



Handout

# Workshop

## Sportvereine in NRW – Gesundheit leben.



SPORT BEWEGT NRW!



Herausgeber: **Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.**  
Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg  
E-Mail: [Info@lsb.nrw](mailto:Info@lsb.nrw)  
[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)

Verantwortlich: Referat Breitensport / Gesundheit

Inhalt: Hans-Georg Schulz

Mitarbeit: Heike Arlt  
Klaus-Peter Uhlmann  
Christina Tolksdorf (VIACTIV Krankenkasse)  
Jürgen Clemens (VIACTIV Krankenkasse)

Überarbeitete und erweiterte Auflage, Februar 2018

## Inhalt

1. Was erhält einen Menschen gesund?
2. Sportvereine in NRW – Gesundheit leben.
3. Lebenswelten – was ist das?
4. Der Sportverein – eine gesunde Lebenswelt
5. Auf dem Weg zum gesunden Sportverein

# 1. Was erhält einen Menschen gesund?

---

Auf diese Frage gibt es mehr als eine Antwort: ausgewogene Ernährung, Erholung und Bewegung. Ein Freundeskreis und ein soziales Netz. Nicht zu vergessen: Sicherheit und Absicherung, ein interessanter Beruf, eine Zukunftsperspektive. Und nicht zuletzt: ein persönlicher Sinn im Leben.

Auf den ersten Blick scheint eines fest zu stehen: das kann nur der Einzelne für sich selbst entscheiden und für sich füllen. Auf den zweiten Blick wird aber ebenso deutlich: in jedem Bereich haben die Lebensbedingungen einen enormen Einfluss darauf, was für den Einzelnen wichtig ist, wie er bewertet und handelt.

Gewiss ist: Eine gesunde Lebensweise beruht nicht nur auf dem persönlichen Verhalten

sondern auch auf den alltäglichen Lebensbedingungen, die ein gesundes Verhalten fördern und unterstützen oder erschweren können.

In der Gesundheitspolitik ist daraus die Konsequenz gezogen worden. Das Präventionsgesetz stellt die Gesundheitsförderung auf zwei Füße: das Gesundheitsverhalten des Einzelnen und die sog. Lebenswelten mit ihrer Beschaffenheit. Lebenswelten sind z.B. Schulen, Arbeitsstätten oder Freizeiteinrichtungen.

Gesundheit so zu denken öffnet Sportvereinen einen neuen Zugang zu ihrem Selbstverständnis und ihrer Rolle in Gesundheitsförderung.

Die Broschüre soll dem Leser eine erste Annäherung an das Themenfeld ermöglichen.

# 2. Sportvereine in NRW – Gesundheit leben.

---

Das ist der Name des Projekts, das der Landessportbund NRW gemeinsam mit der VIAC-TIV Krankenkasse zurzeit durchführt. Die Kernaussage lautet: *Sportvereine sind Lebenswelten, die für die Gesundheit bedeutsam sein können. Was bedeutet das für das alltägliche Vereinsleben?*

Sportvereine sollen die Möglichkeit haben, sich mit der Sichtweise, eine Lebenswelt zu sein, auseinanderzusetzen, ein eigenes Verständnis davon zu entwickeln und dies in die Tat umzusetzen. Die einzige Vorgabe ist die Kernaussage. Wie ein Sportverein sie für sich füllt, liegt in seinen Händen. Auf Wunsch kann eine fachliche Beratung beim Landessportbund NRW angefragt werden.

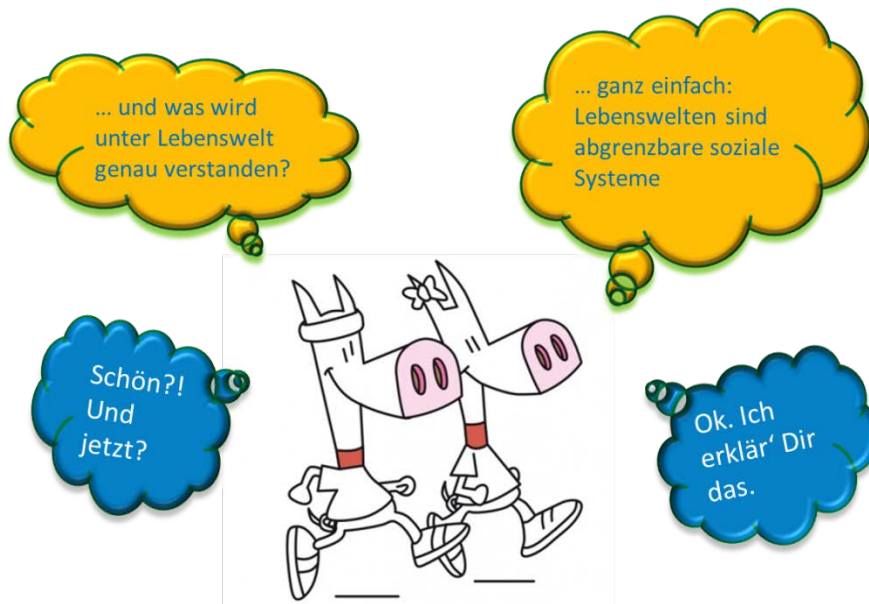
Aus den Erfahrungen, die Vereine im Projekt machen, will der Landessportbund NRW pas-

sende Fördermaßnahmen entwickeln. Denn Praxishilfen aus anderen Lebenswelten können nicht einfach auf Sportvereine übertragen werden. Sportvereine sind Lebenswelten mit charakteristischen Merkmalen und Stärken. Sie sind Interessengemeinschaften und haben deshalb ein eigenes Profil, das sie von anderen Lebenswelten unterscheidet. Solche und weitere Aspekte müssen für die Praxishilfen beachtet werden.

In dieser Broschüre werden einige Grundgedanken zum Lebenswelt-Ansatz in der Gesundheitsförderung vorgestellt und aus den laufenden Vereinsprojekten erste Schlüsse gezogen. An mehreren Stellen wird auch auf weitere Informationsquellen zur Vertiefung hingewiesen.

### 3. Lebenswelten – was ist das?

---



5

#### Lebenswelten strukturieren unseren Alltag

Was ist eine Lebenswelt? Das sind z.B. Kindertagesstätten, Schulen, Arbeitsstätten, Senioreneinrichtungen, Pflegeeinrichtungen, Kommunen, Freizeiteinrichtungen – und Einrichtungen des Sports.

Diese Lebenswelten haben für jeden große Bedeutung und Wichtigkeit. Sie sind fast Sinnbilder für bestimmte Lebensphasen: in der Kindheit, Jugend und Erwerbstätigkeit bestimmen sie den Tagesablauf grundlegend mit. Man verbringt dort sehr viel Zeit und nimmt dort typische Verhaltensweisen. Auch wenn es um Gesundheit geht, denn die Einstellung dazu wird stark von der Gemeinschaft geprägt, der man sich zugehörig fühlt.

*Lebenswelt* ist ein abstrakter Begriff, der die Aufmerksamkeit auf die soziale Gemeinschaft und die Lebensbedingungen lenken soll. Sie beeinflussen die Alltagsgestaltung und die Lebensweise eines jeden. Dafür gibt es eine Fülle von Belegen. Nicht nur aus den Wissenschaften sondern gerade auch aus den persönlichen Lebenserfahrungen.

Lebenswelten haben einen lebensprägenden Einfluss. Es sind aber keineswegs starre Gebilde. Sie verändern sich mehr oder weniger stark, denn sie stehen im Austausch mit ihrem gesellschaftlichen und kulturellen Umfeld. Sie nehmen von dort viele Anregungen, Impulse und Aufgaben auf und müssen sie zu ihrer Sache machen.

## ... was macht denn eine Lebenswelt aus?

Das hängt von der Sichtweise ab – und zeigt: der Begriff muss immer mit Blick auf den Einzelfall gefüllt werden. Denn darauf kommt es an: die Besonderheiten einer Lebenswelt zu erkennen und zu berücksichtigen. So ist z.B. jede Schule anders und jeder Sportverein ein Unikat.

Das mag auf den ersten Blick beschwerlich sein, ist aber notwendig. Sonst ist es fast nicht möglich, wirklich passgenaue Maßnahmen entwickeln und durchführen zu können. Auch überzeugend klingende Empfehlungen und Ratschläge müssen immer auf den Einzelfall angepasst werden. Und: was andernorts sehr gute Ergebnisse gebracht hat, muss hier und heute nicht ebenfalls „funktionieren“.

Der Begriff Lebenswelt kann sehr Unterschiedliches erfassen:

- ▶ eine formale Struktur  
(z.B. eine Schule, einen Betrieb)
- ▶ eine regionale Situation  
(z.B. ein Stadtteil, ein Quartier).
- ▶ eine gemeinsamen Lebenslage  
(z.B. den Ruhestand, die Familie)
- ▶ gemeinsame Werte und Präferenzen  
(z.B. in einem Sportverein).

Für eine Lebenswelt können aber auch mehrere dieser Aspekte gleichzeitig zutreffen.



Entscheidend ist: eine Lebenswelt steht immer in Bezug zu einer ganz bestimmten Gruppe von Menschen, die etwas miteinander verbindet.

Gruppen von Schulkindern z.B. können sich stark voneinander unterscheiden. Ihr Wohnumfeld in einer Großstadt oder in einer ländlichen Region ebenfalls. Und das kann

mit der wirtschaftlichen Lage vor Ort und dem Wohlstand der Familie zusammenhängen. Sie haben evtl. auch sehr unterschiedliche Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung usw.

Alle diese Aspekte bilden ein Netzwerk, das beschreibt, welche Einflüsse in einer Lebenswelt vorhanden sind und wirksam werden.

Das Verständnis von Lebenswelten hat also mehrere Dimensionen und es bestehen sehr komplexe Zusammenhänge.

Lebenswelten führen auch ein „Eigenleben“. Sie bestehen unabhängig von Menschen und sind doch für sie bedeutsam. Und deshalb suchen wir sie auf.

Vielleicht eine Selbstverständlichkeit:  
Lebenswelten von verschiedenen Gruppen

können sich überlagern. Schulen z.B. sind Lebenswelten in den Augen von Kindern, Lehrer/-innen und Personal – aber mit unterschiedlicher Bedeutsamkeit.

Ein weiterer Aspekt: Jeder bewegt sich pro Tag in mehreren Lebenswelten, selten nur in einer.

## ... und was hat das mit Gesundheit zu tun?

Was ist wirksamer: auf das Gesundheitsverhalten eines Menschen direkt Einfluss zu nehmen oder ihm Lebensbedingungen zu bieten, die seiner Gesundheit zu Gute kommen. Oder beides zugleich?

Auf diese Frage gibt es eine eindeutige Antwort: das eine *und* das andere, aufeinander abgestimmt.

Dann ist es viel wahrscheinlicher, dass eine gesunde Lebensweise dauerhaft unterstützt wird und so für Viele selbstverständlich wird.

Sie gehört dann zur sozialen Kultur der Lebenswelt und wird im Alltag wirksam.

Experten diskutieren heiß: kann man sich eigentlich gesund verhalten in einer ungesunden Umwelt? Eigentlich nicht oder nur mit Einschränkungen.

Denn eines ist Fakt: die Beschaffenheit einer Lebenswelt kann die Gesundheit von Menschen stärken und fördern, aber auch belasten und gefährden. Diese Einflüsse wirken subtil und permanent.

Das trifft für alle Lebenswelten zu, auch für Sportvereine.



## 4. Der Sportverein kann eine gesunde Lebenswelt sein

Angebote im Präventions- und Rehabilitations-sport gehören heute zum Standard in vielen Sportvereinen.

Das ist eine positive Entwicklung in den letzten Jahren. Sie zeigt, dass Sportvereine die Wünsche und Bedürfnisse der Bürger aufnehmen und passende Angebote schaffen. Ist

der Sportverein damit schon eine gesunde Lebenswelt? Ja und Nein.

Man unterscheidet zwei Ansätze, die unterschiedliche Ziele haben und mit unterschiedlichen Maßnahmen verbunden sind.

Das sollte man überblicken, um wirksam handeln zu können

8

### Ein Unterschied, der einen Unterschied macht.

Man unterscheidet **Gesundheitsförderung im Sportverein** vom **gesundheitsfördernden Sportverein**.

Das ist kein überflüssiges Wortspiel. Es sind zwei Sichtweisen, die mit weitreichenden Entscheidungen verbunden sind.

Entscheidungen über die Zielsetzungen, die Absichten, die Zielgruppen, die passenden Maßnahmen, das geeignete Vorgehen, die notwendigen Ressourcen usw., die der Verein mit Gesundheitsförderung anstreben will.

**Gesundheitsförderung im Sportverein** liegt dann vor, wenn der Verein Gesundheitssport-Angebote durchführt.

Der Verein ist die Lebenswelt, in der die Angebote stattfinden. Sein Blick richtet sich vor allem nach außen. Er ist dann eine Art *Dienstleister auf dem Markt der Prävention*.

Seine Aufgabe ist, die Qualität der Angebote zu günstigen Preisen zu gewährleisten.

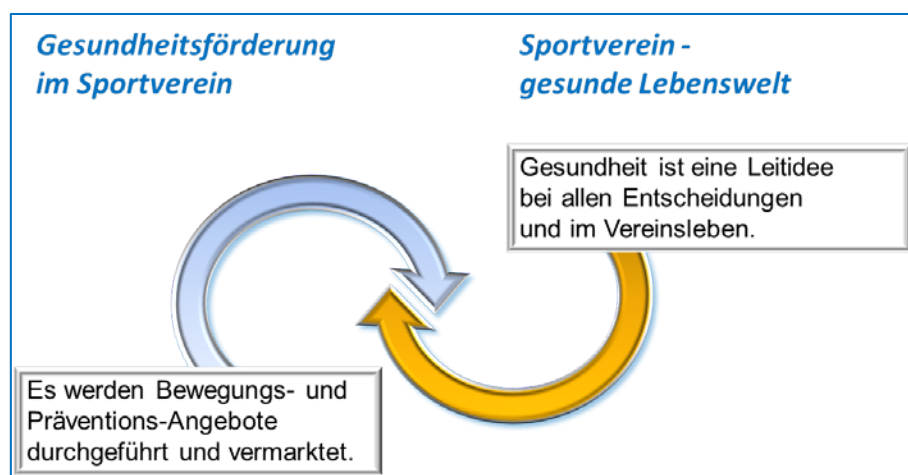
Zur Zielgruppe zählen grundsätzlich alle, die mögliche „Kunden“ für die Angebote sind, vor allem Bürger.

Der **gesundheitsfördernde Sportverein** macht Gesundheit zu einer *Leitidee* für das Vereinsleben und die Vereinskultur.

Der Blick richtet sich nach innen, auf den Verein als soziale Gemeinschaft und deren Gesundheit.

Das Ideal: in allen Entscheidungen und allen Maßnahmen des Vereins wird Gesundheit berücksichtigt und „mitgeplant“.

Eine wichtige Zielgruppe sind dann die Vereinsmitarbeiter und ein Ziel deren Zufriedenheit und Wohlergehen.



Beide Sichtweisen können zugleich umgesetzt werden. Sie sollten dann nicht unverbunden nebeneinander her bestehen, sondern aufeinander wirken können. Sie können miteinander zu einem Netzwerk verbunden werden.

Somit kann der Verein auch als Anbieter von Gesundheitssport agieren, bindet diese aber in eine gesunde Vereinskultur ein.

## Eine Art Plädoyer für den Sportverein, in dem Gesundheit gelebt wird:

### Der Sportverein

- ▶ ist eine Interessengemeinschaft, deren Mitglieder sich in der Regel für eine Sportart begeistern, aber nicht nur und ausschließlich.
- ▶ vertritt Werte, die nicht nur im Sport sondern auch für das Alltagsleben bedeutsam sind (z.B. Fairness, Anerkennung von Regeln, Zusammenarbeit, Unterstützung in der Gemeinschaft usw.).
- ▶ kann nicht nur die physische sondern auch die psychische und soziale Gesundheit aktiv fördern (Bildung).
- ▶ bietet jedem die Möglichkeit, sich mit seinen Interessen und Vorstellungen – auch zur persönlichen Gesundheit – aktiv am

Vereinsleben zu beteiligen – nicht in einem offiziellen Amt.

- ▶ ist in seinem Stadtteil, seinem Quartier, seinem Einzugsgebiet verankert und bekannt.
- ▶ ist aufgefordert, sich an Gemeinschaftsaktionen und in Netzwerken auch zur Gesundheitsförderung zu beteiligen.
- ▶ begegnet grundsätzlich jeder Person mit Verständnis und Offenheit.
- ▶ beeinflusst das Gesundheitsverhalten des Einzelnen mit, ob gewollt oder ungewollt.
- ▶ bietet insgesamt mehr als (nur) präventive Bewegungs- und Sportangebote.



## 5. Auf dem Weg zum gesunden Sportverein

---

Das *Leitbild* des gesunden Sportvereins muss zum Verein passen und heranwachsen – behutsam, mit Augenmaß, in kleinen Schritten. Auf diesem Weg kann sich ein Verein folgende Fragen stellen:

- ▶ *Wenn wir ein gesunder Sportverein sein wollen, worin besteht der Mehrwert?*
- ▶ *Wie passt eine Leitidee Gesundheit mit unseren Werten und unserer Tradition überein?*
- ▶ *Wollen wir unserem Verein ein Gesundheitsprofil geben und wie soll es dann aussehen?*
- ▶ *Wie sollten wir Gesundheit als Leitidee fest verankern und wo setzen wir im Vereinsalltag an?*
- ▶ *Was machen wir in unserem Verein eigentlich schon, das zu der Leitidee Gesundheit gehört?*
- ▶ *Was ist eigentlich unsere wertvollste Ressource?*
- ▶ *Die Mitarbeiter: was brauchen sie, um zufrieden zu sein und gerne bei uns mitzuarbeiten?*
- ▶ *Wie können wir Gesundheit in unser Vereinsleben einbinden: einfach und ohne den „erhobenen Zeigefinger“?*
- ▶ *Wie können wir mit den Ziel- und Altersgruppen, die wir für uns gewinnen wollen, über ihre Gesundheitsbedürfnisse ins Gespräch kommen?*
- ▶ *Wie können wir die Zielgruppen aktiv beteiligen? Usw.*

## Empfehlungen, die hilfreich sein können

Das Projekt *Sportvereine in NRW – Gesundheit leben.* ist das Erfahrungs- und Erprobungsfeld für den Landessportbund NRW und die Projektvereine.

Die Kernfrage lautet: *Wie können Sportvereine die Idee, (fast) alles bereits zu haben, um eine gesunde Lebenswelt zu sein, erkennen und für sich wertvoll machen? Wie können sie auf dem Weg unterstützt werden?*

Die Idee soll zur eigenen Sache des Vereins werden. Das Projekt setzt deshalb nur einen Rahmen. Die Sportvereine sind eingeladen, diesen selbst zu füllen und auszugestalten. Sie legen ihre Ziele und den Weg dorthin selbst fest.

Es werden also keine inhaltlichen Vorgaben gemacht, auch keine Verfahren vorgegeben.

Es werden ausschließlich Anregungen geben, die die Entscheidungsfindung und Planung des Vereins unterstützen – sofern der Verein das wünscht. Ob und wie stark sie berücksichtigt werden, legt der Verein für sich fest.

Die Vereinsprojekte werden begleitend ausgewertet. Daran sind die Vereine beteiligt. Es konnten einige erste Erkenntnisse darüber gewonnen werden, was für eine erfolgreiche Umsetzung förderlich ist. Sie sind hier als Empfehlungen zusammengefasst.

Allerdings ist das nur ein Zwischenstand: Mit jedem Vereinsprojekt werden diese Empfehlungen verbessert und ergänzt.

| Empfehlung 1:  | Individualität des Vereins berücksichtigen.        |
|----------------|----------------------------------------------------|
| Empfehlung 2:  | Behutsam vorgehen – einen Mehrwert anstreben.      |
| Empfehlung 3:  | Offen bleiben für Unerwartetes.                    |
| Empfehlung 4:  | Einen Entwicklungsprozess einrichten und leben.    |
| Empfehlung 5:  | Aktive Teilhabe ermöglichen und fördern.           |
| Empfehlung 6:  | Verfahren zur Teilhabe kultivieren und ausbauen.   |
| Empfehlung 7:  | Ansatzpunkte erkennen und aktivieren.              |
| Empfehlung 8:  | Qualität im Verein und für den Verein definieren.  |
| Empfehlung 9:  | Die Bewertung liegt in den Händen der Beteiligten. |
| Empfehlung 10: | Qualitätskriterien aus der Praxis für die Praxis.  |

## Empfehlung 1: Jeder Verein ist einmalig und unverwechselbar.

Das klingt sehr banal und selbstverständlich, trifft aber den Kern. Im Sportverein kommen Personen zusammen, deren Interesse es ist, einer Sportart nachzugehen und das gemeinsam. Der Verein hat eine eigene Geschichte, die mehr umfasst als sportliche Erfolge. Das Vereinsleben und die Vereinskultur sind ein Spiegelbild dessen, was für die Mitglieder wichtig ist.

Alle Neuerungen müssen in die Vereinskultur passen und das Vereinsleben bereichern. Das trifft natürlich auch für das Thema Gesundheit zu. Was das sein kann und wie es wertvoll für Mitglieder und Mitarbeiter werden soll, kann nicht von Experten, die außerhalb des Sport-

vereins stehen, vorgegeben werden. Das können nur die Zielgruppen im Verein selbst, denn nur sie kennen ihren Verein „hautnah“.

Es geht nicht darum, Expertenwissen von außen zu übernehmen, sondern die Leitidee auf den Verein anzupassen, auf das, was den Verein hier und heute ausmacht. Das ist ein Kerngedanke im Lebenswelt-Verständnis. Und: es gibt nicht *den Weg*, um Gesundheit in einem Sportverein zu leben; es gibt –überspitzt formuliert – ebenso viele Wege wie es Sportvereine gibt. Für jeden den richtigen, weil es der eigene und selbst gewählte ist. Im Projekt sollen Sportvereine unterstützt werden, ihren Weg zu finden und zu beschreiten.

## Empfehlung 2: Behutsam vorgehen – einen Mehrwert anstreben.

Viele Vereine unternehmen vieles, was der Gesundheit der Mitglieder und Sportler – weniger aber für die vielen Mitarbeiter - zu Gute kommt, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Es sind grundsätzlich drei Ansätze denkbar, die natürlich nicht voneinander getrennt werden sollten:

- (1) allgemeine Maßnahmen zur gesunden Vereinskultur,
- (2) Maßnahmen für das Wohlergehen der Mitarbeiter & Funktionsträger
- (3) Maßnahmen im Angebotsspektrum.

**Zu 1** Dort können einzelne Aspekte rund um das Themenfeld Gesundheit – z.B. Ernährung und Verköstigung, Betreuung und Austausch außerhalb der Sportangebote usw. - angeschlossen werden und bereichernd wirken. Und das möglichst praktisch und alltagsnah.

Ein Grundsatz sollte beachtet werden: über Gesundheit nachzudenken ist notwendig; sie muss aber „mit Leben“ gefüllt werden.

Die Maßnahmen sollten in die Vereinskultur passen. Es ist nicht anzuraten, in der Vereinskultur eine „Insel“ zu schaffen, auf der Ge-

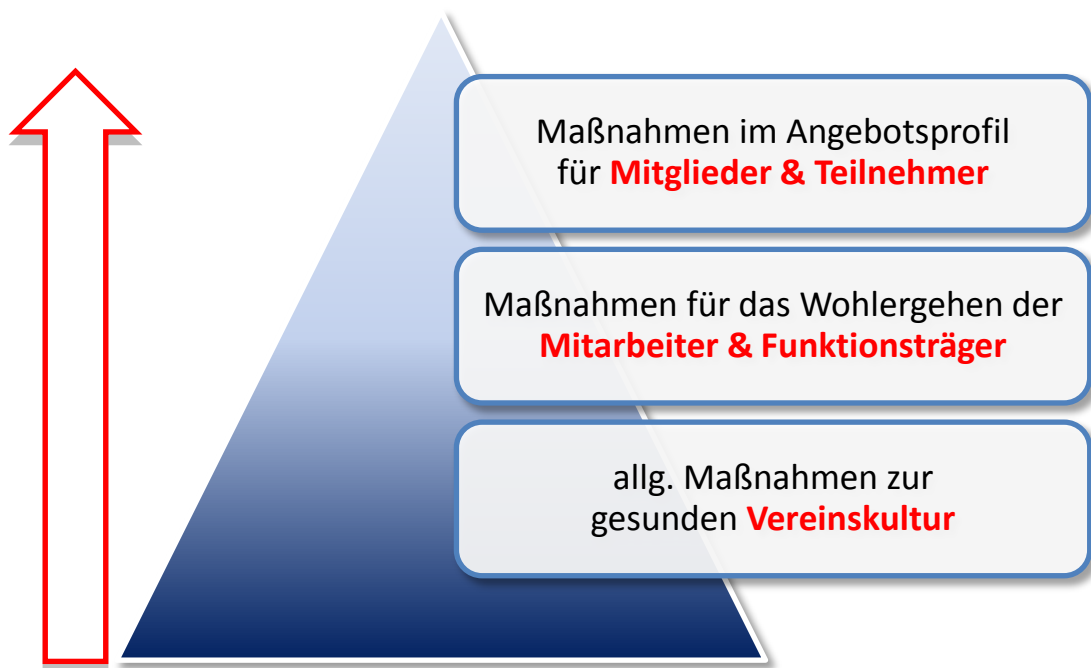
sundheit gelebt und gepflegt wird. Das hat keine Wirkungen in den Verein hinein.

Es bewährt sich eher, von dem auszugehen, was bereits im Vereinsalltag da ist - z.B. das jährliche Vereinsfest oder die Mitgliederversammlung oder andere Aktivitäten des Gesamtvereins oder einzelner Abteilungen.

**Zu 2** Es müssen keine Gesundheitssport-Angebote sein. Es sollte sehr sensibel darauf geachtet werden, wie die Zielgruppen angesprochen werden können. Der Unterschied ist sehr erheblich, ob Vereinsmitarbeiter in der Sportpraxis oder der Vereinsverwaltung oder den Vorstand ansprechen und gewinnen wollen.

**Zu 3** Auf den ersten Blick ist die Antwort bei aktiven Sportlern einfach. Sie wollen ihre Sportart betreiben. Dort kann man ansetzen. Und jedem ermöglichen, für sich den persönlichen Mehrwert zu erkennen.

Grundsätzlich sollte die Aufmerksamkeit auf die persönliche Lebenswelt der Zielgruppe gerichtet sein. Nicht nur auf Sport- und Bewegungsangebote sondern auch und besonders auf Bereiche, die für die alltägliche Lebensführung der Zielgruppe bedeutsam sind



### Empfehlung 3: Offen bleiben für Unerwartetes.

Es kommt immer anders als man denkt. Da ist man von seinen Ideen und Überlegungen überzeugt, hat auch Mitstreiter gefunden – und dann das: die Gruppe, die man überzeugen und begeistern will, reagiert verhalten, sogar ablehnend. Sie fühlt sich nicht mitgenommen, es kommen eigene und andere Ideen auf usw.

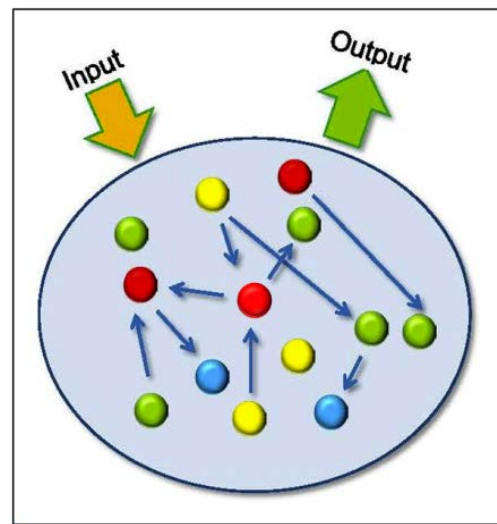
Das sollte nicht zu Enttäuschung und Frustrationen führen. Im Gegenteil: in der Gruppe passiert etwas. Im besten Fall machen sich die Mitglieder zum ersten Mal Gedanken darüber, was sie eigentlich wollen. Das ist eindeutig ein Erfolg, auf dem „aufgebaut“ werden kann.

Man kann ein Thema wie z.B. ausgewogene Verköstigung beim Vereinsfest oder rauchfreier Sportverein in die vereinsinterne Diskussion tragen. Wie aber die Meinungsbildung innerhalb der Gruppe - z.B. im Vorstand, unter den Trainern, unter den Sportlern - verläuft und was sie erbringt, kann nicht vorbestimmt und festgelegt werden. Es geht nicht darum, Entscheidungen vorzubereiten und von den Mitgliedern „abnicken“ zu lassen.

Es geht darum, ihnen Anlass und Raum zu geben, um ihre Meinungen und Interessen zu formulieren. Diese sollten dann auch für praktische Maßnahmen aufgegriffen werden. Gerade wenn es um Gesundheit leben und fördern geht.

Ein Sportler, ein Übungsleiter, ein Trainer, eine Verwaltungskraft, der Vorstand usw. werden auf die Frage, was ihrer Gesundheit zuträglich

wäre, ihr Wohlbefinden und ihre Zufriedenheit im Verein fördern würde, unterschiedlich antworten. Das hat etwas mit ihrer persönlichen Sichtweise und Verfassung zu tun. Aber auch mit den Aufgaben und den Anforderungen, die sie im und für den Verein erfüllen.



Die Gruppenmitglieder nehmen den Input von außen auf und formen ihren Output. Der Verlauf des Prozesses und sein Ergebnis sind nicht planbar oder vorhersagbar.

Ein Impulsgeber und Kümmerer sollte darauf vorbereitet sein, dass die Gruppe Unerwartetes vorbringt, wenn es um ihre Gesundheit geht. Darauf sollte grundsätzlich offen und konstruktiv eingegangen werden. Das ist der halbe Weg, die Mitglieder der Gruppe für die Unterstützung und aktive Beteiligung zu gewinnen.

#### Empfehlung 4: Einen Entwicklungsprozess einrichten und leben.

Egal wie man vorgeht. Wenn es spürbare Wirkung im Vereinsleben haben soll muss man sich auf einen längerfristigen Prozess einlassen. Das trifft eigentlich immer zu und ist nicht wirklich außergewöhnlich.

Auch Gesundheit im Verein zu leben benötigt eine Struktur, die das Geschehen lenkt, organisiert und die notwendigen Impulse setzt. Diese sollte grundsätzlich für Interessierte offen sein; sie kann auch nur für die Dauer bestimmter Maßnahmen oder Projekte bestehen, wie z.B. die Einführung ausgewogener Verköstigung bei Vereinsveranstaltungen, die Verbesserung der Betreuung der Trainer und Übungsleiter durch den Vorstand, die Entlastung der Mitarbeiter in der Vereinsverwaltung, die Einführung eines Gesundheits-Coachs im Verein usw.

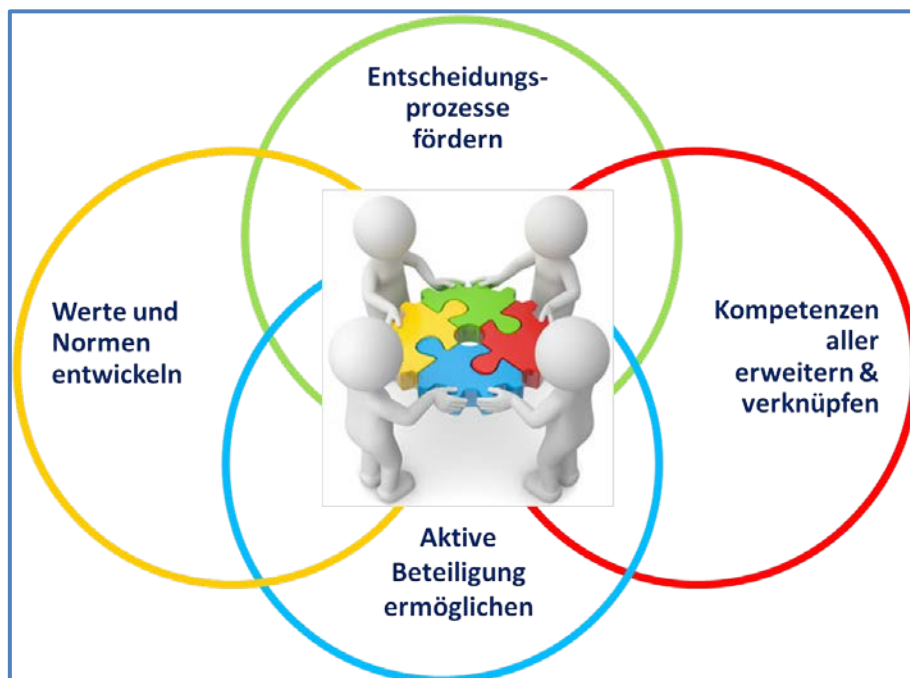
Entscheidend ist, dass alle beteiligt werden, die notwendige Entscheidungen treffen müssen, die wertvolle Kenntnisse und Fertigkeiten

einbringen können, die zur Zielgruppe gehören usw.

Es ist aber ebenso wichtig sich mit dem Selbstverständnis des Sportvereins, seinen Werten, den Vorlieben und Neigungen (Präferenzen) der Beteiligten auseinanderzusetzen. Denn daraus ergibt sich, was der Sportverein unter *Gesundheit fördern* verstehen und wie er das in die Praxis übertragen will.

Und ein Grundsatz sollte gelten: *Gesundheit zu fördern* geht ohne die aktive Teilhabe der Gruppe(n), für die der Verein sich engagieren will, nicht. Sie müssen sich damit identifizieren und sich in den Maßnahmen und Aktionen wiederfinden. Sonst können deren Inhalte nicht zu ihrer eigenen Sache werden.

Werte – Entscheidungen – Kompetenzen – Beteiligung: vier Kräfte, die ineinander gefügt werden müssen.



## Empfehlung 5: Aktive Teilhabe ermöglichen und fördern.

Es wurde bereits mehrfach angesprochen: die *Zielgruppe* muss aktiv *beteiligt* werden. Denn ihre Interessen und Wünsche müssen im Mittelpunkt stehen.

Dabei geht es nicht um ihre *Teilnahme* an Gesundheitsmaßnahmen, die von Experten ausgewählt und geplant werden. Es geht um ihre *aktive Mitarbeit*, ihre *Teilhabe* in allen Phasen von der Entscheidung für eine Maßnahme, über deren Planung und Durchführung bis zur Auswertung. Sie sollen über die Maßnahmen mitbestimmen und sie mitgestalten. Über den Inhalt, die Organisation, die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung. Entscheidungen sollen nicht über ‚die Köpfe‘ der Zielgruppe hinweg getroffen werden.

Alle Beteiligten sollen ihr Wissen und ihre Erfahrungen einbringen können. Sie sollen Einfluss nehmen, ihre Interessen und Wünsche vertreten und sich dafür stark machen können. Das Ziel ist eine gelebte Eigenverantwortung im besseren Sinn.

Ein Beispiel: Gesundheit wird in Sportvereinen mit Bewegungs- und Sportangeboten verbunden. Die Kurse werden von qualifizierten Übungsleitern betreut. *Kurz und*

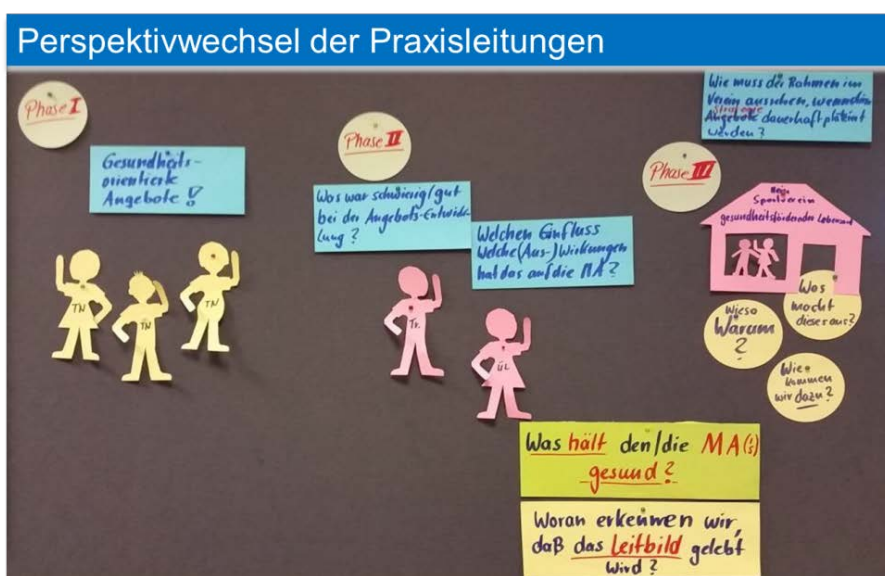
*knapp: Gesundheit wird durch Bewegung gefördert.*

Betrachtet sich ein Verein als Lebenswelt, richtet sich die Aufmerksamkeit stärker auf die Rahmenbedingungen und deren Wirkung auf die Gesundheit z.B. der Übungsleiter. *Kurz und knapp: Gesundheit wird durch die Rahmenbedingungen beeinflusst.*

Das ist ein *Perspektivwechsel*, der eigentlich alle im Verein berührt. Wie kann man nun die Übungsleiter auf diesen Wechsel einstimmen und sie dabei unterstützen? Denn die jeweilige Sichtweise beeinflusst, wie man sich selbst und seine Arbeit sieht und bewertet. Ein Übungsleiter, der sich im Verein wohlfühlt, sich unterstützt fühlt und im Informationsfluss steht, identifiziert sich stärker mit seiner Arbeit in der Sporthalle, ist motiviert bei der Sache und strahlt seine Zufriedenheit auch aus. Das zählt sich mehrfach aus: für den Übungsleiter, den Verein und die Teilnehmer in den Sportangeboten. Denn für sie ist der Übungsleiter das ‚Gesicht‘ des Vereins.

Im Projekt *Sportvereine in NRW - Gesundheit leben* werden Methoden zur Förderung der aktiven Teilhabe gezielt eingesetzt und erprobt.

16



- Anregungen dazu sind unter [www.vibss.de/service-projekte/sport-und-gesundheit/lebenswelt-sportverein/](http://www.vibss.de/service-projekte/sport-und-gesundheit/lebenswelt-sportverein/)

## Empfehlung 6: Verfahren zur Teilhabe kultivieren und ausbauen

Was man unter Teilhabe versteht, ist schon zur 5. Empfehlung kurz erläutert worden. Die Art und Weise, sich einzubringen, offen für die Sichtweisen und Meinungen anderer zu sein, mit ihnen nach gemeinsamen Lösungen zu suchen, mit Unerwartetem konstruktiv umzugehen usw. ist ein Lernprozess. Für alle Beteiligten. Er wird nicht nur die Gesprächskultur im Verein verändern sondern auch den Umgang miteinander und das Interesse für den Verein.

Er stärkt das Gefühl, die Ereignissen im Verein beeinflussen zu können. Das wiederum stärkt die Erfahrung der Selbstwirksamkeit und die Bereitschaft, eigenverantwortlich sein zu wollen.

Alle drei Aspekte – Teilhabe, Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung - sind grundlegende *psychosoziale Gesundheitsressourcen* – völlig unabhängig davon,

welchen ‚Sport‘ die Vereinsmitglieder aktiv betreiben. Diese Veränderungen haben einen Wert für sich, der gepflegt und kultiviert werden sollte.

Es gibt Experten, die sagen: das Entscheidende in der Gesundheitsförderung ist die Kommunikation in einer sozialen Gemeinschaft. Damit ist nicht die schnelle, umfassende und direkte Informationsweitergabe gemeint. Sondern der persönliche Austausch und die Anerkennung.

Es gibt Methoden und Verfahren, die das behutsam ermöglichen.

► Informationen dazu sind hinterlegt unter:

[www.vibss.de/service-projekte/sport-und-gesundheit/lebenswelt-sportverein/](http://www.vibss.de/service-projekte/sport-und-gesundheit/lebenswelt-sportverein/)

## Empfehlung 7: Ansatzpunkte erkennen und aktivieren.

Es gibt nicht *den* Ansatzpunkt, um die Idee, unser Verein soll zu einer gesunden Lebenswelt werden, in den Verein zu tragen. Allerdings können hier Grundsätze weiterhelfen. Ein solcher ist: *Beginnen Sie mit überschaubaren Maßnahmen.*

Versuche, den großen Wurf zu planen und umzusetzen, scheitern häufig. Was ‚am grünen Tisch‘ verlockend und machbar aussieht, zeigt in der praktischen Umsetzung seine Tücken. Es kann nicht alles im vorhinein bedacht und geplant werden. Das heißt nicht, dass keine Planung vorgenommen werden soll. Es bedeutet aber, mit Unerwartetem zu rechnen und sich darauf einzustellen.

Daraus folgt ein weiterer Grundsatz: *Vermeiden Sie Aktionismus.* Betrachten Sie die Maßnahme nicht als isolierte Einzelaktion sondern immer als Teil in einem Ganzen. Schauen Sie über die Einzelmaßnahme hinaus und betrachten Sie die Auswirkungen im Verein.

Welche begleitenden Wirkungen kann die Maßnahme haben? Passt sie in die Vereinsstruktur, in den Vereinsalltag, zu den Routinen des Vereins, zu den Umgangs- und Kommunikationsformen? Was kann hilfreich sein und sollte begleitend zur Maßnahme getan werden? usw.

Die Maßnahme ist eine Masche in einem *Netz namens gesunder Sportverein* und verbunden mit vielen anderen Maschen. *Was ist zu tun, damit diese Maßnahme nicht nur die Masche stärkt sondern das ganze Netz?*

Dies Bild führt zu einem weiteren Grundsatz: man muss die Menschen und die Vereinsorganisation *dort abholen, wo sie stehen*. In allen Bereichen stehen die Personen und die Vereinsorganisation in Wechselwirkung miteinander. Impulse, die dauerhaft wirksam sein sollen, müssen diese Wechselwirkung berücksichtigen. Orientieren Sie sich dabei an den Prinzipien, die Ihnen sicherlich vertraut sind: *vom Einfachen zum Komplexen, vom Vertrauten zum Unbekannten.*



### Kriterien für die Auswahl eines praktikablen Ansatzes können sein:

- ▶ Was kann mit wenig Aufwand, aber mit sichtbarem Erfolg umgesetzt werden?
- ▶ Was kann einfach in den Vereinsalltag eingefügt werden?
- ▶ Was findet Aufmerksamkeit? Und bei wem?
- ▶ Was spricht unmittelbar für sich und muss nicht lang und breit erklärt werden?
- ▶ Was knüpft an die Bedürfnisse und Wünsche von z.B. Vereinsmitgliedern an?
- ▶ Was findet Akzeptanz? Und bei wem?
- ▶ Was kann ein erster Stein sein, das Fundament für Weiteres?
- ▶ Was fügt sich in bereits bereits Vorhandenem ein?

## Empfehlung 8: Qualität im Verein und für den Verein definieren.

In der Gesundheitsförderung wird das, was Qualität ist, fast immer von Experten festgelegt. Sie legen einen wissenschaftlichen Maßstab an. Sie suchen Erkenntnisse, die für alle Einzelfälle zutreffend sind, allgemeingültig sind.

Diese Sichtweise passt nicht zum Ansatz im Projekt *Sportvereine in NRW – Gesundheit leben*. Hier steht der Einzelfall, der konkrete Sportverein, im Mittelpunkt. Es geht nicht um das, was allen Sportvereinen gemeinsam ist und auf alle zutrifft, sondern um das, was diesen konkreten Sportverein ausmacht. Um sein Profil.

Das kann im Vergleich mit anderen Vereinen ähnlich sein; es wird aber immer Eigenwillig-

keiten geben, die das Besondere ausmachen, das auf jeden Fall berücksichtigt werden muss.

Im Projekt *Sportvereine in NRW – Gesundheit leben* werden deshalb vom Projektverein nicht nur die Ziele des Gesamtprojektes und der einzelnen Maßnahmen selbst festgelegt, sondern auch woran der Verein den Erfolg und die Qualität messen und bewerten will.

Ziele, Erfolg und Anspruch werden aus Sicht der Beteiligten im Verein festgelegt, der am Besten einzuschätzen weiss, was realistisch und realisierbar ist.

► Hilfen für Vereine finden Sie unter:

[www.vibss.de/service-projekte/sport-und-gesundheit/lebenswelt-sportverein/](http://www.vibss.de/service-projekte/sport-und-gesundheit/lebenswelt-sportverein/)

20

## Empfehlung 9: Die Bewertung liegt in den Händen der Beteiligten.

Auch die Bewertung der Maßnahmen und ihres Verlaufs liegt in den Händen der Beteiligten im Sportverein. Sie wird nicht an externe Fachleute vergeben. Die Auswertung steht unter der Fragestellung: Wie ist der Verlauf der Maßnahme aus unserer Sicht für den Verein zu bewerten? Und was ziehen wir für Schlüsse daraus?

Der Fokus ist auf die konkrete einzelne Maßnahme gerichtet und nicht auf die Verallgemeinerung im wissenschaftlichen Sinn.

Die Bewertung hat ein hohes Maß an subjektiver Einschätzung. Sie muss keinen objektiven Anforderungen genügen. Sie hat nur Bedeutung für den Verein und nicht darüber hinaus.

Die Methoden, die einen Verein dabei helfen können, diesen Prozess erfolgreich durchzuführen, müssen in Vereinen handhabbar und sein.

► Auch dafür gibt es Beispiele unter:

[www.vibss.de/service-projekte/sport-und-gesundheit/lebenswelt-sportverein](http://www.vibss.de/service-projekte/sport-und-gesundheit/lebenswelt-sportverein/)

## Empfehlung 10: Qualitätskriterien aus der Praxis für die Praxis.

Diese Empfehlung beschreibt die Aufgabe, die dem Landessportbund NRW im Projekt zukommt: die Erfahrungen aus den Vereinsprojekten zu bündeln und den Sportvereinen Hilfen zu geben, um die Ideen und Ansätze des Projekts *Sportvereine in NRW – Gesundheit leben* aufgreifen und für sich nutzbar machen zu können. Dazu gehört auch, bereits vorhandene und fundierte Verfahren und Methoden auf die Lebenswelt Sportverein anzupassen und zu modifizieren.

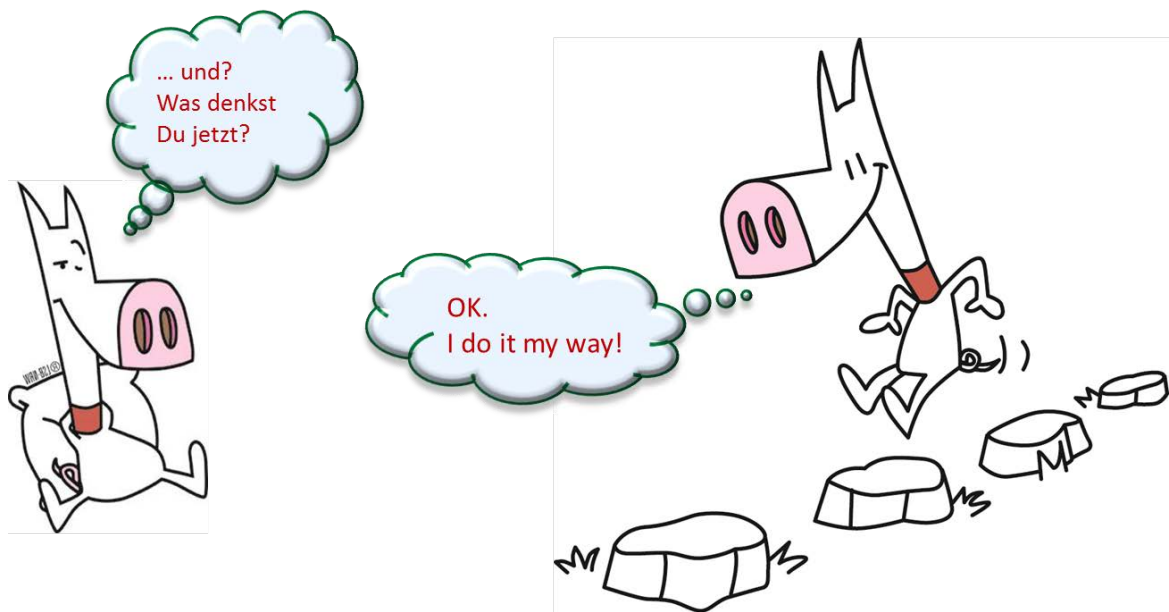
Dieser Prozess ist nicht abgeschlossen. Er wird mit jedem weiteren Vereinsprojekt fortgeführt.

Ein Zwischenergebnis sind die fünf Kriterien, die in der Tabelle beschrieben werden. Die Anlehnung an die bekannten SMART-Kriterien zur Definition von Zielen ist ein Wortspiel mit Hintergedanken: es soll deutlich werden, dass diese Qualitätskriterien

- ▶ den komplexen Alltag der Sportvereine besser abbilden.
- ▶ für die Erfolgsaussicht von Maßnahmen eine hohe Bedeutung haben.
- ▶ deshalb einen eigenen Wert haben.
- ▶ gleichbedeutend neben den wissenschaftlich-fachlichen Qualitätsanforderungen stehen sollten.

21

|          |                      |                                                                                                                                      |
|----------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>S</b> | Selbstgesteuert      | Gesundheit ist eine Kernkompetenz im Verein, die dort selbst gestaltet und gefüllt wird.                                             |
| <b>M</b> | maßgeschneidert      | Die Maßnahmen und Aktionen passen zur Vereinskultur und sind dort eingebunden.                                                       |
| <b>A</b> | akzeptiert           | Die Gesundheitskultur wird von den Mitgliedern und Mitarbeitern getragen: ihre Bedürfnisse und Wünsche sind Basis und Ziel zugleich. |
| <b>R</b> | Ressourcen-angepasst | Maßnahmen und Aktionen sind mit geringem Aufwand machbar und sollen langfristig wirksam sein.                                        |
| <b>T</b> | tragfähig            | Gesundheit ist in der Vereinsstruktur verankert und hat für die Zukunft eine Ausrichtung.                                            |



## 6. Beratung – Anregung - Begleitung

---

### Ansprechpartner:

- ▶ LSB NRW: Hans-Georg Schulz, [hans-georg.schulz@lsb.nrw](mailto:hans-georg.schulz@lsb.nrw), 0203 7381 946
- ▶ VIACTIV Krankenkasse: Jürgen Clemens, [juergen.clemens@viactiv.de](mailto:juergen.clemens@viactiv.de), 0208 88046-3285

### Anregungen und Informationen:

- ▶ [www.vibss.de/service-projekte/sport-und-gesundheit/lebenswelt-sportverein/](http://www.vibss.de/service-projekte/sport-und-gesundheit/lebenswelt-sportverein/)

### Vereinsberatung:

- ▶ per Antrag bei vibss.de