

MOVE FOR HEALTH & MOVE FOR ALL

Bewegungskampagnen zur (psychischen)
Gesundheit und zur Chancengleichheit für
Kinder und Jugendliche

09.10.2025

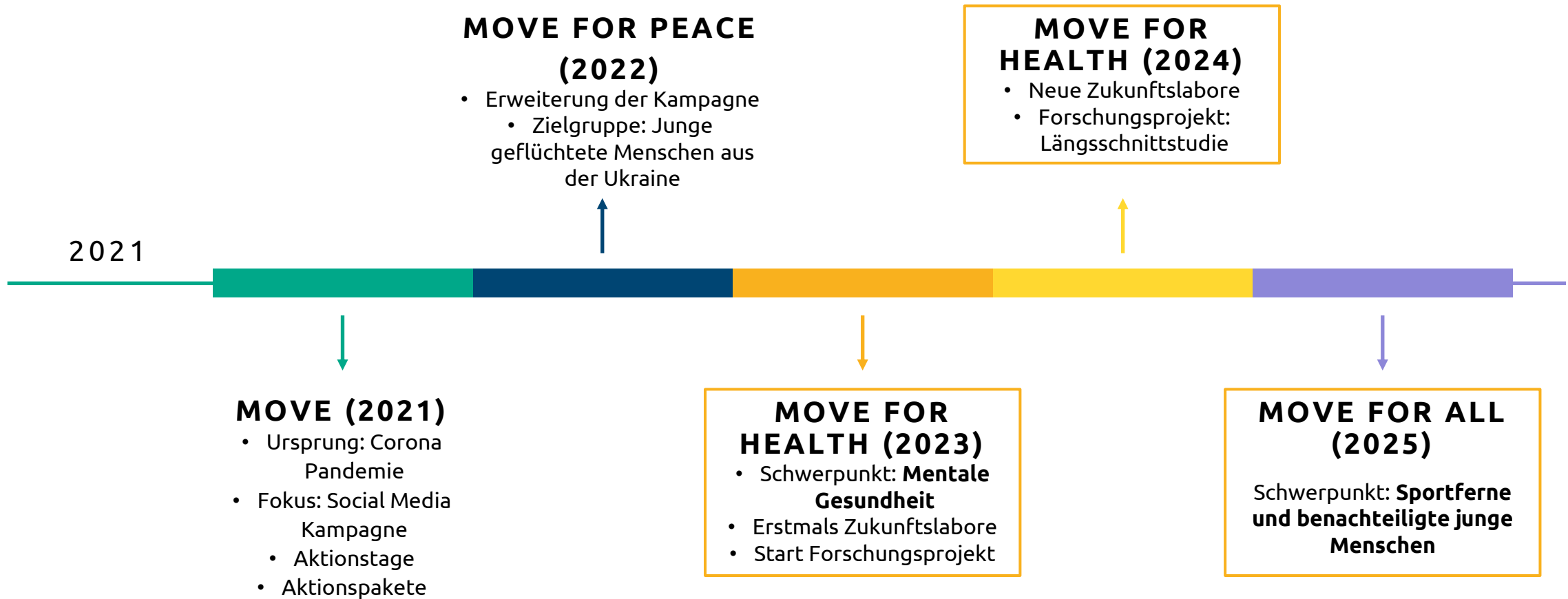


Wer ist die Deutsche Sportjugend?

- Die dsj ist die größte Jugendorganisation in Deutschland:
rund 80 Mitgliedsorganisationen mit rund neun Millionen Mitgliedschaften von jungen Menschen im Alter bis 26 Jahre
- Sie ist die Dachorganisation des Jugendsports und basiert auf 3 Säulen:



Entwicklung der MOVE Kampagne



Die Ziele und Säulen von MOVE

(MENTALE) GESUNDHEIT DURCH UND MIT BEWEGUNG FÜR ALLE
GEWINNUNG NEUER ZIELGRUPPEN, SCHAFFUNG VON
ZUGÄNGEN, ABBAU VON BARRIEREN



ZUKUNFTS-LABORE

Förderung von Projekten der dsj
Mitgliedsorganisationen

Qualifizierung der dsj-MO

Themenfelder z.B.:

- Inklusion
- Kooperationen mit Kita/ Ganzttag
- Mädchenförderung



KAMPAGNE

Mobilisierung und Sensibilisierung für
die Potenziale von Bewegung, Spiel
und Sport

- Social-Media-Posts
- Website
- Veranstaltungen
- Broschüren
- Podcast

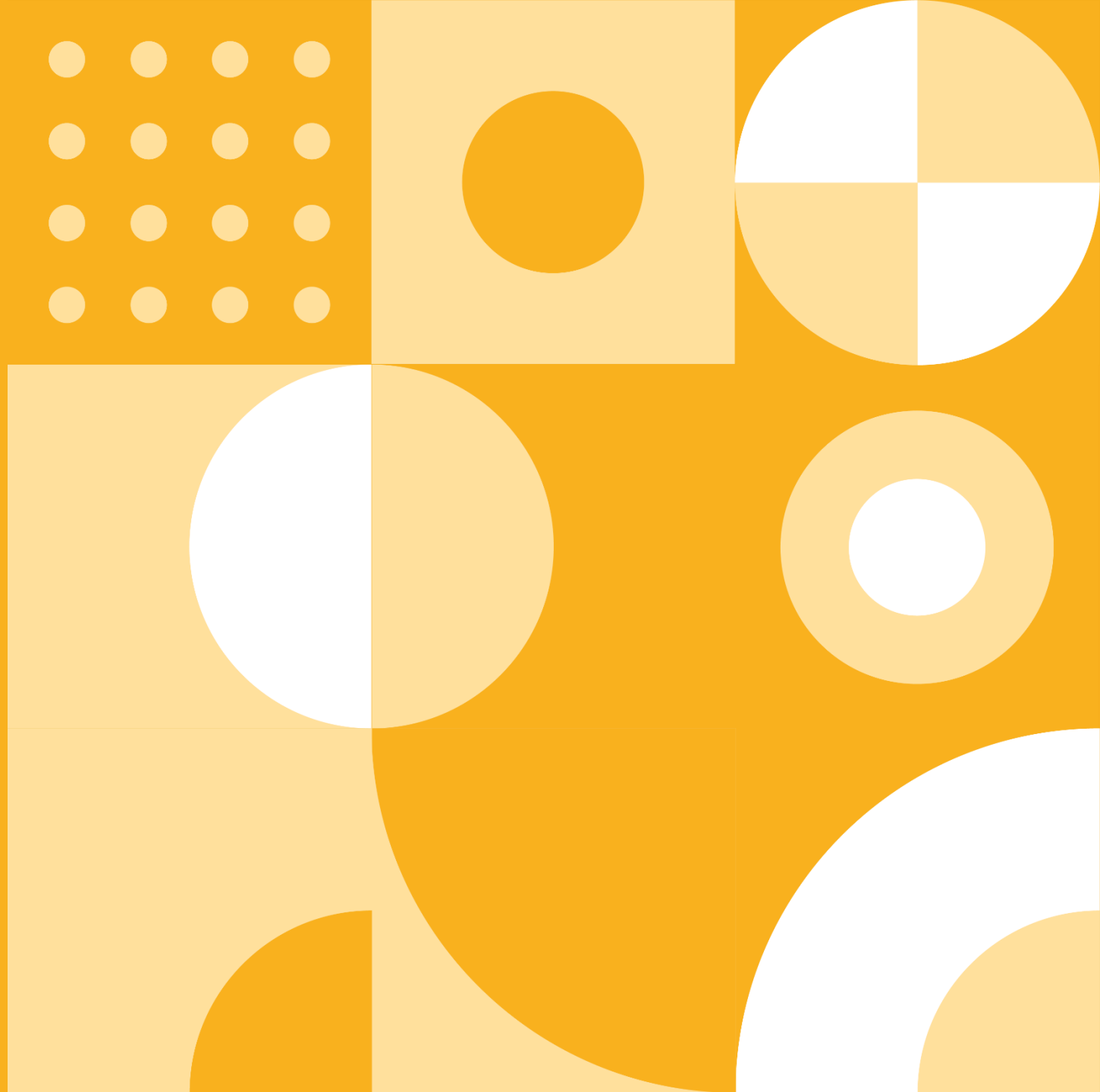


WISSENSCHAFT

Datenerhebung zur Wirksamkeit von
Sport und Sportvereinen auf die
(mentale) Gesundheit und Bildung/
Entwicklung von jungen Menschen

- 2023/ 24 (MOVE FOR HEALTH):
Erhebung und erste Analyse der
Daten
- 2025 (MOVE FOR ALL): Vertiefte
Analyse und Wissenstransfer in
die Praxis

Zukunftslabore



Zukunftslabore – neue Impulse für den Sport

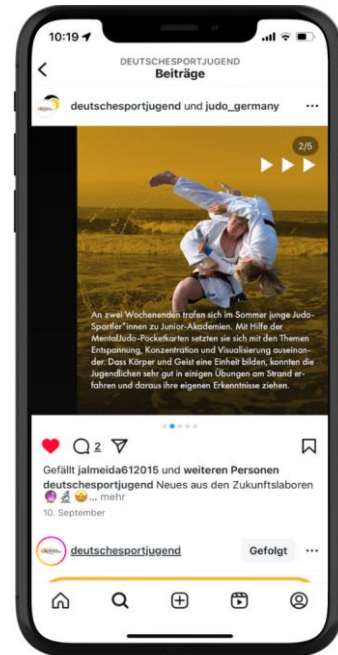


„ In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport „

Alle Bilder: ©MOVE

Inhalte und Methoden der Zukunftslabore

- Fortbildungen von Übungsleiter*innen, Trainer*innen, Multiplikator*innen zu verschiedenen Themen, wie:
 - Erkennen von psychischen Krisen und Umgang damit
 - Stärkung der mentalen Gesundheit durch Bewegung, Spiel und Sport
 - Einbindung von sportfernen und benachteiligten jungen Menschen
 - Angebotsgestaltung für heterogene Gruppen
- Workshops mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zur Stärkung der mentalen Gesundheit
- Förderung der Selbstwirksamkeit und des Selbstbewusstseins durch junges Engagement – Partizipation junger Menschen in der Entwicklung und Umsetzung von Projekten



©MOVE

Inhalte und Methoden der Zukunftslabore

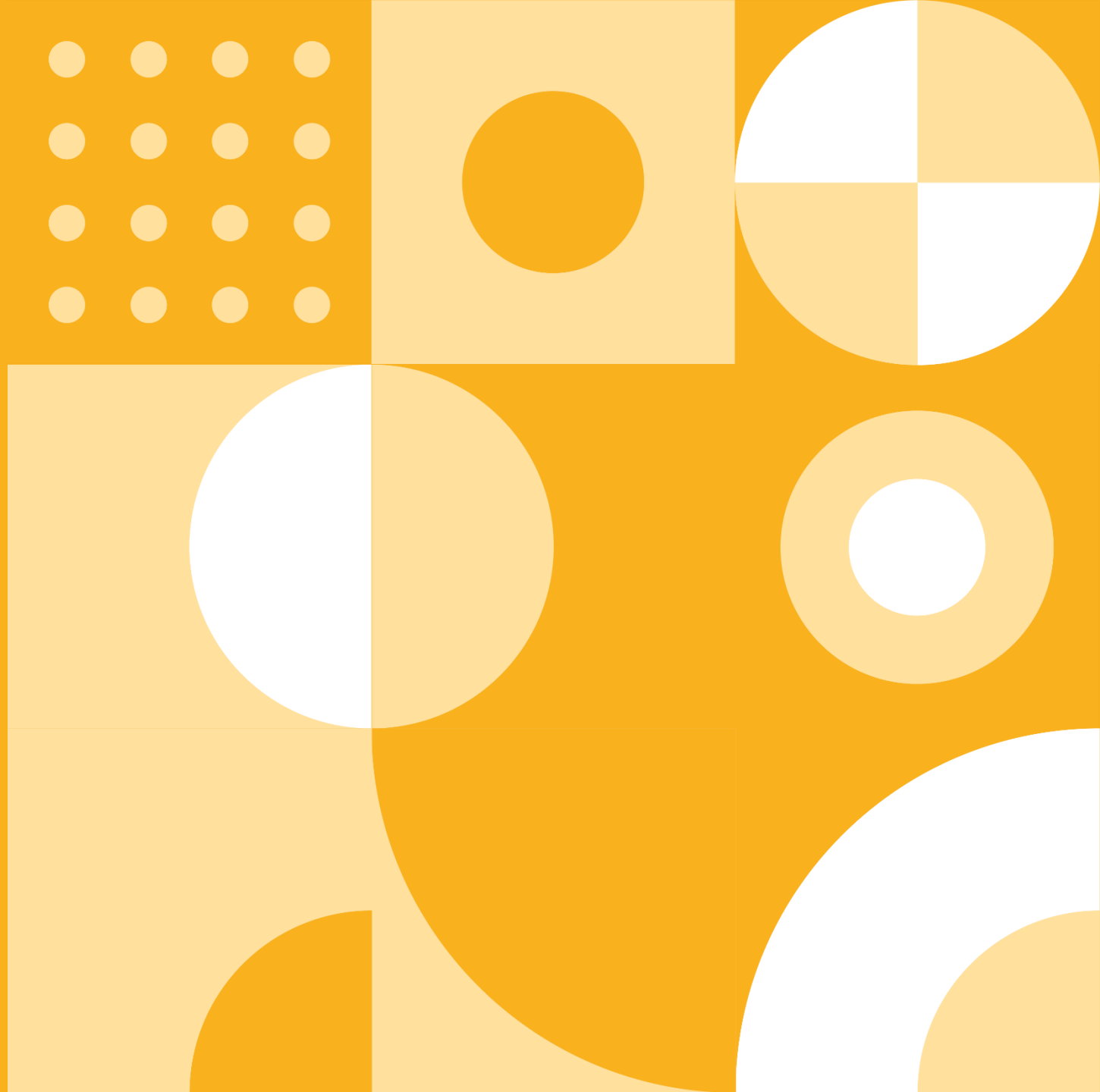
- Erstellung und Verteilung von Materialpaketen und Aktionsboxen an Vereine und weitere Multiplikator*innen wie Eltern oder Kitas als Anregung und Unterstützung für Bewegungsförderung
- Erstellung von Konzepten, Aufbereitung von Informationen, Entwicklung von Broschüren
- Vernetzung im Sozialraum durch Kooperationen mit Kitas, Schulen, Ganztagsträgern



Weiterverarbeitung und Verbreitung der Impulse durch die dsj



Kampagne



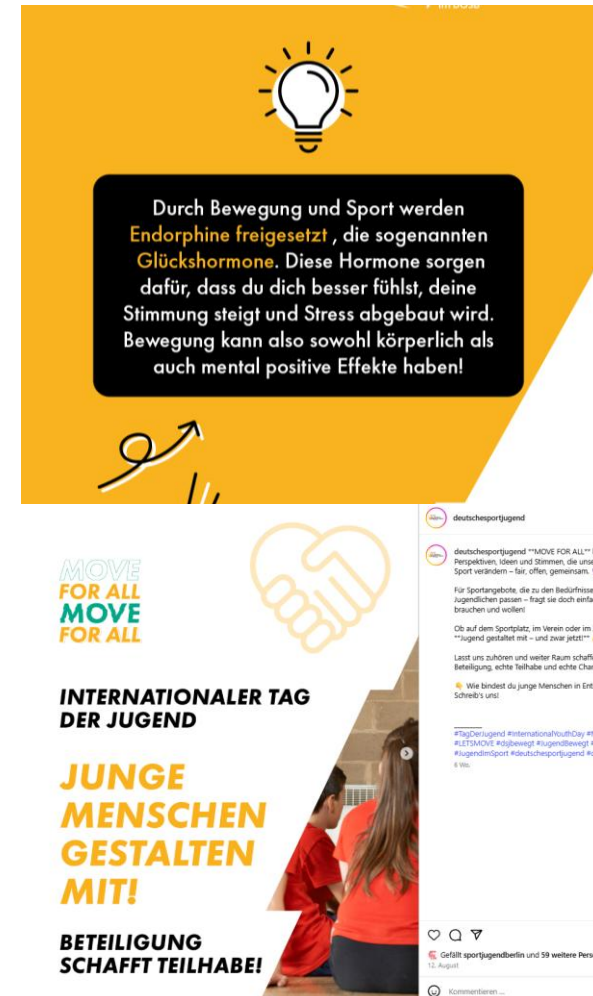
Social Media Kampagne

Wissensvermittlung:

- Niederschwellige Übungen und Tipps von der Psychologin Ricarda Suska zur Stärkung der mentalen Gesundheit
- Unterschiedliche Formate wie MOVE & Learn, MOVE-Tipp der Woche, Neues aus der Wissenschaft und ein Podcast vermitteln Wissen zu den Themen „Mentale Gesundheit“ und „Zugänge für alle“

Sensibilisierung:

- Durch stetige Posts wird auf Social Media ein „Grundrauschen“ erzeugt, dass zu Themen sensibilisieren und Aufmerksamkeit schaffen soll



Veranstaltungen

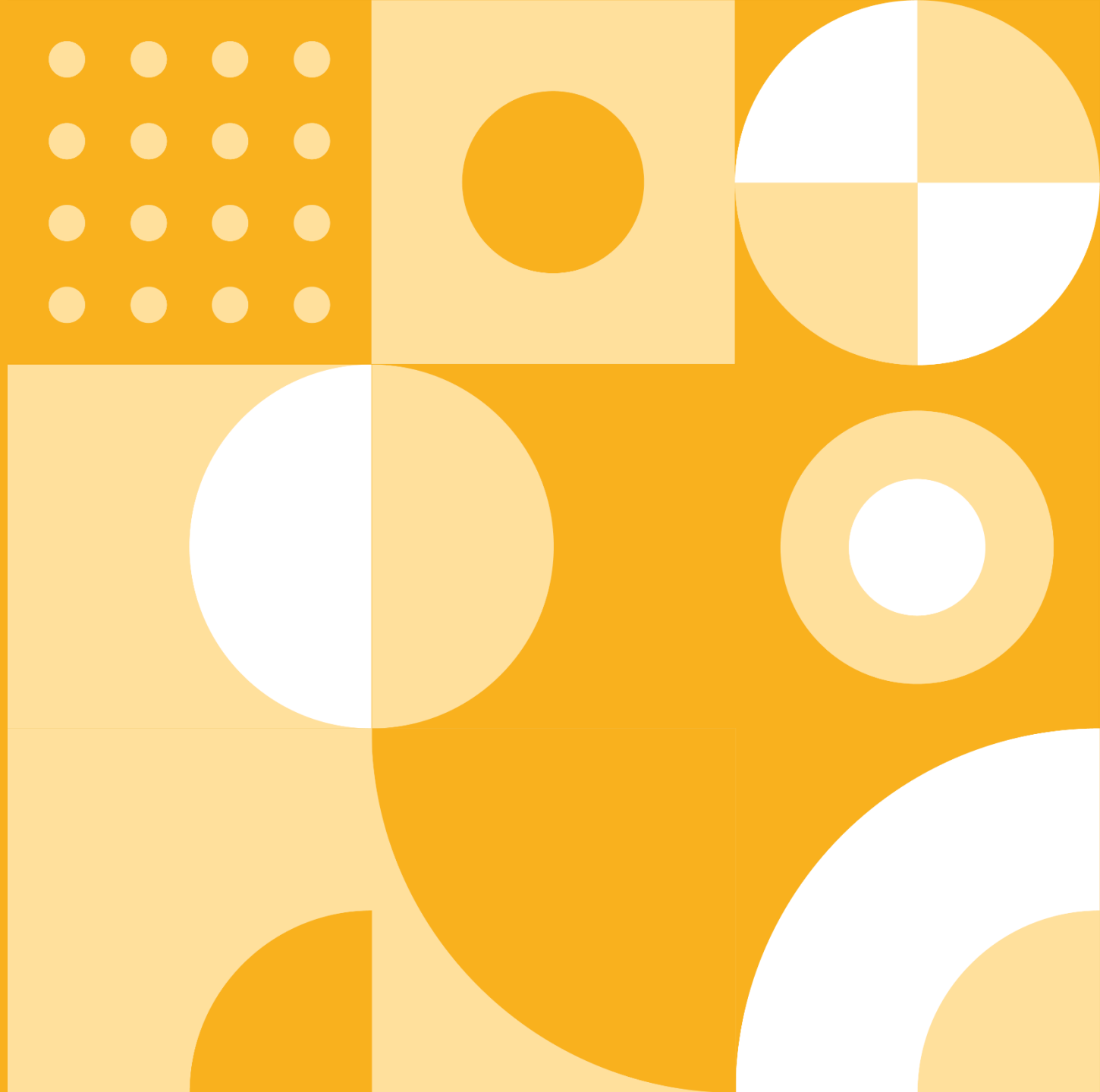
Bewegungsförderung und Aufmerksamkeit vor Ort:

- Special Olympics Berlin
- MOVE Festival in Neubrandenburg
- Begegnungstag in Wiesbaden
- Familiensportfest Berlin
- Deutsches Turnfest in Leipzig

Einsatz des Maskottchens MOVELINO



Wissenschaft



Ergebnisse

- **Positive Auswirkungen von Bewegung und Sport:**

Sportlich aktive Kinder und Jugendliche berichten von einer besseren Lebenszufriedenheit, mehr sozialer Einbindung und einem höheren Wohlbefinden.

- **Vorteile der Sportvereinsmitgliedschaft:**

Eine Vereinsmitgliedschaft ist mit einer höheren Lebenszufriedenheit und einer besseren psychischen Gesundheit verbunden.

- **Soziale Ungleichheit im Sport:**

Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien sind deutlich seltener sportlich aktiv als ihre Altersgenossen aus stabilen finanziellen Verhältnissen.

- **Rückläufige sportliche Aktivität:**

Die Zahlen zeigen einen Rückgang bei der sportlichen Aktivität: Der Anteil der Jugendlichen, die im Sportverein aktiv sind, ist gesunken.

Körper und Psyche gehören zusammen



**DAS HEISST:
KINDER UND
JUGENDLICHE,
DIE AKTIV SIND,
HABEN WENIGER
OFT SORGEN,**

**EINE HÖHERE LEBENSZUFRIEDENHEIT
UND EINEN BESSEREN ALLGEMEINEN
GESUNDHEITZUSTAND!**

The infographic features a black background with yellow and white text. It includes two yellow right-pointing triangles at the top right, two yellow exclamation marks, and a white line-art icon of a person with arms raised and a heart in the center at the bottom right.

Herausforderungen

- Individuelle Strukturen vor Ort
- Komplexe ehrenamtliche Strukturen des Sports
- Direkte Ansprache von Kindern und Jugendlichen
- Besondere Qualifikation und Hilfsstrukturen notwendig
- Schaffung von Zugängen zu unseren Strukturen



Learnings

- Bewegung, Spiel und Sport können zur mentalen Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen.
- Spaß, Teilhabe und Gemeinschaft sind wichtige Bausteine.
- Es braucht kind- und jugendgerechte Strukturen, die auf die Bedürfnisse und Interessen junger Menschen abgestimmt sind.
- Zugänge für junge Menschen zu schaffen, muss auf verschiedenen Wegen erfolgen.
- Es braucht die Zusammenarbeit vieler Akteur*innen.

„ In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport „



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Kontakt

Deutsche Sportjugend

Dr. Jaana Eichhorn, Ressortleitung Junges Engagement und Bewegung, Spiel und Sport

E-Mail: eichhorn@dsj.de

Heike Hülse, Referentin Kinderwelt ist Bewegungswelt

E-Mail: huelse@dsj.de

www.dsj.de

www.dsj.de/publikationen

