

# roundabout®

## Vision

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg bietet im Auftrag des kantonalen Aktionsprogramms Ernährung und Bewegung (KAP), als Teil der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion (GS) des Kantons Bern ein ganzheitlich ausgerichtetes Tanzangebot für Mädchen und junge Frauen im Kanton Bern an. Mädchen und junge Frauen im Kanton Bern sind regelmässig und gerne körperlich aktiv, fühlen sich wohl in ihrem Körper und sind in einer Gruppe sozial integriert.

## Ausgangslage

Mehreren Studien zeigen, dass Mädchen und junge Frauen im Gegensatz zu Knaben nicht ausreichend körperlich aktiv sind. Viele fühlen sich zu dick, berichten über psychische Beschwerden in der Adoleszenz und nennen fehlenden Spass oder zu wenig Zeit als Gründe, weshalb sie keinen Sport treiben. Tanzen steht bei den Mädchen auf Rang 3 und bei jungen Frauen auf Rang 1 der Sportarten, die sie gerne einmal ausprobieren würden.

## Zielsetzungen

- Ganzheitliche Förderung von Ressourcen
- Regelmässige körperliche Aktivität
- Akzeptieren und Schätzen des eigenen Körpers
- Integration in eine Gruppe und Pflegen von Freundschaften
- Pflegen eines wertschätzenden zwischenmenschlichen Umgangs und konstruktive Auseinandersetzung mit Konflikten
- Entwickeln eines gesunden Selbstbewusstseins, welches gesundheitsschädigendem Verhalten vorbeugt
- Üben in Eigenverantwortlichkeit

- Mädchen von 8 – 11 Jahren (roundabout kids) und junge Frauen von 12 – 20 Jahren (roundabout youth)
- Partnerorganisationen wie Landeskirchen, Offene Jugendarbeit

## Massnahmen

In regionalen Tanzgruppen treffen sich die Mädchen und jungen Frauen wöchentlich zum Tanztraining. Fester Bestandteil bildet der „gemütliche Teil“, während dem geplaudert und etwas gegessen wird. Nebst der Freude an der Bewegung wird so auch die soziale Integration gefördert. Kantonale und nationale Events fördern das Zugehörigkeitsgefühl und den Austausch untereinander, nationale Schulungen für die freiwillig engagierten Leiterinnen sichern die Qualität der Tanztrainings.

## Kontakt

Sara-Lisa Ringgenberg, Alexandra Hüssler, Anna-Lea Schüpbach und Sarah Berger  
Kantonale Leiterinnen roundabout  
031 398 14 53  
[sara-lisa.ringgenberg@roundabout-network.org](mailto:sara-lisa.ringgenberg@roundabout-network.org)  
[alexandra.huessler@roundabout-network.org](mailto:alexandra.huessler@roundabout-network.org)  
[anna-lea.schuepbach@roundabout-network.org](mailto:anna-lea.schuepbach@roundabout-network.org)  
[sarah.berger@roundabout-network.org](mailto:sarah.berger@roundabout-network.org)

[www.besofr.blaueskreuz.ch/.../roundabout](http://www.besofr.blaueskreuz.ch/.../roundabout)  
[www.roundabout-network.org](http://www.roundabout-network.org)

Januar 2024

## Zielgruppen

Fachstelle für Suchtprävention  
Freiburgstrasse 115  
3008 Bern  
031 398 14 53  
[www.besofr.blaueskreuz.ch](http://www.besofr.blaueskreuz.ch)  
[office.be@roundabout-network.org](mailto:office.be@roundabout-network.org)