



# «Mehr Menschen bewegen durch niedrigschwellige Angebote?» Von der Übertragung eines Konzepts der sozialen Arbeit in den Sport

Referentin: Carolin Holzkamp

Vortrag im Rahmen der Netzwerktagung Gesundheit und Bewegung Schweiz 2023 :  
„Mehr Menschen bewegen“

28.September 2023, Magglingen

# Kurzvorstellung

- Carolin Holzkamp, geboren in Berlin, wohnhaft in Bremen
- BA-Studium in Sportwissenschaften und Gender Studies, HU Berlin
- Bachelorarbeit: „Was macht niedrighschwellige Sportangebote aus? Eine theoretische und praxisbezogene Annäherung“
- MA-Studium: Sport und Lebensstil, Uni Oldenburg  
Schwerpunkt: (sport-)soziologische Perspektiven auf und für die Konzeption zielgruppenspezifischer Sportangebote
- Seit 2022: Doktorandin der Sozialwissenschaften, Oldenburg
- Sportarten: Schwimmen, Surfski (Rettungskayak), Floorball

# Gliederung

- Ausgangslage und Aktualität
- Begriff und Konzept der Niedrigschwelligkeit
- Kritisch-soziologische Perspektiven
- Umsetzungsdimensionen niedrigschwelliger Angebote
- Beispiel aus der Praxis: Refugees Welcome in Sports e.V. Oldenburg
- Zusammenfassung und Ausblick
- Quellen

# Einführung: Ausgangslage und Aktualität

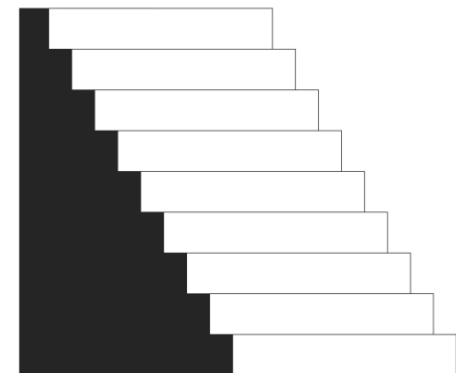
„Jede Bewegung zählt“

(aktualisierte Schweizer Bewegungsempfehlungen, 2023)

- Problemlage: weiterhin Regelmäßigkeit und Umfang des Sportengagements u.a. abhängig von Differenzkategorien wie Einkommen, Erwerbsstatus, Geschlecht, Nationalität und Bildung (Sport Schweiz 2020)
- Lösungsansatz: zielgruppenspezifische *niedrigschwellige* Angebote  
...aber wie?

# Konzept: Niedrigschwelligkeit

- Ursprung im deutschsprachigen Raum: soziale Arbeit
- Erste Verwendung: 1993 von Hans-Joachim Jungblut im Kontext Drogenhilfe
- Idee: Personen(gruppen) erreichen, die vorhandene Hilfsangebote nicht in Anspruch nehmen, obwohl sie, aus Perspektive der Anbietenden, deren Zielgruppe wären
- Starke Metaphernförmigkeit



# Konzept: Niedrigschwelligkeit

**Niedrigschwelligkeit:** Eigenschaft eines Angebots, zu dem Zugang und Inanspruchnahme vereinfacht sind bzw. möglichst geringen Aufwand von den Nutzenden bedürfen

Niedrigschwellige Angebote sind immer **zielgruppenspezifisch** konzipiert, denn:

Andere Zielgruppe, andere Schwellen!

# Vorweg: kritisch-soziologische Perspektiven

Risiken und Tendenzen zielgruppenspezifischer, niedrigschwelliger Angebote:

- homogenisierende und hierarchisierende Zu- und Fortschreibungen (Feuchter&Janetzko, 2018)
- Partizipationszwang und fehlende Offenheit für „Andersnutzung“

Umgang damit: Reflexion, Austausch und Teilhabe

# Umsetzungsdimensionen niedrigschwelliger Angebote (orientiert an Mayrhofer, 2012)

- Zeitlich



- Räumlich



- Inhaltlich-sachlich



- sozial





# Umsetzungsdimension: zeitlich

- Zielgruppenspezifische Zeitstruktur:
  - Dauerhaft zugänglich *oder*
  - Zielgruppenspezifisch passende Angebotszeiten (passend zu Lebens-, Familien-, Arbeitsalltag)
- Niedrige Anforderungen an die Zeitdisziplin, Flexibilität:
  - Keine An- oder Abmeldung notwendig  
-> spontane Teilnahme möglich
  - Niedrige Wartezeiten für Zugang zu Angeboten



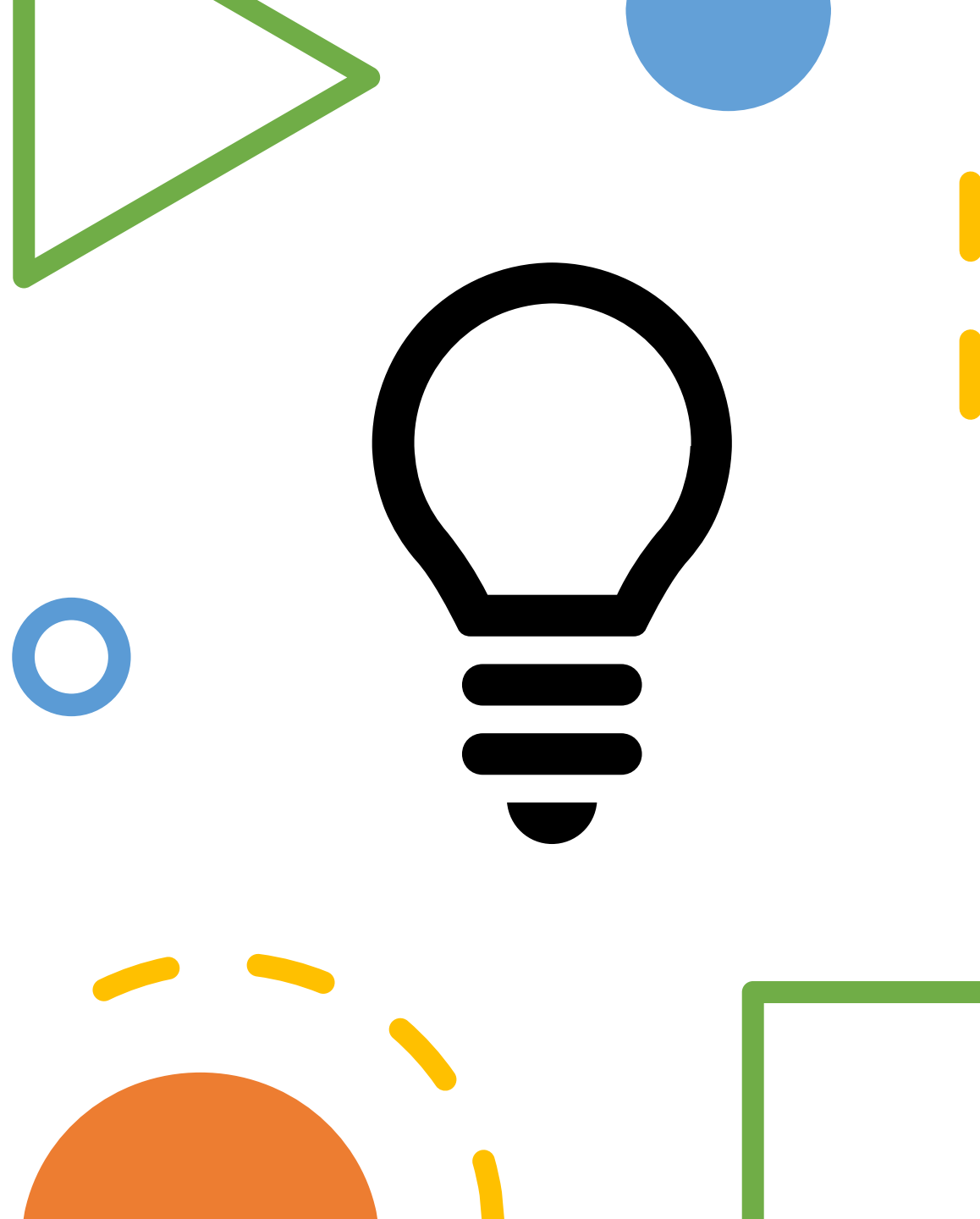
# Umsetzungsdimension: räumlich

- Einfache räumliche Erreichbarkeit:
  - Schnell zu Fuß oder mit dem ÖPNV erreichbar
  - Eingebettet in lokale Infrastruktur (wenn möglich bei Zielgruppe)
- Wahl von positiv besetzten bzw. vertrauten Räumen/Orten



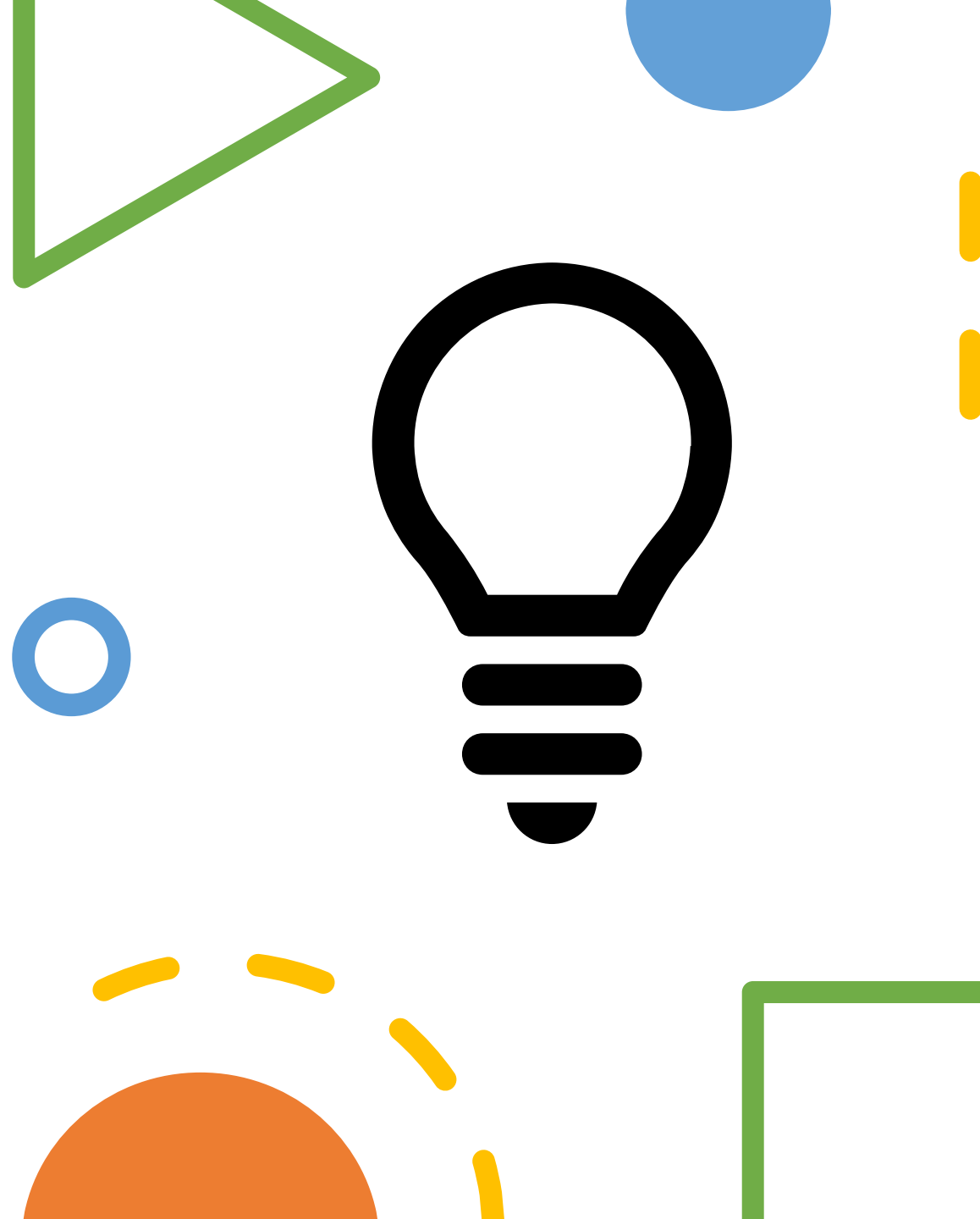
# Umsetzungsdimension: inhaltlich-sachlich

- Keine Mitgliedschaft o.Ä. notwendig
- Keine zu enge Zielgruppenkonzeption, Offenheit – aber trotzdem: „safe spaces“
- Berücksichtigung von sonstigen Lebensumständen, Prioritäten und Problemen



# Umsetzungsdimension: inhaltlich-sachlich

- Keine zu erfüllenden Ziele oder Erfolge
- Mitgestaltung des Angebots durch Teilnehmende: Teilhabe, Feedback, Evaluation
- Keine finanziellen Barrieren – im Besten Fall kostenlos



# Umsetzungsdimension: sozial

- Freiwilligkeit der Inanspruchnahme
- Senkung von Sprachbarrieren vor Ort und in Werbung/Kommunikation:
  - Ansprache in mehreren oder zielgruppenspezifischer Sprache
  - Einfache Sprache, Nutzung von Visualisierungen
  - Barrierefreiheit in Kommunikation: auch Audiodateien oder z.B. Screenreaderfreundlicher Texte auf Homepage



# Umsetzungsdimension: sozial

- Werbung/Kommunikation: Wahl von passenden Plattformen und Adressierungswegen, Gestaltung, Stil der Ansprache
- Zielgruppenspezifisch erfahrenes, passendes und geschultes Personal/Übungsleiter\*innen



# Beispiel aus der Praxis: Refugees Welcome in Sports e.V. (ReWIS), Oldenburg

- Studentisches Projekt im Fachmaster „Sport und Lebensstil“ an der Universität Oldenburg, 2014/2015
- Zielsetzung : zielgruppenspezifische, niedrighschwellige Sportangebote für in Oldenburg lebende Geflüchtete schaffen
- Überführung in Sportverein im Jahr 2016, bis heute mehrere wöchentliche Termine mit Sportangeboten für Menschen mit und ohne Fluchterfahrung
- Wissenschaftliche Begleitung durch die Universität Oldenburg

# ReWIS als niedrignschwelliges Projekt

## **Zeitlich:**

- Keine An- und Abmeldung notwendig
- Mehrere wöchentliche Termine zur Auswahl
- Termine in Abstimmung mit den Teilnehmenden

## **Räumlich:**

- An verschiedenen, gut erreichbaren Orten in der Stadt und auf einer öffentlichen Wiese



# ReWIS als niedrigschwelliges Projekt

## Inhaltlich-sachlich:

- Vorher: Bedarfsanalyse zu Präferenzen bezüglich Sportarten, Wochentagen und Trainingszeiten
- Begleitende wissenschaftliche Evaluation und Forschung
- Keine Mitgliedschaft notwendig, bei Mitgliedschaft Beitragshöhe flexibel
- Teilnahme für Menschen mit und ohne Fluchterfahrung möglich
- Mitgestaltung des Angebots für Teilnehmende, Übernahme von Funktionsrollen möglich
- Reflexiver Umgang mit Lebensumständen und Herausforderungen, Unterstützung bei ihrer Bewältigung über Sportangebot hinaus

# ReWIS als niedrigschwelliges Projekt

## Sozial:

- Werbung und Kommunikation:
  - mehrsprachige Flyer,
  - persönliche Ansprache in Gemeinschaftsunterkünften und Institutionen der Flüchtlingsberatung
  - Homepage und Facebookseite, mehrsprachige Kommunikation
  - Whatsapp-Gruppe
- Übungsleitende: Menschen mit und ohne Fluchterfahrung

Überführung aus einem Projekt in einen Verein



niedrigschwelliges Angebot verliert so seinen „Übergangscharakter“

*Quelle: Feuchter, M.; Janetzko, A. (2018). „Refugees Welcome in Sports“– Bewegungsangebote für Geflüchtete im Spannungsfeld zwischen Integrationsforderung und Partizipationszwang. Sport und Gesellschaft, 15 (2-3), 125-157.*

# Zusammenfassung und Ausblick

...was braucht es also?

- Niedrigschwellige Angebote immer zielgruppenspezifisch konzipieren
- Reflexive und aufmerksame Konzipierung, im Gespräch mit der Zielgruppe notwendig
- Feedback und Evaluation -> flexibles Anpassen von Angeboten
- Über Projekte hinausdenken, Niedrigschwelligkeit zur Gewohnheit machen
- Fehlerfreundlichkeit, Geduld und Freude über kleine Erfolge 😊

# Quellen

- Feuchter, M.; Janetzko, A. (2018). „Refugees Welcome in Sports“– Bewegungsangebote für Geflüchtete im Spannungsfeld zwischen Integrationsforderung und Partizipationszwang. Sport und Gesellschaft, 15 (2-3), 125-157.
- Holzkamp, C. (2018). Was macht niedrigschwellige Sportangebote aus? Eine theoretische und praxisbezogene Annäherung. Bachelorarbeit. Veröffentlicht unter: [https://gsj-berlin.de/wp-content/uploads/2019/03/FINAL-Bachelorarbeit\\_Niedrigschwelligkeit\\_ACHolzkamp.pdf](https://gsj-berlin.de/wp-content/uploads/2019/03/FINAL-Bachelorarbeit_Niedrigschwelligkeit_ACHolzkamp.pdf)
- Homepage ReWIS: <http://rewis-oldenburg.de/>
- Jungblut, H.-J. (1993). Niedrigschwelligkeit. Kontextgebundene Verfahren methodischen Handelns am Beispiel akzeptierender Drogenarbeit. In T. Rauschenbach, F. Ortmann & M.-E. Karsten (Hrsg.), Der sozialpädagogische Blick. Lebensweltorientierte Methoden in der Sozialen Arbeit (S. 93-112). Weinheim/ München.
- Mayrhofer, H. (2012). Niederschwelligkeit in der Sozialen Arbeit. Funktionen und Formen aus soziologischer Perspektive. Wiesbaden: Springer VS.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

