

<b>Vorlage</b>		Vorlage-Nr:	FB 52/0008/WP18
Federführende Dienststelle: Fachbereich Sport		Status:	öffentlich
Beteiligte Dienststelle/n: Fachbereich Finanzsteuerung		AZ:	
		Datum:	12.11.2020
		Verfasser:	
<b>Sportförderung - Integrationsmaßnahmen durch Sport</b>			
<b>Beratungsfolge:</b>			
<b>Datum</b>	<b>Gremium</b>	<b>Zuständigkeit</b>	
10.12.2020	Sportausschuss	Entscheidung	

**Beschlussvorschlag:**

Der Sportausschuss erkennt den sportfachlichen Bedarf an und beschließt, die folgenden Projekte zu bezuschussen:

Aachener Förderverein Integration durch Sport e.V.	Projekt „Open Sunday“	5.000,00 €
Stadtsportbund Aachen e.V.	Übungsleiterausbildung C, Profil Ältere	5.000,00 €
Bürgerstiftung Lebensraum Aachen	Projekt „Move on“	2.600,00 €

In Vertretung

(Schwier)

Beigeordnete

## Finanzielle Auswirkungen

	JA	NEIN	
	<b>x</b>		

<b>Investive Auswirkungen</b>	Ansatz 20xx	Fortgeschriebener Ansatz 20xx	Ansatz 20xx ff.	Fortgeschriebener Ansatz 20xx ff.	Gesamt- bedarf (alt)	Gesamt- bedarf (neu)
	Einzahlungen	0	0	0	0	0
Auszahlungen	0	0	0	0	0	0
Ergebnis	0	0	0	0	0	0
<b>+ Verbesserung / - Verschlechterung</b>	0		0			
	Deckung ist gegeben/ keine ausreichende Deckung vorhanden		Deckung ist gegeben/ keine ausreichende Deckung vorhanden			

<b>konsumtive Auswirkungen</b>	Ansatz 2020	Fortgeschriebener Ansatz 2020	Ansatz 2021 ff.	Fortgeschriebener Ansatz 2021 ff.	Folgekosten (alt)	Folgekosten (neu)
	Ertrag	0	0	0	0	0
Personal-/ Sachaufwand	30.000 €	30.000 €	90.000 €	90.000 €	0	0
Abschreibungen	0	0	0	0	0	0
Ergebnis	0	0	0	0	0	0
<b>+ Verbesserung / - Verschlechterung</b>	0		0			
	Deckung ist gegeben/		Deckung ist gegeben/ keine ausreichende Deckung vorhanden			

Es sind jeweils 15.000,00 € bei den Produkten 080202 – „Vereinsport“ – PSP 4-080202-914-6 und 080203 – „vereinsungebundener Sport“ – PSP 4-080203-904-5, PSK 53180000 für „Integrationsmaßnahmen im Sport“ veranschlagt.

Der Sportausschuss entschied bereits in seiner Sitzung am 18.06.2020 über eine Bezuschussung verschiedener Integrationsprojekte im Bereich Sport i.H.v. insgesamt 14.825,00 € vom Produkt 080202 – „Vereinsport“.

Folglich stehen im Produkt 080202 – „Vereinsport“ noch 175,00 € und im Produkt 080203 – „vereinsungebundener Sport“ 15.000,00 € zur Verfügung.

**Bedeutung der Maßnahme für den Klimaschutz  
/ die Klimafolgenanpassung**

Zur Relevanz der Maßnahme für den Klimaschutz

Die Maßnahme hat folgende Relevanz:	keine		positiv		negativ		nicht eindeutig	
Der Effekt auf die CO2-Emissionen ist:	gering		mittel		groß		nicht ermittelbar	

Zur Relevanz der Maßnahme für die Klimafolgenanpassung

Die Maßnahme hat folgende Relevanz	keine		positiv		negativ		nicht eindeutig	
------------------------------------	-------	--	---------	--	---------	--	-----------------	--

**Größenordnung der Effekte**

Wenn quantitative Auswirkungen ermittelbar sind, sind die Felder entsprechend anzukreuzen.

Die CO2-Einsparung durch die Maßnahme ist (bei positiven Maßnahmen):

- gering – unter 80 t / Jahr (0,1% des jährlich Einsparziels)
- mittel – 80 t bis ca. 770 t / Jahr (0,1% bis 1% des jährl. Einsparziels)
- groß – mehr als 770 t / Jahr (über 1% des jährl. Einsparziels)

Die Erhöhung der CO2-Emissionen durch die Maßnahme ist (bei negativen Maßnahmen):

- gering – unter 80 t / Jahr (0,1% des jährl. Einsparziels)
- mittel – 80 bis ca. 770 t / Jahr (0,1% bis 1% des jährl. Einsparziels)
- groß – mehr als 770 t / Jahr (über 1% des jährl. Einsparziels)

Eine Kompensation der zusätzlich entstehenden CO2-Emissionen erfolgt:

vollständig	überwiegend (50-99%)	teilweise (1-49%)	nicht	nicht bekannt
-------------	-------------------------	----------------------	-------	---------------

## **Erläuterungen:**

In der Sitzung des Sportausschusses am 08.03.2018 wurden die folgenden Förderrichtlinien für Integrationsmaßnahmen durch Sport beschlossen:

- Gefördert werden können Vereine, Träger der freien Jugendhilfe, Migrantenselbstorganisationen oder andere Institutionen, die durch einmalige oder langfristige Aktionen und Projekte im Bereich Sport einen außergewöhnlichen und nachhaltigen Beitrag zur Integrationsarbeit in Aachen leisten.
- Diese sollen
  - sich nachhaltig und dauerhaft auf die Integrationsarbeit auswirken.
  - durch eine Kooperation unterschiedlicher Institutionen getragen werden und vernetzt sein.
  - sich durch gemeinsames Miteinander von Menschen unterschiedlicher Kulturkreise auszeichnen und die Kommunikation verbessern.
  - sich durch soziale Aspekte wie kostenlose oder preiswerte Angebote oder ein über das Sportangebot hinausgehendes soziales Engagement auszeichnen.

Im Rahmen der Verstetigung der Fördermöglichkeit Integration durch Sport sollten zudem Projekte bevorzugt gefördert werden, die

- eine stadtweite Ausrichtung bzw. Wirkung haben
- Modellcharakter besitzen
- ein einmaliges oder seltenes Angebot mit entsprechender Wirkung darstellen.

Der Stichtag für die Einreichung von Förderanträgen für das Jahr 2020 wurde auf den 15.04.2020 festgelegt. Bis zu diesem Stichtag sind insgesamt 4 Anträge von Institutionen und Sportvereinen beim Fachbereich Sport eingegangen, welche anhand der Förderrichtlinien geprüft und dem Sportausschuss in seiner Sitzung am 18.06.2020 vorgelegt wurden.

Mit Beschluss vom 18.06.2020 hat der Sportausschuss den sportfachlichen Bedarf anerkannt und einstimmig beschlossen, die Projekte mit insgesamt 14.825,00 € aus dem Produkt 080202 – „Vereinssport“ zu bezuschussen.

Vor dem Hintergrund der aktuellen Corona-Pandemie und Einschränkungen durch die Verordnung zum Schutz von Neuinfizierungen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 (Coronaschutzverordnung – CoronaSchVO) bestand bei vielen Institutionen und Sportvereinen Planungsunsicherheit in Bezug auf Aktionen und Projekte im Bereich Sport. Aufgrund der zwischenzeitlichen Lockerungen der Coronaschutzverordnung im Bereich Sport konnten jedoch weitere Sportangebote wieder realisiert werden.

Da gemäß der Förderrichtlinie Projekte auch jahresübergreifend förderfähig sind, schlug die Sportverwaltung vor, dass Institutionen und Sportvereine die Möglichkeit erhalten, weitere Förderanträge für Integrationsmaßnahmen durch Sport bis zum 01.10.2020 einzureichen. Mit Beschluss vom 18.06.2020 sprach sich der Sportausschuss einstimmig für die Fristverlängerung aus, sodass die Entscheidung über die Förderanträge im Ausschuss am 10.12.2020 erfolgen kann.

Des Weiteren sollen Mittel des Ansatzes in Höhe von 15.000,00 € im Produkt 080203 – „vereinsungebundener Sport“ - PSP 4-080203-904-5 als Deckung für die Bezuschussung von Anträgen im Produkt 080202 – „Vereinssport“ - PSP 4-080202-914-6 eingesetzt werden, soweit sie nicht in voller Höhe benötigt werden.

Bis zum 01.10.2020 sind insgesamt 3 weitere Anträge von Institutionen und Sportvereinen beim Fachbereich Sport mit einem Finanzvolumen von rd. 12.600,00 € eingegangen, welche anhand der Förderrichtlinien geprüft wurden.

### Produkt 080202 - Vereinssport

Antragsteller	Projektbezeichnung	Projektkurzbeschreibung	Gesamtkosten - € -	Zuschuss - € -
Aachener Förderverein Integration durch Sport e.V.	„Open Sunday“	<b>Zielgruppe:</b> Kinder der 1.-6. Klasse im Brennpunktviertel der Grundschule Mataréstraße <b>Inhalt:</b> Offenes und inklusives Bewegungsangebot an Sonntagen, welches insbesondere vereinsferne Kinder für Sport in ihrem unmittelbarem Sozialraum begeistern soll.	7.400,00	beantragt: 5.000,00 Bewilligung: 5.000,00
Stadtsportbund Aachen e.V.	Übungsleiterausbildung C, Profil Ältere	<b>Zielgruppe:</b> ältere Menschen/ ältere Menschen mit Migrationshintergrund <b>Inhalt:</b> Nachhaltige und dauerhafte Einbindung älterer Menschen in die Gesellschaft über den Sport.	6.758,00	beantragt: 5.000,00 Bewilligung: 5.000,00
Summe			14.158,00	10.000,00

## Produkt 080203 – vereinsungebundener Sport

Antragsteller	Projekt- bezeichnung	Projektkurzbeschreibung	Gesamt- kosten - € -	Zuschuss - € -
Bürgerstiftung Lebensraum Aachen	„Move on“	<b>Zielgruppe:</b> Jugendliche im Alter von 14 - 18 Jahren mit unterschiedlicher Herkunft sowie mit und ohne Handicaps <b>Inhalt:</b> Verschiedene Schlüsselstellen verteilen vorgefertigte Voucher, mit denen Jugendliche die Möglichkeit haben, günstig und fachlich betreut Sport zu treiben. Ihnen soll erstmals oder wieder Spaß an Bewegung vermittelt werden.	2.600,00	beantragt: 2.600,00 Bewilligung: 2.600,00
Summe			2.600,00	2.600,00

Aus Sicht der Sportverwaltung sind die aufgeführten Projekte im Bereich des Vereinssport mit einer Zuschusshöhe von insgesamt 10.000,00 € und im Bereich des vereinsungebundener Sport mit einer Zuschusshöhe von 2.600,00 € förderwürdig im Sinne der Förderrichtlinie.

Gemäß Beschluss vom 18.06.2020 und in Abklärung mit der Finanzsteuerung kann der Ansatz für den vereinsungebundener Sport als Deckung für überplanmäßige Ausgaben im Vereinssport verwendet werden.

Demnach kann der Zuschuss für den Vereinssport mit 175,00 € aus dem Produkt 080202 – „Vereinssport“ und mit 9.825,00 € aus dem Produkt 080203 – „vereinsungebundener Sport“ gedeckt werden.

Der vereinsungebundener Sport kann i.H.v. 2.600,00 € aus dem Produkt 080203 – „vereinsungebundener Sport“ bezuschusst werden.

Folglich würden in diesem Jahr Integrationsprojekte im Bereich Sport mit insgesamt 27.425,00 € bezuschusst werden.

### Anlage/n:

#### **Aachener Förderverein „Integration durch Sport“ e.V.**

- „Open Sunday“, Antrag vom 16.07.2020

#### **Stadtsportbund Aachen e.V.**

- Ausbildung Übungsleiter\*in-C Profil Ältere, Antrag vom 15.08.2020

#### **Bürgerstiftung Lebensraum Aachen**

- „Move on“, Antrag vom 12.07.2020



	<b>Beschreibung des Projektes</b>
<b>Zielgruppen</b>	<p>Ziel des Open Sundays ist es, ein offenes und inklusives Bewegungsangebot für alle Kinder der 1. bis 6. Klassen im Viertel der Grundschule Mataréstraße zu schaffen. Dafür wird am Wochenende die leer stehende Sporthalle genutzt.</p>
<b>Projektziele</b>	<p>Der Open Sunday begeistert insbesondere vereinsferne Kinder für den Sport. Sie erleben einen bewegungsintensiven Sonntag in ihrem unmittelbaren Sozialraum. Darüber hinaus soll das freiwillige Engagement von Jugendlichen und Studierenden für Spiel, Sport und Bewegung mit Kindern gefördert werden. In den drei Stunden intensivster Bewegung ist die Freude der Kinder an Spiel und Sport deutlich spürbar und das soziale Miteinander mit anderen Kindern und den Coaches wird gestärkt. Aufgrund der großen Nachfrage von sportlichen Angeboten, besonders an Brennpunktgrundschulen, möchten wir das Projekt Open Sunday umsetzen.</p> <p>Die Angebote werden durch lizenzierte Trainer durchgeführt, die zum Teil den gleichen soziokulturellen Hintergrund besitzen wie die in den AGs zu betreuenden Grundschüler/innen.</p>
<b>Projekthalte</b>	<p>Jeder Open Sunday beginnt und endet jeweils mit einem Spiel (wie z. B. Fischer-Fischer, Feuer-Wasser-Blitz), bei dem Kinder und Coaches gemeinsam zusammen spielen. Zwischen den gemeinsamen Spielen haben die Kinder die Möglichkeit, einzig unterbrochen durch eine gemeinsame Trink- und Obstpause, sich an (frei wählbaren) Stationen wie z. B. großen Rollbrettparcours oder Kleinfeldhockey richtig auszutoben. Um den Kindern vielfältige Bewegungsmöglichkeiten zu bieten, dürfen Stationen zum Schwingen, Schaukeln und Springen, sowie Stationen zum Thema Bewegungskünste (Jonglage und Akrobatik) nicht fehlen. Bei den Kindern sehr beliebt sind auch die abwechslungsreichen und herausfordernden Bewegungslandschaften, in denen die Kinder ihre Kletter- und Balancierfähigkeit ausprobieren und sich Wagnissituationen stellen können.</p> <p>Trainer/innen mit und ohne Migrationshintergrund sollen eingesetzt werden, die für die Betreuung und sportliche Anleitung der Kinder speziell ausgebildet werden und dabei interkulturelle Kompetenzen erwerben. Die Arbeitsgemeinschaft bietet somit einen niedrighschwelligem Zugang für alle Kinder, um Bewegung zu erfahren. Den Kindern wird in ihrem Sozialraum, einer ihnen sehr vertrauten Umgebung, der Sport näher gebracht. Dieses zielgruppenorientierte Projekt soll die Sportbegeisterung von Kindern mit Migrationshintergrund aufgreifen, um den Zugang zum Sport zu erleichtern. Die Ansprache bisher nur schwer oder kaum erreichter Menschen aus unterschiedlichen Herkunftsländern soll mit diesem niedrighschwelligem Angebot erfolgen.</p> <p>Ein Projekt zur Integration durch Sport sollte immer möglichst frühzeitig ansetzen. Durch diese eher körpergebundene Aktivität, können verbale Defizite leichter ausgeglichen werden als bei anderen gemeinsamen Freizeitbeschäftigungen. Das Projekt verbindet Kinder, Eltern, Schulen und Vereine miteinander und die Trainer sind in ihren Quartieren wertvolle Multiplikatorinnen und Brückenbauerinnen.</p>

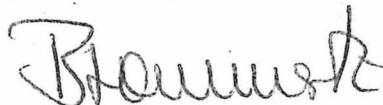


**Projekteinnahmen/ Projektausgaben**

	Projekteinnahmen
Beantragte Mittel Stadt Aachen	5.000 €
Eigenkapital	1.400 €
Ehrenamtliches Engagement	250 €
Lebensmittelspenden/Verpflegung	250 €
<b>Insgesamt</b>	<b>7.400 €</b>
<b>voraussichtliche Projektausgaben (gerundet)</b>	
Verwendungszweck	Betrag
Trainer-Honorare 13:00 bis 17:00 Uhr an der Grundschule Mataréstraße 4 Trainer x 4 Stunden à 10 €/h x 40 Wochen = 6.400 €	6.400 €
Für die Öffentlichkeitsarbeit sollen Plakate und Flyer erstellt und gedruckt werden	300 €
Materialien (Bälle etc.)	200 €
Ehrenamtliches Engagement für Organisa- tion und Durchführung	250 €
25 Stunden x 10 € = 250,00 €	
Lebensmittelspenden/Verpflegung	250 €
<b>Insgesamt</b>	<b>7.400 €</b>
<b>Name und Funktion des Unterzeichners</b>	<b>Uschi Brammertz, Geschäftsführerin</b>

Aachen, den 16.07.2020

Unterschrift:



**Antrag auf Förderung eines Projektes aus Mitteln  
„Integrationsmaßnahmen durch Sport“ der Stadt Aachen**

FB 52				
Eing.: 19. AUG. 2020				
2020				

Titel des Projektes	Ausbildung Übungsleiter*in-C, Profil Ältere
Organisation / Antragsteller, Adresse	Stadtsportbund Aachen e.V., Reichsweg 30, 52068 Aachen
Verantwortliche Kontaktperson	Dr. Olga Siegmund
Telefon	0241 4757 9523
E-Mail, Homepage	www.sportinaachen.de
IBAN, Kreditinstitut	DE 71390500000004017919 Sparkasse Aachen
Kooperationspartner	Aachener Sportvereine, Senioren- und Pflegeeinrichtungen
Projektlaufzeit	Dezember 2020 – Juni 2021
Räumliche Ausrichtung des Projektes	gesamstädtisch
Beantragter Zuschuss in Euro	5.000,00 Euro
Teilnehmer*innen-Eigenleistung	Teilnehmende aus Aachener Sportvereinen - 50,00 Euro andere Interessierte – 100,00 Euro
	Projektbeschreibung
Zielgruppen	Die Ausbildung richtet sich bewusst an ältere Teilnehmer, die mit gutem Beispiel vorangehen und Gleichaltrigen zeigen, was noch alles in späteren Lebensjahren möglich ist. Denn gerade sie wirken auf Menschen ihres Alters authentisch, sind ein gutes Vorbild und können ältere Mitmenschen für den Sport und die Bewegung begeistern und zum Mitmachen motivieren. Eine besondere Zielgruppe stellen ältere Menschen mit Migrationshintergrund dar, denn für sie geschieht eine frühe Anbindung an den organisierten Sport und Lizenzerwerb im jungen Erwachsenenalter eher selten. Dieser Personenkreis soll gezielt angesprochen werden und zur Teilnahme motiviert werden
Projektziele	Das Projekthauptziel ist eine nachhaltige und dauerhafte Integration älterer Menschen mit und ohne Migrationshintergrund in die Gesellschaft. Ältere Personen werden bei der Ausbildung finanziell unterstützt, ihre Teilhabe

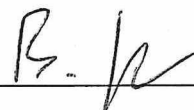
	<p>an der Gesellschaft und dem Vereinssport wird erhöht. Gleichzeitig profitieren andere Ausbildungsteilnehmer*innen von dem Potential und der Lebenserfahrung anderer Teilnehmenden.</p> <p>Durch die Ausbildungsteilnahme sind sich die Teilnehmenden ihrer Vorbildfunktion bewusst und verfügen über die Fähigkeit, eigene Einstellungen und Verhaltensweisen in Frage zu stellen und sich weiter zu entwickeln. Sie sind sich ihrer Verantwortung als Leiter*in von Älterengruppen bewusst und können dieser Anforderung in ihrem Leitungsverhalten gerecht werden. Die angehenden Übungsleitungen sind in der Lage, Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote ziel- und personenorientiert mittel- und langfristig zu planen und in die Praxis umzusetzen. Sie können die Bedeutung angemessener Bewegung für eine gesunde Lebensführung von Älteren vermitteln und zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren. Die Teilnehmenden können Bewegungsabläufe veranschaulichen, analysieren, beobachten und korrigieren.</p>
Projektinhalte	<p>Ein breites Spektrum sportpraktischer Inhalte wird erlebt und anschließend besprochen. Es wird durch theoretisches Fachwissen ergänzt. Mit Hilfe vielfältiger Methoden zur Vermittlung von Inhalten gibt es Anregungen, den Übungsbetrieb für Ältere im Sportverein abwechslungsreich zu gestalten. Dazu werden die Sichtweisen, Einstellungen, Haltungen der Teilnehmenden in den Blick genommen. Zudem wird das Leiten von Älterengruppen in immer wieder neuen Lernsequenzen geübt und reflektiert.</p> <p>Ein zentraler Punkt stellt die Auseinandersetzung mit den Aspekten der Vielfalt und Integration und deren Einfluss auf Anforderungen als Übungsleiter*in dar.</p>
Projektbeteiligte	<p>Aachener Sportvereine sowie weitere Senioren- und Pflegeeinrichtungen als Kooperationspartner</p>
Nachhaltigkeit	<p>Das Altern der Bevölkerung ist ein hochaktuelles Thema. Viele Aachener Sportvereine engagieren sich bereits erfolgreich im Seniorensport und leisten so einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Lebensqualität, fördern Integration und ein soziales Miteinander. Für diese Vereine sowie für weitere Senioren- und Pflegeeinrichtungen werden in der Ausbildung ÜL-C, Profil: Ältere neue Übungsleiter*innen ausgebildet, auf die sie zurückgreifen können.</p> <p>Die Ausbildung kann als Kooperationslehrgang an den Fachschulen für Altenpflege angeboten werden. So wird eine Vernetzung der Akteure auf kommunaler Ebene gefördert.</p>

## Aufstellung der Projektkosten

	Projekteinnahmen
Beantragte Fördermittel	5.000 Euro
Eigenmittel	1.758 Euro
Insgesamt	6.758 Euro
	Projektausgaben
Honorar und Fahrtkosten 2 Lehrkräfte	5.850 Euro
Verwaltungskosten pauschal pro Lehrgang	500 Euro
Hallenkosten	408 Euro
Insgesamt	6.758 Euro

Aachen, 15.08.2020

Unterschrift: \_\_\_\_\_



**Von:** Knäpper, Christian <cknaepper@ukaachen.de>  
**An:** Lara Montag <Lara.Montag@mail.aachen.de>  
**Datum:** 12.07.2020 15:12  
**Betreff:** AW: Antw: Eingangsbestätigung: Möglicher Start eines Jugendsportprojektes.

Guten Tag Frau Montag,

ich bedanke mich vielmals für das sehr freundliche Telefonat.

Nach Rücksprache mit der Bürgerstiftung Lebensraum Aachen sind wir zu dem Entschluss gekommen, doch gerne einen Antrag für die Fördermöglichkeit Integration durch Sport bei Ihnen Einzureichen.

Der Antrag bezieht sich auf das im Konzept beschriebene Jugendsportprojekt.

Ein Großteil der Förderung wird nach Projektstart (16.09.2020) von der Aktion Mensch Lotterie finanziert. Folgende Anschaffungen könnten mit einer Förderung von 2600€, für das Projekt „Move ON“ auch schon vor dem Projektstart angegangen werden:

Anschaffungen an bedruckten Textilien:

- \* Snapback Kappen
  - \* Bestickt mit dem „Move ON“ Logo
  - \* für die teilnehmenden ehrenamtlichen Trainer als Erkennungsmerkmal für die Jugendlichen Teilnehmer.
  - \* 40 Stk. Kostenpunkt ca.400€
- \* Stopper Socken
  - \* Da Jugendliche, die keine Stopper Socken besitzen, sonst nicht auf die Trampoline dürfen.
  - \* Die Trampolinsocken werden dann nach Bedarf von „Die Halle“ bezogen, da sonst zu große Lagerkapazitäten notwendig wären.
  - \* Preis pro Paar liegt bei 2€
- \* Turnbeutel
  - \* Bedruckt mit dem „Move ON“ Logo
  - \* 500 Stk. Kostenpunkt ca. 1800€
  - \* Die Jugendlichen der Zielgruppe besitzen oftmals nicht einmal die Grundausstattung, um Sport zu betreiben.
  - \* Dieses Geschenk an die Jugendlichen soll den Ansporn an regelmäßigen ausüben von Sport ganzheitlich und unabhängig von dem Projekt unterstützen.

Zur Unterstützung der social Media Präsenz benötigt das Projekt noch ein Smartphone. Der Social Media Kanal soll ein Infokanal rund um das Thema Sport, Bewegung und Ernährung werden. Vorgesehene Plattformen dafür sind Instagram und Facebook. So erreicht man die Jugendlichen ganzheitlich und alltagsnah. Es wird dafür ein „Projekt Smartphone“ benötigt. Vorgesehen ist hierfür ein wiederaufbereitetes und leistungsstarkes Smartphone. Der Kostenfaktor hierfür beläuft sich auf ungefähr 300€.

Reichen Ihnen diese Daten zusammen mit dem Projektkonzept für den Antrag?  
Sonst schicken sie mir gerne ein Formmuster zu nachdem ich mich richten kann.  
Bei Rückfragen oder Unklarheiten stehe ich Ihnen nach wie vor gerne zur Verfügung.

Des Weiteren wünsche ich Ihnen einen guten Start in die Woche.

Mit freundlichen Grüßen,

Christian Knäpper

# MOVE ON „AACHEN“

Bürgerstiftung

lebensraum  
aachen

Ein ehrenamtliches Jugendsportprojekt für die Aachener Jugend

## IM ÜBERBLICK:

- Altersklasse 14-17 Jahre
- Ort „DieHalle“
- Mittwochs und freitags  
17-19 Uhr
- 1€ /Training
- Kein Vertrag
- Fachliche Betreuung in den  
Bereichen: Sport, Bewegung  
& Ernährung
- Träger ist die Bürgerstiftung  
Lebensraum Aachen
- Kick Start Termin ist der  
16.09.2020 (ohne Gewähr)

## WAS IST MOVE ON

Es handelt sich hierbei um ein niederschwelliges, ehrenamtliches Jugendsportprojekt, das vorsieht, Jugendlichen im Alter von 14-18 Jahren die Möglichkeit zu bieten, fachlich betreut Sport zu betreiben.

Um den Jugendlichen eine möglichst altersentsprechende und vielfältige Umgebung zum Trainieren anzubieten, ist „Move ON“ eine Kooperation mit „Die Halle“ (einer Boulder- und Freizeithalle in Aachen) eingegangen.

## Warum ist ein solches Projekt von Nöten?

Zu viel Stress und zu wenig Bewegung sind nicht mehr nur Phänomene des Arbeitsalltags von Erwachsenen. Längst hat diese Entwicklung auch junge Menschen ereilt. Zwischen Schultag, Smartphone und PC bleibt oft nicht genug Raum für Sport. Oft fehlt es an kostengünstigen, flexiblen und einfachen Möglichkeiten. Durch die aktuelle Lage haben sich speziell diese Thematiken nochmal verschärft. Eine solche Möglichkeit Sport zu treiben haben wir mit diesem Projekt erschaffen.

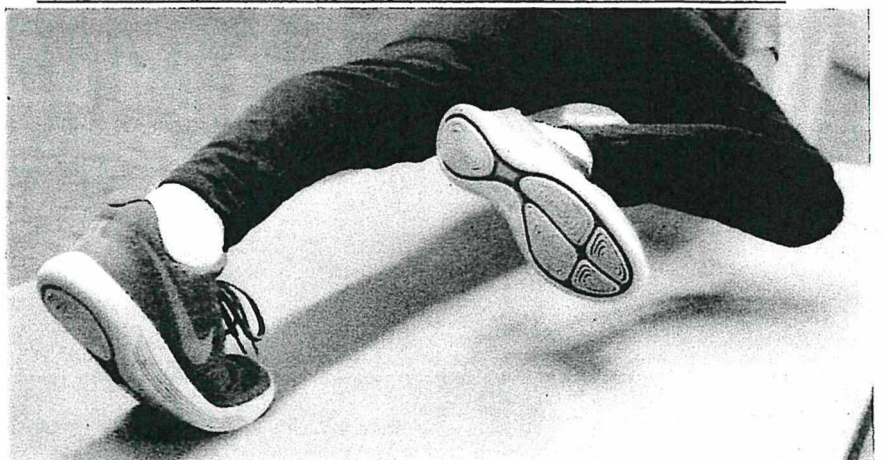
**Die Kernaufgabe von „Move On“ liegt darin Jugendlichen erstmals oder wieder den Spaß an Bewegung aufzuzeigen.**

Damit auch die Jugendlichen einen Zugang zu dem Projekt bekommen, die es benötigen, verläuft der Erstkontakt über ein Vouchersystem.

*„Alleine ist man schneller, doch gemeinsam kommt man weiter.“ – Altes afrikanisches Sprichwort*



Spaß an Bewegung zu vermitteln steht an Erster Stelle!



## DAS VOUCHERSYSTEM

An verschiedenen Schlüsselstellen, wie z.B. Kinder- und Jugendmediziner, Therapeuten, Jugendämter, o.ä. werden vorgefertigte Voucher verteilt. Wenn eine Schlüsselperson es als notwendig erachtet, dass ein Jugendlicher sich mehr bewegen sollte, füllt er den Voucher soweit aus, dass ein Stempel der Institution und eine Unterschrift, sowie der Name des Jugendlichen daraufkommen.

Mit diesem Voucher und mindestens einer erziehungsberechtigten Person können die Jugendlichen dann Zugang zu dem Projekt bekommen.

## WER STEHT HINTER DEM PROJEKT?

Die Bürgerstiftung Lebensraum Aachen ist alleiniger Träger des Projektes.

Eine enge Kooperation besteht wie bereits erwähnt mit „Die Halle“.

Auch die Lebenshilfe Aachen ist bei „Move ON“ mitwirkend, wie auch die Schule für Physiotherapie der Uniklinik Aachen.

Darüber hinaus erhält das Projekt Zuspruch des Universitätsklinikum Aachen. Auch die Stadt Aachen, sowie der Stadt Sport Bund Aachen befürworten das Jugendsportprojekt.

Aktiv hat das Projekt derzeit 20 ehrenamtliche Helfer aus den Berufsfeldern:

- Physiotherapie
- Medizin
- Psychologie
- Diätberatung
- Yogatherapie

Durch diese breit aufgestellte Expertise innerhalb des Projektes kann eine allumfassende fachliche Betreuung bei verschiedenen Handicaps gewährleistet werden.

## IHR BEITRAG

Wenn Sie das Projekt ansprechend finden und gerne mehr darüber erfahren möchten, können Sie den Projektleiter gerne direkt per E-Mail kontaktieren ([cknaepper@ukaachen.de](mailto:cknaepper@ukaachen.de)).

Um ihre Druckerkapazitäten zu schonen, liefern wir Ihnen gerne die gewünschte Anzahl an Vouchern nach Absprache in Printversion aus.



# MOVE ON

„AACHEN“

Die Konzeptvorstellung für eines ehrenamtlichen Jugendsportprojektes.



Bürgerstiftung

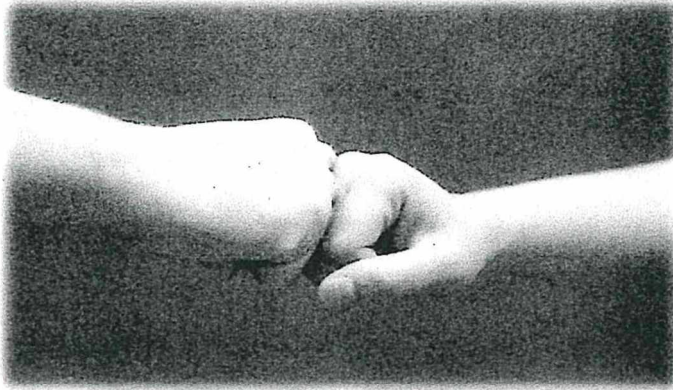
lebensraum  
aachen

SPORT  
STADT  
BUND  
AACHEN

UNIKLINIK  
RWTH AACHEN

Christian Knäpper,  
Physiotherapeut B. Sc.  
Uniklinik Aachen  
cknaepper@ukaachen.de





## Vorwort

„Geh mal raus an die frische Luft und beweg dich.“ Immer häufiger hört man diesen Satz Eltern zu Ihrem jugendlichen Nachwuchs sagen. Doch warum?

Laut der Veröffentlichung der 2. Welle der KIGGS Studie vom März 2018 ist als Kernaussage hervorzuheben, dass weniger als

ein Drittel der untersuchten und befragten Kinder und Jugendlichen die Bewegungsempfehlung der WHO nicht erfüllt<sup>1</sup>.

Somit zeigt sich deutschlandweit der Trend auf, dass die sogenannte „Head-Down-Generation“ sich zunehmend weniger bewegt und auch anfängt zu verlernen, wie man sich überhaupt bewegen kann.

Dieses vermehrte Vermeiden von Bewegung bei Kindern und Jugendlichen zieht auch mit sich, dass die Fallzahlen der juvenilen Adipositas ebenfalls, mit all ihren Begleiterscheinungen, steigen.

Somit kommt es auch immer häufiger vor, dass Ärzte und Eltern den Kindern und Jugendlichen dazu raten, Sport zu machen, um abzunehmen. Dieser Umstand bringt den Punkt mit sich, dass den Kindern vermehrt immer mehr überhaupt der Spaß an der Bewegung genommen wird.

Auch lokal in der Stadt und Städtereion Aachen lässt sich dieser Trend beobachten. Natürlich sind hier verschiedene und vielseitige Sportangebote vorhanden. Vor allem gibt es eine ganze Reihe von Sportvereinen. Doch zum einen zeigt sich immer mehr auf, dass die Kinder und Jugendlichen, um die man sich ganzheitlich sorgen müsste, eher aus ärmeren Verhältnissen kommen und somit langfristige und bindende Vereinsverträge finanziell oft gar nicht zu stemmen sind. Zum anderen sind diese Kinder leicht eingeschüchtert und vermeiden eher die sportliche Teilnahme in einem Verein einfach aus der Angst des Versagens heraus.

So könnte man ja jetzt einfach sagen, warum kann man diese Kinder und Jugendliche nicht einfach in eines der zahlreichen Fitnessstudios in Aachen und Umgebung schicken?

Dies ist ab dem 16. Lebensjahr tatsächlich in manchen Fitnessstudios bereits möglich. Doch auch hier ist eine starke finanzielle Belastung gegeben. Zudem ist es auch gesundheitlich manchmal eher denkwürdig, seine Kinder und Jugendliche dorthin zu schicken. So ist es in manchen Studios

<sup>1</sup> Siehe Robert-Koch Institut, Berlin (2018/03): Der Verlauf psychischer Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen – Ergebnisse der KIGGS-Kohorte, [online]  
[https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/Abstracts/JoHM\\_01\\_2018\\_psychische\\_Auffaelligkeiten\\_KIGGS-Kohorte.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/Abstracts/JoHM_01_2018_psychische_Auffaelligkeiten_KIGGS-Kohorte.pdf?__blob=publicationFile) [26.05.2018]

gar nicht gegeben, dass eine adäquate Beratung und Betreuung gegeben wäre, was die mögliche Verletzungsgefahr gerade bei Jugendlichen nochmal stark erhöht.

*Also was fehlt?*

Dieses Konzept sieht eine Art Fitnesshalle für alle Jugendlichen in der Stadt und Städteregion Aachen vor. Diese soll dann an das functional training Prinzip angelehnt sein. Es wäre sozusagen eine Art Indoor Spielplatz für Jugendliche.

Zudem ist es vorgesehen, dass die Halle für die Besucher preiswert und unverbindlich ist.

Die drei Hauptziele dieser Halle:

- *Kostengünstige und unverbindliche Anlaufstelle, um einfach nur Sport zu betreiben*
- *Wieder Spaß an Bewegung vermitteln*
- *Ermöglichen von Erlernen und Entdecken von motorischen Fähigkeiten*



## Inhaltsverzeichnis

### Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	3
„Move ON“ .....	4
Warum ist ein solches Projekt von Nöten? .....	4
Die Kooperation mit „DieHalle“ .....	5
Mögliche Profite für verschiedene Patientengruppen... ..	9
Psychisch kranke Kinder und Jugendliche .....	9
Adipöse Kinder und Jugendliche .....	12
Diabetes mellitus .....	13
Kinder und Jugendliche mit Deformitäten .....	13
Onkologische Kinder und Jugendliche .....	14
Inklusion und Integration .....	14
Die Finanzierung .....	15
<i>Zu Beginn</i> .....	15
<i>Im Verlauf</i> .....	15
Für Sponsoren .....	16
Für die Schule für Physiotherapie .....	16

## „Move ON“

Es handelt sich hierbei um ein niederschwelliges ehrenamtliches Jugendsportprojekt, das vorsieht, Jugendlichen im Alter von 14-18 Jahren die Möglichkeit zu bieten fachlich betreut Sport zu betreiben.

Um den Jugendlichen eine möglichst altersentsprechende und vielfältige Umgebung zum Trainieren anzubieten, ist „Move ON“ eine Kooperation mit „Die Halle“ (einer Boulder und Freizeithalle in Aachen) eingegangen.

### Warum ist ein solches Projekt von Nöten?

Zu viel Stress und zu wenig Bewegung sind nicht mehr nur Phänomene des Arbeitsalltags von Erwachsenen. Längst hat diese Entwicklung auch junge Menschen ereilt. Zwischen Schultag, Smartphone und PC bleibt oft nicht genug Raum für Sport. Oft fehlt es an kostengünstigen, flexiblen und einfachen Möglichkeiten. Eine solche Möglichkeit haben wir mit diesem Projekt erschaffen.

Die Kernaufgabe von „Move On“ liegt darin Jugendlichen erstmals oder wieder den Spaß an Bewegung aufzuzeigen.

Damit auch die Jugendlichen einen Zugang zu dem Projekt bekommen, die es benötigen, verläuft der Erstkontakt über ein Vouchersystem.

An verschiedenen Schlüsselstellen, wie z.B. Kinder- und Jugendmediziner, Jugendheimen, Jugendämter, o.ä. werden vorgefertigte Voucher verteilt. Wenn nun eine Person der Institution es als notwendig erachtet, dass ein Jugendlicher sich mehr bewegen sollte, füllt er den Voucher soweit aus, dass ein Stempel der Institution und eine Unterschrift draufkommen.



## Die Kooperation mit „DieHalle“

Die Kooperation beinhaltet einen drei Jahresvertrag. In diesem ist festgelegt, dass für eine monatliche Miete von 800€ dem Projekt an zwei Tagen in der Woche für jeweils 2 Stunden alle vorhandenen Räumlichkeiten und Geräte zur Verfügung stehen.

Zu den Räumlichkeiten gehören:

Die Trainingsfläche in Halle eins, die sich in drei große Bereiche einteilen lässt.



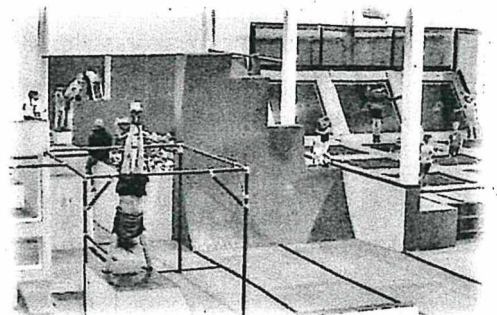
### 1. Der Boulderbereich

- a. Dieses Angebot gibt es nicht allzu häufig in Aachen und ist daher ein besonders aufregendes Angebot für Jugendliche, die mal etwas Neues austesten wollen. Zudem ist es eine sehr jugendliche Sportart.
- b. Auch pädagogisch ist Bouldern eine großartige Sportart. In erster Linie wird hierbei stark das Körpergefühl trainiert. Was dann dabei hilft selbst ausgewählte Routen zu erklimmen. Dieser anschließende Triumph bietet einen An Schub für ein gesteigertes Selbstwertgefühl, denn man ist beim Bouldern ganz auf sich gestellt und klettert ohne Sicherung.



### 2. Der Ninja-Warrior Bereich

- a. Angelehnt an die verschiedenen Fernsehformate, gibt es in diesem Bereich mehrere Hindernisse, die man auf die unterschiedlichsten Arten überwinden kann und sich auch nach Belieben zusammenstellen kann.
- b. Der Höhepunkt ist am Ende sich in ein riesiges Schaumstoffbecken fallen zu lassen oder hinein zu springen.
- c. Es ist eine bei den Jugendlichen sehr gehypte Sportart, die momentan sehr im Trend liegt.



### 3. Der Trampolin Bereich

- a. Es ist selbsterklärend, dass Jugendliche Spaß an Trampolin haben. Wenn diese dann noch groß und nebeneinander sind, vervielfacht das den Spaßfaktor ungemein.

Die Halle zwei ist komplett mit Sand auf dem Boden belegt und dort gibt es:



1. Beachvolleyballfelder
2. Beachsoccerfelder
3. Beachbadmintonfelder

Die Umkleiden sind für Mädchen und Jungs getrennt, sowie auch die daran angeschlossenen Toiletten und Duschen. Es gibt einen Seminarraum sowie ein kleines Bistro.

Darüber hinaus wird dort eine Cardioecke zur Verfügung gestellt, die räumlich abgetrennt und abschließbar sein wird. Speziell für Rollstuhlfahrer werden dann im Rahmen des Projektes passende Trainingsgeräte wie ein Handergometer und ein Schwerkrafttrainer im Rahmen des Projektes angeschafft.

So kann den Jugendlichen ein sehr umfassendes und vielseitiges Angebot gemacht werden, Sport zu betreiben.

Zudem bietet "DieHalle" an, kostenlos halbjährlich die potenziellen Trainer im Bouldern einzuweisen und als Aufsichtsperson auszubilden. Dies würde ermöglichen, dass die Jugendlichen auch fachlich betreut klettern können.

#### *Warum functional training?*

Der Grundsatz von „functional training“ besagt, dass man möglichst viel mit seinem eigenen Körpergewicht trainieren soll. Das Körper- sowie auch das Selbstwertgefühl wird dadurch ungemein gestärkt. Zudem hat diese Richtung etwas Martialisches, was einen beim Training noch mehr anspricht. Auch ist diese Art der Fitness noch verhältnismäßig jung und schon jetzt sehr angesagt bei den Kindern und Jugendlichen. Somit ist damit auch der Zahn der Zeit getroffen.

Dieser gesamte Bereich bietet so viele verschiedene Möglichkeiten. So ist zum Beispiel auch das Kardiotraining im aeroben Bereich ein fester Bestandteil beim functional training. Mittlerweile besteht auch hinreichend eine gute Evidenz, die beschreibt, dass regelmäßiges Ausdauertraining im aeroben Bereich bei fast allen psychischen Erkrankungen bedenkenlos betrieben werden kann und auch zu positiven Ergebnissen führt, wenn es unter der korrekten Dosis und Anleitung ausgeübt wird. Gerade bei Depressionen und depressiven Begleiterscheinungen ist hinreichend eine positive Auswirkung von regelmäßigem Ausdauersport im aeroben Bereich beschrieben. Dies lässt sich zunächst durch die geförderte Freisetzung von Endorphinen und das damit verbundene Glücksgefühl, welches in der Literatur als „Runners High“ beschrieben wird, erklären.



Auch steht, wie oben beschrieben, die Steigerung des Selbstwertgefühls beim functional training im Mittelpunkt. So wird Patienten vielseitig die Chance geboten ihre eigenen

Herausforderungen zu kreieren und unter fachlicher Betreuung in Angriff zu nehmen. Das bringt mit sich, dass die Trainierenden auch ihr Individuum entfalten können und eventuell auch neue Fähigkeiten erlernen oder entdecken.

Eine Schnitzelgrube ist nun nicht im direkten Kontakt mit Cross Fit, dennoch ist dieses Tool erstens als sehr vielseitig und zweitens für die Altersklasse entsprechend mit dem nötigen Spaßfaktor.

Zudem werden auch einige Aspekte aus dem Cross Fit und calaesthetic Bereich in die sportliche Grundausrüstung der Halle mit aufgenommen.

#### *Die medizinische fachliche Betreuung*

Es wird während der Öffnungszeiten immer mindestens ein staatlich examinierter Physiotherapeut anwesend sein. Zudem werden dort Schüler der Schule für Physiotherapie zum einen selbst trainieren, aber auch stets als mögliche Ansprechpartner fungieren.

Es wird stets darauf geachtet, dass ein Schlüssel von 10:1 erfüllt wird.

Zudem sind in diesem Projekt auch Kinderärzte, angehende Mediziner und Ökotrophologen mit eingebunden

Auf diese Weise wäre immer garantiert, dass sich eine fachkundige Person in unmittelbarer Nähe befindet, um Jugendlichen mit jeweiligen Handicaps ein gutes Trainingserlebnis zu ermöglichen.

#### *Wie kommen die Jugendlichen zu dem Projekt?*

Zuerst erhalten die Jugendlichen bei Bedarf vom Kinder- und Jugendmediziner, Jugendamtsmitarbeiter oder Ähnlichen, einen gestempelten und unterschriebenen Voucher für das Projekt.

Beim ersten Besuch der Halle muss eine erziehungsberechtigte Person des Jugendlichen mitkommen und der Voucher wird vorgezeigt. Der erziehungsberechtigten Person wird zuerst die Datenschutzerklärung, sowie auch die Haftungserklärung mitsamt dem Versicherungsschutz erklärt und anschließend von Ihr unterzeichnet.

Zudem ist von dem Elternteil ein Formular auszufüllen, wo die persönlichen Daten des Kindes oder Jugendlichen erfragt werden und mindestens eine Notfalltelefonnummer angegeben wird. Auch sollen dort bekannte Erkrankungen angegeben werden.

Nachdem dies geschehen ist, bekommt der zukünftige Trainierende eine Ausführung der Hallenordnung zum Unterschreiben und eine weitere zur Mitgabe nach Hause.

Der zuständige Trainer nimmt alle Formulare entgegen und notiert auf allen Formularen die Nummer, die auf dem Hallenpass steht.



09.05.2020

Bestehen keine weiteren Unklarheiten, bekommt der Jugendliche seinen Hallenpass ausgehändigt. Auf diesem Pass befindet sich lediglich ein Hallenlogo und eine Nummer.

Dann ist die erziehungsberechtigte Person nicht mehr von Nöten und der Jugendliche wird von einem examinierten Physiotherapeuten auf die Trainingsfläche der Haupthalle geführt und in die Geräte eingewiesen.

Nun kann der/die Jugendliche immer nach eigenen Belangen während der Öffnungszeiten zur Halle kommen und zu Beginn seinen Hallenpass als Pfand hinterlegen. Im Anschluss kann das Training beginnen. Nach dem Training kann er dann seinen Hallenpass wieder abholen.

Wenn der Jugendliche gegen die Hallenordnung verstößt, wird dies mit Datum in seinem Personendatenformular eingetragen. Nach drei Monaten Zeit bis zum letzten Verstoß, wird der Eintrag als nichtig erkannt.

Verstößt der Trainierende drei Mal gegen die Hallenordnung, darf er zunächst für einen Monat nicht mehr trainieren kommen. Sein Hallenpass wird für diese Zeit vom zuständigen Trainer einbehalten.

#### *Die Versicherung*

Um den Trainierenden wie auch den Trainern einen umfassenden Schutz zu gewährleisten, besteht ab dem Betreten der Halle eine Haftpflicht wie auch eine Unfallversicherung. Diese ist abgeschlossen bei der Jugendhaus Versicherung. Der jährliche Beitrag beläuft sich auf 838,50€. Die darin enthaltene Unfallversicherung fordert, dass alle Geräte der Fitnesshalle TÜV geprüft sind. Somit können alle Besucher davon ausgehen, dass die Geräte regelmäßig vom TÜV Rheinland überprüft werden.

#### *Warum bedarf es einer Datenschutzerklärung?*

Da die Evidenz von Sport bei Kindern und Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen bisher eher dürftig ist, ist die Erfassung von Daten in Rahmen von darauf aufbauenden Studien ein weiteres Ziel dieses Projektes. Es soll erwiesen werden, dass Sport bei Kindern und Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen eine positive Wirkung erzielt.

#### *Der Hallenpass*

Es handelt sich hierbei um eine bedruckte Plastikkarte mit einer einmalig vorkommenden Nummer. Diese Nummer wird bei der Anmeldung auf die unterschriebene Datenschutzerklärung, der Hallenordnung und dem Datenblatt notiert.

Auf dem personenbezogenen Datenblatt ist folgendes notiert:

- *Der Name der Person*
- *Geburtsdatum der Person*
- *Mindestens eine Notfalltelefonnummer*
- *Bekannte Erkrankungen oder Einschränkungen*



09.05.2020



- Die Nebenerkrankungen oder Einschränkungen
- Verstöße gegen die Hallenordnung

So sieht der examinierte Physiotherapeut auf diese Weise gleich zu Beginn, ob eine eventuelle Notfallmedikation benötigt wird. Auch erleichtert dieser Hallenpass die Datenerfassung.



### Mögliche Profite für verschiedene Patientengruppen

Neben den gesunden Kindern und Jugendlichen, die natürlich mit diesem Konzept miteingeschlossen werden, befinden sich auch nicht gesunde Kinder und Jugendliche im Fokus, dort Sport betreiben zu können. Dieses gemischte Verhältnis hätte aus Sicht der gesunden Kinder und Jugendlichen auch einen starken Aufklärungsfaktor, was die verschiedenen Erkrankungen anbelangt. Auf diesem Wege ließe sich auch eine erhöhte Toleranz der Jugendlichen untereinander erwirken. Denn es lässt nichts näher zusammenrücken als der Sport.

Im Folgenden werden einige große Krankheitsbereiche aufgezählt, die zunächst darstellen sollen, wie dringend notwendig eine Neugründung einer solchen Halle ist. Darüber hinaus bestehen noch viele weitere medizinische Bereiche, die ebenfalls von einer solchen Halle profitieren würden.

### Psychisch kranke Kinder und Jugendliche

Laut der Veröffentlichung der 2. Welle der KIGGS Studie vom März 2018 ist auch als Kernaussage hervorzuheben, dass jeder fünfte Jugendliche dieser deutschlandweiten Studie,

psychisch auffällig ist<sup>2</sup>. Zudem zeigt sich, dass weniger als ein Drittel der untersuchten und befragten Kinder und Jugendlichen die Bewegungsempfehlung der WHO nicht erfüllt<sup>3</sup>.

Auch lokal in der Stadt und Städteregion Aachen lässt sich dieser Trend beobachten. Neben den psychisch auffälligen Jugendlichen nehmen auch die Fallzahlen der psychischen erkrankten Kinder und Jugendlichen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Uniklinik Aachen weiter zu. Neben psychischen Erkrankungen spielen auch psychosomatische Erkrankungen vermehrt eine Rolle.

Meine derzeitige Arbeit als Physiotherapeut in der Klinik für Psychologie und Psychosomatik, des Kinder- und Jugendalters, zeigte mir dieses lokale Bedürfnis auch im Praktischen. Bisher habe ich vielseitig den Sport in die Kinder und Jugendpsychiatrie Aachen für den stationären Aufenthalt etabliert. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass der Sport den Kindern und Jugendlichen sehr viele wichtige Ressourcen bringt und auch bietet, wie z.B.:

- *Natürliche Endorphin-Ausschüttung (runners high)*
- *Steigerung des Körpergefühls*
- *Erfahren der eigenen Leistungsgrenzen (austesten anstatt „ich kann das nicht!“)*

Diese und noch viele weitere Punkte lassen vielseitig mit Studien stützen.

Derzeit erhalten psychisch kranke Kinder und Jugendliche der Kinder- und Jugendpsychiatrie Aachen während Ihres stationären oder tagesklinischen Aufenthaltes eine Fülle von Sport.

*„Muss ich wirklich Sport machen?“*

Zu Beginn des regelmäßigen Betreibens von verschiedenen Sportmöglichkeiten entgegen mir die Pat. sehr oft mit Missmut und Ablehnung. Doch kurz vor der Entlassung berichten mir sehr viele Pat., dass gerade der Sport und die Bewegung ihnen sehr gutgetan hat.

*Doch was ist, wenn die Patienten entlassen werden?*

Sehr häufig fallen die Jugendlichen zu Hause oder in den Wohngruppen in ihre alten Muster zurück und betreiben kaum noch Sport. Dies wirkt sich nicht positiv auf den psychischen Krankheitsverlauf aus.

<sup>2</sup> Siehe Robert-Koch Institut Berlin (2018/03): Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KIGGS Welle 2 und Trends, [online]  
[https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM\\_01\\_2018\\_koerperliche\\_Aktivitaet\\_KIGGS-Welle2.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/FactSheets/JoHM_01_2018_koerperliche_Aktivitaet_KIGGS-Welle2.pdf?__blob=publicationFile) [26.05.2018]

*„Es fehlt eine Anlaufstelle, um einfach nur Sport zu betreiben...“*

Ich habe mehrere Patienten gefragt, warum Sie zwischen Ihrem Klinikaufenthalt keinen Sport betrieben haben. Sehr häufig war dabei die Antwort, dass eine erste Anlaufstelle für Sport fehlen würde. Ein Ort, der einfach nur zum Sport machen dient und wofür man keine direkt bindenden und teuren Vereinsverträge unterschreiben muss.



09.05.2020

## Adipöse Kinder und Jugendliche

Laut der Veröffentlichung der 2. Welle der KIGGS Studie vom März 2018 ist, als Kernaussage hervorzuheben, dass weniger als ein Drittel der untersuchten und befragten Kinder und Jugendlichen die Bewegungsempfehlung der WHO nicht erfüllt<sup>4</sup>.

Zudem lässt sich aus der Studie von 2019 im Auftrag der AOK hervorheben, dass immer mehr Rheinländer an Diabetes Typ 2 erkranken. Die grundlegenden Ursachen lassen sich oft auf falsche Ernährung und zu wenig Bewegung im Kindes- und Jugendalter zurückführen.

Auch lokal in der Stadt und Städteregion Aachen lässt sich dieser Trend beobachten.

Doch wenn man sich anschaut, was in der Stadt beziehungsweise in der Städteregion rehabilitativ angeboten wird fällt schnell auf, dass dort noch Handlungsbedarf besteht.

Bekanntlich kann man der Adipositas mit zwei großen Faktoren entgegenwirken. Das Eine wäre die adäquate Anpassung der Ernährung und das Andere wäre die Steigerung von Bewegung. Diese beiden Punkte sollten stets gemeinsam betrachtet werden, um ganzheitlich die Adipositas zu bekämpfen.

Auch in dem Falle der juvenilen Adipositas spielt die psychische Komponente eine meist nicht zu verachtende Rolle. Häufig sind diese Kinder und Jugendliche sehr beschämt, sich in der Öffentlichkeit zu zeigen und damit schließen sie sich nach und nach von der Gesellschaft aus. Jedoch heißt das in der heutigen Zeit nicht, dass diese Kinder und Jugendlichen dann keine Freunde haben können. Sehr häufig entdecken Sie dann die Möglichkeit der virtuellen Gesellschaft im Internet durch Onlinegames, Foren oder Sozialen Netzwerken.

Meist hat dies jedoch zur Folge, dass die Kinder und Jugendliche viel Zeit an den technischen Medien verbringen und sich kaum noch bewegen. Physiologisch begünstigt das im Ganzen eine Adipositas.

Natürlich wissen die Kinder und Jugendliche, dass sie anders aussehen. Damit werden Sie dann auch täglich in der Schule konfrontiert. Wie oben beschrieben spielt die Scham eine große Rolle, die damit auch das Selbstwertgefühl negativ beeinflusst. Das wiederum trägt oft dazu bei, dass im Schulalltag diese Kinder und Jugendlichen häufig ein leichtes Ziel für Mobbing darstellen. Zum Einen wirkt sich dies wieder negativ auf das Selbstwertgefühl aus und zum Anderen kann dadurch auch die Gefahr einer Depression bestehen. Im Ganzen entwickeln sich somit Kinder und Jugendliche, die sich aus der realen Welt immer weiter zurückziehen, kein Selbstwertgefühl haben und gehen nur noch sehr ungern in die Schule.

*„Es fehlt eine Anlaufstelle, um einfach nur Sport zu betreiben...“*

---

4

Doch wo sollen die Kinder und Jugendlichen hin, um sich frei „bewegen“ zu können?

Wie oben erwähnt gibt es gezielt für adipöse Kinder und Jugendliche in der Stadt und Städteregion Aachen derzeit nur ein sehr schmales Angebot. Natürlich steht es den Kindern und Jugendlichen frei, sich in jeden Sportverein oder in jedem Fitnessstudio anzumelden. Jedoch werden diese Kinder und Jugendliche kaum längerfristig bzw. überhaupt einmal dieses Angebot wahrnehmen. Dies lässt sich vor allem durch die Angst des Versagens belegen, die aus dem verringerten Selbstwertgefühl hervorgeht. Denn die Kinder und Jugendlichen haben schon häufig die verschiedenen Misserfolge im Schulsport erlebt, die in den meisten Fällen auch wieder zu Mobbing geführt haben. Somit ist Sport in einer festen Gruppenkonstellation mit Normalgewichtigen häufig mit einem Negativereignis verbunden. Die Kinder und Jugendlichen haben somit gar keinen Spaß mehr an Bewegung.

Es fehlt somit eine Anlaufstelle, zu der die Kinder und Jugendlichen in einem bestimmten Zeitfenster unverbindlich hinkommen können, um fachlich betreut Sport zu machen.

Genau hier setzt dieses Konzept an.

### Diabetes mellitus

Bei Kindern und Jugendlichen mit Diabetes mellitus Typ 1 ist es wichtig zu vermitteln, dass trotz dieser Erkrankung ein normales Ausüben von Sport möglich ist. So kann nach der medikamentösen Ersteinstellung den Jugendlichen der Muskelauffülleffekt nähergebracht werden und die Jugendlichen lernen auf diese Weise unter fachkundiger Betreuung, wie ihr Körper auf verschiedene Belastungen im Nachhinein reagiert und können dann diese neu gewonnenen Erfahrungen besser in Ihren alltäglichen Umgang mit der Erkrankung integrieren.

Bei Jugendlichen mit dem Diabetes mellitus Typ 2 ließe sich so eventuell die Möglichkeit einer nicht medikamentösen Kuration wie auch eine Prävention erschließen. Es ist mittlerweile ausreichend Evidenz vorhanden, die zeigt, dass sich regelmäßiger Sport positiv auf den Diabetes mellitus Typ 2 auswirkt und ihn auch ganz heilen kann.

### Kinder und Jugendliche mit Deformitäten

Gerade diese Patientengruppe ist oft sehr beschämt, in der Öffentlichkeit Sport zu betreiben. Die anderen Kinder und Jugendlichen schauen aufgrund des Unbekannten. Die Eltern sind zudem meist noch mehr besorgt und hadern damit, ihre Kinder zum Sport zu schicken.

Doch dieses Projekt hätte den Vorteil, dass es unter fachkundiger Betreuung liefe und somit die Verletzungsgefahr minimiert ist.

Zudem, da dort ein buntes Sortiment von gesunden und kranken Jugendlichen vorherrscht, werden diese Kinder kaum herausstechen.

Auch werden die anderen Kinder und Jugendlichen dann schnell sehen, dass trotz der verschiedenen Handicaps das Ausüben von Sport durchaus möglich ist.



09.05.2020

## Onkologische Kinder und Jugendliche

Diese Patientengruppe kann leider erst dann die Halle besuchen, wenn es von ärztlicher Seite zugelassen ist. Dennoch wäre es sehr wichtig für diese Patientengruppe, eine fachlich betreute Anlaufstelle zu haben, um Sport ausüben zu können.

Es wäre möglich mit Hilfe des Ausübens von Sport und Bewegung in kleineren Gruppen das Selbstwertgefühls dieser Kinder und Jugendlichen zu stärken und festigen.

## Inklusion und Integration

Wie zuvor beschrieben, bietet dieses Projekt sowohl gesunden wie auch kranken Kindern und Jugendlichen an zusammen Sport zu betreiben. Somit werden Kinder und Jugendliche aufgenommen und in die Trainingsgemeinschaft mit eingebunden. Denn es gibt kaum Erkrankungen, die es Kindern und Jugendlichen verbieten, sich zu bewegen. Eventuell muss man manche Übungen oder Aufgaben anpassen, aber generell kann man immer eine Lösung finden. Wenn erst einmal die Jugendlichen in Bewegung sind, fällt es auch gar nicht mehr so schwer alle anderen als gleichwertig anzusehen, denn sie haben eine Gemeinsamkeit, etwas was sie verbindet, sie betreiben allen Sport. Das kann ich aus beruflicher Erfahrung sagen, dass Bewegung bei Jugendlichen einige Hürden abbaut und somit ein Auseinanderzugehen deutlich erleichtert.

Auch die Herkunft oder eine sprachliche Barriere spielen beim Sport machen keine Rolle mehr. Ein bestes Beispiel hierfür bieten hochrangige Fußballclubs. Es sprechen in einem Team nicht alle die gleiche Sprache, dennoch spielen sie sehr gut zusammen. Doch auch die Kommunikation zu stummen Jugendlichen ist sehr einfach, da man Bewegungen einfach vormachen kann.

*Ein mögliches Szenario, dass sich so in der Sporthalle ereignen könnte:*

Jugendliche A ist eine gesunde und sehr fitte und motivierte Besucherin der Cross Fit Halle. Sie hatte sich zuvor wie gewohnt aufgewärmt und ist gerade dabei, sich eine neue Aufgabe aus ein paar Autoreifen, einer Matte und einem Springseil zusammenzustellen. Am Ende wird es eine Art Parcours, der hauptsächlich die Beine beansprucht.

Jugendliche B ist ein schüchternes und adipöses Mädchen, die erst seit einer Woche bei der Cross Fit Halle angemeldet ist. Sie sitzt auf einem Ergometer und beobachtet Jugendliche A sehr interessiert. Sie bewundert, wie sich Jugendliche A der Aufgabe stellt und dann bewältigt.

Jugendliche A bemerkt, wie Jugendliche B sie beobachtet und geht auf sie zu und fragt, ob sie diesen Parcours auch ausprobieren möchte. Jugendliche B reizt die Herausforderung und sie geht die Aufgabe an. Jugendliche A bleibt dabei, um zu sehen, ob die Herausforderung nicht doch noch angepasst werden muss. Jugendliche B schafft den Parcours zwar, jedoch noch nicht so gut wie Jugendliche A, aber Sie schafft es. Danach versuchen die beiden den Parkour noch etwas zu erweitern.

Doch bevor sie tätig werden, kommt der Jugendliche C herbeigeeilt und gestikuliert wild mit seinen Armen. Der Jugendliche C ist ein Flüchtling, der noch wenig Deutsch versteht und spricht.



Er hat die beiden Mädchen schon eine Zeitlang beobachtet und ohne zu versuchen den Mädchen weiter zu erklären, dass er diesen Parkour sehr ansprechend findet und diesen auch gerne mal ausprobieren möchte, fängt er einfach mit den Übungen an.

Nachdem der Jugendliche C mit dem Parkour fertig ist begeben sich alle drei gemeinsam daran, diesen noch weiter auszubauen.

Dieses einfache, aber durchaus gut denkbare Szenario zeigt exemplarisch, wie stark dieses Projekt die Bereiche der Inklusion und Integration mit einbezieht.

## Die Finanzierung

### Zu Beginn

Beim ersten Besuch müssen die Eltern einen einmaligen Betrag von 5 Euro bezahlen, die zur Erstellung des Hallenpasses dienen. Falls dieser Hallenpass verloren gehen sollte, sind erneute 5 Euro zu bezahlen.

Bei allen weiteren Besuchen müssen die Kinder und Jugendlichen einen Betrag von 1€ bezahlen und können dann für den Tag dort trainieren.

Wenn die Erziehungsberechtigten mehr als 1€ bezahlen möchten, fließen diese Gelder in Form einer Spende ein.

Dieser 1€ deckt nur ungefähr 1/6 der notwendigen Einnahmen ab. Die restlichen Einnahmen werden durch Spendengelder abgedeckt.

### Im Verlauf

Wenn die Kinderärzte es für geeignet halten, dass die Kinder und Jugendlichen nach der stationären oder während der ambulanten Behandlung eine längerfristige sportliche Begleitung erhalten, können die Ärzte oder Therapeuten eine Art Wildcard für Ihre Pat. ausstellen. Diese Wildcard beinhaltet, dass die Pat. ein Jahr lang kostenlos das Projekt besuchen.

Die Kosten dieser Wildcard werden von Spendenzuschüssen und Pauschalzulagen der Krankenkassen getragen. Somit ist dies erst möglich, wenn die Krankenkassen eine ganzheitliche Unterstützung des Projektes befürworten.

Dies ist bei der jetzigen Finanzierungslage noch nicht möglich, aber in Zukunft denkbar.

Auch die Möglichkeit einer Reha Verordnung ist in Zukunft denkbar.



## Für Sponsoren

In erster Linie ist es ein soziales Projekt, das sich lokal auf die Stadt und Städteregion Aachen bezieht. Wie jedes soziale Projekt werden auch hier Spenden benötigt, um das Projekt auch in seiner Ganzheit umsetzen zu können.

Da es wichtig ist, dass die Möglichkeit der Hallenbenutzung für die Kinder und Jugendlichen finanziell erschwinglich ist und bleibt, wäre eine langfristige Förderung durchaus erstrebenswert. Häufig kommen die Kinder oder Jugendlichen aus einem Milieu, das als nicht sehr wohlhabend beschrieben werden kann.

Folgende Response könnte Ihnen das Sponsoring dieses Projektes geben:

- *Nennung in lokalen Berichterstattungen wie Zeitungsberichten oder Radiobeiträgen*
- *Platzierung von Werbebannern oder Plakaten in der Halle*
- *Direkte Produktplatzierung*
- *Bedrucken der Sportgeräte*
- *Eine Mitbenennung im Hallennamen*
- *Nutzung ihres Firmenhashtags unter jedem Bild des halleneigenen Instagram- und Facebook Accounts*

Wenn Sie als Sponsor dieses soziale Projekt interessant finden und es gerne unterstützen möchten, wenden Sie sich bitte an mich. Dies hat den einfachen Hintergrund, dass gemeinsam geschaut werden kann, ob Ihr Betrieb im Speziellen das Projekt neben finanziellen auch mit unternehmensbezogenen Mitteln unterstützen kann.

## Für die Schule für Physiotherapie

Die Schüler/innen der Schule für Physiotherapie hätten durch dieses Angebot kostenlos verschiedene Möglichkeiten.

Die Schüler/innen der Schule für Physiotherapie bekommen in der Halle ebenfalls die Möglichkeit selbst entgeltfrei und unverbindlich während der Öffnungszeiten, zu trainieren.

Durch den angegliederten Gruppenraum steht den angehenden Physiotherapeuten/-innen die Möglichkeit offen, selbst entwickelte Gruppenkonzepte mit gruppenfähigen Kindern und Jugendlichen durchzuführen.

Da der Kontakt zu psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen derzeit innerhalb der Ausbildung praktisch nur bedingt gewährleistet werden kann, würde somit eine Möglichkeit



09.05.2020



dafür bestehen. Die Auszubildenden erfahren auf diesem Wege ungemein mehr Skills im Umgang mit psychischen Erkrankungen, was sich auch positiv auf alle weiteren Stationseinsätze auswirken kann.

In dem Bereich der Kinder- und Jugendpsychiatrie besteht kaum Evidenz im Zusammenhang mit Sport oder Physiotherapie. Mit der Gründung dieser Halle wird auch eine Möglichkeit zur Grundlagenforschung geboten. Vielseitig können neue Bachelorthemen in Absprache mit der Klinik erforscht werden. Es ist wichtig, dass gerade der Sport und damit verbunden die Physiotherapie in dem Bereich der Kinder- und Jugendpsychiatrie mehr an Evidenz gewinnt. Denn die Zahlen der psychisch auffälligen Jugendlichen nehmen deutschlandweit zu und man versucht stark ein nachweislich helfendes Mittel zu finden. Wenn diese Kinder- und Jugendlichen neben ihrer psychischen Erkrankung auch noch weniger Sport machen, werden diese Fälle eine starke Belastung für das Gesundheitssystem.



09.05.2020