

roundabout®



Konzept

Version 2017

Was ist roundabout?

roundabout ist ein Mädchenspezifisches Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebot im Freizeitbereich, welches Streetdance-Tanzgruppen für Mädchen zwischen 8 und 11 Jahren und junge Frauen zwischen 12 und 20 anbietet. Die kids- und youth-Gruppen bilden das gesamtschweizerische Tanznetzwerk roundabout.

roundabout steht für eine gute Kombination aus vertrauter Gemeinschaft und Geselligkeit mit Gleichaltrigen und einer zeitgemässen Sportart, welche den Bedürfnissen der Mädchen und jungen Frauen entspricht. Es vertritt die Werte in Anlehnung an das Leitbild Blaues Kreuz Schweiz.

roundabout entstand im Jahr 2000 als Projekt, das Teenagermädchen in der Adoleszenz begleitet und unterstützt. Im Jahr 2012 wurde roundabout nach einer erfolgreichen Pilotphase um die Zielgruppe der 8 – 11 Jährigen erweitert.

Theoretische Grundlagen

Zahlen und Fakten

Gestützt auf verschiedene Studien^{1,2} lassen sich folgende Punkte zum Gesundheitsverhalten von Mädchen und jungen Frauen im Alter von 10 bis 19 Jahren festhalten:

- 44% der normalgewichtigen 15-jährigen Mädchen fühlen sich zu dick.
- Mädchen und junge Frauen treiben weniger Sport als Knaben und junge Männer.
- Jedes sechste inaktive Mädchen nennt andere Hobbies / Interessen oder kein passendes Angebot / fehlende Infrastruktur als Grund für fehlende sportliche Aktivitäten.
- Spass, Gesundheit, Fitness, Leistungsverbesserung und soziale Motive stehen bei den körperlich aktiven Mädchen beim Sport im Vordergrund.
- Auf der Rangliste der Sportaktivitäten, welche Mädchen gerne neu oder vermehrt ausüben möchten, liegt Tanzen auf Platz 3. Bei den jungen Frauen sogar auf Platz 1.

In der Zusammenfassung der Erkenntnisse aus neun Schweizer Studien³ mit Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren konnte folgendes in Bezug auf das Bewegungsverhalten von Kindern in der Schweiz festgestellt werden:

- Die Knaben bewegen sich deutlich mehr als die Mädchen, sie sind ca. 30% aktiver.
- Übergewichtige Kinder bewegen sich weniger als Normalgewichtige und Kinder mit Müttern, welche eine tiefe Schulbildung haben, sind öfter inaktiv.
- Ab 11 Jahren treten hauptsächlich die Mädchen vermehrt wieder aus Sportvereinen aus.

¹Stamm, H., Gebert, A., Wiegand, D., & Lamprecht, M. (2012). *Analyse der Studie Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) unter den Aspekten von Ernährung und Bewegung*. Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung.

²Fischer, A., Lamprecht, M., & Stamm, H. P. (2012). *Sportaktivitäten von Mädchen und jungen Frauen in der Schweiz. Die wichtigsten Fakten*. Zurich. Accès: 1e, 7, 2012.

³Dössegger, A., Jimmy, G., & Mäder, U. (2010). *Das Bewegungsverhalten von Kindern in der Schweiz. Eine Zusammenfassung der Erkenntnisse aus neun Schweizer Studien mit Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren*. BASPO: Eidgenössische Hochschule für Sport in Magglingen.

roundabout möchte vor diesem Hintergrund als Mädchenspezifisches Angebot insbesondere heranwachsenden Mädchen und jungen Frauen helfen, die anspruchsvolle Altersphase der Adoleszenz gut und gesund zu durchleben, um somit die Voraussetzungen für eine stabile Gesundheit und Lebensführung im weiteren Leben zu legen. Dies zeigt auch die Evaluation von roundabout von Zumbrunn et al. (2012)⁴. Durch Tanz und gemeinsamen Austausch setzen sich heranwachsende junge Frauen mit ihrem sich verändernden Körper auseinander und bauen ein gesundes Selbstbild auf. Weiter knüpfen sie Freundschaften und finden in Gesprächen Halt und Orientierung, welche für eine konsistente Identität und eine gesunde Lebensweise ausschlaggebend sind.

Salutogenese

roundabout ist es ein Anliegen eine gesunde Lebensführung zu fördern und gesundheitsschädigendem Verhalten vorzubeugen. Dabei bezieht sich das Tanzangebot auf die theoretischen Grundlagen der Salutogenese⁵. Salutogenese beschreibt den Prozess der Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit trotz krankheitsverursachender Einflüsse. Ausschlaggebend dafür ist ein gut entwickeltes Kohärenzgefühl. Ein wichtiger Bestandteil des Kohärenzgefühls sind die bei jedem Menschen vorhandenen persönlichen, kulturellen und sozialen Ressourcen. Diese können wesentlich zur Stressbewältigung beitragen und die Fähigkeit des Individuums stärken, mit den körperlichen und psychosozialen Belastungen des Lebens erfolgreich umzugehen. Dank solcher Ressourcen können krankheitsverursachende Einflüsse bewältigt und die Gesundheit erhalten werden.

Durch sozialen Austausch, Gruppenzugehörigkeit, Vorbildfunktion der Leiterin und körperliches Training mindert roundabout das Risiko, dass gesundheitsschädigende Verhaltensweisen bei Mädchen und jungen Frauen zu einer möglichen Problemlösungsstrategie wird.

Streetdance

Streetdance ist ein Überbegriff für verschiedene Tanzstile aus der Hip-Hop-Kultur. Regelmässiges Streetdance-Training fördert Rhythmusgefühl, Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, wodurch ein gutes Körpergefühl entsteht. Streetdance eignet sich im Gegensatz zu anderen Tanzarten auch für einen Späteintritt, da die Bewegungen einen eigenen Stil zulassen.

⁴ Zumbrunn, A. Schmid, H., & Roesch, C. (2012). *Evaluation von roundabout - ein Tanzangebot für Mädchen und junge Frauen. Analyse der Wirksamkeit, Prozesse und Strukturen im Hinblick auf Gesundheitsförderung und Stärkung von Lebenskompetenzen*. Olten: Fachhochschule Nordwestschweiz.

⁵ Antonovsky, A. (1980). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey Bass.

Zielgruppen

roundabout ist für alle Mädchen, unabhängig von kultureller Zugehörigkeit und sozialer Schicht, zugänglich. Junge Frauen, die bereits von gesundheitsschädigendem Verhalten betroffen sind, sei dies im Bereich der Ernährung, des Suchtmittelkonsums oder psychischer Probleme, sind ebenso willkommen wie Mädchen, die eine gesunde Lebensführung pflegen. Bei roundabout gibt es zwei altersdefinierte Zielgruppen:

- roundabout kids: Mädchen von 8 bis 11 Jahren
- roundabout youth: Junge Frauen von 12 bis 20 Jahren

Die Zielgruppen werden regelmäßig evaluiert und können nach Bedarf und Möglichkeit erweitert oder angepasst werden.

Ziele

roundabout will Mädchen und junge Frauen in ihrer Einzigartigkeit unterstützen und sie dazu ermutigen, sich und ihren Körper zu schätzen und damit das Bewusstsein für eine gesunde Lebensführung stärken. Dazu werden ihre persönlichen und sozialen Ressourcen gefordert und gefördert.

roundabout verfolgt konkret folgende Ziele:

Mädchen und junge Frauen bei roundabout...

...sind regelmässig und gerne körperlich aktiv.

...setzen sich mit ihrem Körperbild auseinander.

...sind in eine Gruppe integriert und pflegen Freundschaften.

...erleben Gemeinschaft.

...pflegen einen wertschätzenden zwischenmenschlichen Umgang und sind bereit, Konflikte zu thematisieren und sich mit diesen auseinanderzusetzen.

...erhalten die Möglichkeit, im Training und im organisatorischen Bereich Verantwortung zu übernehmen.



Aufbau und Struktur

Trägerschaft

Das 1877 in Genf gegründete Blaue Kreuz ist in mehreren Kantonen und Regionen der Schweiz sowie weltweit tätig. Ziel und Zweck ist es, auf Grundlage christlicher Werte, Alkohol- und Suchtprobleme zu verhindern und - wo dies gelingt - zu vermindern. Zu den Tätigkeitsbereichen des Blauen Kreuzes in der Schweiz gehört ein breites Angebot an Dienstleistungen und Projekten in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung, Beratung, Behandlung und Begleitung sowie Nachsorge und Integration. Für die Umsetzung dieser Tätigkeiten sind insgesamt 160 Mitarbeitende aktiv. Diese werden zusätzlich von motivierten Freiwilligen unterstützt. Gesamtschweizerisch leisten Freiwillige und Ehrenamtliche jährlich ca. 75'000 Stunden an unentgeltlicher Mitarbeit.

Das Blaue Kreuz finanziert sich durch Spenden, Zuwendung der öffentlichen

Hand und Eigenleistungen, wie zum Beispiel Brockenstuben. Dem nationalen Dachverband Blaues Kreuz Schweiz sind die kantonalen bzw. regionalen Blaukreuz-Verbände als Mitgliederverbände angeschlossen.

Organisation und Netzwerk

Vor Ort: Die roundabout-Gruppe ist vor Ort einer Partnerorganisation angeschlossen, mit welcher der kantonale bzw. regionale Blaukreuz-Verband eine Lizenzvereinbarung unterhält. Die Gruppe wird vom örtlichen Partner unterstützt und in der Jugendarbeit vernetzt. Für jede Gruppe werden Leiterinnen gesucht, die das Tanztraining leiten, die Gruppe an Auftritte begleiten und sich mit der Partnerorganisation, der kantonalen Leitung und den anderen roundabout-Leiterinnen des Kantons vernetzen. Die Leitung einer roundabout-Gruppe ist grundsätzlich Freiwilligenarbeit.

Kantonal: Die kantonale roundabout-Leitung des Mitgliederverbandes betreut und begleitet die roundabout-Gruppen und ist für die Qualitätssicherung und Vernetzung auf kantonaler Ebene zuständig. Sie baut neue roundabout-Gruppen auf und unterstützt die Durchführung von Schulungen und Events.

National: Die gesamtschweizerischen Angebote von roundabout, wie z.B. Schulungen für Leiterinnen oder Events für alle Gruppen, werden von einer nationalen roundabout-Leiterin koordiniert. Die nationale Leitung trifft sich regelmässig mit den kantonalen Leiterinnen in der Koordinationsgruppe (Kernteam), wo an der Weiterentwicklung des Angebotes und der Qualitätssicherung gearbeitet wird.

Training

Die Trainings der roundabout-Gruppen finden während der Schulzeit wöchentlich statt und bestehen aus einem tänzerischen und gemütlichen Teil. Im Tanztraining stehen die körperliche Aktivität und die Freude am Tanzen im Vordergrund. Im gemütlichen Teil wird betont, dass Essen und Trinken zum Sport gehört und Genuss sein darf. Dieser Teil des Abends bietet den Mädchen zudem die Möglichkeit, sich auszutauschen, persönliche Themen anzusprechen und Freundschaften zu knüpfen.

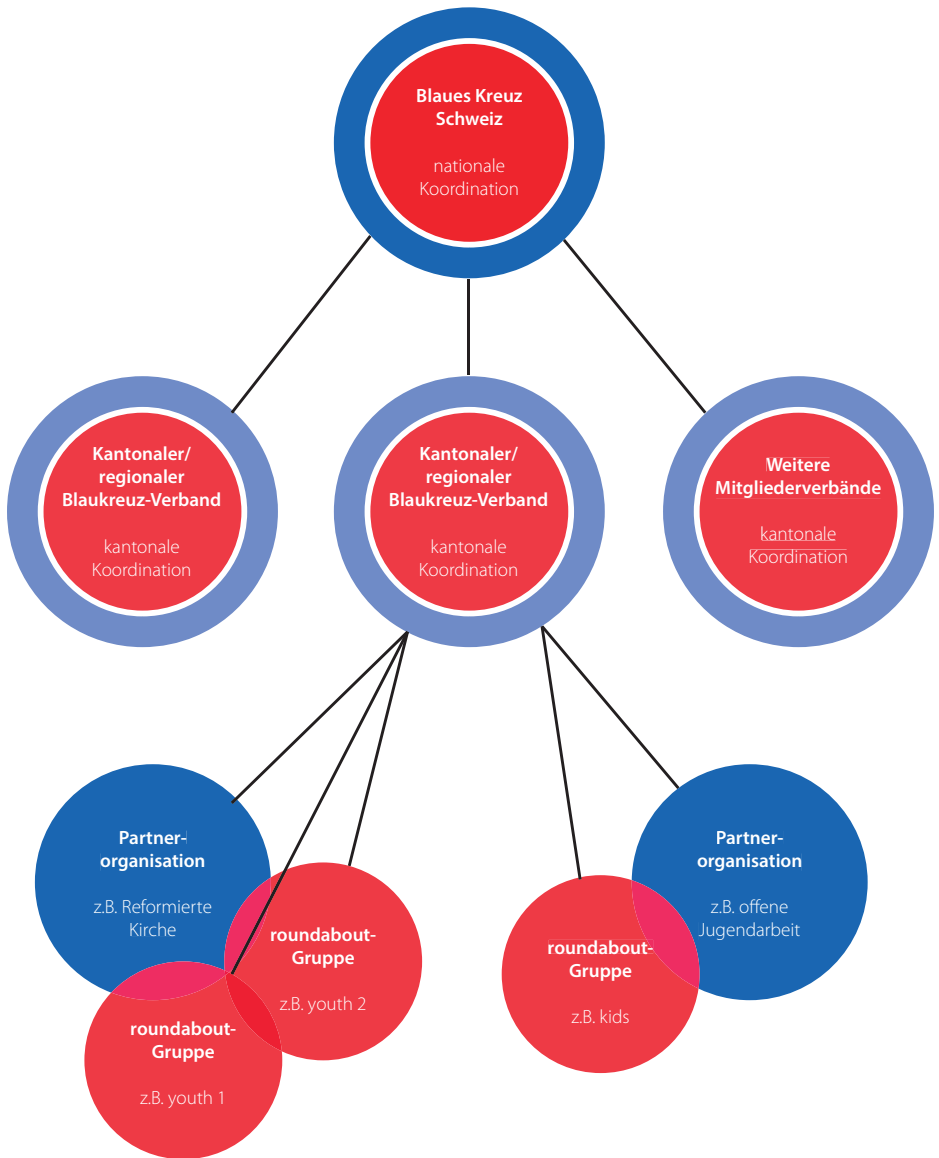
roundabout kids: Im roundabout kids Training dauert der tänzerische Teil 50 Minuten und der gemütliche Teil 25 Minuten. Sowohl das Warm-up als auch die Choreografien sind den Bedürfnissen und Möglichkeiten von Kindern angepasst. Im gemütlichen Teil ist Platz für Spiele und Gespräche.

roundabout youth: Im roundabout youth Training dauert der tänzerische Teil 60 Minuten und der gemütliche Teil 30 Minuten. Die Anforderungen im Tanztraining werden den Teilnehmerinnen angepasst. Im gemütlichen Teil gibt es Zeit für Zusammensein und Austausch. Zwischendurch kann er auch ganz anders gestaltet werden, z.B. durch das Dekorieren des Tanzraumes.

Auftritte

Auftritte mit der Gruppe stärken das Selbstvertrauen der Mädchen und jungen Frauen und fördern den Gruppenzusammenhalt. Die Tanzgruppen können an kantonalen und nationalen roundabout Events auftreten. Viele Gruppen werden auch direkt von unterschiedlichen Organisationen für Auftritte angefragt.

Bei der Planung und Vorbereitung eines Auftrittes (Auftrittsaufstellung, Kleider, Styling, etc.) können die Teilnehmerinnen Aufgaben übernehmen und mitbestimmen. Es wird Wert darauf gelegt, dass Auftrittskleider bei roundabout nicht von der tänzerischen Darbietung ablenken. Dabei gilt: selbstbewusst aber nicht aufreizend.



Praktische Grundlagen

Vorbildfunktion der Leiterinnen

roundabout legt grossen Wert darauf, dass Leiterinnen ihre Vorbildfunktion und ihren Umgang mit Suchtmittel bewusst wahrnehmen und reflektieren. Der Aufbau einer freundschaftlichen Beziehung zwischen Leiterin und den Teilnehmerinnen steht Vordergrund.

Niederschwelligkeit

Jedes Mädchen und jede interessierte junge Frau soll bei roundabout teilnehmen können. Das bedeutet:

Tänzerisch: Das tänzerische Niveau und die Unterrichtsgeschwindigkeit richten sich jeweils an den langsameren Teilnehmerinnen aus, damit auch Mädchen und Frauen ohne tänzerische Vorkenntnisse mitmachen können. Häufig wird nach längerem Bestehen eine zweite Gruppe eröffnet. Damit kann Anfragen von Mädchen entsprochen werden, die aufgrund des tänzerischen Niveaus nicht in die bestehende Gruppe einsteigen können.

Oder diese können in eine andere Gruppe des kantonalen Netzwerkes vermittelt werden, die ein ähnliches Tanzniveau hat.

Finanziell: Für die Teilnahme bei roundabout wird ein Beitrag erhoben. Dieser ist in einem Rahmen, der jedem Mädchen die Teilnahme ermöglichen sollte. Falls dies nicht der Fall wäre, wird mit der Leiterin nach individuellen Lösungen gesucht.

Sozial: Bei roundabout ist jede junge Frau willkommen, gleichgültig aus welcher sozialen Schicht oder welchem Kulturkreis sie stammt. Es gelten darum auch keine Kleidernormen, die von den Mädchen fordern, dass sie Geld ausgeben oder sich anders kleiden, als ihnen wohl ist, um dazugehören zu können.

Thematisch: Bei roundabout werden keine Themen behandelt, welche von den Mädchen nicht ausdrücklich gewünscht werden oder die Gruppe betreffen.



Umgang mit Suchtmittel

Die Trainings sind suchtmittelfrei. Im gemütlichen Teil kann das Thema Suchtmittel diskutiert werden.

Früherkennung

Durch die regelmässigen Trainings haben die Gruppenleiterinnen die Gelegenheit, Risikoverhalten und andere Gefährdungen bei Teilnehmerinnen frühzeitig zu erkennen. Im Verdachtsfall nehmen die Gruppenleiterinnen Kontakt mit der kantonalen Leitung auf.

Diese berät die Gruppenleiterinnen, bespricht mit ihnen das weitere Vorgehen und verweist auf Hilfsangebote. Die Gruppenleiterinnen können die gefährdeten Personen auch selber diskret ansprechen und auf Hilfsangebote hinweisen. roundabout kann allerdings für schwerwiegende psychische oder physische Probleme keine spezifische Behandlung oder Therapie ersetzen.

Partizipation

Die Teilnehmerinnen können eigene Ideen in die Gruppe einbringen und Verantwortung übernehmen. Es liegt am Leitungsteam, ob und wie die Mädchen und jungen Frauen eingebunden werden. Sie können beispielsweise Musik mitbringen, die ihnen gefällt, oder sogar einzelne Trainingsteile selber gestalten. Für interessierte Mädchen ab 14 Jahren bietet roundabout Schulungen an, welche sie zu Nachwuchsleiterinnen ausbilden.

Qualitätssicherung

Lokale Einbettung

Durch die Zugehörigkeit jeder roundabout-Gruppe zu einer lokalen Partnerorganisation ist gewährleistet, dass örtliches Interesse an einer solchen Arbeit besteht und entsprechende Unterstützung vor Ort geleistet wird.

Gruppenbetreuung

Die roundabout-Gruppen und deren Leiterinnen werden von der kantonalen Leitung begleitet und individuell betreut.

oder spezifischen Fragen der Leiterinnen. Die kantonale Leitung führt mit jedem Leitungsteam mindestens ein Feedback- und ein Standortgespräch pro Jahr durch.

Die kontinuierliche Begleitung der Gruppen durch die kantonale Leitung und die Partnerorganisation soll Trainingsunterbrüche, Motivationskrisen oder Gruppenschliessungen verhindern und ein längerfristiges Bestehen des Angebots sicherstellen.

Sie und die Partnerorganisation sind Ansprechpartner bei aktuellen Notlagen

Schulungsangebote

Das roundabout-Netzwerk stellt ein jährliches Ausbildungsangebot zur Verfügung. Die Schulungen sind für roundabout-Leiterinnen kostenlos. Sie beinhalten tänzerische, pädagogische und psychosoziale Module, die sich mit altersgerechten Methoden und Materialien auseinandersetzen. An den Schulungen werden zudem aktuelle Choreografien, welche für roundabout-Tanzgruppen produziert wurden, unterrichtet.

An den Schulungen werden die roundabout-Leiterinnen nicht nur fachlich weitergebildet, sondern haben die Möglichkeit, sich mit anderen Leiterinnen zu vernetzen und Anregungen für die Weiterentwicklung des Angebotes zu platzieren.

Koordinationsgruppe

Die kantonalen Leiterinnen treffen sich unter der Federführung der nationalen Leitung regelmässig in einer Koordinationsgruppe (Kernteam). In diesen Sitzungen wird über den Stand und die Entwicklung von roundabout in den Kantonen informiert und ausgetauscht. Bei Bedarf werden Anpassungen und Veränderungen des Angebots besprochen und beschlossen. In themenspezifischen Arbeitsgruppen werden einzelne Bereiche (Ausbildung, Events, ...) konkret bearbeitet.

Evaluation

roundabout wird regelmässig von externen Fachpersonen oder Institutionen evaluiert, um zu gewährleisten, dass das Angebot den neuesten Entwicklungen und den aktuellen Bedürfnissen entspricht.



Finanzierung und Leistungen

roundabout und die im roundabout-Netzwerk tätigen Angestellten und Freiwilligen erbringen auf verschiedenen Ebenen vielfältige Leistungen. Zwischen dem Blauen Kreuz Schweiz und den Mitgliederverbänden sind diese Leistungen im Rahmen einer Vereinbarung geregelt. Die Leistungen zwischen den Mitgliederverbänden und den Partnerorganisationen sowie die Aufgaben der Leiterinnen der roundabout-Gruppen sind in schriftlichen Vereinbarungen sowie im Leitfaden roundabout festgehalten.

Kosten Partnerorganisation

Die Partnerorganisation zahlt pro Monat einen fixen Betrag an den kantonalen Blaukreuz-Verband. Für die Gründung, den Aufbau und die Betreuung der roundabout-Gruppe ist die kantonale Leitung zuständig.

Kosten Teilnehmerinnen

Für die Teilnahme bei roundabout wird ein Beitrag erhoben. Dieser wird in eine Gruppenkasse eingezahlt, aus der jeweils die Snacks und Getränke für den gemütlichen Teil des Trainings gekauft werden. Ebenfalls werden damit die Spesen der Leiterinnen beglichen, wenn diese an einer roundabout-Schulung teilnehmen. Es können aber auch Auftrittskleider oder spezielle Anlässe der Gruppe wie z. B. ein Kinoabend daraus finanziert werden. Die Verwendung der Gelder geschieht in Absprache mit der Gruppe.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website oder per Mail:

www.roundabout-network.org

info@roundabout-network.org

Blaues Kreuz Schweiz
Lindenrain 5
3012 Bern

Tel.: 031 300 58 60
www.blaueskreuz.ch

