

## **Bündnis für gute Nachbarschaft in Niedersachsen – Handlungsfeld Sport und Freizeit**

*„Sport hat die Kraft, die Welt zu verändern. Er hat die Kraft, zu inspirieren. Er hat die Kraft, Menschen auf eine Weise zu vereinen, wie es kaum etwas Anderes vermag. [...] Sport kann Hoffnung schaffen, wo früher nur Verzweiflung war.“*  
Nelson Mandela<sup>1</sup>

### Warum ist dieses Handlungsfeld wichtig für eine gute Nachbarschaft?

Gute Nachbarschaft lebt von einem lebendigen Miteinander, das durch Sport- und Freizeitaktivitäten befördert werden kann. Bewegte Angebote und beispielbare Flächen sind Begegnungsorte für Menschen jeden Alters, jeden Geschlechts, jeder kulturellen Orientierung und jeden sozialen Milieus. Bei Spiel und Sport werden universelle Grundwerte wie Toleranz, Respekt und Fairness vermittelt, die nicht national oder kulturell gebunden sind. Zudem können soziale Kompetenzen wie die Befähigung zur Akzeptanz von Regeln, Teamfähigkeit und Einsatzbereitschaft sowie die Übernahme von Verantwortung erfahren, erlernt und gestärkt werden. Sport und Spiel bieten ein ideales Lernfeld für das gelingende Miteinander im Quartier.

Besonders Kinder und Jugendliche benötigen ausreichend Flächen und Räume in ihrer unmittelbaren Nachbarschaft, um ihr grundlegendes Bedürfnis nach Bewegung ausleben zu können. Die Frei- und Bewegungsräume bieten ihnen Möglichkeiten, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen, Sport zu treiben, sich auszuprobieren und auch mal Fehler zu machen. Sport- und Freizeitangebote sind Gesundheitsförderer, Spaßvermittler und Lernorte für Demokratie zugleich. Eine wichtige Basis für die Persönlichkeitsentwicklung wird durch das soziale Erlebnis in der Gemeinschaft und die Begeisterung für eine gemeinsame Sache geschaffen.<sup>2</sup>

Um einer kranken und bewegungsarmen Gesellschaft vorzubeugen und junge Menschen nachhaltig zu stärken, tragen Sport- und Freizeitangebote als Chance dazu bei, Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität zu erhöhen und Krankheiten zu reduzieren.<sup>3</sup> So können das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung halbiert, Bluthochdruck vorgebeugt, Fettleibigkeit und Übergewicht verringert oder auch der Stützapparat stabilisiert und das Immunsystem gestärkt werden.

Aber auch für die älteren Bewohnerinnen und Bewohner im Quartier ist eine angemessene Versorgung mit Sport- und Bewegungsangeboten erforderlich. Aufgrund der abnehmenden Mobilität und dem sich fortschreitend eingeschränkten Aktionsradius sollten die Angebote im Quartier stattfinden und sich dem Wohnumfeld anpassen. Ziel ist es dazu beizutragen, dass die Menschen möglichst lange fit und mobil bleiben und so erst spät intensive Unterstützungsleistungen in Anspruch nehmen müssen. Regelmäßige Bewegung und Sporttreiben tragen dazu bei, dass das Demenzrisiko gemindert, die geistige Fitness verbessert sowie Angst und Depressionen verringert werden.<sup>4</sup> Gleichzeitig bieten die Angebote einen Rahmen für soziale Kontakte. Es ist zu erwarten, dass immer mehr Menschen im Alter allein leben. So gewinnt eine gute Nachbarschaft im Quartier zunehmend an Bedeutung. Sport- und Bewegungsräume können zu Treffpunkten und wichtigen Orten der Kommunikation werden. Die „jungen Alten“ suchen nach dem beruflichen Ausstieg nach neuen Engagements. Sie können und wollen eingebunden werden in die Quartiersentwicklung, können ihre spezifischen Bedarfe in die Gestaltungsprozesse einbringen.

---

<sup>1</sup> Nelson Mandela (2000), Laudatio zum Laureus World Sports Award.

<sup>2</sup> LSB Niedersachsen (2012), Sport- und Bewegungsangebote für Ältere in kommunalen Netzwerken

<sup>3</sup> ebenda

<sup>4</sup> ebenda

Neben dem beschriebenen positiven Einfluss auf die körperliche sowie motorische Entwicklung, nimmt Bewegung also auch einen positiven Einfluss auf kognitive, sensorische, emotionale und soziale Entwicklungsprozesse. Positive Emotionen durch bspw. die Bildung von Glückshormonen und Stressbewältigung können durch Bewegung, Spiel und Sport begünstigt werden.<sup>5</sup> Daher sind Sport- und Freizeitangebote essentiell für eine gesunde und gute Nachbarschaft.

### Was braucht es aus dieser Perspektive, damit gute Nachbarschaft gelingen kann?

Sowohl für den organisierten Sport als auch den informellen Sport werden Flächen und Räume benötigt, die für eine sportliche Mitbenutzung geeignet sind, allen offenstehen und für jeden zugänglich sind. Dafür ist es wichtig, mehr altersgerechte, eigenständig erreichbare und frei zugängliche Spiel-, Sport- und Grünflächen in die direkte Umwelt der Menschen zu integrieren und sich an dem Alltag und der Lebenswelt der Nachbarschaft zu orientieren. Zudem müssen mehr Bewegungsmöglichkeiten in den Schul- und Kita-Alltag integriert werden. Für ein gesundheitsorientiertes und bewegtes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen sowie für einen aktiven Lebensstil weiterer Zielgruppen, muss die Politik die notwendigen Rahmenbedingungen schaffen.<sup>6</sup>

Dazu bedarf es einer Sportraumförderung, die neben der Weiterentwicklung klassischer Sportstätten auch eine sportfreundliche, bewegungsaktivierende, barrierefreie und nachhaltig kommunale Sport- und Bewegungsrauminfrastruktur für alle Bevölkerungsgruppen berücksichtigt.<sup>7</sup> Außerdem ist es notwendig, dass sich alle Ressorts wie bspw. Gesundheit, Soziales, Jugend, Familie, Sport, Bildung, Verkehr und Stadtentwicklung ressortübergreifend und auf allen politischen Ebenen gemeinsam engagieren.

Wichtig dabei ist, dass neue Strukturen entstehen und die Potentiale vor Ort, die Bewegungsräume, Begegnungsorte und Einrichtungen besitzen, ausgeschöpft werden. Nicht nur strukturelle Veränderungen, sondern auch finanzielle Veränderungen sind essentiell für eine gute Nachbarschaft. Dazu müssen Schnittstellen mit anderen Akteuren geschaffen werden, Netzwerke entstehen und vorhandene Kontakte gepflegt werden.

Ein erfolgreiches Netzwerk, das sich auszeichnet durch gebündelte Interessen, dauerhafte und tragfähige Kommunikationsstrukturen, gemeinsame Projekte, systematisches Netzwerkmanagement und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit, muss etabliert werden.<sup>8</sup>

Sport- und Freizeitangebote benötigen einen guten Stellenwert in der Nachbarschaft. Für die Etablierung einer Bewegungs- und Begegnungslandschaft ist eine Nahbarkeit sowie die Nutzung der Gegebenheiten Voraussetzung. Die Menschen vor Ort müssen miteinander in Kontakt gebracht werden, so dass sich Hauptberufliche und Ehrenamtliche gegenseitig unterstützen können. Es müssen Möglichkeiten erörtert und aufgezeigt werden für Akteure von Sport- und Freizeitangeboten, wie sie in der Nachbarschaft aktiv werden und wirken können. Dabei ist es ratsam, neue Kooperationen einzugehen oder bestehende Netzwerke zu nutzen. Dadurch können neue, gute und kreative Lösungen für die Nachbarschaft entwickelt und sich gegenseitig mit fachlicher Expertise und Ressourcen unterstützt werden.<sup>9</sup>

---

<sup>5</sup> LSB Niedersachsen (2012), Sport- und Bewegungsangebote für Ältere in kommunalen Netzwerken

<sup>6</sup> DOSB und DSJ (2022), Appell für einen Bewegungsgipfel.

<sup>7</sup> ebenda

<sup>8</sup> LSB Niedersachsen (2013), Partnerschaften für Sport und Bewegung.

<sup>9</sup> ebenda

Um zielgerichtete Sport- und Freizeitangebote etablieren zu können, benötigt es einen guten Planungsprozess und eine hohe Beteiligungsmöglichkeit und -aufforderung. In einer Dialoggruppe können gemeinsam Angebote entwickelt werden. Für eine erfolgreiche Zielgruppenansprache ist dabei die Zusammenarbeit mit der gesamten Nachbarschaft notwendig. Danach sollte eine Befragung der Akteure stattfinden, um bestehende Angebote zu erfassen und Informationsbroschüren entwickeln zu können. Im letzten Schritt sollten die Akteure und Menschen zusammengebracht werden, um Wünsche und Ideen der Zielgruppe noch besser zu erfassen. Optimal wäre ein regelmäßiger Austausch, um mit der Nachbarschaft neue Sport- und Freizeitangebote zu entwickeln.<sup>10</sup>

Damit gute Nachbarschaft gelingen kann, braucht es ein generationsübergreifendes Miteinander. Den Aufforderungscharakter gilt es zu nutzen, sowie über Angebote transparent zu kommunizieren und zu verstetigen. Wichtig ist, dass die Nachbarschafts- und Selbsthilfe gefördert wird, in dem Akteure vor Ort identifiziert werden und wenn möglich eine Arbeitsgruppe für die Gemeinwesenarbeit initiiert wird. Zusammen können bspw. Stadtteilstunden und Veranstaltungen organisiert werden, bei denen die Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam organisieren und miteinander in Kontakt kommen.

Um die Nachbarschaft aktiv für Sport- und Freizeitangebote zu begeistern und ihr die Chance zur Partizipation zu geben, müssen Räume geschaffen werden, in denen die Bewohnerinnen und Bewohner gemeinsam dem Spaß an Bewegung, Spiel und Sport nachgehen und ihre Persönlichkeit weiterentwickeln können. Sportvereine im Quartier können hierfür ein Anker sein.

*Als Beispiel für gute Nachbarschaft, zeigt der SC Hainberg, wie Sport- und Freizeitangebote zu positiven Entwicklungen im nachbarschaftlichen Zusammenleben im Quartier geführt haben und noch führen können. Er stellt die Bewohnerinnen und Bewohner ins Zentrum und nutzt die Stärken vor Ort für stabile Netzwerke damit die Lebensverhältnisse in der Nachbarschaft, mit Beteiligung der Menschen, verbessert werden. Durch die neu geschaffenen Strukturen im haupt- und ehrenamtlichen Bereich, die unterstützend die Gemeinwesenarbeit vorantreiben, können verschiedene Maßnahmen wie gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsangebote, Lesungen, Sportrucksäcke, Sportfamilienpakete, Informations- und Themenabende oder auch Qualifizierungsangebote angeboten werden. Für die Gemeinwesenarbeit entwickelt und öffnet der SC Hainberg Räumlichkeiten und steht somit als guter Nachbar zur Seite.*

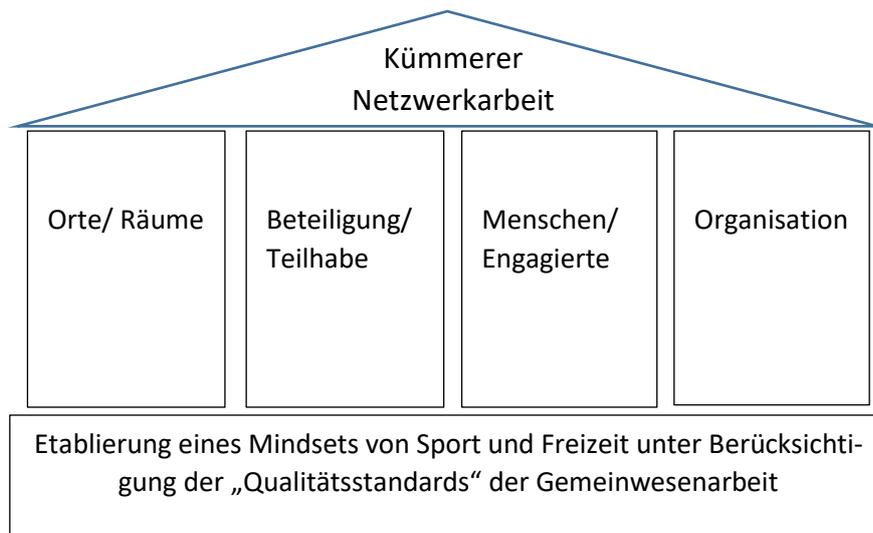
Eine bewegte und sich bewegende Nachbarschaft mit Hilfe einer gelingenden Gemeinwesenarbeit schafft eine verbesserte Infrastruktur, kann zur Imageverbesserung beitragen und fördert die Identitätsentwicklung aller Beteiligten und darüber hinaus.

Damit Sport(vereine) und Bewegung(sanbieter) ihre Kraft zur Quartiersentwicklung entfalten können, bedarf es Entscheidungsträgerinnen und -träger in der Gesundheits-, Jugend-, Sozial- und Sportpolitik sowie entsprechende Behörden vor Ort, die dabei unterstützen, die Angebote mit möglichst wenig bürokratischem Aufwand durchzuführen und geeignete Plätze ggf. alternative Bewegungsorte zur Verfügung stellen. Wohnortnahe Bewegungsräume und barrierefrei zugängliche Sportplätze sollten in Bau-, Stadtplanung- und Beteiligungsprozessen berücksichtigt werden.

---

<sup>10</sup> LSB Niedersachsen (2012), Sport- und Bewegungsangebote für Ältere in kommunalen Netzwerken

## Das Haus der guten Nachbarschaft für Sport und Freizeit:



### Was sind die größten Herausforderungen jetzt und in den nächsten Jahren?

Aufgrund der wachsenden diversen Bevölkerungsstrukturen sowie des demografischen Wandels wird es immer wichtiger, Menschen in ihrer Unterschiedlichkeit in Kontakt zu bringen. So kann mangelnder gegenseitiger Akzeptanz und Vereinsamung vorgebeugt werden. Außerdem können Ängste abgebaut werden, die Barrieren zwischen Alteingesessenen, Neuzugezogenen und Neuzugewanderten darstellen können.

Die größte Herausforderung unter dem Aspekt Sport und Freizeit jedoch ist der zunehmende Bewegungsmangel in allen Altersgruppen mit Folgen für die körperliche, aber auch physische und mentale Gesundheit. Bewegungsmangel führt bei den jungen Menschen zu negative Auswirkungen auf das gesunde Aufwachsen.<sup>11</sup> Die Covid-19-Pandemie der letzten Jahre hat dazu beigetragen, dass sich der Anteil von Kindern und Jugendlichen mit geminderter gesundheitsbezogener Lebensqualität deutlich erhöht hat.

Verstärkt wird die vorhandene Bewegungskrise durch fehlende soziale Kontakte und persönliche Interaktion. Das Fehlen der Begegnungen nimmt besonders Kindern und Jugendlichen wichtige Erfahrungen, welche wiederum Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und die ganzheitliche Entwicklung hat.

Aufgrund der gestiegenen Lebenshaltungskosten im Zuge des Ukraine-Krieges und der damit einhergehenden wirtschaftlichen Veränderungen werden Ausgaben für Sportvereinsmitgliedschaften zurückgestellt, um Kosten zu sparen. Dem dadurch entstehenden Bewegungsmangel sowie dem Wunsch nach Flexibilität, könnte durch die Bereitstellung von öffentlichen Sport- und Bewegungsflächen im Quartier entgegengewirkt werden.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> DOSB und DSJ (2022), Appell für einen Bewegungsgipfel.

<sup>12</sup> ebenda

**Mitglieder der AG 7:**

Dr. Arne Göring, Uni Göttingen (Hochschulsport)

Roy Gündel (LSB, Inklusion und Teilhabe),

Uta Grimm (LSB, Sportentwicklung)

Christian Jacobs, LAG Soziale Brennpunkte

Christa Lange (LSB, Sport- und Vereinsentwicklung)

Elena Reuschel, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds.

Petra Schröder, Nds. Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Bauen und Digitalisierung

Luise Winkler (LSB, Sportentwicklung)