

## Forum 6

---

**Bewegung für ein  
gesundes Aufwachsen –  
auch in Pandemiezeiten!**



## Inhalt des Fachforums

Bewegung und Sport sind wesentliche Bausteine für ein gesundes Aufwachsen; gerade in Zeiten der Pandemie ist dies besonders deutlich geworden.

Neben der Auseinandersetzung mit physischen und psychischen Auswirkungen der Pandemie auf Kinder und Jugendliche werden in diesem Fachforum Berliner Beispiele Guter Praxis für Bewegungsförderung in den Blick genommen.

Drei Expert\*innen stellen ihre Beobachtungen und Ansätze vor, die mehr Teilhabe, Mobilität und Bewegung ermöglicht haben und weiter ermöglichen werden.



# Ablauf des Fachforums

## Begrüßung und Organisatorisches

### **Input:** Physische und psychische Auswirkungen der Pandemie auf Kinder und Jugendliche

*Rebecca Zeljar (vdek; Sprecherin LGK-AG Gesund aufwachsen)*

### **„BEST PRACTICE“ – 3 x 5 Minuten Berliner Beispiele Guter Praxis**

#### **1. Beispiele nachhaltiger Bewegungsförderung – Sportjugend Berlin**

Was ist trotz Pandemie umgesetzt worden?

Steigende Armut: Teilhabe am Sport durch das Bildungs- und Teilhabepaket

*Johanna Suwelack (Sportjugend Berlin)*

#### **2. Radfahren: Eine Grundfertigkeit neben Laufen und Schwimmen?**

Zweirad von gesufit berlin e.V. an Berlins Grundschulen für mehr Bewegung und Sicherheit im Alltag

*Günter Müller (gesufit berlin e.V.)*

#### **3. Spandau bewegt sich**

Wen oder was braucht es, um Kinder und Jugendliche im Kiez in Bewegung zu bringen?

*Tanja Götz-Arsenijevic (Bezirksamt Spandau von Berlin, OE QPK)*

## Fragen und Diskussion

## Zusammenfassung und Forderungen an die Politik



## *Physische und psychische Auswirkungen der Pandemie auf Kinder und Jugendliche*

- Die Auswirkungen der Pandemie sind derzeit noch nicht in Gänze abschätzbar, jedoch ist bereits jetzt eindeutig klar, dass es leider ausgerechnet die Kinder und Jugendlichen besonders hart getroffen hat, die es auch vorher schon schwer hatten
- Es ist daher besonders wichtig, mit Bildungs- und Freizeitangeboten, die jetzt/sofort helfen, Einsamkeit, Bewegungsmangel und Lernrückstände zu überwinden



## *Herausforderungen*

- Angesichts der besonderen Belastungen, denen Kinder und Jugendliche in der Pandemie ausgesetzt waren und sind, sind Prävention und Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche besonders wichtig
  - Es gibt bereits viele Angebote Online und vor Ort. Ziel muss es sein die Angebote auf kommunaler Ebene noch besser/stärker zu vernetzen und zu stärken
  - Die Sichtbarkeit von Angeboten sollte erhöht werden
- Gemeinsames Ziel muss es sein, Versäumtes nachzuholen, dies gilt nicht nur für den Lernstoff, sondern auch für **ihr soziales Leben**



## ***Erfordernisse***

- Bewegung als Themenfeld hat weder in der Schule noch im Verein eine Lobby
- So wie es den Pakt für den ÖGD gibt, sollte es einen Pakt zur Bewegungsförderung geben, in dem sowohl Bildungsinstitutionen wie Schulen und Kitas, wo Kinder und Jugendliche unabhängig von ihrer sozialen Herkunft erreicht werden, als auch Vereine unterstützt werden können und auch neue/weitere Infrastrukturen geschaffen werden
- Mehr und mehr ist in den vergangenen Jahren die sogenannte **Alltagsbewegung** in den Vordergrund der Debatte ums Sporttreiben gerückt. Und mit jedem Jahr verfestigt sich die Erkenntnis, dass es hierzulande diesbezüglich noch **viel Nachholbedarf** gibt



## *Wesentliches*

- Die Versäumnisse der Städteplanungen in den vergangenen Jahrzehnten lassen sich nicht schnell revidieren
  - Es gibt zu wenig Räume für Bewegung, zu wenige Parks, dafür viel zu viele Straßen. Auch deshalb kommt den Sportvereinen eine solch große Bedeutung zu.
  - Nationale Bewegungsempfehlungen vom Gesundheitsministerium helfen uns nicht in der Praxis und in der Umsetzung
- Der Blick auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist ebenso wichtig wie das Schließen von Bildungslücken
- Kontakte mit Gleichaltrigen, Lebensfreude und altersgerechte Erlebnisse in Sport und Freizeit sind daher zukünftig zentral, um ein gesundes Heranwachsen zu ermöglichen



## *Fazit*

- Verschiedene Studien belegen, dass die Pandemie einen negativen Einfluss auf die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat. Sportliche Aktivitäten und mentales Wohlergehen nahmen gleichermaßen ab
  - Letzteres ist nicht einfach eine Folge der gesunkenen Aktivität
  - Es ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe diesen Trend umzukehren
  - Die Stärkung der Gesundheitskompetenz bereits im Kitaalter kann zu veränderten Verhalten und auch veränderten Verhältnissen führen; Einführung eines verpflichtenden Schulfachs
  - Die stärkere Vernetzung der zuständigen Akteure, der Ausbau der Angebote und die Bekanntmachung von bestehenden Angebote kann und sollte den Stein ins Rollen bringen





***Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!***

**Rebecca Zeljar**

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Landesvertretung Berlin/Brandenburg

**Stellvertretende Leiterin der Landesvertretung**

**Referatsleiterin Ambulante Versorgung**

Friedrichstraße 50-55, , 10117 Berlin

Tel.: 030 / 25 37 74 – 20

[rebecca.zeljar@vdek.com](mailto:rebecca.zeljar@vdek.com)



# Sportjugend Berlin: Was ist trotz Pandemie umgesetzt worden?

Programm „Schule und Sportverein /-verband“

Schwimm-Intensivkurse in den Berliner Ferien

Mein bewegter Sommer in Berlin

Steigende Armut: Teilhabe am Sport durch das Bildungs- und Teilhabepaket



# Sportjugend Berlin: Was ist trotz Pandemie umgesetzt worden?

## Programm „Schule und Sportverein /-verband“

- Vor Pandemie: 189 Vereine und Verbände führen AGs 770 Mal pro Woche an 284 Schulen in Berlin durch
- 35.985 Kinder und Jugendliche wurden erreicht
- 2.298 Kinder durch AG Mitglied im Sportverein
- März 2020: sofort auf Schulschließungen und Kontaktbeschränkungen reagiert: AGs dürfen online durchgeführt werden, nach Schulöffnungen können "Bewegte Pausen" angeboten werden, um Kinder und Jugendliche zu bewegen
- Best Practice Schul-Vereins-Kooperationen in der Pandemie
  - PSV Olympia: Online Judo-Gürtelprüfungen
  - SC Lurich: neue AG online gestartet, später in Präsenz
  - Pfeffersport: Bewegte Pausen
  - Inline- und Rollsportverband: Online Rollsportschule

[www.sportjugend-berlin.de/angebote/schule-und-sportverein-verband/](http://www.sportjugend-berlin.de/angebote/schule-und-sportverein-verband/)



# Sportjugend Berlin: Was ist trotz Pandemie umgesetzt worden?

## Schwimm-Intensivkurse in den Berliner Ferien

- werden seit 2018 gemeinsam mit Sen BJF und Berliner Schwimmvereinen in den Herbstferien angeboten
- Kinder der 4.-6. Klasse können ihr Bronzeabzeichen nachholen
- 2020: Schulschwimmen der 3. Klassen fiel pandemiebedingt mehrere Monate aus
- Schnelle gemeinsame Aktion, um Kinder der 3.-6. Klasse in den Sommer- und Herbstferien schwimmfähig zu machen
- 2020: 4.848 Kinder erschwimmen 1.269 Seepferdchen, 2.028 Bronze- und 492 Silberabzeichen
- 2021: 8.147 Kinder legen 2.187 Seepferdchen, 3.145 Bronze- und 616 Silberabzeichen ab

[www.schwimmkurse-sportjugend.de](http://www.schwimmkurse-sportjugend.de)



# Sportjugend Berlin: Was ist trotz Pandemie umgesetzt worden?

## Mein bewegter Sommer in Berlin

- Vor Pandemie: Sportvereine und GSJ- Jugendeinrichtungen bieten zweiwöchiges Ferienprogramm mit gesunder Ernährung und erlebnisreichen Angeboten für je 20 Grundschul Kinder an, über 300 Kinder in insgesamt 15 – 16 Maßnahmen
- Für Kinder mit Berlinpass und Kinder von Alleinerziehenden werden Plätze freigehalten; kostenlose Plätze für geflüchtete Kinder
- 2020: schnelle Anpassung an Kontaktbeschränkungen und Hygieneregeln, 419 Kinder nehmen an 38 einwöchigen Ferienmaßnahmen teil. Im Mittelpunkt stehen Bewegung und soziale Kontakte: Endlich wieder Spiel, Sport und Spaß mit Gleichaltrigen
- 2021: 23 zweiwöchige Maßnahmen, über 400 Kinder sind dabei. Aufstockung mit "Aufholen nach Corona"-Bundesmitteln

[www.bewegter-sommer.de](http://www.bewegter-sommer.de)



# Sportjugend Berlin: Was ist trotz Pandemie umgesetzt worden?

## Steigende Armut: Teilhabe am Sport durch das Bildungs- und Teilhabepaket

- Kinder und Jugendliche aus Familien im Leistungsbezug sind in Sportvereinen unterrepräsentiert, Teilhabeleistung nur von 7% in Anspruch genommen
- Vor Pandemie: August 2019 Bildungs- und Teilhabepaket entbürokratisiert
- Jetzt: Alle Kinder und Jugendliche wieder in Bewegung bringen
- Kampagne gemeinsam mit Sen IAS geplant, um BuT bekannter zu machen und mehr Kinder und Jugendliche zu erreichen
- Infomaterial BuT von Sportjugend Berlin: Flyer, Plakat, Mal- und Rätselheft, Webseite [bit.ly/ReinInDenSportverein](https://bit.ly/ReinInDenSportverein)



Bewegung für ein gesundes  
Aufwachsen – auch in  
Pandemiezeiten!

# Das Projekt zweirad an Berliner Grundschulen



Günter Müller  
gesufit berlin e. V.



# Entwicklung



- **Pilotprojekt 2019 an fünf Schulen im märkischen Viertel/Reinickendorf**
- **Mittlerweile in den Bezirken Marzahn-Hellersdorf, Moabit/Mitte, Pankow, Charlottenburg-Nord, Lichtenberg, Reinickendorf, Neukölln**
- **Fester Bestandteil des Stundenplans**
- **Mindestens 3 x 90 Minuten Schulung**
- **Vorbereitung auf den Radfahr-Führerschein**
- **Ausweitung auf Klassen 1 bis 3 und auf Kita mit Schwerpunkten Rollen und Gleiten**







## Inhaltliche Schwerpunkte

- **Motorische Grundfertigkeiten wie Koordination, Geschicklichkeit**
- **Gesundheitsförderung (Stress-Abbau in der Corona-Zeit, Ausdauer)**
- **Förderung der Mobilität und der Selbstständigkeit**
- **Förderung der Verkehrssicherheit**
- **Spaß als Ausgleich**
- **Wissensvermittlung zu Klima-Wandel und neuer Mobilität**



## 2020 Reaktion auf Corona-Pandemie



- Angebot der Ausweitung auf alle Klassen in den Grundschulen
- Psychische Gesundheitsförderung – Stärkung der Stabilität der Kinder
- Prof. Schulte-Körner vom Klinikum München: Bewegung ist ein wundervolles Mittel
- Zwei Anträge laufen: Deutsche Kinder- und Jugend-Stiftung und bei der Senatsverwaltung für Bildung unter Stark trotz Corona





## Reaktionen in den Schulen

- Angebot sorgt für ein Mehr an physische und psychischer Stabilität
- Verschafft Kindern ein positives Feedback
- Nimmt den Leistungsdruck
- Stärkung des ökologischen Aspekts

„Hinter solche Angebote sind 10  
Ausrufezeichen zu setzen“

Jutta Niefeldt – Leiterin der Peckwisch-  
Grundschule Reinickendorf





## Vision:

**Etablierung von Radfahren als  
körperliche Grundfertigkeit neben  
Laufen und Schwimmen**





## Gemeinsame Forderung mit LSB/Sportjugend

- **Fester Jahresetat im Landeshaushalt zum Ausbau der Radfahr-Schulung**
- **Teil des sportpolitischen Forderungskatalogs des LSB für die neue Koalition**
- **Konzept für Gesamt-Berlin ist fertiggestellt**



Bewegung für ein gesundes  
Aufwachsen – auch in  
Pandemiezeiten!



**Herzlichen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Günter Müller  
gesufit berlin e. V.



# Einblicke in die Spandauer Bewegungsförderungsstrategie

Wen oder was braucht es, um Kinder und Jugendliche im Kiez  
in Bewegung zu bringen?

---

Landesgesundheitskonferenz – 22.11.2021

Tanja Götz-Arsenijevic | Bezirksamt Spandau von Berlin | OE QPK |  
Gesundheits- und Sozialraumplanung

**Die gesundheitliche Entwicklung vieler Kinder und Jugendlicher in Spandau gilt als gefährdet**, da überdurchschnittliche viele Kinder und Jugendliche in sozial benachteiligten Verhältnissen aufwachsen.

**Bewegungsförderung ist ein wesentliches Element** in der Spandauer Strategie für ein chancengerechtes und gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen im Bezirk

Bezirkspolitisches Ziel **„Gesund aufwachsen in Spandau“**



# Wen oder was braucht es, um Kinder und Jugendliche im Kiez in Bewegung zu bringen?

# 1. Engagierte Akteure auf strategischer Ebene

- Erarbeitung einer **integrierten Spandauer Bewegungsförderungsstrategie** im Rahmen einer ämter- und trägerübergreifende Steuerungsrunde „Spandau bewegt sich – Kinder/ Jugendliche“ (von April 2017 bis Dezember 2019)
- Inhalt der Gesamtstrategie – **Zieleprozess** (Wirkungs- und Teilziele) für die verschiedenen Altersphasen mit den entsprechenden Lebenswelten zum Querschnittsthema Bewegung
- Einbettung aller Aktivitäten im Bereich Bewegung in die „Spandauer Gesamtstrategie – Spandau bewegt sich“ → **Qualität, Nachhaltigkeit und Transparenz**

**SPANDAU BEWEGT SICH!**

*Integrierte Spandauer Strategie für Bewegungsförderung*

**Rahmenkonzept Teil I**

Altersgruppe  
Kinder & Jugendliche

Stand Dezember 2019

BEZIRKSAMT SPANDAU VON BERLIN

GESUND AUFWACHSEN IN SPANDAU

## 2. Schnittstellen zwischen der strategischen Ebene und den Akteuren/ Institutionen in den Sozialräumen

- Im Rahmen von **sozialraumorientierten Kooperationsverbänden** und größeren **Verbundtreffen** erfolgt die Erarbeitung von **bedarfsgerechten Maßnahmepaketen zur Umsetzung der Ziele** mit den Akteuren und Institutionen in den jeweiligen Sozialräumen.

→ „**Bewegungskoordination**“  
organisiert und setzt diese Verbundtreffen um

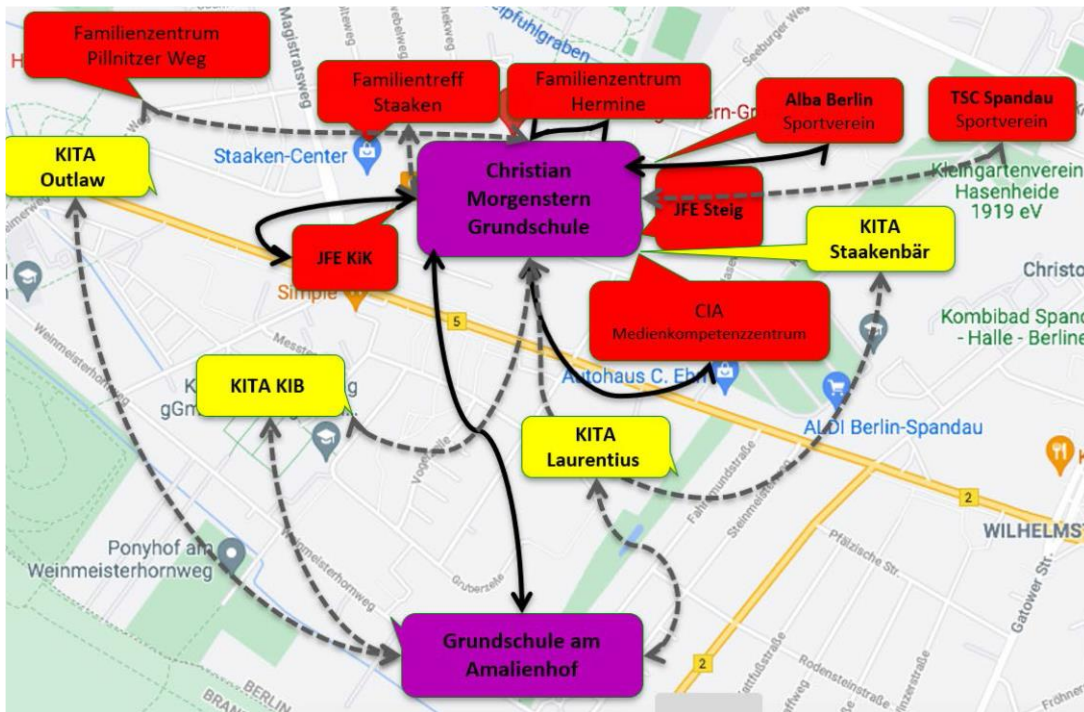
### 3. Unterstützung der Akteure und Fachkräfte in den Lebenswelten der Kinder und Jugendlichen

- Gerade in sozial benachteiligten Regionen benötigen Institutionen und Fachkräfte **Unterstützung bei der Implementierung und Umsetzung von bewegungsfördernden Konzepten und Maßnahmen.**

#### → „Spandauer Bewegungscoaches“

unterstützen derzeit in vier sozial benachteiligten Bezirksregionen vor allem pädagogische Fachkräfte mit dem Ziel, Bewegung noch mehr in den pädagogischen Alltag zu integrieren und vernetzen die Akteure vor Ort.

# „Bewegungscoaches“ – exemplarische Aktivitäten



- 01** Unterstützung AG Aufbau
- 02** Bewegte Pause inkl. Bewegungskarten
- 03** Aktive Hofpausengestaltung optimieren
- 04** Juniorcoach
- 05** Actionbound



BEZIRKSAMT  
**SPANDAU**  
VON BERLIN

Abt. Bauen, Planen und  
Gesundheit  
OE Qualitätsentwicklung,  
Planung und Koordination



SPANDAU  
BEWEGT  
SICH!



# 4. Evaluation der Maßnahmen zur Überprüfung der Wirksamkeit



BEZIRKSAMT  
**SPANDAU**  
VON BERLIN

Abt. Bauen, Planen und  
Gesundheit  
**OE Qualitätsentwicklung,  
Planung und Koordination**



*SPANDAU  
BEWEGT  
SICH!*



# 5. Personelle und finanzielle Ressourcen

- Ermöglicht wird dieses Vorgehen in Spandau von 2019 bis 2022 vor allem durch das Netzwerkfondsprojekt „Spandau-Mitte bewegt sich“ in der Förderkulisse Spandau-Mitte im Rahmen der Förderung „Sozialer Zusammenhalt“:
  - Finanziert bis Januar 2022 die Bewegungskoordination (Träger: DSPN) → Bewegungskoordination ist bereits verstetigt durch bezirkliche Bewegungskoordination in der OE QPK Spandau
  - Finanziert bis Juni 2022 die Spandauer Bewegungscoaches (Träger: Sportkinder Berlin)

Die AOK Nordost finanziert in Spandau neben anderen bewegungsfördernden Projekten auch die Evaluation des Projektes „Spandau-Mitte bewegt sich“.



## 6. Politische Unterstützung für die nachhaltige Verankerung aufgebauter Strukturen



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Für mehr Informationen besuchen Sie die Website unter:

<https://www.spandau-bewegt-sich.de/>

und/oder abonnieren Sie unseren Newsletter „Spandau bewegt sich!“

