gilt dabei allerdings zu bedenken, dass junge Frauen in den Berufsschulen in der Regel bereits länger in der Schweiz wohnhaft sind, über längere Zeit die Schule besucht haben und so eine Lehrstelle finden konnten. Die sprachlichen und schulischen Voraussetzungen sowie den entsprechenden Aufenthaltsstatus sind für die Lehrstelle bzw. das Besuchen der Berufsschule notwendig. Dagegen würden junge Frauen mit Migrationshintergrund ausserhalb der Berufsschule diese Kriterien nicht unbedingt erfüllen.

### **BESTEHENDE FÖRDERPROGRAMME**

Programme zur Förderung vom Sport- und Bewegungsverhalten von jungen Frauen existieren bereits. Eine Auswahl solcher Programme beschreibt etwa Cermusoni (2020). Allgemein kann gesagt werden, dass in einigen Gemeinden und Städten bereits ein vielfältiges Angebot an Programmen ausserhalb der obligatorischen Schulzeit besteht, anderswo aber deutlich weniger.

Zwei Programme sind hier als Fallbeispiele beschrieben, denn deren Erfolge und Grenzen sind für die hier gestellten Fragen aufschlussreich.

### **FALLBEISPIEL 1 – ROUNDABOUT**

«roundabout» ist ein Angebot für Mädchen und junge Frauen, das auf Tanz und Streetdance aufbaut. In der ganzen Schweiz leiten meist freiwillige Frauen über 140 roundabout-Gruppen mit über 1600 teilnehmenden Mädchen von 8 bis 11 Jahren und jungen Frauen von 12 bis 20 Jahren. Als Träger des freiwilligen, ausserschulischen Angebotes fungiert das Blaue Kreuz, gestützt wird es vor Ort von lokalen, langjährigen Partnerschaften mit Gemeinden, Jugendorganisationen, Kirchgemeinden, Schulen und Vereinen. Das überregionale Netzwerk sowie Schulungsangebote werden von der Gesundheitsförderung Schweiz, vom Bundesamt für Sozialversicherungen sowie von der Konferenz der Jugendbeauftragten der evangelisch-reformierten Landeskirchen der deutschen Schweiz finanziert. Als Ziel setzt sich roundabout die Gesundheitsförderung und Suchtprävention, aber auch unmittelbar, dass sich junge Frauen regelmässig und gerne körperlich bewegen. Zentral ist beim Tanzangebot, dass es nicht nur die Bewegung fördert, sondern – im Sinne der allgemeineren Jugendarbeit – auch den Austausch und das Kennenlernen (Cermusoni 2020, roundabout 2021). Eine 23-jährige Leiterin der Tanztruppe in Wolfhausen erläutert, dass das Angebot darauf abzielt, «dass die Mädchen ihren Körper kennen- und schätzenlernen, ein positives Selbstbild bekommen und bestmögliche Gruppenerfahrungen machen können». Nebst dem Tanztraining findet jeweils auch ein gemütlicher Teil statt, wo die Mädchen über Dinge reden können, die sie beschäftigen – beispielsweise gesunde Ernährung, Mobbing oder Sexualität (Schmid 2021).

Das Programm inspiriert und ist interessant, auch weil der Ansatz konkret und klar definiert ist: Es ist ausdrücklich für Mädchen und junge Frauen von 8 bis 20 Jahren und es bietet Tanz an als Unterstützung von Gesundheit im weiteren Sinne. Die klare Definition überzeugt, bringt aber auch gewisse Grenzen mit sich. Die lokale Unterstützung und institutionelle Vernetzung ist bei roundabout unabdingbar, nicht aber die vorgängige Befragung der Mädchen und jungen Frauen. Die Inhalte des Angebots (Tanzen) sind bereits festgelegt und werden nicht partizipativ gestaltet.

## **FALLBEISPIEL 2 – MIDNIGHTSPORTS**

MidnightSports ist ein Angebot der Stiftung IdéeSport, das seit 1999 schweizweit an Samstagabenden des Winterhalbjahres kostenlos lokale Turnhallen für Jugendliche im Alter von 13 bis 17 Jahren öffnet. Die bereits knapp 100 MidnightSports-Projekte in der Schweiz nutzen Sport als Mittel der Suchtprävention, der Gesundheitsförderung und der gesellschaftlichen Integration. Das Ziel ist es, mit den offenen Turnhallen einen Ort zu bieten, wo sich Jugendliche zu Sport und Bewegung treffen können, ohne unter dem Druck zu stehen, sportliche Leistungen erbringen zu müssen. Jugendliche Trainer und junge Erwachsene sind für die Organisation und Durchführung zuständig und gestalten die Abende nach ihren Bedürfnissen und Vorstellungen.

Aus der Sicht der Förderung vom Sport- und Bewegungsverhalten von jungen Frauen ist auch dieses Projekt interessant, denn Mädchen und junge Frauen, die bei MidnightSports teilnehmen, sind genau diejenigen, für die ergänzende Angebote besonders wichtig sind. Sie sind sonst eher physisch inaktiv, kommen aus sozialökonomisch schwächer gestellten Familien und haben allenfalls einen Migrationshintergrund. Allerdings zeigen sich auch hier gewisse Grenzen. MidnightSports wird nämlich mehrheitlich von Knaben und jungen Männern genutzt. Die Organisator:innen versuchen mit unterschiedlichen Massnahmen, die Projekte auch mädchenfreundlich zu gestalten. Diese Anstrengungen haben bis anhin allerdings nur beschränkt gewirkt, denn der Mädchenanteil bei den Teilnehmer:innen stieg zwar in den letzten Jahren leicht an, bleibt aber weiterhin deutlich unter 50%. (Cermusoni 2020, IdéeSport 2021).

## **WO BEDARF ES AN ERGÄNZUNG?**

Die Abstimmung und der Austausch unter verschiedenen Akteuren bleibt angesichts der unterschiedlichen Ausgangslagen zentral, aber eben auch schwierig. Die Koordination ist oft ungenügend, auch wenn man davon ausgeht, dass der Anstoss für ein ergänzendes Programm idealerweise von öffentlicher Seite kommt. Die nötige Netzwerkarbeit muss auf jeden Fall übernommen und konsequent umgesetzt werden.

Der Schulsport, gerade in Berufsschulen, wird zu oft noch isoliert betrieben, anstatt dass er auch als Portal zu weiteren Sport- und Bewegungsangeboten verstanden wird. Die Berufsschulen sind deshalb kritische Anlaufstellen: Die jungen Frauen gehen dort zur Schule, nach Alter gegliedert, in einem Umfeld, das häufig Inputs von Schüler:innen einholt und berücksichtigt. Insofern die Berufsschulen aber eine wichtige Funktion in einem ergänzenden Sportangebot übernehmen sollen, sind zusätzliche

Massnahmen notwendig. Um die Berufsschulen zu unterstützen, müssen ihnen Ressourcen, aber auch Ansätze und Knowhow zur Verfügung gestellt werden. Dann lassen sich mit vergleichsweise wenig neuen Ressourcen und unter Verwendung bestehender Infrastrukturen und Kompetenzen passende Programme zusammen- und zur Verfügung stellen.

Was diese Studie bestätigt, ist erstens, dass der Bedarf an ergänzenden Sport- und Bewegungsangeboten für junge Frauen in den Berufsschulen besonders hoch ist und dass zweitens die Berufsschulen selbst einen passenden Ansatzpunkt bieten können.

### **ERGÄNZUNG AUCH MIT UND DURCH FORSCHUNG**

Handlungsbedarf besteht auch in der Forschung. Wir würden gerne besser wissen, wie das Bewegungsverhalten von jungen Frauen durch ergänzende Angebote verbessert und wie allgemein die Freude und Motivation am Sport gesteigert werden kann. Dabei stellt sich auch eine viel breitere und grundsätzlichere Frage: Während der Einfluss von Sport und Bewegung auf die Gesundheit vielfach beleuchtet und der Nutzen bestätigt wurde, wissen wir relativ wenig über den Einfluss von Sport- und Bewegungsförderprogrammen auf andere Messgrössen im öffentlichen Interesse wie die Ausbildung, die psychosoziale Gesundheit, die Integration oder den Erfolg im Arbeitsmarkt.

Einige dieser Forschungslücken wurden im jüngsten Forschungskonzept des Bundesamtes für Sport identifiziert (Bundesamt für Sport 2020):

- «Es stellt sich die Frage, welche Zusammenarbeitsformen mit niederschweligen Sportanbietern oder Angeboten im Bereich der Jugend- und Sozialarbeit die Reduktion der körperlichen Aktivität im Alter von 15 bis 18 Jahren auffangen können.»
- «Kenntnisse zu den Motiven und Bedürfnissen helfen, die Ausgestaltung der Fördermassnahmen spezifischer auf alle Jugendlichen auszurichten und damit eine höhere Akzeptanz zu erlangen und somit die Ziele der Sportförderung, die langfristige Aufrechterhaltung des sport- und bewegungsbezogenen Lebensstils, zu erreichen.»
- «[Es] interessieren insbesondere, welche individuellen und strukturellen Faktoren den Zugang zum Sport hindern resp. fördern. Weiterhin besteht auch [die Frage nach] den strukturellen Gelingensbedingungen, die die Jungen Frauen in den Sport bringen und sie im Sport halten können.»
- «Ein wesentlicher Teil der Schweizer Bevölkerung hat einen Migrationshintergrund, rund die Hälfte davon sind Frauen und Jungen Frauen. Wie können die Angebote die Interessen von Mädchen und jungen Frauen mit Migrationshintergrund, aber auch grundsätzlich von Mädchen und jungen Frauen stärker berücksichtigen? Wie kann das Integrationspotenzial der Sportvereine besser genutzt werden?»

Das Fazit aus diesen Überlegungen spiegelt die Schlussfolgerungen dieser Studie: Wichtige Fragen bleiben noch offen. Deren Beantwortung sollte in die Erarbeitung eines ergänzenden Angebots miteingebaut werden, wie – von Beginn weg – natürlich auch die Ansichten und Wünsche der jungen Frauen.

## 5.2. MACHBARKEIT EINES PROJEKTVORHABENS

### URSPRÜNGLICHES KONZEPT TEILWEISE BESTÄTIGT

Der konzeptionelle Ansatz, welcher dem von SA4D bereits skizzierten Projektvorhaben (SA4D 2020) zugrunde liegt, konnte in dieser Studie teilweise bestätigt werden. Die Grundelemente, welche in einem ergänzenden Angebot vorhanden sein sollten wurden wie folgt definiert.

- Das Angebot soll über ein reines Sport- und Bewegungsangebot hinausgehen. Junge Frauen wünschen sich eine vielfältige Angebotsstruktur, welche die Förderung von Lebenskompetenzen und edukative Inputs beinhaltet.
- Nebst dem Angebot ist das Umfeld von elementarer Wichtigkeit. Junge Frauen wollen sich wohl und sicher fühlen. Räume sollen schön, funktional und in Wohnnähe sein.
- Wichtig sind, nebst der Raumgestaltung, die Atmosphäre, gute Kommunikation und die Beziehung mit den Trainer:innen. Betreuung durch weibliche Trainerinnen, die freundlich und verständnisvoll sind, wird ebenfalls gewünscht.
- Klare Strukturen und Regeln sollen vorgegeben sein; das Training soll polysportiv sein und auch Spass machen, also nicht (nur) leistungsorientiert sein.
- Angebote sollen offen sein für alle, v.a. auch in finanzieller Hinsicht.
- Sie sollen sich nach den Zeitstrukturen der jungen Frauen richten. Diese bevorzugen fixe Trainingszeiten an Wochentagen oder Wochenenden.
- Teilnahme an Freizeitsport ist höher, wenn junge Frauen sich in einem bekannten sozialen Umfeld bewegen und z.B. mit Freund:innen ins Training gehen können
- Der Einbezug von Eltern wichtig ist. Schulnahe Angebote, so wird angenommen, sind wahrscheinlicher, akzeptiert zu werden.

Die Studie hat allerdings auch gezeigt, dass der frühe Miteinbezug von jungen Frauen selbst essenziell ist und eine offene Gestaltung der Angebote notwendig ist, angepasst an lokale Bedingungen und Bedürfnisse. Dies muss stärker einfließen, als es der ursprüngliche Projektbeschreibung vorsah. Für eine nachhaltige Steigerung der Bewegung von jungen Frauen ist ein Angebot nötig ist, das auf existierenden Strukturen baut, sowohl Schulen wie auch Sportanbieter und -vereine einbezieht, aber auch junge Frauen sowie deren Eltern die Angebote ausgestalten lässt.

### SPORT & SPIEL ALS MITTEL ZUM ZWECK

An dieser Stelle ist es nützlich, die ursprüngliche Motivation hinter dieser Studie explizit wieder aufzugreifen. Wieso ist Sport wichtig? Die Steigerung des Sport- und Bewegungsverhaltens von jungen Frauen, wie auch von der Bevölkerung allgemein, ist nicht primär ein in sich geschlossenes Ziel. Wie anfangs erläutert kann Sport und Bewegung die physische und psychische Gesundheit, die soziale Integration, die Resilienz und die Lebenskompetenzen fördern. Oder negativ formuliert: Eine Reduktion im Sport- und Bewegungsverhalten kann die gesunde Entwicklung dieser Bereiche

gefährden. Aus diesem Grund ist das Thema Sport und Bewegung von entscheidendem öffentlichem Interesse.

Sport & Spiel kann in diesem Kontext als Methode zur Erreichung von öffentlichen Zielen verstanden werden. Die oben beschriebenen Fallbeispiele roundabout und MidnightSports illustrieren diesen Aspekt. Bei roundabout sind mit der Gesundheit von Mädchen und jungen Frauen sowie der Suchtprävention die Ziele klar. Sie stehen in der Tätigkeit nicht im Vordergrund, denn es geht ums Tanzen. Aber sie sind explizit formuliert und liefern so auch eine Basis, um mehr über die Verbindung zwischen Tanzen und Gesundheit zu lernen. Obschon das Angebot von MidnightSports bezüglich Zeit und Ort vordefiniert ist (immer in Turnhallen, während sie sonst nicht benutzt werden), basiert es ebenfalls auf expliziten Zielen, welche durch Sport & Spiel erreicht werden sollen. MidnightSports sieht das Angebot als «Mittel der Suchtprävention, der Gesundheitsförderung und der gesellschaftlichen Integration» (IdéeSport 2021). Ebenso wird ein Projekt, welches auf den Erkenntnissen dieser Studie aufgebaut werden kann, Sport & Spiel als Methode verstehen, als zentrales Element in einem Programm, das die persönliche Entwicklung der Teilnehmer:innen unterstützt, Lebenskompetenzen aufbaut und soziale Integration fördert.

### **SKIZZE EINES ERGÄNZENDEN ANGEBOTES**

Das Ziel eines zukünftigen Projektes kann wie folgt definiert werden (basierend auf SA4D 2020): Das Bewegungsverhalten, die Lebenskompetenzen und soziale Integration von jungen Frauen, 15 bis 19 Jahre alt, werden durch Sport & Spiel gestärkt. Dazu werden folgende Teilziele formuliert:

- Die Zielgruppe findet über den Sportunterricht an Berufsschulen Zugang zu ausserschulischen Sportanbietern, einschliesslich Sportvereinen, und nutzt diese Angebote langfristig;
- Vertreter:innen der Sportanbieter und -vereine sind befähigt, Potentiale und Herausforderungen des Sport- und Bewegungsverhaltens junger Frauen im Alter zwischen 15 und 19 Jahre zu erkennen, das Angebot ziel- und bedürfnisgerecht anzupassen, die Zielgruppe besser anzusprechen und zu motivieren;
- Trainer:innen, aber auch Sportlehrer:innen, werden für die Anwendung von Sport & Spiel zur Stärkung von Lebenskompetenzen und sozialer Integration befähigt.
- Die Resultate des Projekts werden aufbereitet und aktiv an relevante Institutionen, Akteure und Netzwerke verteilt.

Die Wirkungskette dieses sport- und spielbasierten Projektes baut auf der Vermittlung von erforderlichem Wissen, Fähigkeiten, Kompetenzen und Strategien auf. Dadurch entwickeln junge Frauen Motivation, Werte und Verhaltensweisen, um ihr Bewegungsverhalten, ihre Gesundheit, ihre Lebenskompetenzen und die soziale Integration zu verbessern. Dies geschieht über einen durch den Sportunterricht erleichterten Zugang zu Sportanbietern und -vereinen, in der Form eines ziel- und bedürfnisgerechten Angebots, mit in Sport & Spiel ausgebildete Sportlehrpersonen und Trainer:innen.

Es finden erprobte und validierte Methoden zur Nutzung von Sport & Spiel für soziale Integration und Vermittlung von Lebenskompetenzen Anwendung. Die Swiss Academy for Development (SA4D) kann auf eine langjährige Expertise mit sport- und spielbasierten Aktivitäten zur Steigerung von Lebenskompetenzen und sozialer Integration zurückgreifen. Sie hat in ihren Projekten zahlreiche Handbücher entwickelt, ebenso wie einen didaktischen Ansatz für die Vermittlung von Lebenskompetenzen, welcher auf dem erfahrungsbasierten Lernzyklus basiert. Dabei wird im Rahmen eines Spiels, zum Beispiel zum Thema Selbstbestimmung und Selbstvertrauen, zuerst das Thema physisch erlebt und erfahren. Danach wird zusammen mit der Gruppe reflektiert, was während der Erfahrung, d.h. während des Spiels, passiert ist. Im Anschluss überlegen sich die Teilnehmer:innen, wie sich das Erfahrene mit ihrem Leben verbinden lässt. Der letzte Schritt besteht darin, in der Gruppe und individuell Strategien zu diskutieren und zu erarbeiten, wie sich die (physische und mentale) Erfahrung auf den Alltag übertragen lässt und dort angewendet werden kann.

### **WO LIEGEN DIE HERAUSFORDERUNGEN UND BEDINGUNGEN FÜR EINE UMSETZUNG?**

Aus der Literatur, den bestehenden Angeboten und den in dieser Studie gewonnenen Erkenntnissen lassen sich ein paar grundlegende Herausforderungen für eine Umsetzung eines ergänzenden Angebotes formulieren. Diese Themen sind verbunden und überschneiden sich zum Teil, die Unterscheidung in gewissen Punkten ist willkürlich. Dennoch ist es sinnvoll, die Herausforderungen und Bedingungen zu ordnen. Die Themen sind (1) die Priorisierung von Sport, (2) die Koordination unter den Hauptakteuren, (3) die vorhandenen Ressourcen und (4) die Flexibilität des Angebotes.

1. Priorisierung von Sport & Spiel: Eine Grundbedingung für die Erarbeitung und Umsetzung eines zusätzlichen, ergänzenden Angebotes ist, dass das Umfeld, in dem sich die jungen Frauen bewegen, die Relevanz des Sports und der Bewegung als gesundheitsfördernd und wertvoll erkennt. Sport & Spiel sollte als wichtiges Element der physischen und psychischen Gesundheit anerkannt und vermehrt in den Vordergrund gerückt werden, und damit das gesamtgesellschaftliche Wohlergehen einer jeden jungen Frau.
2. Koordination der Hauptakteure: Wie die Studie an mehreren Stellen aufgezeigt hat, ist die Koordination für die Umsetzung eines Angebotes zentral, einerseits auf der Ebene der verschiedenen Institutionen, andererseits auch auf der Ebene der Individuen. Wie kommen Sportlehrer:innen an Vereine heran, oder umgekehrt? Verbindungen herzustellen und Partnerschaften zu koordinieren braucht Zeit und Geld, wofür bei den meisten Berufsschulen, Sportanbietern und -vereinen wenig Reserven bestehen. Bei den oben erwähnten Fallbeispielen, roundabout und MidnightSports, scheint gerade die Vernetzung und enge Zusammenarbeit mit anderen Akteuren das Erfolgsmodell zu sein. Engere Zusammenarbeit kann Hemmschwellen abbauen und Freude am Sport aufbauen. Es könnten neue Räume geschaffen werden für junge Frauen, die auf der einen Seite zeitlich bereits stark gefordert sind, auf der anderen Seite sich nicht trauen, in einen Sportverein zu gehen. Wie eine Teilnehmer:in

einer Fokusgruppe meinte: «Mit fremden Leuten ... ich wusste nicht, was erwartet wurde, ich war unsicher. Dann ist es einfacher, es sein zu lassen und weiterzuleben wie bisher.»

Es sind Schlüsselpersonen gefragt, motivierte Individuen mit relevanter Erfahrung. Den Trainer:innen kommt dabei eine entscheidende Rolle zu, als Kooperationspersonen und «Brückenbauer:innen» zwischen Berufsschulen, Sportanbietern und jungen Frauen. Diese Trainer:innen und Sportlehrer:innen können auch die Kommunikation zwischen Schulen und Sportanbietern, jungen Frauen und Sportanbietern, sowie zwischen Schulen (also Schulsport) und jungen Frauen erleichtern. Auf institutioneller Ebene könnte eine designierte Organisation nützlich sein, um die nötigen Netzwerkaktivitäten zu übernehmen. So oder so stellt sich aber beim Thema Koordination die Frage nach den Ressourcen und der grundsätzlichen Unterstützung von öffentlicher Seite.

3. Ressourcen: Eine grosse Herausforderung besteht in der Knappheit der zur Verfügung stehenden Ressourcen. Unterstützung von der öffentlichen Hand ist für die Erarbeitung eines Angebotes dringend erforderlich, unabhängig von der Frage nach der Finanzierung. Gerade bei den Berufsschulen ist die politische Unterstützung der kantonalen Regierungen und zuständigen Ämter eine Vorbedingung. Diese Bedingung unterstreicht auch die Verknüpfung zur Forschung. Gerade wenn ein Angebot von der öffentlichen Hand mitfinanziert wird, ist der Einbezug der Forschung wichtig. Zusätzlich zur punktuellen, lokalen Unterstützung sollen Annahmen geprüft und die wissenschaftlichen Grundlagen für öffentliche Programme verbessert werden, mit der Frage, ob ergänzende Angebote skaliert werden sollten und könnten.

4. Flexibilität des Angebotes: Die Befragungen dieser Studie zeigen, dass für junge Frauen die Schwelle zum Sport oftmals zu hoch ist. Zeit ist ein besonders kostbares Gut. Das trifft gerade auf Berufsschüler:innen zu, die Mehrfachbelastungen ausgesetzt sind. Eine zentrale Herausforderung liegt deshalb darin, das Angebot so flexibel wie möglich zu gestalten und damit die Schwelle niedrig zu halten. Die Berufsschulen und Arbeitgeber haben klare Strukturen und die jungen Frauen nur wenig Spielraum, auch in Bezug auf Wohn-, Arbeits- und Ausbildungsort. Deshalb ist es wichtig, auf vertraute Orte, Personen und Strukturen aufzubauen, damit die Barrieren möglichst tief sind. Zudem wäre es lohnenswert, bei der Ausarbeitung des Angebotes die Gegebenheiten der verschiedenen Lehrjahre zu beachten. Im ersten Lehrjahr geht es den jungen Frauen darum, anzukommen und die vielen Veränderungen zu bewältigen. Im zweiten und gegebenenfalls dritten Lehrjahr sind die jungen Frauen besser in die Strukturen eingebettet. Im dritten oder vierten Lehrjahr fokussieren sie sich bereits auf ihre Zukunft, inklusive auf bevorstehende Prüfungen. Eine junge Frau in einer Fokusgruppe meinte dazu: «Ich bin im dritten Lehrjahr. Wir müssen viele Arbeiten schreiben. Ich fände es besser, wenn wir dafür mehr Zeit kriegten, anstatt Sportunterricht besuchen zu müssen.»

Mit der Flexibilität des Angebotes ist auch die Wahl der Sportanbieter verbunden. Anders als im ursprünglich formulierten Projekt (SA4D 2020) lässt diese Studie die Frage offen, ob es sich bei den Sportanbietern um Vereine oder kommerzielle Anbieter handelt. Der Grund dafür ist die Flexibilität des

Angebotes, welche als zentrale Herausforderung erkannt ist. So sollten auch Anbieter, die keine Vereine sind, als Partnerorganisationen in Betracht gezogen werden, wobei dies mehr als Ergänzung und weniger als Konkurrenz für die Sportvereine zu verstehen ist. Die Frage, ob Vereine oder andere Anbieter besser in der Lage sind, ein flexibles Angebot für junge Frauen zu offerieren, bleibt in dieser Studie unbeantwortet. Zudem ist anzunehmen, dass die Antwort je nach Ort und Situation anders ausfällt. Teil eines Angebotes könnte also sein, den Sportanbietern aller Art zu zeigen, dass es für alle gewinnbringend sein kann, wenn sie ein niederschwelliges Angebot in Zusammenarbeit mit den Schulen langfristig pflegen, als eine Ergänzung zu existierenden Strukturen mit Vereinsmitgliedern und Kunden.

Hier rückt die Schlüsselrolle von Trainer:innen wieder in den Vordergrund. Speziell diejenigen, welche entsprechend ausgebildet und auf die Bedürfnisse der jungen Frauen sensibilisiert worden sind, inklusive des Themas Flexibilität, und unabhängig davon, ob sie aus Vereinen oder anderen Sportanbietern stammen oder auf welchem Weg sie zu dieser Rolle gefunden haben.

## 5.3. DISKUSSION

### WIE ROBUST SIND DIE GEWONNEN ERKENNTNISSE?

Die hier präsentierten Erkenntnisse beruhen zum Teil auf den Annahmen, die dieser Studie zugrunde liegen. Ein Beispiel ist die Grundannahme, dass ein reduziertes Sport- und Bewegungsverhalten von jungen Frauen zu korrigieren ist. Eine Expert:in stellte die Frage: «Was ist eigentlich, wenn die jungen Frauen in der Zeit einfach weniger Sport machen?» Auch mehrere junge Frauen sprachen dies später in den Befragungen aus und zeigten einen sehr pragmatischen Umgang mit der Situation: «Ich mache während der Lehre halt weniger Sport, dafür danach wieder». Nebst den beruflichen und gesellschaftlichen Veränderungen gilt es zu bedenken, dass es für Frauen in dem Alter eine Zeit der körperlichen Veränderungen ist, die auch das Sport- und Bewegungsverhalten beeinflusst.

Die Belastungen sind nicht für alle gleich. Gerade in der Berufsschule wird es schnell komplex: ein erweitertes soziales Umfeld, Verschiebungen im Freundeskreis, nicht nur an einem Ort und nur Gleichaltrige in der Klasse wie in der Sekundarschule oder am Gymnasium.

**«ANFANGS FAND ICH ES GUT, ALSO EASY, ABER DANN WIRD ES ANSTRENGEND WEGEN DEM STRESS IN DER SCHULE. MEINE ELTERN HABEN MICH AUCH SCHON GESTRESST, ALS SIE GESAGT HABEN, ICH MÜSSE BESSER IM SPORT SEIN UND BESSERE NOTEN HABEN. DAS WAR MIR ZU VIEL, DESHALB HABE ICH GESAGT, DASS ICH ES NICHT MEHR MACHE.»**

Zitat aus einer Fokusgruppe

Das Risiko, dass die Annahmen, auf welchen diese Studie aufbaut, nicht zutreffen und sich die identifizierten Ungleichgewichte im Sport- und Bewegungsverhalten von selbst lösen, ist gering. Ein

geringes Risiko also, dass ein Projekt erarbeitet würde für ein Problem, das sich ohne zusätzliches Angebot oder zusätzliche öffentliche Unterstützung mit der Zeit selbst korrigieren würde.

Diese Studie beantwortet diese Kontrollfrage von zwei Gesichtspunkten:

Erstens, falls die Annahmen nicht zutreffen und damit der Handlungsbedarf von öffentlicher Seite nicht in dem Umfang gegeben ist, wie hier argumentiert, wäre die Konsequenz schlimmstenfalls eine teilweise überdimensionierte Unterstützung für Sport- und Bewegung für junge Frauen, während einer für sie stressvollen Zeit. Aus der Sicht des öffentlichen Interesses also auch im Fall einer fehlerhaften Schlussfolgerung nicht gravierend. Zweitens, und viel bedeutender: Die in dieser Studie erhobenen Daten bestätigen ganz klar die Angebotslücke, insbesondere aus der Sicht der Berufsschüler:innen, und belegen damit einen Handlungsbedarf.

# 6. AUSBLICK UND NÄCHSTE SCHRITTE

## PILOTPROJEKT

Die Herausforderungen und Fragen, die bei der Förderung vom Sport- und Bewegungsverhalten junger Frauen auftreten, sind umfangreich und komplex. Diese Studie konnte einige dieser Fragen beantworten und wichtige Aspekte aufgreifen, gerade auch aus der Sicht der jungen Frauen selbst. Dennoch bleibt vieles unbeantwortet. Ein grosser Teil davon wird nur in der praktischen Anwendung geklärt werden können. Daraus folgt, dass der nächste Schritt in diesem Prozess ein Pilotprojekt an ein paar (wenigen) Standorten sein muss. Das direkte Ziel des Pilotprojektes wäre, die hier gewonnenen Erkenntnisse anzuwenden und das Projekt so zu gestalten, dass die wichtigsten verbleibenden Fragen beantwortet werden können. Das längerfristige Ziel wäre, genug Wissen und Erfahrung zu sammeln, so dass ein ausgedehnteres ergänzendes Angebot zur Steigerung von Sport und Bewegung von jungen Frauen entwickelt und skaliert werden kann.

Dabei ist die Unterstützung der öffentlichen Hand essentiell. Ein Pilotprojekt, wie auch dessen längerfristige Ausrichtung, muss von Bund und Kantonen bzw. den entsprechenden Ämtern gutgeheissen werden. Eine Teilfinanzierung von öffentlicher Seite ist dabei wohl notwendig, einerseits für die finanzielle Unterstützung, aber andererseits und mindestens so wichtig für die entscheidende politische Unterstützung, welche eine Teilfinanzierung bestätigt. Die Unterstützung von Bundesbehörden würde ermöglichen und erfordern, beim Pilotprojekt die Thematik der Ausweitung auf nationales Niveau zu berücksichtigen. Die Unterstützung von Kantonsbehörden ist beim Miteinbezug der Berufsschulen erforderlich. Je nach Ausprägung des Sportangebotes müssten auch die Behörden der Gemeinde bzw. Stadt miteinbezogen werden. Auf jeden Fall ist den lokalen Verhältnissen (Bedürfnisse, Möglichkeiten, relevante Organisationen) besonders Achtung zu schenken, ebenso der genauen Definition vom öffentlichen Interesse. Um eine öffentliche Unterstützung zu rechtfertigen, muss Klarheit bestehen, welche qualitativ und quantitativ messbaren Parameter verändert werden sollen. Die Wirkungskette muss ebenfalls klar definiert sein und im Laufe des Pilotprojektes explizit getestet werden.

### **NÄCHSTER SCHRITT:**

Einerseits ist die Unterstützung von öffentlicher Seite (politisch und finanziell; Bund und Kanton) für ein Pilotprojekt zu eruieren. Andererseits sind die möglichen Standorte für das Pilotprojekt zu bestimmen, mit den relevanten Berufsschulen als Ausgangspunkt.

## **KOORDINATION UND PARTNERSCHAFTEN**

Diese Studie hat gezeigt, dass der Koordination unter den Akteuren und der Pflege von Partnerschaften über organisatorische Grenzen hinweg grosse Bedeutung zukommt. So haben auch die Literatur und die erfolgreichen Fallbeispiele bestätigen können, dass die Zusammenarbeit von verschiedenen Institutionen ein Schlüssel zum Erfolg in diesem Bereich sein kann. Es geht dabei um die Zusammenarbeit mit und Unterstützung von privaten, d.h. nicht-staatlichen Organisationen, von Sportanbietern, inklusive aber nicht reduziert auf Vereine, sowie von Wirtschaftsinteressen, die allenfalls progressiver denken und den Nutzen der Förderung von Sport und Spiel unter jungen Frauen erkennen.

### **NÄCHSTER SCHRITT:**

Nachdem öffentliche Unterstützung und passende Standorte für das Pilotprojekt bestimmt wurden, sollen relevante Partnerschaften ausfindig gemacht werden. Dies sowohl auf nationaler Ebene, wie auch lokal an den relevanten Standorten.

## **BEGLEITENDE FORSCHUNG**

Wie bereits ausgeführt, bleiben auch nach dieser Studie viele Fragen unbeantwortet. Ein Pilotprojekt würde die Chance liefern, einige dieser Fragen zu beantworten. Ein sozialwissenschaftliches Forschungsteam sollte bereits in der Designphase miteinbezogen werden. Der Aufbau des Projektes, z.B. mit verschiedenen Gruppen und verschiedenen Programmausprägungen, kann den Wert einer späteren Evaluation enorm steigern. Wissenschaftlich rigorose Antworten auf Kernfragen werden so ermöglicht: Wie wird Sport- und Bewegungsverhalten von jungen Frauen positiv beeinflusst? Welchen zusätzlichen Beitrag liefert ein Sport-und-Spiel-basiertes Programm zu öffentlichen Zielen?

### **NÄCHSTER SCHRITT:**

Ähnlich wie den erwähnten Partnerschaften, muss der Zusammenarbeit mit einem passenden Forschungsteam hohe Priorität eingeräumt werden. Die Lage oder institutionelle Zugehörigkeit des Forschungsteams spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Viel wichtiger ist profundes Wissen und Erfahrung, wie auch die Motivation, das Wissen in diesem Bereich zu erweitern.

Zum Schluss bleibt die Hoffnung, diese Studie möge einen Beitrag leisten, dass der Wille und die Energie für diese nächsten Schritte gefunden werden können. Details zu SA4D Erfahrungen, die für eine leitende Rolle in einem solchen Unterfangen relevant wären, sind im Anhang A.2 aufgeführt.

# ANHÄNGE

## A.1. METHODISCHER ANHANG

### ABLAUF DER BEFRAGUNGEN

Trotz den verordneten Covid-Massnahmen war geplant, möglichst am ursprünglichen Zeitplan der Studie festzuhalten. Aus diesem Grunde wurde vor den Sommerferien 2021 in Erwägung gezogen, die Befragung mit den jungen Frauen durch Jugendclubs durchzuführen. Die Berufsschule, welche bereits vor der Machbarkeitsstudie für das Projekt MovePlus! kontaktiert wurde, zog ihr Interesse an der Studie zurück. Zum einen wegen Bedenken, dass die Befragungen nach monatelangem Ausfall von Sportunterricht und möglicherweise Sport allgemein, keine brauchbaren Daten liefern würde. Zum anderen, weil vor den Sommerferien die Prüfungen stattfanden, inklusive Abschlussprüfungen im letzten Lehrjahr. Die Direktoren von zwei Jugendclubs waren mit der Befragung einverstanden, der Rücklauf war jedoch gering. Dies kann auch auf die damals beginnenden Sommerferien und Personalwechsel zurückzuführen sein. Als Grundlage diente eine Online-Umfrage auf Deutsch und Französisch. Es wurden Poster aufgehängt mit einem QR-Code zum Scannen. Eine zweiter Jugendverein teilte den QR-Code oder den bit.ly-Link über E-Mail und WhatsApp-Gruppen. Diese Idee wurde wieder verworfen und der Fokus erneut auf die Berufsschulen gelegt.

Zum Ende der Sommerferien wurden die Berufsschulen nochmals kontaktiert. Diesmal mit der Möglichkeit, auch die Online-Umfrage während des Schulunterrichts ausfüllen zu lassen. Drei Berufsschulen sagten dieses Mal zu, zwei davon wählten die Online-Umfrage.

Die Befragungen wurden in den Methoden (wie Datenerhebung durch SurveyMonkey) und auf die jeweiligen Zielgruppen angepasst. Die ursprünglichen Methoden, wie auch die Änderungen, wurden jedoch alle auf dem ursprünglichen Konzept aufgebaut, um so eine Kontinuität durch die verschiedenen Befragungen zu erhalten.

### ZUSAMMENSETZUNG DER FOKUSGRUPPEN

Die vier Fokusgruppen waren teilweise homogen was den Beruf angeht, bei anderen waren verschiedene Berufe mit unterschiedlichen Merkmalen in einer Fokusgruppe vertreten (z.B. Köch:innen und Chemielaborant:innen). Teilgenommen haben acht Uhrmacher:innen, zehn Chemielaborant:innen, acht Fachpersonen Information und Dokumentation, fünf Köch:innen und zwei Biologielaborant:innen. In der ersten Fokusgruppe haben acht Berufsschüler:innen teilgenommen, in der zweiten Gruppe zehn, in der Dritten acht, und in der Vierten sieben Berufsschüler:innen.

Die meisten Gruppen hatten Vertreter:innen aus verschiedenen Lehrjahren. Es nahmen fünf 15-Jährige, sechs 16-Jährige, acht 17-Jährige, vier 18-Jährige, vier 19-Jährige und sieben über 20-Jährige teil. Die

Altersthematik wurde von den Vermittlern angesprochen und es wurde vereinbart, dass wenn möglich nur die Zielgruppe vertreten sein soll (15 bis 19 Jahre). Wenn jedoch eine Person ausgeschlossen würde und z.B. alleine mit allen Männern in den Sportunterricht müsste oder sie frei bekommen würde und die anderen nicht, dann sollte sie trotzdem an die Fokusgruppe teilnehmen.

Wie in Kapitel 3 beschrieben, war es vor allem aufgrund der Covid-Massnahmen äusserst schwierig, die Fokusgruppen überhaupt durchzuführen. Eine präzisere Abstimmung auf die Zielgruppe hätte in dem Moment der Studie nicht gedient.

Die Mehrheit der Teilnehmer:innen ist in der Schweiz geboren (5 von 33), vier haben einen Doppelpass und eine Person hat keinen Pass. Teilnehmende mit anderen Pässen haben Wurzeln in Deutschland, Kanada, Tschechien, Italien und Grossbritannien. Es gab mindestens eine Person, die vor wenigen Wochen aus dem Ausland in die Schweiz gezogen war. 14 von 33 Frauen wohnen seit der Geburt am gleichen Ort. Eine Fokusgruppe hatte das besondere Merkmal, dass viele für die Lehre zugezogen sind, pendeln oder auch Wochenaufenthalter sind. Fragen rund um die Migration wurden deshalb weniger geprüft. Die Frage richtete sich danach, was der Umzug im Zusammenhang mit Sport bedeutet, um nicht jemanden wegen seiner Herkunft blosszustellen. Drei der Fokusgruppen wurde in Schulzimmern durchgeführt, eine in einem grösseren Sitzungsraum (ohne Fenster).

Bei jeder Fokusgruppe gab es eine Einleitung mit Vorstellungsrunde und Erklärung zur Studie und zu ihren Rechten. Die Teilnehmer:innen unterschrieben die Einverständniserklärung und erst dann wurde das Gespräch gestartet und aufgezeichnet.

### **ZUSAMMENSETZUNG DER SCHÜLER:INNEN, ONLINE-UMFRAGEN**

Von den 199 befragten jungen Frauen lebt knapp die Hälfte bereits seit Geburt am gleichen Ort (95 von 199). 182 der teilnehmenden jungen Frauen sind in der Schweiz geboren. 140 der 199 jungen Frauen haben einen Schweizer Pass, eine junge Frau erhält diesen in ein paar Monaten. Eine Minderheit (39) hat einen anderen Pass und 13 junge Frauen haben mehrere Pässe. Sechs Teilnehmende haben mehr zu ihren anderen Pässen gesagt, durch welche auf Wurzeln in diesen Ländern geschlossen werden kann: Ungarn, Italien, Kosovo, Türkei und Portugal.

Die Berufsschule in Biel hat die Befragung absichtlich in Klassen mit möglichst verschiedenen Berufen durchgeführt, so dass ein breiteres Spektrum resultierte.

<b>GEWERBLICH-INDUSTRIELLE BERUFE</b>	<b>KV</b>	<b>GESUNDHEITLICHE-SOZIALE BERUFSFACHSCHULE</b>
Tierpfleger:innen	KVE	Fachangestellte Gesundheit EFZ
Coiffeusen	Detailhandelsfachangestellte EFZ	Dentalassistent:innen
Augenoptiker:innen	Detailhandelsfachangestellte EBA	Medizinische Praxisangestellte
Hauswirtschaftspraktiker:innen	KVB	Assistentin Gesundheit und Soziales
Bekleidungsgestalter:innen		

Tabelle A1: Vertretene Berufe in der Fokusgruppe

In der Online-Umfrage wurde nicht im Detail auf die Berufe eingegangen. Ob es dabei Unterschiede gab, wurde im Rahmen der Fokusgruppen geprüft.

## **DATENAUSWERTUNG**

Die Online-Umfragen wurden mit der Applikation Survey Monkey durchgeführt. Die erhobenen Daten wurden in unterschiedlichen Formaten (Excel, CSV, Powerpoint) aus Survey Monkey heruntergeladen und für die quantitative und qualitative Analyse überarbeitet. Die quantitative Analyse und die graphische Auswertung wurde in Excel ausgeführt.

Aufgrund der tiefen Beantwortungsquote bei der öffentlichen Befragung und Befragung der Sportvereine ist die quantitative Analyse dieser Daten in der Studie nicht berücksichtigt. Bei der Online-Befragung der jungen Frauen wurden die erhobenen Daten erst bereinigt. Alle Datensätze, die nicht vollständig ausgefüllt waren oder keine Daten nach den Personalien enthielten wurden gelöscht. Einzelne Datensätze wurden zusätzlich ausgeschlossen aufgrund von Angaben zu Alter oder Geschlecht, welche die Teilnehmer:innen ausserhalb des Zielpublikums plazierten (über 25 Jahre alt, keine Geschlechtsangabe, männlich, binär). Für die Analyse blieben danach 199 Datensätze, welche berücksichtigt wurden.

## RASTER ZUR AUSWERTUNG DER EXPERT:INNEN INTERVIEWS

EBENE (ZIELGRUPPEN DER UMFRAGE)	BESCHREIBUNG (RESSOURCE)	ZUGANG (SPORTVEREINE, JUNGE FRAUEN, ÖFFENTLICHKEIT, EXPERTEN, LITERATUR)	AKTEURE, FOKUS SPORTVEREIN (SPORTVEREINE, JUNGE FRAUEN, ÖFFENTLICHKEIT, EXPERTEN, LITERATUR)	BEWEGUNG AUSSERHALB DES SPORTVEREINS (JUNGE FRAUEN, ÖFFENTLICHKEIT, EXPERTEN, LITERATUR)
<b>INDIVIDUUM (JUNGE FRAUEN)</b>	<p>* Charakteristika:</p> <p>1. Herkunft: Regionale, Familiäre &amp; Kulturelle</p> <p>2. Persönlichkeit: Berufsschule, Frau, 15-19 Jahre</p>	<p>* Sportmotive</p> <p>* Sportinteressen</p> <p><b>Sportmotive: Wieso denken Sie, üben jungen Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahren einen Sport aus? Welche sportlich aktiven Personen aus dem Umfeld von jungen Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahren beeinflussen deren Bewegungsverhalten positiv/negativ?</b></p>	<p>* Dropout</p> <p>* Vereinswechsel</p> <p><b>Sportverein: Welche Faktoren des Vereinsleben beeinflussen das Bewegungsverhalten bei jungen Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahren positiv/negativ? In welchem Alter treten Sportlerinnen am häufigsten Ihrem Verein bei? Was ist Ihrer Meinung nach der häufigste Faktor, dass junge Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahre Ihrem Verein beitreten? In welchem Alter treten die Sportler:innen am häufigsten aus Ihrem Verein aus? Was ist Ihrer Meinung nach der häufigste Faktor, dass junge Frauen eine einmal aufgenommene sportliche Betätigung in Ihrem Verein nicht weiterführen?</b></p>	<p>* Sportaktivität</p> <p>* Sportliche Inaktivität</p> <p><b>Bewegungsverhalten: Wie würden Sie das Bewegungsverhalten von jungen Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahren einschätzen?</b></p>
<b>ORGANISATION (SPORTVEREINE)</b>	<p>* Typ des Sportanbieters (Verein, kommerzielle, öffentlich z.B. J&amp;S, Jugendvereine, Berufsschule)</p>	<p>* Ort (Nutzungsmöglichkeit von Sportanlagen, Wohnorteffekt, öffentlicher Transport)</p> <p>* Motive für Mitgliedschaft bei Sportanbieter</p> <p><b>Sportangebot: Was in Bezug auf den Ort des Sportangebots beeinflusst das Bewegungsverhalten von jungen Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahren positiv/negativ? Welche Rahmenbedingungen beeinflussen das Bewegungsverhalten bei jungen Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahren positiv/negativ?</b></p>	<p>* Struktur (Mitgliederzusammensetzung)</p> <p>* Sicherheit</p> <p><b>Sportangebot: Welche Sportarten beeinflussen das Bewegungsverhalten bei jungen Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahren positiv/negativ?</b></p>	<p>* Interne und -externe Kooperation/Vernetzung</p> <p><b>Berufsschulen: Würden Sie mit Berufsschulen zusammenarbeiten und dort Ihren Verein vorstellen? In welchem Umfang könnten Sie sich eine solche Zusammenarbeit vorstellen?</b></p> <p><b>Arbeiten Sie mit anderen Akteuren zusammen? Welche Akteure beeinflussen junge</b></p>

			Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahren positiv/negativ in ihrem Bewegungsverhalten? Welche Akteure beeinflussen junge Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahren negativ in ihrem Bewegungsverhalten?
<b>GESELLSCHAFT (ÖFFENTLICHKEIT / EXPERTEN)</b>	<p>* Bedürfnisse der jungen Frauen an Sportangebot (vorhandene oder fehlende bedürfnisorientierte Sportangebot der Anbieter)</p> <p><b>Sportbedürfnisse: Würden Sie Ihre Angebote zielgruppengerechter gestalten, wenn dies von jungen Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahre erwünscht ist? Was bräuchten Sie dafür?</b></p>	<p>* (mangelnde) Ressourcen (Finanzen, Zeit, Personal, unzureichende Rekrutierung von Ehrenamtlichen und Kompetenzen zur Erfüllung Aufgaben, zeitlich, Infrastruktur)</p> <p>* Wissenslücke (soziale Integration, Lebenskompetenzen, Partizipation, was brauchen junge Frauen, usw.)</p> <p><b>In welchem Bereich / in welchen Themen würden Sie sich eine Schulung wünschen, bezogen auf die Gruppe von jungen Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahren? Lebenskompetenzen: Würden Sie an einer Schulung zu Lebenskompetenzen für junge Frauen teilnehmen? Mit Lebenskompetenzen meinen wir beispielsweise Stressmanagement, Leadership Skills oder strategisches Denken. Soziale Integration: Würden Sie an einer Schulung zur sozialen Integration von jungen Frauen teilnehmen? Mit 'sozialer Integration' meinen wir einen langfristigen Prozess basierend auf Offenheit, gegenseitigem Respekt und Toleranz aller am Sport Beteiligten.</b></p>	<p>* Bedürfnisse, Angebot und Nachfrage (Wünsche und Erwartungen)</p> <p><b>Projekt SA4D: Was könnte sonst noch helfen, um ein Angebot zu kreieren, welches das Bewegungsverhalten von jungen Frauen im Alter von 15 bis 19 Jahren fördert?</b></p>

Tabelle A2: Auswertungsraster für Expert:innen Interviews

## A.2. SA4D ERFAHRUNG UND PROJEKT-LOGFRAME

Als Teil dieser Studie galt es zu prüfen, ob ein von der SA4D bereits skizziertes Projekt den Bedürfnissen der Zielgruppe und der verschiedenen Akteure entspricht oder ob andere Massnahmen empfehlenswert sind.

### WIESO SA4D?

Diese Studie hat aufgezeigt, dass die Erarbeitung eines ergänzenden Angebotes für junge Frauen hohe Anforderungen an die leitende Organisation stellt, insbesondere bezüglich Koordination und Partnerschaften. Es sind genau diese Elemente, welche die Arbeit der SA4D in den letzten drei Jahrzehnten ausgezeichnet haben. Die SA4D kann auf eine grosse Erfahrung mit Projekten zurückgreifen, welche auf Partnerschaften und Koordination von verschiedenen Interessensgruppen aufgebaut sind. Diese Projekte wurden und werden immer noch länder- und kulturübergreifend durchgeführt. Aber auch mit Projekten in der Schweiz, wie zum Beispiel die bestehende Partnerschaft mit dem Migros Kulturprozent zu Integrationsinitiativen.

Die umfassende Expertise der SA4D bei der Erforschung und Förderung von psychosozialen Wohlbefinden, Resilienz, sozialer Integration, Bildung und Beschäftigung durch Sport und spielerische Interventionen führte zur erfolgreichen Umsetzung vieler Feldprojekte in unterschiedlichen Situationen, einschliesslich humanitärer Katastrophen. Diese Projekte unterstützten und unterstützen die psychosoziale Rehabilitation (Iran, Libanon, Südsudan, Uganda, Myanmar), erleichtern die Konflikttransformation (Sri Lanka), fördern die soziale Integration (Schweiz, Ungarn) und verbessern den Zugang zu Grundbildung für benachteiligte Kinder (Nepal, Indien, Myanmar, Zimbabwe) und das Schaffen von Möglichkeiten für die Jugendbeschäftigung (Ägypten, Nepal, Myanmar, Papua Neu Guinea, Kolumbien, Bangladesch).

In der Schweiz hat die SA4D zwei relevante Projekte umgesetzt: Zusammen mit der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen (EHSM) hat sie 2007 ein «Handbuch für den Unterricht: Begegnung durch Bewegung» entwickelt. 2012 hat sie mit demselben Projektpartner den Leitfaden «Kulturelle Vielfalt im Sportverein» publiziert. Der Leitfaden hat zum Ziel, Sportvereine darin zu unterstützen, neue Mitglieder mit Migrationshintergrund zu gewinnen, damit kulturelle Vielfalt das Vereinsleben bereichert und alle Mitglieder davon profitieren. «Begegnung durch Bewegung» ist Anregung und Werkzeug für Lehrer:innen und unterstützt sie dabei, die soziale Integration von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund mit Hilfe von Bewegung und Sport zu fördern. Von 2012 bis 2019 hat die SA4D das von der Eidgenössischen Kommission für Migration (EKM) und vom Migros Kulturprozent finanzierte Projekt *contact-citoyenneté* betreut. Dabei ging es um die Unterstützung und Begleitung von Initiativen des bürgerschaftlichen Engagements im Bereich Migration und Integration, unter anderem durch Sport.

## ERKENNTNISSE DER STUDIE UND URSPRÜNGLICHES LOGFRAME

Hier wird die Verbindung der Erkenntnisse aus dieser Studie mit der Wirkungskette (impact, outcome, output), wie sie im ursprünglichen Projekt definiert wurde, veranschaulicht. Stichwortartige Erkenntnisse entlang der sozialen Ebenen, welche als Analysematrix dient, werden in der nachfolgenden Tabelle der Wirkungskette zugeordnet.

<b>IMPACT / OBERZIEL</b> Bewegungsverhalten, Lebenskompetenzen und soziale Integration von 15- bis 19-jährigen jungen Frauen durch Sport & Spiel zu stärken.	<b>INTRAPERSONAL: JUNGE FRAUEN, WELCHE EINE BERUFSSCHULE BESUCHEN</b>	<b>INTERAKTIONAL: NEXUS BERUFSSCHULE – SPORTANBIETER UND -VEREINE</b>	<b>STRUKTURELL: GESELLSCHAFTLICH</b>
<b>OUTCOME 1</b> Junge Frauen finden über den Sportunterricht an Berufsschulen Zugang zu Sportvereinen und nutzen diesen langfristig	Junge Frauen begrüßen es, wenn Sportvereine sich in den Berufsschulen vorstellen (Fokusgruppen).	Aus verschiedenen Gründen grosse Herausforderung, Sportanbieter und -vereine sowie Berufsschulen zu mobilisieren, an der Studie teilzunehmen. Um beide Seiten zu motivieren, an verschiedenen Standorten mitzumachen, ist die spezifische, lokale Situation zu analysieren.	Die Sportvereine stehen immer mehr unter Druck (Literatur) Mitglieder mit wenigen Ressourcen zu gewinnen und zu halten. Es ist im Interesse der Schweiz diese Struktur des Sportangebotes zu stärken. Ob dies über junge Frauen geschehen kann, die Berufsschulen besuchen, ist unklar.
<b>OUTPUT 1.1</b> Vereine und Berufsschulen sind mobilisiert und ihre Teilnahme ist gesichert	Das Potenzial, dass sie dadurch Zugang zu Sportvereinen erhalten und vor allem langfristig nutzen ist hingegen fraglich (Fokusgruppen und Expert:innen Interviews).	Vereine und kommerzielle Partner sind bereits teilweise in den Sportunterricht eingebunden. Es gilt mit jeder Berufsschule zu prüfen, inwiefern in ihrem Sportunterricht Anbieter zusätzlich eingebunden werden können, um den vorgegeben Plan umsetzen zu können. Es besteht Interesse bei den Vereinen, Berufsschulen und jungen Frauen, diese Option in Erwägung zu ziehen. (Beispiel: Ob wöchentlich Sport stattfindet oder alle zwei Wochen ist ein	
<b>OUTPUT 1.2</b> Vereine sind aktiv in den Sportunterricht eingebunden	Sportunterricht an den Berufsschulen wird bereits oft mit Einbezug der Schüler:innen gestaltet, hier gibt es Potenzial den Unterricht noch geschlechterspezifisch mehr auszugleichen bzw. auf die Zielgruppe auszurichten (Expert:innen, Fokusgruppen).		
<b>OUTPUT 1.3</b> Sportunterricht wird partizipativ mit jungen Frauen geplant			

		Unterschied). (Fokusgruppen, Interviews, Online- Umfrage)	
<p><b>OUTCOME 2</b></p> <p>Vereinsakteure sind befähigt, Potentiale und Herausforderungen von Sport- und Bewegungsverhalten von 15- bis 19-jährigen Frauen zu erkennen, das Angebot ziel- und bedürfnisgerecht anzupassen, die Zielgruppe besser anzusprechen und für die Mitwirkung im Verein zu motivieren.</p> <p><b>OUTPUT 2.1</b></p> <p>Bedürfnisse der Jungen Frauen wie auch der Vereine sind erhoben und ausgewertet.</p> <p><b>OUTPUT 2.2</b></p> <p>Vereinsangebote sind daran angepasst.</p> <p><b>OUTPUT 2.3</b></p> <p>Vereine führen ein angepasstes Programm durch.</p>	<p>In der Kommunikation junge Frauen langfristig für die Angebote zu gewinnen, scheint es noch Potenzial zu geben. (Alle Befragungen)</p>	<p>Gemäss Online-Umfragen stimmen die Einschätzungen der Vereinsakteure in Bezug auf Potenziale und Herausforderungen von Sport- und Bewegungsverhalten von 15- bis 19-jährigen Frauen mit denen der jungen Frauen gut überein. Wie das Angebot ziel- und bedürfnisgerecht angepasst werden kann mit den knappen zur Verfügung stehenden Mitteln, scheint eine grosse Herausforderung zu sein.</p>	<p>Diese Studie hat Bedürfnisse der jungen Frauen und teilnehmenden Vereine erhoben und ausgewertet und leistet so einen wichtigen Beitrag. Projekte mit begleitender Forschung sind gewünscht, um die aktuellen Bedürfnisse noch genauer zu erfassen (Literatur, Interviews).</p>
<p><b>OUTCOME 3</b></p> <p>Trainer:innen, aber auch Sportlehrer:innen werden für die Anwendung von Sport &amp; Spiel zur Stärkung von Lebenskompetenzen und sozialer Integration befähigt.</p> <p><b>OUTPUT 3.1</b></p> <p>Handbücher / Leitfäden sind erarbeitet</p> <p><b>OUTPUT 3.2</b></p> <p>Weiterbildungen mit Vereinstrainer:innen und Sportlehrpersonen sind durchgeführt.</p>	<p>Da junge Frauen in den Berufsschulen bereits hohen Leistungserwartungen ausgesetzt sind, tendieren sie im Sport eher zum Ausgleich und Spass. Um die beiden Themen «Stress» und «Spass» besser miteinander verknüpfen zu können, wäre es wünschenswert, Trainer:innen sowie Sportlehrer:innen in der SA4D-Methodik «Sport &amp; Spiel» auszubilden und ihnen so ein Tool in die Hand zu geben, zielgruppengerechtere</p>	<p>Sportlehrer:innen sowie Vereins:trainer:innen sind an Schulungen zu Lebenskompetenzen und sozialer Integration interessiert, wobei dies ein wenig stärker auf die Sportlehrer:innen zutrifft. Die Schulungen werden zudem als möglicher Begegnungsort zwischen den Akteuren wahrgenommen und als Networking-Chance, um gemeinsame Sportangebote an Berufsschulen zu kreieren.</p> <p>Handbücher und Leitfäden, welche durch</p>	<p>Der Sport hat neben den physischen und psychischen gesundheitlichen Wirkungen auch weitere Auswirkungen wie die Stärkung der Lebenskompetenzen und der sozialen Integration. Diese Punkte für junge Frauen an Berufsschulen herauszustreichen, erscheint passend (Div. Befragungen, insbesondere Literatur und Expert:innen).</p>

	Sportangebote zu gestalten.	Berufsschulen und Sportvereine getestet werden und dann breiter zur Verfügung gestellt werden, würden allen die sich dafür interessieren eine Alternative bieten.	
<p><b>OUTCOME 4</b></p> <p>Die Resultate des Projekts sind aufbereitet und aktiv an relevante Institutionen verteilt.</p> <p><b>OUTPUT 4.1</b></p> <p>Ein M&amp;E-System ist entwickelt und wird angewendet.</p> <p><b>OUTPUT 4.2</b></p> <p>Ergebnisse des Projekts sind aufbereitet und werden weitergegeben.</p> <p><b>OUTPUT 4.3</b></p> <p>Eine Steuerungsgruppe wurde gebildet, die das Projekt berät.</p>	<p>Es wurde mehrfach darauf hingewiesen, dass junge Frauen sowie verschiedene Akteure möglichst in die Kreierung von neuen Sportangeboten miteingebunden werden. Es wäre deshalb empfehlenswert, Vertreter:innen der verschiedenen Akteure in der Steuerungsgruppe zu integrieren.</p>	<p>Das M&amp;E-System könnte übergreifend erarbeitet werden, da in den Befragungen daraufhin gewiesen wurde, dass es besser wäre von Indikatoren wie «wie viele neue Mitglieder» mehr in Richtung «wie lange sind sie im Verein dabei» zu wechseln.</p>	<p>Es besteht Interesse an den Resultaten der Machbarkeitsstudie. Forscher haben vorgeschlagen, die Erkenntnisse an Tagungen oder im Rahmen des Unterrichts vorzustellen.</p>

Tabelle A3: Projekt-logframe und Studienerkenntnisse

## A.3. LITERATURVERZEICHNIS

Aaron, D.J., Storti, K.L., Robertson, R.J., Kriska, A.M., LaPorte, R.E. (2002). *Longitudinal study of the number and choice of leisure time physical activities from mid to late adolescence: Implications for school curricula and community recreation programs*. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 156, 1075-80.

Adler Zwahlen, J. (2018). *Soziale Integration von Menschen mit Migrationshintergrund im organisierten Vereinssport*. Guggisberg: Universität Bern.

Balz, E. (2009). *Fachdidaktische Konzepte update oder: Woran soll sich der Schulsport orientieren*. In: Sportpädagogik (1), 25-32.

Beyeler, M., Bütikofer, S., Stadelmann-Steffen, I. (2015). *Ich und meine Schweiz. Was Jugendliche politisch und gesellschaftlich bewegt*. Bern: Bundesamt für Bauten und Logistik (BBL).

Bringolf-Isler, B., Probst-Hensch, N., Kayser, B., Suggs, S. (2016). *Schlussbericht zur SOPHYA-Studie*. Basel: Swiss Tropical and Public Health Institute.

Bull, FC., Al-Ansari, SS., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, MP., Cardon, G., Carty, C., Chaput, JP., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, PC., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, CM., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, PT., Lambert, E., Leitzmann, M., Milton, K., Ortega, FB., Ranasinghe, C., Stamatakis, E., Tiedemann, A., Troiano, RP., van der Ploeg, HP., Wari, V., Willumsen, JF (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. British Journal of Sports Medicine. 2020 Dec; 54(24):1451-1462.

Bundesamt für Sport BASPO (2019). *Förderung von jungen Frauen und jungen Frauen mit Migrationshintergrund (MH) im Sport. Ausgangslage / Forschungsstand*. Bern: Eidgenössisches Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport VBS.

Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Suva, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (2013). *Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen*. Magglingen: BASPO.

Bundesamt für Sport (BASPO), Bundesamt für Gesundheit (BAG), Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin (SGSM), Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP), Schweizerische Gesellschaft für Prävention und Gesundheitswesen (SGPG), Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz, Magglingen (2004). *Sport, Bewegung und Gesundheit Jugendlicher in der Schweiz*. Schweizerische Zeitschrift für

«Sportmedizin und Sporttraumatologie» 52 (3), 124-130. Abgerufen unter:  
[https://smss.ch/fileadmin/user\\_upload/Zeitschrift/52-2004-3/4-2004-3.pdf](https://smss.ch/fileadmin/user_upload/Zeitschrift/52-2004-3/4-2004-3.pdf)

Bundesamt für Sport BASPO (2016). *Jungen Frauenförderung im Sport*. Magglingen: BASPO.  
BASPO, Bundesamt für Sport (2020). *Forschungskonzept «Sport und Bewegung» 2021–2024*.  
Magglingen: [www.baspo.admin.ch](http://www.baspo.admin.ch).

Bundesamt für Sport, Swiss Academy for Development (2007). *Begegnung durch Bewegung: Handbuch für den Unterricht*. Abgerufen unter: [https://sad.ch/wp-content/uploads/2016/09/Begegnung\\_durch\\_Bewegung\\_2007.pdf](https://sad.ch/wp-content/uploads/2016/09/Begegnung_durch_Bewegung_2007.pdf).

Bundesamt für Sport, Swiss Academy for Development (2012). *Kulturelle Vielfalt im Sportverein. Gemeinsam trainieren – zusammen leben*. Abgerufen unter: [https://sad.ch/wp-content/uploads/2016/09/Kulturelle\\_Vielfalt\\_im\\_Sportverein\\_2012.pdf](https://sad.ch/wp-content/uploads/2016/09/Kulturelle_Vielfalt_im_Sportverein_2012.pdf)

Bundesversammlung der Schweizerischen Eidgenossenschaft (2011). *Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung*. Abgerufen unter: [www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2012/460/de](http://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2012/460/de)

Burrmann U. (2021). *Sportbezogene Sozialisation*. In: Güllich A., Krüger M. (eds) *Sport in Kultur und Gesellschaft*. Springer Spektrum, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-53407-6\\_15](https://doi.org/10.1007/978-3-662-53407-6_15)

Cermusoni, L. (2020). *Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

De Bock, F. (2012). *Bewegungsförderung im Kindes- und Jugendalter*. Abgerufen unter:  
<https://docplayer.org/23078748-Bewegungsfoerderung-im-kindes-und-jugendalter.html>

Egger, T., Heusser, C. (2020). *Umfrage: Kantonale Aufträge in der Prävention sexueller Ausbeutung im Freizeitbereich*. Bern: Kinderschutz Schweiz.

Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen EKKJ (2015). *Vision 2035 für eine junge Schweiz*. Bern: Eidgenössisches Departement des Innern EDI.

Feller, M., Wyttenbach, S. (2015). *Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport*. Abgerufen unter:  
[https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:836de380-4bdf-44be-b536-6132637f1235/2015\\_Ethik\\_Charta\\_A4\\_fbg\\_DE.pdf](https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:836de380-4bdf-44be-b536-6132637f1235/2015_Ethik_Charta_A4_fbg_DE.pdf)

Frohn, J., Gramespacher, E., Süssenbach, J. (2019). *Stand und Perspektiven der sportwissenschaftlichen Geschlechterforschung*. Hamburg: Feldhaus, 156-161.

Gesundheitsförderung Schweiz (2016). *Das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz*. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 18.

Gesundheitsförderung Schweiz (2017). *Positives Körperbild bei Jugendlichen in der Schweiz. Ein Vergleich zwischen der Deutschschweiz (2015) und der Romandie (2016)*. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 25.

Gramespacher, E. (2016). *Zur Notwendigkeit und zur Möglichkeit der Förderung von jungen Frauen im Sport in der Schweiz. Eine Zusammenfassung der Studie Girls in Sport*. Windisch: Fachhochschule Nordwestschweiz.

Gramespacher, Elke, & Weigelt-Schlesinger, Yvonne (2019). *Was interessiert Mädchen in der Schweiz an Sportvereinen? Befunde der Aufsatzstudie aus dem Projekt Girls in Sport*. In Judith Frohn, Elke Gramespacher, & Jessica Süßenbach (Hrsg.), *Stand und Perspektiven der sportwissenschaftlichen Geschlechterforschung* (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 279, S. 156–161). Feldhaus, Ed. Czwalina.

Gramespacher, E., Hänggi, J. (2014). *Evaluationsbericht zu den Laureus Girls in Sport Camps 2011 bis 2014 im Auftrag der Laureus Foundation Switzerland in Kooperation mit dem Bundesamt für Sport BASPO*. Windisch: Fachhochschule Nordwestschweiz.

Güntzer, A. (2017). *Jugendliche in der Schweiz leiden unter Leistungsdruck und Stress*. Schweizerische Zeitschrift für Heilpädagogik, Jg. 23, 2 / 2017.

Güntzer, A., Kaspar, T. (2015). *Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen*. Basel: Jacobs Foundation.

Hallmann, J. (2029). *Lebenskompetenzen und Kompetenzförderung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*. Abgerufen unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/lebenskompetenzen-und-kompetenzfoerderung/>

Idéesport. 2021. Webseite, über uns. Abgerufen unter: <https://www.ideesport.ch/>

Jugend + Sport Webseite (2021). Abgerufen unter: [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

- Kuntz, B., Waldhauer, J., Zeiher, J., Finger, J. D., Lampert, T. (2018). *Soziale Unterschiede im Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2*. Berlin: Robert-Koch Institute. *Journal of Health Monitoring*, 2018 3(2).
- Lamprecht, M., Bürgi, R., Gebert, A., Stamm, H.P. (2017). *Sportvereine in der Schweiz. Herausforderungen und Perspektiven*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Lamprecht, M., Fischer, A., Wiegand D., Stamm, H.P. (2014). *Sport Schweiz 2014. Kinder- und Jugendbericht*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Lamprecht, M., Bürgi, R., Stamm, H.P. (2020). *Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Lamprecht, M., Bürgi, R., Gebert, A. & Stamm, H.P. (2021). *Sport Schweiz 2020: Kinder- und Jugendbericht*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Lamprecht, M., Stamm, H.P. (2015). *Sport Schweiz 2014 - Sportkonsum. Auswertung spezifischer Ergebnisse der Befragung «Sport Schweiz 2014»*. Rüslikon: Sozioökonomische forschung + beratung.
- Laureus USA (2021). *Youth sports promote social & emotional learning, especially among young men of color*. Abgerufen unter: <https://laureususa.com/news/youth-sports-promote-social-emotional-learning-especially-among-young-men-of-color/>
- Lichtsteiner, H., Stalder, M. *Die integrative Wirkung von Sportvereinen Verbands-Management*. Freiburg: Verbandsmanagement Institut (VMI), Universität Freiburg/CH, 42. Jahrgang, Ausgabe 1 (2016), 18-24.
- Nagel, S., Klostermann, C., Hayoz, C., & Schlesinger, T. (2017). *Zur Bedeutung sport-und körperbezogener Handlungsorientierungen für die Sportpartizipation junger Menschen mit Migrationshintergrund*. In S. Lessenich (Hrsg.), *Geschlossene Gesellschaften*. Verhandlungen des 38. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Bamberg 2016.
- Narring, F., Tschumper, A., Inderwildi Bonivento, L., Jeanning, A., Addor, V., Bütikofer, A., Suris, J-C., Diserens, Ch., Alsaker, F., Michau, P-A. (2002): *Santé et Styles de vie des adolescents âge de 16 à 20 ans en Suisse*. Lausanne: raison de sante 95a.
- Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (2013). *Gesundheitswirksame Bewegung bei Kindern und Jugendlichen*. Magglingen: hepa.ch.

Pucci-Meier, L. (2020). *Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz*. Bern: Büro Bass.

Roundabout (2021). Webseite, über uns. Abgerufen unter: <https://roundabout-network.org/ueber-uns>

Schmid, B. 2021. «*Unsere Welt dreht sich nicht, sie tanzt*». St. Galler Tagblatt, 10.04.2021. Abgerufen unter: <https://www.tagblatt.ch/ostschweiz/rheintal/walzenhausen-unsere-welt-dreht-sich-nicht-sie-tanzt-ld.2123575>

Sekerka, J. (2021). *Die Sportaktivität und Sportinteressen der 15-24-jährigen Lernenden der Handelsschule KV Basel unterscheiden sich im Vergleich zu der gleich oder ähnlich jungen Gesamtbevölkerung*. Magglingen: Eidgenössischen. Hochschule für Sport Magglingen EHSM. (nicht publiziert)

Sommerhalder, K., Abel, T. (2007). *Gesundheitskompetent: Eine konzeptuelle Einordnung*. Abteilung für Gesundheitsforschung an der Universität Bern im Auftrag des Bundesamt für Gesundheit.

Sportamt des Kantons Zürich (2014). *Von der Schule in den Sportverein. Der freiwillige Sport im Kanton Zürich*. Egg/ZH: Sportkanton Zürich - wir bewegen.

Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation SBFI (2014). *Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung*. Bundespublikationen: Bern.

Suter, L., Waller, G., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I., Süss, D. (2018). *James. Jugend. Aktivitäten. Medien. Erhebung Schweiz*. Zürich: ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

Suter, L., Waller, G., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I., Süss, D. (2020). *James. Jugend. Aktivitäten. Medien. Erhebung Schweiz*. Zürich: ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

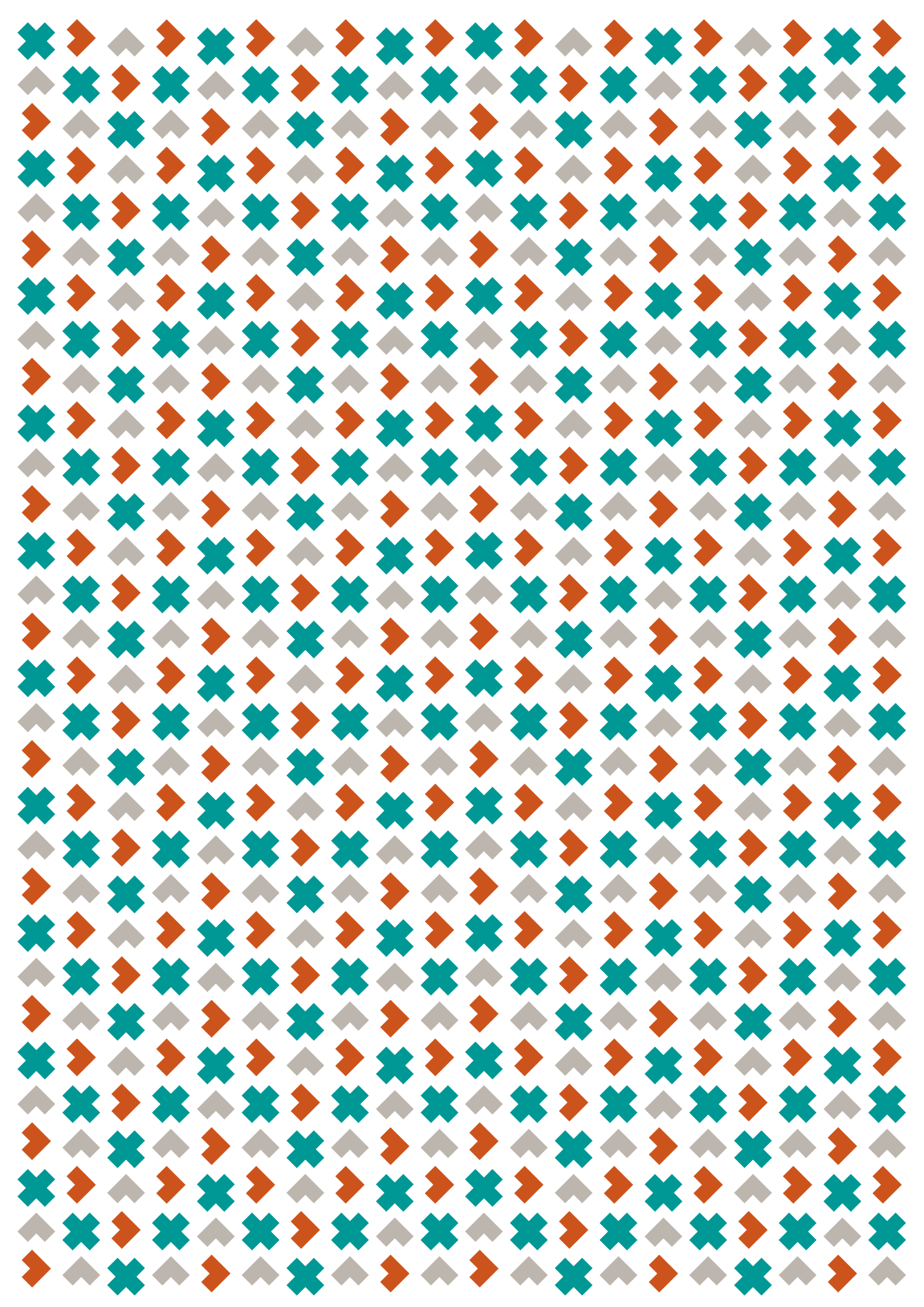
Swiss Academy for Development (SA4D) (2017). *Learning with Fun Through Sport & Play. A Toolkit for Teaching School Subjects Using Activities and Games*. Abgerufen unter: [https://sad.ch/wp-content/uploads/2017/11/SAD-2017-Toolkit\\_Learning-with-Fun-through-Sport-Play-1.pdf](https://sad.ch/wp-content/uploads/2017/11/SAD-2017-Toolkit_Learning-with-Fun-through-Sport-Play-1.pdf)

Swiss Academy for Development (SA4D) (2020). *MOVE PLUS! Ein Projekt zur Erhöhung des Sport- und Bewegungsverhaltens von Mädchen und jungen Frauen zwischen 15-19 Jahren, zur Stärkung ihrer Lebenskompetenzen und ihrer verbesserten sozialen Integration*. (nicht publiziert)

UNESCO (1995-2021). *Life Skills*. Abgerufen unter: [www.ibe.unesco.org/en/glossary-curriculum-terminology/l/life-skills](http://www.ibe.unesco.org/en/glossary-curriculum-terminology/l/life-skills)

WHO (2020). *Physical activity*. Abgerufen unter: <http://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

Wydra, G. (2000). *Beliebtheit und Akzeptanz des Sportunterrichts. Eine empirische Erhebung zur Situation des Schulsports im Saarland*. Saarbrücken: Sportwissenschaftliches Institut der Universität des Saarlandes.



**UNTERSTÜTZT VON:**

**BUNDESAMT FÜR SPORT BASPO, INTEGRATION@BASPO.ADMIN.CH**

**SOPHIE UND KARL BINDING STIFTUNG**

**ERNST GÖHNER STIFTUNG**

**STIFTUNG FREUDE HERRSCHT**

**AUSGEFÜHRT VON:**

**SWISS ACADEMY FOR DEVELOPMENT (SA4D), INFO@SA4D.ORG**

**BIEL/BIENNE, 30.11.2021**

**SWISS ACADEMY FOR DEVELOPMENT**

**BÖZINGENSTRASSE 71**

**CH-2502 BIEL / BIENNE**

**T +41 32 344 30 50**

**WWW.SA4D.ORG**

**INFO@SA4D.ORG**



**SWISS  
ACADEMY  
FOR  
DEVELOPMENT**