



## **Bewegungsaktivitäten speziell für Mädchen\* und junge Frauen\* in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) – warum ist dies wichtig?**

### **1. Spezifische Bedürfnisse und Unterrepräsentation ansprechen**

Mädchen\* und junge Frauen\* sind in der OKJA untervertreten. Laut SOPHYA-Studie (BASPO, 2022) erreichen sie die Bewegungsempfehlungen seltener als Buben\*, besonders mit zunehmendem Alter. Praxiserfahrungen zeigen Bedarf an mädchenspezifischen, von weiblichen Vorbildern begleiteten Aktivitäten (Müller & Koch, 2021). Zudem unterscheiden sich die Motive und Präferenzen für Bewegung zwischen Mädchen\* und Jungen\* (BASPO, 2023). Deshalb sollten Angebote partizipativ und bedarfsgerecht sein.

### **2. Sicherer, wertschätzender Rahmen bieten**

Mädchenspezifische Räume fördern Selbstvertrauen, Ausdruck und Entwicklung junger Frauen\* – frei von Stereotypen (Bendjama et al., 2024). Erfahrungen, z. B. aus mädchenspezifischen Skateboarding-Angeboten in Lausanne zeigen, dass solche Räume Unterstützung und Autonomie fördern. Sie stärken soziale und persönliche Entfaltung und fördern Eigeninitiative (FCLR, 2023).

### **3. Die Partizipation von jungen Frauen\* in Bewegungsangeboten fördern**

Der Übergang des Kindes- ins Jugendalters ist kritisch, da dann die physische Aktivität bei Mädchen\* stark abnimmt (BASPO, 2022). Spezielle Angebote für 8 bis 13-jährige Mädchen\* unterstützen ihre Partizipation und fördern eine ausgewogene Alters- und Geschlechtermischung.

### **4. Gesundheit, Selbstwertgefühl und Gleichberechtigung fördern**

Regelmässige Bewegung verbessert Gesundheit, Stressbewältigung und Selbstwert (Jugend+Sport, o. J.). Spezielle Angebote für junge Frauen\* bieten weibliche Vorbilder, bauen Stereotype sowie Ungleichheiten ab und fördern Emanzipation (Bendjama et al., 2024).

### **5. Grundlage für langfristige Gleichberechtigung schaffen**

Die bewusste Geschlechtertrennung ist ein pädagogischer Zwischenschritt, um langfristig Gleichberechtigung zu ermöglichen (FCLR, 2023). Mädchenspezifische Angebote stärken und erleichtern später die Teilnahme an gemischten Gruppen. Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass solche Räume als Sprungbrett für gemischte Angebote dienen. (Bendjama et al., 2024).

**Bendjama, R., Bertho, B., Friedli, F., Kuehni, M. & Vianin, C. (2024).** [Encourager la participation des filles dans les activités jeunesse. Expériences, outils, idées.](#) Réseau genre et jeunesse, Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL - HES-SO). (nur auf Französisch)

**Fédération des Centres de Loisirs et de Rencontres (FCLR) (2023).** [Vers la mixité de genre : des pistes pour l'animation socioculturelle.](#) (nur auf Französisch)

**Jugend+Sport (o. J.).** [Mädchen und junge Frauen im Sport.](#) jugendundsport.ch.

**Müller, R., & Koch, T. (2021).** [Mädchen\\*arbeit – alles Gender oder was?](#) In: AvenirSocial (2021). SozialAktuell, Januar 2021, 20 - 21.

**Bundesamt für Sport BASPO. (2023).** [Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport: Aktueller Stand und Handlungsbedarf.](#)

**Bundesamt für Sport BASPO (2022).** [SOPHYA-Studie - So bewegen sich Kinder und Jugendliche in der Schweiz.](#)

---

*Hinweis: In den genannten Studien und Quellen wird von Mädchen und jungen Frauen gesprochen. Im Kontext von She Moves und der Offenen Kinder- und Jugendarbeit verwendet der Dachverband Offene Kinder- und Jugendarbeit Schweiz (DOJ) aus Gründen der Genderinklusivität den Genderstar, um alle Personen einzuschliessen, die sich als weiblich definieren.*

---

[She Moves](#) ist ein Spezialangebot von [Kebab+](#). Das Gesundheitsförderungsprogramm wird vom [DOJ](#) angeboten.



She Moves wird unterstützt durch



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**