

Anzeige

MidnightSports – vielleicht auch im Oberwallis?

BEWEGUNG Wie kann man sportfaule Jugendliche zu mehr Bewegung motivieren? Leicht zugängliche und attraktive Freizeitaktivitäten ohne jegliche Leistungsorientierung sind eine positive Möglichkeit, die sich bewährt hat. Samstagabend gemeinsam in der Turnhalle abhängen und Spass haben? Klingt doch cool!

Joëlle Anzévu

Die Stiftung IdéeSport öffnet während des Schuljahres am Samstagabend Sporthallen und bietet kostenlosen Raum für Bewegung und Begegnung. Diese «MidnightSports»-Events können von den 12- bis 17-jährigen Jugendlichen ohne vorgängige Anmeldung besucht werden. Im Mittel- und Unterwallis werden sie schon seit über zehn Jahren erfolgreich angeboten. Beteiligt sind die Städte Siders, Sitten und Martinach sowie verschiedene Gemeinden im Val d'Illeaz und im Val de Bagnes. Ab diesem Herbst wird sich auch noch Vouvry am Programm beteiligen. ... vielleicht auch ein interessantes Projekt für das Oberwallis?

JUGENDLICHE IN BEWEGUNG: GROSSER NUTZEN

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

- Verbesserung der körperlichen Verfassung
- Förderung einer harmonischen körperlichen Entwicklung

MENTALE GESUNDHEIT

- Abbau von Stress und Anspannung
- Beitrag zum psychischen Wohlbefinden

SELBST-VERTRAUEN

- Sich trauen, ohne Druck etwas auszuprobieren
- Selbstwertgefühl stärken

SOZIALE BINDUNG

- Aufbau positiver Beziehungen
- Einsamkeit durchbrechen

NACHHALTIGE GEWOHNHEITEN

- Lust zu regelmässiger Bewegung wecken
- Bewegung mit Spass in Verbindung bringen

«Über die Bewegung hinaus werden diese Abende auch zu Treffpunkten und bieten die Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren oder kennenzulernen.»

FLORELLE UDRISARD, IdéeSport

MidnightSports verfolgt einen ganz einfachen Grundgedanken: Den Jugendlichen wird kostenlos, ohne Voranmeldung und ohne Verpflichtung zum regelmässigen Mitmachen ein Raum angeboten, in dem sie sich bewegen, Spass haben und sich treffen können. Damit wird konkret auf ein altbekanntes Bedürfnis reagiert: «Am Samstagabend haben die Jugendlichen viel freie Zeit und oftmals nur wenige Möglichkeiten. MidnightSports ist genau in dieser Absicht entstanden: Den Jugendlichen wird für eine Zeit, in der sie potenziell Gefahren eingehen könnten, eine positive Option geboten», erklärt Florelle Udrisard, Projektkoordinatorin für die Stiftung IdéeSport im Wallis.

Bewegung mal anders
An den MidnightSports-Events geht es weder um Leistung noch um sportliche Ambitionen. «Wir sprechen lieber von Bewegung statt von Sport: sich bewegen, sich etwas Gutes tun, Dampf ablassen, Verschiedenes ausprobieren, Leute treffen...» Fussball, Basketball, Parcours, Teamspiele, Musik oder auch ruhigere Bewegungen: Die Aktivitäten werden mit den Jugendlichen gemeinsam und für sie ausgewählt, je nachdem, wonach ihnen gerade ist. Diese Freiheit ermöglicht, ein sehr unterschiedliches Publikum anzusprechen, also auch Jugendliche, die alles andere als sportlich sind und die nichts mit Vereinen am Hut haben. Die Niveaus der Teilnehmenden könnten unterschiedlicher nicht sein und diese Vielfalt wird berücksichtigt. «Wichtig ist, dass dieses Treffen mit Fun verbunden ist. Die Jugendlichen kommen nicht, um sich untereinander zu messen.» Über die Bewegung hinaus werden diese Abende auch zu Treffpunkten und bieten die Gelegenheit, etwas Neues auszuprobieren oder kennenzulernen. Karaoke, Filmabende, Einführung in die Erste Hilfe mit dem Samariterverein, Vorstellung von Sportvereinen, Besichtigungen von Feuerwehrgewagen oder Matches mit der Polizei von nebenan. Allerlei Angebote, welche die Neugier wecken, den ge-

meinschaftlichen Zusammenhalt festigen und das Selbstvertrauen stärken. Bei diesem Ansatz spielt die Betreuung der Jugendlichen eine zentrale Rolle. Die Abende werden von Teams aus Junior Coaches (13- bis 17-Jährige), Senior Coaches (18- bis 25-Jährige) und einem jungen Erwachsenen, der die Projektleitung innehat, animiert. Diese Coaches – die keine Sportskanonen sein müssen – werden geschult, begleitet und ihnen wird Verantwortung übertragen. Sie machen bei den Aktivitäten selbst mit und fungieren als zugängliche und erreichbare Vorbilder. «Die Altersunterschiede werden als sehr positiv wahrgenommen. 16- oder 17-Jährige können sich beim Basketball austoben und danach die Jüngeren betreuen, so wie es grosse Brüder tun würden. Altersübergreifende Aktivitäten wie Teamspiele ermöglichen den einzelnen Teilnehmenden, ihren Platz in der Gruppe zu finden.» Obschon bei MidnightSports Freiheit grossgeschrieben wird, fügen sich die Veranstaltungen dennoch in einen klaren Rahmen: Respektierung des Ortes, Respektierung der anderen, kein Konsum von psychotropen Substanzen. «Wenn wir den Jugendlichen sagen, dass die Turnhalle für sie da ist, dass sie sie aber auch verlieren können, wenn sie nicht Sorge dazu tragen, kommt die Botschaft gut an.»

Gesundheit durch Bewegung
Die Evaluationen des Programms zeigen positive Auswirkungen auf die körperliche Betätigung, auf die sozialen Interaktionen und auf das Engagement der Jugendlichen. MidnightSports dient der Prävention, indem es den Jugendlichen in einem wichtigen und störungsanfälligen Alter eine Chance für Gesundheit, Zusammenhalt und Verantwortungsbewusstsein bietet. «Es handelt sich um ein Projekt, das den Jugendlichen gehört und das sich mit jeder Generation weiterentwickelt», fasst Florelle Udrisard zusammen. «Eine einfache und konkrete Art und Weise, daran zu erinnern, dass sich die Gesundheit der Jugendlichen auch über Spass, über die Freude an der gemeinsamen Bewegung, in einem vertrauensgeprägten Umfeld, fördern lässt.»

Weitere Infos unter:
www.ideesport.ch -> Angebot

MidnightSports in Ihrer Gemeinde?
Sie möchten dieses Projekt in Ihrer Gemeinde umsetzen oder haben sonstige Fragen? Kontaktieren Sie direkt Bettina Heim von IdéeSport: 062 286 01 09; bettina.heim@ideesport.ch

RICHTIG oder FALSCH

- Sport und Bewegung ziehen vor allem die Jungs an.**
Noch vor zwei Jahren machte kein einziges Mädchen bei MidnightSports mit. Wenn die Aktivitäten aber ohne Leistungsorientierung und in einem entgegenkommenden Rahmen angeboten werden, nehmen immer mehr Mädchen daran teil. Wenn die Regeln, die Spielbereiche und die Dauer angepasst werden, kann das Gefälle zwischen den unterschiedlichen Teilnehmenden ausgeglichen werden, was wiederum eine grössere Durchmischung fördert.
- Man muss Sport lieben, um Spass an Bewegung zu haben.**
Zahlreiche Jugendliche, die nicht sonderlich oder gar nicht sportlich sind, lassen sich

- durch spielerische, gemeinschaftliche oder kreative Freizeitaktivitäten zu Bewegung motivieren. Spass, Freiheit, keine Teilnahmepflicht und keinerlei Druck sind häufig effizienter als Leistungsdrill.
- Alle Jugendlichen finden bei MidnightSports ihren Platz, egal wie fit sie sind oder woher sie kommen.**
Flexible, kooperative Regeln und eine aufmerksame Betreuung ermöglichen sehr unterschiedlichen Jugendlichen – Sportskanonen oder Couchpotatoes – mitzumachen, ohne sich untereinander messen zu müssen oder als Loser dazustehen.

- Bewegung ist auch für die mentale Gesundheit der Jugendlichen gut.**
Regelmässige Bewegung trägt dazu bei, Stress abzubauen sowie das Selbstwertgefühl und das psychische Wohlbefinden zu steigern. Orte, an denen sich Jugendliche treffen und «zusammen abhängen» können, spielen eine Schlüsselrolle in diesem Gleichgewicht.
- Bei freien Angeboten gibt es keinen klaren Rahmen.**
Freiheit und Rahmen lassen sich durchaus vereinen. Klare, von allen geteilte und verständene Regeln schaffen ein sicheres Umfeld, das die Selbstständigkeit und Selbstregulierung fördert.

Partner

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

www.vs.ch/gesundheit

Gesundheitsförderung
Wallis

www.gesundheitsförderungwallis.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS

www.lungenliga-ws.ch