



Entwicklungsziele umsetzen: Sport und Gesundheit

1. Sport für Entwicklung

Die deutsche Entwicklungspolitik will die Bedeutung von Sport und Bewegung stärker für die Entwicklungszusammenarbeit (EZ) in Wert setzen. Damit will sie Chancen für die persönliche Entwicklung von Menschen jeden Alters schaffen und den Zusammenhalt in Gesellschaften stärken. Über sozialpädagogisch begleitete Sportangebote können sowohl Kinder und Jugendliche, die an den Aktivitäten teilnehmen, als auch die Trainerinnen und Trainer, für Themen aus verschiedenen Sektoren sensibilisiert werden. Die Themen sind zum Beispiel Bildung, Gesundheit, Friedenserziehung und Umwelt sowie Querschnittsthemen wie Gender und Inklusion. Darüber hinaus ist die Stärkung der Zivilgesellschaft ein wichtiges Thema der deutschen EZ. Hier kann der Sport Strukturen von Partizipation schaffen.

Richtig eingesetzt kann Sport eine wichtige Rolle übernehmen, die deutlich über das Erlernen von physischen Fähigkeiten hinausgeht: Sport kann den Lerntransfer befördern und als Bildungs- und Erziehungsinstrument eingesetzt werden, Sport unterstützt bei HIV- und Gewaltprävention und hat generell positive Auswirkungen auf die körperliche und seelische Gesundheit von Kindern

und Jugendlichen. Schließlich vermittelt Sport sogenannte „life skills“, Alltagskompetenzen, die dabei helfen, schwierige Lebenssituationen zu meistern und Perspektiven für die eigene Zukunft zu entwickeln.

Mit dem Auftrag an die Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH zur Umsetzung des Sektorvorhabens „Sport für Entwicklung“ will das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) hierzu einen wichtigen Beitrag leisten und Methoden für den Einsatz von Sport in der deutschen EZ entwickeln. In insgesamt fünf Länderkomponenten auf drei Kontinenten sind gemeinsam mit Partnern verschiedene Ansätze und Methoden erprobt und weiterentwickelt worden. Darüber hinaus wird „Sport für Entwicklung“ in zwei

3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN



4 HOCHWERTIGE BILDUNG



5 GESCHLECHTERGLEICHHEIT



16 FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN



neuen Regionalvorhaben umgesetzt. In dem finalen Ergebnisdokument der Vereinten Nationen zur Agenda 2030 „Transforming our World: the 2030 Agenda for Sustainable Development“ wird Sport als wichtiger Wegbereiter für nachhaltige Entwicklung hervorgehoben und sein Beitrag zu Entwicklung und Frieden, Gesundheit, Bildung und sozialer Inklusion besonders betont.

Durch die Förderung von Sport und Gesundheit wird ein direkter Beitrag zu den Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDGs) geleistet, in diesem Fall zu SDG 3 „Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern“.

Dieses Papier gibt Praktikern und Theoretikern aus der EZ einen Überblick darüber, wie Sport im Gesundheitsbereich eingesetzt werden kann. Ansatzpunkte und Schwerpunkte, praktische Erfahrungen, Wirkungen sowie Projektbeispiele werden vorgestellt. Das Sektorvorhaben „Sport für Entwicklung“ bietet darüber hinaus weitere Materialien sowie Beratung zur Verankerung des Ansatzes in Vorhaben mit dem Ziel der Gesundheitsförderung, aber auch zu Sport als Instrument in anderen Sektoren, an.

2. Hintergrund

Gesundheit ist gleichzeitig Ziel, Voraussetzung und Ergebnis von nachhaltiger Entwicklung. Weltweit hat sich die gesundheitliche Lage der Menschen in den letzten 25 Jahren deutlich verbessert, aber nicht alle haben gleichermaßen von diesem Fortschritt profitiert. Das Ziel, „Gesundheit für alle Menschen“ ist noch lange

nicht erreicht.

Unterdessen ändern sich die komplexen Rahmenbedingungen. Unsere zunehmend globalisierte, vernetzte und mobile Welt birgt neue

Sport verbessert die körperliche Fitness und vermittelt eine gesunde Lebensführung.

Risiken für die Gesundheit, während die alten weiterbestehen. Das stellt Gesundheitssysteme, die schon jetzt unter Druck sind, vor neue Herausforderungen und bringt sie an den Rand ihrer Leistungsfähigkeit und finanziellen Belastbarkeit. Weltweit wird nach innovativen Lösungsansätzen für die Vermeidung und Bekämpfung von Krankheiten gesucht.

Mehr als 36 Millionen Menschen leben derzeit mit HIV und ca. eine Million Menschen sterben jährlich an AIDS-bedingten Krankheiten. Andere Infektionskrankheiten wie Tuberkulose, Malaria oder Hepatitis C haben ähnlich weitreichende Auswirkungen. Obwohl Sub-Sahara-Afrika, Osteuropa und Zentralasien die am stärksten betroffenen Regionen sind, führt neben dem großen Ausmaß der Betroffenheit auch die internationale Mobilität dazu, dass diese übertragbaren Krankheiten global bekämpft werden müssen.

Jugendliche sind, insbesondere in Bezug auf HIV und AIDS, eine besonders stark betroffene Gruppe – laut UNAIDS entfallen 30 Prozent aller Neuinfektionen mit HIV auf die Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen. Besonders betroffen sind junge Frauen und Mädchen. Deshalb ist es ein wichtiges Ziel der deutschen EZ, in dieser Altersgruppe durch Aufklärung und andere Maßnahmen zur Verhaltensänderung und zum





Schutz der Jugendlichen beizutragen. Ein weiteres wichtiges Thema der öffentlichen Gesundheit sind nicht übertragbare Krankheiten (wie z.B. Herzinfarkte, Diabetes), die laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) für weltweit etwa 70 Prozent der jährlichen Todesfälle verantwortlich sind. Einer der größten Risikofaktoren für diese Krankheiten ist ein Mangel

Regelmäßiger Sport ist eine wichtige Maßnahme zur Prävention von nichtübertragbaren Krankheiten.

an Sport und Bewegung. Von diesem eklatanten Bewegungsmangel sind nicht nur Industrieländer betroffen. Sich verändernde Lebensstile und -gewohnheiten führen auch in Schwellen- und Entwicklungsländern dazu, dass sich Menschen immer weniger bewegen.

Die Vereinten Nationen gehen davon aus, dass weltweit eine von vier Personen während ihres Lebens unter einer psychischen Krankheit leidet. In Entwicklungsländern und besonders in Ländern, die von Krise und Konflikt betroffen sind, sind die Auswirkungen für Menschen besonders verheerend, zumal professionelle Hilfe oft nicht verfügbar ist.

Bei diesen oben genannten Herausforderungen globaler öffentlicher Gesundheit kann Sport als Mittel für Prävention, Aufklärung, aber auch

für den Umgang mit Krankheiten und Risiken genutzt werden. So kann der Sport dabei helfen, Kinder für ein aktives Leben zu gewinnen, Jugendliche in Bezug auf HIV und AIDS und andere sexuell übertragbare Krankheiten zu sensibilisieren, oder Menschen zu unterstützen, die traumatische Erlebnisse zu verarbeiten haben. Da durch die hohe Attraktivität des Sports Jugendliche angesprochen werden, die sonst nur schwierig zu erreichen sind (zum Beispiel, weil sie nicht zur Schule gehen), sind Sportangebote ein ideales Mittel für die Förderung von entwicklungspolitischen Zielen im Gesundheitsbereich.

3. Ansatzpunkte und Schwerpunkte

Im Gesundheitsbereich kann Sport in verschiedenen Bereichen eingesetzt werden: Sport und übertragbare Krankheiten, Sport und nicht-übertragbare Krankheiten, Sport und psychosoziale Gesundheit sowie Sport und gesunde Lebensweisen. Auch zur Prävention von Gewalt gibt es gute, erprobte Ansätze durch den Sport – was wiederum eine starke Wirkung auf die Gesundheit haben kann. Hintergrund, Ansätze und Erfahrungen zu diesem Thema werden in einem gesonderten Papier „Entwicklungsziele umsetzen - Sport für Gewaltprävention“ dargestellt.

Namibia HIV-Prävention durch Sport

Namibia hat weltweit eine der höchsten HIV-Raten. Neuinfektionen sind besonders hoch in der Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen. Es gibt nicht ausreichend zielgruppengerichtete HIV- und AIDS-Präventionsmaßnahmen. Beratungsangebote und Testmöglichkeiten werden zudem selten in Anspruch genommen. Dazu kommt, dass viele junge Frauen noch im Teenageralter schwanger werden. Und auch fehlende Zukunftsperspektiven sind für junge Menschen in Namibia ein ernstzunehmendes Problem. Aus diesem Grund fokussiert das Sektorvorhaben „Sport für Entwicklung“ die Maßnahmen auf die Verbesserung der Lebensperspektiven von Mädchen und jungen Frauen sowie die HIV-Prävention.

Mit lokalen Partnern wurde ein sportpädagogisches Konzept entwickelt, das Sportangebote für junge Frauen und Männer mit Maßnahmen zur HIV- und AIDS-Prävention, Gesundheitsförderung und „Life Skills“-Training verbindet. Dazu wurde ein Coaching-Manual entwickelt, das Trainerinnen und Trainern einen Mustertrainingsplan zur Hand gibt („Football4Life“). Über den Namibischen Fußballverband werden diese Trainingskonzepte in verschiedenen Regionen des Landes implementiert. Gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) wurde die Methodik zudem auf die Sportart Basketball übertragen („Basketball4Life“). Eine quantitative Vorher-Nachher-Studie bei einer Testgruppe von Teilnehmerinnen zeigte, dass im Laufe von nur sechs Monaten die am Programm teilnehmenden Mädchen bereits einen Wissenszuwachs zu Gesundheitsthemen hatten und mehr Mädchen HIV-Test- und Beratungsservices nutzen. Um das positive Potenzial von Sport im Bereich HIV-Prävention und -Aufklärung zu nutzen, kooperierte die deutsche EZ zudem mit UNAIDS Namibia im



Rahmen der „Protect the Goal“ (PtG) Kampagne. Die Kampagne hat bisher über 8.000 Jugendliche mit Informationen zum Thema HIV-Prävention bei Sportveranstaltungen (z.B. bei Fußballspielen der namibischen Liga) erreicht. Rund 500 Personen haben sich im Rahmen solcher Events beraten lassen und sich einem HIV-Test mit anschließendem Beratungsgespräch unterzogen.

- Durch den Sport kann auf spielerische und altersgerechte Weise über die Risiken von übertragbaren Krankheiten wie HIV/AIDS -Infektionen sowie Tuberkulose aufgeklärt werden.
- Trainerinnen und Trainer können speziell ausgebildet werden, um Information zu vermitteln, als Vorbilder zu fungieren und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darin zu bestärken,

Sport stärkt das Wohlbefinden, das individuelle Selbstwertgefühl und die mentale Gesundheit – psychische Krisen werden durch den Sport besser überwunden.

Risikoverhalten zu mindern. Auch der Stigmatisierung von bestimmten Krankheiten können Trainerinnen und Trainer auf dem Sportplatz gezielt entgegenwirken.

- Sportveranstaltungen können genutzt werden, um das jeweilige Publikum der Veranstaltung und damit breite Zielgruppen, zu übertragbaren Krankheiten aufzuklären und zu informieren. Auch Gesundheitsdienstleistungen, z.B. Stationen für freiwillige HIV-Tests sowie Beratungsstellen, können im Rahmen von Turnieren und Sportfesten aufgebaut werden. Die Zusammenarbeit mit sensibilisierten und professionellen Organisationen aus dem Gesundheitsbereich sowie die Gewährleistung von geschützten Räumen sind dabei besonders wichtig.
- Berühmte Sportlerinnen und Sportler sind Vorbilder für ganze Generationen von Kindern und Jugendlichen. Sie können für Kampagnen im Gesundheitsbereich, z.B. zur Aufklärung, zum Gebrauch von Kondomen oder zum nicht-diskriminierenden Umgang mit HIV-positiven



Menschen, gewonnen werden.

- Geschulte Trainerinnen werden gerade für Mädchen und junge Frauen zu Vertrauenspersonen und können einen geschützten Raum schaffen, in dem sie sich zu Themen aus dem Bereich sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte austauschen können.
- Sport ermuntert Menschen, sich bewusst zu ernähren, mehr zu bewegen und weniger zu rauchen oder Alkohol zu trinken. Er trägt so zur Prävention von nicht-übertragbaren Krankheiten bei.
- Qualitativ hochwertige Sportangebote gerade im Kindes- und Jugendalter führen dazu, dass gesunde Lebensweisen früh eingeübt und beibehalten werden. Guter Sportunterricht und Bewegungsangebote in der Schule sind hierfür neben dem Vereinssport ein wichtiger Ansatzpunkt.
- Zu Rehabilitationszwecken kann Sport bei Menschen mit kardiovaskulären Beschwerden, Krebs, Demenz oder körperlichen und geistigen Behinderungen eingesetzt werden.
- Wenn keine individuellen psychotherapeutischen Angebote zur Verfügung stehen, können Sportangebote Menschen helfen, die z.B. durch Fluchterfahrungen, Kriege oder Gewalterfahrungen psychisch belastet sind. Neben positiven Effekten auf die körperliche und geistige Gesundheit schafft Sport Zuversicht, bietet Abwechslung von einem schwierigen Alltag und fördert ein friedliches Miteinander. Gemeinsam Sport zu treiben vermittelt ein Gefühl von Sicherheit und Normalität, das hilft, um Traumata zu verarbeiten und Selbstvertrauen aufzubauen.



Südafrika und Brasilien

„Designed to Move“ - für ein aktives und gesundes Leben

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) bewegen sich weltweit über 31 Prozent der Jugendlichen zu wenig. Schwellenländer wie Brasilien oder Südafrika sind von alarmierend steigenden Raten körperlicher Inaktivität in der Bevölkerung betroffen. Für Brasilien wird bis 2030 vorausgesagt, dass die körperliche Aktivität um 34 Prozent abnehmen wird. Der Sportartikelhersteller Nike führte gemeinsam mit der GIZ im Auftrag des BMZ die Strategische Allianz „Designed to Move“ (DtM) von 2013 bis 2016 durch. Ziel war es, Schulen und politische Entscheidungsträger in Südafrika und Brasilien dafür zu sensibilisieren, dass Sport und tägliche Bewegung für die gesunde Entwicklung von Kindern und die gesamte Gesellschaft unerlässlich sind.

In Brasilien wurden mit brasilianischen NGOs und Schulen zusammengearbeitet und Trainingsmethoden für ein bewegungsorientiertes Programm nach der Schule, aber auch für die Integration in den Unterricht entwickelt. Darin ausgebildet wurden Lehrerinnen und Lehrer sowie Trainerinnen und Trainer. Diese erreichten etwa 2.000 Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren. So wurden Bewegungsspiele, „Energizer“ und „Aktive Pausen“ Teil des Mathematik- und Portugiesisch-Unterrichts. In Südafrika wurde mit dem „Sport for Social Change Network“ (SSCN) und dem Sport- und Bildungsministerium zusammengearbeitet. Bestehende Trainingsprogramme wurden entsprechend der sieben sogenannten „Design Filters“ von „Design to move“ überarbeitet: das sind Trainingsprinzipien, die z.B. dafür sorgen sollen, dass die Sportangebote qualitativ gut sind und den Kindern so viel Freude bereiten, dass sie auch langfristig einen aktiven Lebensstil führen. Die Sportprogramme wurden gemeinsam mit Lehrerinnen und Lehrern und



den Partnern vom SSCN in das Unterrichtsfach „Life Orientation“ eingeführt – denn in Südafrika gibt es zurzeit keinen eigenständigen Sportunterricht im Lehrplan. Mehr als 4.000 Kinder profitierten von den Maßnahmen direkt – die Partner führen die Maßnahmen nun nach Projektende weiter. Die UNESCO hatte großes Interesse an den Erfahrungen aus Südafrika und integrierte diese im Rahmen des „Quality Physical Education Process“, der in Südafrika, aber auch in anderen Ländern in Afrika durchgeführt wird.

Das Monitoring, das in beiden Ländern durch externe Partner durchgeführt wurde, bestätigte den Erfolg des Projektes: In Südafrika konnte beispielsweise die körperliche Inaktivität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer von 34 Prozent auf 12 Prozent verringert werden. In beiden Ländern stieg die Bedeutung, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dem Sport für ihre Gesundheit beimaßen um 84 Prozent. Zudem beobachteten die Lehrerinnen und Lehrer gestiegene Aufnahmefähigkeit, Disziplin und Kommunikation in der Schule.

4. Erfahrungen und Beispiele

In der deutschen EZ, aber auch von vielen anderen staatlichen und nichtstaatlichen Akteuren, wird Sport schon seit Jahren eingesetzt, um einen Beitrag zu entwicklungspolitischen Zielen im Gesundheitsbereich zu leisten.

Besonders wirkungsvoll war und ist dabei, den Sport als „Türöffner“ zu nutzen, um Zielgruppen einzubinden, die durch andere Maßnahmen nur schwer zu erreichen sind. So konnten vor allem im Bereich der HIV-Aufklärung und -Prävention durch den Einsatz von „Sport für Entwicklung“-Angeboten Erfolge erzielt werden.

Ein besonderer Fokus lag dabei auf der Ausbildung von Trainerinnen und Trainern. Oftmals müssen diese selbst erst aufgeklärt und sensibilisiert werden. In der Ausbildung werden sie dann darin geschult, wie sie die Themen Aufklärung und den Umgang mit HIV und AIDS in das Sporttraining integrieren können und wie sie selbst zu Vertrauenspersonen und Vorbildern werden können.

Gute Erfahrungen zum Einsatz von Sport gibt es z.B. in Namibia und im Vorhaben „Youth Development through Football“ (YDF), das in Südafrika und neun weiteren afrikanischen Ländern implementiert wurde. Dort wurde mit dem „YDF Manual for HIV Prevention. Guidelines for Teaching Football and Life Skills“ eine Zusatzausbildung für Trainerinnen und Trainer entwickelt. Durch das Monitoring der Universität von Johannesburg konnte festgestellt werden, dass nicht nur das Wissen über HIV und AIDS sich bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Sportprogramme im Nachgang verbessert hat, sondern auch der Respekt gegenüber und die Akzeptanz von Menschen, die mit HIV leben. Oftmals konnten Sportevents genutzt werden, um Aufklärungskampagnen durchzuführen, oder zusätzliche Gesundheitsdienste wie HIV-Test- und Beratungsstationen anzubieten. Wichtig für einen Erfolg war und ist dabei eine Vernetzung von Trainerinnen und Trainern, Vereinen und Nicht-Regierungsorganisationen im Sportbereich mit professionellen Gesundheitsdiensten. Die bei den Veranstaltungen geknüpften Kontakte können die Trainer dann auch nutzen, um Teilnehmerinnen und Teilneh-

merinnen auf Dienstleistungen im Gesundheitsbereich aufmerksam zu machen.

Aktivitäten im Bereich Sport- und psychosoziale Gesundheit wird zurzeit im Rahmen einiger Vorhaben getestet, die überwiegend im Flucht-kontext arbeiten, z.B. in dem Vorhaben „Sports for Smiles“ in den Palästinensischen Gebieten. Natürlich kann Sport in diesen Kontexten keinen Psychologen ersetzen. Es zeigt sich aber, dass sportpädagogische Angebote in sicheren Räumen, die Spaß bringen und das Gemeinschaftsgefühl stärken, einen sehr wichtigen Beitrag zur psychosozialen Gesundheit gerade für Kinder und Jugendliche leisten können. Darüber hinaus können Trainerinnen und Trainer als Mittler für weitergehende psychologische Hilfsangebote oder andere Gesundheitsdienste eingesetzt werden.

Alle Vorhaben im Bereich „Sport für Entwicklung“ fördern zudem eine gesunde Lebensweise und leisten somit einen Beitrag zur Prävention von nicht-übertragbaren Krankheiten. In der Strategischen Allianz „Designed to Move“ mit dem Sportartikelhersteller Nike lag ein besonderer Fokus auf der Förderung eines aktiven Lebensstils (siehe Kasten). In Brasilien wurde ein Curriculum für die Ausbildung von Trainerinnen und Trainern entwickelt, das neben den Themen Friedenskultur, Geschlechtergerechtigkeit und Umwelt auch allgemeine Gesundheitsthemen in das Fußballtraining integriert. In diesem „Treino Social“ werden z.B. Fragen der Hygiene und der Ernährung aufgegriffen. Durch das Monitoring mit brasilianischen Partnern und der Deutschen Sporthochschule Köln konnte auch nachgewiesen werden, dass die Kinder, die mehrere Monate am „Treino Social“ teilgenommen haben, auch außerhalb von dem Programm mehr Sport und Bewegung in ihr Leben integrierten. Die oben aufgeführten Erfahrungen sowie die beschriebenen Ansätze zeigen, wie vielfältig Sport für entwicklungspolitische Ziele im Gesundheitsbereich eingesetzt werden kann.

Für weitere Informationen und Beratung kontaktieren Sie uns gerne!

E-Mail: sport-for-development@giz.de

Website: www.giz.de/sport-fuer-entwicklung



Impressum

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Sitz der Gesellschaft
Bonn und Eschborn

Friedrich-Ebert-Allee 36+40
53113 Bonn, Deutschland
T +49 228 4460-0
F +49 228 4460-1766

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5
65760 Eschborn, Deutschland
T +49 61 96 79-0
F +49 61 96 79-11 15

Kontakt:

Sektorvorhaben Sport für Entwicklung
sport-for-development@giz.de

Die GIZ ist für den Inhalt der vorliegenden Publikation verantwortlich.

Im Auftrag des

Bundesministeriums für wirtschaftliche
Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ)
Referat für Kultur, Kreativwirtschaft, Medien und Sport

Fotonachweise:

Seite 1: GIZ/ Oliver Becker
Seite 2: GIZ/ Oliver Becker GIZ/YDF Clockworks Wexel
Seite 3: GIZ/ Anja Arnemann
Seite 4: GIZ/ Jasmin Isaacs, GIZ/ Luise Haunit
Seite 5: GIZ/ Justine Hamupolo, GIZ/ Florian Kopp
Seite 6: GIZ/ Oliver Becker
Seite 7: GIZ/ Safi Najmuddin
Seite 8: GIZ/ YDF

Im Auftrag des



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung