

Schriftenreihe des Interdisziplinären Zentrums  
für Bildung und Kommunikation in  
Migrationsprozessen (IBKM) an der  
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Nr. 60

Herausgegeben von  
Rudolf Leiprecht, Inger Petersen, Winfried Schulz-Kaempf

Alexandra Janetzko, Rea Kodalle,  
Thomas Kalwitzki, Andrea Böttger

# **Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Stadtteil**

Ein Praxisleitfaden zur Entwicklung  
zielgruppenspezifischer Angebote am Beispiel  
von Migrantinnen



BIS-Verlag der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Diese Publikation wurde gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Oldenburg, 2011

Verlag / Druck / Vertrieb

BIS-Verlag  
der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg  
Postfach 2541  
26015 Oldenburg

E-Mail: [bisverlag@uni-oldenburg.de](mailto:bisverlag@uni-oldenburg.de)  
Internet: [www.bis-verlag.de](http://www.bis-verlag.de)

ISBN 978-3-8142-2244-8

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Aufbau und Gebrauch des Praxisleitfadens</b>	<b>12</b>
<b>1 Das Oldenburger Aktionsbündnis</b>	<b>15</b>
VON ALEXANDRA JANETZKO UND REA KODALLE	
1.1 Zielgruppe	16
1.2 Hintergrund	17
1.3 Bündnispartner	18
1.3.1 Institut für Sportwissenschaft der C. v. O. Universität Oldenburg	18
1.3.2 Zentrum für Methoden der Sozialwissenschaften der C. v. O. Universität Oldenburg	18
1.3.3 Einrichtungen der Gemeinwesenarbeit	19
1.3.4 Yezidisches Forum e.V.	22
1.3.5 Bürgerfelder Turnerbund von 1892 e.V.	23
1.3.6 TuS Bloherfelde von 1906 e.V.	24
1.3.7 Stabsstelle für Integration	24
1.3.8 Landesaufnahmebehörde Niedersachsen	25
1.3.9 Oecotrophologin	26
1.4 Zielsetzung	26
1.5 Übergeordnete Maßnahmen	28
1.5.1 Institutionalisierung von Arbeitsgruppen	29
1.5.2 Weiterentwicklung von Sportangeboten	29
1.5.3 Organisatorisch-institutionelle Maßnahmen	30
1.5.4 Finanzielle Maßnahmen	30
1.5.5 Politisch-administrative Maßnahmen	31
1.5.6 Aktivierung der Adressatinnen	32
<b>2 Vorbereitung und Strukturaufbau</b>	<b>35</b>
VON ALEXANDRA JANETZKO UND REA KODALLE	
2.1 Partner gewinnen	35
2.2 Bedarfs- und Bedürfnisermittlung	37
2.3 Ermittlung und Sicherstellung von Ressourcen	40
2.3.1 Räumliche Ressourcen	40
2.3.2 Personelle Ressourcen	41
2.3.3 Finanzielle Ressourcen	42
2.4 Verständigung über Bündnisstrukturen und Ziele	43
2.4.1 „Letters of Intent“	44
2.4.2 Einrichten einer Koordinierungsstelle	44

2.4.3	Einrichten von lokalen Arbeitsgruppen	46
2.4.4	Bündnispartner-/Netzwerktreffen	49
2.4.5	Strukturierung und Dokumentation von Sitzungen	49
2.4.6	Zeit- und Zielplanung	50

### **3 Planung und Durchführung von Bewegungsangeboten 53**

VON ALEXANDRA JANETZKO UND REA KODALLE

3.1	Kick-Off-Veranstaltungen	53
3.1.1	Zeitpunkt und Ort	53
3.1.2	Kinderbetreuung	54
3.1.3	Auswahl und Dauer der Angebote	54
3.2	Ansprache und Werbung	57
3.3	Einrichten von Angeboten	59
3.3.1	Ort und Räumlichkeiten	59
3.3.2	Zeit	62
3.3.3	Material	62
3.3.4	Personal	62
3.3.5	Inhalt	69
3.4	Nachjustieren von Angeboten	74
3.4.1	Anpassung der Angebotsinhalte	74
3.4.2	Veränderung der Bezahlmodelle	75

### **4 Planung und Durchführung von Bewegungsangeboten in der Landesaufnahmebehörde Niedersachsen 81**

VON ALEXANDRA JANETZKO UND REA KODALLE

4.1	Ansprache und Werbung	81
4.2	Einrichten eines Angebots	82
4.2.1	Räumlichkeiten	82
4.2.2	Zeit	83
4.2.3	Material	83
4.2.4	Personal	83
4.2.5	Inhalt	85

### **5 Planung und Durchführung von Ernährungsangeboten 87**

VON ANDREA BÖTTGER

5.1	Bedarfs- und Bedürfnisermittlung	87
5.2	Planung der Ernährungsangebote	88
5.2.1	Bewerbung der Angebote	90
5.3	Durchführung der Ernährungsangebote	93
5.3.1	Gewichtsreduktion und ausgewogene Ernährung	93
5.3.2	Individuelle Ernährungsberatung und Gesundheitstreff	98

5.3.3	Kinderernährung	100
5.4	Schwierigkeiten bei der Umsetzung	103
5.5	Empfehlungen für die Durchführung	105
<b>6</b>	<b>Nachhaltigkeit des Bündnisses</b>	<b>111</b>
	VON ALEXANDRA JANETZKO UND REA KODALLE	
6.1	Verhalten der Zielgruppe	111
6.2	Organisationsstrukturen und -kulturen	113
6.2.1	Übungsleiterausbildung	113
6.2.2	Schulungen im Bereich der Ernährungsberatung	116
6.2.3	Weiterführung von Arbeitsgruppen und Angeboten	117
6.3	Politisch-administrative Ebene	119
<b>7</b>	<b>Qualitätssicherung und Evaluation</b>	<b>121</b>
	VON THOMAS KALWITZKI	
7.1	Was ist Qualitätssicherung?	121
7.2	Festschreibung von Verantwortlichkeiten	122
7.2.1	Qualitätssicherung auf Bündnisebene	122
7.2.2	Qualitätssicherung der wissenschaftlichen Maßnahmen	123
7.2.3	Qualitätssicherung der Maßnahmen der Gemeinwesenarbeit	124
7.2.4	Qualitätssicherung der Maßnahmen der Sportvereine	124
7.3	Praxiserfahrungen und Empfehlungen	125
7.4	Was ist Evaluation?	127
7.5	Ebenen der Evaluation	129
7.6	Prozessevaluation	131
7.6.1	Protokollierung der Arbeitsgruppentreffen	131
7.6.2	Schriftliche Dokumentation der Angebotstermine	132
7.6.3	Monatliches Berichtswesen	132
7.6.4	Praxiserfahrung und Empfehlungen	133
7.7	Effektevaluation	135
7.7.1	Standardisierte Effektevaluation (Fragebögen)	136
7.7.2	Qualitative Effektevaluation (Interviews)	137
7.7.3	Praxiserfahrungen und Empfehlungen	139
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>143</b>
	<b>Anhangsverzeichnis</b>	<b>151</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis</b>	<b>171</b>
	<b>AutorInnen</b>	<b>172</b>



## Vorwort

Es ist bekannt, dass Menschen mit geringem Einkommen und einem niedrigen Bildungsgrad überproportional häufig von Krankheiten betroffen sind, früher sterben und ihren Gesundheitszustand schlechter einschätzen, als Personen mit einem höheren Einkommen und besseren Bildungsabschlüssen. Die schlechtesten Chancen, ein gesundes Leben zu führen, haben Menschen aus unteren sozialen Lagen beziehungsweise akut von Armut Bedrohte. Dazu zählen in Deutschland junge und kinderreiche Familien, Familien mit einem allein erziehenden Elternteil oder gesundheitlichen Belastungen wie psychischen und Abhängigkeitserkrankungen sowie sozial isolierte Familien. Benachteiligt sind auch (Langzeit-)Arbeitslose, unter ihnen vor allem Alleinerziehende, ältere Menschen mit einer schlechten Altersabsicherung sowie Menschen mit Migrationshintergrund (vgl. [www.Gesundheitliche-Chancengleichheit.de](http://www.Gesundheitliche-Chancengleichheit.de)).

Um deren Gesundheitschancen zu verbessern, werden zunehmend nach Maßgabe der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sogenannte setting- und zielgruppenspezifische Maßnahmen zur Gesundheitsförderung entwickelt. Leitend ist dabei die Idee, durch eine Veränderung der Lebensverhältnisse (insbesondere in Schulen, Betrieben, Kindergärten und Stadtteilen) eine Veränderung des individuellen Verhaltens (überwiegend in Bezug auf Ernährung und Bewegung) zu bewirken und so den Gesundheitszustand der adressierten Bevölkerungsgruppen langfristig zu verbessern.

Finanziert durch das Bundesministerium für Gesundheit sowie das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz ist seit 2008 versucht worden, diese Leitidee bundesweit unter anderem mit dem Nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewe-

gung“ umzusetzen. Der Förderschwerpunkt „Aktionsbündnisse gesunde Lebensstile und Lebenswelten“ bot verschiedenen Akteuren die Gelegenheit, in einem gemeinsamen Verbund regionale Strukturen niedrigschwelliger Bewegungsförderung und gesunder Ernährung auf- beziehungsweise auszubauen.

Das Oldenburger Aktionsbündnis „Migration & Mobilität – Für mehr Bewegung im sozialen Raum“ war eins von deutschlandweit elf Projekten, die über einen Zeitraum von zweieinhalb Jahren als eine Initialmaßnahme des Nationalen Aktionsplans gefördert wurden.

Um Sport- und Gesundheitsangebote für Frauen mit Migrationshintergrund in benachteiligten Stadtteilen zu entwickeln beziehungsweise zu verbessern, wurden quartiersbezogene Sozialarbeit, Sportvereinsarbeit und wissenschaftliche Begleitforschung miteinander verbunden. Das Projekt war am Institut für Sportwissenschaft der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg unter Leitung von Prof. Dr. Thomas Alkemeyer (Arbeitsbereich Sport & Gesellschaft) angesiedelt.

Die Umsetzung des Projekts wäre ohne die engagierte und vertrauensvolle Zusammenarbeit vieler Einrichtungen und Personen im Oldenburger Aktionsbündnis nicht erfolgreich verlaufen. Für die Entwicklung und Realisierung der Bündnisideen sowie der Beteiligung an dem vorliegenden Praxisleitfaden danken wir unseren Bündnispartnern Cordula Breitenfeldt, Silke Bruns, Claudia Buchner, Natalia Bürgel, Gaby Cingon-Büchner, Doris Ellberg, Werner Hagenbrock, Martina Hanfeld, Kati Heuer, Jutta Hinrichsen, Masoumeh Jomeh, Klaus Kieckbusch, Birgit-Susanne Liebig, Thea Maglakelidze, Susanne Möller, Irina Nasseri, Bianca Otto, Ayça Polat, Claudia Richter, Barbara Rode, Iris Scheitz, Marita Thomas, Behiye Tolan, Inge Tschorn-Werner, Regine Walter und Lothar Zielasko. Für die Mitarbeit in der

Forschungs- und Koordinierungsstelle am Institut für Sportwissenschaft danken wir Eva Bey, Anne Krull, Robert Mitschke, Milena Weber und Timm Wöltjen. Für die Bereitschaft, gemeinsam einen neuen Weg der Qualifikation im organisierten Sport zu erproben, danken wir Ties Plate und allen Teilnehmerinnen der Übungsleiterausbildung.



Thomas Alkemeyer  
Projektleiter



Rea Kodalle  
Projektkoordinatorin



Alexandra Janetzko  
Projektmitarbeiterin



Andrea Böttger  
Oecotrophologin



Thomas Kalwitzki  
Projektmitarbeiter

## Aufbau und Gebrauch des Praxisleitfadens

Wie lassen sich Gesundheitsangebote in sogenannten Stadtteilen mit besonderem Entwicklungsbedarf derart gestalten, dass sie von sozial und ökonomisch benachteiligten Personengruppen genutzt werden? Diese Frage beschäftigt TheoretikerInnen wie PraktikerInnen seit längerer Zeit. Immer mehr Forschungsarbeiten, aber auch praxisbezogene Kongresse, beschäftigen sich mit der Zielsetzung, Personengruppen, die bisher kaum von Maßnahmen der Gesundheitsförderung profitieren, für eine Beteiligung zu gewinnen.

Durch den explizit praktischen Schwerpunkt kann der vorliegende Leitfaden weder als Vorlage zum Verfassen von Förderungsanträgen dienen (dazu s. beispielsweise Arbeitshilfen unter [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)), noch gibt er einen Überblick über aktuelle Forschungsergebnisse (dazu s. Literaturverzeichnis und -tips). Vielmehr soll er einen Beitrag zur praktischen Gestaltung von zielgruppenspezifischen Gesundheitsangeboten im Stadtteilsetting leisten. Er unterstützt Akteure aus Sportvereinen sowie Gemeinwesen- und Jugendarbeit bei der gemeinsamen Entwicklung von Sport- und Gesundheitsangeboten in benachteiligten Stadtteilen.

Die vorliegenden Empfehlungen basieren auf Erfahrungen, die zehn Einrichtungen im niedersächsischen Oldenburg zwischen 2008 und 2011 in einem Projekt zur Verbesserung von Bewegungsmöglichkeiten für Migrantinnen gemacht haben. Das ausdrückliche Ziel des Projekts war es, bisher sportliche inaktive Frauen zum Sport zu bewegen und sie für Ernährungsthemen zu interessieren. Im Vordergrund stand daher weniger das Vorhaben, durch Gesundheitssport den Gesundheitsstatus der Teilnehmerinnen zu verbessern und dies evidenzbasiert nachzuweisen, als vielmehr niedrigschwellige Bewegungs- und Ernährungsangebote zu erproben, die bestimmten Personengruppen überhaupt erst den Zugang zum Sport

und zu einem anderen Ernährungsverhalten ermöglichen (vgl. auch Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands 2010, S. 40).

Der Praxisleitfaden dokumentiert das Vorgehen im Oldenburger Aktionsbündnis. Er ist damit besonders für die Nachahmung durch Sportvereine und Institutionen der Gemeinwesenarbeit (GWA) bei der Ansprache von Migrantinnen geeignet. Um dem Anspruch einer prinzipiellen Übertragbarkeit gerecht zu werden, wurde er – wo immer es möglich war – so gestaltet, dass er sowohl verschiedenen Akteuren eine Orientierung bei der kooperativen Entwicklung von Gesundheitsangeboten bietet, als auch auf andere Zielgruppen bezogen werden kann. Da bei der Entwicklung von Angeboten organisatorische Rahmenbedingungen, wie die Verfügbarkeit von Sportstätten und Schwimmbädern oder die Bereitstellung personeller und finanzieller Ressourcen, auch die kommunale Verwaltung betreffen, sollen ebenfalls Sozial-, Sport- und Jugendämter von dem Leitfaden profitieren können. Darüber hinaus sollen sich Migrant\*innenorganisationen und soziale Einrichtungen, die über Kontakte zu verschiedenen Zielgruppen (bspw. Ältere oder Menschen mit Behinderung) verfügen, von den Empfehlungen angesprochen fühlen.

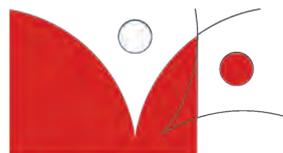
In dem einleitenden Teil über das **Oldenburger Aktionsbündnis** werden der Hintergrund und die Ziele des Modellprojekts dargestellt. Im Kapitel **Vorbereitung und Strukturaufbau** geht es um notwendige strukturelle Vorarbeiten, die überwiegend von Hauptverantwortlichen oder Leitungskräften der Institutionen und VerwaltungsmitarbeiterInnen vorgenommen werden sollten. Den Hauptteil des Leitfadens bildet das Kapitel **Planung und Durchführung von Bewegungsangeboten**, in dem Personen, die an der Angebotsplanung und -durchführung beteiligt sind (beispielsweise ÜbungsleiterInnen und SozialpädagogInnen), Hinweise für die Einrichtung neuer Gesundheits- und Bewegungsangeboten finden. Eine Darstellung des Bewegungsangebots für Asylbewerberinnen erfolgt gesondert im Kapitel **Planung und Durchführung von Bewe-**

**gungsangeboten in der Landesaufnahmebehörde Niedersachsen** (LAB NI), ehemals Zentrale Aufnahme- und Ausländerbehörde des Landes Niedersachsen, Standort Oldenburg (ZAAB). Wie sich Maßnahmen im Bereich der Ernährungsberatung kooperativ entwickeln und umsetzen lassen, zeigt das Kapitel **Planung und Durchführung von Ernährungsangeboten**. In dem Teil über **Nachhaltigkeit des Bündnisses** finden sich Ideen und Ansätze für deren dauerhafte Etablierung nach ihrer Erprobung. Den Schluss bildet das Kapitel **Qualitätssicherung und Evaluation**, das für die zunehmend wichtige Bewertung von (öffentlich finanzierten) Maßnahmen eine Hilfestellung geben soll. Neben Anregungen zum methodischen Vorgehen werden in der Praxis getestete Evaluationsbögen für die Angebotsbewertung zur Verfügung gestellt. Literaturtipps für eine vertiefende Auseinandersetzung mit einzelnen Themen finden sich ebenso wie Vorlagen für Protokolle, Evaluationsbögen, Poster und Ähnliches in den beiden abschließenden Kapiteln. Damit der Leitfaden von verschiedenen Berufs- und Personengruppen für unterschiedliche Zwecke genutzt werden kann, weist ein ausführliches Inhaltsverzeichnis auch Unterthemen auf den ersten Blick aus. Farblich unterlegte Hinweiskästen erklären zentrale (Fach-)Begriffe oder kennzeichnen konkrete Beispiele sowie Tipps für die Praxis.

# 1 Das Oldenburger Aktionsbündnis

Alexandra Janetzko, Rea Kodalle

Das Aktionsbündnis „Migration & Mobilität – Für mehr Bewegung im sozialen Raum“ (MuM) wurde im Rahmen der Förderinitiative „Aktionsbündnisse Gesunde Lebensstile und Lebenswelten“ als eine Maßnahme zur Umsetzung des Nationalen Aktionsplans IN FORM durch



**AKTIONSBÜNDNIS  
MIGRATION & MOBILITÄT**  
Für mehr Bewegung im sozialen Raum

die Bundesregierung gefördert. Es wurde im Sommer 2008 vom Turn- und Sportverein Bloherfelde von 1906 e.V., dem Treffpunkt Gemeinwesenarbeit Bloherfelde/Eversten, der Stadt Oldenburg und dem von Prof. Dr. Thomas Alkemeyer geleiteten Arbeitsbereich „Sport und Gesellschaft“ des Instituts für Sportwissenschaft der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg gegründet. Aufgrund der erfolgreichen Entwicklung eines ausbaufähigen Konzepts innerhalb einer siebenmonatigen Aufbauphase zählte das Bündnis zu elf von ursprünglich 25 Projekten, die in einer zweiten Phase weiter gefördert wurden. Seit März 2009 arbeiteten insgesamt zwölf Partner an der Übertragung des Konzepts auf und seiner Anpassung an drei weitere Stadtteile sowie die Landesaufnahmebehörde Niedersachsen (ehemals Zentrale Aufnahme- und Ausländerbehörde des Landes Niedersachsen, Standort Oldenburg). Leitend war die Idee, im koordinierten Zusammenspiel der Perspektiven von TheoretikerInnen und PraktikerInnen Maßnahmen der Gesundheits- und Bewegungsförderung zu erproben und solche Angebote auf Dauer zu stellen, die sowohl von der Zielgruppe angenommen als auch von den Initiatoren als praktikabel eingestuft wurden.

## 1.1 Zielgruppe

Die Angebote richteten sich primär an Frauen mit Migrationshintergrund und niedrigem sozialen Status in den Oldenburger Stadtteilen Bloherfelde/Eversten, Kreyenbrück, Dietrichsfeld und Ohmstedde. Sie standen gleichzeitig allen Bewohnerinnen der Stadt offen. Den Projektpartnern war es ein wichtiges Anliegen, die Situation der Frauen mit Migrationshintergrund zu verbessern, da sich bei ihnen die soziale und die gesundheitliche Benachteiligung auffällig häufig gegenseitig verstärken: Sie sind von einem erhöhten Armutsrisiko betroffen (Armut- und Reichtumsbericht, S. 167), häufiger arbeitslos als deutsche Frauen und verfügen über eine schlechtere (Aus-)Bildung. Ihre Chancen auf Gesundheit sind aufgrund von Kommunikations- und Sprachproblemen, mangelndem Gesundheitswissen und unter Umständen sozialer Isolation als Migrationsfolge zumeist schlechter als die von männlichen Zugewanderten (Groß 2004, S. 46). Frauen mit Migrationshintergrund klagten häufiger über psychosoziale Beschwerden als männliche Migranten (Weilandt, Rommel, Raven 2003); sie neigen überdies – vor allem mit fortschreitendem Lebensalter – eher zu (starkem) Übergewicht als deutsche Frauen (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2005). Mit ihrer gesundheitlichen Fehlversorgung korrespondiert ihre Unterrepräsentanz in Sportvereinen. Da sie oft die Aufgabe einer „Familienmanagerin“ haben, sind sie dafür prädestiniert, Veränderungen im familiären „Verhaltenshaushalt“ anzustoßen. Zum indirekten Adressatenkreis des Projekts gehörten somit auch die Kinder und/oder Männer der Frauen.

## 1.2 Hintergrund

In der Bundesrepublik lebende Frauen mit Migrationshintergrund nutzen die Präventionsangebote des Sport- und des Gesundheitssystems deutlich seltener als andere Bevölkerungsgruppen. Dies tritt besonders deutlich in der gesundheitlichen Unter- beziehungsweise Fehlversorgung vieler Migrantinnen zutage. Gleichzeitig zeigen Untersuchungen, dass diese Frauen durchaus an Bewegungs- und Gesundheitsangeboten interessiert sind, sofern sie mit ihrem Lebensstil vereinbar sind. Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass die Nutzung von „klassischen“ Sportangeboten für viele Frauen aus benachteiligten Stadtteilen nicht in Frage kommt, da sie häufig zu weit vom Wohnort entfernt stattfinden, zu hohe Mitgliedsbeiträge erfordern (beispielsweise in Fitnessstudios), keine Kinderbetreuung beinhalten (wie etwa bei Vereinsangeboten) oder in den Abendstunden liegen. Zudem ist die Vielfalt der deutschen Sportangebote (Preise, Zeiten, Orte, Organisationsstruktur) vielen Zugewanderten kaum bekannt. Leitend für das Projekt war daher die Idee, dass eine nachhaltige Bewegungs- und Gesundheitsförderung nur erfolgreich sein kann, wenn diese die Lebensbedingungen und die Verhaltensgewohnheiten der Adressatinnen berücksichtigt. Konkret bedeutete dies, kostengünstige und wohnortnahe Angebote möglichst mit Kinderbetreuung zu passenden Zeiten zu gestalten. In den Stadtteilen boten sich als „Experten“ für Bewegung Sportvereine und als „Kenner“ der Zielgruppe Migrantinnenorganisationen sowie die städtische Gemeinwesenarbeit (GWA) an. Diese verfügen bereits über Kontakte zu Migrantinnen, die auf langjährigen Erfahrungen mit Sprach- und Kindererziehungskursen oder Frauenfrühstücken basieren. Zudem wurde versucht, die Adressatinnen aktiv in die Entwicklung aller Maßnahmen einzubeziehen.

## 1.3 Bündnispartner

Im Folgenden stellen sich die beteiligten Partner selbst vor.

### 1.3.1 Institut für Sportwissenschaft der C.v.O. Universität Oldenburg

Im Bündnis kam dem Arbeitsbereich „Sport & Gesellschaft“ des Instituts für Sportwissenschaft die Koordination des Bündnisses (inklusive finanzieller Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit) sowie die empirische Erhebung der Interessen der Adressatinnen zu. Zentrale Forschungsfragen des Arbeitsbereichs betreffen die Zusammenhänge zwischen Lebensstilen, dem Verhältnis zum eigenen Körper sowie dem Sport- und Gesundheitsverhalten. Die praxisbezogene Konzeption, Durchführung und Evaluation zielgruppenspezifischer Sportangebote werden von MitarbeiterInnen wie Studierenden des Masterstudiengangs „Sport und Lebensstil“ kontinuierlich weiterentwickelt.



### 1.3.2 Zentrum für Methoden der Sozialwissenschaften der C.v.O. Universität Oldenburg

Durch das Zentrum für Methoden der Sozialwissenschaften (MSW) wurde die Evaluation und Qualitätssicherung des Projektes durchgeführt. Das MSW ist ein wissenschaftliches Zentrum, das zur Aufgabe hat, ein methodologisches Fundament soziologischer und politikwissenschaftlicher Fragestellungen zu entwickeln. Dabei werden besonders die spezifischen Unterschiede zwischen den charakteristischen Merkmalen der Gegenstandsbereiche der sozialwissenschaftlichen Disziplinen berücksichtigt und somit Ausgangspunkte für interdisziplinäre



näre Forschungsvorhaben geschaffen. Insbesondere bietet das MSW Unterstützungsleistungen im Methodenbereich für Angehörige der Universität Oldenburg.

### 1.3.3 Einrichtungen der Gemeinwesenarbeit

In Oldenburg befindet sich in den Stadtteilen Ohmstede, Bloherfelde/Eversten, Dietrichsfeld



Jugendamt  
Gemeinwesenarbeit/Jugendhilfedienste  
STADT OLDENBURG i.O.

und Kreyenbrück jeweils eine Einrichtung der Gemeinwesenarbeit (GWA). Alle vier GWAs befinden sich in Trägerschaft des Amts für Jugend, Familie und Schule der Stadt Oldenburg im Fachdienst Jugend und Gemeinwesenarbeit. Gemeinwesenarbeit meint eine an den Ressourcen der Bewohnerinnen und Bewohner orientierte soziale Arbeit in sozial benachteiligten Wohngebieten. Die individuellen Fähigkeiten der Menschen sind der Ausgangspunkt für das sozialpädagogische Handeln, um die Eigenverantwortung und die Gemeinschaftsfähigkeit zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten. Die GWA arbeitet mit allen Menschen, die einen Bezug zum Stadtteil haben, Menschen aller Altersgruppen und aller sozialen und ethnischen Gruppen.

Auftragsgrundlage der GWA sind Ratsbeschlüsse und die Richtlinien der Stadt Oldenburg zur Gemeinwesenarbeit. Ziele der GWA sind unter anderem, die Menschen in einem Stadtteil zu ermutigen, zu fördern und zu unterstützen, für ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse aktiv zu werden, Empowerment zu entwickeln und damit ihre Lebensqualität zu erhöhen, eine Verbesserung der sozialen und kulturellen Infrastruktur durch vielfältige Angebote und durch Vernetzung von Ressourcen der Einrichtungen und Institutionen im Stadtteil zu erreichen, um damit Synergie-Effekte zu bewirken (Auszug aus: Leistungsbeschreibung der Gemeinwesenarbeit in Oldenburg, Stand 2010).

## **Treffpunkt Gemeinwesenarbeit Bloherfelde/Eversten**

Der Treffpunkt ist ein Angebot der Stadt Oldenburg, in dem sich Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils treffen und kennen lernen. Hier werden verschiedene Aktivitäten gemeinsam wahrgenommen. Der Treffpunkt ist täglich geöffnet und bietet im Stadtteil Beratung, Gesprächsmöglichkeiten und Hilfestellungen an. Die Gemeinwesenarbeit hat sich zum Ziel gesetzt, die Potenziale der Bevölkerung im Stadtteil zu aktivieren und zu stärken und somit Hilfe zur Selbsthilfe zu ermöglichen.

## **Stadtteitreff Dietrichsfeld**

Der Stadtteitreff Dietrichsfeld ist ein Ort, an dem sich Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils Bürgerfelde/Dietrichsfeld begegnen, kennen lernen, austauschen, gemeinsame Aktionen entwickeln und organisieren können. Er ist ein Treffpunkt, an dem viele Informationen, Ideen und Fähigkeiten zusammen kommen, an dem Beratung und Unterstützung angeboten und genutzt werden. Der Stadtteitreff versteht sich als zentrale Kontakt- und Anlaufstelle für die zahlreichen, verschiedenen im Stadtteil lebenden Menschen, die

- andere Menschen kennen lernen, sich austauschen, gemeinsam etwas unternehmen und den Stadtteil mitgestalten möchten,
- Ideen, Fähigkeiten und vielfältige Interessen haben,
- aus den unterschiedlichsten Ländern kommen,
- alleine leben, oder als Paar, mit oder ohne Kinder,
- manchmal auch Schwierigkeiten haben.

Der Stadtteitreff will dazu beitragen, die Situation des Einzelnen, aber auch die soziale und kulturelle Struktur im Stadtteil bedarfsgerecht zu verbessern.

### **Stadtteiltreff Kreyenbrück**

Die Einrichtung versteht sich als integrativer und interkultureller Treffpunkt für die Bewohner des Stadtteils Kreyenbrück. Der Stadtteil ist Wohn- und Lebensraum für eine Bewohnerschaft, die sich bezogen auf Herkunft, Bildung, sowie nationale, kulturelle und religiöse Zugehörigkeit heterogen zusammensetzt. Die kontinuierliche unterstützende Begleitung der Bewohner ist zentrale Aufgabe der stadtteilbezogenen Sozialarbeit. Durch die gemeinwesenorientierte Ausrichtung werden die vielfältigen Bedarfe, aber auch die vorhandenen Potentiale und Ressourcen im Stadtteil aufgedeckt und gefördert. Einschränkungen gibt es für die Menschen – insbesondere auch für MigrantInnen – in den wichtigen Bereichen des Alltagslebens wie Arbeit, Bildung, Wohnen, Gesundheit und Teilhabe am öffentlichen Leben. Die Arbeitsprinzipien der Gemeinwesenarbeit wie Aktivierung, Prävention, Identifikation, Integration, Hilfe zur Selbsthilfe, Partizipation, Solidarität werden eingesetzt, um den vorhandenen sozialen Problemen und den strukturellen Defiziten im Stadtteil effizient zu begegnen.

Der Stadtteiltreff Kreyenbrück verfügte im Bündnis insofern über ein Alleinstellungsmerkmal, als dass er – entgegen der ursprünglichen Planung – mit keinem Verein kooperierte. Da der vorgesehene Sportverein kurzfristig von seiner Zusage zurücktreten musste und es keine passende Alternative gab, wurden Übungsleiter direkt über den Stadtteiltreff an der Gestaltung und Durchführung der Angebote beteiligt. Auch wenn aus diesem Grund keine Sporthalle durch einen Verein zur Verfügung gestellt werden konnte, gelang es der Arbeitsgruppe, ein attraktives Bewegungsangebot zu etablieren.

### **Kulturzentrum Rennplatz**

Das Kulturzentrum Rennplatz ist eine Einrichtung des Amtes für Jugend, Familie und Schule. Es versteht sich als interkultureller Treffpunkt und Nachbarschaftshaus für alle Bewohnerinnen und Bewoh-

ner des Stadtteils, aller Generationen und Nationalitäten. Junge und Alte haben die Möglichkeit, den offenen Bereich des Hauses zu nutzen, Veranstaltungen und Gruppen zu besuchen und selbst zu gestalten, Kontakte zu knüpfen oder bei persönlichen Problemen Beratungsangebote in Anspruch zu nehmen. Die Besonderheit der Gemeinwesenarbeit des Kulturzentrums Rennplatz ist der zweite Schwerpunkt der offenen Kinder- und Jugendarbeit an vier Nachmittagen. Dann können Kinder und Jugendliche ab sechs Jahren Freizeitangebote (Spiele, Basteln, Geselligkeit) wahrnehmen. In den Schulferien wird ein familiengerechtes Ferienprogramm angeboten. Aufgrund von Umbauarbeiten starteten die Angebote des Bündnisses (mit wenigen Ausnahmen) erst im November 2009.

### 1.3.4 Yezidisches Forum e.V.

Das Yezidische Forum e.V. besteht seit 1993 und ist in einem selbst erbauten Vereinshaus im Stadtteil Kreyenbrück ansässig. Von dort aus bringen sich Hauptberufliche und Ehrenamtliche aktiv in die Bildungs- und Kulturarbeit sowie Politik der Stadt Oldenburg ein, um neue Begegnungen zu ermöglichen und ein kooperierendes Miteinander zu erreichen. Der Verein versteht sich als „Brückenbauer“ und „Türöffner“ für Integration und bringt Perspektiven von Menschen mit Migrationshintergrund in verschiedene Gremien ein. Von den zirka 4.000 Yeziden, die in und um Oldenburg leben, gehören dem Verein viele Kinder, Jugendliche, Frauen und Männer, Senioren und Familien an. Ein großer Teil von ihnen ist gut integriert, andere brauchen noch Unterstützung. Diese Hilfe wird durch zielgruppenbezogene Aktivitäten im Forum geleistet. Der Verein widmet sich zudem der Aufgabe, religiöse und kulturelle Inhalte sowie Werte und Bräuche der yezidischen Gesellschaftsform in der Diaspora aufrechtzuerhalten und weiterzugeben. Der Charakter der yezidischen Lebensform soll in



Die monotheistischen Yeziden sind Angehörige einer alten religiösen Minderheit der Kurden. Ihre Wurzeln reichen bis zu 2.000 Jahre vor Christus, in die Zeit des Mithraismus. Ehemals Ursprungsreligion der Kurden, wurde die Zahl der Yeziden durch die Zwangsislamisierung auf heute ca. 800.000 Mitglieder dezimiert. Die Siedlungsgebiete der Yeziden entsprechen denen der Kurden. Das religiöse Zentrum der Yeziden „Lalish“ befindet sich im Nordirak, nahe der Stadt Mossul. Das Yezidentum ist zwar eine Religion, aber aus Sicht der Angehörigen nicht allein als religiöse Gemeinschaft definierbar. Es ist auch eine Kultur, ein Volk und eine Lebensart. Zur Zeit leben in Deutschland zirka 50.000 Yeziden.

(Quelle: Yezidisches Forum e.V.)

weltanschaulicher wie auch in traditioneller Hinsicht unter Berücksichtigung der Bedingungen einer aufgeklärten modernen Gesellschaft in Westeuropa aufrechterhalten bleiben.

### 1.3.5 Bürgerfelder Turnerbund von 1892 e.V.

Der über 100 Jahre alte Bürgerfelder Turnerbund mit über 4300 Mitgliedern ist rein Breitensportorientiert und entwickelt ein umfassendes Sportangebot mit den Schwerpunkten Gesundheits- und Freizeitsport in Oldenburg. Gerade Frauen und Kinder machen einen großen Anteil der Vereinsmitglieder aus. Der Verein verfügt über eigene Sportstätten und eine gut ausgestattete Geschäftsstelle mit hauptamtlichen MitarbeiterInnen.



### 1.3.6 TuS Bloherfelde von 1906 e.V.

Der Verein liegt in einem Stadtteil mit relativ hohem Ausländeranteil, der sich jedoch nicht in den Mitgliederzahlen widerspiegelt. Für über 1000 Mitglieder gibt es ein vielfältiges Breitensport-Angebot, das überwiegend in einer eigenen Sporthalle stattfindet. Zusätzlich sind im Stadtteil städtische Hallen angemietet. Mehr als die Hälfte der Mitglieder sind Kinder und Jugendliche. Über 60 ehrenamtliche Übungsleiter gestalten ein breit gefächertes Sportangebot sowohl in den Spiel- wie auch in den Individual-Sportarten (von Badminton bis Volleyball, von Aikido bis Trampolinspringen). Auch wenn die Freude am Sport im Vordergrund steht, ist Leistungssport nicht ausgeschlossen: qualifizierte Trainer erkennen und fördern Talente. Da die Geschäftsstelle hauptamtlich besetzt ist, kann der Verein Netzwerkarbeit im Stadtteil fundiert gestalten – so wurden bereits in der Vergangenheit Projekte speziell für Migrantinnen durchgeführt. Von Vorteil ist dabei, dass GWA und Verein relativ nahe beieinander angesiedelt sind und zudem alle Schulformen in unmittelbarer Nähe des Vereins platziert sind. Ein städtisches Schwimmbad und ein städtischer Sportplatz befinden sich ebenfalls in der Nähe und ermöglichen so sportliche und Veranstaltungs-Vielfalt.



### 1.3.7 Stabsstelle für Integration

Integration ist eine zunehmend wichtige Querschnittsaufgabe für die Kommunen.



Integrationsbeauftragte  
STADT OLDENBURG i.o.

Aufgrund der demographischen Entwicklung hat die Stadt Oldenburg integrationspolitische Aufgabenstellungen zu einem zentralen Thema für die Kommunalpolitik erklärt. Dies zeigt sich nicht zuletzt darin, dass die Stabsstelle Integration seit dem 1. Mai 2008 direkt

dem Büro des Oberbürgermeisters zugeordnet ist und somit zur „Chefsache“ geworden ist. Die Aufgabe der Integrationsbeauftragten ist es, in Kooperation mit den relevanten Institutionen in der Stadt eine Gesamtstrategie für die Integrationsarbeit in Oldenburg zu entwickeln und die Vernetzung der unterschiedlichen Akteure auf kommunaler Ebene sicherzustellen. Die Integrationsbeauftragte ist zuständig für alle Grundsatzfragen der Integrationspolitik der Stadt Oldenburg und Ansprechpartnerin in allen relevanten Fragen der Eingliederung in die Gesellschaft. Darüber hinaus hat sie die Aufgabe, MigrantInnen über Zuständigkeiten, Verfahrenswege und Leistungen der öffentlichen Verwaltung zu informieren. Ein wesentlicher Schwerpunkt der Tätigkeit ist weiterhin die Verbesserung der Bildungs- und Ausbildungssituation der Kinder und Jugendlichen mit Migrationshintergrund.

### 1.3.8 Landesaufnahmebehörde Niedersachsen

Die Zentrale Aufnahme- und Ausländerbehörde Niedersachsen (ZAAB),



**Landesaufnahmebehörde  
Niedersachsen**

Standort Oldenburg, hat bis Ende 2010 die Funktionen einer Aufnahmeeinrichtung nach dem Asylverfahrens- sowie dem Aufenthaltsgesetz erfüllt und als Gemeinschaftsunterkunft für AsylbewerberInnen gedient. Zudem war sie für die Verteilung von Ausländern auf Unterbringungseinrichtungen zuständig und übernahm Aufgaben als Ausländerbehörde.

Das fünf Kilometer außerhalb von Oldenburg gelegene „Kloster Blankenburg“ wurde seit 1990 als Gemeinschaftsunterkunft genutzt. In den sieben Gebäuden standen knapp 220 Zimmer zur Verfügung, die mit zwei bis vier Betten ausgestattet waren. Außenstellen des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge und des Gesundheitsamtes der Stadt Oldenburg waren ebenfalls auf dem Gelände

angesiedelt. Ab 2011 wurde das Grenzdurchgangslager Friedland (Niedersächsisches Zentrum für Integration) aufgelöst und mit der ZAAB Niedersachsen zu der Landesaufnahmebehörde Niedersachsen (LAB NI), unter anderem mit dem Standort Oldenburg, zusammengefasst. Im Juni 2011 wurde die Gemeinschaftsunterkunft im „Kloster Blankenburg“ geschlossen und die AsylbewerberInnen auf Kommunen beziehungsweise die Stadt Oldenburg verteilt.

Während der Projektlaufzeit waren in der ZAAB bis zu 500 AsylbewerberInnen untergebracht, die hauptsächlich aus Afghanistan und dem Irak stammten. Die Sportangebote wurden von SozialpädagogInnen organisiert, die sowohl für Beratungen als auch die Gestaltung eines Beschäftigungsangebots in der ZAAB zuständig waren.

### 1.3.9 Oecotrophologin

Andrea Böttger hat als Diplom-Oecotrophologin das Aktionsbündnis bei der Konzeption und Durchführung der gesundheitsfördernden Maßnahmen unterstützt. In den vier Einrichtungen der Gemeinwesenarbeit war sie unter anderem für Veranstaltungen zu ausgewogener Ernährung, der Begleitung einer „Antidiätgruppe“ für Frauen, die Ernährungsberatung für betreute Eltern-Kindgruppen sowie die individuelle Ernährungsberatung zuständig.

## 1.4 Zielsetzung

Das Aktionsbündnis verfolgte zwei miteinander verknüpfte Ziele: Erstens sollten die Ansätze der Bewegungs- und Gesundheitsförderung in vier benachteiligten sozialräumlichen Settings in Oldenburg verbessert werden. Den Kern des Konzepts bildete eine Kombination aus sogenannten verhaltens- und verhältnisbezogenen Strategien, die während einer Aufbauphase in der Kooperation von GWA, Sportverein, Sport- und Sozialwissenschaften unter Beteiligung der

„Ein Setting wird einerseits als ein soziales System verstanden, das eine Vielzahl relevanter Umwelteinflüsse auf eine bestimmte Personengruppe umfasst. Es ist andererseits ein System, in dem diese Bedingungen von Gesundheit und Krankheit auch gestaltet werden können. In erster Linie werden Kommunen, Schulen, Krankenhäuser und Betriebe als Settings verstanden.“ (R. Grossmann/K. Scala 2006, S. 205)

Bei der auch als Lebensweltansatz bezeichneten Strategie zur Gesundheitsförderung zielen die Interventionen primär auf größere Sozialzusammenhänge und nicht auf einzelne Individuen ab. Ihre Entwicklung geht auf die mit der 1986 verabschiedeten „Ottawa-Charta“ der WHO festgelegten Handlungsstrategien und –felder zur Gesundheitsförderung zurück.

Zielgruppe in einem Stadtteil entwickelt, erprobt und evaluiert wurden. In der Durchführungsphase sollten die erfolgreichen und praktikablen Maßnahmen auch auf die anderen drei Oldenburger Quartiere übertragen und den konkreten Erfordernissen „vor Ort“ angepasst werden. Die Erfahrung zeigte, dass die Stadtteile hinsichtlich ihrer BewohnerInnen und Einrichtungen sehr unterschiedlich waren und daher zwar grundlegende Arbeitsprinzipien und Herangehensweisen an die Angebotsgestaltung übernommen werden konnten, jedoch eine 1:1-Übertragung der Angebote nicht möglich war. Zweitens sollte am Oldenburger Beispiel dieser Praxisleitfaden entwickelt werden, der eine Übertragung der kooperativen Gestaltung von Gesundheitsangeboten auch auf sozialräumlich ähnlich gelagerte Quartiere in anderen Städten und Gemeinden ermöglichen sollte. Der nun vorliegende Leitfaden ist daher ein Spagat zwischen einerseits konkreten und andererseits strukturell ausgerichteten inhaltlichen, methodischen und organisatorischen Hinweisen.

*„Ich verspreche mir von den Wirkungen, die durch das Projekt bereits erfolgt sind und die noch zum Tragen kommen werden, viele positive Veränderungen in den Familien. Zunächst wird durch das Projekt die Integration gefördert, aber sicherlich können wir die soziale Situation langfristig dahingehend beeinflussen, dass sich auch das Gesundheitsbewusstsein verbessert.“*



Klaus Kieckbusch

Stadtjugendpfleger, Fachdienstleiter Jugend- und Gemeinwesenarbeit, Amt für Jugend, Familie und Schule der Stadt Oldenburg

## 1.5 Übergeordnete Maßnahmen

Das Aktionsbündnis war mit der Herausforderung konfrontiert, eine Bevölkerungsgruppe für die aktive Teilnahme am Sport zu gewinnen, die bis dahin im organisierten Sport sowie in präventiven und rehabilitativen Gesundheitsangeboten unterrepräsentiert war. Daher war es notwendig, kontinuierlich die strukturellen und persönlichen Partizipationsbarrieren herauszufinden, um auf dieser Grundlage praxisrelevante Vorschläge für die Gestaltung von neuen Sportangeboten formulieren zu können. Neben Verfahren der empirischen Sozialforschung war hier immer wieder das Alltagswissen der beteiligten PartnerInnen gefragt, deren Beobachtungen maßgeblich zu den inhaltlich für die Adressatinnen anschlussfähigen und organisatorisch mit ihrem Alltagsleben vereinbaren Angeboten führten. Da es sich bei der vorliegenden Publikation um einen Praxisleitfaden handelt, werden die wissenschaftlichen

Maßnahmen zur Klärung der objektiven und subjektiven Barrieren lediglich im Kapitel „Qualitätssicherung und Evaluation“ angerissen.

### 1.5.1 Institutionalisation von Arbeitsgruppen

Da alle (wissenschaftlichen) Untersuchungen und Beratungen wirkungslos bleiben, wenn sie nicht zu dauerhaften Veränderungen in den Organisationen führen, bildete die kontinuierliche Zusammenarbeit von GWA und Sportvereinen im Wohnumfeld der adressierten Frauen einen Kern des Oldenburger Bündnisses. Um ebenso dauerhafte wie belastungsfähige Strukturen zu etablieren, wurden in allen beteiligten Quartieren zunächst unter Leitung einer Sportwissenschaftlerin Arbeitsgruppen (AGs) gebildet, denen jeweils eine GWA, ein lokaler Sportverein und – wenn möglich – eine Migrantenorganisation angehörten. In der Aufbauphase wurde der intensive Austausch- und Beratungsprozess zwischen den beteiligten Einrichtungen erprobt und dann in der Durchführungsphase auf die anderen Kooperationspartner ausgedehnt. Dabei arbeiteten in allen Stadtteilen SportwissenschaftlerInnen, SportvereinsmitarbeiterInnen und ÜbungsleiterInnen, Sozialpädagoginnen, Öcötrophologinnen, MitarbeiterInnen von Migrantenorganisationen und nach Bedarf Verwaltungspersonal von Stadt und Universität zusammen. Als besonders wertvoll empfanden alle Beteiligten, von der Vielfalt der vertretenen Perspektiven lernen zu können und zur Reflexion des eigenen Standpunkts gezwungen zu werden. Über die langfristige Zusammenarbeit entstand zudem ein zuverlässiges Netzwerk.

### 1.5.2 Weiterentwicklung von Sportangeboten

Über den institutionalisierten Austausch der Bündnispartner sowie die permanente Evaluation aller Angebote wurden diese kontinuierlich inhaltlich wie organisatorisch (Veranstaltungszeiten, Räume,

Kinderbetreuung) nachgebessert und gegebenenfalls erweitert. In der letzten Projektphase passten die Kooperationspartner ihre Angebote weitgehend ohne Moderation durch die SportwissenschaftlerInnen den Lebensumständen und Vorlieben der TeilnehmerInnen sowie strukturellen Erfordernissen (Jahreszeit, finanzielle Rahmenbedingungen etc.) an.

### 1.5.3 Organisatorisch-institutionelle Maßnahmen

Da die Möglichkeiten der inhaltlichen und organisatorischen Weiterentwicklung von Angeboten durch strukturelle Rahmenbedingungen begrenzt waren, sollten diese langfristig verändert werden. Beispielsweise sollten weitere Hallenzeiten durch die Stadt zur Verfügung gestellt werden und Multiplikatorinnen mit Migrationshintergrund durch Sportverbände zu Übungsleiterinnen ausgebildet sowie Sozialpädagoginnen und Migrantinnen im Bereich der Ernährungsoptimierung durch eine Oecotrophologin geschult werden.

### 1.5.4 Finanzielle Maßnahmen

Das grundsätzliche Dilemma bei der Finanzierung derartiger Maßnahmen liegt darin, dass soziale Gruppen zu kostenpflichtigem Gesundheitshandeln bewegt werden sollen, die selber nicht über die entsprechenden finanziellen Ressourcen verfügen. Obwohl angenommen wird, dass durch die Gesundheitsförderung sozial und ökonomisch benachteiligter Gruppen nicht nur die Adressaten, sondern auch Kostenträger profitierten, werden nicht ausreichend Mittel zur Verfügung gestellt, um den Bedarf zu decken.

Kosten entstehen insbesondere für die Arbeit in enger, institutioneller Kooperation, die häufig unter dem Stichwort „Networking“ gefordert wird: MitarbeiterInnen der Institutionen benötigen viel Zeit, um die jeweils anderen Einrichtungen kennenzulernen und ihre Ar-

beitsweisen unter Berücksichtigung der jeweiligen Erfordernisse aufeinander abzustimmen. Zusätzlich zu der Netzwerkarbeit fallen die reinen Übungsleiter- sowie Kinderbetreuungstätigkeiten an. In materieller und räumlicher Hinsicht müssen insbesondere kleinere Sportgeräte wie Hanteln, Bänder, Seile und Stepper sowie Raummieten für Sport- und Schwimmstätten berücksichtigt werden.

In Oldenburg haben alle Partner eine hohe Eigenbeteiligung geleistet. So wurden mit Ausnahme der Schwimmbäder alle Sporträume kostenneutral von den Beteiligten eingebracht. Zudem stellten die Vereine, sofern vorhanden, ihre eigenen Sportgeräte zur Verfügung, während die GWAs Kinderbetreuungskräfte organisierten und zum größten Teil selber finanzierten. Auch Personalressourcen auf Leitungsebene (Vereinsvorstände, GWA-Leitungen, Fachdienstleiter, Arbeitsbereichsleiter der Universität) sowie Arbeitsräume und Infrastruktur (PC, Telefon, Internet, Kopierer, Papier etc.) standen zur Verfügung und konnten als Eigenanteile in die Finanzierung eingebracht werden. Schließlich wurden verschiedene Modelle der Entrichtung geringer Teilnahmebeiträge entwickelt (s. Abschnitt 3.4.2), die jedoch nur einen geringen Teil der verbleibenden Gesamtausgaben decken konnten. Ohne die öffentlichen Mittel wären eine weitaus geringere Netzwerkarbeit (mit entsprechend schlechteren Erfolgsaussichten als Konsequenz) und nur kostengünstige Angebote (beispielsweise Walken) zu verwirklichen gewesen.

### 1.5.5 Politisch-administrative Maßnahmen

Als Bindeglied zwischen Aktionsbündnis sowie Politik und Verwaltung wurde ein Arbeitskreis aus interessierten MitarbeiterInnen öffentlicher Einrichtungen (wie Gesundheits- und Jugendamt), Migrant\*innenorganisationen, Sportvereinen sowie Krankenhäusern und Krankenkassen eingerichtet. Der bei der Integrationsbeauftragten der Stadt angesiedelte Arbeitskreis „Sport, Gesundheit und Migrati-

on“ machte sich neben einer Bestandsaufnahme aktueller Maßnahmen und Projekte zur Sport- und Gesundheitsförderung von MigrantInnen die Koordination und Bündelung von die Zielgruppe betreffenden Aktivitäten sowie eine nachhaltige Strukturbildung zur Aufgabe. Angedacht war außerdem, dass der Arbeitskreis langfristig ein Gremium darstellen könnte, das regionale politische und administrative Entscheidungsprozesse beratend begleitet und durch die Verbindung von Wissenschaft und Praxis den Erkenntnisgewinn auf beiden Seiten fördert.

### 1.5.6 Aktivierung der Adressatinnen

Von Beginn an sollten die Adressatinnen ermutigt werden, sich für ihre Belange im Bereich der Gesundheitsförderung einzusetzen. Ihre Einbeziehung in die Prozesse der Planung, Durchführung und Bewertung aller Maßnahmen sollte gewährleisten, dass die Angebote ihren Lebensumständen und Vorlieben entsprechen. Über die Teilnahme an niedrigschwelligen Kick-Off-Veranstaltungen (s. Abschnitt 3.1), bei denen verschiedene Sportarten ausprobiert werden konnten, sollte das Interesse für das Thema Bewegung geweckt werden. In Gesprächen mit Übungsleiterinnen und Mitarbeiterinnen der Universität konnten Wünsche und Ideen für die Angebotsgestaltung geäußert werden. Die regelmäßige Teilnahme von Personen aus dem Adressatenkreis an den Arbeitsgruppen sollte gewährleisten, dass bei allen Überlegungen auch die Perspektive der Nachfrageseite vertreten ist. Schließlich sollten die Maßnahmen der Mitgestaltung zu einer vermehrten Teilnahme an den MuM-Kursen wie Yoga, Schwimmen, Tanz, Power-Gymnastik, Walken (s. Abschnitt 3.3.5) und/oder etablierten Vereinsangeboten wie Aerobic und Rückenschule führen. Als letzter Schritt war die Qualifizierung interessierter Migrantinnen zu Übungsleiterinnen geplant (s. Abschnitt 6.2.1).

„Das Konzept Empowerment stammt aus der amerikanischen Gemeindepsychologie und hat in den letzten Jahrzehnten auch Eingang in die Diskussionen um Gesundheitsförderung gefunden (...). Das Empowermentkonzept ist nicht nur in der Gesundheitsförderung, in der Selbsthilfe, in der Psychiatrie oder in der Jugendhilfe ein einflussreiches Konzept. Auch die moderne Organisationsentwicklung spricht von Empowerment im Zusammenhang mit Teambildung und neuer Lernkultur in Unternehmen und Organisationen. (...) Empowerment zielt darauf ab, dass Menschen die Fähigkeit entwickeln und verbessern, ihre soziale Lebenswelt und ihr Leben selbst zu gestalten und sich nicht gestalten zu lassen. GesundheitsförderInnen sollen durch ihre Arbeit dazu beitragen, alle Bedingungen zu schaffen, die eine „Bemächtigung“ der Betroffenen fördern, und es ihnen ermöglichen, ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben zu führen. Dies gilt für Menschen mit und ohne eingeschränkte(n) Möglichkeiten, für Erwachsene ebenso wie für Kinder.“

(W. Stark 2006, S. 28f)

Bis zum Ende war es eine große Herausforderung, Migrantinnen in die Planung und Durchführung von Angeboten einzubeziehen. Unsere Erhebungen zeigten, dass die meisten der etwa 230 Frauen, die wöchentlich an den Frauensportangeboten teilnahmen, in ihrem Leben zuvor kaum Sport getrieben hatten (Ausnahme: Frauen aus den ehemaligen „Ostblockstaaten“). Im Februar 2011 gaben 40% der Teilnehmerinnen an, erst durch die Bündnisangebote überhaupt (wieder) Sport zu treiben. Im Ganzen betrachtet, bildeten die teilnehmenden Frauen eine äußerst heterogene Gruppe.

Ein Drittel der Teilnehmerinnen kam aus Deutschland, zwei Drittel verfügten über einen sogenannten Migrationshintergrund. Die 14 Herkunftsländer waren Afghanistan, Albanien, Brasilien, der Irak, der Iran, Kasachstan, Kenia, die Philippinen, Russland, die Slowakei, Syrien, die Türkei, die Ukraine und Deutschland; die häufigste Nennung war die Türkei, gefolgt von Deutschland.

Die größten Religionsgruppen machten Muslime (38,2%), Christen (32,9%) und Yeziden (14,5%) aus.

Von den Migrantinnen lebten nur 45,8% zehn Jahre oder weniger in Deutschland. Es wurden ausschließlich Frauen der ersten Einwanderergeneration erreicht.

Der größte Teil der Teilnehmerinnen war zwischen 30 und 49 Jahren alt. Der Altersdurchschnitt der Frauen lag bei 45,5 Jahren (Migrantinnen 42,6; Herkunftsdeutsche 55,8).

Auffallend war, dass im höheren Alter ab 60 Jahren etwa gleich viele Migrantinnen wie herkunftsdeutsche Frauen teilnahmen; in allen darunter liegenden Altersgruppen jedoch deutlich mehr Migrantinnen.

69,5% der Migrantinnen waren verheiratet, bei den herkunftsdeutschen Frauen waren es nur 41,1% (zu untersuchen wäre hier ein etwaiger Zusammenhang mit dem Alter: 11,8% der herkunftsdeutschen Frauen sind „verwitwet“, bei den Migrantinnen sind es nur 6,8%). 37% der Migrantinnen und 37,5% der Herkunftsdeutschen waren berufstätig. Jedoch ist zu beachten, dass 35,3% der Herkunftsdeutschen (das sind 60% der Nichtberufstätigen) bereits Rente bezogen, jedoch nur 1,7% der Migrantinnen (was etwa 3,5% der Nichtberufstätigen entspricht).

## 2 Vorbereitung und Strukturaufbau

Alexandra Janetzko, Rea Kodalle

Im Folgenden werden die einzelnen Schritte beim Strukturaufbau und bei der Vorbereitung des Oldenburger Aktionsbündnisses vorgestellt und daraus resultierend konkrete Tipps für die Übertragung des Projekts abgeleitet.

### 2.1 Partner gewinnen

Ein wichtiges Merkmal des vorliegenden Konzepts ist das basisorientierte Vorgehen, das übliche Arbeitsteilungen zwischen Wissenschaft, Politik, Verwaltung und ausführenden Organen überwindet: Statt auf der Grundlage wissenschaftlicher Analyse und Expertise „von oben“ Konsequenzen für Politik und Verwaltung zu formulieren, aus denen dann Handlungsstrategien für bloß ausführende Institutionen abgeleitet werden, waren im Oldenburger Aktionsbündnis in allen Phasen die Expertise und Wissensformen aller Bündnispartner gefragt. Für die Zusammenarbeit war somit das Prinzip der wechselseitigen Ausleuchtung „blinder Flecken“ leitend:

*„In einer Gruppe mit Menschen aus ganz unterschiedlichen Arbeitszusammenhängen können bei auftretenden Problemen viel bessere, interessantere Lösungen gefunden werden als allein im stillen Kämmerlein.“*

Marita Thomas  
Übungsleiterin



Da Sportvereine bisher kaum Kontakte zur Zielgruppe hatten, mangelte es hier oft an Erfahrungen und Wissen darüber, wie Inhalte, Strukturen und Organisationsformen zu modifizieren wären, um die Zielgruppe tatsächlich zu erreichen. Die GWAs und Migrantenorganisationen wiederum verfügten zwar über Kontakte zur Zielgruppe und registrierten deren Sport- und Bewegungswünsche sensibel; sie verfügten jedoch weder über die Infrastruktur noch über hinreichende Möglichkeiten zur Durchführung der nachgefragten Angebote. Unter wissenschaftlicher Anleitung wurde ein Austausch zwischen den Institutionen organisiert, der zu vielfältigen Synergien sowie zur Optimierung bereits existierender Projekte und zu neuen Maßnahmen führte.

So hat zum einen die Gemeinwesen- und Sportvereinsarbeit von den theoretisch-empirischen Erkenntnissen der Sportwissenschaft profitiert; zum anderen führten die Erfahrungen der Praktikerinnen zu neuen Fragen und Strategien in der wissenschaftlichen Analyse und Konzeption. Erst der intensive Austausch der unterschiedlichen Institutionen ‚auf Augenhöhe‘ ermöglichte es, inhaltlich und institutionell-organisatorisch der Zielgruppe angemessene Sport- und Gesundheitsangebote zu entwickeln.

Um im Stadtteil kooperativ und settingorientiert Maßnahmen der Gesundheitsförderung zu etablieren, sollten zum einen Partner ge-

Wichtig bei der Kontaktaufnahme ist es, die jeweiligen „Logiken“ der potentiellen Partnereinrichtungen zu berücksichtigen. Während im organisierten Sport überwiegend mit Ehrenamtlichen gearbeitet wird und sie oft eher in den Abendstunden und zum Teil nur privat zu erreichen sind, verfügen die Kommunen mit ihren sozialen Einrichtungen über eine klar geregelte Hierarchie, die bei der Anbahnung von Gesprächen im besten Fall eingehalten werden sollte.

wählt werden, die sich mit dem Stadtteil und seinen BewohnerInnen identifizieren sowie vor Ort mit einer Organisation oder zumindest Zweigstelle angesiedelt sind. Zum anderen braucht ein Netzwerk Unterstützerinnen auf kommunaler Verwaltungs- und Politikebene. Die Beteiligung von einzelnen Ämtern (z.B. Jugendamt, Gesundheitsamt, Sport- und Kulturamt) und Stabsstellen (Integration, Stadtentwicklung etc.) ist daher ebenso ratsam, wie im Bereich des organisierten Sports außer den Sportvereinen auch Landes- oder Stadtsportbünde einzubeziehen. Da Migrantenselbstorganisationen häufig stadtteilübergreifend arbeiten, ist es empfehlenswert, sie unabhängig von ihrem Standort zur Mitarbeit einzuladen.

*„Wir stehen für die Begegnung und den Dialog von Frauen unterschiedlicher Kulturen und Herkunft.“*

Behiye Tolan  
Frauen- und Mädchenbeauftragte  
des Yezidischen Forums e.V.



## 2.2 Bedarfs- und Bedürfnisermittlung

Im Bereich der Gesundheitsförderung/Krankheitsprävention wird unter Bedarf eine wissenschaftlich festgestellte Häufung von Erkrankungen oder krankmachenden Faktoren bei bestimmten Bevölkerungsgruppen verstanden, die es zu reduzieren gilt. Bedürfnisse hingegen bezeichnen einen subjektiv empfundenen Mangel. Daten über den Bedarf verschiedener Bevölkerungsgruppen liefern beispielsweise das Robert Koch-Institut für die Bundesebene und die Jugend- und

Gesundheitsämter für die kommunale Ebene. Erschließen lässt er sich zudem über die Analyse quantitativer Erhebungen zum Sportengagement (z.B. deutscher Kinder- und Jugendsportbericht), die Inanspruchnahme medizinischer Leistungen (z.B. von Krankenkassen) oder über Gespräche mit Experten (z.B. mit Erzieherinnen über die Zahngesundheit von Kindern). Da der objektive Bedarf üblicherweise den Ausgangspunkt für intervenierende Maßnahmen markiert, sollte er zum Zeitpunkt der Maßnahmengestaltung bereits geklärt sein. Für das Oldenburger Aktionsbündnis wurde der Bedarf bereits mit dem Nationalen Aktionsplan IN FORM definiert und in den Abschnitten 1.1 und 1.2 dieses Praxisleitfadens konkretisiert. Im Folgenden geht es daher um die Bedürfnisermittlung der Zielgruppe, die wiederum wichtige Hinweise für die Gestaltung der Angebote liefert.

Es empfiehlt sich, Kooperationsbeziehungen mit Organisationen zu suchen, die mit der Zielgruppe vertraut sind und im besten Fall über Erfahrungen in der zielgruppenspezifischen Angebotsgestaltung verfügen. So konnten im Modellprojekt Sportvereine und GWAs nicht nur Auskunft über die von ihren Angeboten erreichten beziehungsweise nicht erreichten Adressatinnen geben, sondern lieferten zudem auch erste Hinweise auf die im Stadtteil gewünschten Angebote. Zudem ist es ratsam, Migrantenorganisationen einzubeziehen und sich nach der (Nicht-)Nutzung von Sport- und Gesundheitsangeboten durch deren Mitglieder zu erkundigen. Nach der ersten groben Sichtung von Angeboten und möglicher Nachfrage bei den Kooperationspartnern und übergeordneten Institutionen ist jedoch eine konkrete Bedürfnisabfrage bei der Zielgruppe unabdingbar. Im Idealfall sollte die Ermittlung der Wünsche und Bedürfnisse gemeinsam mit jenen Kooperationspartnern erfolgen, die bereits Kontakt zur Zielgruppe haben. Dies hat den Vorteil, dass die befragenden Personen bekannt sind und eine Vertrauensbasis vorhanden ist. Es empfiehlt sich, mit KursleiterInnen bereits bestehender Gruppen Kontakt aufzunehmen und sich für eine aktivierende Befragung anzukündigen.

Die Methode der aktivierenden Befragung wurde in der GWA entwickelt, um bei Veränderungsprozessen ein Meinungsbild der BewohnerInnen im Stadtteil zu erhalten und sie gleichzeitig für die Belange ihrer Umgebung zu sensibilisieren sowie ihr Engagement für die Verwirklichung eigener Interessen anzuregen.

Im Falle der GWAs und der Migrantenorganisationen wurden Angebotsideen unter anderem in Frühstücksgruppen und Sprachkursen präsentiert und anschließend in einem informellen Gespräch mit den potentiellen TeilnehmerInnen diskutiert. Gerade bei bisher sportabstinenten Gruppen, die keine konkreten Vorstellungen von verschiedenen sportlichen Bewegungsformen haben, helfen anhand von Fotos visualisierte Angebotsideen, über Wünsche ins Gespräch zu kommen. Des Weiteren bietet es sich an, basierend auf der Bedarfsermittlung Kick-Off-Veranstaltungen zu organisieren, bei denen potentielle TeilnehmerInnen die Gelegenheit haben, mögliche Angebote auszuprobieren. Im Anschluss an die Veranstaltungen wurden die vorgestellten Sportarten von den TeilnehmerInnen bewertet, so dass auf dieser Basis entschieden werden konnte, welche Angebote wöchentlich eingeführt werden sollten (Details zur Bedürfniserhebung im Abschnitt 7.6.2).

Da die Weiterentwicklung von Angeboten nur über eine regelmäßige Abfrage der Bedürfnisse gelingen kann, sollte bedacht werden, dass die in einer GWA nach ihren Wünschen Gefragten nicht alleine die Zielgruppe repräsentieren. Möchte man etwas über die Bedürfnisse der Personen erfahren, die nicht den Weg in die GWAs finden, sollte man mit Organisationen, die die Zielgruppe vertreten (wie beispielsweise Alleinerziehenden-, Senioren- oder Migrantenvereinigungen), ins Gespräch zu kommen.

## 2.3 Ermittlung und Sicherstellung von Ressourcen

Um die Rahmenbedingungen für die geplanten Angebote abzustecken, ist es notwendig, sich einen Überblick über vorhandene wie benötigte Ressourcen zu verschaffen und diese verbindlich zu sichern. Hierfür sollten alle beteiligten Institutionen auflisten, welche Ressourcen sie in das Projekt einbringen und wie sie diese garantieren können.

Vor Beginn der Angebote sollten unbedingt verbindliche Zusagen zumindest für die Nutzung der wichtigsten Sportstätten zu passenden Zeiten im Stadtteil vorliegen (eine große Halle, ein bis zwei kleinere Bewegungsräume, Schwimmbad). Diese Zusagen können gegebenenfalls von Vereinen und GWAs selber getroffen werden, müssen aber ansonsten bei der Stadtverwaltung eingeholt werden.

### 2.3.1 Räumliche Ressourcen

Da die Sportangebote beim Oldenburger Bündnis auch für Frauen geeignet sein sollten, die beim Sporttreiben nicht (von Männern) gesehen werden möchten, war es notwendig, zumindest einige von außen nicht einsehbare Bewegungsräume nutzen zu können. Hierfür wurden im Bündnis unterschiedliche Lösungen gefunden: Zum einen verfügten die Vereine und die GWAs häufig über derartige Räume. Zum anderen wurden bei Bedarf Fenster – auch in Schwimmbädern – mit Vorhängen zugezogen, um einen Sichtschutz zu gewährleisten.

Inwieweit die räumlichen Ressourcen eine Rolle bei der Gestaltung der Angebotsinhalte spielten, geht aus Abschnitt 3.3.1 hervor, in

dem die konkreten Angebote mit den unterschiedlichen zu berücksichtigenden Aspekten beschrieben werden.

### 2.3.2 Personelle Ressourcen

Bei der Aufstellung der benötigten personellen Ressourcen spielten unterschiedliche Faktoren eine Rolle. Durch die Ausrichtung auf Frauen mit Migrationshintergrund war es wichtig, Organisationen für das Projekt zu gewinnen, die bereits im engen Kontakt mit der Zielgruppe stehen. Hierfür boten sich die GWAs und Migrantenorganisationen an, die beliebte Anlaufpunkte für die Zielgruppe darstellen. Zusätzlich musste sichergestellt werden, dass der zeitliche Aufwand für die Betreuung weiterer Angebote von den MitarbeiterInnen auch geleistet werden konnte.

*„Einrichtungen sollten sich genau überlegen, ob sie Zeit haben, so ein Projekt zu begleiten und immer wieder zu bewerten, da der zeitliche Aufwand gar nicht festgelegt werden kann, sondern die Projektarbeit in den Arbeitsalltag mit einfließt und sich alle Mitarbeiter immer wieder zuständig fühlen und hinter dem Projekt stehen müssen.“*



Martina Hanfeld  
Sozialpädagogin

Wie sich gezeigt hat, stellt die kontinuierliche Ansprache der Zielgruppe durch vertraute Personen in den GWAs die wichtigste und effektivste Werbemaßnahme für die Angebote dar. Daher darf der personelle und zeitliche Aufwand nicht unterschätzt werden. Dies gilt auch für die eingesetzten Übungsleiterinnen der Sportvereine, deren Arbeitszeit oft

über das Sportangebot hinaus ging und die nach Möglichkeit auch an den AG-Sitzungen teilnahmen. Gerade in der Anfangszeit sollten des Weiteren zusätzliche zeitliche Kapazitäten für Abstimmungsprozesse und Zusatztermine eingeplant werden.

Im Oldenburger Aktionsbündnis standen pro Stadtteil im Schnitt folgende Personalstunden/Woche zur Verfügung:

- Sozialpädagogin: 10 Stunden
- Koordination/Organisation im Sportverein: 10 Stunden
- Übungsleiter: 6 Stunden
- Kinderbetreuung: 3 Stunden

Wichtig: Es muss Arbeitszeit – auch der Vereinsmitarbeiter – nicht nur für die AG-Sitzungen, sondern auch für die „Beziehungsbearbeitung“ mit der Zielgruppe eingeplant werden.

### 2.3.3 Finanzielle Ressourcen

Grundsätzlich ist eine Erhebung von Teilnahmegebühren sinnvoll, da sie ein Angebot für die Nutzerinnen aufwerten und zudem Verbindlichkeit schaffen. Wenn die Beiträge niedrig angesetzt werden, decken sie allerdings nicht die ganzen Ausgaben für ein Angebot. Daher ist fraglich, wer für die Differenz, die zwischen Angebotskosten und höchstmöglicher Teilnahmegebühr bei einkommensschwachen Gruppen entsteht, aufkommt. Da der Schwerpunkt dieses Praxisleitfadens nicht auf der Beantragung von gesundheitsfördernden Maßnahmen liegt (dazu s. [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)), sei darauf hingewiesen, dass Überlegungen zu einer langfristigen anteiligen Finanzierung von Angeboten frühzeitig notwendig sind und bei der Gewinnung von Finanziers ein ausgereiftes und überzeugendes Konzept mit konkreten Bündnispartnern vorliegen sollte. Zudem müssen Kalkulationen über benötigte Sum-

„Da Krankheiten und ihre Risikofaktoren in der Bevölkerung sozial ungleich verteilt sind, ist gerade Versicherten in sozial benachteiligter Lage hierbei ein besonderes Augenmerk zu widmen.“  
(Leitfaden Prävention 2010, 5)

men vorgelegt werden, die jedoch noch einen gewissen Spielraum erlauben. Da Kommunen bereits mit zur Verfügung gestellten Räumen, Materialien und Personal einen Eigenanteil zu einem gesundheitsfördernden Stadtteil beitragen, sollten als zusätzliche anteilige Geldgeber vermehrt Krankenkassen gewonnen werden, die über § 20 Abs. 1 SGB V zu primärpräventiven Leistungen verpflichtet sind. Der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes regelt diesbezüglich, dass die Krankenkassen sowohl zur Verbesserung des individuellen wie auch des allgemeinen Gesundheitszustandes einen Beitrag zu leisten haben. Die durch Krankenkassen zu finanzierenden Interventionen beziehen sich daher auf Lebensräume (Settings wie Betriebe, Schulen, Kindergärten und Stadtteile) oder auf Individuen. Möglichkeiten der Finanzierung einzelner Teilmaßnahmen über Landessportbünde, Spenden und weitere Haushaltsmittel der Kommunen (Frauenbeauftragte, Integrationsbeauftragte, etc.) sollten ebenfalls geprüft werden.

## 2.4 Verständigung über Bündnisstrukturen und Ziele

Sobald Partner für das Projekt gewonnen und deren Ressourcen ermittelt wurden, sollte eine Verständigung über die konkreten Netzwerk- und Arbeitsstrukturen stattfinden. Hierfür bieten sich verschiedene Maßnahmen an, die zudem der Qualitätssicherung dienen.

### 2.4.1 „Letters of Intent“

Vor Beginn der Zusammenarbeit ist es ratsam, von allen Beteiligten Absichtserklärungen, sogenannte „Letters of Intent“, einzuholen. In diesem Dokument erklären nach der Darstellung des gemeinsamen Vorhabens alle Partner ihre potentiellen Aufgabengebiete und die einzubringenden Ressourcen. Neben dem selbstverpflichtenden Charakter hat ein solches Schreiben die Funktion, bereits zu Beginn klare Abstimmungen über Interessen und Zuständigkeiten festzulegen. Auch die sogenannten UnterstützerInnen aus der Verwaltung (wie Gesundheitsamt, Sportamt etc.) und den Sportbünden sollten berücksichtigt werden und gegebenenfalls ihre räumlichen, personellen und materiellen Zusagen hier festhalten. Ein Entwurf für eine Absichtserklärung findet sich im Anhang (Anhang 1).

### 2.4.2 Einrichten einer Koordinierungsstelle

Sobald mehrere Partner an einem Projekt beteiligt sind, empfiehlt es sich, eine Koordinierungsstelle einzurichten, die als zentrale Anlaufstelle für Fragen rund um die Organisation, die finanzielle Abwicklung und die Koordinierung aller Angebote fungiert. Beim Oldenburger Bündnis, bestehend aus zwölf Bündnispartnern, hat es sich als unabdingbar erwiesen, einen zentralen Knotenpunkt zu haben, an dem alle Informationen der verschiedenen Stadtteile, Partner und Geldgeber zusammenliefen. So war es zudem Aufgabe der Koordinierungsstelle, halbjährlich Bündnispartnertreffen (s. Abschnitt 2.4.4) zu organisieren, um in regelmäßigen Abständen einen direkten Austausch zwischen allen Partnern zu ermöglichen.

Gerade zu Beginn des Projekts war es außerdem eine der Hauptaufgaben, eine formale Struktur aufzubauen, durch die beispielsweise Kommunikationswege und Abstimmungsprozesse unter den Partnern geregelt wurden. Diese Vorlaufphase war unverzichtbar, da die

unterschiedlichen Partner das Projekt in ihre jeweiligen Organisationsstrukturen einbinden, die Abläufe zumindest teilweise aneinander angeglichen sowie die beteiligten Personen sich aufeinander einstellen mussten. Im Oldenburger Bündnis gab es durch die Vorgabe des Geldgebers eine sechsmonatige Aufbauphase, auf die die zweijährige Durchführungsphase folgte. In dem ersten halben Jahr konnte daher in einem Stadtteil sowohl die Angebotsplanung erprobt als auch ein gegenseitiges Kennenlernen und Abstimmen über die konkrete Gestaltung des Bündnisses und die Zuständigkeiten erfolgen. Die Koordinierungsstelle fungierte hierbei als Moderator, die zudem fachlich beratend zur Entscheidungsfindung beitrug. In dieser Vorlaufphase empfiehlt es sich, dass die Partner wechselseitig in die anderen beteiligten Organisationen hineinschauen, um sich ein konkretes Bild von den Arbeitszusammenhängen zu machen. Wichtig ist hierbei, dass auch scheinbare Selbstverständlichkeiten kommuniziert werden. So ist es beispielsweise hilfreich, dass sich die beteiligten Organisationen gegenseitig über die jeweiligen Kommunikationswege und Abläufe informieren, um Transparenz über die vorliegenden Organisationsstrukturen zu schaffen.

Entscheidungen in Vereinen müssen meistens mit dem Vorstand abgestimmt werden, der durch seinen ehrenamtlichen Charakter oft nicht zeitnah einbezogen werden kann. Bei den GWAs hingegen muss beim Abrufen von finanziellen Mitteln zusätzliche Zeit eingeplant werden, da die Stadt die Finanzen verwaltet. Diese und ähnliche Informationen sind wichtig, um die Abläufe innerhalb des Bündnisses realistisch planen zu können. Generell empfiehlt es sich, Kommunikationswege klar abzustimmen und diese so kurz wie möglich zu halten.

### 2.4.3 Einrichten von lokalen Arbeitsgruppen

Neben der Einrichtung einer zentralen Koordinierungsstelle sollten gerade in stadtteilübergreifenden Projekten lokale Arbeitsgruppen (AGs) gebildet werden. In diesen Gremien sollten alle beteiligten Institutionen des jeweiligen Stadtteils vertreten sein. Gerade die Personen, die unmittelbar mit der Zielgruppe arbeiten, sollten unbedingt an den AG Sitzungen teilnehmen, um ein direktes Feedback geben zu können. So ist es essentiell, dass sich neben der Geschäftsstellenleiterin des Vereins oder einer für das Projekt zuständigen Person vor allem die für Angebote vorgesehenen ÜbungsleiterInnen der geplanten Angebote an den AGs beteiligen. Im Oldenburger Bündnis war zudem geplant, dass auch Angehörige der Zielgruppe an den regelmäßigen Treffen teilnehmen, was sich aber als schwierig herausgestellt hat (s.u.). Die Oldenburger AGs setzten sich aus MitarbeiterInnen der jeweiligen Sportvereine, der GWAs, einer Migrant\*innenorganisation und der Universität sowie einer Oecotrophologin zusammen. In der Anfangsphase fanden die AG-

*„Die Zusammenarbeit in den Arbeitsgruppen hat uns immer wieder gezeigt, dass sich der Mut zur Reflexion lohnt. Bei besonders schwierigen und langwierigen Problemen, zum Beispiel der Regelung von Zuständigkeiten in Sachen Kinderbetreuung, wäre manchmal eine zusätzliche Form von Coaching oder Supervision hilfreich gewesen.“*

Doris Ellberg  
Sozialpädagogin



*„Wichtig ist, sich im Vorfeld auf einen zeitlichen Rahmen wie auch einen Moderator zu einigen, um fokussiert zu bleiben und nicht vom Thema abzuweichen“.*

Susanne Möller  
Geschäftsstellenleiterin  
TuS Bloherfelde von 1906 e.V.



Treffen 14tägig statt, um schnell zufriedenstellende und verlässliche Arbeitsstrukturen zu entwickeln. Nach einer erfolgreichen Etablierung der Kommunikationsstrukturen konnte die Häufigkeit der Treffen auf einmal monatlich reduziert werden.

Die AGs bildeten als Dreh- und Angelpunkt aller Entscheidungen das Herzstück des Bündnisses. Zu Beginn lernten die Partner über regelmäßige Treffen und einen Austausch via Telefon und Email die jeweiligen „Arbeitskulturen“ kennen. Gerade Vereine als freiwillige Interessengemeinschaft und die GWAs als Arbeitsprinzip sozialer Arbeit verfügen über sehr unterschiedliche Logiken: Während Vereine auf das ehrenamtliche Engagement ihrer Mitglieder und Funktionäre angewiesen sind, betrachten es Sozialpädagogen als Erfolg, wenn die BewohnerInnen des Stadtteils die Angebote der Einrichtung wahrnehmen. Ebenso unterschiedlich können Formen und Wege der Kommunikation sein. Vereine organisieren sich selbst und verfügen über eine relativ flache Hierarchie. GWAs dagegen sind als städtische Einrichtung in einem klar hierarchischen Verwaltungsapparat mit relativ vorgegebenen Kommunikationsstrukturen eingebunden. Da sich die Arbeitszeiten und -abläufe ebenso wie die Ausstattung von Arbeitsplätzen massiv unterscheiden, ist es nicht im-

mer einfach, Treffen zu vereinbaren oder kurzfristig per Telefon oder Email zu kommunizieren. Gerade durch die unterschiedlichen Arbeitszeiten von hauptamtlichen Sozialpädagoginnen und ehrenamtlichen Übungsleiterinnen ist es notwendig, AG-Treffen langfristig im Voraus zu planen, gegebenenfalls wechselnde Uhrzeiten zu wählen und Vertretungspersonen zu benennen. Die unterschiedlichen Arbeitsfelder zuverlässig miteinander zu verzahnen und für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zu öffnen, benötigt mithin mehr Zeit als man zunächst annimmt.

Angehörige der Zielgruppe zur Teilnahme an den AG-Sitzungen zu bewegen, war schwieriger als erhofft. Als Ursache dafür wurde zum einen der eher formale Charakter von AG-Sitzungen vermutet. Daher wurde dem informellen Austausch zwischen den erreichten Frauen und den Übungsleiterinnen wie auch GWA-Mitarbeiterinnen noch mehr Bedeutung beigemessen und so versucht, ihre Meinung hinsichtlich der Weiterentwicklung bestehender Angebote einfließen zu lassen. Zum anderen waren die Adressatinnen die einzigen, die (zunächst) nicht für ihre Arbeit in der AG entlohnt wurden. Nachdem sie zu Übungsleiterinnen ausgebildet worden waren und Frauen mit Migrationshintergrund die Kinderbetreuung übernahmen, konnten sie auch für ihre Mitarbeit entlohnt werden, was langfristig ihren Anteil in den AGs erhöhte.

Angehörige der Zielgruppe sollten für ihre Mitarbeit in Arbeitsgruppen entlohnt werden und/oder die Angebote kostenfrei nutzen können.

#### 2.4.4 Bündnispartner-/Netzwerktreffen

Im Vordergrund der halbjährlichen Bündnispartnertreffen stand der regelmäßige Austausch zwischen allen zwölf Bündnispartnern. Die Treffen, an denen die WissenschaftlerInnen sowie die PraktikerInnen aus allen Stadtteilen teilnahmen, dauerten in der Regel einen halben Tag und beinhalteten sowohl die Reflexion und Beurteilung vorausgegangener Maßnahmen auf organisatorischer wie inhaltlicher Ebene als auch die Planung der weiteren Schritte. Die Grundlage vieler Entscheidungen bildeten ausführliche Berichte aus dem MSW und dem Institut für Sportwissenschaft über die aktuellen Ergebnisse der Evaluation und Begleitforschung. Zudem konnten Probleme, die sich nicht innerhalb der stadtteilbezogenen Arbeitsgruppen lösen ließen, unter Beteiligung von Verantwortlichen aus allen Einrichtungen und in Rückgriff auf die vielfältigen Expertisen konstruktiv bearbeitet werden.

#### 2.4.5 Strukturierung und Dokumentation von Sitzungen

Bei allen Arbeitsgruppen- und Bündnispartnertreffen sowie bei Sitzungen des Arbeitskreises „Sport, Gesundheit und Migration“ wurden nicht nur die Ergebnisse, sondern auch die Hauptargumente im Gesprächsverlauf, die gegebenenfalls zu Beschlüssen geführt haben, mitgeschrieben. Die Protokolle verfügten über eine übersichtliche Form, indem Spalten jeweils Inhalt und Ergebnis der Diskussion sowie die daraus resultierenden Aufgaben, Zuständigkeiten und „Deadlines“ entnommen werden konnten (Vorlage s. Anhang 2). Die Protokolle haben sich als unabdingbar erwiesen, um Verantwortlichkeiten klar zu regeln, Verbindlichkeiten zu schaffen und AnsprechpartnerInnen festzulegen. Zudem machten Protokolle die Entwicklung des Projekts transparent, erleichterten das Verfassen von Berichten und waren daher ein wichtiger Bestandteil der Quali-

tätssicherung (s. Abschnitt 7). Das Verfassen und zeitnahe Verschieken der Protokolle wurde zu Beginn von der Koordinierungsstelle übernommen, die für die sehr zeitintensive aber unerlässliche Arbeit Personalmittel zur Verfügung hatte. Je nach Aufgabenteilung und vorgesehener Finanzierung hätte die Protokollierung auch von Kooperationspartnern übernommen werden können. Allerdings hatten nicht alle Beteiligten jederzeit Zugang zu Laptops oder PCs und waren so bei den benötigten materiellen Ressourcen eingeschränkt. Dies sollte auch bei der Antragsstellung im Hinblick auf die Finanzierung von Arbeitsmaterialien berücksichtigt werden. Des Weiteren empfiehlt es sich, im Vorfeld Tagesordnungen anzufertigen, um die Sitzungen konstruktiv und zielführend zu gestalten.

#### 2.4.6 Zeit- und Zielplanung

Auch in einem Aktionsbündnis, das oft von hoher Eigendynamik und erst daraus resultierenden unerwarteten Synergieeffekten geprägt ist, sollte sich zu Beginn auf einen groben Zeit- und Zielplan verständigt werden. Bei der Organisation eines grossen Bündnisses kann der Zeitplan einen Orientierungsrahmen abstecken, von dem sich aber nicht ohne weiteres die Umsetzung von vorher gesetzten Teilzielen ableiten lassen kann. Vielmehr ist es sinnvoll, immer wieder auf Bündnis- und Arbeitsgruppenebene darauf zu reflektieren, ob neue oder andere Teilziele gegebenenfalls für die Erreichung der übergeordneten Ziele effektiver und ressourcenschonender wären. Insgesamt bietet der Plan jedoch eine zeitliche Rahmung, die der Projektleitung als grobe Orientierungshilfe für sogenannte Soll-Ist-Vergleiche dient: er zeigt, zu welchem Zeitpunkt welches Stadium des Projekts erreicht sein sollte.

Als Beispiel wird die Zeit- und Meilensteinplanung des Oldenburger Bündnisses angeführt (Abbildung nächste Seite).

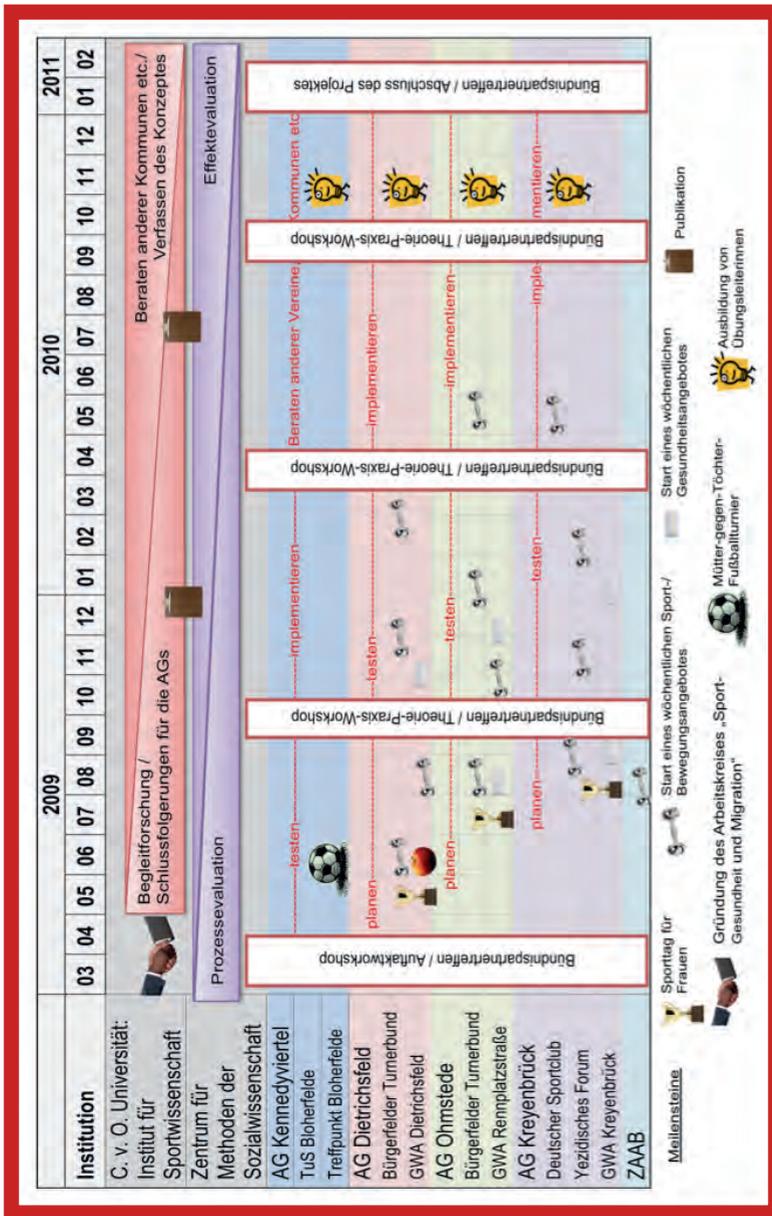


Abb. 1: Meilensteinplanung, Quelle: eigene Grafik



## 3 Planung und Durchführung von Bewegungsangeboten

Alexandra Janetzko, Rea Kodalle

Sobald grundlegende Strukturen geschaffen wurden, sollte basierend auf der Bedarfsermittlung (s. Abschnitt 2.2) die konkrete Angebotsplanung erfolgen. Als Ansatzpunkt für die Planung haben sich im Oldenburger Bündnis sogenannte Kick-Off-Veranstaltungen bewährt, bei denen interessierte Personen potentielle Angebote kennenlernen und eigene Interessen äußern konnten.

### 3.1 Kick-Off-Veranstaltungen

Da viele der adressierten Frauen keine Sport Erfahrungen hatten, mussten zunächst für sie Möglichkeiten geschaffen werden, neue Bewegungserfahrungen zu sammeln. Hierfür wurden zum Auftakt der Entwicklung neuer Sport- und Bewegungsangebote im jeweiligen Stadtteil Sporttage für Frauen initiiert. Bei diesen niedrigschwelligen Veranstaltungen konnten die Frauen – gegebenenfalls mit ihren Kindern – ihre Sportinteressen entdecken und praktisch erproben. Sie hatten die Möglichkeit, Änderungsvorschläge zu äußern und neue Bewegungspraktiken anzuregen. Ziel war es, den Adressatinnen ein möglichst breites Bewegungsspektrum vorzustellen und zugleich ein Meinungsbild zu erhalten. Folgende Punkte sollten bei der Gestaltung von Kick-Off-Veranstaltungen beachtet werden.

#### 3.1.1 Zeitpunkt und Ort

Bezüglich des Zeitraums der Veranstaltung bot es sich bei der Zielgruppe im Oldenburger Bündnis an, die Sporttage für Frauen an ei-

nem Samstag durchzuführen. Dies lag daran, dass die meisten Frauen familiär stark eingebunden sind und einige aufgrund der eigenen beruflichen Verpflichtung wie auch der ihrer Partner nur am Wochenende mehrere Stunden Zeit für die Teilnahme aufbringen konnten. Zumeist fiel die Veranstaltung in den Vormittag, da die Nachmittage nach Aussage der Teilnehmerinnen für die Familien reserviert waren. Hinsichtlich des Veranstaltungsorts lässt sich festhalten, dass dieser im Idealfall mit dem Ort übereinstimmen sollte, an dem die Bewegungsangebote dauerhaft stattfinden sollen (welche Punkte es bei der Bestimmung des Ortes zu beachten gilt, findet sich in Abschnitt 3.3.1). Welcher Zeitraum für ein wöchentliches Angebot von der Zielgruppe präferiert wird und welche (Zusatz-) Angebote geschaffen werden sollten, wurde anhand von Befragungen mittels Evaluationsbögen (s. Abschnitt 7.6.2) erhoben.

### 3.1.2 Kinderbetreuung

Um auch alleinerziehenden Müttern und anderen, die oft keine Betreuungsmöglichkeit für ihre Kinder haben, die Teilnahme zu ermöglichen, wurde eine Kinderbetreuung angeboten.

### 3.1.3 Auswahl und Dauer der Angebote

Es stellt sich vor allem die Frage, welche Bewegungskurse tatsächlich langfristig angeboten werden können. Hier spielen die verfügbaren Räumlichkeiten sowie das Personal eine entscheidende Rolle. So sollten Übungsleiter nur Angebote vorstellen, die sie selber auch regelmäßig anbieten würden. Des Weiteren sollte im Idealfall auf schon im Vorfeld geäußerte Wünsche der Teilnehmerinnen eingegangen werden. Insgesamt hat sich bei den Aktionstagen des Oldenburger Bündnisses gezeigt, dass die Veranstaltungen nicht überfrachtet und maximal vier Angebote à 15 bis 20 Minuten prä-

sentiert werden sollten. Diese zeitliche Orientierung ergab sich daraus, dass viele der adressierten Frauen konditionell und/oder koordinativ im sportlichen Bereich wenig trainiert waren. Zudem fühlten sich die Teilnehmerinnen nicht von allen Angeboten gleichermaßen angesprochen. Durch längere Einheiten der einzelnen Angebote waren einige der Frauen körperlich überfordert, was eher zu Frustration als zu mehr Motivation führte.

Die Dauer der einzelnen Angebote wurde zudem durch die Dauer der gesamten Veranstaltung mitbestimmt. Wie sich gezeigt hat, empfiehlt es sich, die Veranstaltung auf höchstens drei Stunden anzusetzen, da die wenigsten Teilnehmerinnen mehr zeitliche Kapazitäten zur Verfügung hatten. Gleichwohl ist es wichtig, genügend Zeit für die verschiedenen Programmpunkte einzuplanen. So hat sich nach der Organisation von mehreren Sporttagen für Frauen der folgende Programmablauf als empfehlenswert herauskristallisiert.

### **Begrüßung (ca. 15 Minuten)**

Beim Beginn ist es wichtig, den Frauen eine „Gleitzeit“ für den Einstieg in die Veranstaltung zu ermöglichen. Im Wesentlichen sollten sich nach der Begrüßung, die Hauptansprechpartner kurz vorstellen, da sich im Aktionsbündnis immer wieder gezeigt hat, dass der direkte Kontakt und das Vertrauen zu den Übungsleiterinnen sowie Mitarbeiterinnen der GWAs und Universität entscheidende Faktoren für die rege Teilnahme an den Bewegungskursen waren.

### **Vier Bewegungs- /Entspannungsangebote (à 15-20 Minuten)**

Wie oben bereits angemerkt, sollte jedes Angebot zwischen 15 und 20 Minuten dauern. Jedoch wird darüber hinaus eine zeitliche Flexibilität der Übungsleiter verlangt, falls ein Angebot auf eine allgemein schlechte Resonanz stößt und abgebrochen werden muss. Im Oldenburger Projekt hat es sich bewährt, mit einem etwas schnelleren, aber koordinativ nicht allzu anspruchsvollen Angebot zu starten und im Folgenden Entspannungseinheiten und aktivierende Angebote abzuwechseln. Zwischen den Einheiten sollte eine kurze

Pause von fünf bis zehn Minuten eingeplant werden. Als Abschluss bietet sich ein gemeinsames Spiel an, um den geselligen Teil einzuleiten.

### **Gemeinsames Picknick mit Evaluation (mindestens 1 Stunde)**

Da die Rückmeldungen der Teilnehmer zu den Bewegungseinheiten essentiell für die weitere Planung des Projekts sind, muss hierfür ein geeigneter Rahmen geschaffen werden. Hier hat sich gezeigt, dass sich entweder ein intensives aber informelles Gespräch anbietet oder eine Befragung, die aber im Vorfeld bei den Teilnehmerinnen angekündigt werden und insgesamt nicht allzu viel Zeit einnehmen sollte. Bei beiden Vorgehensweisen ist es empfehlenswert, die Evaluation mit einem gemeinsamen Picknick oder ähnlichem zu verbinden. Die Oecotrophologin des Projekts sorgte in Kooperation mit den GWAs für kleine Snacks und gesunde Getränke. Zudem beteiligten sich die Teilnehmerinnen gerne mit einem kulinarischen Beitrag am Picknick. In diesem informellen Rahmen war das Feedback zumeist am ergiebigsten und die Veranstaltung fand einen gemeinsamen Ausklang bei dem ein Austausch möglich war.

#### Ablauf eines Sporttags für Frauen

- Begrüßung (15 Minuten)
- Erstes Angebot (15 Minuten, Warm up)
- Pause (5 Minuten)
- Zweites Angebote (15 Minuten, Entspannung)
- Pause (5 Minuten)
- Drittes Angebot (15 Minuten, wieder etwas temporeicher)
- Pause (5 Minuten)
- Viertes Angebot (15 Minuten, Entspannung)
- Eventuell gemeinsames Spiel zum Ausklang (15 Minuten)
- Gemeinsames Picknick mit Auswertung

## 3.2 Ansprache und Werbung

Für die Etablierung neuer Angebote ist eine zielgruppenadäquate Ansprache und Bewerbung wesentlich. Bei der Ansprache zeigte sich, dass die folgenden Werbemaßnahmen bei den adressierten Frauen auf die größte Resonanz stießen:

**Direkte verbale Ansprachen** erfolgten in laufenden Angeboten der GWAs wie Deutsch-, Sprachförder- und Nähkursen, Frühstücksrunden, Fahrradschulen und diversen Beratungsleistungen. Die Ansprache sollte außer von den GWA-MitarbeiterInnen auch von den Übungsleiterinnen übernommen werden, um sich und die Angebote bekannt zu machen. Dafür ist es unerlässlich, dass die Übungsleiterinnen regelmäßig die Räumlichkeiten der GWAs aufsuchen und (informellen) Kontakt zu den Frauen herstellen. Wenn laufende Kurse zu Werbezwecken aufgesucht werden, sollten die Kursleitungen über den Besuch informiert sein und nach Möglichkeit auch inhaltlich eingebunden werden (z.B. Thema Sport oder Gesundheit in Deutschkursen).

**Flyer und mehrsprachige Broschüren** mit Informationen über die neuen Sport- und Gesundheitsangebote wurden nicht nur in den

*„Dadurch, dass ich mit den Frauen während der Frühstücksrunden ins Gespräch kam, konnte ich die Frauen motivieren, an den Sportkursen teilzunehmen“.*

Kati Heuer  
Übungsleiterin



Ein Grundsatz der Ansprache war, dass die Mitarbeiterinnen der GWAs neue Teilnehmerinnen in den ersten Wochen zu den Gesundheitsangeboten begleiteten. Dies geschah insbesondere dann, wenn den Teilnehmerinnen die Räumlichkeiten der Kurse noch unbekannt waren. Diese Aufgabe wurde im weiteren Verlauf auch an Multiplikatorinnen abgegeben. Jedoch erschien es wichtig, die Teilnehmerinnen zu Beginn zu begleiten, da mehr Berührungssängste als erwartet auftraten.

Insgesamt lässt sich aus dem Oldenburger Bündnis für die Zielgruppe der Migrantinnen betonen, dass die kontinuierliche persönliche Ansprache die wichtigste Werbemaßnahme darstellte. So wollten die Frauen besonders nach ferienbedingten Angebotspausen aber auch nach individuell begründeten Unterbrechungen, beispielsweise aufgrund von Feierlichkeiten wie dem Ramadan, immer wieder aufs Neue eingeladen werden. Wichtig war dabei, dass die Übungsleiterinnen selber in den GWAs Werbung für Ihre Angebote machten und keine strikte Aufgabenteilung zwischen Ansprache (GWA) und Durchführung (Verein) vorgenommen wurde. Je mehr sich das Personal der jeweils anderen Einrichtung beim Partner vor Ort einbrachte, desto größer war der Zulauf von Interessierten.

GWAs und in den Stadtteilen, sondern auch in Migrationserstberatungsstellen, Migrantenorganisationen, Kindergärten und Schulen verteilt. Schriftliche Informationsmaterialien sollten so übersichtlich wie möglich gestaltet sein und nur die notwendigen Informationen stichpunktartig beinhalten. Um auch Analphabetinnen und Personen mit wenig Deutschkenntnissen oder keinen konkreten Vorstellungen über Sportangebote Informationen zu vermitteln, bietet sich eine Illustration mit Bildern an (s. Anhang 3). In dem Oldenburger Projekt lag die Zielsetzung zudem darin, die erreichten Frauen auch in bereits bestehende Angebote der beteiligten Vereine zu vermitteln. Hierbei hat es sich als wichtig herausgestellt, dass die

Vereine Flyer entwerfen, die den gleichen Gestaltungskriterien entsprechen und alle Angebote extra für Frauen übersichtlich zusammenfassen.

Durch **aufsuchende Sozialarbeit im Stadtteil**, wie das Ansprechen von Müttern vor Kindergärten, Schulen und Wohnblöcken, in Lebensmittelgeschäften oder auf dem Wochenmarkt kann der Teilnehmerinnenkreis erweitert werden. Über einen regelmäßigen Austausch mit den (Frauenbeauftragten der) Migrantinnenorganisationen können Informationen gestreut und Multiplikatorinnen genutzt werden.

In kurzen **Informationsveranstaltungen**, die an wöchentliche Frauentreffen (z.B. Café) angebunden sind, werden die Angebote regelmäßig den BesucherInnen der GWAs vorgestellt.

### 3.3 Einrichten von Angeboten

Im Folgenden wird auf die konkrete Angebotsgestaltung eingegangen. Hierfür werden die Aspekte Ort/Räumlichkeiten, Zeit, Material, Personal und Inhalt unterschieden und einzeln behandelt. Da keine der beteiligten Institutionen allein über alle benötigten Ressourcen verfügt, ist es notwendig, dass sich die Organisationen im Stadtteil für einander interessieren und voneinander lernen. Nur so kann es gelingen, dass BewohnerInnen von Stadtteilen mit besonderem Entwicklungsbedarf (neue) Sport- Bewegungsangebote annehmen und sich gleichzeitig der organisierte Sport für diese Gruppe konzeptuell öffnet.

#### 3.3.1 Ort und Räumlichkeiten

Bei der Wahl des Orts hat sich bei der vorliegenden Zielgruppe ergeben, dass die räumliche Nähe eins der wichtigsten Kriterien für die Teilnahme darstellte. So waren nur die wenigsten Frauen mit ei-

nem Fahrrad oder Auto mobil und bewegten sich – auch bedingt durch ihren jüngeren Kinder – eher in einem zu Fuß erreichbaren Umkreis.

Die Bewegungsangebote fanden in zwei Stadtteilen ausschließlich in den Räumlichkeiten der GWAs sowie in einem Schwimmbad und draußen statt. In den beiden anderen Stadtteilen wurde zusätzlich auf die Räumlichkeiten der Sportvereine zurückgegriffen. Allerdings stellte sich schnell heraus, dass unerwartet hohe Hemmnisse beim Betreten unbekannter Orte vorlagen. So fanden die Angebote im nahegelegenen Verein anfangs nur schwer Zulauf. Dieses Problem wurde dadurch gelöst, dass vertraute Mitarbeiterinnen der GWAs und später Multiplikatorinnen die neuen Teilnehmerinnen so lange zu den Kursen begleiteten, bis die Örtlichkeiten nicht mehr als fremd empfunden wurden.

Die Teilnehmerzahl stieg schneller in den Stadtteilen die ihre Bewegungsangebote ausschließlich in den Räumen der GWAs durchführten. Dies lag nicht nur daran, dass die Zielgruppe mit den Räumlichkeiten vertraut war, sondern auch an der Möglichkeit, die Sportkurse zeitlich an andere Angebote der GWAs zu koppeln. Es konnten daher Frauen gewonnen werden, die ohnehin schon vor Ort und den Sozialpädagoginnen bekannt waren. Über die zum Teil jahrelang bestehenden Beziehungen zwischen den GWA-MitarbeiterInnen und ihren BewohnerInnen waren nicht nur die verschiedenen Ansprüche der Zielgruppe bekannt, sondern es gab auch einen vertrauten Umgang miteinander, den sich die Übungsleiterinnen vor Ort „abgucken“ konnten. Anders als im Verein gab es weniger Berührungsängste und das gegenseitige Kennenlernen verlief schneller. So war es beispielsweise für viele Frauen wichtig, dass die Räume, in denen die Bewegungsangebote stattfanden, nicht einsehbar waren und Männer keinen Zutritt hatten. Dieses Bedürfnis war in den GWAs bekannt und wurde von MitarbeiterInnen wie BesucherInnen gleichermaßen berücksichtigt. Für einen Verein beziehungs-

weise seine Mitglieder und ÜbungsleiterInnen hingegen stellen solche Ansprüche zunächst ein Novum dar. So kam es bei einigen Angeboten zu „Zwischenfällen“ als männliche Übungsleiter während der Frauenkurse Material aus dem Bewegungsraum holen wollten oder der Raum frühzeitig von der nächsten geschlechtsheterogenen Gruppe betreten wurde. Bei einigen Frauen führten solche Vorkommnisse zu Vertrauenseinbußen gegenüber dem Angebot, die mühsam wieder auszugleichen waren. Hier ist es also besonders wichtig, das Personal zu sensibilisieren und gegebenenfalls Hinweisschilder während der Einheiten an der Tür anzubringen.

Ein Nachteil der Durchführung von Sportangeboten in den Räumlichkeiten der GWAs muss bei der Planung allerdings berücksichtigt werden: Die Teilnehmerinnen können nur schwer einen Bezug zwischen Bewegungsangeboten in den GWAs und den Sportvereinen als deren Anbieter herstellen. Interviews mit den Teilnehmerinnen haben diesen Eindruck bestätigt. Sie zeigten, dass viele Frauen mit Migrationshintergrund unter „Sportverein“ eher einen Ort zum Sporttreiben als eine spezifische Organisation(sform) verstehen. Hemmschwellen zur Nutzung anderer Angebote in den Räumlich-

*„Man sollte lieber bei der Ausstattung der Räume Abstriche machen und beispielsweise auf Umkleiden und Duschen zu verzichten damit die Angebote an vertrauten Orten stattfinden können, als Angebote in ferne und unbekannte Räumlichkeiten zu verlegen.“*

Regine Walter  
Übungsleiterin



*„Wenn solche völlig neuen Angebote ins Vereinsleben integriert werden, ist es wichtig, dass Mitglieder und Übungsleiter gründlich informiert sind. Hierfür ist viel Kommunikation innerhalb des Vereins nötig.“*

Susanne Möller  
Geschäftsstellenleiterin  
TuS Bloherfelde von 1906 e.V.



keiten des Vereins ließen sich über die Teilnahme an Angeboten in den GWAs kaum senken.

Wenn das ausschließliche Ziel ist, dass sich Frauen, die vorher keinen Sport getrieben haben, mehr bewegen, können GWAs ohne weiteres Übungsleiterinnen als Honorarkräfte für Sportkurse in den eigenen Räumlichkeiten beschäftigen. Wenn es allerdings darum geht, dass die Adressatinnen langfristig auch Sportangebote in den Räumlichkeiten der Vereine nutzen, muss für die Teilnehmerinnen der Bezug zwischen Angebot in den GWAs und Verein nachvollziehbar sein.

### 3.3.2 Zeit

Sportvereinen sollte der Hinweis gegeben werden, dass die Kurse für bestimmte Zielgruppen zeitlich anders gestaltet werden sollten als bei üblichen Sportgeboten für Erwachsene. Während der klassische Vereinsbetrieb im späten Nachmittags- oder frühen Abendbereich läuft, müssen für Mütter auch Angebote im Vor- und Nachmittagsbereich geschaffen werden, da es sonst zu zeitlichen Überschneidungen mit den familiären Verpflichtungen kommen kann. In Oldenburg fand par-

allel zu vielen Angeboten gerade am Nachmittag eine Kinderbetreuung statt, da festgestellt wurde, dass die von den potentiellen Teilnehmerinnen (befürchtete) Vernachlässigung von Mutterpflichten während des Sports einer der Hauptgründe für die Nichtteilnahme war. Hierbei war es wichtig, dass die Kinderbetreuung in räumlicher Nähe zum Bewegungsangebot stattfand, damit der organisatorische Aufwand gering blieb und Mütter, die zu Beginn des Projekts Skepsis hatten, ihre Kinder abzugeben, jederzeit für sie erreichbar waren. Um zusätzliche Kosten für die Kinderbetreuung zu vermeiden, fanden die Bewegungsangebote wenn möglich parallel zu Kinderturnstunden des Vereins oder bereits existierenden Betreuungsangeboten der GWAs statt.

Bei der zeitlichen Dauer der Angebote wurden unterschiedliche Erfahrungen gemacht. So fiel es zu Beginn des Projekts auf, dass einige der Teilnehmerinnen zu den Einheiten zu spät kamen oder aufgrund anderer Termine früher gehen mussten. So wurde nach Möglichkeit ein zeitlicher Spielraum eingeplant, so dass Frauen, die erst später eintrafen, trotzdem noch in die Einheit einsteigen konnten. Diese Flexibilität beim Kommen und Gehen entspricht eher nicht den „Gepflogenheiten“ eines Vereins und erforderte von den Übungsleiterinnen, zu deren professionellem Selbstverständnis die Berücksichtigung unterschiedlicher Phasen von der Erwärmung bis zur Entspannung gehörte, einige Umstellung. Auch wenn versucht wurde, bei belastungsintensiven Kursen das „Warm-Up“ zu verlängern, um auch bei später Eintreffenden durch das Aufwärmen die Verletzungsgefahr zu senken, war die allgemeine Haltung in den Arbeitsgruppen, dass es besser ist, wenn jemand die Erwärmungsphase verpasst als wenn er gar kein Sport treiben kann. Im Verlauf des Projekts wurde die Idee der „Gleitzeit“ immer unwichtiger, da viele der Frauen selber gerne die volle Bewegungszeit nutzen wollten und sich den zeitlichen Vorgaben immer mehr anpassten. Grundsätzlich war es für die Stimmung in den Gruppen wichtig, später Eintreffende immer noch herzlich willkommen zu heißen.

### 3.3.3 Material

Bei der Zielgruppe im Oldenburger Bündnis waren neben Steppern und Poolnudeln für den Schwimmunterricht Kleingeräte sehr beliebt. So kamen beispielsweise bei Gymnastikeinheiten Softbälle, Thera-Bänder, Flexibars, Seile und Kleinhanteln zum Einsatz. In allen GWAs konnte ein kleiner Fundus an Materialien gelagert werden, so dass auch in den Angeboten außerhalb von Sportvereinsräumen abwechslungsreiche Gymnastikkurse stattfinden konnten. Die Materialien wurden entweder vom Verein zur Verfügung gestellt oder über Projektmittel angeschafft. Auch hier lässt sich festhalten, dass die Inhalte der Bewegungskurse im Wesentlichen durch die vorhandenen Mittel bestimmt wurden. Konkrete Angaben lassen sich den Inhaltsbeschreibungen entnehmen.

### 3.3.4 Personal

Da der Großteil der Teilnehmerinnen über wenig Sporterfahrung verfügte oder sehr lange keinen Sport mehr getrieben hatte, war ein wichtiger Anspruch an die Übungsleiterinnen, ihren Erwartungshorizont hinsichtlich der Leistungen an die Gruppe anpassen zu können. Übungsleiterinnen meldeten immer wieder zurück, dass zu Beginn neuer Kurse das Leistungsniveau sehr weit unten angesetzt werden muss, um die Frauen nicht zu überfordern beziehungsweise zu demotivieren. Dieser Hinweis sollte vor allem an Übungsleiterinnen herangetragen werden, die bisher hauptsächlich mit leistungsorientierten Gruppen gearbeitet haben.

Zusätzlich wurde die verbale Anleitung der Angebote durch die teilweise sehr geringen Deutschkenntnisse der Teilnehmerinnen erschwert. Dies erforderte hohe Vermittlungskompetenzen von Seiten der Gruppenleiterinnen, die verstärkt über die Prinzipien des Vor- und Nachmachens sowie der Körperführung arbeiteten. Von

*„Man muss die Gruppe erstmal auf sich wirken lassen und kann dann erst entscheiden, wie das Programm aussieht. Hierbei galt oft das Motto ‚learning by doing‘ und die Vermittlung lief immer mit vollem Körpereinsatz, da fast alles übers Auge geht, aber relativ wenig über die Sprache.“*

Iris Scheitz  
Übungsleiterin



dieser Art der Vermittlung profitierten ebenfalls deutschsprachige Frauen, die bisher kaum Sport getrieben haben, da sie genauso schwer verbale Anweisungen in Körperbewegungen „übersetzen“ konnten.

Bezüglich der benötigten Qualifizierung der eingesetzten Übungsleiterinnen ist darauf hinzuweisen, dass es erfahrenem Personal einfacher gefallen ist, auf die teilweise sehr unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen einzugehen. So war es in einigen Angeboten notwendig, verschiedene Varianten einzelner Übungen anbieten zu können, um die Leistungsheterogenität der Frauen aufzufangen. Neu ausgebildete Gruppenleiterinnen kamen im Projekt ebenfalls erfolgreich zum Einsatz; sie hospitierten im Vorfeld bei erfahrenen Übungsleiterinnen (s. Abschnitt 6.2.1).

Neben den rechtlichen Bestimmungen (beispielsweise DLRG-Schein bei Schwimmaufsicht) waren maßgeblich die Kursinhalte sowie die Teilnehmerinnen für die benötigten Qualifikationen der Übungsleiterinnen ausschlaggebend. So wurde beispielsweise die Erfahrung gemacht, dass Gymnastikkurse von Frauen besucht wurden, deren Krankengeschichten bei den Übungsleiterinnen eine Lizenz für Ge-

*"Die Teilnehmerinnen sind ein ganz anderes Klientel, haben kaum Sporterfahrung und oft große Gesundheitsdefizite. Viele Frauen können gar nicht klar vermitteln, was sie an Beschwerden haben. Man muss daher viel mehr Zeit investieren, um an die Vorgeschichten ranzukommen und zu verstehen, was die Menschen einem sagen wollen; teilweise haben sie auch beim Arzt selber nicht verstanden, was sie haben. Frauen sprechen einen vor und nach dem Angebot an und wollen beraten werden. Man ist viel mehr Ansprechpartner als sonst. Es ist eher 'ne Rundumbetreuung und die Fragen beziehen sich nicht nur auf den Sport."*



Regine Walter  
Übungsleiterin

sundheitssport unabdingbar machten, um angemessen auf die einzelnen Krankheitsbilder eingehen zu können. Kurse wie „Power-Gym“, „Bauch Beine Po“ oder „Walken“ zogen hingegen gesündere Teilnehmerinnen an, bei denen auch ein Übungsleiterschein C hinreichend war.

Insgesamt ist bei der Auswahl und Sensibilisierung der Übungsleiter ungemein wichtig, auf die Unterschiede zu bereits etablierten Vereinsgruppen hinzuweisen. So waren bei den Kursen im Oldenburger Bündnis teilweise Kinder der Teilnehmerinnen beim Sport anwesend. Zudem stellte sich immer wieder heraus, dass der gesellige Aspekt für die Frauen zentral war, was sich auch durch laute Unterhaltung und Lachen während der Einheiten äußerte. Als besonders hilfreich hat sich die Teilnahme von Übungsleiterinnen an den AG-

Sitzungen herausgestellt. Indem sie die Diskussionen zwischen Sozialpädagoginnen, VereinsmitarbeiterInnen und SportwissenschaftlerInnen mit eigenen Eindrücken und Erfahrungen aus den Sportstunden bereicherten, wurde das jeweilige Selbstverständnis schneller transparent und konnte so erst hinterfragt werden.

Weitere Unterschiede zu etablierten Vereinsgruppen wurden deutlich, wenn Teilnehmerinnen Angebote früher verlassen wollten, weil sie die abschließenden Entspannungseinheiten bei Gymnastikstunden nicht mochten. Jedoch trauten sie sich nicht, diesen Hinweis in den dafür vorgesehenen Feedbackrunden zu äußern. Dass von den Teilnehmerinnen die direkte Äußerung von Kritik, nicht aber das vorzeitige Verlassen eines Angebots als Unhöflichkeit gegenüber der Übungsleiterin empfunden wurde, kann nur verstehen, wer sensibel und hellhörig für indirekte und zaghafte Äußerungsversuche ist. Erst im Laufe der Zeit konnten gemeinsam Wege der Verständigung über die Organisation und den Inhalt von Angeboten sowie deren Veränderbarkeit gefunden werden.

*„Bei vielen Frauen kommt es im Wesentlichen auf ein Gruppengefühl und die Gemeinschaft an. Der tatsächliche Inhalt kommt teilweise nur an zweiter Stelle. Dies muss auch vom Übungsleiter gesehen werden. Man muss also in der Lage sein, von der Übungsleiterposition ein Stück weit zurückzutreten und auch auszuhalten, dass sich die Gruppe anders verhält, als man es gewohnt ist“.*

Doris Ellberg  
Sozialpädagogin



*„Es bietet sich an, ‘Befindlichkeitsrunden’ zu machen, bei denen folgende Fragen im Vordergrund stehen: Wie geht’s euch? Was habt ihr letzte Woche gemacht? Was würdet ihr heute gerne machen? Was würdet ihr heute gerne aus den letzten Wochen wiederholen? Durch diese direkten Fragen fällt es den Frauen leichter, ein Feedback zu geben und das Angebot mitzugestalten“.*

Irina Nasser  
Sozialpädagogin



Ein weiterer wichtiger Hinweis bei der Gestaltung von Sportangeboten ist die Notwendigkeit, eine Vertrauensbasis zwischen den Frauen und den Mitarbeiterinnen zu schaffen. Gerade zur Einführung des Projekts hat es sich als essentiell herausgestellt, dass die Übungsleiterinnen auch außerhalb der Angebote, wie beispielsweise bei Caférunden, den Kontakt zu den Frauen suchten und mit ihnen ins Gespräch kamen. So wurde beispielsweise nach einem Walkingangebot ein ‘gesunder Snack’ in der GWA angeboten, bei dem sich ein Großteil der Gruppe mit der Übungsleiterin austauschte. Wie bereits erwähnt, haben sich bei diesen Gesprächen oftmals mehr Hinweise zur Angebotsverbesserung ergeben als in den dafür vorgesehenen Feedbackrunden. Dementsprechend ist es auch wichtig, Honorarmittel nicht nur für die reine Sporteinheit einzuplanen, sondern Übungsleiterinnen zusätzliche Arbeitszeit für den ‚Beziehungsaufbau‘ einzuräumen. Insgesamt wird den Übungsleiterinnen sehr viel Flexibilität und interkulturelle Sensibilität abverlangt, da die Gruppen neue und ungewohnte Herausforderungen mit sich

*„Die einzusetzenden Übungsleiterinnen müssen über ihre fachliche Qualifikation hinaus neben der zeitlichen Verfügbarkeit auch interkulturelle Kompetenz und überdurchschnittliches Interesse am Thema mitbringen.“*

Susanne Möller  
Geschäftsstellenleiterin  
TuS Bloherfelde von 1906 e.V.



bringen. Die Übungsleiterinnen müssen zwingend Interesse daran haben, sich auf neue Gruppen einzulassen, Anpassungsfähigkeit mitbringen und dürfen gleichzeitig nicht zu religiösen, kulturellen oder sozialen Stereotypisierungen neigen.

### 3.3.5 Inhalt

Insgesamt wurden im Oldenburger Bündnis in zweieinhalb Jahren 19 Angebote in vier Stadtteilen und der LAB NI (ehemals ZAAB) ein-

Um den verschiedenen Bedürfnissen der Adressatinnen entgegenzukommen, hat es sich im Oldenburger Projekt bewährt, in jedem Stadtteil jeweils ein Angebot aus den folgenden übergeordneten Themenfeldern einzurichten:

- Ausdauer, Kraft und Koordination
- Entspannung
- Bewegung im Wasser
- sportstättenunabhängige Bewegung wie „Walken“
- Ernährung (s. Kapitel 5)

gerichtet. Wie oben bereits angemerkt, ergab sich die Angebotsgestaltung aus verschiedenen Faktoren wie den räumlichen und personellen Ressourcen sowie aus den Präferenzen der befragten Frauen. Die Zeitabstände zwischen der Einführung neuer Angebote variierten zwar zwischen den einzelnen Stadtteilen, jedoch hat es sich als empfehlenswert herausgestellt, mit maximal zwei Angeboten zu starten, um potentielle Teilnehmerinnen nicht zu „überladen“ und eine sorgfältige Organisation zu ermöglichen. Weitere Angebote können nach und nach implementiert werden, wenn sich die bisherigen Angebote bewährt haben oder ausgetauscht wurden und weiterer Bedarf entsteht (s. auch Abschnitt 2.4.6). Um die jeweiligen Angebotstypen zu veranschaulichen, wird im Folgenden auf ausgewählte Inhalte näher eingegangen.

### Power-Gym

Ziel des Power-Gym-Angebots ist eine Ganzkörperkräftigung unter Berücksichtigung der sogenannten Problemzonen „Bauch-Beine-Po“. Das Kräftigungs- und Konditionstraining wird mit schneller Musik unterlegt und findet seinen Abschluss in einer kurzen Entspannungseinheit.

Materialbedarf: Je nach Ausstattung des Stadtteils kann hier variiert werden, da das Angebot auch ohne Geräte (allerdings nicht ohne Musik) durchgeführt werden kann. Im Idealfall sollten jedoch Matten für Übungen auf dem Boden und Kleingeräte für eine weitreichende Variation der einzelnen Übungen zur Verfügung stehen.

Resonanz: Die mit Musik unterlegten Gymnastikangebote wurden in den einzelnen Stadtteilen unterschiedlich gut angenommen. Diese Kurse waren insbesondere bei jüngeren Frauen beliebt. Die Berücksichtigung der sogenannten Problemzonen war den Teilnehmerinnen nach eigener Aussage besonders wichtig.

## Entspannung und Yoga

Bei den Entspannungs- und Yogakursen können Yogaübungen mit gymnastischen Bewegungen kombiniert und um Phantasiereisen, progressive Muskelrelaxion und/oder Massagen erweitert werden.

Materialbedarf: Für jeden Teilnehmer muss eine Matte zur Verfügung stehen. Massagebälle erweitern die Übungsmöglichkeiten. Zudem sollte beachtet werden, dass der Raum warm genug ist.

Resonanz: Die Entspannungsangebote stießen vor allem bei älteren Frauen auf eine hohe Resonanz.

## Schwimmen und Wassergymnastik

Neben Anfängerschwimmkursen können Wassergymnastik (Aqua-Gym) sowie offene Frauenschwimmzeiten, die sich auch zur Kombination mit einem Anfängerskurs eignen, eingerichtet werden. Wenn das Bad ausreichend groß ist, kann das Schwimmangebot für Schwimmer und auch Nichtschwimmer geöffnet werden. Die Zeit kann dann nicht nur zum selbstständigen Schwimmen und Ausprobieren, sondern auch zum angeleiteten Schwimmen lernen und zur Verbesserung von Schwimmtechniken genutzt werden. Je nach

*„Für das Fortbestehen des Schwimmangebots haben sich die Frauen an ein politisches Forum gewandt und eine Unterschriftenaktion organisiert. Sie haben Sachen gemacht, die sie sonst nicht gemacht hätten. Das war ein wichtiges Signal für die Frauen, dass sich ihre Bemühungen gelohnt haben.“*

Doris Ellberg  
Sozialpädagogin



Teilnehmerinnenzahl und deren Schwimmfertigkeiten müssen ein bis drei Übungsleiterinnen zur Verfügung stehen.

Materialbedarf: Sowohl das Schwimmen lernen wie auch Aqua-Gym können zur Not ohne Materialeinsatz stattfinden. Allerdings ist es ratsam, für beides zumindest Poolnudeln und Bretter zur Verfügung zu haben. Im Oldenburger Projekt wurden Kooperationen mit Schulen geschlossen, um das im Schwimmbad vorhandene Material der Schulen mitnutzen zu können.

Resonanz: Schwimmen wie auch Aqua-Gym stellten sich als die beliebtesten Angebote heraus. Während andere Kurse zu Beginn teils aufwendig beworben werden mussten, gab es für die Angebote im Wasser zumeist Wartelisten. Die besondere Schwierigkeit der Wasserangebote lag in der Anmietung von Schwimmzeiten in einem nichteinsehbaren Schwimmbad. Zudem war es eine große Herausforderung, genügend Übungsleiterinnen mit DLRG-Schein zu finden, die auch beispielsweise vormittags oder am Wochenende Kurse anbieten wollten. Letztlich war auch die Kostenfrage immer mitentscheidend, da die Schwimmbadmiete verhältnismäßig hoch ist und es daher kaum möglich war, zeitgleich mehr als einen Kurs pro Stadtteil zu finanzieren. Gegen Ende des Projekts entstand in Niedersachsen die sogenannte „Rettungsring“-Kampagne, über die Sportvereine Mittel für die Einrichtung neuer Anfängerschwimmkurse anfordern konnten.

### Fahrradschule

Die Fertigkeit des Fahrradfahrens – gerade in einer fahrradfreundlichen Stadt wie Oldenburg – trägt erheblich zur Steigerung der Mobilität bei und kann das Einkaufen sowie den Transport von Kindern erleichtern. Bei der Vermittlung des Fahrradfahrens können mangelnde Sprachkenntnisse spätestens bei der Erklärung der Straßenverkehrsordnung Dolmetscher erforderlich machen. Alternativ zum Einsatz von professionellen Übersetzern wäre es empfehlenswert,



Abb. 2: Fahrradschule, Quelle: MuM

eine Kooperation mit Deutschkursen in den GWAs (und anderen Institutionen im Stadtteil) einzugehen, um dieses Thema dort adäquat behandeln zu lassen und die Frauen so auf den Straßenverkehr vorzubereiten. Da die Anleitung zum Fahrradfahren sehr intensiv erfolgen muss, ist es empfehlenswert, mehr als eine Anleiterin zur Verfügung zu haben. Zudem kann die Gruppe so bei unterschiedlichem Können getrennt werden, um einigen das Fahren im Straßenverkehr zu ermöglichen, während andere noch auf dem Übungsgelände trainieren.

Materialbedarf: Es sollten eher kleine als große Fahrräder zu Verfügung stehen, die einen möglichst niedrigen „Einstieg“ haben. Außerdem ist ein guter Übungsplatz (am besten mit Abstell- und Reparaturmöglichkeit für die Fahrräder) unerlässlich. In Oldenburg boten sich ein Abenteuer- und Bauspielplatz, ein Schulhof sowie der Parkplatz des Yezidischen Forums an.

Resonanz: Einige GWAs und das Yezidische Forum hatten im Vorfeld bereits positive Erfahrung mit Fahrradschulen gesammelt. Sie waren in den drei Stadtteilen kontinuierlich nachgefragt, allerdings nie überfüllt. Da sie wetterbedingt nur zwischen Frühling und

Herbst stattfinden konnten, wurden Interessentinnen bereits ab Oktober/November für den nächsten Kurs gesammelt.

### 3.4 Nachjustieren von Angeboten

Ein zentrales Arbeitsprinzip des Oldenburger Bündnisses war es, sowohl inhaltliche als auch organisatorische Änderungen und Anpassungen vorzunehmen, wenn es den Beteiligten notwendig erschien. Gerade bei der Kursgestaltung mit neuen Zielgruppen sollte nicht starr am ursprünglichen Konzept festgehalten, sondern die Angebotsweiterentwicklung als wichtiges Element des Prozesses eingeplant werden. Innerhalb der zweieinhalbjährigen Projektzeit wurden unterschiedliche Angebote eingeführt und immer wieder angepasst. Zwei wichtige Beispiele werden in den folgenden Unterkapiteln vorgestellt.

#### 3.4.1 Anpassung der Angebotsinhalte

Stetige Veränderungen der Angebotsinhalte vorzunehmen, ist essentieller Bestandteil der Projektarbeit und war letztlich die Stärke des Bündnisses. So wurden Angebotsinhalte beziehungsweise die Schwerpunkte innerhalb eines Kurses modelliert, um den Wünschen aber auch dem Leistungsstand der Teilnehmerinnen entgegenzukommen.

Wie bereits beschrieben, hat die Erfahrung im Projekt gezeigt, dass die Frauen oftmals erst nach längerer Zeit ehrliches Feedback zu der Angebotsgestaltung gegeben haben. Zuvor blieben die Frauen teilweise den Angeboten fern, ohne dass die Ursachen immer nachvollziehbar waren. Für ein effektives Nachbessern war vor allem der Austausch in den Arbeitsgruppen wesentlich, da durch die verschiedenen Sichtweisen und Expertisen neue Ideen entwickelt und die Übungsleiterinnen in ihrer Arbeit unterstützt wurden. Hierfür hat

*„Man muss damit rechnen, im Projekt an seine Grenzen zu stoßen. Wenn beispielsweise Frauen wegbleiben oder Gruppen wegbrechen, muss man unbedingt hinterfragen, woran das liegt und zur Not den Teilnehmern hinterher telefonieren, um es rauszubekommen“.*

Irina Nasseri  
Sozialpädagogin



sich die schriftliche Angebotsdokumentation als wichtiges Hilfsmittel bewährt (s. Abschnitt 7.6.2). Anhand dieser wurden die Teilnehmeranzahl und das stündliche Feedback sowohl von Seiten der Teilnehmerinnen als auch der jeweiligen Übungsleiterin über einen längeren Zeitraum nachvollziehbar. Konkret wurde beispielsweise in einem Gymnastikangebot der abschließende Entspannungsteil verlängert, weil dieser bei den Frauen des Stadtteils auf hohe Resonanz stieß. Andere Inhalte mussten dafür „gestrichen“ werden, weil komplizierte Übungen teilweise aufgrund der wenigen Sprachkenntnisse oder geringer koordinativer Fähigkeiten schwer umzusetzen waren. Je nach Stadtteil mussten teilweise auch ganze Angebote aufgrund der schlechten Annahme ersetzt werden.

### 3.4.2 Veränderung der Bezahlmodelle

Innerhalb des Projekts wurden verschiedene Bezahlmodelle ausprobiert. Während in der Aufbauphase alle Angebote kostenfrei zu nutzen waren, wurde in der Durchführungsphase eine geringe Teilnahmegebühr erhoben, um damit den Wert des Angebots und die Verbindlichkeit zu steigern.

Wichtig war zu Beginn eine Abweichung von der regulären Mitgliedschaft in Vereinen vorzunehmen, da die klassische Vereinsmitgliedschaft für viele Frauen abschreckend wirkte. Wie sich in Interviews mit Teilnehmerinnen herausgestellt hat, lag dies zum einen daran, dass eine mindestens dreimonatige Mitgliedschaft, wie sie in den meisten Vereinen üblich ist, als zu lange empfunden wurde. Gerade Frauen, die mit der Vereinskultur noch nicht in Berührung gekommen waren, wollten sich nicht sofort verhältnismäßig lange an ein Angebot in einer unbekanntenen Organisation binden. Erschwerend kam hinzu, dass der Zahlungsvorgang über Lastschriftverfahren negativ bewertet wurde. Zudem war es für viele Frauen nicht nachvollziehbar, dass sie auch dann bezahlen mussten, wenn sie Kurse, beispielsweise aufgrund von Krankheit oder Urlaub, nicht nutzen konnten.

*„Man muss auch den Mut zum Ausprobieren haben und sich selbst die Möglichkeit des Scheiterns einräumen, um dann auch neue Dinge wieder angehen zu können“.*

Doris Ellberg  
Sozialpädagogin



Um diesen Bedenken entgegenzuwirken, wurde für alle Angebote zu Beginn nur ein „Symbolischer Euro“ verlangt. Der Betrag wurde zu Anfang der Stunde von der Übungsleiterin eingesammelt, so dass die Frauen nur bei tatsächlicher Nutzung des Angebots bezahlen mussten (die restlichen Kosten wurden durch die Fördergelder

aus dem Projekt gedeckt). Nach der Etablierung von mehreren Angeboten pro Stadtteil wurden unterschiedliche Bezahlmodelle gewählt, die im Folgenden vorgestellt werden.

### Kursangebote

Nach einer ein- bis zweimonatigen Phase, in der neue Angebote unverbindlich für jeweils einen Euro pro Termin besucht werden konnten, wurde für einige Angebote ein Kurssystem eingeführt, bei dem sich die Frauen für zehn bis zwölf Termine anmeldeten. Die Verbindlichkeit wirkte hier nicht mehr abschreckend, da das Bewegungsangebot bereits bekannt war und die Frauen sich nach der Kennenlernphase gezielt für dieses entschieden. Wichtig war jedoch auch hierbei, dass die Teilnahmegebühr nicht per Überweisung, sondern bar vor Ort entrichtet werden konnte. Für neue Interessentinnen bestand zudem weiterhin die Möglichkeit – falls die Kapazität der Kurse noch nicht ausgeschöpft war – diese bis zu dreimal auszuprobieren, bevor sie sich anmelden mussten. Bei besonders begehrten Angeboten wie Aquagymnastik und Schwimmen war das Kurssystem sogar von Nöten, um unterschiedlichen Frauen die Teilnahme zu ermöglichen. Hierfür wurden im Vorfeld Anmeldungen in den GWAs angenommen. Grundsätzlich hat sich herausgestellt, dass das Kursangebot nur bei wirklich beliebten Angeboten funktionierte, da hier die Nachfrage so groß war, dass dafür die (finanzielle) Verbindlichkeit in Kauf genommen wurde.

### Kurzmitgliedschaften

In einem der Stadtteile wurde nach dem ersten Projektjahr, in dem pro Angebot ebenfalls ein Euro entrichtet wurde, eine sogenannte Kurzmitgliedschaft eingeführt. Die Frauen konnten sich für jeweils einen Monat anmelden und durften damit alle Angebote des Projekts und des Vereins nutzen. Ihnen wurde eine Art Stempelkarte ausgestellt, auf der der jeweilige Monat vermerkt werden konnte, in

dem ein Beitrag entrichtet wurde. Der Betrag von 5,00 Euro pro Monat (bzw. 7,50 Euro inkl. Kinderbetreuung) war niedriger als der übliche Sozialbeitrag des Vereins, da die Differenz über die Projektmittel abgedeckt werden konnte (s. Anhang). Dieses Modell war besonders für Frauen attraktiv, die wöchentlich mehr als ein Projektangebot nutzten, da sich die Kurzmitgliedschaft dann schon finanziell rentierte. Der Beitrag konnte zu Beginn bei den Übungsleiterinnen entrichtet werden, bevor nach zwei Monaten aus organisatorischen Gründen dazu übergegangen werden musste, die Anmeldung nur noch in der Geschäftsstelle des Vereins und den GWAs zu ermöglichen. Auch hierbei hat sich herausgestellt, dass es wichtig war, die Angebote mit unverbindlichen Zahlungsmodellen zu etablieren und den Teilnehmerinnen bei den Zahlungsarten sowie Anmeldemodalitäten zu Beginn soweit wie möglich entgegenzukommen. So begleiteten die Übungsleiterinnen ihre Teilnehmerinnen nach Einführung der Kurzmitgliedschaften zur Geschäftsstelle. Auch hierbei war wichtig, die Bezahlung in bar vor Ort zu ermöglichen. Den Frauen gefiel, dass die Kurzmitgliedschaft im Unterschied zur „normalen“ Mitgliedschaft im Verein keiner Kündigung bedurfte, sondern zum Ende des Monats automatisch auslief, wenn nicht für einen weiteren Monat bezahlt wurde. So konnten Frauen beispielsweise in der Urlaubszeit ihre Mitgliedschaft aussetzen. Um neuen Interessentinnen den Einstieg in den Verein zu erleichtern, wurde weiterhin die Bezahlung pro Teilnahme ermöglicht.

Tatsächlich nutzten einige Frauen durch die Kurzmitgliedschaft andere Vereinsangebote, wenn diese ihren Ansprüchen (beispielsweise Geschlechtshomogenität, Tageszeit etc.) entsprachen. Um passende Vereinsangebote bekannt zu machen, druckte der Sportverein sein Programm nach Zielgruppen sortiert (Männer, Frauen, Kinder, Senioren) und ließ von Übungsleiterinnen die neuen Flyer in den Kursen vorstellen. Einige wenige Frauen sind über diesen Weg reguläre Mitglieder im Verein geworden, jedoch lehnte der Großteil

der Teilnehmerinnen die klassische Mitgliedschaft weiterhin ab und bevorzugte das Modell der kurzen Mitgliedschaft. Aus Vereins­sicht war es aber schwierig, langfristig ein alternatives Bezahlungsmodell zu den gängigen Vereinsbeiträgen und dem in manchen Bereichen etablierten Kurssystem anzubieten. Zum einen deckten die Einnahmen aus den Kurzmitgliedschaften nicht die Unkosten für die Teilnahme an den regulären Vereinsangeboten ab. Zum anderen wäre der hohe Verwaltungsaufwand ohne die zusätzlichen Personalmit­tel aus dem Projekt kaum zu bewerkstelligen. Außerdem stellten einige (Vorstands-)Mitglieder und Übungsleiter das Modell aufgrund der Sonderkonditionen für eine bestimmte Gruppe immer wieder in Frage.



## 4 Planung und Durchführung von Bewegungsangeboten in der Landesaufnahmebehörde Niedersachsen

Alexandra Janetzko, Rea Kodalle

Über die Bewohnerinnen der Stadtteile hinaus sollten mit dem Projekt auch Asyl suchende Frauen erreicht werden. Hierfür wurde eine Kooperation zwischen einem Sportverein und der Landesaufnahmebehörde Niedersachsen (ehemals ZAAB) angestrebt. Dort waren bis zu 500 AsylbewerberInnen untergebracht, die zum Zeitpunkt des Projekts hauptsächlich aus Afghanistan und dem Irak stammen. Da nur ein kleiner Teil der in der fünf Kilometer außerhalb Oldenburgs gelegenen LAB NI untergebrachten Frauen dauerhaft in Deutschland lebt, ging es in Bezug auf diese Zielgruppe nicht vorrangig um langfristige Verhaltensänderungen durch ein wöchentliches Bewegungsangebot, sondern um die Milderung akuter psychischer, physischer und psycho-sozialer Probleme als Folge der Flucht. Wichtig war den SozialpädagogInnen vor Ort, dass sich die Asylbewerberinnen über die Teilnahme an einer angeleiteten Bewegungseinheit psychisch entlasten konnten. Angenommen wurde, dass Frauen, die mit Familien geflüchtet waren, die wöchentliche Bewegungszeit als ´Auszeit` genießen könnten, während Alleinstehende dadurch temporär ihrer sozialen Isolation entkommen würden.

### 4.1 Ansprache und Werbung

Auch bei der Einrichtung eines Sportangebots in der LAB NI wurde versucht, die Wünsche der Frauen im Vorfeld abzufragen. Da jedoch die wenigsten von ihnen in den Herkunftsländern Sporterfahrungen gesammelt hatten, konnten sie wenige Hinweise zur inhaltli-

chen Gestaltung geben. Ohnehin war es aufgrund der Sprachbarrieren schwierig, sich über Vorstellungen auszutauschen; eine Dolmetscherin stand nur gelegentlich zur Verfügung.

Das Bewegungsangebot wurde daher zu Beginn beworben, ohne dass auf konkrete Inhalte eingegangen werden konnte. Die mündliche Ansprache erfolgte in regulären Angeboten der LAB NI wie auch bei der Erstberatung. Zusätzlich wurden übersichtliche mehrsprachige und mit Bildern illustrierte Handzettel verteilt. Nach Beginn des Angebots gaben die Teilnehmerinnen die Informationen innerhalb der Aufnahmebehörde weiter. Da jedoch die meisten Asylbewerberinnen nur zwei bis vier Monate in der Einrichtung blieben, mussten die Ansprache der Frauen kontinuierlich durch Sozialpädagoginnen fortgesetzt werden.

## 4.2 Einrichten eines Angebots

Ähnlich wie bei den bereits beschriebenen Stadtteilen war die Angebotsart wesentlich durch die räumlichen, materiellen und personellen Kapazitäten bedingt (s. Abschnitt 3.3). In der LAB NI entschied man, zunächst eine Mischung aus Gymnastik und PowerGym anzubieten, da der zur Verfügung stehende Raum und vorhandene Materialien diese Nutzung nahelegten. Im Folgenden soll kurz auf die Besonderheiten in der LAB NI eingegangen werden.

### 4.2.1 Räumlichkeiten

Auf dem Gelände der LAB NI stand eine kleine Turnhalle zur Verfügung, die nachmittags allen BewohnerInnen zum selbstständigen Sporttreiben zugänglich war. Sie wurde ein Mal pro Woche für die Frauensportzeit reserviert.

## 4.2.2 Zeit

Bei der Wahl der Uhrzeit war es wichtig, eine Überschneidung mit anderen Angeboten wie beispielsweise Deutschkursen zu verhindern. Zudem sollte im Idealfall das Angebot im Vormittagsbereich stattfinden, wenn die Kinder im Kindergarten oder der Schule sind, um auch hier die familiären Verpflichtungen vieler Frauen zu berücksichtigen. Da die Halle in der LAB NI nur nachmittags zur Verfügung stand, wurde in Kauf genommen werden, dass die Frauen ihre Kinder zum Angebot mitbrachten.

## 4.2.3 Material

In der LAB NI waren zwar einige größere Fitnessgeräte vorhanden, jedoch keine Materialien, die sich für ein Gymnastikangebot geeignet hätten. Das benötigte Material wie Matten und Kleingeräte wurde daher von der LAB NI angeschafft beziehungsweise vom Sportverein zur Verfügung gestellt.

## 4.2.4 Personal

Die Anforderungen an Übungsleiterinnen, die Angebote in Einrichtungen wie der LAB NI anleiten, ähneln den bereits beschriebenen Ansprüchen (s. Abschnitt 3.3.4). Allerdings waren die Fremdheiten zwischen den Asyl suchenden Frauen, die zum Teil erst wenige Tage oder Wochen in der LAB NI lebten und der Übungsleitung anfangs noch größer als im Verein. Da kaum eine der Teilnehmerinnen Deutsch verstand, geschweige denn sprach, war eine verbale Kommunikation fast unmöglich. Auch die meisten Frauen in der LAB NI hatten keinerlei Sporterfahrung und verfügten zudem nicht über Sportbekleidung, weshalb sowohl der Leistungsanspruch gesenkt werden musste als auch eine Verabschiedung von üblichen Vorstel-

*„In der ZAAB habe ich erst gemerkt, wie viel ich beim Anleiten überhaupt rede. Aufgrund der Sprachbarriere konnte ich viele Übungen gar nicht ansagen und bin vor allem dazu übergegangen, sehr viel zu zeigen und bei den Frauen nachzukorrigieren.“*

Bianca Otto  
Übungsleiterin



lungen über Sportgruppen unumgänglich war. Im Vorfeld war es zudem unerlässlich, die Übungsleiterin (sowie die beteiligten Institutionen) mit der Einrichtung vertraut zu machen, da diffuse Vorstellungen und zum Teil Vorurteile gegenüber Unterkünften für AsylbewerberInnen für Ängste sorgen können. Hierfür war es von Bedeutung, dass ein reger Austausch zwischen den Kooperationspartnern stattfand und die Institution beispielsweise durch eine Begehung des Geländes und das gemeinsame Aufsuchen von ande-

*„Bei der Zusammenarbeit mit neuen Partnern ist es wichtig, vor allem zu Beginn Zeit in Aufklärungsarbeit über die ZAAB zu investieren, um diese zumeist unbekannte Institution den Menschen verständlicher zu machen und auch Ängste und Vorurteile abzubauen.“*

Claudia Richter  
Sozialpädagogin



ren Angeboten wie Caf erunden kennengelernt wurde. Zudem begleite eine Sozialarbeiterin der LAB NI das Bewegungsangebot bei den ersten Terminen und war für Rückfragen ansprechbar.

#### 4.2.5 Inhalt

Der Aufbau des eineinhalbst ndigen Bewegungsprogramms in der LAB NI war dem bereits beschriebenen „Power-Gym“-Angebot ähnlich. Auch hier konnten die Teilnehmerinnen die Anfangs- und Endzeit flexibel handhaben.

Nach einer kurzen Erwärmung bestand der Hauptteil in der Kräftigung sämtlicher Muskelpartien. Den Abschluss bildete eine kurze Entspannungs- und Dehnungsphase zu ruhiger Musik. Die Übungen wurden variabel im Stehen, Sitzen oder Liegen absolviert. Wichtig dabei war, dass die Übungen allein durch das Visuelle nachzuahmen waren, da keine verbalen Erklärungen aufgrund der unterschiedlichen Sprachen möglich waren. Des Weiteren wurde versucht, das Schamgefühl der Frauen nicht zu verletzen (es wurde signalisiert, dass Übungen, bei denen beispielsweise die Beine weit gespreizt werden, als unangenehm empfunden wurden). Die Auswahl der Be-

*„Es gab immer wieder Gespräche unter den Frauen, es wurde viel gelacht und herumgealbert. Generell war die Stimmung in der Gruppe sehr gut. Die Frauen zeigten ihre Zufriedenheit mit dem Sportangebot durch Lächeln, Klatschen oder Danke sagen.“*

Bianca Otto  
 bungsleiterin



wegungselemente wurde zudem durch die Kleidung der Frauen beeinflusst, da viele von ihnen keine Sportkleidung besaßen und daher in ihrer Alltagskleidung (meist lange Röcke) Sport trieben. Grundsätzlich war es wichtig, im Training immer wieder genügend Pausen einzuplanen sowie den Teilnehmerinnen Raum für Gespräche zu geben. Um in einem Austausch zwischen der Übungsleiterin und den Teilnehmerinnen differenzierte Rückmeldung zu dem Sportprogramm zu erhalten, wurde eine Dolmetscherin hinzugezogen. In dem Gespräch wurde deutlich, dass viele Frauen, die vorher noch nie Sport getrieben hatten, von ihrem Muskelkater verunsichert waren. Zudem äußerten sie, dass das Sportangebot sehr anstrengend ist und sie sich mehr „Jogging“ beziehungsweise Konditionstraining wünschten.

# 5 Planung und Durchführung von Ernährungsangeboten

Andrea Böttger

## 5.1 Bedarfs- und Bedürfnisermittlung

Zu Beginn der Durchführungsphase des Projekts im März 2009 wurde in den vier GWAs sukzessive die Ernährungsberatung ausgeweitet beziehungsweise implementiert. Grundlage für die Entwicklung und Gestaltung dieser Angebote war ein Besuch der Ernährungsfachkraft in den GWAs, um die Einrichtungen kennenzulernen und Anknüpfungspunkte für die Konzeption der Angebote zu finden. Ein Schwerpunkt der ersten Kontaktaufnahme lag darin, die inhaltliche Ausrichtung sowie die Zielgruppen der GWAs zu erfassen und die Wünsche der MitarbeiterInnen in Bezug auf die Ernährungsangebote zu erfahren. Der Erstkontakt dient dazu:

- MitarbeiterInnen kennenzulernen,
- Konzept und thematische Ausrichtung der GWA zu erfahren,
- Überblick über Zielgruppen und Angebote zu bekommen,
- Wünsche für Ernährungsangebote aufzunehmen und
- Essensangebote und Produktauswahl zu erfassen.

In allen Stadtteilen wurde von den SozialpädagogInnen das Interesse der Besucherinnen (mit und ohne Migrationshintergrund) an den Themen „Abnehmen“ und „Ernährung“ genannt. Die ersten Kontakte mit den Besucherinnen der GWAs ergaben, dass bei vielen Frauen typische ernährungsabhängige Krankheiten vorliegen, wie zum Beispiel Adipositas, Prädiabetes, Diabetes mellitus Typ 2 (sog. Altersdiabetes) und Fettstoffwechselstörungen. Bereits in den ersten Gesprächen mit den SozialpädagogInnen wurde überdies der Bedarf an der Vermittlung von Grundlagen zu dem Thema „Kinderer-

nahrung“ deutlich, da die Pausenverpflegung in den Eltern-Kind-Gruppen der GWAs häufig aus mitgebrachten Keksen bestand. Studien wie der Ernährungsbericht 2008 (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Bonn) zeigen die naheliegende Korrelation, dass übergewichtige Mütter und Väter übergewichtige Kinder haben. Sie sind hier Vorbilder im negativen Sinne, mit der Konsequenz, dass zum Beispiel der sogenannte Altersdiabetes immer häufiger schon bei jüngeren Menschen zu finden ist, viele Kinder mit lebenswichtigen Vitaminen unterversorgt sind und deshalb unter anderem Konzentrationsmängel auftreten. Bei vielen Eltern bestehen große Wissensdefizite in den Grundlagen der Ernährung sowie in der praktischen Umsetzung (Produktauswahl, Kochpraxis). Somit zeichneten sich für die einzurichtenden Ernährungsangebote drei Hauptthemen ab:

- Gewichtsreduktion/Ausgewogene Ernährung,
- Individuelle Ernährungsberatung/Gesundheitstreff und
- Kinderernährung.

## 5.2 Planung der Ernährungsangebote

Die entscheidenden Kriterien für die Konkretisierung der ersten Angebote bei der Durchführung waren:

- Das Thema, das den MitarbeiterInnen der Einrichtung am wichtigsten erscheint,
- Die Zielgruppe in der jeweiligen GWA, die das größte Interesse an Ernährungsfragen signalisiert.

Diese Vorgehensweise führte in der GWA Bloherfelde dazu, dass zunächst unter dem Hauptthema „Gewichtsreduktion/Ausgewogene Ernährung“ das Café-Angebot sowie die Verbesserung der hauswirtschaftlichen Abläufe in den Fokus genommen wurden. Die MitarbeiterInnen formulierten in diesem Punkt das größte Interesse und die Bereitschaft, eine Veränderung herbeizuführen.

In der GWA Kreyenbrück wurde unter diesem Hauptthema eine Gruppe mit dem Namen „Frauenoase“ gegründet, welche Anschluss an einen Yoga Kurs stattfand. Sie verstand sich als „Anti-Diät-Gruppe“ und beschäftigte sich mit den sich gegenseitig bedingenden Aspekten Abnehmen, Entspannung und Genuss.

In der GWA Dietrichsfeld wurde – auch unter diesem Hauptthema – die Frauenfrühstücksrunde als Zielgruppe mit dem deutlichsten Interesse an einem neuen Ernährungsangebot formuliert und daher von der Ernährungsfachkraft zusammen mit einer Übungsgleiterin aufgesucht. Ein Beispiel für einen inhaltlich passenden Einstieg, um mit den Teilnehmerinnen thematisch und atmosphärisch ins Gespräch zu kommen, ist die Schokoladenübung als Genussübung (siehe Kasten auf der nächsten Seite). Bei den Veranstaltungen in der GWA Dietrichsfeld zum Thema „Gewichtsreduktion/ausgewogene Ernährung“ ist deutlich geworden, dass die Mütter großes Interesse an Informationen zu Kinderernährung haben. Daraufhin wurde als erster Schritt in Dietrichsfeld die Mütterrunde (Frühstücksangebot für Mütter als geselliger Austausch mit gleichzeitiger Kinderbetreuung) aufgesucht und im Weiteren Veranstaltungen zu den Themen „Getränke für Kinder“ und „Frühstück“ organisiert.

In der GWA Ohmstede wurde unter dem Hauptthema „Individuelle Ernährungsberatung/Gesundheitstreff“ das Angebot der regelmäßig stattfindenden Einzelernährungsberatung aufgebaut, da viele Frauen aufgrund von krankheitsbedingte Störungen den Wunsch nach Einzelgesprächen äußerten.

## 5.2.1 Bewerbung der Angebote

Die neu entwickelten Angebote bedurften einer intensiven Werbung, die sich aus Flyer- und Plakatwerbung sowie der direkten Kontaktaufnahme mit den Besucherinnen der GWAs zusammensetzte. Obwohl ein Teil der Zielgruppe nur über wenig Lesekompetenz in der deutschen Sprache verfügte, waren Flyer- und Plakatwerbung von Bedeutung. Die Materialien lieferten Termini, machten mit Bildern auf die Veranstaltung aufmerksam und ermöglichten so erst Nachfragen bei den Mitarbeiterinnen. Ebenso sind sie für die Sozialpädagoginnen eine Unterstützung, um Besucherinnen der Einrichtung zeitnah vor den Veranstaltungen an die Termine zu erinnern. In den Sozialberatungen können die Mitarbeiterinnen bei Bedarf mit Hilfe der Werbematerialien auf bestehende Ernährungsangebote hinweisen. Viele der Angebotsbeschreibungen wurden auch ins Türkische, Russische und Arabische übersetzt. Allerdings war es aus Kostengründen nicht immer möglich, einmalige und kurzfristige Veranstaltungen mehrsprachig ankündigen zu lassen. Wichtig über die beschriebene Werbung hinaus ist das gezielte Aufsuchen von bestehenden Gruppen durch die Sozialpädagoginnen und/oder Ernährungsfachkraft, um das Angebot persönlich bekannt zu machen. Gleichzeitig stellt sich die durchführende Ernährungsfachkraft mit ihrem Thema vor. In Oldenburg besuchten die Sozialpädagogin und die Ernährungsfachkraft beispielsweise in Vorbereitung einer Osteoporose-Veranstaltung einen Sprachkurs für Frauen, um dort über die Krankheit Auskunft zu geben, dadurch gegebenenfalls für die etwaige eigene Betroffenheit hinzuweisen und so zur Teilnahme zu motivieren. Ansonsten wurden potentielle Teilnehmerinnen für Ernährungsangebote auf den Sporttagen für Frauen (s. Abschnitt 3.1) oder bei Veranstaltungen der GWAs, wie zum Beispiel Frühlingfesten, gewonnen. Außerdem hatten die Kursleiterinnen und Sozialpädagoginnen stets ein offenes Ohr für die von

# Kochen für Mütter

## „Was koche ich für die Kinder?“

Montag, 17. Januar,  
von 10 bis 13 Uhr  
Stadtteiltreff Dietrichsfeld,  
Alexanderstraße 331, Telefon 5707892)

Lernen Sie einfache, schnelle und ausgewogene Rezepte kennen. Kommen Sie mit allen Fragen rund ums Essen und Kochen zu uns. Andrea Böttger und Barbara Rode (Diplom-Oecotrophologinnen) führen Sie durch den Vormittag und stehen Ihnen für Ihre Fragen zur Verfügung. Eine Kinderbetreuung wird angeboten.

Für 1 Euro Euro gibt es leckeres Essen. Wenn etwas übrig bleibt, dürfen Sie es mitnehmen! (Bitte leere Dosen mitbringen). Anmeldungen bis zum 10. Januar 2011 im Stadtteiltreff Dietrichsfeld. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!



Übermorgenstadt Oldenburg.  
Gut für Leckermäuler.



Jugend und Gemeinwesenarbeit  
STADT OLDENBURG <sup>100</sup>

Abb. 3: Plakat "Kochen für Mütter", Quelle: eigene Grafik, (Anhang 5)

Teilnehmerinnen geäußerten Ernährungsthemen und Veranstaltungswünsche. So wurde in Kreyenbrück nach der Durchführung einer Veranstaltung zu ausgewogener Ernährung im Sprachkurs der Wunsch geäußert, das typisch deutsche Gericht Spargel kennenzulernen. Durch diese Veranstaltung wurden neue Teilnehmerinnen erreicht, der Kontakt zur Ernährungsfachkraft wurde intensiviert und das Interesse für andere Ernährungsangebote geweckt. Generell sanken die Hemmschwellen, an den Angeboten teilzunehmen, wenn die Ernährungsfachkraft immer wieder im GWA-Alltag für direkte Auskünfte und Nachfragen ansprechbar war.

#### Anregungen zur Kontaktaufnahme mit der Zielgruppe

- Aufsuchen bestehender Gruppen (Sprachkurse, Nähkurse, Frauenfrühstück) und gezielte Ansprache von Frauen für konkrete Angebote in den GWAs
- Teilnahme an offenen Angeboten der Einrichtung; wenn möglich liefern die Ernährungsfachkraft und eine Sportübungsleiterin einen inhaltlichen Input
- Gegenseitiges Verweisen auf Angebote der Sportübungsleiterinnen und Ernährungsfachkraft mit Nennung konkreter Termine (Flyer mit Terminen)
- Teilnahme der Sozialpädagoginnen und/oder Ernährungsfachkraft an Sportangeboten
- Einladung zu (Jahresabschluss-)Treffen mit Frühstück oder Snack, um die Ernährungsfachkraft und Angebote im nächsten Halbjahr vorzustellen
- Themenoffenheit signalisieren, Vorschläge aufgreifen und daraus neue Angebote entwickeln

## 5.3 Durchführung der Ernährungsangebote

Aus den ersten Kontakten zu Teilnehmerinnen entwickelten sich zu den drei Hauptthemen schrittweise weitere Angebote, die im Folgenden näher beschrieben werden.

### 5.3.1 Gewichtsreduktion und ausgewogene Ernährung

Unter dem Stichwort Gewichtsreduktion und ausgewogene Ernährung wurden nicht nur die Themen Diät, ausgewogene Ernährung und Essverhalten, sondern auch Entspannung und Genuss, die damit in engem Zusammenhang stehen, gefasst.

Daraus ergaben sich folgende Maßnahmen:

- Besuch offener Treffpunkte: Frauenfrühstück, Stadtteilfrühstück
- Gründung einer Gruppe „Frauenoase“ (als „Anti-Diät-Gruppe“)
- Veranstaltungen für feste Gruppen: Sprachkurs, arabischer Gesprächskreis, Frauentreff des Yezidischen Forums
- Erweiterung der Getränke- und Speisekarte in den Stadtteiltreff-Cafés nach Kriterien einer ausgewogenen Ernährung
- Einbringen von Ernährungsinformationen in Veranstaltungen der Stadtteiltreffs (Sporttag, Frühlingsfest)
- Initiierung der Kinofilmreihe „PROjekt FILM“: Unter dem Motto „Starke Filme für starke Frauen“ wurde sich im Anschluss an Filme über die Themen Ernährung, Bewegung und Gesundheit ausgetauscht.

Exemplarisch werden im Folgenden die „Frauenoase“ und die Veranstaltungen im Yezidischen Forum näher ausgeführt.

#### Beispiel „Frauenoase“

In Kreyenbrück stand bei den Frauen zum Stichwort „Gesundheitstreff/Ernährungsangebot“ das Thema Abnehmen an erster Stelle.

Vor dem Hintergrund der vielen vergeblichen Diätversuche, die Frauen häufig mitbringen, wurde mit der Idee, eine „Anti-Diät-Gruppe“ zu gründen, die „Frauenoase“ ins Leben gerufen. Ziel war es, mit den Frauen über lustvolle, ausgewogene Ernährung und Entspannungsmöglichkeiten im Alltag ins Gespräch zu kommen. Damit wurde der Versuch unternommen, sie für die eigenen vorhandenen Kräfte und ihr Körpergefühl zu sensibilisieren und ihnen dadurch zu einem positiveren Selbstbild zu verhelfen. Dies stellte eine wichtige Voraussetzung dar, um aus dem frustrierenden Diätkreislauf auszuweichen und auf eine ausgewogene und genussvolle Ernährung umzustellen. Die Frauenoase wurde zwei Mal im Monat im Anschluss an ein Yoga-Angebot durchgeführt. Inhaltlich wurden Einheiten zu folgenden Themen gestaltet:

- Kennenlernen/Gruppenbildung/Entspannung und Fantasiereisen
- Welche Getränke sind für mein Wohlbefinden wichtig?
- Mit Entschlackung ins Frühjahr starten
- Geschmackstraining (z.B. Joghurt mit frischen Erdbeeren vs. Joghurt mit Erdbeer-Fruchtzubereitung)
- Genussstraining (Genussregeln, Riechen, Schmecken, Tasten, Sehen, Hören)

Bei allen Themen ging es zum einen um die Vermittlung von Ernährungsinhalten, zum anderen um die Schulung der Sinneswahrnehmungen beim Essen. Dies ist ein entscheidender Aspekt zur Wahrnehmung von Hunger und Sättigung als Schritt zu einem unbefangenen Essverhalten und somit der Gegenregulation zu Übergewicht. Deshalb werden die sieben Genussregeln mit dem Erleben der Sinne verbunden.

Die durchgeführten Einheiten wie zum Beispiel das Genussstraining trugen zu einem individuellen Wohlfühlgefühl der Frauen bei und stärkten ihre Motivation, sich selbst bewusster in den Blick zu nehmen und im Alltag einmal nur etwas für sich zu tun.

### Sieben Genussregeln

- Genuss braucht Zeit
- Genuss muss erlaubt sein
- Genuss geht nicht nebenbei
- Wissen, was einem gut tut
- Weniger ist mehr
- Ohne Erfahrung kein Genuss
- Genuss ist alltäglich

modifiziert nach I. Diedrichsen (zitiert nach Lutz)

A. Hiebl (2010), Genussvoll Essen und Trinken

### Die Duftreise

1. Wie ist es Euch mit der Hausaufgabe, den Alltag zu erschnuppern ergangen?
  - Hat jemand etwas mitgebracht?
2. Düfte auf grünem Tuch ausgebreitet
  - Alle schnuppern an allen Düften
  - Mit frischen, zarten Düften beginnen: Lebensmittel
  - Kräuter, Seifen, dann konservierte Düfte
  - Nach drei Düften am Fenster frische Luft holen
  - Zeit lassen und miteinander über Düfte austauschen
  - Jeder das ihre: Genuss ist Geschmackssache
3. Jede sucht ihren Duft!
  - Was ist mir gerade angenehm, lässt mich wohlig fühlen?
4. Angeleitete Duftreise
  - Zeit sich nur meinem Duft zu widmen
5. Austausch
  - Wie ist es Euch bei der Duftreise ergangen?
  - Genuss ist Geschmackssache
  - Es gibt keine richtigen und falschen Gefühle
6. Hausaufgabe: Den Alltag nochmals erschnuppern:
  - Mit der Nase eine Erholungspause vom Alltag nehmen
  - Indem ich bewusst rieche, mache ich eine kurze Pause und tanke Kraft und Ruhe

nach Koppenhöfer, E. (2004, 32-42). Kleine Schule des Genießens. Lengerich: Pabst Science Publishers, S. 32-42.

## Beispiel Frauentreff des Yezidischen Forums

Das Ernährungsangebot im Yezidischen Forum bestand aus vier Veranstaltungen, die im Rahmen des Frauentreffs zusammen mit der Frauenbeauftragten durchgeführt wurden. Nach einer Einstiegsveranstaltung zu „Ausgewogene Ernährung und Bewegung im Alltag“, die gemeinsam mit einer Sozialpädagogin und Sportübungsleiterin durchgeführt wurde, fanden weitere Treffen zu den Themen „Entschlackung und Verstopfung“, „Kinderernährung“ und „Osteoporose“ statt.

Auch hier zeigte sich, dass die Frauen sich mit der Zeit offener und engagierter an den Diskussionen beteiligten und sich eine Vertrauensbasis zwischen allen Beteiligten entwickelte. Zudem erwies sich

### Anleitung zur Schokoladenübung

Vor Ihnen liegt ein Stück Schokolade. Sie sitzen bequem auf einem Stuhl und lassen die Augen auf einem Punkt am Boden ruhen. Auf die Geräusche im Raum hören (bis 20 zählen)! Zweimal tief durchatmen (bis 20 zählen) und die Augen schließen! Träumen Sie vor sich hin! Sie sind auf der Schokoladeninsel. Sehen Sie sich alles genau an! Alles ist hier aus Schokolade und man darf alles essen, aber nur ganz langsam. Nehmen Sie das Stück Schokolade in die Hand! Riechen (bis 30 zählen) Sie daran! Wie riecht sie? Lecken (bis 30 zählen) Sie an ihr! Wie schmeckt sie? Legen Sie sie jetzt unter Ihre Zunge (bis 20 zählen)! Schieben Sie das Stück in die linke Wange (bis 20 zählen) und dann in die rechte (bis 20 zählen)! Den Rest der Schokolade in Ruhe schmelzen lassen (bis 30 zählen)! Zum Schluss gehen Sie mit der Zunge den Weg des Stückchens nochmals nach und überlegen, wo es am besten geschmeckt hatte (bis 30 zählen). Nun sind Sie am Ende der Reise. Kommen Sie Schritt für Schritt zurück! Langsam aufwachen, strecken Sie sich. Lassen Sie sich Zeit.

modifiziert nach Essen & Psyche, S. 28 (zitiert nach Hassel);

A. Hiebl (2010): Genussvoll Essen und Trinken

die Verknüpfung von Ernährungsinhalten, Verkostung und Bewegungseinheiten als sehr erfolgreich. Nach Aussage der Frauenbeauftragten des Yezidischen Forums führte insbesondere die letzte Veranstaltung „Osteoporose“ zu viel Eigeninitiative: Teilnehmerinnen führten im Rahmen der regelmäßigen Zusammenkünfte Übungen durch, die sie bei der Veranstaltung kennengelernt hatten. Dafür übernahm eine Frau aus der Gruppe die Leitungsverantwortung. Außerdem änderte sich das Einkaufsverhalten dahingehend, dass die Teilnehmerinnen ein Osteoporose vorbeugendes, calciumreiches Mineralwasser bevorzugten.

Konzept einer Veranstaltung zum Thema Osteoporose

Beteiligte: Ernährungsfachkraft, Sportübungsleiterin, ggf. ApothekenmitarbeiterIn zur Knochendichtemessung.

Bildmaterial: Knochen normal, Knochen Osteoporose, Veränderung der Wirbelsäule, Risikofaktoren (u.a. Medikamente; Bewegungsmangel; fleischlastiges, gemüsearmes Essen).

Nahrungsmittel: abgemessene Verzehrmenen pro Tag: Milch, Joghurt oder Quark, Käse, Kräuter, Mineralwasser (calciumarm und calciumreiche Sorten), grünes Gemüse.

Info-Material: Ernährungsempfehlungen bei Osteoporose, Mineralwassersorten für starke Knochen, Osteoporose Leitlinie 2009 Patienten-Version (Dachverband Osteologie).

Durchführung:

1. Was verbirgt sich hinter dem Krankheitsbild Osteoporose?
2. Risikofaktoren für die Entstehung von Osteoporose
3. Was hilft zur Vorbeugung von Osteoporose?
4. Bewegungseinheit (Übungen zu Kraft, Balance, Dehnung)
5. Ernährungsempfehlungen, Verkostung von Mineralwasser
6. Knochendichtemessung

### 5.3.2 Individuelle Ernährungsberatung und Gesundheitstreff

Da sich bei den Informationsveranstaltungen zum Thema „Abnehmen/Ausgewogene Ernährung“ in den verschiedenen Stadtteilen der Bedarf an Einzelberatungen entwickelte, wurde in allen vier GWAs in dem monatlich stattfindenden Gesundheitstreff eine individuelle Ernährungsberatung eingerichtet.

Bei allen Nutzerinnen dieses Angebots lag eine ernährungsabhängige Erkrankung vor, die bis zu diesem Zeitpunkt nicht beziehungsweise ausschließlich medikamentös behandelt oder deren Behandlung abgebrochen worden war. In den Einzelberatungen konnte auf ernährungsabhängige Krankheiten individuell eingegangen und so eine alltagsgerechte Lösung entwickelt werden, die in der Regel zu einer Verbesserung des Ernährungsstatus und des Krankheitsbildes führte. Gerade wenn sprachliche Probleme die Kommunikation mit Ärzten erschwerten, konnte den Frauen in Einzelgesprächen auf einfachem Niveau und mit unterstützenden Bildmaterialien Krankheiten erklärt, Konsequenzen aufgezeigt und individuelle Umgangsstrategien erarbeitet werden. Vor allem Diabetikerinnen des Typ 2 konnten Verhaltensgrundlagen vermittelt werden, die eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel haben.

Die Durchführung der „Genussübung mit Rosinen“ (siehe Kasten rechts) mit Übergewichtigen in der Einzelberatung führte, wie Teilnehmerinnen selber berichteten, zu einem veränderten Umgang mit Süßigkeiten. Auch bei Krankheiten wie dem Metabolischen Syndrom, Adipositas, Krebs, Arthrose, Reizmagen, Gicht und Allergien sowie Essstörungen konnten in der Einzelberatung Hinweise gegeben werden, die eine Verbesserung der Lebensqualität zur Folge hatten. Die Erfahrungen aus den Einzelberatungen zeigten den hohen Informationsbedarf bei ernährungsabhängigen Krankheiten. Die aus diesem Grund angebotenen Informationsveranstaltungen (z.B. zum Thema Osteoporose) ermöglichten einen unverbindlichen Einstieg in das

### Genussübung mit Rosinen

- Vier Rosinen verteilen.
- Betrachten Sie die Trockenfrüchte.
- Machen Sie sich Gedanken über ihre Herkunft und Entstehung
- Wo sind sie gekauft worden?
- Aus welchem Land stammen die Rosinen? Welche Reise haben sie hinter sich? (Sultaninen: getrocknete, kernlose, hellgelbe Beeren der sog. Sultana Traube, v.a. aus der Türkei; Rosinen: getrocknete Weinbeeren hauptsächlich aus dem Mittelmeergebiet und aus Kalifornien, kernhaltig, rötlich-braun, häufig geschwefelt)
- Eine Rosine zwischen zwei Finger nehmen und ertasten.
- Wie fühlt sie sich an?
- Riechen Sie an der Rosine.
- Wonach riecht sie?
- Führen Sie sie zum Mund.
- Lutschen Sie sie zunächst.
- Wie fühlt sie sich im Mund an?
- Beginnen Sie die Rosine langsam zu zerkaugen.
- Wie schmeckt sie?
- Achten Sie auf alle Eindrücke. Wie verändert sich der Geschmack, wenn die Frucht länger im Mund bleibt?
- Spüren Sie dem Geschmack nach, wenn das letzte Teilchen in die Speiseröhre gewandert ist.
- Hat die Rosine einen Nachgeschmack?
- Wenn Sie mögen, können Sie noch die restlichen Rosinen essen.

(vgl. aid 2007, S. 33)

persönliche Krankheitsthema und ebneten den Zugang zu einer Einzelberatung. Die Bedeutung von Einzelberatungen in den GWAs liegt vor allem darin, dass hier Personen erreicht werden, für die die übliche medizinische Versorgung unzureichend bleibt, da sie zum Beispiel

sprachliche Schwierigkeiten haben, ihre Anliegen unter Zeitdruck beim Arzt zu formulieren. Die Aussagen einzelner Teilnehmerinnen lassen vermuten, dass es für einige eine Überforderung darstellt, telefonische oder zentrale Ernährungsberatungsangebote in Gesundheitszentren der Krankenkassen oder Gruppenschulungen wahrzunehmen. Die Beratungen in den GWAs sind vorteilhaft, da sie individuell Ernährungsweisen aufzeigen und klientenbezogen Ernährungswissen vermitteln sowie gegebenenfalls den Weg zu anderen Institutionen oder in eine ärztliche Behandlung anregen können. Dadurch kann die Entstehung ernährungsabhängiger Krankheiten verhindert beziehungsweise der Verlauf bereits bestehender Erkrankungen günstig beeinflusst werden.

Beispiel:

Statt gekaufter Apfelschorle mit 60% Fruchtgehalt, Apfelschorle selbstgemischt aus zwei Teilen Wasser und einem Teil Saft anbieten. Damit wird der Gesundheitswert des Getränks entscheidend verbessert und ein Beispiel zum Nachahmen gegeben. Auf diese Weise kann die GWA ohne zu belehren „ausgewogene Ernährung“ kommunizieren.

### 5.3.3 Kinderernährung

Der Kernpunkt dieses Themas war die Vermittlung von Grundlagenwissen über eine ausgewogene Ernährung für Kinder. Diese wurde durch Aspekte der Ernährungserziehung ergänzt.

Die Ernährungsangebote lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Informationsveranstaltungen im Rahmen von Mütter-Frühstücksrunden und Eltern-Kind-Gruppen,
- Einführung des „ausgewogenen“ Frühstücks während der Kinderbetreuung in den GWAs,

- Multiplikatorenschulung der Leiterinnen von „Griffbereit-“ und „Rucksack-“Gruppen (Eltern-Kind-Gruppen zu sprachlichen Förderung von Kindern),
- Kocheinheit mit Müttern zu dem Motto „einfach – preiswert – schnell – ausgewogen“.

Im Rahmen der Dietrichsfelder-Mütterrunde (Frühstück und geselliger Austausch) fanden zwei Veranstaltungen zu den Themen Frühstück und Getränke statt. Dieser Kreis bot sich allerdings nicht als Rahmen zur Vermittlung von Ernährungsgrundlagen an, da der Frühstückstreff mit gleichzeitiger Kinderbetreuung von den Frauen als Entspannungsmöglichkeit und Gelegenheit zum Austausch mit anderen Frauen wahrgenommen wurde. Hingegen gab es bei den Familienangeboten wie „Griffbereit“ und „Rucksack“ einen Kursleitfaden, der unter anderem das Thema Ernährung vorsieht. Dadurch war bei den Kursleiterinnen und Teilnehmerinnen von Vorneherein das Interesse an einem Besuch der Ernährungsfachkraft gegeben. Im Rahmen dieser Gruppenangebote wurden Veranstaltungen zu den Themen „Ausgewogene Ernährung für mein Kind“ und „Welcher Essstyp ist mein Kind?“ durchgeführt. Verbunden waren sie mit einem Imbiss, der vermittelte, wie unaufwendig und wohlschmeckend gutes Essen für Kinder und Erwachsene sein kann. Das Präsentieren und Verkosten der Frühstücksmahlzeit stießen grundsätzlich auf ein positives Echo. Manche Eltern erlebten, dass ihre Kinder entgegen der Erwartung Vollkornbrot aßen. Außerdem wurde durch das gemeinsame Ausprobieren das Nachmachen zu Hause erleichtert.

Bei Eltern von größeren Kindern sind beispielsweise die Themen „Brotdose für Kindergarten und Schule“, „Ausgewogenes Essen für Kinder ab sechs Jahren und in der Pubertät“, sowie „Essstörungen bei jungen Mädchen“ von Bedeutung.

Beispiel für ein ausgewogenes Frühstück:

- Vollkornbrot mit Frischkäse und Kresse
- frische Möhrenstückchen
- Naturjoghurt (1,5% Fett) mit frischem geschnittenen Apfel
- Leitungswasser



Abb. 4: ausgewogenes Frühstück, Quelle: MuM

Durch die Vorstellung des Projekts, verbunden mit einer eineinhalb-stündigen Einführung in „Ausgewogene Ernährung für Kinder“, in dem vom Jugendamt geleiteten Arbeitskreis für alle Leiterinnen der „Griffbereit-“ und „Rucksackkurse“ wurden die Schulungsangebote verstärkt nachgefragt. Nach dieser Multiplikatoren-schulung (das Konzept der Eltern-Kind-Gruppen sieht vor, dass Mütter mit Migrati-onshintergrund die Gruppen leiten) folgten weitere Einladungen.

Da immer wieder in den Gruppen der Wunsch nach Kochangeboten geäußert wurde, griff die Veranstaltung „Kochen mit Müttern“ diese Nachfrage auf, um zu zeigen, wie unaufwendig und preiswert ausgewogene Ernährung sein kann. Nach Aussage des Instituts für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen liegt ein großes Potential in der Vermittlung von Ernährungsinformationen wenn sie niedrigschwellig und in entspannter Atmosphäre erfolgen ohne den Eindruck einer belehrenden Schulstunde zu erzeugen ([www.entdeckungsreise-essen.de](http://www.entdeckungsreise-essen.de)).

Beispiel Veranstaltung „Ausgewogene Ernährung für Kinder“:

- Mitbringen von Lebensmitteln in Originalverpackung (z.B. Naturreis, Haferflocken, Vollkornnudeln)
- Fotokarten von Lebensmitteln (auch landestypische wie z.B. Bulgur, CousCous, Kichererbsen, Baklava)
- Gemeinsamer Verzehr eines ausgewogenen Frühstücks

## 5.4 Schwierigkeiten bei der Umsetzung

Bei allen Ernährungsangeboten traten auch immer wieder Schwierigkeiten auf, mit denen ein angemessener Umgang gefunden werden musste. Aus Anbietersicht war die mangelnde Verbindlichkeit der Teilnehmerinnen ein Problem, das alle Angebote betraf. Es konnte selten mit festen Teilnehmerzahlen gerechnet werden; manchmal fanden vorbereitete Stunden gar nicht statt oder vereinbarte Termine für Veranstaltungen mussten verschoben werden, weil sich nicht genügend Teilnehmerinnen fanden. Bei Terminen zur individuellen Ernährungsberatung war es oft nötig, die jeweilige Person vorab telefonisch an den verabredeten Termin zu erinnern. Zudem unterbrachen längere Abwesenheiten durch Reisen in das Heimatland den Beratungsprozess, der allerdings im Anschluss an

den Urlaub wieder aufgenommen wurde. Bei einigen Teilnehmerinnen wäre außerdem das Angebot einer Kinderbetreuung parallel zur Ernährungsberatung förderlich für die Aufnahme des Beratungsprozesses gewesen. Des Weiteren erschwerten mangelnde Deutschkenntnisse den Austausch in den Gruppen und das Vermitteln der Inhalte. Dies ließ sich aber durch den Einsatz didaktischer Materialien und Wiederholungen der Einheiten zum größten Teil ausgleichen. Häufig gab es in den Gruppen „Übersetzerinnen“, die zwar das Vermittelte vor dem Hintergrund ihres Ernährungswissens übersetzen und so manchmal inhaltliche Fehler, irreführende Interpretationen und Verknüpfungen herbeiführten.

Andererseits wurde durch die „Übersetzungen“ aber auch Glaubwürdigkeit und Verbindung zur eigenen Kultur geschaffen. Im Idealfall waren die „Übersetzerinnen“ durch die Teilnahme an anderen Veranstaltungen (z.B. Fortbildung bei „Rucksack“ und „Griffbereit“) inhaltlich geschult.

Ein grundlegendes Problem bei der Ernährung vieler Familien mit Migrationshintergrund ist das sogenannte Kompensationsverhalten in Bezug auf Einkauf und Verzehr von Nahrungsmitteln. Wenn im Ursprungsland beispielsweise Zucker und Fleisch teuer sind, in Deutschland aber preiswert, werden diese Produkte im Übermaß gegessen und können gesundheitliche Probleme wie Obstipation (Verstopfung) verursachen. Zum Beispiel werden häufig Limonaden und Erfrischungsgetränke dem Leitungs- oder Mineralwasser vorgezogen. Für die kultursensible Beratungspraxis ist zudem wichtig, insbesondere bei den Themen Gewichtsreduktion und Kinderernährung transparent zu machen, inwiefern die Werbung für bestimmte Nahrungsmittel das Einkaufsverhalten stark mitbestimmt (da gesunde Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse und Haferflocken z.B. nicht kindgemäß „cool“ beworben werden).

Eine letzte Schwierigkeit besteht aus Anbieterperspektive darin, dass die Eigeninitiative und Verantwortung der Teilnehmerinnen

für die eigenständige Fortführung beispielsweise der „Frauenoase“ geringer als erhofft war und nur nach intensiver Vorbereitung und periodischer Weiterbegleitung durch Sozialpädagoginnen möglich war. In Einzelfällen gelang eine Überführung in ein selbstständig organisiertes Angebot wie zum Beispiel die Osteoporose-Gymnastik des Frauentreffs im Yezidischen Forum. Möglicherweise haben die Teilnehmerinnen es als Aufwertung des Angebots empfunden, wenn sich Fachkräfte an der Durchführung beteiligten und konnten den oft als selbstverständlich gesetzten Werten wie Eigenständigkeit, Selbstorganisation beziehungsweise -verwaltung etc. nicht so viel abgewinnen.

## 5.5 Empfehlungen für die Durchführung

Es ist wichtig, vor dem Einrichten der Ernährungsangebote eine Klärung mit der GWA über die zu vermittelnden Ziele (Was ist gesunde Ernährung? Was verstehen die MitarbeiterInnen darunter?) herbeizuführen. Erst wenn alle MitarbeiterInnen eine ähnliche Haltung zum Thema Essen haben, werden wenig widersprüchliche Informationen transportiert. Zudem sollte im Hinterkopf behalten werden, dass Menschen sensibel auf Belehrungen reagieren und MigrantInnen mit ihrer Esskultur wahrgenommen werden möchten.

### Verfassen eines internationalen Kochbuchs:

Frauen aus dem Stadtteil kochen gemeinsam mit einer Ernährungsexpertin traditionelle Gerichte aus der Heimat und überlegen, wie die Gerichte nach ernährungswissenschaftlichen Kriterien optimiert werden können. In einem internationalen Kochbuch werden alle Rezepte samt Fotos zum Nachkochen festgehalten.

Eine große Bedeutung hat die Niedrigschwelligkeit der Angebote. Sie sollten Spaß machen und nicht überfordern. Das heißt, es muss mit anschaulichen didaktischen Materialien gearbeitet und eine aktive Teilnahme ermöglicht werden.

*„An dem internationalen Kochbuch haben sich etwa 25 Frauen beteiligt. Bei über 80 Treffen haben wir viele traditionelle Gerichte ausprobiert und aufgeschrieben. Es gab nur zwei Mal Fleisch, ansonsten haben uns Suppen und Eintöpfe, Brot, Aufläufe, Nudelgerichte, Marmeladen und Brotaufstriche, Salate und natürlich Kuchen und anderes Gebäck begeistert.“*

Gaby Cingon-Büchner  
Fachberaterin im Gesundheitswesen

In einer (kultursensiblen) Ernährungsberatung ist es deshalb von Bedeutung, den Fokus nicht auf den Verzicht von bestimmten Nahrungsmitteln zu legen, sondern auf die Ausgewogenheit des Essens entsprechend der aid-Lebensmittelpyramide (s. Grafik nächste Seite) hinzuweisen. Dies gilt für die individuelle Ernährungsberatung ebenso wie für die Kochangebote. Die wichtigste Grundlage bei dieser Beratungsarbeit ist der Aufbau und die Pflege der persönlichen Beziehung zwischen der zu beratenden Person und durchführender Fachkraft. Bei dem Thema Ernährung geht es um einen sehr persönlichen Lebensbereich. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ernährungsverhalten kann Fremden Einblicke in das eigene Leben geben und eine Konfrontation mit der persönlichen Lebensweise bedeuten. Für eine Verhaltensänderung muss sich die Frau mit sich und gegebenenfalls darüber hinaus mit ihrer Familie auseinandersetzen. Deshalb ist für eine erfolgreiche Unterstützung eine vertrauensvolle Beziehung im Beratungsprozess unabdingbar. Hier

setzt auch das Angebot der individuellen Ernährungsberatung an. In Einzelgesprächen kann auf ernährungsabhängige Krankheiten eingegangen, Probleme mit der Ernährungserziehung können besprochen oder Lösungswege aus Essstörungen, die Über- oder Untergewicht zur Folge haben, entwickelt werden. Diese gesundheitlichen Probleme eignen sich häufig nicht zur Bearbeitung in Gruppensituationen.

Von zentraler Bedeutung ist außerdem die Kooperation mit den SozialpädagogInnen der GWA und den ÜbungsleiterInnen. Die GWA-MitarbeiterInnen werben für die Angebote, stellen den Kontakt zu der Zielgruppe her, bilden das Bindeglied zu den externen Fachkräften und können den Bedarf im Stadtteil feststellen. Durch das gegenseitige Verweisen der ÜbungsleiterInnen auf Sport- beziehungsweise Ernährungsangebote können neue TeilnehmerInnen für die jeweiligen Angebote gewonnen und die Gesundheit der Frauen deutlich verbessert werden.



Abb. 5: Ernährungspyramide, Quelle: aid 2007; Idee: S. Mannhardt

Eine Vernetzung von Sport- und Ernährungsangeboten kann unterschiedlich gestaltet werden:

- Alle Beteiligten (GWA, Sportübungsleiterinnen, Oecotrophologin) sollten sich kennen, regelmäßig austauschen und bei Veranstaltungen der GWAs (z.B. Frühlingsfest, Sporttag für Frauen etc.) gemeinsam auftreten und die Gesundheitsangebote präsentieren.
- Ernährungsfachkraft und Sportübungsleiterin verweisen gegenseitig auf die jeweils anderen Angebote
- Es sollten Kenntnisse über die Inhalte der jeweils anderen Angebote vorliegen, um gezielt weitervermitteln zu können (Sportangebot: Zielgruppe, Anstrengungsgrad, benötigte Kleiung; Ernährungsangebot: Verlauf einer Beratungsstunde, Beratungsthemen, Gruppenangebote, Frauenoase).
- Die Oecotrophologin nimmt am Sportangebot teil, um Ernährungsfragen zu klären oder für Ernährungsangebote zu werben.
- Eine zeitliche Verknüpfung von Sport- und Ernährungsangeboten erhöht die Wahrscheinlichkeit der Teilnahme an beiden (Zeit- und Wegersparnis).

Das Thema Ernährung eignet sich sowohl dazu, in bestehende Angebote integriert zu werden (Gesprächskreise, Sprachkurse, Eltern-Kind-Gruppen, Frühstücksrunden, Sporttage, Stadteilfeste), als auch dazu, in Einzelveranstaltungen, eventuell verbunden mit einer Aktion (z.B. Osteoporose mit Knochendichtemessung, Kochen mit Eltern), aufgegriffen zu werden. Bewährt hat sich bei der Durchführung der Veranstaltungen, Produkte aus Discountern und Supermärkten zur Anschauung und Verkostung mitzubringen. Der Umgang mit den originalverpackten Produkten steigert ihren Wiedererkennungswert, wodurch das Kaufen und Verzehren von neuen Lebensmitteln gefördert wird. Das Angebot der Stadtteiltreff-Cafés lässt sich entsprechend den allgemeinen Empfehlungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) ausgewogen gestalten.

Tipps zur Vertiefung bzw. Weiterführung:

Gesundes Frühstück in den Eltern-Kind-Gruppen: Die GWA gestaltet das Frühstück; Eltern können Obst und Gemüse mitbringen. Dadurch wird die Ritualisierung des zweiten Frühstücks als Zwischenmahlzeit unterstützt. Die Eltern erleben ein ausgewogenes Frühstück.

Kochangebot für Eltern: Es wird gelernt, ein schnelles, leckeres und ausgewogenes Mittagessen zu kochen, das gleichzeitig Mittagstisch für Hausaufgabenkinder sein kann.

Gesundheitstreff mit individueller Ernährungsberatung: Personen mit ernährungsabhängigen Krankheiten werden sensibilisiert, begleitet und gegebenenfalls in ärztliche Behandlung vermittelt.

Beratung und Schulung der Café-MitarbeiterInnen: das Personal wird in den Bereichen gesunde Ernährung, Hygiene und soziale Kompetenz geschult.

Informationsveranstaltungen zu ernährungsabhängigen Krankheiten: es wird im Wechsel zum Beispiel über Gicht, Arthrose, Diabetes mellitus, Reizdarm informiert.



## 6 Nachhaltigkeit des Bündnisses

Alexandra Janetzko, Rea Kodalle

Die Nachhaltigkeit des Bündnisses und seiner Maßnahmen sollte auf mehreren Ebenen gesichert werden. Als nachhaltig würde das Projekt eingeschätzt, wenn nach Beendigung sowohl die angesprochenen Frauen weiterhin Sport trieben und sich gesünder ernährten als auch, wenn die Organisationsstrukturen und -kulturen der Beteiligten langfristig auf die Erreichung dieses Ziels ausgerichtet blieben.

Da zum Zeitpunkt des Erscheinens dieses Praxisleitfadens die Nachhaltigkeit des Projekts noch nicht angemessen beurteilt werden kann, begrenzen sich die Ausführungen im Folgenden Kapitel auf die Beschreibung von Strukturen, die zur Sicherung der Nachhaltigkeit angelegt wurden sowie ersten vorsichtigen Einschätzungen.

### 6.1 Verhalten der Zielgruppe

Eine erste Ebene betrifft das Verhalten der Zielgruppe. Die in Oldenburg adressierten Frauen gingen eigene Wege der Beteiligung und nahmen manche Möglichkeiten der Partizipation eher sporadisch an – andere dafür umso mehr. Auch wenn die von den jeweiligen GWAs erreichten Personenkreise sehr heterogen sind (s. Abschnitt 1.5.6), war aus Sicht der sozialpädagogischen Fachkräfte ein überwiegender Teil der angesprochenen Frauen mit Migrationshintergrund stark auf das häusliche Umfeld fixiert und verfügte eher über wenige soziale Kontakte zur sogenannten Aufnahmegesellschaft beziehungsweise deren Organisationen.

Kaum angenommen wurde die Möglichkeit, an den AG-Sitzungen teilzunehmen. Ein Grund dafür könnte gewesen sein, dass die Interessensvertreterinnen als einzige Teilnehmerinnen der Runde nicht

für ihre Mitarbeit bezahlt wurden. Zudem gab es vermutlich die Sorge um Sprachprobleme und eine generelle Fremdheit gegenüber der Kommunikation in dieser „Gremienform“.

Die Kennenlernangebote wie Sporttage für Frauen wurden zufriedenstellend angenommen und stießen auf größere Resonanz, wenn sie in den bekannten Räumen der GWAs stattfanden und mit einem geselligen Essen verbunden wurden. Allerdings wurden auch hier tendenziell die Frauen erreicht, die ohnehin in die GWAs kommen. Bis zum Ende bereitete es Schwierigkeiten, „neue“ Frauen zu erreichen. Zentral ist hier die Zusammenarbeit mit Migrant\*innenorganisationen, die noch weiter hätte ausgebaut werden können. Grundsätzlich blieb die größte Herausforderung, Migrant\*innen auch zur Angebotsnutzung in den Vereinsräumlichkeiten zu bewegen.

Während viele hilfreiche Rückmeldungen zur Verbesserung der eingerichteten Angebote und über die Wünsche der Adressatengruppe in informellen Gesprächen zusammengetragen wurden, nutzten eher wenige Frauen die formalen Wege. Da sich diese Probleme bei der partizipativen Angebotsgestaltung schnell abzeichneten, sollte über eine eigens auf die Bedürfnisse und Lebensumstände der Migrant\*innen abgestimmte Übungsleiter\*innenausbildung in Oldenburg Abhilfe geschaffen werden. Überraschend viele Frauen (mit Migrationshintergrund) meldeten sich zu einem Übungsleiterlehrgang C an, der erstmalig als Kompaktkurs vormittags in Oldenburg stattfand. Erfreulicherweise entdeckten viele der Teilnehmer\*innen mit der Übungsleitertätigkeit einen neuen Wirkungskreis für sich, in dem sie auch ein Stück weit finanzielle Entlohnung für Geleistetes erwarten konnten. Die Resonanz auf Beteiligungsmöglichkeiten in Form von Anleiter\*innenposten war ungleich höher als bei der „bloßen“ Mitgestaltung aus einem persönlichen Engagement heraus.

## 6.2 Organisationsstrukturen und -kulturen

Eine zweite Ebene betrifft die Strukturen und die Kulturen der beteiligten Organisationen. Ein elementarer Bestandteil von Organisationskulturen ist die personelle Zusammensetzung einer Organisation. Um die mitwirkenden Institutionen interkulturell zu öffnen, sollten in ihnen vermehrt Personen mit Migrationshintergrund Schlüsselfunktionen wahrnehmen. Ein vorrangiges Ziel bestand daher in der Gewinnung und Qualifizierung von Übungsleiterinnen aus dem Adressatenkreis. Auf diesem Weg sollten Vorbilder gewonnen und die Organisationskulturen von innen her verändert werden.

### 6.2.1 Übungsleiterausbildung

Da Migrantinnen als Übungsleiterinnen und Funktionsträgerinnen gemessen an ihrem Bevölkerungsanteil im organisierten Sport nach wie vor unterrepräsentiert sind, war ein Ziel des Bündnisses, sie für die Anleitung von Sportgruppen zu qualifizieren. Im Laufe des Projekts wurde jedoch deutlich, dass viele Frauen kaum an dem gängigen Verfahren der Übungsleiterqualifikation teilnehmen können beziehungsweise möchten. Gemischtgeschlechtliche Gruppen, fehlende Kinderbetreuung, Wochenendkurse, Übernachtungen vor Ort und Ausbildungsorte, die nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind, sprachen dagegen.

Stellvertretend für das Bündnis organisierte der TuS Bloherfelde in Rücksprache mit dem Stadtsportbund Oldenburg einen neuen Lehrgang zur Sportübungsleiterin mit dem Abschluss einer C-Lizenz. Der Kreissportbund Ammerland gestaltete das inhaltliche Programm, führte den Lehrgang durch und beteiligte sich an der anschließenden Reflexion. Der Landessportbund Niedersachsen finanzierte über das zweite Förderprogramm „Integration durch Sport“ auf Landesebene die Strukturentwicklung, so dass über eine organisatorische

*„Ich halte es für sehr sinnvoll, dass auch Frauen mit Migrationshintergrund in interkulturellen Gruppen als Übungsleiterinnen eingesetzt werden, da sie teilweise näher dran sind an den Teilnehmerinnen. Wenn sie jedoch wenig Vereinserfahrung haben, sollte eine Hospitationsphase fest mit eingeplant werden, da oftmals zu Beginn Hilfestellung nicht nur bei der Gruppenleitung, sondern auch bei ganz praktischen Verwaltungsaufgaben wie beispielsweise Abrechnungen und Teilnehmerlisten benötigt wird.“*



Regine Walter  
Übungsleiterin

und inhaltliche Anpassung 13 Frauen aus zehn Nationen den Lehrgang in Oldenburg durchlaufen konnten. Im Folgenden soll auf die Besonderheiten dieses Lehrgangs eingegangen und wichtige Schlussfolgerungen für weitere Durchgänge gezogen werden.

Um die Ausbildung zielgruppenadäquat zu gestalten, mussten Inhalt und Ablauf angepasst werden. Hierfür wurden die 120 Ausbildungsstunden in drei zweiwöchige Blöcke aufgeteilt, die jeweils vormittags als Theorie-Praxis-Einheiten in der Sporthalle des TuS Blicherfelde durchgeführt wurden. Parallel wurde eine Kinderbetreuung angeboten, um familiäre Verpflichtungen als Hindernis auszuräumen.

Beworben wurde die Ausbildung über eine Lokalzeitung wie auch über die GWAs und andere Netzwerke. Bei einer ersten Informationsveranstaltung wurden die Interessentinnen vom Ausbilder über den Ablauf der Übungsleiterausbildung informiert. Zudem wurden

die vorher durch den LSB festgelegten Voraussetzungskriterien kommuniziert. Diese beinhalteten, dass die deutsche Sprache sowohl im Mündlichen als auch im Schriftlichen ausreichend beherrscht wird, um sich in den Einheiten einbringen und schriftliche Ausarbeitungen selbstständig anfertigen zu können. Zudem musste ein Erste Hilfe Schein nachgewiesen werden. Hierfür wurde über den Verein ein Kurs extra für die Frauen organisiert, damit auch dieser den möglichen Zeitfenstern der Teilnehmerinnen entsprach.

### Schlussfolgerungen aus dem ersten Durchgang

Ziel der Übungsleiter C Ausbildung ist im Wesentlichen die Vermittlung von sportartübergreifenden Kenntnissen, um die Übungsleiter zu befähigen, unterschiedliche Sportangebote zu planen und durchzuführen. Hierfür werden pädagogische und sportfachliche Grundkenntnisse vermittelt, welche abschließend in einer praktischen Einheit geprüft werden. Für gewöhnlich wird die Übungsleiterausbildung von Personen wahrgenommen, die bereits als Übungsleiter in Vereinen tätig sind und somit schon Erfahrungen im Sport und mit Gruppenleitungen haben. Die Teilnehmerinnen der Ausbildung im Projekt verfügten jedoch größtenteils nicht über diese Erfahrungen und waren auch mit dem Vereinswesen wenig vertraut.

Daher ist es sinnvoll, die Inhalte für Frauen, denen der organisierte Sport fremd ist, um Informationen über das deutsche Sportsystem inklusive realistischer Verdienstmöglichkeiten in diesem Bereich zu ergänzen. Auch sollte berücksichtigt werden, dass Übungsleiterinnen, die noch keine eigenen Gruppen anleiten, nach der Ausbildung von erfahrenen Kräften „an die Hand genommen“ werden sollten, damit sie langsam in den organisierten Sport „hineinwachsen“ können. In Oldenburg haben einige Teilnehmerinnen nach der erfolgreichen Ausbildung beispielsweise zunächst bei etablierten Übungsleiterinnen hospitiert und dann sukzessive einzelne Einheiten in deren Sportstunden übernommen. Der Aufwand für diese Betreuung und Einarbeitung ist

*„Sinnvoll wäre ein regelmäßiges Treffen mit den neuen Übungsleiterinnen auch nach der Ausbildung, um ihnen Raum zum Austausch und zur gemeinsamen Reflexion zu geben.“*

Irina Nasseri  
Sozialpädagogin



nicht zu unterschätzen, hat aber letztlich dazu geführt, dass etwa die Hälfte der neuen Übungsleiterinnen in verschiedenen Oldenburger Vereinen und in den GWAs eigenverantwortlich Sportkurse anbieten und/oder als Organisatorinnen fungieren und derzeit weitere Fortbildungen besuchen.

Zudem hat über die klassische Ausbildung hinaus, ein wichtiger Austausch der Teilnehmerinnen über ihre Biographien, Sporterfahrungen und (kulturell geprägten) Umgangsweisen mit Körperlichkeit und Bewegung stattgefunden. Eine gegenseitige interkulturelle Sensibilisierung war hierbei sowohl für die Auszubildenden wie auch für die Anbieter wichtig, so dass angeregt wurde, einige der neuen Übungsleiterinnen zu Referentinnen für interkulturelle Kompetenzen weiterzubilden und einzusetzen, da diese Inhalte gerade für die Leitung von interkulturellen Gruppen mitentscheidend sind.

### 6.2.2 Schulungen im Bereich der Ernährungsberatung

Die Ausbildung von Multiplikatorinnen mit Migrationshintergrund im Bereich der Ernährungsberatung war konzeptionell nicht vorgesehen, hätte aber viele Vorteile gehabt. Da der Schwerpunkt des Projekts auf Bewe-

gungsförderung lag, konnte im Rahmen der zur Verfügung stehenden Stunden der Oecotrophologin lediglich eine informelle Wissensweitergabe an die SozialpädagogInnen und Küchenkräfte der GWAs geleistet werden. Die einmalige Veranstaltung zur Fortbildung von Leiterinnen der Eltern-Kind-Gruppen bei der Stadt stieß auf eine positive Resonanz. Die Dokumentation dieses Bedarfs kann als ein wichtiges Ergebnis des Projekts festgehalten werden. Insbesondere eine Kooperation mit Krankenkassen und Ärzten böte sich an, da sie häufig nicht mit den Besonderheiten bei der Beratung von MigrantInnen vertraut sind.

*"Die Leiterinnen der Griffbereit- und Rucksack-Gruppen waren sehr interessiert an fundierten Kenntnissen zu Kinderernährung und Ernährungserziehung. Sie wirkten für mich als Türöffner für Eltern-Kind-Gruppen."*

Andrea Böttger  
Oecotrophologin



### 6.2.3 Weiterführung von Arbeitsgruppen und Angeboten

Alle wissenschaftlichen Reflexions- und Beratungsangebote bleiben so lange folgenlos, wie sie nicht dauerhaft in Organisationsstrukturen verankert werden. In der Durchführungsphase sollten die bereits in der Aufbauphase etablierten Kooperationen zwischen GWAs und Sportvereinen ausgebaut und auf ein langfristig tragfähiges Fundament gestellt werden. Darauf folgend sollte das Bündnis seine zielgruppengerechten Angebote später auch ohne wissenschaftliche Begleitung und Moderation aufrechterhalten und kontinuierlich sich verändernden Nachfragen anpassen können.

*„Will man wirklich etwas im Verein verändern, ist es wichtig, möglichst viele Mitglieder und Übungsleiter auf dem Weg mitzunehmen. Erst die Bündnisarbeit hat uns deutlich gemacht, dass das Selbstverständnis der Vereine, für jeden offen zu sein, doch nur auf bestimmte Zielgruppen passt.“*

Susanne Möller  
Geschäftsstellenleiterin  
TuS Bloherfelde von 1906 e.V.



Ob und in welchem Umfang von dauerhaften Veränderungen in den Stadtteilen beziehungsweise in ihren Organisationen gesprochen werden kann, wird sich erst in Zukunft zeigen. Zum Abschluss des Projekts war aber festzustellen, dass durch die Kooperation in den Arbeitsgruppen neue Wege der Kommunikation zwischen den lokalen Institutionen entstanden sind, die vermutlich auch über die Laufzeit hinaus aktiv bleiben werden. Als äußerst produktiv empfanden die Beteiligten, den gemeinsamen Reflexionsprozess über eigene Selbstverständlichkeiten, der eine Organisationsentwicklung oft erst ermöglichte.

Eine Reihe der im Projekt eingerichteten Bewegungs- und Gesundheitsangebote werden von den beteiligten Institutionen weitergeführt. In einigen Stadtteilen wird aktuell über die Aufnahme neuer Aktivitäten im Bereich der Bewegungs- und Gesundheitsförderung nachgedacht.

Folgende Angebote sind über den Projektzeitraum hinaus in die Einrichtungen der Stadtteile integriert worden:

**Bloherfelde:**

- Wirbelsäulengymnastik für Frauen (Reha-Sport mit ärztlicher Verordnung)
- Frauenschwimmzeit
- Mutter-Kind-Fitness-Stunde
- Kochgruppe
- Fahrradschule

**Dietrichsfeld:**

- Gymnastik (Bauch-Beine-Po)
- Gymnastik (allgemein)
- Walken

**Kreyenbrück**

- Fahrradschule
- Gesundheits- und Ernährungsberatung
- Yoga
- Gymnastik

### 6.3 Politisch-administrative Ebene

Zur Absicherung des Projekts auf politisch-administrativer Ebene – auch über den Förderzeitraum hinaus – wurde gemeinsam mit der Integrationsbeauftragten der Stadt Oldenburg der Arbeitskreis „Sport, Gesundheit und Migration“ eingerichtet. Seine Hauptaufgaben sind die Bündelung und Koordination einschlägiger Maßnahmen und Aktivitäten sowie die Beratung von Politik und Verwaltung. Wie es für Arbeitskreise üblich ist, richteten sich die Beteiligung der Personen und Institutionen nach den jeweiligen Themen und umgekehrt. So konnten in den vergangenen zwei Jahren regelmäßig Vorträge und Diskussionen zu unterschiedlichen Schwerpunkten realisiert werden. Grundsätzlich waren Krankenkassen und Gesundheitsamt im Vergleich zu Vereinen, Migrantenorganisationen, Amt für Jugend und Sport und anderen unterrepräsentiert. Als

*„Als Integrationsbeauftragte stellt man das Verbindungsglied zwischen Projekt und Verwaltungsspitze dar und ist dafür zuständig, das Projekt in der Politik publik zu machen.“*

Ayça Polat  
Integrationsbeauftragte  
Stadt Oldenburg



zentraler Wunsch der TeilnehmerInnen stellte sich immer wieder der Austausch über eigene Praxiserfahrungen (überwiegend in den Bereichen Sportförderung und Ernährungsberatung) sowie die gezielte Einladung von GastreferentInnen (zum Beispiel aus dem ethno-medizinischen Zentrum in Hannover) heraus. Der Arbeitskreis ist nach wie vor gefragt und wird daher von der Integrationsbeauftragten und MitarbeiterInnen Universität weitergeführt.

Eine Fortführung aller etablierten Angebote ist wegen des großen Aufwands für Ansprache und Organisation ohne weitere Fördermittel nicht möglich. Die Kommune sowie die Partner führen aber in Eigenregie in jedem Stadtteil so viele Angebote weiter, wie die Haushaltsmittel eine Koordinierung durch das eigene Personal und eine Finanzierung von Fachkräften zulassen. Als langfristiges Ziel streben die Partner an, das Angebot im vollen Umfang fortzuführen und das erfolgreich erprobte Modell auf weitere Zielgruppen zu übertragen. Die dafür benötigten Mittel sollen zum Beispiel bei Krankenkassen eingeworben werden.

## 7 Qualitätssicherung und Evaluation

Thomas Kalwitzki

In nahezu allen Arbeitskontexten, die sich mit der Umsetzung von Projekten und der Einrichtung konkreter Maßnahmen und Interventionen beschäftigen, wird der Qualitätssicherung und der Evaluation ein großer Stellenwert eingeräumt. Waren diese Arbeitsschritte in früheren Zeiten noch als Option zum Beweis der Arbeitsqualität zu verstehen, sind Qualitätssicherung und Evaluation heute integraler Bestandteil des Arbeitsalltags. Sie sind gleichzeitig Forderung und Möglichkeit, sowohl einzelne Schritte als auch ganze Projekte zu steuern und darüber hinaus eine Bewertung dieser Arbeit zu erreichen. Es besteht dementsprechend ein direkter Zusammenhang zwischen diesen beiden Arbeitsbereichen, die als Teile eines übergreifenden Qualitätsmanagements verstanden werden können. In dieser Perspektive dienen die Prozesse der Qualitätssicherung dazu, Strukturen und Verantwortlichkeiten festzuschreiben, während die Evaluation den entscheidenden Teil der Datenerhebung und Datenauswertung ausfüllt. Sie sind somit nicht als getrennte Handlungen zu verstehen, vielmehr ist die Evaluation (oder Teile von ihr) integrativer Bestandteil der Qualitätssicherung.

### 7.1 Was ist Qualitätssicherung?

Als Qualitätssicherung werden allgemein die Maßnahmen bezeichnet, die durchgeführt werden, um die festgelegte Qualität von Produkten oder Dienstleistungen sicher zu stellen. Es handelt sich also um ein grundsätzliches Konzept, nicht um allgemein festgeschriebene Handlungsrichtlinien. Es muss für jeden Anwendungsbereich spezifisch ausgearbeitet werden, so dass es den Bedürfnissen eines Projekts oder Produkts angemessen ist. Für diese Anpassungen wie-

derum gibt es bestimmte Richtlinien, in denen der Ausgestaltungsrahmen festgelegt ist. Das bekannteste Beispiel hierfür ist die Normenreihe DIN ISO 9000 ff. Wenn ein Qualitätssicherungskonzept konform zu diesen Normen erstellt ist, kann eine entsprechende Zertifizierung erfolgen. Dies ist allerdings für einzelne Projektzusammenhänge nicht sinnvoll und erstrebenswert.

Die beiden wesentlichen Elemente der Qualitätssicherung sind definierte Optimierungskreisläufe und schriftliche Prozess- und Verantwortlichkeitsfestschreibungen.

Im vorliegenden Konzept wird vor allem den Optimierungskreisläufen in Bezug auf die Angebotsausgestaltung ein großer Stellenwert gegeben. Sie sind jedoch untrennbar mit der evaluativen Datenerhebung verbunden, weshalb sie später im Abschnitt 7.6 ausführlich beschrieben werden.

## 7.2 Festschreibung von Verantwortlichkeiten

Jede Maßnahme ist – trotz ihrer grundsätzlichen Verankerung im Aktionsbündnis – einem einzelnen Projektpartner zugeordnet, der das Maßnahmenkonzept federführend in Handlungen umsetzt. Dieses Vorgehen dient einer klaren Kennzeichnung der Durchführungsverantwortung, die den Ausgangspunkt für das Qualitätssicherungskonzept bildet. Die Qualitätssicherung stützt sich in diesem Konzept wesentlich auf zwei Säulen: Während auf der Bündnisebene die theoretisch fundierte Planung und Evaluation im Vordergrund stehen, sind auf der Ebene der Projektpartner die einzelnen Durchführungsschritte verankert.

### 7.2.1 Qualitätssicherung auf Bündnisebene

Auf der Ebene des Bündnisses wird ein dreischrittiger Qualitätssicherungskreislauf implementiert, der durch eine lokale Arbeitsgrup-

pe kontinuierlich umgesetzt wird. Die Abgrenzung von üblichen vierstufigen Prozessen begründet sich aus der dezentralen Durchführungsverantwortung der konkreten Angebote. Die entsprechenden Verantwortlichkeiten werden in diesem Fall nicht dem Kreis des Aktionsbündnisses zugeordnet, sondern in der Hand der jeweils durchführenden Partner belassen. Den stadtteilbezogenen Arbeitsgruppen gehört mindestens ein Mitglied jedes beteiligten Bündnispartners an; seine Sitzungen finden in der Anfangsphase 14tägig statt. Wenn die angestrebten Angebote implementiert sind, wird zu monatlichen Treffen übergegangen. Inhaltlich wird – ausgehend von der qualitativen wie quantitativen Evaluation der Veranstaltungen – eine kontinuierliche Neu- und Umplanung der Angebotssstruktur aus der Adressatenperspektive vorgenommen.

### 7.2.2 Qualitätssicherung der wissenschaftlichen Maßnahmen

Diese Qualitätssicherungsebene ist optional und natürlich nur dann wichtig, wenn auch eine wissenschaftliche Begleitung für das Projekt vorgesehen ist. Anderenfalls sollten die folgenden Verantwortlichkeiten auf der Bündnisebene verankert werden. Durch die MitarbeiterInnen der Sportwissenschaft wird das Projekt federführend konzeptionell betreut. Unter ihrer Verantwortung werden auf der Basis der Evaluationen Angebote so umgestaltet und überarbeitet, dass sie einerseits fachwissenschaftlichen Gütekriterien entsprechen und andererseits innerhalb der institutionell-organisatorischen Rahmenbedingungen umsetzbar sind. Bei der Implementierung der Angebote in die ausführenden Organisationen wird eine weitere Begleitung und gegebenenfalls Überarbeitung gewährleistet. Hierfür werden unter wissenschaftlicher Anleitung qualifizierte StudentInnen und AbsolventInnen eingesetzt. Weiterhin wird die permanente Evaluation der Handlungsschritte überwacht und ausgewertet.

### 7.2.3 Qualitätssicherung der Maßnahmen der Gemeinwesenarbeit

Die Durchführungsverantwortung der laufenden Maßnahmen liegt bei den im Bündnis beteiligten GWAs. Die Implementierung neuer Angebote wird gemeinsam von den durchführenden MitarbeiterInnen und der jeweiligen wissenschaftlichen Begleitkraft durchgeführt. Auf personeller Ebene sind hierbei üblicherweise erfahrene SozialpädagogInnen, bei Bedarf unter Begleitung einer Oecotrophologin und/oder Fachberaterin des Gesundheitswesens, mit der Umsetzung der Maßnahmen betraut. Dabei kann auf sachlicher Ebene auf alle beziehungsweise genau vereinbarte Ressourcen der Institutionen zurückgegriffen werden. Alle Angebote werden von den durchführenden MitarbeiterInnen auf Basis ihrer fachlichen Kompetenz und der erarbeiteten Evaluationsinstrumente laufend evaluiert. Die entsprechenden Ergebnisse werden an die Mitglieder der Arbeitsgruppe weitergeleitet, in der notwendige Umplanungen erarbeitet werden. Umgesetzt werden diese Veränderungen dann wiederum von den MitarbeiterInnen, die das jeweilige Angebot durchführen.

### 7.2.4 Qualitätssicherung der Maßnahmen der Sportvereine

Die Durchführungsverantwortung der laufenden Maßnahmen liegt bei den im Bündnis beteiligten Sportvereinen. Die Implementierung neuer Angebote wird gemeinsam von den durchführenden MitarbeiterInnen und der jeweiligen wissenschaftlichen Begleitkraft durchgeführt. ÜbungsleiterInnen der Vereine arbeiten bis zur erfolgreichen Modifizierung bereits bestehender Angebote sowie bis zur dauerhaften Implementierung neuer Angebote in der jeweiligen Arbeitsgruppe mit. Sie bringen ihre praktischen Erfahrungen ebenso ein wie ihr Wissen über vereinspezifische Organisationsstrukturen. Alle Angebote werden von den durchführenden Mitar-

beiterInnen auf Basis ihrer fachlichen Kompetenz und der erarbeiteten Evaluationsinstrumente laufend evaluiert. Die entsprechenden Ergebnisse werden durch die ÜbungsleiterInnen in die Arbeitsgruppe eingebracht, in der notwendige Umplanungen erarbeitet werden. Umgesetzt werden diese Veränderungen dann wiederum von den MitarbeiterInnen, die das jeweilige Angebot durchführen.

### 7.3 Praxiserfahrungen und Empfehlungen

Alle dargestellten Qualitätssicherungsbeschreibungen bilden zusammengekommen eine übergreifende Struktur, die sich konkret aus der Arbeit im Oldenburger Projekt ergeben hat. Wichtig ist hier, noch einmal zu betonen, dass dieser Abschnitt auf jedes andere Projekt detailliert angepasst werden muss. Dabei muss sich die Ausgestaltung jeweils an den beteiligten Projektpartnern und auch an den verfügbaren personellen und sachlichen Ressourcen orientieren. Entsprechend dieser Rahmenbedingungen sollten vor allem praktisch passende Regelungen vereinbart werden. Da sich auch hier die wirkliche praktische Passung erst im Laufe der Zusammenarbeit zeigen wird, sind die Regelungen nicht als statisch zu betrachten, sondern können – manchmal auch müssen – nach Notwendigkeit und im gegenseitigen Einvernehmen verändert werden. Unerlässlich ist jedoch, dass zu jedem Zeitpunkt eine gültige Prozess- und Verantwortlichkeitszuordnung für alle Projektpartner existiert. Nur dies bietet so viel Sicherheit für ein selbständiges Handeln, wie in diesem Konzept von allen Beteiligten erwartet wird.

In Oldenburg war konzeptionell auf Bündnisebene festgelegt, dass die lokalen Arbeitsgruppen in jeweils festen Rhythmen ihre Sitzungen durchführen. Es wurde für die erste konzeptionsaufwändige Phase 14 Tage, zu einem späteren Zeitpunkt vier Wochen als Turnus vorgeschlagen. Wann genau dieser Wechsel vollzogen werden sollte, konnte nicht fest terminiert werden. Es hat sich in der Arbeit ge-

# Evaluationskonzept für das Aktionsbündnis Migration & Mobilität (Schaubild)

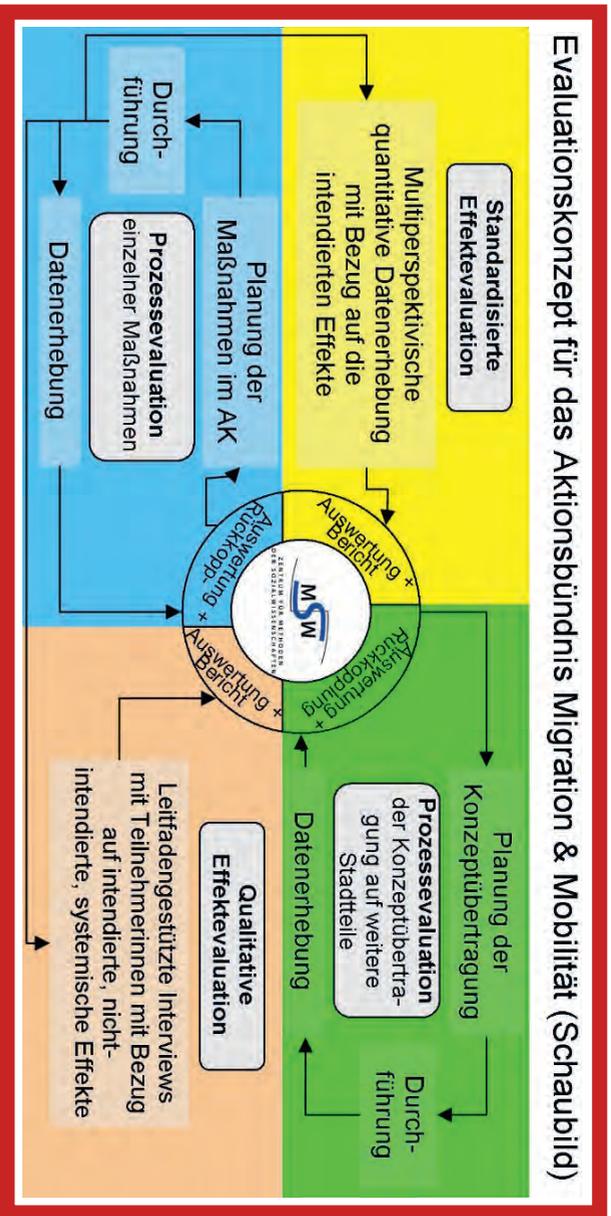


Abb. 6: Evaluationskonzept, Quelle: eigene Grafik

zeigt, dass die Verlängerung der Intervalle dann möglich ist, wenn der Fokus vom Aufbau neuer Angebote auf die fortlaufende Durchführung der eingerichteten Angebote wechselte. Dieser Moment sollte sich aus den jeweiligen Arbeitsprotokollen gut ablesen lassen (s. Kapitel 7.6.3).

Wie beschrieben haben die Arbeitsgruppensitzungen jeweils auf Bündnisebene zunächst unter Leitung einer Wissenschaftlerin stattgefunden. Einige Monate nach der Verlängerung der Intervalle haben sich die WissenschaftlerInnen aus den Arbeitsgruppen wie geplant sukzessive zurückgezogen, standen aber nach wie vor bei Bedarf als AnsprechpartnerInnen zur Verfügung. Die Arbeitsgruppen wurden dann jeweils stadtteilintern und weitgehend unabhängig von einer übergeordneten Koordination weitergeführt. Dies hatte den Zweck, selbsttragende Strukturen auszubilden, die auch über den Projektrahmen hinaus aktiv bleiben sollten. Aus diesem Vorgehen ergaben sich sowohl Vor- als auch Nachteile. Als vorteilhaft erwies sich der geringere (Koordinations-)Aufwand, der eine noch selbständigere Handlungsweise ermöglichte. Schwierig wurde es teilweise jedoch, ohne eine zentrale Verantwortlichkeit, die gewohnten Verbindlichkeiten hinsichtlich der Termine und Protokollierungen einzuhalten. Bei einigen Partnern gab es zeitweise andere Prioritäten, weshalb der Prozess, selbsttragende Strukturen zu bilden, in manchen Stadtteilen länger dauerte als zunächst angenommen.

## 7.4 Was ist Evaluation?

Ein Blick in die wissenschaftliche Literatur zeigt schnell, dass für den Begriff Evaluation kaum eine allgemeingültige Definition gefunden werden kann. Die angebotenen Erklärungen reichen von allumfassenden Konzepten bis hin zu sehr fein aufgegliederten Evaluationsperspektiven und -schritten, die nur in kleinen Anwendungsgebiete

ten relevant sind. Im Folgenden werden nur die drei Begriffe definiert, die für die vorgestellte Projektarbeit erforderlich sind:

### **1. Evaluation**

Mit dem Begriff Evaluation wird allgemein ein Prozess beschrieben, der die Analyse und Bewertung von Handlungseinheiten umfasst. Als Handlungseinheiten können dabei sowohl Maßnahmen, Projekte, als auch Unternehmen oder Unternehmenseinheiten verstanden werden.

### **2. Prozessevaluation**

Der Begriff Prozessevaluation bezeichnet eine Form der Prozesssteuerung, die dazu verwendet werden kann, die Neueinrichtung von Maßnahmen zu planen, zu bewerten und inhaltlich anzupassen. Vorrangiges Ziel in dem Projektkontext ist es also, durch die fortlaufende Analyse und Anpassung des Angebots eine hohe Passung zwischen Maßnahme und Teilnehmer-Bedarf zu erreichen. Beispielhaft kann dies durch einen Zirkel aus Bedarfserhebung, Maßnahmeneinrichtung, Teilnehmerbefragung und Maßnahmenveränderung beschrieben werden.

### **3. Effektevaluation**

Im Rahmen der Effektevaluation werden Maßnahmen begleitend oder abschließend auf ihre Wirksamkeit hin überprüft. Hierzu werden im Vorfeld Dimensionen definiert, in denen durch die Maßnahmen eine bestimmte Veränderung erzeugt werden soll. Idealerweise werden diese Dimensionen vor oder zu Anfang der Maßnahmenteilnahme bei den Teilnehmern abgefragt. Eine zweite „Messung“ nach der Maßnahme kann dann den Grad der Veränderung aufzeigen und somit als Effektbestimmung gelten.

Die Prozessevaluation fragt also danach, wie Maßnahmen gestaltet werden müssen, damit sowohl eine Anschlussfähigkeit zum Bedarf der Zielgruppe besteht, als auch die Möglichkeit, die erwünschten Effekte erreichen zu können. Die Effektevaluation fragt dann konkret danach, inwiefern eben diese erwünschten Effekte eingetreten

sind, inwiefern vielleicht auch nicht oder, welche anderen, vorher nicht bedachten Auswirkungen durch die Maßnahme ausgelöst wurden. Prozess- und Effektevaluation sind somit inhaltlich keine konkurrierenden Evaluationskonzepte, zwischen denen eine Entscheidung zu treffen ist. Vielmehr beziehen sie sich auf grundsätzlich unterschiedliche Fragestellungen und können einander somit ergänzen.

Eine gewisse Konkurrenzsituation kann allerdings auftreten, wenn sich aufgrund von eingeschränkten personellen und/oder finanziellen Mitteln die Frage stellt, ob diese eher für Prozess- oder Effektevaluation eingesetzt werden sollen. Diese Frage muss dann allerdings auf einer konzeptionellen Ebene geklärt werden, da eine Entscheidung nur in Abhängigkeit von der inhaltlichen Ausgestaltung des Projektes gefällt werden kann.

In dem Oldenburger Konzept waren beide Evaluationsstränge gleichberechtigt und unerlässlich. Die Basisidee, eine neue Zielgruppe zu erschließen, indem Angebote mit möglichst hoher Passung zwischen Zielgruppenbedarf und Maßnahmenausgestaltung eingerichtet werden, verlangte konzeptionell eine umfangreiche Prozessevaluation. Die Tatsache, dass die Finanzierung eines solchen Projektes üblicherweise aus Dritt- oder öffentlichen Haushaltsmitteln erfolgt, beinhaltet dann meist von Geldgeberseite die Forderung nach einem Wirksamkeitsnachweis. Dieser muss dann über eine Effektevaluation erbracht werden.

## 7.5 Ebenen der Evaluation

In dem vorgestellten Projektkonzept sind drei wesentliche Schwerpunkte der Evaluationstätigkeit gesetzt worden:

Erstens wurde mittels einer vollständigen evaluativen Dokumentation der Angebote und Arbeitsgruppensitzungen eine laufende, datengestützte Prozesssteuerung sowohl der einzelnen Maßnahmen als auch

der gesamten Konzeptanwendung stadtteilbezogen durchgeführt (Prozessevaluation). Dieser Bereich der Evaluation war eng mit der Qualitätssicherung verzahnt und stellt als Ganzes den im Abschnitt 7.2.1 angesprochenen Optimierungskreislauf dar.

Zweitens wurde auf Basis regelmäßiger standardisierter und qualitativer Erhebungen verschiedener Akteure eine multiperspektivische Bewertung der angebotenen Maßnahmen und der erzielten Effekte vorgenommen (standardisierte und qualitative Effektevaluation). Dieser Teil der Evaluation diente zwar hauptsächlich der wissenschaftlich fundierten Erhebung von (Aus-)Wirkungen der Projektumsetzung, jedoch wurden – innerhalb des Projekts – die Inhalte der durchgeführten Interviews auch im Prozess selber immer wieder als Informationsquelle verwendet. In einigen Fällen konnten die Aussagen der Befragten als wichtiger Hinweis für die Angebotsgestaltung in den Arbeitsgruppen genutzt werden. Es ist also weder erforderlich, noch gewünscht, an dieser Stelle eine harte Trennung zwischen Prozess- und Effektevaluation festzulegen. Natürlich sollen alle Informationen, die verfügbar sind, zur positiven Veränderung des Projekts genutzt werden.

Drittens wurde das Gesamtprojekt laufend durch ein übergeordnetes Evaluationsprojekt an der Universität Bremen verfolgt. Da diese zusätzliche Instanz in den meisten anderen Anwendungskontexten als Ressource nicht zur Verfügung steht, wird auf diesen Aspekt nicht detailliert eingegangen. Hingewiesen werden soll hier nur auf einen Aspekt dieser externen Begleitung. Zu Strukturierung der Projektentwicklung wurden sogenannte Goal Attainment Scales (GAS) verwendet. Sie bieten eine einfache Möglichkeit, Ziele der Arbeit zu definieren und schrittweise den Grad der Zielerreichung zu überprüfen. Für eine umfassende Projektsteuerung sind sie unserer Erfahrung nach gut geeignet, jedoch darf der Arbeitsaufwand für ihren Einsatz nicht unterschätzt werden. Weiterführende Informationen können bei Schaefer/Kolip eingesehen werden (s. Literaturverzeichnis und -tips).

## 7.6 Prozessevaluation

Die Prozessevaluation besteht in der Konzeptumsetzung wiederum aus drei Kernelementen, die leicht auch in andere Projekten eingeführt werden können. Es sind dies a) regelmäßig protokollierte Sitzung der Planungsgremien, b) eine schriftliche Rückmeldung über alle durchgeführten Angebotstermine und c) ein monatliches Berichtswesen, das quartiersbezogen über die Erfolge und Misserfolge des aktuellen Zeitraums Auskunft gibt.

### 7.6.1 Protokollierung der Arbeitsgruppentreffen

Ausgangspunkt aller Angebote – sowohl für deren Einrichtung, als auch für deren Veränderung – waren die stadtteilbezogenen Arbeitsgruppen. In ihnen liefen alle Informationen über die Bedarfe, aber auch Wünsche und Bedürfnisse der potentiellen Teilnehmerinnen mit den organisatorischen Rahmenbedingungen wie Hallenzeiten, finanzielle und personelle Ressourcen oder situative Besonderheiten zusammen. Aus diesen Informationen wurden zwischen den Mitgliedern der Arbeitsgruppen gewünschte und machbare Angebote entwickelt, implementiert und immer wieder modifiziert. Zur Sicherung der Ergebnisse und Verantwortungen wurde jede Sitzung protokolliert und allen Beteiligten per Email zur Verfügung gestellt. Entscheidend hierbei ist, dass Aufgaben und Verantwortlichkeiten sowohl institutionell als auch personell genau zugeordnet werden (s. Anhang 2). Gerade in der Zusammenarbeit zwischen einander unbekanntem Projektpartnern ist so ein hohes Maß an Handlungssicherheit erreichbar, das – sonst unvermeidliche – Reibungsverluste minimiert.

### 7.6.2. Schriftliche Dokumentation der Angebotstermine

Innerhalb des Projekts wurden alle durchgeführten Maßnahmen zu jedem Termin schriftlich dokumentiert. Hierfür wurde ein halbstandardisiertes Instrument entwickelt, das sowohl die Zahlen zu den Teilnehmenden als auch die Beurteilung seitens der Teilnehmerinnen sowie eine subjektive Beurteilung durch die Leitungsperson beinhaltet (s. Anhang 6). Ziele waren einerseits die Dokumentation der Angebotsdurchführung und der Teilnehmerschaft, andererseits die konkrete zielgruppenorientierte Entwicklung der Angebote. Die Datenauswertung erfolgte durch die Gruppenleiter und die Projektleitung. Die Ergebnisse wurden jeweils bei Bedarf in den stattfindenden AGs dargestellt, so dass auf dieser Basis direkt eine Veränderung der Angebote vorgenommen werden konnte.

Zusätzlich zu den wöchentlichen Angeboten wurden auch einmalige Events dokumentiert. Im Bündnis waren dies vor allem die Sporttage für Frauen, deren Evaluationsbogen als Vorlage genutzt und adaptiert werden kann (s. Anhang 7). Die Sporttage für Frauen dienten vor allem dazu, einen ersten Eindruck von den Wünschen der Teilnehmerinnen zu erhalten, indem sie mit verschiedenen Bewegungsangeboten Erfahrungen sammeln konnten. Diese Erfahrungen und die Bewertung der Angebote bildeten in allen Stadtteilen den Ausgangspunkt für die einzuführenden Bewegungsangebote.

### 7.6.3. Monatliches Berichtswesen

Gerade in einem zwar gut koordinierten aber dezentral durchgeführten Projekt hat es sich als sehr günstig erwiesen, von den beteiligten Projektpartnern monatliche Berichte zu erhalten. Während in den Arbeitsgruppen-Protokollen hauptsächlich Planungen und zukünftige Arbeitsschritte abgebildet werden, können in den Monatsberichten

die erfolgten Handlungen abgelesen werden. Im Projekt konnten aus den Monatsberichten zusätzlich durch die Projektkoordinatorin wiederum Berichte für die Projektleitung verfasst werden, so dass eine hohe Transparenz zwischen den Organisationsebenen erreicht wurde. Inwiefern dieser Arbeitsschritt in anderen Projektkontexten erforderlich erscheint, sollte situativ entschieden werden. Letztlich erleichtert diese Art von Berichtswesen aber auch das Verfassen von Zwischen- und Abschlussberichten für die Geldgeber.

#### 7.6.4. Praxiserfahrungen und Empfehlungen

Die fortwährende Protokollierung der Arbeitsgruppensitzungen hat sich über den gesamten Projektzeitraum bewährt. Durch sie konnten immer die nächsten vereinbarten Arbeitsschritte nachvollzogen werden, da hier klare Zuständigkeiten ablesbar waren. Auch in späteren Projektphasen verringerte sich ihre Bedeutung nicht. Während im anfänglichen zwei-Wochen-Rhythmus immer viele Neu- und Umlanungen koordiniert werden mussten, waren es in den späteren längeren Intervallen zwar weniger Absprachen, diese konnten jedoch über die längere Zeit nicht in Vergessenheit geraten. Eine zusätzliche Wichtigkeit erhielten die Protokolle zu dem Zeitpunkt, an dem die Arbeitsgruppen nicht mehr durch MitarbeiterInnen der Sportwissenschaft moderiert wurden. Hier stellten sie dann die hauptsächliche Verknüpfung zwischen der Ebene der Arbeitsgruppen und der Bündnisebene dar. Empfehlenswert für einen reibungslosen Projektablauf ist es deshalb, die Protokollierung sorgfältig und zu jedem einzelnen Termin durchzuführen und zeitnah per Email an alle Beteiligten und alle Organisationsebenen zu verschicken.

Bei der Dokumentation der Angebotstermine war – wie beschrieben – die inhaltliche Rückmeldung der Teilnehmerinnen und Übungsleiterinnen entscheidend. Hierbei zeigten sich in der praktischen Anwendung zwei entscheidende Probleme:

Erstens stellte es sich als schwierig heraus, von den Teilnehmerinnen bewertende oder sogar kritische Äußerungen zu erhalten. Hierzu bemerkte eine Übungsleiterin, dass die Frauen erst richtig registrieren, dass sie Ansprüche stellen und Wünsche äußern können – und diese auch Auswirkungen auf die nächsten Stunden haben –, wenn sie schon erste Erfahrung mit diesen Auswirkungen gesammelt haben. In vielen Fällen ist also mit einem Vorlauf zu rechnen, bis sich die Teilnehmerinnen aktiv in die Angebotsgestaltung einbeziehen lassen. Nach den Erfahrungen in Oldenburg ergibt sich allerdings mit entsprechender Zeit eine wachsende Bereitschaft seitens der Teilnehmerinnen. Empfehlenswert erscheint aus diesen Erfahrungen heraus, die Art des Feedbacks spezifischer zu gestalten. Zusätzlich zu allgemeinen Fragen nach dem Angebot können Fragen nach bestimmten Teilen oder Übungen gestellt werden. Außerdem sollte – gerade solange noch keine kritischen Rückmeldungen gegeben werden – vermehrt kleinschrittig nach den positiven Aspekten gefragt werden. Unserer Erfahrung nach können Fragen etwa nach dem Teil eines Angebots, der am besten gefallen hat, sehr gut funktionieren. Zusätzlich kann überlegt werden, ob Diskussionen über die Angebote in einem anderen Umfeld angeregt werden können. Denkbar wäre hier etwa, im Rahmen eines geselligen Frühstücks die gewünschten Informationen quasi „informell“ zu erhalten.

Zweitens hat sich gezeigt, dass die Nützlichkeit der ausführlichen Dokumentation mit der fortschreitenden Etablierung der Angebote sukzessive geringer wurde. Je besser die Angebote an die (geäußerten) Wünsche der Teilnehmerinnen angepasst werden konnten, desto weniger Rückmeldungen konnten aufgezeichnet werden. Hauptsächlich von neuen Teilnehmerinnen konnten noch weitere Aussagen abgefragt werden. Empfohlen werden kann, den Einsatz der ausführlichen Angebotsdokumentationen zeitlich zu beschränken. Hierfür kann natürlich kein fester Zeitrahmen genannt werden, vielmehr ist eine angebotsspezifische Einschätzung erforderlich, inwieweit

noch eine Anpassung zwischen Wünschen und dem Angebot notwendig ist. Auch wenn der Anpassungsprozess an einer Stelle beendet wird, kann er zu jedem späteren Zeitpunkt wieder aufgenommen werden. Hier muss sensibel auf die Stimmung(en) innerhalb der Teilnehmergruppe geachtet und ein Kontakt zur Gruppe gehalten werden.

## 7.7 Effektevaluation

Entscheidend für die Auswahl und Anwendung von Instrumenten zur Effektevaluation ist in erster Linie eine Passung zwischen den Zieldimensionen des Projekts und den Erhebungs- und Auswertungsinstrumenten. Nur wenn die Instrumente genau darauf ausgerichtet sind, konkrete Indikatoren für die Erreichung der einzelnen Ziele zu erfassen, kann die Evaluation vertrauenswürdig darstellen, ob die gewünschten Effekte eingetreten sind. Für ein Handlungskonzept, wie es hier vorgestellt wird, bedeutet dies jedoch, dass eine vollständig fertig gestellte und für alle Kontexte passende Evaluation nicht präsentiert werden kann. Die Frage, inwieweit diese Vorschläge und Empfehlungen übernommen und angepasst werden können, lässt sich wiederum nur in Bezug auf die Zieldefinitionen eines anderen Projekts beantworten. Werden sehr ähnliche Ziele verfolgt, können die Anpassungen gering sein, werden andere, erweiterte und zusätzliche Ziele angestrebt, dienen die nachfolgenden Ausführungen vielleicht nur als Eindrücke zur Entwicklung eigener Evaluationsinstrumente.

Die hier dargestellten Evaluationsschritte sind orientiert an den Zieldimensionen, die in der Antragstellung für das Bündnis definiert wurden. Dies sind zum einen Teilnahmehäufigkeit, Teilnahmeregelmäßigkeit, Sport- und Alltagsbewegung sowie deren Veränderungen. Hauptsächlich wurde hierfür die standardisierte Effektevaluation genutzt. Für die Zieldimensionen Teilnahmemotivation, Auswirkung auf die persönliche Lebensführung, Auswirkung auf die

Lebensführung der Familienangehörigen und die Beurteilung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit wurde auf qualitative Interviews zurückgegriffen.

### 7.7.1 Standardisierte Effektevaluation (Fragebögen)

In der standardisierten Effektevaluation wurden insgesamt zwei Datenzugänge zusammengeführt: Einmal wurden die im Rahmen der Prozessevaluation dargestellten Bögen der Angebotsdokumentation sekundäranalytisch ausgewertet (s. Anhang 6). In ihnen ist die absolute Anzahl der Teilnehmerinnen für jeden Angebotstermin enthalten und zusätzlich die Anzahl der neu Hinzugekommenen. Diese beiden Angaben ermöglichten eine Statistik, die über den Verlauf der Teilnahme und den Erfolg möglicher Werbemaßnahmen oder Informationsveranstaltungen Auskunft gab.

Ergänzt wurde diese Perspektive durch eine standardisierte Befragung aller Teilnehmerinnen, in der – je nach projektspezifischem Schwerpunkt – soziodemographische Daten, Teilnahmehäufigkeiten sowie das Sport- und alltägliche Bewegungsverhalten erhoben wurden. Um einen Projektverlauf und persönliche Entwicklungen darstellen zu können, wurde eine halbjährliche Vollerhebung der Teilnehmerinnen in allen Angeboten angestrebt. Innerhalb des Projekts wurden mehrere Erhebungsinstrumente für diesen Teil der standardisierten Befragung erarbeitet und getestet. Aus diesen praktischen Anwendungen sind letztlich zwei Erhebungsbögen entstanden, die hier als Arbeitsgrundlage präsentiert werden. Der eine Bogen ist personenbezogen und fragt umfangreich Daten der einzelnen Personen sowie deren Sport- und Bewegungsverhalten ab, der andere ist angebotsbezogen und konzentriert sich nur auf die Verhaltensaspekte der TeilnehmerInnen (s. Anhang 8).

Gemeinsam ist beiden Instrumenten, dass durch sie ein Nachweis darüber erbracht werden kann, ob und wie sehr das laufende Pro-

jekt Einfluss auf das Sportverhalten der TeilnehmerInnen hat. Welches Instrument im Rahmen der Projektziele und der jeweils zur Verfügung stehenden Personalressourcen einsetzbar ist, muss projektbezogen entschieden werden. Hinweise hierzu können allerdings den Empfehlungen in Abschnitt 7.7.3 entnommen werden.

### 7.7.2 Qualitative Effektevaluation (Interviews)

Zur Beurteilung der individuellen Nachhaltigkeit und eventueller nicht erwarteter Nebeneffekte ist das Evaluationskonzept durch leitfadengestützte Interviews um eine qualitative Dimension ergänzt worden. Grundgedanke war es, dass es den Befragten in Interviews möglich ist, durch persönliche, individuell-lebensstilbezogene Erzählsequenzen die Veränderungen ihrer eigenen Lebenssituation, des Familiensystems und ihres Verhaltens zu schildern. Dieses eher seltene Vorgehen ist in zwei wesentlichen methodologischen Problemen begründet: Erstens sind neben den beabsichtigten Effekten zu einer vollständigen Evaluation auch die nicht intendierten Nebeneffekte relevant. Diese können jedoch – da sie ja vorher unbekannt sind – nicht standardisiert getestet werden. Hier wirkt die Methode somit entdeckend. Zweitens äußern sich sowohl intendierte wie nicht intendierte Effekte in konkreten Handlungen, die nur im lebensweltlichen Kontext gedeutet werden können. Dies wiegt umso schwerer, als die Distanz zwischen den Lebenswelten der ProjektmitarbeiterInnen und der TeilnehmerInnen nicht gering ist.

Angestrebt wurde in den Angeboten halbjährlich eine Befragung der TeilnehmerInnen durchzuführen. Da die Interviewführung und vor allem die folgende Transkription und Auswertung mit erheblichem Arbeitsaufwand verbunden ist, konnten nicht alle TeilnehmerInnen befragt werden. Angesteuert wurde daher eine Quote von 10 %. In Projekten, die keine (oder nur geringe) zusätzliche Mittel für die Evaluation eingeplant haben, sollten allerdings noch gerin-

gere Interviewzahlen anvisiert werden. Zur Führung der Interviews sollte ein spezifischer Leitfaden erstellt werden. In ihm sind alle Themenbereiche, die angesprochen werden sollen, zumindest in Stichpunkten aufzunehmen. Auch die Vorformulierung konkreter Fragestellungen ist möglich, jedoch ist unbedingt darauf zu achten, dass alle sprachlichen Äußerungen des Befragers einen Erzählstimulus enthalten. Sie sollen also eine eigenständige Erzählung durch den Interviewten ermöglichen, bestenfalls sogar anregen. Dies sollte in einigen Testinterviews ausprobiert werden, bevor „echte“ TeilnehmerInnen befragt werden. Der Leitfaden hat –wie schon beschrieben– immer sehr starke Bezüge zum Erkenntnisinteresse, zu konkreten Zielen und auch zu Vorstellungen über die Personen, die befragt werden sollen. Der folgende Leitfaden aus dem Oldenburger Projekt kann somit nur als Beispiel betrachtet werden. Anhand seiner Struktur und Inhalte sollte eine projektspezifische Adaption allerdings möglich sein (s. Anhang 9).

Bei der Anpassung an neue Zielgruppen sollte der Sprachstil in dem im Alltag mit den zu Interviewenden kommuniziert wird, berücksichtigt werden. Wird mit TeilnehmerInnen betont einfach oder betont umgangssprachlich gesprochen, sollten die Formulierungen im Leitfaden nicht zu sehr abweichen. Besondere Hinweise zur Interviewdurchführung, die sich aus der konkreten Arbeit ergeben haben, finden sich in den Empfehlungen des nachfolgenden Gliederungspunktes.

Im Verhältnis zur Auswertung der standardisierten Daten, aus denen relativ gut eine einfache Statistik erstellt werden kann, ist die Auswertung qualitativer Interviewdaten deutlich aufwendiger. Da es in den meisten Fällen der nicht-universitären Projektarbeit nicht erforderlich sein sollte, zu strenge wissenschaftliche Kriterien an die Auswertung anzulegen, wird ein pragmatisches Vorgehen vorgeschlagen. So sollten die Interviewgespräche auf jeden Fall aufgezeichnet werden, indem ein Diktiergerät oder ähnliches verwendet wird. Diese Audio-Datei kann dann später abgehört und verwertet werden. Eine Verschrift-

lichung ist nur dann erforderlich, wenn für eine Veröffentlichung genaue Textbelege verwendet werden sollen. In den anderen Fällen sollte die Interviewbesprechung in einem Team von mindestens drei Personen erfolgen. Während das Gespräch in kurzen Abschnitten abgehört wird, können die Aussagen auf ihre Relevanz für die zu überprüfenden Projektziele geprüft werden. Eine Diskussion hierüber sollte stattfinden und eine Person protokolliert die Ergebnisse. Aus diesem Vorgehen ergeben sich letztlich kurze personenbezogene Steckbriefe, in denen die Entwicklungen, Positionen und Veränderungen der TeilnehmerInnen abgebildet sind. Diese Steckbriefe können dann eventuell aktuell auch für die Prozessevaluation genutzt werden, hauptsächlich sollten sie aber später dem Verfassen eines Evaluationsberichts dienen.

Sollten tiefergehende Auswertungen gewünscht werden, sind die gängigen Methoden qualitativer Sozialforschung auf die Interviewdaten anzuwenden. Einen guten Überblick und Einstieg bietet hierzu Flick/von Kardorff/Steinke (2007) oder Flick (2006).

### 7.7.3 Praxiserfahrungen und Empfehlungen

Mit beiden Teilen der Effektevaluation gab es in der Praxis der Datenerhebung teilweise überraschende Schwierigkeiten. Da für die Evaluation Befragungen der Teilnehmerinnen durchgeführt wurden, war es natürlich erforderlich, die potentiellen Befragten auch persönlich anzutreffen. Während für die längeren qualitativen Interviews immer Termine und Orte nach den Wünschen der Befragten vereinbart wurden, kamen für den standardisierten Teil im Prinzip nur die Zeiten der Angebote selber, beziehungsweise davor oder danach, in Frage. Hieraus ergaben sich allerdings einige Probleme, die zu drei grundsätzlichen Empfehlungen führen:

Erstens sollten sowohl Übungsleiter, als auch die Teilnehmer einige Zeit vor dem Befragungstermin über die Durchführung und den

Zweck informiert werden. Wichtig ist dabei, den Informationsfluss zu den ÜbungsleiterInnen zu sichern, da diese wiederum als Multiplikatoren für ihre TeilnehmerInnen wirken. In Fällen, bei denen diese Informationen nicht erfolgt sind, wurden die Befragungen zwar selten abgelehnt, häufig allerdings mit gewissem „Unmut“ absolviert.

Zweitens sollten nach Möglichkeit die Zeiten vor den eigentlichen Angeboten zur Befragung genutzt werden. Hierzu ist wahrscheinlich eine entsprechende Bitte zu einem früheren Erscheinen der TeilnehmerInnen bei der Ankündigung der Befragung im Angebot erforderlich. Wird die Befragung während des Angebots durchgeführt, indem immer wieder TeilnehmerInnen aus dem Raum gebeten werden, stört dies den Ablauf zu sehr. Werden die Befragungen nach den Angeboten durchgeführt, ist dies meist für die TeilnehmerInnen ungünstig, da sie entweder verschwitzt sind oder direkte Anschlussstermine haben. In beiden Fällen ist eine Befragung nicht entspannt möglich.

Drittens – dieser Punkt betrifft beide Arten der Befragung gleichermaßen – ist zusätzlich zur Ankündigung eine Aufklärung über Sinn und Zweck der Befragung notwendig. Dies mag im besonderem Maße für die Befragten im Oldenburger Projekt gelten, kann aber wahrscheinlich auch übertragen werden: Einige der befragten Migrantinnen kannten die Methode der empirischen Sozialforschung nicht, sondern fühlten sich an die ersten Kontakte zu deutschen Behörden erinnern, bei denen sie in einer ähnlichen Situation Auskunft über ihre soziodemographischen Daten machen müssen. In diesen Fällen sollte versucht werden, die Interviews durch Vertrauenspersonen durchführen zu lassen und somit die Befragung so angenehm wie möglich zu gestalten.

Neben der reinen Datenerhebung stand bei der standardisierten Evaluation zusätzlich die Entwicklung eines Erhebungsinstruments im Fokus des Interesses. Das Hauptaugenmerk lag dabei auf einer

zuverlässigen Erfassung des Sportverhaltens, dessen Entwicklung und – soweit möglich – auf einer Einschätzung der Alltagsbewegung. Aus diesem Grund wurden zu drei Zeitpunkten mit drei unterschiedlichen Instrumenten sehr ähnliche Daten erhoben.

Kurz zusammengefasst ergaben sich auch in möglichst wenig komplexen Fragestellungen immer wieder so starke Verzerrungen, dass letztlich eine valide Einschätzung des Sportverhaltens nur noch über eine direkte Frage nach Teilnahmen in organisierten Sportangeboten möglich erschien. Diese Frage ist deshalb auch in den beiden in Abschnitt 7.7.1 vorgestellten Bögen zentral. Welches dieser Instrumente eingesetzt wird, ist hier entscheidend von der Personalausstattung des Projekts abhängig. Während die angebotsbezogenen Befragungen von den Übungsleiterinnen fast ohne zusätzlichen Aufwand durchgeführt wurden, musste bei den personenbezogenen Bögen die Datenerhebung durch geschulte Interviewer erfolgen. Der Zeitaufwand kann mit mindestens zehn Minuten pro Person angesetzt werden. Bei mehr als 100 Teilnehmerinnen im Oldenburger Projekt hat ein Befragungsdurchgang (mit Organisation, Fahrtzeiten etc.) etwa 120 Arbeitsstunden in Anspruch genommen. Dennoch ist hiervon nicht grundsätzlich abzuraten, da dadurch deutlich mehr (soziodemographische) Daten erhoben werden, die ihrerseits wiederum für eine deskriptive Statistik der Teilnehmerchaft genutzt werden können. Gut geeignet ist sicherlich eine Kombination aus beiden Instrumenten, indem etwa jährlich (oder einmal in Projekt) eine personenbezogene Befragung durchgeführt wird und diese durch halbjährliche (oder jährliche) angebotsbezogene Befragungen ergänzt wird.



# Literaturverzeichnis

- aid (Hrsg.). (2007). Mein Weg zum Wohlfühlgewicht.
- Alkemeyer, T. (2003). Bewegen als Kulturtechnik. In: Neue Sammlung. Viertel-Jahreszeitschrift für Erziehung und Gesellschaft. (S. 347-357). 43, 3.
- Alkemeyer, T., Kalwitzki, T. & Kodalle, R. (2010). Inkorporierte und objektivierete Kultur. Evaluation in kulturwissenschaftlich orientierten Sportprojekten. In A. Woll, H. Haag & F. Mess (Hrsg.), Handbuch Evaluation im Sport (S. 401-416). Schorndorf: Hofmann.
- Alkemeyer, T. (2008). Sport als soziale Praxis. In K. Weis & R. Gugutzer (Hrsg.), Handbuch Sportsoziologie (S. 220-229). Schorndorf: Hofmann.
- Alkemeyer, T., Boschert, B., Gebauer, G. & Schmidt, R. (2003). Aufs Spiel gesetzte Körper. Eine Einführung in die Thematik. In T. Alkemeyer, B. Boschert, R. Schmidt & G. Gebauer (Hrsg.), Aufs Spiel gesetzte Körper. Aufführungen des Sozialen in Sport und populärer Kultur (S. 7-15). Konstanz: UVK.
- Allison, M. (1982). Basketball - wie ihn die Anglo-Amerikaner verstehen und die Navajos ihn spielen. Ein Kulturspezifischer Zugang zur Sportsozialisation. In P. Becker (Hrsg.), Sport und Sozialisation (S. 115-132). Reinbek: Rowohlt.
- Amiriaux, V. & Bröskamp, B. (1996). Sportangebote islamischer Organisationen in Berlin. In B. Bröskamp & T. Alkemeyer (Hrsg.), Fremdheit und Rassismus im Sport. Tagung der dvs-Sektion Sportphilosophie (S. 109-130). Sankt Augustin: Academia.
- Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. (Hrsg.). (2004). Lust auf Dialog – Frauengesundheit und Migration. Dokumentation der 10. Jahrestagung des Arbeitskreises Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. am 1. und 2. November 2003 in Berlin. Bremen: Geffken & Köllner.
- Baur, J. (Hrsg.). (2009). Evaluation des Programms „Integration durch Sport“. Bde. I und II. (ASS-Materialen Nr. 35 und 36) Potsdam: Universität, Arbeitsbereich Sportsoziologie / Sportanthropologie. Zugriff am 11.12.2010 unter: [http://www.integration-durch-sport.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/ids/files/downloads\\_pdf/downloads\\_2009/Gesamtbericht\\_Band\\_1.pdf](http://www.integration-durch-sport.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/ids/files/downloads_pdf/downloads_2009/Gesamtbericht_Band_1.pdf) und [http://www.integration-durch-sport.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/ids/files/downloads\\_pdf/downloads\\_2009/Gesamtbericht\\_Band\\_2.pdf](http://www.integration-durch-sport.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/ids/files/downloads_pdf/downloads_2009/Gesamtbericht_Band_2.pdf).
- Baur, J. & Braun, S. (Hrsg.). (2003). Integrationsleistungen von Sportvereinen als Freiwilligenorganisationen (Band 17). Aachen: Meyer & Meyer.
- Beck-Gernsheim, E. (2007). Wir und die Anderen. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Behrens, B. & Groß, V. (2004). Auf dem Weg in ein „normales Leben“? Eine Analyse der gesundheitlichen Situation von Asylsuchenden in der Region Osnabrück. Osnabrück: Universität Osnabrück, FB Erziehungs- und Kulturwissenschaften.
- Blecking, D. & Gieß-Stüber, P. (Hrsg.). (2006). Sport bewegt Europa. Beiträge zur interkulturellen Verständigung. Baltmannsweiler: Schneider.

- Blecking, D. (1995). Sport und ethnische Minderheiten in Deutschland. Zur Geschichte einer schwierigen Beziehung. In D. H. Jütting & P. Lichtenauer (Hrsg.), *Ausländer im Sport. Bericht über die 2. Sommeruniversität Münster* (S. 108-119). Münster: LIT.
- Block, M. & Schaefer, I. (2010). Zielerreichungsskalen – ein partizipatives Instrument zur Formulierung und Überprüfung von Zielen. In *Info\_Dienst für Gesundheitsförderung, Zeitschrift von Gesundheit Berlin-Brandenburg*, Jg. 10, 04/2010, S. 9 Verfügbar unter: <http://www.gesundheitberlin.de/in>
- Boos-Nünning, U. & Karakaşoğlu, Y. (2005). *Viele Welten leben. Zur Lebenssituation von Mädchen und jungen Frauen mit Migrationshintergrund*. Münster: Waxmann.
- Boos-Nünning, U. & Karakaşoğlu, Y. (2004). *Mädchen mit Migrationshintergrund und sportliches Engagement (Sonderauswertung)*. Zugriff am 15.09.2009 unter: <http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Abteilung5/Pdf-Anlagen/maechchenmigrantinnen-sport.property=pdf,bereich=rwb=true.pdf>.
- Bourdieu, P. (1993): *Die feinen Unterschiede*, 6. Aufl. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Braun, S. & Finke, S. (u. Mitarbeit v. Grützmann, E.) (2010). *Integrationsmotor Sportverein: Ergebnisse zum Modellprojekt „spin – sport interkulturell“*. Wiesbaden: VS-Verlag.
- Braun, S. & Hansen, S. (2004). Soziale und politische Integration durch Vereine. *Neue Soziale Bewegungen*, 17 (1), 62-69.
- Brettschneider, W.-D. & Kleine, T. (2002). *Jugendarbeit in Sportvereinen. Anspruch und Wirklichkeit*. Schorndorf: Hofmann.
- Breuer, C. (2009): *Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland*. Köln: Sportverlag Strauss.
- Breuer, C. & Wicker, P. (2008). Sportvereine in Deutschland - ein Überblick. In C. Breuer (Hrsg.), *Sportentwicklungsbericht 2007/2008. Analyse zur Situation der Sportvereine* (S. 26-48). Köln: Sportverlag Strauß.
- Bröskamp, B. (1992). Der Fremde im Sport. Sozial- und kulturanthropologische Aspekte des Sports im Kontext kultureller Kontakte. In T. Alkemeyer, B. Boschert & G. Gebauer (Hrsg.), *Aspekte einer zukünftigen Anthropologie des Sports*. (S. 82-99). Clausthal-Zellerfelde: dvs.
- Bröskamp, B. (1994). Körperliche Fremdheit. Zum Problem der interkulturellen Begegnung im Sport. Sankt Augustin: Academia.
- Bröskamp, B. (1998). Globalisierung, ethnisch-kulturelle Konflikte und lokaler Sport. In M. L. Klein & J. Kothy (Hrsg.), *Ethnisch-kulturelle Konflikte im Sport*. Tagung der dvs-Sektion Sportsoziologie. Hamburg: Czwalina.
- Bröskamp B. & Alkemeyer T. (Hrsg.). (1994). *Fremdheit und Rassismus im Sport*. Tagung der dvs-Sektion Sportphilosophie vom 9.-10.9.1994 in Berlin. (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 72). Sankt Augustin: Academia.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2005): *Gender-Datenreport* Zugriff am 11.12.2010 unter: <http://www.bmfsfj.de/Publikationen/genderreport/root.html>

- Bundesministerium des Innern (2009). Interkulturelle Öffnung im Sport. Praxistipps für Verbände, Vereine, Aktive und Interessierte. Berlin: Eigenverlag.
- Bundesregierung (Hrsg.). (2007). Nationaler Integrationsplan. Neue Wege - Neue Chancen. Berlin: Eigenverlag.
- BZgA (Hrsg.). (2004). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung. Schwabenheim a.d. Selz: Fachverlag Peter Sabo.
- Deutscher Bundestag (2005). Lebenslagen in Deutschland. Zweiter Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung. Berlin (DS 15/5015) Zugriff am 09.02.2011 unter: [http://www.bmas.de/portal/892/property=pdf/lebenslagen\\_\\_in\\_\\_deutschland\\_\\_de\\_\\_821.pdf](http://www.bmas.de/portal/892/property=pdf/lebenslagen__in__deutschland__de__821.pdf)
- Deutscher Sportbund (2004). Sport und Zuwanderung. Eine Grundsatzerklärung des Deutschen Sportbundes. Frankfurt/M.: Eigenverlag.
- Engelmann, F. & Halkow, A. (2008). Der Setting-Ansatz in der Gesundheitsförderung. Genealogie, Konzeption, Praxis, Evidenzbasierung. Berlin: WZB. Zugriff am 14.12.2008 unter: (<http://skylla.wzb.eu/pdf/2008/i08-302.pdf>).
- Erdmann, R. (Hrsg.). (1999). Interkulturelle Bewegungserziehung. Sankt Augustin: Academia.
- Flick, U. (2006). Interviews in der qualitativen Evaluationsforschung. In U. Kuckartz, T. Dresing, S. Rädiker, C. Stefer (Hrsg.), Qualitative Evaluation: Der Einstieg in die Praxis (S. 214-232). Reinbek: Rowohlt.
- Fogelholm M, et al. (2006). International Physical Activity Questionnaire: Validity against fitness. *Med Sci Sports Exerc*, 38, 753-60.
- Gerken, U. (2009). Vorstellung des Evaluationsvorhabens zur Förderinitiative „Aktionsbündnisse Gesunde Lebensstile und Lebenswelten“ des Bundesministeriums für Gesundheit. *Das Gesundheitswesen*, 71 (8/9).
- Gerken, U (2009). Das Evaluationsvorhaben zur Förderinitiative Aktionsbündnisse Gesunde Lebensstile und Lebenswelten. Newsletter des IPP Bremen „ipp-info“, 08 (5,14) Zugriff am 09.10.2010 unter: [http://www.public-health.uni-bremen.de/downloads/ippinfo/IPP\\_info\\_no8\\_rz\\_we\\_b\\_V030210.pdf](http://www.public-health.uni-bremen.de/downloads/ippinfo/IPP_info_no8_rz_we_b_V030210.pdf)
- Gerken, U. (2010). Erste Evaluationsergebnisse zur Förderinitiative Aktionsbündnisse Gesunde Lebensstile und Lebenswelten“ (BMG) Bewertung der Qualität der Projektanträge anhand eines Analyserasters. *Das Gesundheitswesen*, 72 (8/9), 518.
- Gieß-Stüber, P. (Hrsg.). (2005). Interkulturelle Erziehung im und durch Sport. Münster: LIT.
- GKV-Spitzenverband (2010). Leitfadens Prävention. Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§20 und 20a SGBV vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 27. August 2010. Zugriff am 11.11.2010 unter: [https://www.gkv-spitzenverband.de/Praevention\\_Leitfaden.gkv-net](https://www.gkv-spitzenverband.de/Praevention_Leitfaden.gkv-net)
- Godin, G. & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Can J Appl Sport Sci* 10,141-46.

- Godin, G. & Shephard, R. J. (1997). Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Supplement, 36-38.
- Grossmann, R. & Scala, K (2006). Setting-Ansatz in der Gesundheitsförderung. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung (205-206)*. Schwabenheim a.d. Selz: Fachverlag Peter Sabo.
- Gugutzer, R. (Hrsg.). (2006). *body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*. Bielefeld: transcript.
- Hiebl, A. (2010, 10. Mai). Genussvoll Essen und Trinken. Zugriff am 15.02.2011 unter: [http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung\\_allgemein/genuss.htm#bringt](http://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung_allgemein/genuss.htm#bringt)
- Hirschauer, S. (2001). Ethnografisches Schreiben und die Schweigsamkeit des Sozialen. Zu einer Methodologie der Beschreibung. In *Zeitschrift für Soziologie*, 30, 429-451.
- Hörning, K.H. & Reuter J. (Hrsg.). (2004). *Doing Culture. Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und sozialer Praxis*. Bielefeld: transcript.
- Hurrelmann, K. (2000). *Gesundheitssoziologie*. Weinheim: Juventa.
- Hurrelmann, K., Laaser, U. & Razum, O. (Hrsg.). (2006). *Handbuch Gesundheitswissenschaften*. Weinheim: Juventa.
- Johler, R., Thiel, A., Schmid, J. & Treptow R. (Hrsg.). (2007). *Europa und seine Fremden. Die Gestaltung kultureller Vielfalt als Herausforderung*. Bielefeld: transcript.
- Kelle, U. (2006). Qualitative Evaluationsforschung und das Kausalitätsparadigma. In Flick, U. (Hrsg.), *Qualitative Evaluationsforschung: Konzepte - Methoden - Umsetzung* (S. 117-134). Reinbek: Rowohlt.
- Klein, M.-L. & Kleindienst-Cachay, C. (2004). *Muslimische Frauen im Sport. Erfahrungen und Perspektiven. Ergebnisse aus Projekten in Nordrhein-Westfalen*. Düsseldorf: Ministerium für Städtebau und Wohnen, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen.
- Klein M.-L. & Kothly J. (Hrsg.). (1998). *Ethnisch-kulturelle Konflikte im Sport. Tagung der dvs-Sektion Sportsoziologie vom 19.-21. März 1997 in Willebadessen*. Hamburg: Czwalina.
- Kleindienst-Cachay, C. (2007). *Mädchen und Frauen mit Migrationshintergrund im organisierten Sport. Ergebnisse zur Sportsozialisation - Analyse ausgewählter Maßnahmen zur Integration in den Sport*. Hohengehren: Schneider.
- Kleindienst-Cachay, C. (2006). *Expertise. Förderung des Sportengagements von Migrantinnen - Maßnahmen zur Verbesserung der Integration durch Sport*. Zugriff am 02. Februar 2010 unter: [http://www.dosb.de/fileadmin/fm-frauen-imsport/downloads/Downloads\\_Migrantinnen/Expertise\\_Prof.\\_Kleindienst-Cachay.pdf](http://www.dosb.de/fileadmin/fm-frauen-imsport/downloads/Downloads_Migrantinnen/Expertise_Prof._Kleindienst-Cachay.pdf).

- Kleindienst-Cachay, C. (2005). „Integration durch Sport von türkischen-muslimischen Mädchen und jungen Frauen“. In Deutscher Sportbund (Hrsg.), „Integration von Mädchen und Frauen mit Migrationshintergrund im und durch den Sport“. Dokumentation (S. 24-54). Frankfurt/M.: Deutscher Sportbund.
- Kleindienst-Cachay, C. (2000). Sport und weibliche Identität am Beispiel junger hochsportiver muslimischer Frauen in der BRD. In B. Blanke & K. Fietze (Hrsg.), Identität und Geschlecht. 6. Tagung der dvs-Kommission „Frauenforschung in der Sportwissenschaft“ vom 18.-20. September 1998 in Hamburg. (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, 111, S. 13-27). Hamburg: Czwalina.
- Knopf, H., Ellert, U. & Melchert, H.-U. (1999). Sozialschicht und Gesundheit. In Gesundheitswesen, 61, Sonderheft 2, 189-177.
- Koppenhöfer, E. (2004). Kleine Schule des Genießens. Lengerich: Pabst Science Publishers
- Lampert, T. & Ziese, T. (2005). Armut, soziale Ungleichheit und Gesundheit. Expertise des Robert Koch-Instituts zum 2. Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung. Bonn: Bundesministerium für Gesundheit und Soziales.
- Marzinik, K. (2007). Epidemiologische Datenlage zur Verbreitung von Gesundheit und Krankheit in Deutschland. In B. Schmidt & P. Kolip (Hrsg.), Gesundheitsförderung im aktivierenden Sozialstaat (S. 21-32). Weinheim: Juventa.
- Mayring, P. (2007). Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. Weinheim und Basel: Beltz.
- Meier, H. & Thiel, A. (2006). „Starke Kulturen“? Sportvereine im Spannungsfeld zwischen struktureller Veränderung und Existenzsicherung. In M. Krüger & B. Schulze (Hrsg.), Fußball in Geschichte und Gesellschaft (S. 181-190). Hamburg: Czwalina.
- Mielck, A. (2005). Soziale Ungleichheit und Gesundheit. Empirische Ergebnisse, Erklärungsansätze, Interventionsmöglichkeiten. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber.
- Mühlbach, A. & Kolip, P. (2010). Evaluation ernährungs- und bewegungsbezogener Prävention bei sozial benachteiligten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Evaluationstools für die Praxis. Public Health Forum, 18 (4), 37.e1-37.e3.
- Rädiker, S. & Stefen, C. (2007). Qualitative Evaluation – Versuch einer Abkürzungsstrategie. In U. Kuckartz, H. Grunenberg, & T. Dresing, (Hrsg.), Qualitative Datenanalyse: computergestützt (S. 78-92). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Razum, O., Geiger, I., Zeeb, H. & Ronollenfisch U. (2004). Gesundheitsversorgung von Migrantinnen. In Deutsches Ärzteblatt, 101 (43), A 2882-2887. Zugriff am 05.12.2008 unter: <http://www.aerzteblatt.de/v4/archiv/pdf.asp?id=43977>.
- Reimann, B., Böhme, C. & Bär, G. (2010). Mehr Gesundheit im Quartier. Prävention und Gesundheitsförderung in der Stadtteilentwicklung. Edition Difu – Stadt Forschung Praxis, Bd. 9.

- Richter, M. & Hurrelmann, K. (2007). Warum die gesellschaftlichen Verhältnisse krank machen. In *Aus Politik und Zeitgeschichte*, 42, 3-10.
- Rommel, A., Klaes L., Cosler, G., Mensink, G. & Lampert, T. (2008). *Lebensführung und Sport. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. Berlin: Robert-Koch-Institut.
- Rütten, A., Frahsa, A., (2011). *Bewegungsverhältnisse in der Gesundheitsförderung: Ein Ansatz zur theoretischen Konzeptualisierung mit exemplarischer Anwendung auf die Interventionspraxis*. In *Sportwissenschaft*, 41 (1), 16-24.
- Schaefer, I. & Kolip, P. (2010). Unterstützung der Qualitätsentwicklung mit Goal Attainment Scaling (GAS). In *Prävention: Zeitschrift für Gesundheitsförderung*, 33 (03), 66-69.
- Schaefer, I. (2010). Leitfaden Goal Attainment Scaling – Zielerreichungsskalen. Ms. Fassung Juli 2010. Verfügbar unter: <http://www.evaluationstools.de/methodenkoffer/uebergreifende-instrumente.html> [Zugriff: 20.07.2010]
- Schaefer, I. (2010). Zielerreichungsskalen als Instrument für die Evaluation in der Gesundheitsförderung. In *Gesundheit Berlin-Brandenburg (Hrsg.), Dokumentation 15. Kongress Armut und Gesundheit – Ethik im Spannungsfeld CD-ROM, Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.*
- Schaoua, N. & Keiner, R. (2006). Sport, Ethnizität und Geschlecht. In I. Hartmann-Tews & B. Rulofs (Hrsg.), *Handbuch Sport und Geschlecht. Status Quo und Perspektiven für Forschung, Lehre und Sportpraxis* (S. 139-149). Schorndorf: Hofmann.
- Schmidt, B. & Kolip, P. (Hrsg.). (2007). *Gesundheitsförderung im aktivierenden Sozialstaat*. Weinheim: Juventa.
- Schmidt, W., Hartmann-Tews I. & Brettschneider W.-D. (Hrsg.), *Erster Kinder- und Jugendsportbericht*. Schorndorf: Hofmann.
- Seiberth, K. (2010). *Fremdheit im Sport: ein theoretischer Entwurf. Erscheinungsformen, Erklärungsmodelle und pädagogische Implikationen*. Dissertationschrift. Tübingen. Zugriff am 06.01.2011 unter: [http://tobias-lib.uni-tuebingen.de/volltexte/2010/5316/pdf/Seiberth\\_Fremdheit\\_im\\_Sport.pdf](http://tobias-lib.uni-tuebingen.de/volltexte/2010/5316/pdf/Seiberth_Fremdheit_im_Sport.pdf)
- Seiberth, K. & Thiel, A. (2007). Fremd im Sport? - Barrieren der Integration von Menschen mit Migrationshintergrund in Sportorganisationen. In R. Jöhler, A. Thiel, J. Schmid & R. Treptow (Hrsg.), *Europa und seine Fremden. Die Gestaltung kultureller Vielfalt als Herausforderung*. (S. 199-214). Bielefeld: transcript.
- Stadt Oldenburg (2009): *Sportentwicklungsplan für die Stadt Oldenburg*. <http://www.oldenburg.de/stadtol/fileadmin/oldenburg/Benutzer/PDF/31/Sportentwicklung-klein.pdf>
- Stadt Oldenburg (2010). *Leistungsbeschreibung der Gemeinwesenarbeit*, unveröffentlichtes Dokument.
- Stahl, S. (2009). *Selbstorganisation von Migranten im deutschen Vereinssport. Ein Forschungsbericht zu Formen, Ursachen und Wirkungen*. Köln: Sportverlag Strauß.

- Stark, W. (2006). Empowerment. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden in der Gesundheitsförderung (28-31). Schwabenheim a.d. Selz: Fachverlag Peter Sabo.
- Statistischer Jahresbericht der Stadt Oldenburg (1998).
- Steinke, I. (2007). Qualitätssicherung in der qualitativen Forschung. In U. Kuckartz, H. Grunenberg & T. Dresing (Hrsg.), Qualitative Datenanalyse: computer-gestützt (S. 176-187). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Stoik, C. (2010). Gemeinwesenarbeit und Sozialraumorientierung – eine Standortbestimmung. Online-Dokumentation der 14. GWA-Werkstatt im Burckhardthaus Gelnhausen, 17.-20.09.2007. Zugriff am 01.12.2010 unter: <http://www.stadtteilarbeit.de/handlungsfelder-gwa/gwa-sozialraumorientierung/306-gwa-sozialraumorientierung.html>
- Stoik, C. (k. A.): Sozialraumorientierung als theoretische Grundlegung der Sozialen Arbeit. Zugriff am 01.12.2010 unter: [http://www.forum-sozialraum.at/files/uploads/sioe\\_2\\_08\\_stoik.pdf](http://www.forum-sozialraum.at/files/uploads/sioe_2_08_stoik.pdf)
- Thiel, A. (2003). Soziale Konflikte. Bielefeld: transcript.
- Thiel, A. & Seiberth, K. (2007). Die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund im Sport - Möglichkeiten und Grenzen. In A. Horn & J. Keyßner (Hrsg.), Sport integriert - integriert Sport (S. 39-54). Schwäbisch Gmünd: Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd.
- Weilandt, C., Rommel, A. & Raven, U. (2003). Gutachten zur psychischen, psychosozialen und psychosomatischen Gesundheit und Versorgung von Migrantinnen in NRW. Wissenschaftliches Institut der Ärzte Deutschlands (WIAD), Bonn Zugriff am 02.03.2008 unter: [http://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/GB\\_I/I.1/EK/EKALT/13\\_EK2/Gutachten\\_Migrantinnen.pdf](http://www.landtag.nrw.de/portal/WWW/GB_I/I.1/EK/EKALT/13_EK2/Gutachten_Migrantinnen.pdf).
- Wopp, C. (2006). Grundlagen und Empfehlungen zur Sportentwicklung in der Stadt Oldenburg. Zugriff am 15.12.2010 unter: <http://www.oldenburg.de/stadt-ol/fileadmin/oldenburg/Benutzer/PDF/31/Sportentwicklung-klein.pdf>



# Anhangsverzeichnis

Anhang 1: Absichtserklärung	152
Anhang 2: AG Protokoll	153
Anhang 3: Flyer und Timetable	154
Anhang 4: Mitgliedsausweis	160
Anhang 5: Plakat "Kochen für Mütter"	162
Anhang 6: Angebotsdokumentation	163
Anhang 7: Dokumentation Sporttag für Frauen	164
Anhang 8: Quantitative Teilnehmerinnenbefragung	165
Anhang 9: Leitfaden Einzelinterviews	168

# Anhang 1

## Absichtserklärung

zwischen

vollständige Bezeichnung der Institution1  
- nachfolgend „Benennung1“ genannt -

Ggf. Logo

und

vollständige Bezeichnung der Institution2  
- nachfolgend „Benennung2“ genannt -

Ggf. Logo

### Präambel

Mit dieser Vereinbarung wird die Kooperation der Verbundpartner bei dem geplanten Verbundprojekt **xxxx** vorbereitet. Die erfolgreiche Beantragung einer Förderung und spätere Durchführung dieses Verbundprojektes bedarf einer vertrauensvollen Zusammenarbeit und eines fairen Umgangs der Verbundpartner miteinander und mit den Projektergebnissen. In diesem Geiste schließen die genannten Partner die nachfolgende Absichtserklärung.

### 1. Vorbemerkungen

*Institution1* und *Institution2* beabsichtigen, gemeinsam ein neues Sportangebot im Stadtteil **xxxx** zu initiieren. Beide Parteien engagieren sich aus individuellem Interesse für dieses Angebot und beteiligen sich entsprechend ihrer Funktion im Verbund an der Vorbereitung und Konzeption.

### 2. Bisheriger Planungsstand

- Zusammenfassung bisheriger Gesprächsergebnisse
- Konkretisierung des Vorhabens

### 3. Zuständigkeit innerhalb der Institutionen / Ansprechpartner

Innerhalb der **Institution1** fungiert **Person1** als Koordinator für das Verbundprojekt und dient nach außen als Ansprechpartner bezüglich der Planung des Angebots.

Innerhalb der **Institution2** fungiert **Person2** als Koordinator für das Verbundprojekt und dient nach außen als Ansprechpartner bezüglich der Planung des Angebots.

### 4. Zeitplanung

Diese Absichtserklärung tritt mit der Unterzeichnung durch beide Parteien in Kraft und endet automatisch mit Abschluss eines Kooperationsvertrages zwischen den Parteien. Strebt eine der beteiligten Institutionen an, sich aus dem Projekt zurückzuziehen und die Kooperation zu beenden, muss dies den weiteren Beteiligten mit Angabe der Gründe schriftlich mitgeteilt werden.

### 5. Gegenseitige Verpflichtungen der Partner

Die Vertragsparteien verpflichten sich, bei der Durchführung des Vorhabens mit der bei ihnen üblichen Sorgfalt vorzugehen und den ihnen bekannten gegenwärtigen Stand von Wissenschaft und Technik zu berücksichtigen. Weitergehende Gewährleistungspflichten der Vertragsparteien bestehen nicht.

Für die Planung des Angebots und der Kooperation relevante Informationen sind den Partnern so früh wie möglich weiterzugeben. Die Weitergabe von Informationen an Dritte (z.B. Presse) ist im Voraus mit den Partnern abzustimmen.

Kosten die den Partnern während der Vorbereitung des Projekts entstehen, werden ohne weitere Absprachen von diesen jeweils selbst getragen.

### Unterschriften

\_\_\_\_\_  
Institution1 - Leitung

\_\_\_\_\_  
Institution1 - Ansprechpartner

\_\_\_\_\_  
Institution2 - Leitung

\_\_\_\_\_  
Institution2 - Ansprechpartner

## Anhang 2

Besprechung vom

**Arbeitsgruppen-Sitzung**

Aktionsbündnis „Migration & Mobilität“

<b>Arbeitsgruppen-Protokoll</b> Vom xx.xx.xxxx	Themen:
Anzahl der Anlagen:	



**GesprächsteilnehmerInnen:**

Entschuldigt:

Verfasser:

Pos	Typ	Thema	Erledigt vor/Datum
TOP 1			
TOP 2			
TOP 3			
TOP 4			
TOP 5			
TOP 6			
TOP 7			
TOP 8			
TOP 9			

Termine

Datum	Betreff	TeilnehmerInnen

Aufgaben

Person	Aufgabe	Frist

Typ-Legende: E = Entscheidung    A = Aktivität    H = Hinweis    I = Information    F = Frage  
 D = Diskussion    S = Schlussfolgerung

## Anhang 3



### Sport- und Gesundheitsprogramm für Frauen in KREYENBRÜCK



Спортивная и оздоровительная программа для женщин  
برامج الرياضة و الصحة للنساء  
Bayanlar için spor ve sağlik programi



#### Über das Aktionsbündnis Migration und Mobilität

Das Oldenburger Aktionsbündnis „Migration & Mobilität – Für mehr Bewegung im sozialen Raum“ besteht seit 2008 als Zusammenschluss von Sportvereinen, Sportwissenschaft und Einrichtungen der Gemeinwesenarbeit in Kooperation mit der Stabsstelle für Integration, dem Zeidischen Forum e.V. und der Zentralen Aufnahme- und Ausländerbehörde Niedersachsen (Standort Oldenburg), entwickelt es Bewegungs- und Gesundheitsangebote für Frauen. Sie richten sich vorrangig, aber nicht ausschließlich an Migrantinnen und decken die Bereiche Bewegung, Entspannung und Ernährung ab. Ausgerichtet auf die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen werden Angebote konzipiert, die unterschiedlichste Lebensbedingungen und -stile berücksichtigen. Dazu gehört, dass sie nicht nur wohnortnah in den Stadtteilen sondern auch kostengünstig oder möglichst sogar kostenfrei und mit Kinderbetreuung etabliert werden.

#### Kontakt und weitere Informationen

**Stadtteiltreff Kreyenbrück**  
Stadt Oldenburg/Jugendamt  
Amden Völkerweg 58 | 26133 Oldenburg  
Telefon: (0441) 235-3292  
Fax: (0441) 235-3298  
Mail: gwa-kreyenbrueck@oldenburg.de

**Ansprechpartner: Martina Haselid**

**Zeidisches Forum e.V.**  
Eldersenstr. 19 | 26133 Oldenburg  
Telefon: (0441) 48 50 55 5  
E-Mail: info@zeidim.de

**Ansprechpartner: Behlge Tolan**



**Institut für Sportwissenschaft**  
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg  
Ulrikennweg 49-55 | 26111 Oldenburg  
Telefon: (0441) 7368-2897  
E-Mail: info@isw.uni-oldenburg.de

mehr Informationen unter  
<http://www.sport.uni-oldenburg.de/migration>

#### Спортивная и оздоровительная программа для женщин

- Йога**
- Расслабление посредством спокойных и медленных движений
  - Укрепление мускулатуры

**Обучение езде на велосипеде**  
преподаются технические приемы езды на велосипеде – сначала в защищенном пространстве школьного двора, затем в условиях дорожного движения, а так же изучаются знаки дорожного движения.

#### Встреча по вопросам здоровья

- Открытое место встречи:
  - для рассмотрения вопросов, проблем и просьб по теме здоровья
  - для женщин, интересующихся спортивной программой и программой здоровья «Деление и мобильность»
- для женщин, которые хотели бы провести время вместе и поговорить друг с другом о своем здоровье, расслабления или вкусовой еды.

#### Спортивная ходьба

Целостная программа движений на свежем воздухе, которая завершается упражнениями на растяжение и непродолжительными играми, доставляющими массу удовольствия.

Уход за детьми в течение спортивных программ возможен по предыдущему запросу.



## Sports- und Gesundheitsprogramm für Frauen

### Yoga

- Entspannung durch ruhige und langsame Bewegungen
- Stärkung der Muskulatur

### Radfahren lernen

Die Radfahrtechnik wird vermittelt, erst im geschützten Raum auf einem Schulhof – dann werden Fahrten im Verkehr unternommen und auch Verkehrszeichen werden erlernt.

### Gesundheitstreff

- Offene Anlaufstelle für:
  - Eure Fragen, Probleme und Anliegen rund um das Thema Gesundheit
  - Frauen, die am Sport- und Gesundheitsprogramm „Migration und Mobilität“ interessiert sind
  - Frauen, die miteinander Zeit verbringen möchten, z. B. Bewegen, Entspannen, Essen

### Walken

An der frischen Luft findet ein ganzheitliches Bewegungsprogramm statt – Dehnungen und kleine Spiele mit ganz viel Spaß runden das Programm ab

Kinderbetreuung während der Sportangebote ist auf Anfrage möglich.

## برامج الرياضة و الصحة للنساء

اليوغا  
التركيز على طريق تمرين بطيئة وهدئة

تعلم سوفاة الدراجة  
سوف يتم اليهيا طرق القيادة في البداية في مكان محمي في باحة المدرسة وبعدما يتم التيام بالممر على الدراجة في المرور  
تعليم التعلّم على اتارات المرور

اللقاء الصحي  
جهة عمومية في امور  
الاستاذة ومناقشة ومهدوكم حول كل امور الصحة

اللقاء الثاني لتدوين اهتمام ببرامج الرياضة و الصحة

الاجراء والحركة  
للتدوين الاخرى في برنامج الصحة و اوقات مع بعضهن

مثل الحركة و الاكل و الاشارة

الحركة

في الهواء الطلق يبدأ برنامج رياضي في الحركة تشمل تمرين لتدوين الصلوات و ألعاب مستغيرة مع برامج ككلاو

البرنامج

بالتامكان تعليم برعاية الأطفال لقاء التمارين وبناء على الطلب

## Bayanlar için spor ve sağlık programı

### Yoga

- Sessiz, yavaş hareketler sayesinde rahatsızlama ve huzur hissi
- Kasları kuvvetlendirir.

### Bisiklete binmeyi öğrenim

Bisiklete binmeyi bilmiyorsanız okulun kapalı alanında öğretilmektedir. Sonra trafığa çıkılacak ve trafik işaretlerinde öğretilmektedir.

### Sağlıklı Yaşam

- Açık bir kapı:
- Sağlıkla ilgili bütün sorunlarımız, isteklerimiz ve sorunlarımız için
- İlgili gösteren bayanlar için, Spor ve Sağlık programı aktivitelemleri ile adaptasyonu sağlamak
- Diğer bayanlarla birlikte başka vakit geçirmek, spor yapmak, yemek isteyeşenler için ideal ortamlar.

### Doğa Yürüyüşü

Tamamen açık havada yapılan bir spor aktivitesi - sinimsi hareketleri ve utuk oyunlar bu programın bir parçasıdır.

İstek üzerine spor saatlerinde çocuklarımızı bakıcı imkanı sunuyoruz.





**AKTIONSBÜNDNIS  
MIGRATION & MOBILITÄT**  
Für mehr Bewegung im sozialen Raum

### Sport- und Gesundheitsprogramm für Frauen in Bloherfelde

<b>Montag</b> Yoga von 9.00 - 10.00 Uhr mit Kati Heuer im Treffpunkt <b>Kochen mit Gabi</b> von 10.00 - 12.00 Uhr im Treffpunkt mit Gabi Cingon-Büchner (1 €)   mit Kinderbetreuung <b>Freie Schwimmzeit</b> von 14.00 - 14.45 Uhr im Schwimmbad Eversten	<b>Dienstag</b> <b>Gesundheitstreff mit Ernährungsberatung</b> von 10.00 - 12.00 Uhr an jedem 4. Dienstag im Monat mit Andrea Böttger	<b>Mittwoch</b> <b>Gesundheitstreff</b> von 10.00 - 12.00 Uhr Beratung durch Doris Ellberg im Treffpunkt <b>Power Gym</b> von 15.00 - 16.30 Uhr mit Bianca Olto im Sportverein   mit Kinderbetreuung	<b>Freitag</b> <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> von 14.30 - 15.30 Uhr mit Maria Thomas im Sportverein   mit Kinderbetreuung <b>Step-Aerobic</b> von 15.30 - 16.30 Uhr mit Marita Thomas im Sportverein   mit Kinderbetreuung <b>Schwimmen lernen</b> von 13.00 - 13.45 Uhr im Schwimmbad Eversten
<b>Fahrradschule (nur von März bis Oktober)</b> Donnerstags von 10 - 12 Uhr, Abenteuer- und Bauspielfläz, Theodor-Heuss-Straße 12			



**AKTIONSBÜNDNIS  
MIGRATION & MOBILITÄT**  
Für mehr Bewegung im sozialen Raum

### Sport- und Gesundheitsprogramm für Frauen in Bloherfelde

<b>Montag</b> Yoga von 9.00 - 10.00 Uhr mit Kati Heuer im Treffpunkt <b>Kochen mit Gabi</b> von 10.00 - 12.00 Uhr im Treffpunkt mit Gabi Cingon-Büchner (1 €)   mit Kinderbetreuung <b>Freie Schwimmzeit</b> von 14.00 - 14.45 Uhr im Schwimmbad Eversten	<b>Dienstag</b> <b>Gesundheitstreff mit Ernährungsberatung</b> von 10.00 - 12.00 Uhr an jedem 4. Dienstag im Monat mit Andrea Böttger	<b>Mittwoch</b> <b>Gesundheitstreff</b> von 10.00 - 12.00 Uhr Beratung durch Doris Ellberg im Treffpunkt <b>Power Gym</b> von 15.00 - 16.30 Uhr mit Bianca Olto im Sportverein   mit Kinderbetreuung	<b>Freitag</b> <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> von 14.30 - 15.30 Uhr mit Maria Thomas im Sportverein   mit Kinderbetreuung <b>Step-Aerobic</b> von 15.30 - 16.30 Uhr mit Marita Thomas im Sportverein   mit Kinderbetreuung <b>Schwimmen lernen</b> von 13.00 - 13.45 Uhr im Schwimmbad Eversten
<b>Fahrradschule (nur von März bis Oktober)</b> Donnerstags von 10 - 12 Uhr, Abenteuer- und Bauspielfläz, Theodor-Heuss-Straße 12			



**AKTIONSBÜNDNIS  
MIGRATION & MOBILITÄT**  
Für mehr Bewegung im sozialen Raum



**AKTIONSBÜNDNIS  
MIGRATION & MOBILITÄT**  
Für mehr Bewegung im sozialen Raum

### Sport- und Gesundheitsprogramm für Frauen in Bloherfelde

<b>Montag</b> Yoga von 9.00 - 10.00 Uhr mit Kati Heuer im Treffpunkt <b>Kochen mit Gabi</b> von 10.00 - 12.00 Uhr im Treffpunkt mit Gabi Cingon-Büchner (1 €)   mit Kinderbetreuung <b>Freie Schwimmzeit</b> von 14.00 - 14.45 Uhr im Schwimmbad Eversten	<b>Dienstag</b> <b>Gesundheitstreff mit Ernährungsberatung</b> von 10.00 - 12.00 Uhr an jedem 4. Dienstag im Monat mit Andrea Böttger	<b>Mittwoch</b> <b>Gesundheitstreff</b> von 10.00 - 12.00 Uhr Beratung durch Doris Ellberg im Treffpunkt <b>Power Gym</b> von 15.00 - 16.30 Uhr mit Bianca Olto im Sportverein   mit Kinderbetreuung	<b>Freitag</b> <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> von 14.30 - 15.30 Uhr mit Maria Thomas im Sportverein   mit Kinderbetreuung <b>Step-Aerobic</b> von 15.30 - 16.30 Uhr mit Marita Thomas im Sportverein   mit Kinderbetreuung <b>Schwimmen lernen</b> von 13.00 - 13.45 Uhr im Schwimmbad Eversten
<b>Fahrradschule (nur von März bis Oktober)</b> Donnerstags von 10 - 12 Uhr, Abenteuer- und Bauspielfläz, Theodor-Heuss-Straße 12			



**AKTIONSBÜNDNIS  
MIGRATION & MOBILITÄT**  
Für mehr Bewegung im sozialen Raum

**AKTIONSBÜNDNIS  
MIGRATION & MOBILITÄT**  
Für mehr Bewegung im sozialen Raum



**Kosten:**  
5 Euro pro Monat für alle Sportangebote  
8 Euro pro Monat inkl. Kinderbetreuung

**Kinderbetreuung**

Montags, mittwochs und freitags wird parallel zu den Angeboten Kochen mit Gabi, Power Gym, Wirbelsäulengymnastik und Sport und Tanzen eine Kinderbetreuung angeboten.

**Kontakt & Treffpunkt**

Stadt Oldenburg - Amt für Jugend, Familie und Schule  
Fachdienst Jugend- und Gemeinwesenarbeit

**Treffpunkt Bloherfelde / Eversten**

Bloherfelder Str. 173  
26129 Oldenburg  
Tel.: 0441 / 560 11 65  
kennedyviertel@stadt-oldenburg.de



**Mehr Sportangebote**

TuS Bloherfelde  
Brandsweg 56  
26131 Oldenburg  
Tel.: 0441 / 957 1 957  
info@tus-bloherfelde.de



**Forschungs- und Koordinierungsstelle**

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg  
Institut für Sportwissenschaft  
Ulrichsweg 49-55  
26111 Oldenburg  
Tel.: 0441 / 798 - 2847  
mum@uni-oldenburg.de



**AKTIONSBÜNDNIS  
MIGRATION & MOBILITÄT**  
Für mehr Bewegung im sozialen Raum



**Kosten:**  
5 Euro pro Monat für alle Sportangebote  
8 Euro pro Monat inkl. Kinderbetreuung

**Kinderbetreuung**

Montags, mittwochs und freitags wird parallel zu den Angeboten Kochen mit Gabi, Power Gym, Wirbelsäulengymnastik und Sport und Tanzen eine Kinderbetreuung angeboten.

**Kontakt & Treffpunkt**

Stadt Oldenburg - Amt für Jugend, Familie und Schule  
Fachdienst Jugend- und Gemeinwesenarbeit

**Treffpunkt Bloherfelde / Eversten**

Bloherfelder Str. 173  
26129 Oldenburg  
Tel.: 0441 / 560 11 65  
kennedyviertel@stadt-oldenburg.de



**Mehr Sportangebote**

TuS Bloherfelde  
Brandsweg 56  
26131 Oldenburg  
Tel.: 0441 / 957 1 957  
info@tus-bloherfelde.de



**Forschungs- und Koordinierungsstelle**

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg  
Institut für Sportwissenschaft  
Ulrichsweg 49-55  
26111 Oldenburg  
Tel.: 0441 / 798 - 2847  
mum@uni-oldenburg.de



**AKTIONSBÜNDNIS  
MIGRATION & MOBILITÄT**  
Für mehr Bewegung im sozialen Raum



**Kosten:**  
5 Euro pro Monat für alle Sportangebote  
8 Euro pro Monat inkl. Kinderbetreuung

**Kinderbetreuung**

Montags, mittwochs und freitags wird parallel zu den Angeboten Kochen mit Gabi, Power Gym, Wirbelsäulengymnastik und Sport und Tanzen eine Kinderbetreuung angeboten.

**Kontakt & Treffpunkt**

Stadt Oldenburg - Amt für Jugend, Familie und Schule  
Fachdienst Jugend- und Gemeinwesenarbeit

**Treffpunkt Bloherfelde / Eversten**

Bloherfelder Str. 173  
26129 Oldenburg  
Tel.: 0441 / 560 11 65  
kennedyviertel@stadt-oldenburg.de



**Mehr Sportangebote**

TuS Bloherfelde  
Brandsweg 56  
26131 Oldenburg  
Tel.: 0441 / 957 1 957  
info@tus-bloherfelde.de



**Forschungs- und Koordinierungsstelle**

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg  
Institut für Sportwissenschaft  
Ulrichsweg 49-55  
26111 Oldenburg  
Tel.: 0441 / 798 - 2847  
mum@uni-oldenburg.de



## Partner im Aktionsbündnis



**Institut für Sportwissenschaft**  
 Carl von Ossietzky Universität Oldenburg  
 Unihornweg 49-53 | 26111 Oldenburg  
 Telefon: (0441) 235-11  
 E-Mail: [IM@uni-oldenburg.de](mailto:IM@uni-oldenburg.de)



**O.L. Integrationsbeauftragte der Stadt Oldenburg**  
 Dr. Ayca Polat  
 Schönsplatz 25-26 | 26122 Oldenburg  
 Telefon: (0441) 235-32 33  
 E-Mail: [ayca.polat@stad-oldenburg.de](mailto:ayca.polat@stad-oldenburg.de)



**O.L. Treffpunkt Gemeinwesenarbeit**  
 Blöherkeiler Straße 173 | 26128 Oldenburg  
 Telefon: (0441) 560 11 05

**Stadtteiltreff Dietrichsfeld**  
 Aleksandriestraße 331 | 26127 Oldenburg  
 Telefon: (0441) 570 78 52

**Kulturreisentrum Bempflede**  
 Kulturstraße 4 | 26125 Oldenburg  
 Telefon: (0441) 38 14 24  
 Fax: (0441) 38 15 66

**E-Mail: Kulturreisentrum-Bempflede@Stadt-Oldenburg.de**  
 Arbeitskreis Stadtteil Oldenburg  
 Aleksandriestraße 181 | 26133 Oldenburg  
 Telefon: (0441) 235-3252  
 Fax: (0441) 235-3258  
 E-Mail: [GMA-Arbeitskreis@Stadt-Oldenburg.de](mailto:GMA-Arbeitskreis@Stadt-Oldenburg.de)



**VfL Eintracht Oldenburg e.V.**  
 E-Mail: [info@vfo.de](mailto:info@vfo.de)



**Zentrale Aufnahme- und Ausländerbehörde**  
 Niedersachsen | Standort Oldenburg  
 Oldenburg | 26123 Oldenburg  
 Telefon: (0441) 92022-0  
 E-Mail: [Postmaster.ZAAB@ZAA6.Niedersachsen.de](mailto:Postmaster.ZAAB@ZAA6.Niedersachsen.de)



**Turn- und Sportverein Blöherfelde von 1906 e.V.**  
 Bordenweg 54 | 26131 Oldenburg  
 Telefon: (0441) 235 32 33  
 E-Mail: [info@TUS-blöherfelde.de](mailto:info@TUS-blöherfelde.de)



**Bürgerklub Turmbund von 1892 e.V.**  
 Aleksandriestraße 207 | 26121 Oldenburg  
 Telefon: (0441) 90 95 30  
 E-Mail: [Geschwuetzklub@BTB-Oldenburg.de](mailto:Geschwuetzklub@BTB-Oldenburg.de)

## Über das Aktionsbündnis

Das Oldenburger Aktionsbündnis "Migration & Mobilität - Für mehr Bewegung im sozialen Raum" besteht seit 2008 als Zusammenschluss von Sportvereinen, Sportwissenschaft und Einrichtungen der Gemeinwesenarbeit. In Kooperation mit der Stabsstelle für Integration, dem Yeziidischen Forum e.V. und der Zentralen Aufnahme- und Ausländerbehörde Niedersachsen, Standort Oldenburg, entwickelt es Bewegungs- und Gesundheitsangebote für Frauen. Sie richten sich vorrangig, aber nicht ausschließlich an Migrantinnen und decken die Bereiche Bewegung, Entspannung und Ernährung ab.

Ausgerichtet auf die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen werden Angebote konzipiert, die unterschiedlichste Lebensbedingungen und -stile berücksichtigen. Dazu gehört, dass sie nicht nur wohnortnah in den Stadtteilen, sondern auch kostengünstig oder möglichst sogar kostenfrei und mit Kinderbetreuung etabliert werden. Derzeit nutzen etwa 150 Teilnehmerinnen im Alter von 17 bis 79 aus 14 Ländern die mehr als 20 neuen Gesundheitsangebote.

Von wissenschaftlicher Seite erfolgt neben der Koordination des Bündnisses die Evaluation des Projekts. Anhand der Forschungsergebnisse sollen sowohl die Maßnahmen der Gesundheitsförderung von Migrantinnen im Stadtteil-Setting als auch die Kooperationsstrukturen optimiert werden.

mehr Informationen unter  
<http://www.sport.uni-oldenburg.de/migration/>



**AKTIONSBÜNDNIS**  
**MIGRATION & MOBILITÄT**  
 Für mehr Bewegung im sozialen Raum

## Sport- und Gesundheitsprogramm für Frauen



**Спортивная и оздоровительная программа для женщин**  
 برنامج الرياضة والصحة للنساء

Bayanlar için spor ve sağlık programı

50900-06.12.0101



**in FORM**  
 Institut für Frauen und Migration Oldenburg  
 Institut für mehr Bewegung

**Angebote im Stadtteil Dietrichsfeld**

- Walken
- Gymnastik
- Aqua Gymnastik
- Schwimmen lernen
- Fahrradschule
- Gesundheitstreff mit Ernährungsberatung
- Zumba - lateinamerikanische Aerobic



**Angebote im Stadtteil Bloherfelde**

- Kochen mit Gabi
- Gesundheitstreff mit Ernährungsberatung
- Yoga
- Power Gym
- Wirbelsäulen-Gymnastik
- Fahrradschule
- Sport & Tanz



**Angebote im Stadtteil Kreyenbrück**

- Yoga
- Frauenoase
- Gesundheitstreff mit Ernährungsberatung
- Kurs Gymnastik
- Kurs Radfahren lernen

**Angebote im Stadtteil Ohmstede**

- Aqua Gymnastik
- Schwimmen lernen
- Sportgymnastik
- Gesundheitstreff mit Ernährungsberatung
- Funktionsgymnastik
- Zumba - lateinamerikanische Aerobic



**Angebote der Zentralen Ausländer- und Aufnahmebehörde**

- Niedersachsen im Standort Oldenburg / Kloster Blankenburg
- Power Gym



Schwimmen / AquaGym  
Плавание / Водная аэробика  
Yizme / Su aerobik  
السباحة / تمارين رياضية في الماء

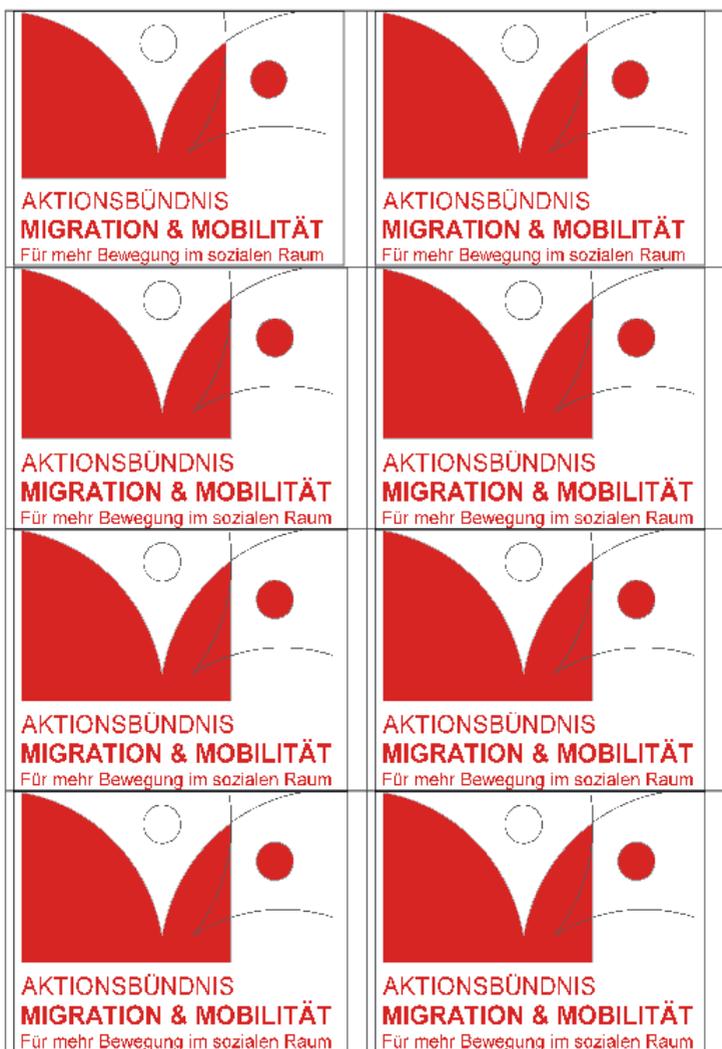
Entspannung  
Расслабление  
Dinlenme  
الاسترخاء

Ernährung  
питание  
Beslenme  
التغذية

www.ohmstede.de  
www.zentrale.de  
www.aufnahme.de  
www.kloster-blankenburg.de  
www.algn.de

## Anhang 4

Name: Vorname: <b>TuS</b> Geburtsdatum: <b>EINZELKARTE</b>		Name: Vorname: <b>TuS</b> Geburtsdatum: <b>EINZELKARTE</b>	
Name: Vorname: <b>TuS</b> Geburtsdatum: <b>EINZELKARTE</b>		Name: Vorname: <b>TuS</b> Geburtsdatum: <b>EINZELKARTE</b>	
Name: Vorname: <b>TuS</b> Geburtsdatum: <b>EINZELKARTE</b>		Name: Vorname: <b>TuS</b> Geburtsdatum: <b>EINZELKARTE</b>	
Name: Vorname: <b>TuS</b> Geburtsdatum: <b>FAMILIENKARTE</b>		Name: Vorname: <b>TuS</b> Geburtsdatum: <b>FAMILIENKARTE</b>	



# Kochen für Mütter „Was koche ich für die Kinder?“

Montag, 17. Januar,  
von 10 bis 13 Uhr  
Stadtteiltreff Dietrichsfeld,  
Alexanderstraße 331, Telefon 5707892)

Lernen Sie einfache, schnelle und ausgewogene Rezepte kennen. Kommen Sie mit allen Fragen rund ums Essen und Kochen zu uns. Andrea Böttger und Barbara Rode (Diplom-Oecotrophologinnen) führen Sie durch den Vormittag und stehen Ihnen für Ihre Fragen zur Verfügung. Eine Kinderbetreuung wird angeboten.

Für 1 Euro Euro gibt es leckeres Essen. Wenn etwas übrig bleibt, dürfen Sie es mitnehmen! (Bitte leere Dosen mitbringen). Anmeldungen bis zum 10. Januar 2011 im Stadtteiltreff Dietrichsfeld. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!



Übermorgenstadt Oldenburg  
Gut für Leckermäuler.



Jugend und Gemeinwesenarbeit  
STADT OLDENBURG i.O.

# Anhang 6



## Angebotsdokumentation

Bitte füllen sie diesen Bogen bei jedem durchgeführten Bewegungsangebot aus.

- AG1: Bioherfelde
- AG2: Ohmstede
- AG3: Dietrichsfeld
- AG4: Kreyenbrück
- AG5: ZAAB

<b>Übungseinheit</b>			
Angebot	<input type="checkbox"/> Frühstück	<input type="checkbox"/> Sprachkurs	<input type="checkbox"/> Gymnastik
	<input type="checkbox"/> Power-Gym	<input type="checkbox"/> Gesund & fit	<input type="checkbox"/> Walking
	<input type="checkbox"/> Sonstige:	<input type="checkbox"/> Schwimmen	<input type="checkbox"/> Yoga
Datum: _____		Zeit: _____	Ort: _____
Anzahl der Teilnehmerinnen: _____		davon neu: _____	
Thema der Übungseinheit _____			
Wurden Gesundheit/Bewegung in der Übungseinheit thematisiert ? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein			
Wenn ja, wie _____			
Besonderheiten während der Durchführung _____			

<b>Rückmeldungen</b>	
Konkrete Rückmeldungen zur Einheit oder zum Angebot:	
⊕ _____ _____ _____	⊖ _____ _____ _____
Konkrete Vorschläge zur Angebotsveränderung durch Teilnehmerinnen und Übungsleiterin _____	

<b>Stimmung</b>	
	⊕⊕⊕    ⊕⊕    ⊕    ⊖    ⊖⊖    ⊖⊖⊖
Persönliche Anmerkungen durch die Übungsleiterin _____	

[V2 , 1/1 , 19.05.09]

# Anhang 7



## Dokumentation Sporttag für Frauen

Bitte füllen Sie diesen Bogen bei jedem durchgeführten Interview aus.

- AG1: Bioherfelde
- AG2: Ohmstede
- AG3: Dietrichsfeld
- AG4: Kreyenbrück
- AG5: ZAAB

Zur Person																						
Alter	Familiensituation	Herkunftsland	Aufenthaltsdauer in D																			
Wohnort/Strasse																						
Geburtsland Vater				Geburtsland Mutter																		
Anzahl Schuljahre				Berufstätigkeit																		
Berufsausbildung				Mobilität																		
Angebotsteilnahme																						
Sportangebote					Angebot gewünscht																	
					⊕⊕⊕	⊕⊕	⊕	⊖	⊖⊖	⊖⊖⊖												
Angebot 1:																						
Angebot 2:																						
Angebot 3:																						
Welche Termine/Zeiten sind für dich am besten?																						
Welche weiteren Sportarten sollen angeboten werden?																						
Übungsleiterinnen																						
Was ist dir bei der Leitung wichtig und warum?																						
Soll in den Angeboten deine Muttersprache gesprochen werden?																						
Sportbiographie																						
Machst du im Moment Sport?																						
Hast du früher/im Herkunftsland schon Sport gemacht?																						
Frauensporttag					⊕⊕⊕			⊕⊕			⊕			⊖			⊖⊖			⊖⊖⊖		
Termin																						
Ort																						
Kinderbetreuung																						
Stimmung																						
Auswahl der Sportarten																						
Sonstige Verbesserungsvorschläge (Ort, Termin ...)																						

[V4, 1/1, 02.03.10]

## Anhang 8



### Teilnehmerinnenbefragung

Bitte füllen Sie diesen Bogen für jede Teilnehmerin aus.

- AG1: Bloherfelde
- AG2: Ohmstede
- AG3: Dietrichsfeld
- AG4: Kreyenbrück
- AG5: ZAAB

<b>Befragung</b>			
Datum:	Zeit:	Ort:	
Übungsleiterin:		Interviewer:	
<input type="checkbox"/> Wirbelsäulengym.		<input type="checkbox"/> Aqua-Gym	
<input type="checkbox"/> Power-Gym		<input type="checkbox"/> Gesund & fit	
<input type="checkbox"/> Sonstige:		Anzahl der Teilnehmerinnen:	
<b>Zur Person</b>			
Alter	Familiensituation (Stand, Kinder, Alter)	Herkunftsland	Aufenthaltsdauer in D
Wohnort (Strasse)			
Migrationsgrund		Religionszugehörigkeit	
Geburtsland Vater		Geburtsland Mutter	
Anzahl Schuljahre		Schulabschluss	
Berufsausbildung		Finanzielle Leistungen	
Berufstätigkeit			
Berufstätigkeit Mann			
Sprachkenntnisse D <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Bemerkung			
<b>Sonstige Teilnahmen</b>			
<input type="checkbox"/> Wirbelsäulengym.		<input type="checkbox"/> Aqua-Gym	
<input type="checkbox"/> Power-Gym		<input type="checkbox"/> Gesund & fit	
<input type="checkbox"/> Sonstige:		Teilnahme seit (Monat):	
Wie hast du von den Sportangeboten erfahren? _____			
Weitere Sportteilnahmen <b>außerhalb</b> von MuM _____			

[V3 - 1/3 - 17.02.10]

## Teilnehmerinnenbefragung

### **Bewegung am Arbeitsplatz**

Wie oft hast du dich in der letzten Woche am Arbeitsplatz so bewegt...

	Mehr als 60 Minuten	15-60 Minuten	0-15 Minuten
<b>Mäßig anstrengend</b> (Herz schlägt schneller, leichtes Schwitzen)			
<b>Gering anstrengend</b> (Herz schlägt kaum schneller, kaum Schwitzen)			

### **Bewegung bei der Hausarbeit/Kinderbetreuung**

Wie oft hast du dich in der letzten Woche bei der Hausarbeit so bewegt ...

	Mehr als 60 Minuten	15-60 Minuten	0-15 Minuten
<b>Anstrengend</b> (Herz schlägt schnell, starkes Schwitzen) Treppensteigen			
<b>Mäßig anstrengend</b> (Herz schlägt schneller, leichtes Schwitzen) Einkaufen und Einkäufe tragen			
Fegen, Böden Wischen, Staubsaugen			
Fenster Putzen			
Gartenarbeit			
<b>Gering anstrengend</b> (Herz schlägt kaum schneller, kaum Schwitzen) Kochen und Spülen			
Wäsche Waschen und Bügeln			
Wie viel Zeit hast du dich in der letzten Woche mit Kinderbetreuung beschäftigt?			

<b>Bewegung bei der Beförderung</b>			
Wie oft hast du dich in der letzten Woche zur Beförderung (Weg zur Arbeit, zum Sport, Kinder zur Schule bringen, einkaufen) so bewegt...			
Was ist dein Haupt-Fortbewegungs-Mittel?	Mehr als 60 Minuten	15-60 Minuten	0-15 Minuten
<b>Rad fahren</b>			
<b>Zu Fuß gehen</b>			
Wie oft bist du in der letzten Woche mit Zug, Bus oder im Auto unterwegs gewesen?			

<b>Bewegung in Sport und Freizeit</b>			
Wie oft hast du dich in der letzten Woche in Sport und Freizeit so bewegt...			
	Mehr als 60 Minuten	15-60 Minuten	0-15 Minuten
<b>Anstrengend</b> (Herz schlägt schnell, starkes Schwitzen) Laufen, schnelles Radfahren, schnelles Schwimmen, Ballsport, PowerGym			
<b>Mäßig anstrengend</b> (Herz schlägt schneller, leichtes Schwitzen) Radfahren, Schwimmen, Walking, anstrengende Gymnastik			
<b>Gering anstrengend</b> (Herz schlägt kaum schneller, kaum Schwitzen) Leichte Gymnastik, Spaziergehen, Yoga			

## Anhang 9



### Interviewdokumentation

Bitte füllen sie diesen Bogen bei jedem durchgeführten Interview aus.

- AG1: Bioherfelde
- AG2: Ohmstede
- AG3: Dietrichsfeld
- AG4: Kreyenbrück
- AG5: ZAAB

<b>Interview</b>			
Datum:	Zeit:	Ort:	
Übungsleiterin:		Interviewer:	
<input type="checkbox"/> Frühstück	<input type="checkbox"/> Sprachkurs	<input type="checkbox"/> Gymnastik	<input type="checkbox"/> Schwimmen
<input type="checkbox"/> Power-Gym	<input type="checkbox"/> Gesund & fit	<input type="checkbox"/> Walking	<input type="checkbox"/> Yoga
<input type="checkbox"/> Sonstige:			Anzahl der Teilnehmerinnen:
<b>Zur Person</b>			
Alter	Familiensituation	Herkunftsland	Aufenthaltsdauer in D
Geburtsland Vater		Geburtsland Mutter	
Anzahl Schuljahre		Berufsausbildung	
Berufstätigkeit			
Teilnahme an folgenden Angeboten			
Schon einmal interviewt?		Wenn ja, von wem?	
<b>Beschreibung der Situation</b>			
Beschreibung von Ort und Umgebung			
Beschreibung der Interviewsituation			
Beschreibung des Gesprächsverlaufs			
<b>Kommentare</b>			
Ergänzende Informationen			
Persönliche Kommentare			

[V5 - 1/3 - 19.05.09]

<b>1. Themenbereich Teilnahme</b> (Welche Angebote besucht? Welche Wünsche?)
<input type="radio"/> An welchen Angeboten hast du bisher teilgenommen?
<input type="radio"/> Seit wann und wie oft?
<input type="radio"/> Was gefällt dir an diesen Angeboten?
<input type="radio"/> Was sollte bei diesen Angeboten anders gemacht werden?
<b>2. Themenbereich Sportangebot</b> (Welche Angebote sind gewünscht/akzeptabel, welche nicht?)
<input type="radio"/> Welchen Sport machst du besonders gerne oder möchtest du besonders gerne machen?
<input type="radio"/> Warum?
<input type="radio"/> Welchen Sport würdest du nie machen?
<input type="radio"/> Warum?
<input type="radio"/> Wann sollten diese Angebote für dich am besten stattfinden?
<b>3. Themenbereich sportliche Betätigung</b> (Sportliche Erfahrungen/Vorerfahrungen/Biographie)
<input type="radio"/> Hast du bisher schon Sport getrieben?
<input type="radio"/> Wenn ja, was? Wenn nein, warum nicht?
<input type="radio"/> In Deutschland oder im Herkunftsland?
<input type="radio"/> Gibt es in deinem Herkunftsland Schulsport?
<input type="radio"/> Welche Sportarten?
<input type="radio"/> Für Jungen und Mädchen? Mit Lehrern oder Lehrerinnen?
<input type="radio"/> Warum möchtest du jetzt hier Sport treiben?
<input type="radio"/> Wie fühlst du dich, nachdem du Sport getrieben hast?
<b>Wenn bereits längere Erfahrung im Projekt besteht:</b>
<input type="radio"/> Merkst du eine Veränderung bei dir, seit du hier Sport machst?
Körperlich (Schmerzen, Kleidung, Kraft)
Psychisch (gute/schlechte Laune)
Sozial (Haushalt, Familie, Kontakt mit Freundinnen)
<input type="radio"/> Was ist anders geworden?
<b>4. Themenbereich Sozialer Kontext</b> (Einbindung Sport in Leben, Reaktionen)
<input type="radio"/> Was sagt deine Familie dazu, dass du hier Sport treibst?
<input type="radio"/> Finden die das gut oder schlecht?
<input type="radio"/> Redest du mit Freundinnen darüber, dass du hier Sport machst?
<input type="radio"/> Finden die das gut oder schlecht?
<input type="radio"/> Machen dein Mann und dein Kinder auch Sport?
<b>5. Themenbereich Sport und Gesundheit</b> (Zusammenhang Sport und Gesundheit)
<input type="radio"/> Wenn Menschen Sport treiben, warum machen die das?
<input type="radio"/> Warum treiben Menschen überhaupt Sport?
<input type="radio"/> Können verschiedene Menschen unterschiedliche Gründe haben, Sport zu treiben?
<input type="radio"/> Welche zum Beispiel?
<input type="radio"/> Warum ist Sport-Treiben gesund?

<b>6. Sportsystem und Institutionen</b> (Welche Organisationsformen sind bekannt und akzeptiert?)
<input type="radio"/> Wo treibt man in deinem Herkunftsland Sport?
<input type="radio"/> Wo kann man in Deutschland Sport treiben?
<input type="radio"/> Wo gehen Kinder hin?
<input type="radio"/> Wo gehen Erwachsene hin?
<input type="radio"/> Wo und wie würdest du am liebsten Sport treiben?
<b>Kennst du das Wort „Verein“?</b> (Folgenden Block nur, wenn mit JA geantwortet wird.)
<input type="radio"/> Kannst du beschreiben, was ein Verein ist?
<input type="radio"/> Gibt es so etwas auch in deinem Heimatland?
<input type="radio"/> Beschreibe bitte einmal die Unterschiede zwischen Vereinen in Deutschland und in deinem Heimatland.
<input type="radio"/> Weißt du, was Sport im Verein kostet?
<input type="radio"/> Wenn ja: Wie viel? Wenn nein: Schätze bitte einmal.
<input type="radio"/> Ist das mehr oder weniger als ein Fitnessstudio?
<input type="radio"/> Wieviel Geld könntest du pro Monat für Sport ausgeben?

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Meilensteinplanung	51
Abbildung 2: Fahrradschule	73
Abbildung 3: Plakat "Kochen für Mütter"	91
Abbildung 4: ausgewogenes Frühstück	101
Abbildung 5: Ernährungspyramide	105
Abbildung 6: Evaluationskonzept	126

## AutorInnen

**Andrea Böttger**, geb. 1963, Studium der Oecotrophologie (FH), ist Angestellte der Landeshauptstadt Kiel. Freiberuflich führt sie in einer hausärztlichen Gemeinschaftspraxis Ernährungsberatung und -therapie durch und absolviert eine psychologische Ausbildung zur Gestaltberaterin. Im Aktionsbündnis „Migration & Mobilität – Für mehr Bewegung im sozialen Raum“ war sie für die Konzeption und Durchführung der Ernährungsangebote verantwortlich. Parallel hat sie einen Lehrauftrag an der C. v. O. Universität Oldenburg wahrgenommen.

Kontakt: Andrea Böttger, Im Schilf 13, 26133 Oldenburg; E-mail: andrea.boettger@uni-oldenburg.de

**Alexandra Janetzko**, geb. 1984, Studium der Sportwissenschaft mit den Schwerpunkten Gesundheit, Management und Lebensstilforschung ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Arbeitsbereich Sport & Gesellschaft am Institut für Sportwissenschaft der C. v. O. Universität Oldenburg. Im Aktionsbündnis „Migration & Mobilität – Für mehr Bewegung im sozialen Raum“ war sie als Projektmitarbeiterin in der Koordinierungsstelle tätig. Ihre Lehr- und Forschungsschwerpunkte liegen auf der Analyse und Konzeption von zielgruppenspezifischen Bewegungsangeboten sowie auf organisationssoziologischen Untersuchungen des Non-Profit Sportsektors.

Kontakt: Alexandra Janetzko, Institut für Sportwissenschaft, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, 26111 Oldenburg; Telefon: 0441/798-4875; Email: alexandra.janetzko@uni-oldenburg.de

**Thomas Kalwitzki**, geb. 1975, Studium der Gerontologie, ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Zentrum für Methoden der Sozialwissenschaften (MSW) der C. v. O. Universität Oldenburg. Im Aktionsbündnis „Migration & Mobilität – Für mehr Bewegung im sozialen Raum“ war er für Forschungsmethoden und Evaluation zuständig. Seine Lehr- und Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich qualitativer Methoden der Sozialforschung sowie experimenteller Sozialforschung.

Kontakt: Thomas Kalwitzki, Zentrum für Methoden der Sozialwissenschaften, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, 26111 Oldenburg; Telefon: 0441/798-4842; Email: thomas.kalwitzki@uni-oldenburg.de

**Rea Kodalle**, geb. 1979, Studium der Sportwissenschaft, Psychologie und Pädagogik, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Arbeitsbereich Sport & Gesellschaft am Institut für Sportwissenschaft der C. v. O. Universität Oldenburg. Nach mehreren Forschungsaufenthalten im Jemen koordinierte sie das mit Prof. Dr. Thomas Alkemeyer initiierte Aktionsbündnis „Migration & Mobilität – Für mehr Bewegung im sozialen Raum“. Ihre Lehr- und Forschungsschwerpunkte beziehen sich auf Sport im interkulturellen Kontext sowie die Untersuchung von Subjektivierungsprozessen in und durch gesundheitsfördernde Maßnahmen des aktivierenden Sozialstaats.

Kontakt: Rea Kodalle, Institut für Sportwissenschaft, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, 26111 Oldenburg; Telefon: 0441/798-3157; Email: rea.kodalle@uni-oldenburg.de

## **Schriftenreihe des Interdisziplinären Zentrums für Bildung und Kommunikation in Migrationsprozessen (IBKM)**

- 1 Rolf Meinhardt (Hg.): Zur schulischen und außerschulischen Versorgung von Flüchtlingskindern, 1997, 218 S.  
ISBN 3-8142-0597-9 € 7,70
- 2 Daniela Haas: Folter und Trauma – Therapieansätze für Betroffene, 1997, (vergriffen; abzurufen im Internet unter: [www.bis.uni-oldenburg.de/bisverlag/haafo197/haafo197.html](http://www.bis.uni-oldenburg.de/bisverlag/haafo197/haafo197.html))
- 3 Claudia Pingel: Flüchtlings- und Asylpolitik in den Niederlanden, 1998, 129 S.  
ISBN 3-8142-0637-1 € 7,70
- 4 Catrin Gahn: Adäquate Anhörung im Asylverfahren für Flüchtlingsfrauen? Zur Qualifizierung der „Sonderbeauftragten für geschlechtsspezifische Verfolgung“ beim Bundesamt für die Anerkennung ausländischer Flüchtlinge, 1999, 165 S.  
ISBN 3-8142-0680-0 € 7,70
- 5 Gabriele Ochse: Migrantinnenforschung in der Bundesrepublik Deutschland und den USA, 1999, 175 S.  
ISBN 3-8142-0694-0 € 7,70
- 6 Susanne Lingnau: Erziehungseinstellungen von Aussiedlerinnen aus Russland. Ergebnisse einer regionalen empirischen Studie, 2000, 154 S.  
ISBN 3-8142-0708-4 € 7,70
- 7 Leo Ensel: Deutschlandbilder in der GUS. Szenarische Erkundungen in Rußland, 2001, 254 S.  
ISBN 3-8142-0776-9 € 10,20
- 8 Caren Ubben: Psychosoziale Arbeit mit traumatisierten Flüchtlingen, 2001, 298 S.  
ISBN 3-8142-0708-4 € 11,80
- 9 Iris Gereke / Nadya Srur: Integrationskurse für Migrantinnen. Genese und Analyse eines staatlichen Förderprogramms, 2003, 268 S.  
ISBN 3-8142-0860-9 € 13,00
- 10 Anwar Hadeed: Sehr gut ausgebildet und doch arbeitslos. Zur Lage höher qualifizierter Flüchtlinge in Niedersachsen, 2004, 169 S.  
ISBN 3-8142-0913-3 € 13,90
- 11 Yuliya Albayrak: Deutschland prüft Deutsch. Behördliche Maßnahmen zur Feststellung der Deutschbeherrschung von Zugewanderten, 2004, 224 S.  
ISBN 3-8142-0919-2 € 12,00
- 12 Oliver Trisch: Globales Lernen. Chancen und Grenzen ausgewählter Konzepte, 2004, 145 S.  
ISBN 3-8142-0938-9 € 7,70
- 13 Iris Gereke / Rolf Meinhardt / Wilm Renneberg: Sprachförderung in Kindertagesstätten und Grundschulen – ein integrierendes Fortbildungskonzept. Abschlussbericht des Pilotprojekts, 2005, 198 S.  
ISBN 3-8142-0946-X € 12,00
- 14 Barbara Nusser: „Kebab und Folklore reichen nicht“. Interkulturelle Pädagogik und interreligiöse Ansätze der Theologie und Religionspädagogik im Umgang mit den Herausforderungen der pluriformen Einwanderungsgesellschaft, 2005, 122 S.  
ISBN 3-8142-0940-0 € 8,00

- 15 Malve von Möllendorff: Kinder organisieren sich!? Über die Rolle erwachsener Koordinator(innen) in der südafrikanischen Kinderbewegung, 2005, 224 S.  
ISBN 3-8142-0948-6 € 10,00
- 16 Wolfgang Nitsch: Nord-Süd-Kooperation in der Lehrerfortbildung in Südafrika. Bericht über einen von der Universität Oldenburg in Kooperation mit der Vista University in Port Elizabeth (Südafrika) veranstalteten Lehrerfortbildungskurs über Szenisches Spiel als Lernform im Unterricht (16. Januar bis 7. Februar 2003), 2005, 210 S.  
ISBN 3-8142-0939-7 € 13,90
- 17 Nadya Srur, Rolf Meinhardt, Knut Tielking: Streetwork und Case Management in der Suchthilfe für Aussiedlerjugendliche, 2005, 235 S.  
ISBN 3-8142-0950-8 € 13,90
- 18 Kerstin Tröschel: Kooperation von Kindertagesstätten und Grundschulen in der vorschulischen Sprachförderung, 2005, 258 S.  
ISBN 3-8142-0982-6 € 13,00
- 19 Seyed Ahmad Hosseinizadeh: Internationalisierung zwischen Bildungsauftrag und Wettbewerbsorientierung der Hochschule. Modelle und Praxis der studienbegleitenden Betreuung und Beratung ausländischer Studierender am Beispiel ausgewählter Hochschulen in der Bundesrepublik Deutschland und den USA, 2005, 373 S.  
ISBN 3-8142-0978-8 € 19,00
- 20 Susanne Theilmann: Lernen, Lehren, Macht. Zu Möglichkeitsräumen in der pädagogischen Arbeit mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen, 2005, 155 S.  
ISBN 3-8142-0983-4 € 9,00
- 21 Anwar Hadeed: Selbstorganisation im Einwanderungsland. Partizipationspotentiale von MigrantenSelbstorganisationen in Niedersachsen, 2005, 266 S.  
ISBN 3-8142-0985-0 € 13,90
- 22 Carolin Ködel: Al urs al abiad, Scheinehe, le mariage en papier: eine filmische Erzählung über illegale Migration und Möglichkeiten ihres Einsatzes im interkulturellen und antirassistischen Schulunterricht, 2005, 122 S.  
ISBN 3-8142-0996-6 € 9,00
- 23 Sebastian Fischer: Rechtsextremismus bei Jugendlichen. Eine kritische Diskussion von Erklärungsansätzen und Interventionsmustern in pädagogischen Handlungsfeldern, 2006, 190 S.  
ISBN 3-8142-2011-X / 978-3-8142-2011-6 € 13,00
- 24 Maureen Guelich: Adoptionen aus dem nicht-europäischen Ausland. Eine Studie zur Selbstverortung erwachsener Migrantinnen und Migranten, 2006, 211 S.  
ISBN 3-8142-2031-5 / 978-3-8142-2031-4 € 12,80
- 25 Steffen Brockmann: Diversität und Vielfalt im Vorschulbereich. Zu interkulturellen und antirassistischen Ansätzen, 2006, 136 S.  
ISBN 3-8142-2036-6 / 978-3-8142-2036-9 € 7,80
- 26 Ira Lotta Thee: Englischunterricht in der Grundschule unter besonderer Berücksichtigung von Kindern mit Migrationshintergrund, 2006, 96 S.  
ISBN 3-8142-2032-3 / 978-3-8142-2032-1 € 6,80
- 27 Heidi Gebbert: Ansätze internationaler Schülerbegegnungsprojekte und interkulturelles Lernen, 2007, 114 S.  
ISBN 978-3-8142-2049-9 € 6,80
- 28 Angela Schmitman gen. Pothmann: Mathematik und sprachliche Kompetenz, 2007, 175 S.  
ISBN 978-3-8142-2062-8 € 9,80

- 29 Inga Scheumann: Die Weiterbildung hochqualifizierter Einwanderer 2007, 212 S.  
ISBN 978-3-8142-2064-2 € 12,80
- 30 Rolf Meinhardt: Hochschule und hochqualifizierte MigrantInnen – bildungspolitische Konzepte zur Integration in den Arbeitsmarkt. Internationale Tagung 01./ 02. Dezember 2005 in Oldenburg, 2006, 172 S.  
ISBN 978-3-8142-2111-3 € 10,80
- 31 Wiebke Scharathow: Diskurs – Macht – Fremdheit, 2007, 259 S.  
ISBN 978-3-8142-2094-9 € 12,80
- 32 Yvonne Holling: Alphabetisierung neu zugewanderter Jugendlicher im Sekundarbereich, 2007, 205 S.  
ISBN 978-3-8142-2097-0 € 12,80
- 33 Silvia Kulisch: Equality and Discrimination, 2008, 177 S.  
ISBN 978-3-8142-2119-9 € 9,80
- 34 Petra Norrenbrock: Defizite im deutschen Schulsystem für Schülerinnen und Schüler mit Migrationshintergrund, 2008, 87 S.  
ISBN 978-3-8142-2129-8 € 7,20
- 35 Lena Dittmer: „Baustein zur nicht-rassistischen Bildungsarbeit“, 2008, 177 S.  
ISBN 978-3-8142-2120-5 € 11,80
- 36 Mirjam Tünschel: Erinnerungskulturen in der deutschen Einwanderungsgesellschaft. Anforderungen an die Pädagogik, 2009, 92 S.  
ISBN 978-3-8142-2152-6 € 7,20
- 37 Anja Steinbach: Welche Bildungschancen bietet das deutsche Bildungssystem für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund? 2009, 104 S.  
ISBN 978-3-8142-2156-4 € 7,20
- 38 Nathalie Thomauske, Biographien mehrsprachiger Menschen am Beispiel Französisch-Deutscher Bilingualer, 2009, 129 S.  
ISBN 978-3-8142-2121-2 € 8,80
- 39 Christine Kamphues, Zur Wirkungsmacht der sozialen Konstruktionen von Geschlecht und Ethnizität, Am Beispiel von Haushaltsarbeit leistenden illegalisierten Frauen in Deutschland, 2009, 132 S.  
ISBN 978-3-8142-2148-9 € 8,80
- 40 Imke Robbe: Interkulturelle Elternarbeit in der Grundschule. Die Zusammenarbeit von Schule und Eltern mit Migrationshintergrund unter besonderer Berücksichtigung der Sprachförderung, 2009, 97 S.  
ISBN 978-3-8142-2149-6 € 7,80
- 41 Hugues Blaise Feret Muanza Pokos: Schwarzsein im ‚Deutschsein‘? Zur Vorstellung vom Monovolk in bundesdeutschen Geschichtsschulbüchern am Beispiel der Darstellung von Menschen mit Schwarzer Hautfarbe, 2009, 211 S.  
ISBN 978-3-8142-2150-2 € 11,80
- 42 Rolf Meinhardt / Birgit Zittlau, unter Mitarbeit von Mailin Heidl, Esther Prosche, Johanna Stutz und Astrid Zima: BildungsinländerInnen an deutschen Hochschulen am Beispiel der Universität Oldenburg. Eine empirische Studie zu den erfolgshemmenden Faktoren im Studienverlauf und Empfehlungen zur Verbesserung der Studienleistungen durch HochschullotsInnen, 2009, 177 S.  
ISBN 978-3-8142-2151-9 € 10,80

- 43 Manuel Peters: Zur sozialen Praxis der (Nicht-) Zugehörigkeiten. Die Bedeutung zentraler Theorien von Bourdieu und Goffman für einen Blick auf Migration, Zugehörigkeit und Interkulturelle Pädagogik, 2009, 104 S.  
ISBN 978-3-8142-2157-1 € 7,80
- 44 Bettina Schmidt: Den Anti-Bias-Ansatz zur Diskussion stellen. Beitrag zur Klärung theoretischer Grundlagen in der Anti-Bias-Arbeit, 2009, 288 S.  
ISBN 978-3-8142-2158-8 € 13,80
- 45 Jennifer Gronau: Auf blinde Flecken zeigen. Eine Diskursanalyse soldatischer Gedenkpraktiken und Möglichkeiten des Widerspruchs am Beispiel der Gebirgsjäger in Mittenwald, 2009, 175 S.  
ISBN 978-3-8142-2161-8 € 12,80
- 46 Olga Teufel: Sport und soziale Heterogenität. Orientierung für die Kinder- und Jugendarbeit in Sportvereinen und Sportverbänden, 2009, 110 S.  
ISBN 978-3-8142-2180-9 € 10,80
- 47 Rolf Meinhardt / Julia Klausning: Hochschullotsen an der Universität Oldenburg. Evaluierung eines Pilotprojektes, 2009, 107 S.  
ISBN 978-3-8142-2166-3 € 12,80
- 48 Andrea Hertlein: Repräsentation und Konstruktion des Fremden in Bildern. Reflexionsgrundlagen Interkultureller Pädagogik, 2010, 195 S.  
ISBN 978-3-8142-2186-1 € 16,80
- 49 Katharina Bräuß: Mit Rechten am rechten Ort? Reflexionen und Ergebnisse zur pädagogischen Arbeit mit rechtsextremen Jugendlichen in Gedenkstätten für die Opfer des Nationalsozialismus, 2010, 229 S.  
ISBN 978-3-8142-2159-5 € 13,80
- 50 Jürgen Krause: Das DDR-Namibia-Solidaritätsprojekt „Schule der Freundschaft“. Möglichkeiten und Grenzen interkultureller Erziehung. 2009, 538 S.  
ISBN 978-3-8142-2176-2 € 22,80
- 51 Inger Petersen: Mit Sprachenvielfalt in die Zukunft. Gelingende Sprachförderung zweisprachiger Kinder und Jugendlicher. 2010, 98 S.  
ISBN 978-3-8142-2191-5 € 12,80
- 52 Khairounisa Foflonker: The Integration of Adolescents of Immigrant Origin into the German Education System. Investigating Everyday Racism and Xenophobia: A case study of an integrated public secondary school in Germany. 2010, 146 S  
ISBN 978-3-8142-2190-8 € 13,80
- 53 Norah Barongo-Muweke: Gender, Ethnicity, Class and Family Structure in International Labor Migration. The Case of African Woman in Germany and England. 2010, 484 S.  
ISBN 978-3-8142-2162-5 € 18,80
- 54 Friederike Piderit: Stufenübergreifende Förderung von Deutsch als Zweitsprache. Konzeptionelle Überlegungen und Erfahrungen aus der Praxis, 2010, 113 S.  
ISBN 978-3-8142-2206-6 € 12,80
- 55 Britta Behrens: Interkulturelle Öffnung im Gesundheitswesen, Überblick – Strategie – Praxis , 2011, 138 S.  
ISBN 978-3-8142-2173-1 € 12,80

- 56 Ahmad Baban: Sozialpädagogische Familienhilfe für Familien aus islamischen Kulturkreisen. Erfahrungen, Sichtweisen und Beobachtungen von und zu betroffenen Familien, 2010, 305 S.  
ISBN 978-3-8142-2229-5 € 16,80
- 57 Dieter Brühl: Kultur und Entwicklung. Theoretische und praktische Beiträge zur soziokulturellen Ausrichtung der Entwicklungszusammenarbeit, 2011, 150 S.  
ISBN 978-3-8142-2211-0 € 13,80
- 58 Kameran Bisarani: Sozialpädagogische Familienhilfe bei Familien aus islamischen Kulturkreisen. Erfahrungen und Sichtweisen von Fachkräften, 2011, 349 S.  
ISBN 978-3-8142-2235-6 € 18,00
- 59 Rudolf Leiprecht, Seddik Bibouche (Hrsg.): „Nichts ist praktischer als eine gute Theorie“. Theorien, Forschung und Praxis im Kontext von politischer Kultur, Bildungsarbeit und Partizipation in der Migrationsgesellschaft, 2011, 294 S.  
ISBN 978-3-8142-2238-7 € 16,80