

Handlungsmodule für Gesundheitsförderungsmaßnahmen mit dem Schwerpunkt Bewegung

Methoden | Maßnahmen | Ansätze | Lessons learned

Im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich

Handlungsmodule für Gesundheitsförderungsmaßnahmen mit dem Schwerpunkt Bewegung

Methoden | Maßnahmen | Ansätze | Lessons learned

Autorinnen:

Marion Weigl
Sylvia Gaiswinkler
Theresa Bengough

Fachliche Begleitung:

Verena Zeuschner
Gerlinde Rohrauer-Näf

Projektassistenz:

Bettina Engel

Die Inhalte dieser Publikation geben den Standpunkt der Autorinnen/Autoren und nicht unbedingt jenen der Auftraggeberin / des Auftraggebers wieder.

Wien, im Dezember 2018
Im Auftrag des Fonds Gesundes Österreich

Zitiervorschlag: Weigl, Marion; Gaiswinkler, Sylvia; Bengough, Theresa (2018): Handlungsmodule für Gesundheitsförderungsmaßnahmen mit dem Schwerpunkt Bewegung. Methoden | Maßnahmen | Ansätze | Lessons learned. Gesundheit Österreich, Wien

Zl. PO/1/5052

Eigentümerin, Herausgeberin und Verlegerin: Gesundheit Österreich GmbH,
Stubenring 6, 1010 Wien, Tel. +43 1 515 61, Website: www.goeg.at

Der Umwelt zuliebe:

Dieser Bericht ist auf chlorfrei gebleichtem Papier ohne optische Aufheller hergestellt.

Kurzfassung

Hintergrund/Aufgabenstellung/Fragestellung

Der vorliegende Bericht hat zum Ziel, Wissen in Bezug auf gut funktionierende Ansätze und Methoden der gegenständlichen Interventionen und damit verbundene Lernerfahrungen (Lessons learned) aus den vom FGÖ seit 2010 geförderten Bewegungsprojekten zur Verfügung zu stellen sowie Produkte aus Projekten zu identifizieren. Der Bericht wendet sich sowohl an Antragsteller/-innen aus dem organisierten Sport als auch an Vertreter/-innen unterschiedlicher Settings, die das Thema gesunde Bewegung in ihrem Umfeld aufgreifen und bearbeiten wollen. Er soll vor allem jenen Personen als Unterstützung dienen, die in der Planung und Umsetzung entsprechender Maßnahmen auf eher wenig (eigene oder institutionelle) Erfahrung zurückgreifen können, aber auch Personen mit Erfahrung als Reflexionsbasis der eigenen Arbeit dienen.

Methoden

Es wurde eine Liste von 20 Gesundheitsförderungsprojekten mit Schwerpunkt Bewegung gesichtet, die zwischen 2010 und 2016 begonnen und vom FGÖ mitfinanziert wurden. Bei der Auswahl der Projekte wurde gezielt darauf geachtet, dass nicht nur die Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung berücksichtigt werden, sondern auch ein breites Spektrum spezifischer Zielgruppen abgedeckt wurde. Der Fokus lag auf Projekten, die im kommunalen Setting angesiedelt sind, zusätzlich wurden Projekte ausgewählt, die aus Sicht der Gesundheitsreferentinnen des FGÖ einzelne Aspekte besonders gut umsetzen/abdecken konnten.

Die Lernerfahrungen wurden anhand von Projektberichten, Evaluationsberichten und weiteren Projektmaterialien (z. B. Folder, Websites) identifiziert und in Telefonaten mit den Projektverantwortlichen verifiziert. Die Aufbereitung der Lernerfahrungen orientierte sich einerseits am Projektmanagement-Cycle und andererseits am Monitoringmodell von Szabo et al. (2016). Ergänzend zu den Lernerfahrungen wurden auch Produkte aus Projekten erfasst und aufgelistet, die für eine allgemeine Verwendung zur Verfügung gestellt werden können.

Ergebnisse

Die untersuchten Bewegungsprojekte versuchen in der Regel, durch neue, vermehrte oder adaptierte Angebote gesunde Bewegung mehr Menschen zugänglich zu machen. Dazu wird verstärkt mit partizipativen Elementen gearbeitet, die die Erhebung und Berücksichtigung von Wünschen der Bevölkerung oder spezifischen Zielgruppen ermöglichen. Auf diesem Weg sowie durch die Vermittlung von Spaß an der Bewegung und eine Förderung sozialer Kontakte soll die Motivation für die Bewegungsausübung gestärkt werden. Wissen wird vor allem indirekt, d. h. über Multiplikatorinnen/Multiplikatoren (wie z. B. Übungsleiter/-innen oder Lehrkräfte) vermittelt. Strukturelle Veränderungen auf verschiedenen Ebenen sind ebenfalls Ziel mancher Projekte. Dazu gehören Veränderungen der gebauten Umwelt (z. B. Schulweg), Veränderungen in Sportverbänden (z. B. neue Ausrichtung der Programme) oder eine stärkere Unterstützung aus dem sozialen Umfeld

(z. B. durch Bewusstseinsbildung bei Eltern und Einbindung Ehrenamtlicher). Eine Verankerung in bestehenden nationalen, regionalen oder lokalen Strategien ist wenig bis kaum erkennbar.

Vernetzungsarbeit, Kooperationen und das Etablieren von Schnittstellen sind wichtige Aufgaben, die nicht nur für das Projektmanagement relevant sind, sondern letztendlich auch für die Erreichbarkeit der Zielgruppe und die Absicherung der Nachhaltigkeit. Hinsichtlich der Kostenplanung ist die Notwendigkeit einer realistischen Abschätzung dieser Vernetzungsarbeit, aber auch potenziell anfallender Sachkosten zu erwähnen, gleichzeitig müssen Bewegungsangebote kostenlos bzw. mit sehr geringen Teilnahmegebühren verbunden sein, um auch von sozial/sozioökonomisch benachteiligten Personen in Anspruch genommen werden zu können. Adäquate Kommunikation ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor, sowohl in Bezug auf einzubindende Akteurinnen/Akteure und Entscheidungsträger/-innen als auch in der Bewerbung und Umsetzung von Bewegungsangeboten. Die Auswahl geeigneter Trainer/-innen spielt dabei eine ebenso wichtige Rolle wie Bewusstseinsbildung in der Bevölkerung und die Förderung der Unterstützung durch das persönliche Umfeld.

Schlussfolgerungen/Empfehlungen/Diskussion

Die Lernerfahrungen der ausgewählten Projekte zeigen, dass eine sorgfältige Planung und abgestimmte Prozesse notwendig sind, um letztendlich für die jeweils gewählte Zielgruppe attraktive Bewegungsangebote dauerhaft etablieren zu können. Wesentliche Erfolgsfaktoren sind die Einbindung möglichst vieler Akteurinnen/Akteure aus der Gemeinde, aber auch die Einbindung der ausgewählten Zielgruppe bereits in der Planungsphase. Definierte Ansprechpersonen können nicht nur für gute Kommunikation, sondern auch für schnelle und kreative Lösungen vor Ort sorgen.

Schlüsselwörter

Bewegung, Gesundheitsförderung, Lernerfahrungen

Inhalt

Kurzfassung	III
Abbildungen.....	VI
Abkürzungen.....	VII
1 Einleitung	1
2 Methodik.....	2
3 Analyse	3
4 Prozesse zur Umsetzung von Gesundheitsförderung mit einem Schwerpunkt auf Bewegung.....	6
4.1 Aufbau der Projektstruktur.....	6
4.2 Diagnosephase	10
4.3 Planungsphase.....	13
4.4 Umsetzungsphase.....	16
4.5 Evaluations- und Monitoringphase	20
5 Methoden zur Beeinflussung der Bewegungsdeterminanten.....	23
5.1 Veränderung von Einflussfaktoren der Bewegungsdeterminanten.....	23
5.1.1 Bewegungsfördernde Angebote	23
5.1.2 Strategien, Politik und Organisation.....	43
5.1.3 Soziales Potenzial und Engagement	50
5.1.4 Individuelle Bewegungskompetenzen	53
5.2 Veränderung der Bewegungsdeterminanten.....	56
5.2.1 Gebaute und natürliche Umwelt.....	56
5.2.2 Lebens- und Arbeitsbedingungen.....	59
5.2.3 Soziales Umfeld und Netzwerke.....	60
5.2.4 Intrapersonale Ressourcen - Verhalten	65
6 Weiterführende Informationen.....	67
6.1 Allgemeine Empfehlungen und Anleitungen	67
6.2 In den Projekten erarbeitete Produkte.....	68
Literatur	69
Anhang	70

Abbildungen

Abbildung 1: Monitoringmodell für Bewegung.....4

Abkürzungen

ASKÖ	Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich
ASVÖ	Allgemeiner Sportverband Österreichs
BSO	Österreichische Bundes-Sportorganisation
d. h.	das heißt
FGÖ	Fonds Gesundes Österreich
NAP	Nationaler Aktionsplan
SPF	Sonderpädagogischer Förderbedarf
u. a.	unter anderem
v. a.	vor allem
WHO	World Health Organisation
z. B.	zum Beispiel

1 Einleitung

Körperliche Bewegung ist ein wesentlicher Einflussfaktor der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit, was sich in auch in wichtigen Grundlagenarbeiten oder Strategien widerspiegelt. So wird körperliche Bewegung z. B. explizit in Ziel 5 (Altern in Gesundheit), Ziel 10 (Eine gesunde und sichere natürliche Umwelt) und Ziel 11 (Gesünder leben) der WHO-21-Ziele sowie in Ziel 8 (Gesunde und sichere Bewegung im Alltag durch die entsprechende Gestaltung der Lebenswelten fördern) der Gesundheitsziele Österreich genannt. Spezifische Strategien zum Thema Bewegung sind die Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung und der Nationale Aktionsplan Bewegung (NAP.b). Um körperliche Bewegung zu fördern, bedarf es umfassender und nachhaltiger Maßnahmen, die auf verschiedenen Ebenen ansetzen müssen. Einmalige Kampagnen gehören z. B. nicht dazu bzw. werden nur im Zusammenhang mit umfassenderen Maßnahmenpaketen mit dem Ziel, diese zu bewerben, berücksichtigt. Ein ideales Setting für solche Maßnahmenpakete ist die Gemeinde, weshalb im vorliegenden Bericht ein Fokus auf die kommunale Ebene gerichtet wird. Ein zweiter Fokus liegt – im Sinne der Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit – auf der Erreichung sozial bzw. sozioökonomisch benachteiligter Bevölkerungsgruppen.

Der vorliegende Bericht hat zum Ziel, Wissen in Bezug auf gut funktionierende Ansätze und Methoden dieser Interventionen und damit verbundene Lernerfahrungen (Lessons learned) aus den vom FGÖ seit 2010 geförderten Bewegungsprojekten zur Verfügung zu stellen. Diverse Erfahrungen aus allen Projekten können derart Anregung und Unterstützung für die Planung und Umsetzung von Aktivitäten zur Gesundheitsförderung in bzw. zur Weiterentwicklung von Bewegungsangeboten bieten. Die vielfältigen Lernerfahrungen aus der Praxis sollen so im Sinne des Transfers eines Wissensschatzes für zukünftige Projekte nutzbar gemacht werden.

In diesem Sinn wurde folgende Vorgangsweise bzw. Berichtsstruktur gewählt: Die infrage kommenden Projekte wurden zunächst nach ihren Hauptstrategien analysiert. Anschließend wurden Lernerfahrungen in puncto Prozess- bzw. Projektmanagement herausgefiltert. Das Monitoringmodell von Szabo et al. (2016) stellt die verschiedenen möglichen Handlungsebenen dar und dient daher als Struktur für den letzten Teil, in dem die in den Projekten eingesetzten Maßnahmen bzw. Methoden sowie die daraus resultierenden Lernerfahrungen aufbereitet wurden.

Der Bericht wendet sich sowohl an Antragsteller/-innen aus dem organisierten Sport als auch an Vertreter/-innen unterschiedlicher Settings, die ein gesundheitsrelevantes Thema in ihrem Umfeld aufgreifen und bearbeiten wollen. Er soll vor allem jenen Personen als Unterstützung dienen, die in der Planung und Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen mit Schwerpunkt Bewegung auf eher wenig (eigene oder institutionelle) Erfahrung zurückgreifen können, aber auch jenen Personen mit Erfahrung als Reflexionsbasis der eigenen Arbeit dienen.

Die Autorinnen bedanken sich bei all jenen, die für den Bericht Informationen zur Verfügung gestellt haben. Besonderer Dank gilt auch dem Auftraggeber für die gute Zusammenarbeit.

2 Methodik

Im Rahmen dieses Projekts der Gesundheit Österreich GmbH wurde eine Liste 20 österreichischer Gesundheitsförderungsprojekte mit Schwerpunkt Bewegung gesichtet, die zwischen 2010 und 2016 begonnen wurden (siehe Kurzbeschreibungen im Anhang). Bei der Auswahl der Projekte wurde gezielt darauf geachtet, dass nicht nur die Qualitätskriterien der Gesundheitsförderung berücksichtigt werden, sondern insgesamt auch ein breites Spektrum spezifischer Zielgruppen abgedeckt wurde. Der Fokus lag auf Projekten, die im kommunalen Setting angesiedelt sind und daher versuchen, vor Ort entsprechende bewegungsfördernde Strukturen nachhaltig zu verankern. Zusätzlich wurden Projekte ausgewählt, die aus Sicht der Gesundheitsreferentinnen des FGÖ einzelne Aspekte besonders gut umsetzen/abdecken konnten.

Anhand der im Rahmen dieser Projekte erstellten Projektberichte und Evaluationsberichte sowie weiterer Projektmaterialien (z. B. Folder, Websites), die, wurden für den vorliegenden Bericht zunächst die Hauptstrategien der verschiedenen Projekte analysiert und die Projekte entsprechend geclustert (vgl. Kapitel 3). Anschließend wurden Lernerfahrungen in Hinblick auf Prozess- bzw. Projektmanagement identifiziert und thematisch zusammengefasst. Zum Schluss wurden Lernerfahrungen bezüglich einzelner Methoden und Aktivitäten herausgearbeitet und nach Gesundheitsdeterminanten sowie den damit verbundenen Einflussfaktoren geordnet. Es kann jedoch kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben werden, weil nur jene Beispiele und Lernerfahrungen genannt werden, die aus den zur Verfügung stehenden Materialien ersichtlich bzw. ableitbar sind. Um sicherzugehen, dass diese Lernerfahrungen nach wie vor gültig sind, bzw. weitere Entwicklungen berücksichtigen zu können, wurden im Anschluss daran die jeweiligen Projektverantwortlichen kontaktiert und telefonisch befragt.

Die Aufbereitung der Informationen orientiert sich im Fall prozess- und projektorientierter Informationen am Projektmanagement-Cycle (Quelle: Lehrbuch *Gesundheitsförderung konkret*); sie sind in Kapitel 5 dargestellt. Die konkreten Lernerfahrungen sind den unterschiedlichen Aspekten des Monitoringmodells für Gesundheitsförderung mit Schwerpunkt Bewegung (vgl. Szabo et al. 2016) zugeordnet und in Kapitel 6 dargestellt. Die Lernerfahrungen hinsichtlich bewegungsfördernder Angebote wurden so strukturiert, dass zunächst jene beschrieben werden, die sich auf das Setting Gemeinde beziehen, gefolgt von zusätzlichen Lernerfahrungen aus Projekten für spezifische Zielgruppen.

3 Analyse

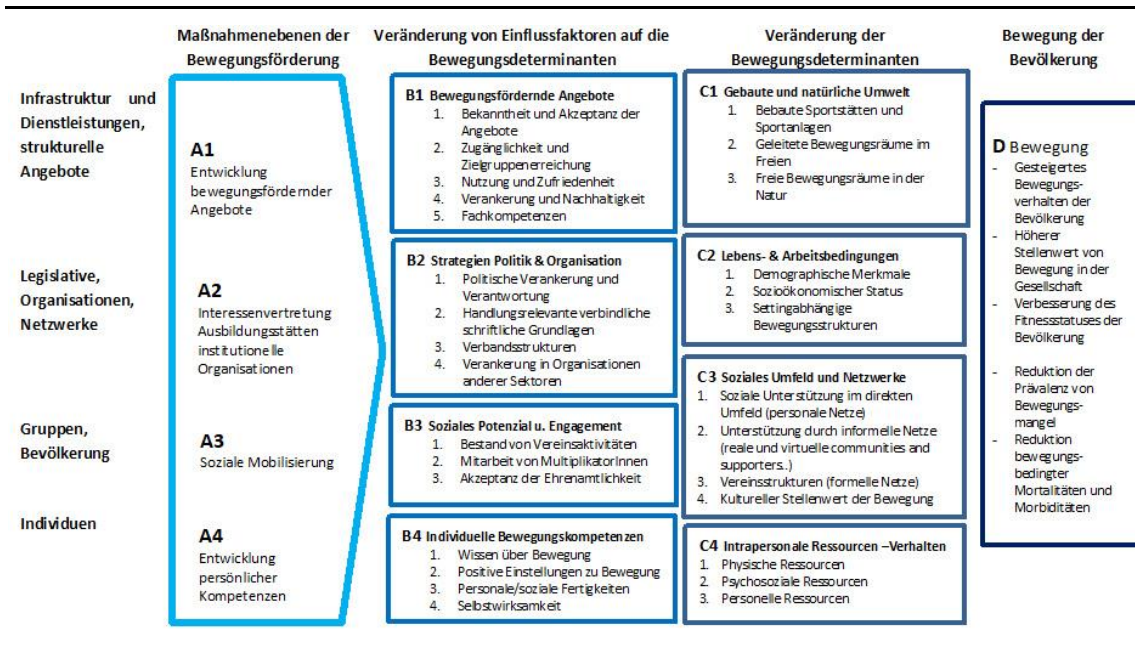
Wie bereits erwähnt (vgl. Kapitel 1), ist die Förderung von Bewegung Ziel verschiedenster Strategien und Fördermaßnahmen. Die Erfahrungen zeigen jedoch, dass es – wie überall in der Gesundheitsförderung – nicht ausreicht, auf Wissen und Verantwortung der einzelnen Person zu setzen, sondern auch das soziale, kulturelle und strukturelle Umfeld so gestaltet sein muss, dass ein gesunder Lebensstil – in diesem Fall Bewegung – möglich ist und unterstützt wird. Dazu müssen Aktivitäten auf verschiedensten Ebenen gesetzt werden.

Titze et al. (2012) haben jene Determinanten identifiziert und beschrieben, die einen Einfluss auf das Bewegungsverhalten haben. Dazu gehören:

- » Auf der individuellen Ebene sind die Einstellung zu Bewegung, die Motivation zu Bewegung, die Fähigkeit zur Willensbildung, um ein Verhalten zu ändern wie z .B. sich mehr zu bewegen, die damit verbundenen Erwartungen, aber auch motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten zentral.
- » Auf der Ebene des sozialen Umfelds spielen Vorbilder und Meinungsbildnerinnen/–bildner eine wichtige Rolle, aber auch die soziale Unterstützung aus diesem Umfeld generell bzw. bei der (gemeinsamen) Ausführung von Bewegung sowie die Einbindung in Vereine, Peer-Groups etc.
- » Auf der Ebene der Lebens- und Arbeitsbedingungen wirken sich Stadt- und Verkehrsplanung, aber auch neue Kommunikationsformen darauf aus, ob Bewegung in der Schule bzw. Arbeit oder Freizeit notwendig und leicht möglich ist oder eher behindert wird. Auch Gesundheitsdienste und Sozialversicherung werden auf dieser Ebene als mögliche Einflussfaktoren angeführt, da sie durch Anreize und präventive Interventionen zu mehr Bewegung anleiten können.
- » Auf der Ebene der gebauten Umwelt bzw. des sozioökonomischen und politischen Umfelds haben die Wohnverhältnisse, die verfügbare Infrastruktur, die Wirtschaftslage und damit verbunden das Einkommen einen relevanten Einfluss. Zu dieser Ebene werden aber auch Medien und Entscheidungsträger/–innen der nationalen und regionalen Politik gezählt, die über die Verbreitung von Informationen und Kampagnen Bewegung anregen können.

Szabo et al. (2016) wiederum haben diese Bewegungsdeterminanten in das Ergebnismodell der Gesundheitsförderung Schweiz überführt (vgl. Abbildung 1), indem sie mögliche Maßnahmen der Bewegungsförderung den verschiedenen Dimensionen und Stufen (z.B. Maßnahmen auf gesellschaftlicher oder individueller Ebene, Maßnahmen die sich indirekt oder direkt auswirken) zugeordnet haben. Bewegungsförderung in der Bevölkerung wird demnach als gesellschaftlicher Lernprozess verstanden, in den Individuen, Gruppen und Organisationen involviert sind und der durch verschiedene Bedingungen beeinflusst wird. Dieses für das Monitoring von Bewegungsförderung entwickelte Modell bildet im vorliegenden Bericht das Grundgerüst für die Darstellung der Lernerfahrungen aus ausgewählten Projekten.

Abbildung 1:
Monitoringmodell für Bewegung



Quelle: Szabo et al. (2016)

Grundsätzlich können verschiedene Strategien beobachtet werden: Manche der untersuchten Bewegungsprojekte setzen in der Gemeinde an und versuchen eher universell zu arbeiten, d. h. bei der gesamten Bevölkerung Bewusstseinsbildung zu fördern, dies aber auf eine Art und Weise, die die Teilnahme sozial bzw. sozioökonomisch benachteiligter Gruppen sicherstellt. Andere wiederum setzen von vornherein bei spezifischen Zielgruppen oder spezifischen Settings an oder verbinden beides miteinander. Besonders benachteiligte Zielgruppen wie z. B. Kinder und Jugendliche mit sonderpädagogischem Betreuungsbedarf sollen entweder in einem spezifischen Setting, in dem vorrangig diese Zielgruppe anzutreffen ist (z. B. Sonderschulen), oder aber in jenen Settings, in denen diese Zielgruppe auch bzw. vermehrt anzutreffen ist (z. B. Integrations- bzw. Kleinklassen), erreicht werden.

Ziel der untersuchten Bewegungsprojekte ist meistens, durch neue, vermehrte oder adaptierte Angebote mehr Menschen Bewegung zugänglich zu machen. In zunehmendem Maß wird mit partizipativen Elementen gearbeitet, um die Wünsche der Bevölkerung oder spezifischen Zielgruppen bereits in der Planungsphase erheben und berücksichtigen zu können, was sich wiederum positiv auf die Motivation, daran teilzunehmen, auswirkt. Durch die Vermittlung von Spaß an der Bewegung – in Kombination mit einer Förderung sozialer Kontakte – soll die Motivation zur Bewegungsausübung gefördert werden. Diesen Aspekt betreffende Lernerfahrungen werden vor allem in Projekten für die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen thematisiert. Wissen wird hier vor allem indirekt, d. h. über Multiplikatorinnen/Multiplikatoren (wie z. B. Übungsleiter/-innen oder Lehrkräfte) vermittelt. Einige wenige Projekte versuchen auch eher strukturelle Veränderungen zu er-

reichen wie z. B. Veränderungen der gebauten Umwelt (z. B. Schulweg), Veränderungen in Sportverbänden (z. B. neue Ausrichtung der Programme) oder eine stärkere Unterstützung aus dem sozialen Umfeld (z. B. durch Bewusstseinsbildung bei Eltern und Einbindung Ehrenamtlicher).

Eine Verankerung in bestehenden nationalen, regionalen oder lokalen Strategien ist kaum erkennbar und vermutlich durch einzelne Projekte nicht leistbar. Allerdings soll hier schon auch das bundesweite Netzwerk zur Bewegungsförderung erwähnt werden, das seit 2005 in der gesetzlichen Sportförderung verankert ist und zu einer verstärkten und koordinierten Umsetzung gesundheitsorientierter Bewegungsangebote im Rahmen des organisierten Sports beitragen soll. Dieses bundesweite Netzwerk wird von den drei Verbänden ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION getragen. Vereine mit passenden Bewegungsangeboten können ein Qualitätssiegel für gesunde Bewegung und Sport im Verein erhalten, Weiterbildungen und regelmäßiger Austausch für Übungsleiter/-innen sind ebenfalls Teil der Qualitätssicherungsbemühungen.

4 Prozesse zur Umsetzung von Gesundheitsförderung mit einem Schwerpunkt auf Bewegung

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Analyse von Lernerfahrungen in puncto Prozess- und Projektmanagement dargestellt.

4.1 Aufbau der Projektstruktur

Wie können Projektstrukturen für bewegungsfördernde Angebote aufgebaut werden?

Aus den gesammelten Lernerfahrungen geht hervor, dass bereits in der Zusammenstellung des Projektteams und der ersten Planungsphase eine wesentliche Grundlage für erfolgreiche Projektumsetzungen liegt. In der Phase des Aufbaus der Projektstruktur sollte neben der relevanten Vernetzungsarbeit und der Implementierung von Schnittstellenfunktionen (z. B. durch Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren oder regionale Koordinatorinnen/Koordinatoren) besonders auf die Verankerung der Projekte in bestehenden kommunalen Strukturen geachtet werden.



Lernerfahrungen in Bezug auf Projektteamarbeit

- » Ein stringenter Projektplan mit engagierten Stakeholdern kann zum Gelingen einer Projektzusammenführung über mehrere Bundesländer hinweg beitragen.
- » Eine breit zusammengesetzte Projektstruktur ermöglicht eine große Bandbreite strukturgebender Umsetzungsmöglichkeiten. Neben einem Kernprojektteam ist es sinnvoll, eine breit aufgestellte Steuerungsgruppe zu installieren und Arbeitsgruppen einzurichten, die auf regionaler Ebene agieren. Ergänzend kann eine Vielzahl von Kooperationspartnerinnen und -partnern deren Expertise beisteuern (u. a. das FGZ im Bundesland). Die Etablierung einer Steuerungsgruppe, bestehend aus Projektleiterinnen/-leitern, Gemeindevertreterinnen/-vertretern und Fördergeberinnen/-gebern war hilfreich. Als hinderlich kann sich hier erweisen, dass die Tätigkeiten der Steuerungsgruppe ehrenamtlich sind und dadurch die zeitlichen Ressourcen begrenzt sind.
- » Um ein breit aufgestelltes Gesundheitsprogramm mit mehreren Standorten umsetzen zu können, bedarf es einer strukturierten und realistischen Projektorganisation. In einem der

Projekte repräsentierte der Sportverein des Bundeslandes den Projektträger. Zwei Projektkoordinatorinnen koordinierten sowohl Projektpartner/-innen als auch das Projektteam, das aus Klinischen Gesundheitspsychologinnen/Gesundheitspsychologen, Diätologinnen/Diätologen sowie Trainerinnen/Trainern und Pädagoginnen/Pädagogen bestand. Es kann sich als geeignet erweisen, statt einer/einem zwei Projektkoordinatorinnen/-koordinatoren einzusetzen, um Austausch und Ergänzung (unterschiedliche Expertisen) zu ermöglichen.

- » Eine schlanke Projektstruktur mit nur drei Projektteammitgliedern kann eine effiziente Projektabwicklung ermöglichen. Neben der Projektleitung war eine Projektkoordination eingerichtet, und als zentrale Umsetzungsschnittstelle wurden Outreach-Arbeiter/-innen eingesetzt, die die aufsuchende Kontaktarbeit in den jeweiligen Communitys übernahmen und für die Zusammenarbeit mit Leaderinnen/Leadern, Dolmetscherinnen/Dolmetschern und Übersetzerinnen/Übersetzern zuständig waren.
- » Wird eine Projektstruktur mit verschiedenen „Gremien“ gewählt wie z.B. Projektteam, Projektsteuerungsgruppe sowie Fachbeirat, so sollten die jeweiligen Aufgaben und Kompetenzen bereits vor Projektbeginn eindeutig zugewiesen und dann eingehalten werden, um einen reibungslosen Ablauf im Projekt sicherzustellen.
- » Die Etablierung einer Steuerungsgruppe erwies sich in mehreren Projekten als hilfreich. Es wird empfohlen, dass diese neben Projektleiterinnen/-leitern, und Fördergeberinnen/-gebern auch mit Vertreterinnen/Vertretern der Gemeinden besetzt ist, damit Letztere in alle Projektphasen eingebunden sind.
- » Eine Person sollte nominiert und auch im Projektbudget berücksichtigt werden, die für die Koordination im Bundesland verantwortlich ist. Dies kann bei bundeslandübergreifenden Projekten manche Hindernisse reduzieren. Eine Aufteilung von Verantwortlichkeiten kann die Arbeit für die jeweiligen Akteurinnen/Akteure erleichtern.
- » Inhaltliche Beratung und Prozessbegleitung können laufend durch externe Expertinnen/Experten aus den Bereichen Ernährung, Psychologie, Motopädagogik und Sozialpädagogik sowie Finanzcontrolling sichergestellt werden. Je nach inhaltlichem Schwerpunkt können unterschiedliche Fachleute benötigt werden.
- » Für die Aufgaben der Projektleitung sollte ausreichend Zeit vorgesehen werden.

Lernerfahrungen in Bezug auf Vernetzung

- » Die Vernetzung vorhandener Akteurinnen und Akteure und deren Einbindung in die Projektarbeitsgruppe von Beginn an ermöglichen das Absichern von Kooperationen und die Berücksichtigung / den Nutzen vorhandener Ressourcen. Durch gute Vernetzungsarbeit von Anfang an kann zudem rechtzeitig externe Expertise und Unterstützung durch unerwartete Kooperationspartner/-innen eingeholt werden. Vernetzungsarbeit mit regionalen Anlaufstellen kann das Ansehen eines Vereins verbessern, durch eine erhöhte Angebotsvielfalt kann eine größere Zielgruppe erreicht werden. Durch enge Zusammenarbeit mit den Kooperationspartnerinnen/-partnern (z. B. Hilfswerk im Bundesland und Sportverein) können beispielsweise die Jugendarbeit und sportliche Ausbildung strukturell gesellschaftlich verankert werden.
- » Es ist zielführend, ein dichtes Netzwerk aus Trainerinnen/Trainern aufzubauen und deren Vernetzung untereinander zu fördern.
- » Werden diverse Funsportgeräte und ein Lagerplatz bzw. Verleihstandort benötigt, so eignet sich ein adaptierter Frachtcontainer für diese Funktion. Dessen genauer Standort sollte in

- Zusammenarbeit mit der Gemeindevertretung, Vertreterinnen/Vertretern der mobilen Jugendarbeit, dem Bauhof sowie mit Jugendlichen festgelegt werden.
- » Gemeinsame Visionen und Zielsetzungen führen dazu, dass sich Verbände zweier Bundesländer zu einem gemeinsamen Projekt entscheiden können, wodurch sie Ressourcen bündeln und richtungsweisende Maßnahmen setzen können.
 - » Zur fortlaufenden Entwicklung gesundheitsorientierter Bewegungsangebote und bewegungsorientierter Gesundheitsförderung können aktuelle inhaltliche und strukturelle Anhaltspunkte genutzt werden. Die Angebote wurden schließlich in Zusammenarbeit mit lokalen Vereinen, Senioreneinrichtungen und ausgewählten Gemeinden in mehreren Bundesländern umgesetzt.
 - » Die rege Beteiligung von Frauen aus den Regionen und Stadtteilen führte zu einem wachsenden Interesse an Angeboten und der Teilnahme daran (z. B. kamen Frauen aus anderen Regionen zu Veranstaltungen in die Stadt und umgekehrt). Das Entstehen möglicher Konkurrenz unter den Anbieterinnen/Anbietern entwickelte sich im Laufe des Projekts als mögliches Problem, das im Auge behalten werden sollte.
 - » Kann nicht auf gut funktionierende Strukturen und Netzwerke zurückgegriffen werden, muss eingeplant werden, das gesamte erste Projektjahr mit der Suche passender Kooperationspartner/-innen, dem zeitintensiven Aufbau von Kontakten und Vertrauen zu verbringen.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Verankerung in kommunalen Strukturen

- » Durch den Aufbau regionaler Strukturen (Gemeinde, Vereine, offene Jugendarbeit, politische Entscheidungsträger/-innen, Schulen und andere Partnerorganisationen) können Rahmenbedingungen geschaffen werden, die zu einem späteren Zeitpunkt die selbstständige Weiterführung eines Projekts durch diese Partner/-innen ermöglichen.
- » Über Zusagen von Gemeinden / Bürgermeisterinnen bzw. Bürgermeistern (Entscheidungsträger/-innen in Gemeinden) kann ein Projekt einen anderen Stellenwert und eine andere Vertrauensbasis erhalten, was wiederum Kooperationen mit anderen Institutionen/Organisationen erleichtert. Bürgermeister/-innen sind oft Brückenbauer/-innen in Hinblick auf verschiedene Akteure, der Gemeinderat trifft relevante Entscheidungen und muss daher sensibilisiert werden, der Familienausschuss kann sehr hilfreiche Verbindungen zu anderen relevanten Aktionen herstellen. Eine schriftliche Unterstützungserklärung vonseiten der Gemeinde kann sich bezüglich des Commitments als sehr förderlich erweisen. Pädagoginnen und Pädagogen können im Rahmen ihres Unterrichts viel vermitteln, sind aber auch wertvolle Vorbilder – es bedarf hier aber einer Unterstützung durch die Direktion. Eltern werden am besten über Elternvereine angesprochen.
- » Gute Kooperation mit lokalen Partnern (Stadt und Hausverwaltungen) und punktuell persönlicher Kontakt mit Hausbesorgerinnen/Hausbesorgern sind hilfreich, um diese konkret über ein Vorhaben zu informieren.
- » Für die Planung ist es essenziell, dass die Gemeinde bereit ist, einen finanziellen Mindestrahmen (je nach Projektgröße +/- 6.000 Euro) zu investieren, die Personalakquisition übernimmt und einen Projektleiterin / einen Projektleiter bestimmt, der lokal operativ tätig ist.

- » Der erfolgreiche Strukturaufbau zeigte sich durch die Vielzahl der angebotenen Maßnahmen in der Hauptstadt des Bundeslandes und in einer bestimmten Region, wobei intensiv mit regionalen Netzwerken und Multiplikatorinnen/Multiplikatoren zusammengearbeitet wurde, wodurch die Teilhabe an Angeboten beispielsweise auch schwer erreichbaren Frauen ermöglicht werden konnte.
- » Multiplikatorinnen/Multiplikatoren (z. B. Bewegungscoachinnen/-coaches, Gemeindebedienstete) sollten ausführlich über das Projekt Bescheid wissen und die Projektleitung kennen; sie sind neben Bürgermeisterinnen/Bürgermeistern zentrale Ansprechpersonen.
- » Vernetzung zwischen den Gemeinden ermöglicht Erfahrungsaustausch und gegenseitiges Lernen.
- » Entgegen den positiven Faktoren erwies es sich als eher hinderlich, dass zwischen diversen unterschiedlichen politischen Vertreterinnen/Vertretern Uneinigkeit bezüglich Vorgehensweisen herrschte.

Lernerfahrungen in Bezug auf Schnittstellenfunktionen

- » Um den Informationsaustausch zwischen Kooperationspartnerinnen/-partnern zu optimieren, hat es sich als hilfreich erwiesen, regionale Koordinatorinnen/Koordinatoren einzusetzen. Diese Personen bedürfen eines hohen Selbstengagements, da sie zum Teil mit sehr festgefahrenen (Vereins-)Strukturen und limitierten Personalressourcen innerhalb der Vereine konfrontiert sind (z. B. keine Zeit der Trainer/-innen, an Schulen zu gehen und das Projekt zu bewerben).
- » Projektkoordinatorinnen/-koordinatoren können in ihrer Funktion als zentrale Ansprechperson für die zentrale Kommunikation fungieren.
- » Als wichtigste Multiplikatorinnen haben sich in einem Projekt die Schulen erwiesen.
- » Um das Interesse von Jugendlichen für besondere Aktivitäten zu wecken und die Eigeninitiative zu stärken, wurden sogenannte Sportbotschafter/-innen in ein Projekt integriert. So konnte z. B. eine der bekanntesten Freerunnerinnen als solche gewonnen werden, um die Begeisterung für diese Sportart zu wecken.
- » In Vorarlberg gibt es in fast jeder Gemeinde Integrationsbeauftragte, die in direkter Verbindung mit der Zielgruppe stehen sowie jährliche Integrationskonferenzen und unterstützende Funktionen von Kooperationspartner/-innen. Dadurch konnte die Projektkoordinatorin rasch und unkompliziert Zugang zur Zielgruppe herstellen. Als essenzielles Bindeglied zwischen Sport- und Migrationsvereinen wurden Multiplikatorinnen/Multiplikatoren eingesetzt.
- » Für die Umsetzungsarbeiten waren Community-Leader/-innen und Vertreter/-innen von Sportvereinen als Kooperationspartner/-innen fixer Bestandteil eines Projekts. Externe Expertinnen und Experten wurden zu bestimmten Themen konsultiert.

Weitere Lernerfahrungen in Bezug auf den Aufbau von Projektstrukturen

- » Es empfiehlt sich, vor Projektstart zu überlegen, ob es sinnvoll wäre, eine Versicherung abzuschließen. Diese Empfehlung beruht auf der Tatsache, dass es während eines langfristig angesetzten Projekts durchaus zu Sachschäden kommen kann, deren Reparaturkosten dann Konflikte auslösen können.

- » Im Fall notwendiger Planungen für Transport und Lagerung müssen frühzeitig Transport- und Anschlusskosten eines Lagerraums (z. B. Container) berücksichtigt werden. Werden diese beispielsweise von der Gemeinde getragen, empfiehlt sich, falls solche Kosten nicht getragen werden können, als Alternative auch ein bereits vorhandener, eventuell leerstehender Raum einer Institution.
- » Schon bei der Planung stellte sich heraus, dass viele Schulen ein sehr breites Nachmittags- sowie Freizeitangebot haben und somit die Teilnahme für viele Kinder und Jugendlichen am örtlichen Club nicht möglich ist.
- » Ein Projekt kann auch als neuer Zweig oder neue Programmschiene in Vereinen definiert und in Zusammenarbeit mit bestehenden Institutionen aufgebaut werden. Dazu kann der Mehrwert für verschiedene Seiten herausarbeitet werden.
- » In der Planung ist es bereits wichtig, die Zielgruppenerreichung gut zu konzipieren. Unter mehreren Faktoren (vgl. Kapitel 5.1.1) spielt dabei der Kostenfaktor eine zentrale Rolle. Beispielsweise war es für die Zielgruppe adipöser Frauen und Männer sehr wichtig, dass das Basisprogramm (16 Einheiten umfassend und zweimal wöchentlich stattfindend) kostenlos war. Durch dieses „Gratisschnuppern“ konnten viele adipöse Menschen erkennen, wie positiv sich Bewegung auf ihre Gesundheit und vor allem auf ihr Wohlbefinden auswirkt.
- » In einem weiteren Projekt stellte sich hingegen als kritischer Punkt heraus, dass eine relativ hohe Drop-out-Rate vorwiegend durch eine achtwöchige kostenlose Teilnahme am Programm erzeugt wurde. Als mögliche Alternative wurde das deutsche Programm M.O.B.I.L.I.S. durchgesehen, bei dem die Teilnehmer/-innen zu Beginn € 750,- bezahlen müssen und nach erfolgreicher Teilnahme € 650,- nach einem Jahr wieder zurückerhalten. Solche Beträge wären für die Teilnehmer/-innen eine unüberwindbare Einstiegshürde gewesen, insofern wurde eine höhere Drop-out-Rate in Kauf genommen.

4.2 Diagnosephase

Wie kann eine Diagnosephase für bewegungsfördernde Angebote gut umgesetzt werden?

Auf Basis der Lernerfahrungen in Projekten zeigt sich, dass als Grundlage für die Diagnosephase eine Bedarfserhebung zentral ist. In diese sollten bereits partizipativ mögliche zukünftige Akteurinnen und Akteure eingebunden werden (z. B. durch Befragungen) und/oder zentrale Informationen zum Projektinhalt eingeholt werden (z. B. durch Interviews mit Fachleuten). In einigen Projekten wurden bereits umgesetzte Projekte recherchiert, aus denen Erfahrungen übernommen werden konnten. Zudem wurde in einzelnen Projekten ein Schwerpunkt auf sehr konkrete



Definitionen von Kriterien gelegt (z. B. Kriterien hinsichtlich der Auswahl der Städte, Kriterien betreffend den Grad an Kooperationsbereitschaft der Stadtvertretung etc.).

Lernerfahrungen in Bezug auf die Bedarfserhebung

- » Eine systematische Bedarfserhebung zu Beginn, bei der mögliche Hindernisse und Barrieren identifiziert werden, bietet eine gute Grundlage für die Entwicklung von Lösungsansätzen. Für die Erhebung kann allen Einwohnerinnen/Einwohnern die Möglichkeit gegeben werden, teilzunehmen – Verteilung der Fragebögen über die Gemeindezeitung oder als Postwurfsendung, Abgabeboxen in Arztpraxen, Kaufhäusern, Gaststätten, Schulen, Kindergärten und auf dem Gemeindeamt.
- » In die Bedarfserhebung sollten möglichst viele regional vorhandene Beteiligte (Sportvereine und Sozialbereich) eingebunden werden.
- » Bei Veranstaltungen wie einem World-Café für ältere Menschen ist darauf zu achten, dass u. a. sehr auf die klimatischen Bedingungen geachtet werden muss. Ist die Temperatur zu hoch, so braucht es ausreichend Pausen zur Erfrischung. Die Schriftgröße von Moderationsunterlagen muss die Lesbarkeit sicherstellen, die Moderation verständlich (Lautstärke) sein.
- » Basierend auf einer Pilotphase, wurden Materialpackages und Evaluationsprozesse adaptiert und Bewegungseinheiten in zehn Höfen durchgeführt. Die Durchführung der Pilotphase war für die Adaptierungen notwendig und hilfreich.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Einbindung relevanter Akteurinnen und Akteure

- » Ein österreichweiter Austausch bzw. ein Austausch mit Fachleuten aus dem Ausland ist für die Diagnosephase hilfreich.
- » In die Diagnosephase v. a. Entscheidungsträger/-innen zu involvieren hat sich bewährt, um über bestehende Angebote zu informieren und Doppelgleisigkeiten zu vermeiden, Informationen über die Nutzungsmöglichkeiten verschiedener Räumlichkeiten weiterzugeben, aber auch die Planung (z. B. Auswahl günstiger Zeitpunkte, Besprechung der geplanten Maßnahmenpakete) und Umsetzung verschiedener Aktivitäten (z. B. Auswahl von Trainerinnen/Trainern aus dem Ort) zu unterstützen.
- » Eine partizipative Vorgehensweise (aktivierende Befragung) sichert die Erreichbarkeit der Zielgruppe und eine erfolgreiche Erhebung. Die Berücksichtigung von Wünschen und Vorstellungen der Zielgruppe erhöht letztendlich auch die Motivation, an den Bewegungsangeboten aktiv teilzunehmen. An den partizipativen Elementen nahmen vor allem jene Personen aus der Zielgruppe teil, die sich bereits sportlich betätigen oder regelmäßig Bewegung machen. Hinsichtlich der allein lebenden Menschen aus der Zielgruppe wurden v. a. Frauen erreicht. Eine persönliche Einladung ist ein Hauptmotiv für die Teilnahme.
- » Zusätzlich zu Postwurfsendungen können Info-Abende in den Gemeinden abgehalten werden, da die Postwurfsendungen häufig nicht den gewünschten Rücklauf bringen (sie werden übersehen oder als Werbung interpretiert). Weitere Ideen: Befragung verbreiten über Gemeindeversammlungen, Gemeinderatssitzungen, Bewegungsfest ...

- » Ein kurzer Fragebogen war hilfreich, die Wünsche und Erwartungen von Jugendlichen betreffend das vorliegende Projekt zu erfassen. Die Ergebnisse dienten der Projektsteuerung und eventuell notwendigen Anpassungen.

Lernerfahrungen in Bezug auf Projektrecherchen

- » Projektrecherchen können in unterschiedlichen Varianten vorgenommen werden. Es können Vorbildprojekte sowohl aus dem Aus- als auch aus dem Inland zur Orientierung herangezogen werden. In einem Projekt wurde als Grundidee für das Gesundheitsprogramm ein ähnliches Programm aus den USA herangezogen. Eine der beiden Projektkoordinatorinnen nahm dort an einer Konferenz teil, um einerseits in einen engen Austausch mit der dortigen Programmverantwortlichen zu treten und andererseits auch um das Projekt vorzustellen. Die Rückmeldungen flossen dann wiederum in die Projektarbeiten ein.
- » Ein in Deutschland angesiedelter Verein, der Spiel- und Aktionsräume für Kinder im Stadtgebiet fördert, diente als Best-Practice-Modell. Mit dem Projektleiter dieses Modells gab es regen Austausch, um zu eruieren und festzulegen, ob die Umsetzung in adaptierter Form in Österreich möglich ist.
- » In einem weiteren Projekt orientierte man sich in der Zielsetzung an Ergebnissen einer externen Analyse, die das Bewegungsverhalten von Volksschulkindern untersuchte. Darauf basierend ging man dem Bewegungsverhalten von 6- bis 14-Jährigen nach.
- » Für die Auswahl von Städten hat es sich als hilfreich erwiesen, Kriterien zu definieren: mindestens 10.000 Einwohner/-innen; mobile Jugendarbeit oder Jugendzentrum; geeignete Freiräume; Kooperationsbereitschaft vonseiten der Stadtvertreter/-innen; geografische Verteilung innerhalb Niederösterreichs.
- » Zur Erhebung des Bedarfs der Zielgruppe, Frauen von 50 bis 75 Jahren, in unterschiedlichen Regionen wurde in einem Projekt ein detailliertes Diagnoseverfahren aufgebaut, das sich aus Experteninterviews, der Mitwirkung an der Bedarfserhebung durch Zielgruppenvertreterinnen, einem Evaluationsworkshop, einer quantitativen Befragung der Teilnehmerinnen, Interviews und teilnehmenden Beobachtungen zusammensetzte. Erste Ergebnisse wurden in einem Zwischenbericht zusammengefasst, um daraufhin gegebenenfalls Projektänderungen vornehmen zu können.

4.3 Planungsphase

Was sollte bei der Planungsphase bewegungsfördernder Angebote berücksichtigt werden?

Aus den Lernerfahrungen in den Projekten zeigt sich, dass eine gute und exakte Planung für den Projekterfolg unerlässlich ist, jedoch auch ein Grad an Flexibilität für Adaptationen und Änderungen eingeplant werden sollte. Wie bereits in der Diagnosephase ist auch in der Planungsphase die frühe Einbindung von Akteurinnen und Akteuren in die Projektgestaltung sinnvoll, da sich dadurch spätere Herausforderungen reduzieren lassen. Zur guten strukturellen Verankerung spielen die Vernetzung und der Aufbau von Kooperationen eine wichtige Rolle. In einigen Projekten wurden zu einem frühen Zeitpunkt diverse Kriterien für die Projektumsetzung erstellt, die für die gesamte Projektlaufzeit als Leitfaden dienten.



Lernerfahrungen in Bezug auf „Planung versus Flexibilität“

- » Zu Beginn sollten die Bedürfnisse der Zielgruppe (beispielsweise Arbeitssuchende oder bewegungsinactive – ältere – Migrantinnen/Migranten) in Zusammenhang mit Bewegung tiefergehend erfasst werden, um ein entsprechendes Angebot gestalten zu können. Es kann sich jedoch herausstellen, dass bei einer heterogenen Zielgruppe keine Fokussierung auf eine Subgruppe möglich bzw. vertretbar ist. Für Adaptationen können bereits in der Planung ein bis drei Projektphasen, die spezifischen Schwerpunkten gewidmet sind, eingerichtet werden, damit Anpassungen flexibler vorgenommen werden können (z. B. Phase 1: Sensibilisierung der Zielgruppe für Bewegung, Phase 2: Konzipierung der Bewegungs- und Sportangebote inkl. Ausbildung von Übungsleiterinnen/–leitern, Phase 3: Verselbstständigung von Sportgruppen und weitere Ausbildungen von Übungsleiterinnen/–leitern). Es kann sinnvoll sein, Ausprobieren zuzulassen, auch wenn sich zu einem späteren Zeitpunkt herausstellt, dass etwas nicht so gut funktioniert hat.
- » Bereits bei der Planung sollte die Regelmäßigkeit und Beständigkeit der Angebote absichert werden – z. B. wöchentliche Einheiten, Schwerpunktmonate im Semesterplan, Einbindung von Lehrpersonen (diese wiederholen Einheiten ohne Trainer/–in).
- » Oftmals sind vereinzelte Veranstaltungen im Rahmen des Projekts mit dem Problem der Unterbesetzung konfrontiert. Daher ist es für ähnliche Projekte sinnvoll, ausreichend Personal einzuplanen.
- » Immer genug Zeit einplanen

Lernerfahrungen in Bezug auf die Einbindung relevanter Akteurinnen und Akteure

- » Es hat sich als förderlich erwiesen, sogenannte Ausbildungstage abzuhalten, in deren Rahmen alle Betreuer/-innen mit ihren Aufgaben vertraut gemacht werden. Diese sollten nach Möglichkeit sportaffin sein und idealerweise Vorerfahrung in der Arbeit mit Jugendlichen haben. Für die Betreuung von Bewegungseinheiten für Kinder/Jugendliche mit sonderpädagogischem Bedarf an Schulen wurde eine Ausbildung zur Übungsleiterin / zum Übungsleiter für Behindertensport vorausgesetzt. Diese muss rechtzeitig geplant und angeboten werden, sonst kann es zu einer Verzögerung des Starts der Bewegungsangebote kommen.
- » Die Rekrutierung von Betreuerinnen/Betreuern erfolgte einerseits über Universitäten, andererseits auch über das AMS, in dem man konkret die Zielgruppe 50+ definierte. Beide Settings stellten sich als ungeeignet heraus, vor allem weil eine hohe Flexibilität vorausgesetzt wurde und z. B. keine fixen Verträge ausgestellt wurden.
- » Die Ergebnisse einer gezielten Befragung wurden gemeinsam mit den Projektzielen bei einem World-Café vorgestellt und diskutiert, dadurch konnte von Anfang an nicht nur auf die Wünsche/Bedürfnisse der Zielgruppe eingegangen und entsprechend geplant, sondern auch klar kommuniziert werden, was im Rahmen des Projekts möglich ist und was nicht. Dadurch können Enttäuschungen verhindert werden (z. B. weil Gehsteigkanten im Rahmen des Projekts nicht verändert werden können, diese Info jedoch „nur“ den entsprechenden Stellen weitergegeben wird).
- » Die Mitgestaltung eines Kursangebots durch Jugendliche ist nicht geglückt. Dies wurde auf eine gescheiterte Zusammenarbeit der verschiedenen Vereine zurückgeführt. Aber auch die Jugendlichen selbst schienen nicht bereit zu sein, die Initiative bzw. Verantwortung in der Projektkonzeption übernehmen zu wollen. Gelöst wurde dies durch die Übernahme der Konzeption durch die Projektleitung. Adaptierungen wurden auf Basis von Gesprächen mit Jugendlichen vorgenommen.
- » An der Entwicklung eines Curriculums im Rahmen eines Projekts arbeitete eine große Anzahl verschiedener Akteurinnen und Akteure mit. Dies erwies sich jedoch auch als Herausforderung, da das Zusammenfassen unterschiedlicher Meinungen und unterschiedlicher Zugänge langwierig wurde.
- » Mithilfe der Landeshauptstadt wurden Höfe und städtische Anlagen besichtigt, Bewegungsbetreuer/-innen rekrutiert und Informationsmaterialien entwickelt.

Lernerfahrungen in Bezug auf Kooperationen

- » Kooperationen mit anderen Institutionen und Schulen müssen von Beginn an aufgebaut werden, dafür muss eine entsprechende Zeit vorgesehen werden. Kooperationen beispielsweise mit Schulen wurden als sehr wichtig erachtet, da vor allem Lehrer/-innen, die meist gut über die Bedürfnisse und Wünsche von Jugendlichen im Bewegungsbereich Bescheid wissen, als Verbindungsglieder zu diesen agieren. Als Aktivierung zur Beteiligung als Kooperationspartner/-in können Kick-off-Veranstaltungen in den jeweiligen Communitys abgehalten werden sowie diverse Sportvereine eingeladen werden.
- » In Kooperation können schulübergreifende Veranstaltungen für Kinder ein Highlight sein.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Erstellung von Kriterien

- » In einem Projekt mit dem Zielgruppenfokus auf ältere Menschen wurde als eine der wichtigsten Grundlagen eine Aus- und Fortbildung von Übungsleiterinnen/Übungsleitern bzw. Multiplikatorinnen/Multiplikatoren zum Thema Bewegungsangebote, die speziell auf ältere Menschen abzielt, aufgebaut. Für eine einheitliche und standardisierte Ausbildung in ganz Österreich wurde in einer ersten Projektphase ein eigenes Curriculum erstellt. Die Entwicklung einheitlicher Ausbildungsrichtlinien erwies sich als großer Vorteil. Erstens wurde somit eine Qualitätssicherung bundesweit vorgegeben, und zweitens war es damit möglich, (z. B. infolge einer Krankheit) versäumte Ausbildungsinhalte in einem anderen Bundesland nachzuholen.
- » Je nach Zielgruppe sollten unterschiedliche Herausforderungen bedacht werden. Es ist sinnvoll, für jede Sportart einen eigenen Betreuungsschlüssel auszuarbeiten, dabei sollte ein Kleingruppenformat für regelmäßige Einheiten vorgesehen werden. Für die betreuungsintensive Arbeit mit Kindern/Jugendlichen mit sonderpädagogischem Bedarf werden wiederum mehr Trainer/-innen benötigt, diese müssen von Anfang an eingeplant werden. Für die Erreichbarkeit von Jugendlichen kann es zielführend sein, wenn sich der Projektstandort in einer gut frequentierten, zentrumsnahen Lage im öffentlichen Raum befindet. Dabei ist für die Qualität des Standortes (z. B. in Form eines Containers) zu beachten, dass eine Fläche mit glattem Asphalt sowie ein Wiesenbereich vorhanden ist, der sich für das Ausprobieren der diversen Sportgeräte eignet.
- » Eines der Ziele in einem vorliegenden Projekt war die Entwicklung von Bewegungsleitlinien für die unterschiedlichen Grade von Adipositas. Als Ziel sollten standardisierte Bewegungsprogramme entwickelt werden. Die Erstellung von Leitlinien gestaltete sich allerdings als Hürde, da ein standardisiertes Programm nur schwer durchführbar war. Adipositas ist mit vielen Komorbiditäten verbunden, auf die bei einem Training speziell eingegangen werden muss. Empfehlungen für ein Ausdauertraining können etwa nicht anhand der Herzfrequenz abgeleitet werden, da sehr viele Adipöse beispielsweise Betablocker einnehmen. Im Laufe des Projekts hat sich ergeben, dass das Ausdauertraining am besten mithilfe der Borg-Skala oder der subjektiv erkannten respiratorischen Schwelle durchgeführt werden kann. Ein gezieltes Training ist daher am zweckmäßigsten, wenn es individuell gestaltet wird, oder nur dann möglich, wenn ein Ist-Zustand der Leistungsfähigkeit erhoben wird. Die Leitlinien sollten auch für morbid adipöse Personen entwickelt werden. In nahezu allen Bewegungsprotokollen fanden sich jedoch vor allem Probandinnen/Probanden mit Grad 1 – diese spiegelten aber keinesfalls die Betreuungsrealität wider.
- » Es kann sich bewähren, Angebote so einfach wie möglich zu gestalten, vor allem im Fall größerer Events.

4.4 Umsetzungsphase

Was sollte bei der Umsetzung von Projekten im Bereich bewegungsfördernde Angebote berücksichtigt werden?

Anhand der Lernerfahrungen der Projekte zeichnet sich ab, dass besonders die gelungene Einbindung von Akteurinnen und Akteuren bzw. das effiziente Erreichen der Zielgruppe eine Herausforderung darstellen. Zentraler Faktor der Einbindung ist die passende Kommunikation, die idealerweise auch die Motivation zur Beteiligung an bewegungsfördernden Angeboten zeitigt. In einigen Projekten wurde besonders auf die zielgruppengerechte Kommunikation geachtet (z. B. wurden Jugendliche mit dem Kommunikationstool Social Media adressiert). In einigen Projekten wurden zudem Kooperationen durch Vereinbarungen formalisiert.



Lernerfahrungen in Bezug auf die Motivation zur Beteiligung

- » Für die Umsetzungsplanung kann bedacht werden, dass ein großer Abschlussevent, ein sogenannter „Actionday“, sehr gut ankommen kann, was sich in einem Projekt an der hohen Teilnehmerzahl zeigte. Eine derartige Veranstaltung wäre auch am Beginn des Projekts im Rahmen einer Auftaktveranstaltung sinnvoll und hilfreich gewesen. Es hat sich gezeigt, dass eventähnliche Veranstaltungen (aber auch Workshops) eine erhöhte Reichweite haben, zu einem verbesserten Image beitragen können und generell Jugendliche viel stärker ansprechen und deren Bedürfnissen entgegenkommen.
- » Wenige, jedoch sehr zufriedene Jugendliche, die in die Planung miteinbezogen werden, sind förderlich in der Rolle als Multiplikatorinnen/Multiplikatoren. Solche aktiven Beteiligungsprozesse (Einbindung der relevanten Akteurinnen/Akteure) bringen Mehrwert und führen zu Commitment – und damit zu Nachhaltigkeit. Die Einbindung Jugendlicher kann einerseits über die aktive Teilnahme durch eine Art Diplom forciert werden, welche die Jugendlichen im Lebenslauf erwähnen können, andererseits können sie auch gut abzugrenzende Aufgabebereiche übernehmen (z. B. Organisation einer DJane / eines DJs).
- » Monatliche Meetings ermöglichen den Austausch unterschiedlicher Sichtweisen, was inspirierend und erfrischend wirkt.
- » Der Stundensatz für Trainer/-innen muss realistisch und nicht zu niedrig kalkuliert werden, damit geeignete Trainer/-innen gefunden werden können.
- » Motivierte Sportkoordinatorinnen und -koordinatoren in der Schule erleichtern die Planung und Durchführung.

Lernerfahrungen in Bezug auf den Stellenwert von Kommunikation und Vereinbarungen

- » Ein formaler Akt zu Beginn kann Einigkeit hinsichtlich des Projektzieles und -prozesses erzeugen und diesen in der Folge erleichtern – dies gilt insbesondere beispielsweise für einen Gemeinderatsbeschluss, auf den sich alle Fraktionen einigen müssen und der eine spätere Instrumentalisierung eines Projekts verhindern kann. Zur Absicherung der Verbindlichkeit können Kooperationsvereinbarungen (z. B. zwischen Schulleitung und Projektteam) unterzeichnet werden.
- » Mit Sozialpartnern ist regelmäßige und persönliche Kommunikation notwendig.
- » Die Sicherstellung klarer Kommunikation zwischen allen Beteiligten kann negative Auswirkungen auf das Projekt (z. B. durch ausgelösten Stress, bürokratische Hürden, unklare Zuständigkeiten, mangelhaften Informationsfluss) verhindern. Im Fall von Konflikten, Widerstand und Krisen sollten Lösungen in persönlichen Gesprächen gesucht werden. Zur Erzeugung von Akzeptanz sind sehr frühzeitige Information und Transparenz wichtig.
- » Regelmäßige interne Kommunikation / Treffen zwischen den Übungsleiterinnen/-leitern bzw. der Austausch zu aktuellen Fragestellungen ist notwendig, um gemeinsames Lernen und Finden von Lösungen bei Problemstellungen zu ermöglichen (z. B. wie erreiche ich Eltern, Tipps für Stundenplanung). Innerhalb der Vereine ist die Kommunikation oft nicht ausreichend. Eine gute Kommunikation und Zusammenarbeit ist auch zwischen Übungsleiterinnen/-leitern und Lehrenden im System Schule wichtig, diese Kommunikation ist aber oft zeitlich nur stark eingeschränkt möglich, zudem wurde oft Information innerhalb der Schule nicht weitergegeben.
- » Im Fall mangelnder Akzeptanz können beispielsweise Informationsveranstaltungen für Eltern/Erziehungsberechtigte sowie Anrainer/-innen durchgeführt werden (z. B. erhalten Übungseinheiten in betreffenden Höfen dadurch eine höhere Akzeptanz).
- » Zur Bewerbung von Angeboten oder Veranstaltungen können unterschiedlichste Kommunikationskanäle und -mittel genutzt werden: Pressekonferenzen mit lokalen Partnerinnen/Partnern, Informationsveranstaltungen (z. B. Info-Abende), Jugenddialoge in Form von Workshops waren eine gute Vernetzungsmöglichkeit für Jugendliche, Betreuer/-innen, Leiter/-innen von Jugendzentren und der mobilen Jugendarbeit sowie Vertreter/-innen der Gemeinde. Diese Dialoge dienen dazu, sowohl Wünsche, Ideen und Vorstellungen (z. B. bzgl. Öffnungszeiten der Verleihstation) der Teilnehmer/-innen anzusprechen, offene Fragen zu klären als auch Ideen zu finden, wie das Projekt nachhaltig durch Folgeprojekte etabliert werden kann. Um Veranstaltungen zu bewerben, sollten verschiedene Maßnahmen getroffen werden: Bericht in der Gemeindezeitung, Postwurfsendungen, Verteilung von Flyern und Broschüren in allen Pflichtschulen und Gemeinden, Schaukästen in den Gemeinden, Verteilung der Flyer in Geschäftsbereichen, Auflegen der Flyer in Frauen- und Familienberatungsstellen sowie Gespräche mit Projektpartnerinnen und -partnern. Infoschreiben, Folder sowie Plakataushänge in umliegenden Wohnhäusern unter Einbindung der Stadt sowie Hausverwaltungen können die Akzeptanz bei Anrainerinnen/Anrainern erhöhen.
- » Durch das Einbeziehen sozialer Medien (neben herkömmlichen Printmedien) ist es möglich, die Kommunikation permanent aufrechtzuerhalten (zudem unterstützt durch eine projekteigene Homepage). Neben dem persönlichen Kontakt kann mittels sozialer Medien mit der Zielgruppe direkt kommuniziert und rasch auf Wünsche oder auch Beschwerden eingegangen werden.

- » Als hilfreich für die Erreichung der Zielgruppe (z. B. zur Förderung der Teilnahme von Frauen an den Angeboten) kann sich die Einrichtung einer Projektwebsite erweisen. Die Seite sollte klar und übersichtlich aufgebaut werden und laufend aktuelle Informationen bieten. Die Vielzahl der Angebote ist über eine Website so sehr gut ersichtlich. Anmeldungen zu Angeboten können Frauen in einfachen Schritten auf der Website vornehmen. In der externen Evaluation eines Projekts zeigten die Ergebnisse, dass zwei Drittel der Befragten die Website kannten.

Lernerfahrungen in Bezug auf Kooperationen

- » Durch vermehrte Kooperationen steigen auch der Bekanntheitsgrad der Vereine und die Zahl ihrer Angebote. Dies stellt einen Anreiz für die Vereine dar.
- » Ein stabiles Netzwerk, in das die Projektkoordinatorin eingebunden war, führte zu laufenden Einladungen zu Migrationsveranstaltungen der Gemeinden. Diese Veranstaltungen konnten zur Bewerbung des Projekts genutzt werden.
- » Kann auf kein stabiles Netzwerk zurückgegriffen werden, liegt ein überwiegender Teil der gesamten Projektarbeit im Aufbau von Kontakten, der Rekrutierung von Personen, die sich engagieren wollen und dem Versuch der Koordination einer funktionierenden Zusammenarbeit.
- » Es ist zielführend Angebote überregional zu bewerben und auch umliegenden Gemeinden die Möglichkeit zu geben, das bestehende Angebot zu nutzen. Es sollte von vornherein darauf geachtet werden, ein Modell zu entwickeln, das transferiert werden kann; dies sichert die Nachhaltigkeit.
- » Flexibilität auf allen Seiten, inklusive der Fördergeber/-innen, ließ eine Anpassung des Projekts an die Wünsche und Bedürfnisse vor Ort zu.
- » Sehr aktive Gemeinden sind oft nur an einzelnen Aspekten des Projekts interessiert.
- » Das Organisieren eigenständiger Feste erweist sich unter Umständen als weniger zielführend denn eine Unterstützung bereits etablierter Veranstaltungen (z. B. Schulfeste) und kann zu einer größeren Breitenwirksamkeit beitragen.
- » Workshops sollten ebenso in Sozialeinrichtungen abgehalten werden, da so die Begegnung zwischen institutionalisierten und nichtinstitutionalisierten Kindern gefördert werden kann.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Beteiligung von Akteurinnen und Akteuren

- » Intensiver Kontakt zwischen Projektkoordinatorinnen/-koordinatoren und Sportkoordinatorinnen/-koordinatoren in der Schule zur Bündelung von Ideen und Informationen ist essenziell.
- » Für die Vernetzungstätigkeit, d. h. persönliche Gespräche mit verschiedenen Institutionen und Multiplikatorinnen/Multiplikatoren muss ausreichend Zeit eingeplant werden.
- » In der Umsetzung eines Projektes mit Jugendlichen hat sich eine sogenannte Palettenplattform bewährt, die einerseits zur Aufbewahrung der Sportartikel verwendet werden kann und andererseits sich als Treffpunkt zum Relaxen und Austausch zwischen den Sporteinheiten bei Jugendlichen bewährt hat. Die Jugendlichen selbst konnten für den Bau dieser Plattform gemeinsam mit ihren Betreuerinnen/Betreuern oder Lehrerinnen/Lehrern gewonnen werden.

- » Workshops für Eltern wurden weder während der Bewegungseinheiten der Kinder noch an Wochenenden gut besucht. Kleinere Infoabende außerhalb der Bewegungseinheiten bewährten sich besser.
- » Sozial/sozioökonomisch benachteiligte Kinder/Jugendliche können nur mit viel Zeit und Kommunikation über Schulen und Jugendzentren erreicht werden. Zielführender ist die Zusammenarbeit mit Institutionen (Sozial-WGs oder z. B. SOS-Kinderdorf).
- » Auch die Methode der Outreach-Arbeit bewährt sich. Mithilfe der aufsuchenden Sozialarbeit wird eine auf die lokale Ebene ausgerichtete Tätigkeit definiert, die Kontakte zu Einzelpersonen oder Gruppen aus bestimmten Zielpopulationen herstellt, die durch die bestehenden Einrichtungen oder das herkömmliche System nicht wirksam erreicht werden.
- » Die Unterstützung der Trainer/-innen durch Supervision ist eine wichtige Säule in der Gewalt- und Mobbingprävention. Besonders bei schwierigen Situationen können so konkrete Fälle bearbeitet und durchgesprochen werden, was von den Trainerinnen/Trainern als sehr unterstützend empfunden wird.
- » Angedacht war, verstärkt Lehrer/-innen als Multiplikatorinnen/Multiplikatoren einzubeziehen, damit sie Inputs vor allem zum Thema Mobbing in der Schule umsetzen können. Weil ihr Interesse daran nicht groß war, war es hilfreich, mit dem Elternverein zu kooperieren.

Weitere Lernerfahrungen in Bezug auf Projektumsetzungen bewegungsfördernder Angebote

- » Laufzeiten und Öffnungszeiten eines Projekts können variieren, es empfiehlt sich jedoch, diese im Vorfeld mit der Zielgruppe, z. B. Jugendlichen, vor Ort zu koordinieren. So kann sich z. B. herausstellen, dass eine dreimonatige Laufzeit über den Sommer und nur bis Ende August sinnvoll ist, da ab September das Wetter einerseits schlechter sein kann und sich dies auf die Besucherzahlen auswirkt. Außerdem sollte Rücksicht auf die Schulzeiten genommen werden; es empfiehlt sich, den Verleihstandort direkt nach Schulschluss zu öffnen. Es hat sich gezeigt, dass der Verleihstandort z. B. beim Warten auf den Bus eine optimale Beschäftigung bieten kann.
- » In Rücksprache mit Jugendlichen hat sich gezeigt, dass es nicht notwendig ist, einen Verleihstandort sieben Tage pro Woche zu öffnen, sondern z. B. lediglich drei geeignete Tage ausgewählt werden können. Als Verleihmodus hat sich die Ausgabe von Registrierbögen und die Abgabe von ID-Cards bewährt; auch tägliches Eintragen in die Verleihliste war von Vorteil für die Benützung der Sportgeräte. Es wird empfohlen, bei den unter 14-Jährigen eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten sowohl für die Benützung der Sportgeräte als auch für das Onlinestellen von Fotos oder deren Veröffentlichung in anderen Medien einzuholen.
- » Eine effektive Ressourcenausschöpfung kann z. B. durch die Nutzung leerstehender Räumlichkeiten gewährleistet werden.

- » Für Projekte, die sich auch an Menschen mit Beeinträchtigungen bzw. Behinderungen richten, sollten von Anfang an diverse Hilfsmittel¹ (die die Durchführung der Bewegungseinheiten erleichtern) angeschafft werden.
- » Auch internes Personal (angestellte Trainer/-innen) sollten eingesetzt werden; dies kann Umsetzungen erleichtern und die Qualität sichern.
- » Mit dem Verleih von Sportgeräten wurde nicht die ursprüngliche Altersgruppe mit 12–18 Jahren erreicht, sondern insbesondere unter Zwölfjährige. Anpassungen in der Umsetzung an diese Zielgruppe waren daher notwendig (z.B. Betreuer/-innen mussten in der Nähe bleiben)
- » Indem entsprechendes Material (z.B. Bewegungskartei und Omron-Pedometer) zur Verfügung gestellt wurde, konnten Teilnehmer/-innen auch im Alltag bzw. an Tagen ohne angeleitetes Bewegungsprogramm zu körperlicher Aktivität und deren Dokumentation motiviert werden).

4.5 Evaluations- und Monitoringphase

Was sollte bei der Planungsphase bewegungsfördernder Angebote berücksichtigt werden?

Die Mehrzahl der Projekte wurde durch eine externe Evaluation begleitet. Je nach Projekt zeigen sich dabei vor allem Unterschiede im Zugang zur Erhebung (von Erhebungen bei Stammtischtreffen bis zur Erhebung mittels Fragebögen). In einzelnen Projekten wurde zudem ein Schwerpunkt auf eine prozessbegleitende Reflexion gelegt.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Erhebung

- » Bei Stammtischtreffen können gemeinsam Fragen bearbeitet werden, um einerseits zur Bewusstseinsbildung beizutragen und andererseits Verbesserungspotenziale und Ideen zu erfassen.
- » Schon vor Projektbeginn ist ein Workshop hilfreich, in dessen Rahmen z. B. ein Evaluationskonzept und ein Ergebnismodell entwickelt werden. Das Ergebnismodell sollte wiederum richtunggebend für die Evaluation sein.
- » Auch ein Auftaktworkshop ist eine geeignete Plattform, um mit der Zielgruppe gemeinsam ein Evaluationskonzept zu erarbeiten.
- » Besonders hilfreich ist ein klientenzentrierter Zugang zur Evaluation. Das bedeutet, dass das Evaluationskonzept in enger Abstimmung mit dem Team der Projektdurchführung präzisiert wird und die Evaluationsaktivitäten auf Basis der Ergebnisse der einzelnen Erhebungsschritte den Umsetzungsprozess mittels regelmäßiger Prozessberatung datengesteuert unterstützen. Dieser formative, prozessbegleitende Evaluationsansatz ist gut geeignet, Stärken und

¹ Technische Hilfsmittel erleichtern Menschen mit Behinderungen in vielen Belangen den Alltag. Es gibt auch spezielle Hilfsmittel, die Menschen mit Behinderung das Ausüben von Sport ermöglichen (z.B. spezielle Bälle).

Schwächen der vorgenommenen und geplanten Maßnahmen zeitnah zu identifizieren und daraus mögliche Optimierungspotenziale abzuleiten.

- » Es empfiehlt sich, zu Projektbeginn mittels Fragebogens eine Eingangserhebung zu machen, um z. B. Kontaktdaten engagierter Personen (je nach Zielgruppe z. B. Frauen und Funktionärinnen im Verein) und die Ist-Situation zu erheben.
- » Um Aufschluss über das Nutzerverhalten im Rahmen der Angebote zu erhalten, kann ein Modul zur differenzierten Erfassung der Zielgruppenerreichung hilfreich sein. Idealerweise kann auf dieses Modul über soziale Medien und die Onlinesite des Projekts zugegriffen werden. Es muss jedoch, z. B. mithilfe einer ID-Nummer, die Anonymität gewährt werden.
- » Direkt nach jeder Veranstaltung kann mit einer sogenannten Post-Box das Feedback der Teilnehmer/-innen erfasst werden. Diese Art des Feedbacks ist rückblickend als nicht erfolgreich zu bezeichnen, es empfiehlt sich aktive Kommunikation, z. B. persönliches Ansprechen der Projektleiter/-innen, und Feedback über soziale Medien zu priorisieren.
- » Soll eine Bewertung eines Angebots durch Jugendliche mithilfe von Fragebögen erfolgen, ist damit zu rechnen, dass – im Gegensatz zu anderen Evaluationsinstrumenten – nicht genügend Rückmeldungen einlangen.
- » Unter Umständen können zu einem bestimmten Zeitpunkt mit teilnehmender Beobachtung inkl. Kurzinterviews (z. B. bei Gesundheitstagen) mehr Erkenntnisse gewonnen werden als aus weiteren explorativen Interviews. Teilnehmende Beobachtungen wurden z. B. auch bei zwei Frauenwalks umgesetzt, aus denen unterstützende Informationen zu den quantitativen Ergebnissen gewonnen werden konnten (u. a. eine besonders positive Resonanz auf das Eingehen auf die Bedarfe und Wünsche der Frauen seitens der Durchführenden von Angeboten),
- » Der Wunsch der Teilnehmer/-innen nach Anonymisierung verkompliziert eine Evaluierung. Es wird somit schwierig, Zahlen bezüglich der unterschiedlichen Teilnehmer/-innen an verschiedenen Modulen/Einheiten/Aktivitäten zu erhalten. Eine kontinuierliche Teilnahme von Personen kann derart z. B. nicht mehr nachvollzogen werden. Bei neuen Gruppenangeboten wird zwar besonders auf die Partizipation der Zielgruppen geachtet, jedoch kann dann oft nicht genau festgestellt werden, wie viele verschiedene Personen aus dieser Zielgruppe tatsächlich erreicht wurden.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Auswertung

- » Eine Mischung quantitativer (Dokumentation pro Bewegungseinheit) und qualitativer (Beobachtungen, Interviews) Evaluationsmethoden ist förderlich.
- » Für die Auswertung und zur Bewertung sollten Methoden und Instrumente der empirischen Sozialforschung angewandt werden, die die Beratung und das Ableiten von Empfehlungen unterstützen. Zum Einsatz kommen Methoden und Instrumente wie Fragebögen zur Ergebnisevaluation, Beobachtungen und Fragebögen bei der Prozessevaluation und z. B. eine Erhebung hinsichtlich der Stellung der Frauen in Vereinen und Verbänden für eine Strukturevaluation.
- » Eine regelmäßige Reflexion des Evaluationskonzepts sowie der gesetzten Maßnahmen und die Rückspiegelung von Evaluationszwischenergebnissen ermöglicht es, rechtzeitig den Fokus des Projekts zu überdenken bzw. zu adaptieren.
- » Gruppendiskussionen im Team als Reflexionsmethodik bewähren sich.
- » Eine Kombination aus externer Begleitung und interner Evaluation ermöglicht ein ständiges Monitoring des Projekts.

- » Das Entwickeln eines Logbuchs kann für eine Evaluierung hilfreich sein: Es hilft während der Projektumsetzung bei einer übersichtlichen und vollständigen Dokumentation der Projektergebnisse und trägt zu deren guter Darstellung bei.
- » Neben stark projektbegleitenden, prozessoptimierenden Ausrichtungen können auch Projektergebnisse (in Anlehnung an das Schweizer Ergebnismodell der Gesundheitsförderung) abgebildet werden, wodurch mögliche Wirkketten von Maßnahmen abgeschätzt und dargestellt werden können.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Reflexion

- » Besonders der Einsatz qualitativer Methoden wird als sehr hilfreich erachtet, da so in der Steuerung und Umsetzung im Verlauf des Projekts rasch (z. B. auf Fehlentwicklungen) reagiert werden kann.
- » Aber auch eine regelmäßige Berichtslegung mit einem Soll-Ist-Vergleich ist dafür eine wesentliche Basis.
- » Feedback aller Interessierten kann über Evaluationsbögen am Ende der Maßnahmenblöcke, aber auch über die Stammtischabende gut eingeholt werden.
Es hat sich bewährtlaufende Aktivitäten im Projekt mittels regelmäßiger Reflexions- und Selbstevaluationsinstrumente zu reflektieren. Dies können zum Beispiel sein:
 - » regelmäßiger Erfahrungsaustausch in der Steuerungsgruppe
 - » laufende Besprechungen zwischen der Projektleitung und dem externen Evaluationsteam
 - » regelmäßige Feedbackgespräche mit den Fachreferentinnen/-referenten
 - » regelmäßige Feedbackgespräche mit den Teilnehmerinnen/Teilnehmern an den Umsetzungsmaßnahmen
 - » Ist-Soll-Abgleich zwischen dem eingereichten Projektmeilenstein und der tatsächlichen Umsetzung der Maßnahmen
 - » Durch einen unerwarteten Wechsel der Projektleitung gab es keinen Wissenstransfer von der alten zur neuen Projektleitung. Die neue Projektleitung konnte daher nicht nahtlos an die geknüpften Kontakte/Netzwerke anschließen. Mit Unterstützung von Projektmitarbeiterinnen/-mitarbeitern war eine Einarbeitung jedoch möglich.

5 Methoden zur Beeinflussung der Bewegungsdeterminanten

Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt Bewegung hat zum Ziel, die Gesundheitsdeterminanten so zu verändern, dass mehr Bewegung möglich ist und dies von den Menschen auch umgesetzt wird. Dazu werden je nach Projekt und Determinante verschiedene Methoden und Aktivitäten eingesetzt. In diesem Kapitel werden die in den ausgewählten Projekten gemachten Lernerfahrungen anhand des in Kapitel 3 (vgl. dort) dargestellten Monitoringmodells von Szabo et al. aufgezeigt.

Zu beachten ist, dass in den meisten Projekten viele Aktivitäten parallel ablaufen, die entweder für eine Zielgruppe relevant sind und/oder durchaus mehrere Determinanten oder Aspekte adressieren bzw. mehrere Ziele verfolgen.

5.1 Veränderung von Einflussfaktoren der Bewegungsdeterminanten

5.1.1 Bewegungsfördernde Angebote

Die Schaffung neuer bewegungsfördernder Angebote oder die Adaptierung bestehender Angebote ist eine Maßnahme etlicher Gesundheitsförderungsprojekte. Die damit einhergehenden Überlegungen in Hinblick auf die Umsetzung richten sich entweder an die direkte Zielgruppe (z. B. die gesamte Bevölkerung oder eine definierte Bevölkerungsgruppe) oder an Multiplikatorinnen/Multiplikatoren, also jene Personen, die aufgrund ihres beruflichen oder privaten Kontakts mit der direkten Zielgruppe diese Angebote weitervermitteln können. Dabei sind folgende Aspekte für den Erfolg der gesetzten Maßnahmen ausschlaggebend:

- » die Zielgruppenerreichung (und damit einhergehend die Zugänglichkeit und Bekanntheit der Angebote)
- » die Akzeptanz der Angebote (d. h. deren Nutzung, aber auch die Zufriedenheit damit)
- » die Nachhaltigkeit der Angebote (Verankerung im Alltag bzw. im Setting, aber auch der langfristige Aufbau von Fachkompetenzen).

Um wiederum die Zielgruppe auch tatsächlich zu erreichen, sind nicht nur ihre Einbindung sowie die Erhebung und Berücksichtigung ihrer Wünsche notwendig, auch die sorgfältige Auswahl der Trainer/-innen und die Bewerbung der Angebote spielen eine wichtige Rolle (vgl. die auf den fol-



genden Seiten dargestellten jeweiligen Lernerfahrungen). Auch die Einbindung vor Ort vorhandener Akteurinnen/Akteur ist sinnvoll und kann wesentlich zur Absicherung der Nachhaltigkeit beitragen.

Die in den ausgewählten Projekten hinsichtlich dieser Aspekte vorliegenden Lernerfahrungen werden im Folgenden dargestellt, wobei zuerst auf jene aus Projekten im Setting Gemeinde/Stadt/Stadteil allgemein eingegangen wird und dann auf die spezifischen Lernerfahrungen aus den Projekten für spezifische Zielgruppen. Das bedeutet aber nicht, dass die Lernerfahrungen aus einem gemeindeorientierten Ansatz bzw. aus einem Projekt für die spezifische Gruppe arbeitssuchender Menschen nicht auch für andere Projekte relevant sein können.

5.1.1.1 Wie können bewegungsfördernde Angebote im Setting Gemeinde erfolgreich umgesetzt werden?

Um neue bewegungsfördernde Angebote in einer Gemeinde so zu etablieren, dass sie von der Bevölkerung auch angenommen werden, wurde in den hier berücksichtigten Projekten verstärkt auf partizipative Methoden – bereits in der Planung, aber auch während der Umsetzung – gesetzt. Zum Beispiel wurde dazu oftmals eine Erhebung durchgeführt, im Setting Gemeinde wurden mithilfe sogenannter aktivierender Befragungen die Wünsche der Bevölkerung erhoben. Darauf aufbauend wurden neue Bewegungsangebote geplant und organisiert. Während der Umsetzung konnten die Teilnehmenden wiederum Wünsche äußern (z. B. eine Anpassung des Zeitpunkts im Laufe der Jahreszeiten, die Durchführung bestimmter Übungen oder Spiele, die Verwendung bestimmter Materialien wie Therabänder oder Nordic-Walking-Stöcke). Partizipative Methoden wurden aber auch genutzt, um vor Ort vorhandene Akteurinnen/Akteure gut einzubinden – und damit ein möglichst breites, niederschwellig zugängliches und nachhaltiges Angebot sicherzustellen. Auch wenn es sich um gemeindeorientierte Projekte handelt, steht oft eine spezifische Zielgruppe und deren Erreichbarkeit im Vordergrund (z. B. Jugendliche oder ältere Menschen).

Beispiel

Im Rahmen eines Projekts wurden für die Bevölkerung pro Gemeinde unter dem Titel „Fitness- und Gesundheitsbausteine“ je drei niederschwellige Kurse mit je 10 Einheiten organisiert. Die Auswahl der Kurse erfolgte auf Basis der zuerst erhobenen Wünsche der Bewohner/-innen. Es wurde aber auch darauf geachtet, welche Kurse in der Gemeinde bereits angeboten werden bzw. welche Trainer/-innen vor Ort verfügbar sind. Neben dem Bewegungsangebot selbst gehörten auch Vorträge und Workshops zu den Gesundheitsbausteinen.

Die in den Gemeinden neu entwickelten Angebote werden meist unterschiedlich bezeichnet, sind unterschiedlich intensiv (der Zielgruppe angepasst) und bestehen meist aus einer vielfältigen Palette an Aktivitäten an einem möglichst zentralen, gut erreichbaren und mit wenig Kosten verbundenen Ort. Angeboten werden z. B. Spaziergehgruppen, Nordic-Walking-Gruppen, Tanztreffs, Stadtführungen, Gesundheitswanderungen, Kräuterwanderungen, Vitalwanderungen, Fitnesstraining (indoor oder outdoor), Stockschießen, Geocaching, Sessलगymnastik, Seniorengymnastik und Qigong.

Beispiel

In einem Projekt wurde die stark variierende Mobilität in den Gemeinden berücksichtigt und darauf geachtet, dass Burschen und Mädchen leicht Zugang zum Angebot erhalten. So wurden z. B. die diversen Bewegungsangebote hauptsächlich in bebauten Räumen (Schulen, Jugendzentren) angeboten, die gut erreichbar sind.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Einbindung der Bevölkerung:

- » Um für eine aktivierende Befragung möglichst viele Personen zu erreichen, müssen diese zielgruppengerecht an verschiedenen Orten angesprochen werden, z. B. auf der Straße, in Wohnsiedlungen, in der Pfarre, beim Arzt, im Laden. Ältere Menschen können z. B. auch in Seniorenheimen erreicht werden.
- » Zusätzlich sollten Multiplikatorinnen/Multiplikatoren (d. h. Personen aus der Gemeinde oder einer spezifischen Zielgruppe, die bekannt bzw. anerkannt sind und u. U. auch als Vorbild dienen können oder zumindest mit vielen Menschen in Kontakt sind – z. B. Mitarbeiter/-innen im Gemeindeamt) eingebunden werden, die einen Zugang zur Zielgruppe haben. Diese Kontakt- und Vertrauenspersonen bewähren sich insbesondere für einen Zugang zu sozial benachteiligten Menschen mit Migrationshintergrund.
- » Speziell durch eine Kombination verschiedener partizipativer Methoden sowie ein aktives Zugehen auf verschiedenen Ebenen mit niederschweligen Angeboten (z. B. Schnuppereinheiten) – und informellen Gesprächen bei diesen – kann die Erreichbarkeit der Zielgruppe gefördert werden.

Beispiel

In einer Gemeinde, in der speziell ältere Menschen für mehr Bewegung gewonnen werden sollten, wurde eine Befragung vor allem an jenen Orten durchgeführt, wo sich ältere Menschen aufhalten. Dazu gehören u. a. auch niedergelassene Ärztinnen/Ärzte und Seniorenheime.

Beispiel

In einer Gemeinde wurde zunächst eine aktivierende Befragung durchgeführt. Danach wurden Fachkräfte und Bewohner/-innen zu einem World-Café eingeladen, bei dem die Ergebnisse der Befragung präsentiert und diskutiert wurden.

- » Das gemeinsame Nachdenken und Diskutieren (z. B. im Rahmen eines World-Cafés oder bei moderierten Stammtischtreffen) fördert auch die Motivation der in der Gemeinde lebenden Menschen, an den gewünschten Aktivitäten teilzunehmen.
- » Diejenigen, die an einer aktivierenden Befragung, am World-Café oder an den Bewegungsangeboten teilgenommen haben, sind später auch wichtig für die Weitergabe der Information an jene Menschen (z. B. Seniorinnen/Senioren), die sich z. B. zuerst nicht beteiligen wollten.
- » Männer waren für die Bewegungsangebote schwer erreichbar. Die Erreichbarkeit von Männern war bereits in deren Ansprache durch die Outreach-Arbeiterinnen schwierig. Die Einbeziehung eines männlichen Role-Models könnte helfen.

Beispiel

In einem Projekt, das darauf abzielte, Höfe in Wohngebieten als Bewegungsraum zu beleben, wurden Kinder gezielt in die genaue Gestaltung der Bewegungseinheiten eingebunden, indem sie ihre Wünsche dem Trainer direkt kommunizieren konnten.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Einbindung vorhandener Akteurinnen/Akteure:

- » Die Aktivierung von Strukturen im Stadtteil / der Gemeinde und der Aufbau auf Vorhandenem trägt wesentlich zur Absicherung der Nachhaltigkeit bei. Sie ermöglicht es, regional und abgestimmt Bewegungsangebote zur Verfügung zu stellen.
- » Bei der Aktivierung ist es wichtig, auf den Mehrwert für die Gemeinde hinzuweisen. Die häufige Anwesenheit der Projektleitung vor Ort und intensiver Kontakt mit Entscheidungsträgerinnen/-trägern vor Ort sind dabei wesentliche Erfolgsfaktoren.
- » Zur Sensibilisierung der Sportvereine sollten verschiedene Informationskanäle genutzt werden (Bezirkstage, Fortbildungen, persönliche Kontakte, Mitgliederzeitschrift, online).
- » Beharrlichkeit in der Vernetzungsarbeit zwischen Gemeinde und Verein erweist sich als hilfreich, gemeinsam mit einer starken regionalen Koordination.
- » Die Kooperation mit öffentlich betriebenen Sportstätten kann dazu beitragen, die Mieten und damit letztendlich auch die Teilnahmegebühr für Bewegungsangebote gering zu halten.

Beispiel

Es wird im Rahmen von Projekten häufig versucht, auf vor Ort lebende oder arbeitende Übungsleiter/-innen zurückzugreifen und diese für neue Kurse einzusetzen. Dadurch kann einerseits im Projekt ein gewisser Aufwand reduziert werden (z. B. Fahrtzeiten) und andererseits die weitere Berücksichtigung von Projekterfahrungen oder Wissen aus Schulungen gesichert werden.

- » Auch Materialien wie z. B. Nordic-Walking-Stöcke wurden von regionalen Partnern zur Verfügung gestellt.
- » In ländlichen Regionen gibt es oft wenig geeignete Infrastruktur, die Turnsäle der Schulen sind meist schon von den Sportvereinen belegt, es fehlen daher Räumlichkeiten für zusätzliche Bewegungsangebote. Motivierte Gemeinden finden in solchen Fällen durchaus Lösungen, ansonsten finden aus Mangel an Räumlichkeiten viele Kurse im Freien statt.
- » Sollen auch spezifische Zielgruppen erreicht werden, empfiehlt es sich, entsprechende Akteurinnen/Akteure bzw. Partner/-innen einzubinden, die z. B. über spezifisches Know-how in diesem Zusammenhang verfügen.
- » Zwischen den Gemeinden bestehen zwar Unterschiede bezüglich der Möglichkeiten für die Standortwahl, es eint sie aber das Bedürfnis, im Jugendbereich aktiv wirken zu wollen. Relevante Akteure in der Arbeit mit Jugendlichen sind daher Träger der offenen Jugendarbeit (OJA). Diese sind oft in der Lage, Räumlichkeiten oder Gelände im Freien zur Verfügung zu stellen. Außerdem kann die OJA auch als Bindeglied zu Sozialpartnern genutzt werden.

Beispiel

Solche Lösungen sind z. B. die Finanzierung der Nutzung des Theatersaals eines Gasthauses oder eines Raumes im Kurhaus, die Organisation des Feuerwehrhauses oder das Zurverfügungstellen des Sitzungssaales der Gemeinde.

Beispiel

In einem Projekt wurden die Vorteile der Einbindung der offenen Jugendarbeit zusehends deutlich. Dadurch wurden Jugendhäuser fester Bestandteil im Projektverlauf, und die Einbindung der Jugendlichen selbst konnte auf diese Weise gut gewährleistet werden.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Auswahl der Trainer/-innen:

- » Bei der Auswahl der Trainer/-innen sollte darauf geachtet werden, dass diese einerseits das für die jeweilige spezifische Zielgruppe benötigte fachliche Wissen (durch eine entsprechende Ausbildung zur Übungsleiterin / zum Übungsleiter) und andererseits geeignete persönliche Fähigkeiten (die das Eingehen auf die jeweilige Zielgruppe erleichtern) mitbringen.
- » Durch die Auswahl in der Region verankerter Trainer/-innen kann zum Teil ein zusätzlicher Benefit für die Teilnehmenden erzielt werden. Das kann z. B. die Unterstützung bei der Antragstellung für Leistungen der Krankenversicherung sein.
- » Die Auswahl guter Trainer/-innen ist essenziell, sie sollen fachliche Fragen beantworten können und ein gutes Gespür für die Gruppe haben.
- » Die Flexibilität der Trainer/-innen ist wichtig, um die Teilnehmenden längerfristig zu binden.

Beispiel

In einem Projekt konnte die in der Region gut vernetzte Projektleiterin persönlich die benötigten Trainer/-innen auswählen. Diese konnten wiederum aufgrund ihrer eigenen Vernetzung in der Region zusätzliche Unterstützung leisten wie z. B. Teilnehmerinnen/Teilnehmer rasch und unkompliziert in das nahegelegene Kurzentrum vermitteln.

- » Gerade im ländlichen Bereich ist es unter Umständen schwierig, für spezielle Wünsche der Zielgruppe die geeigneten Trainer/-innen vor Ort zu finden. Dies kann wiederum zu langen Anfahrtswegen führen, die letztendlich die Kosten für die Umsetzung solcher Bewegungsangebote erhöhen. Um diese dennoch abhalten zu können, wurden z. B. manche Kurse geblockt abgehalten. Eine andere Möglichkeit ist die Motivation geeigneter Personen vor Ort, eine Ausbildung zur Übungsleiterin / zum Übungsleiter zu machen.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Adaptierung der Angebote:

- » Maßnahmen sollten zur richtigen Zeit (später Vormittag, früher Nachmittag, nicht im Dunkeln) und am richtigen Ort abgehalten werden. Es bewährt sich, gewünschte Zeiten im Vorfeld zu erfragen und dann, z. B. bei der ersten Einheit oder auch später, die Möglichkeit für Feedback und entsprechende Adaptierung zu geben. Z. B. können berufstätige Personen eher am Abend teilnehmen.
- » Es sollte darauf geachtet werden, dass die Maßnahmen niederschwellig und für alle Personengruppen zugänglich (d. h. barrierefrei und gut – im Sinne von wohnortnahe bzw. unkompliziert mit dem öffentlichen Verkehr oder zu Fuß – erreichbar) sind.
- » Die Ungezwungenheit (im Sinne offener Zeitfenster und wenig festgelegter Strukturen, wie sie in einem Verein eher üblich sind) bewährt sich hinsichtlich der Erreichung vieler Zielgruppen. Ein zeitlich und organisatorisch flexibles Format, das keine regelmäßige Teilnahme voraussetzt, stellt eine passende Erweiterung des bestehenden Angebots der Sportvereine dar.
- » Ist bei einem niederschweligen Bewegungsangebot eine Anmeldung nicht erforderlich, bedeutet dies, dass die Teilnehmerzahl vorab nicht bekannt ist, was wiederum hohe Flexibilität der Übungsleiter/-innen bzw. Trainer/-innen erfordert.
- » Bewegungsangebote werden dann gut angenommen, wenn sie aus Sicht der Zielgruppe sinnvoll sind, das Wohlbefinden verbessern, qualitativ hochwertig, gelingensorientiert (d. h. den individuellen Fähigkeiten angepasst), ganzheitlich konzipiert, gemeinschaftsfördernd und kostenlos (oder nur mit geringen Kosten verbunden) sind. Es sollte für viele Zielgruppen kein Leistungsdruck bestehen. Förderlich ist auch ein besonderer Ereignischarakter, der Bewegungsmöglichkeiten und -anreize inkludiert.
- » Die Angebote sollten so gestaltet sein, dass alle daran teilnehmen können. Dies gilt z. B. für Personen mit Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen bzw. mit körperlichen Einschränkungen (z. B. Sesselgymnastik für Menschen mit Rollator).
- » Verschiedene Schwierigkeitsstufen sind wichtig, um zunächst die Hürde für die Teilnahme möglichst gering zu halten, aber dann jenen Personen, die gleich oder in einer späteren Phase gerne mehr machen wollen, auch ein passendes (anspruchsvolleres) Angebot zur Verfügung zu stellen (z. B. erst Spaziergehen dann Nordic Walking).

Beispiel

Durch besonders flexible Trainer/-innen konnte in einer ländlichen Gemeinde die Beginnzeit von Bewegungsangeboten im Laufe des Kurses verändert werden. Damit wurde die weitere Teilnahme der örtlichen Weinbauern ermöglicht, die im Laufe des Frühjahres ihre Arbeitszeit in den Weinbergen der Tageslänge anpassen wollen.

- » Bei selten geäußerten Wünschen empfiehlt es sich, zunächst Schnuppereinheiten anzubieten und dann je nach Interesse entweder doch einen Kurs zu organisieren oder aktiv passende Alternativen dazu anzubieten.
- » Für ältere Menschen besteht ein Zusatznutzen von Bewegungsangeboten z. B. darin, den Stadtteil und Menschen aus der Nachbarschaft besser kennenzulernen.
- » Insbesondere für Jugendliche sind nicht-kommerzielle Angebote, ohne Konsumzwang und Freizeitstress, attraktiv. Sind diese auch noch flexibel, abwechslungsreich und offen gestaltet, so werden sie von Jugendlichen gerne angenommen. Gute Erfahrungen wurden z. B. mit Abenden mit sportlichen Themenschwerpunkten oder freier Programmgestaltung an den Wochenenden gemacht.
- » Um bewegungsferne Menschen zu einem körperlich aktiven Lebensstil hinzuführen, eignen sich kombinierte Angebote aus Wissensvermittlung, Motivationsarbeit und individueller Planung.

Beispiel

In einem Projekt wurden im Rahmen von 8 Einheiten mit je 90 Minuten in einer geschlossenen Gruppe die folgenden Aspekte abgedeckt:

- das Bekanntmachen unterschiedlicher Formen körperlicher Aktivität
- systematische Motivationsarbeit (Was ist das? Wie geht das? Beispiele)
- konkrete individuelle Planung und Vereinbarung zukünftiger Trainingsaktivitäten

Lernerfahrungen in Bezug auf die Bewerbung der Angebote:

- » Es hat sich gezeigt, dass Information über Bewegungsangebote oft schwer zugänglich ist und an verschiedenen Orten verstreut vorliegt. Eine gezielte und gesammelte Information über alle Angebote ist daher hilfreich (z. B. Seniorenkompass). Bei der Gestaltung ist etwa auf die Schriftgröße zu achten, wenn Seniorinnen/Senioren angesprochen werden sollen. Die Verbreitung sollte über jene Orte erfolgen, an denen die Zielgruppe anzutreffen ist (Friseur, Kirche, Trafik etc.).
- » Die Bewerbung der Maßnahmen sollte über verschiedene Medien (Gemeindezeitung, Postwurfsendung, Flatscreen in der Gemeinde, Plakate und Litfaßsäulen, Schulen, Kindergärten, Arztpraxen, Kaufhäuser, Bankfilialen und soziale Medien) erfolgen. Soziale Medien wie z. B. Facebook sind hilfreich, um die Jugendlichen auch zu Feedback zu motivieren.

Beispiel

In einem Projekt stellte sich heraus, dass die Bewerbung neuer Bewegungsangebote für ältere Menschen in Form einer Beilage zur Gemeindezeitung, die dann herausgenommen und z. B. auf eine Pinnwand geheftet werden kann, gut funktioniert.

- » Allerdings gibt es auch die Erfahrung, dass Arztpraxen nicht der ideale Ort zur Bewerbung von Bewegungsangeboten sind. Dies wird u. a. damit begründet, dass sich bei niedergelassenen Ärztinnen/Ärzten eher kranke Menschen aufhalten, die aufgrund dieser Situation für Bewegungsangebote nicht offen sind, aber auch mit der fehlenden Verankerung im System (vgl. Kapitel 6.1.2).
- » Durch eine breite Bewerbung mit guten Materialien können auch jene Menschen angesprochen werden, die nicht an Organisationen angedockt sind.
- » Auch eine Homepage und ein Bewegungsstadtplan haben sich bewährt, die frei zugängliche, aber auch organisierte Bewegungsangebote und -möglichkeiten ersichtlich machen und Kontaktdaten anführen.
- » Grundsätzlich sollten die Angebote rechtzeitig bekanntgegeben werden (mind. 4 Wochen vor Beginn).
- » Die Bewerbung der Angebote funktioniert gut über niederschwellige Veranstaltungen wie z. B. Gesundheits- oder Bewegungsfeste, Aktionstage oder eine Kick-off-Veranstaltung, bei denen Freude und Spaß vermittelt und die Angebote vorgestellt werden können. Durch ihre Niederschwelligkeit und Kostenfreiheit fördern sie die Erreichbarkeit vieler Menschen. Durch attraktive Elemente können Sportarten dargestellt und ausprobiert werden, was die Hürden hinsichtlich einer weiteren Inanspruchnahme senkt.
- » Bewährt hat sich auch eine Kombination solcher Tage mit anderen Festen oder Aktionen in den Gemeinden sowie die Möglichkeit einer Anmeldung zu den Bewegungsangeboten direkt vor Ort.
- » Bei Generationenbewegungsfesten kann durch gezielte Auswahl der Spiele und Stationen generationenverbindend gearbeitet werden (z. B. Gleichgewichtsstation).
- » Wohnortnahe Bewegungsberatung trägt durch die persönliche Beratung sowohl zur Wissensvermittlung als auch zur Motivierung der Bevölkerung zur Teilnahme an Bewegungseinheiten bei. Dies kann in Form einer Bewegungssprechstunde erfolgen, die möglichst niederschwellig zugänglich sein sollte (d. h. im Seniorenzentrum, in der Wohnsiedlung, bei der

Beispiel

In einem Projekt hat sich gezeigt, dass eine größere Anzahl an Projekt- bzw. Kooperationspartnerinnen/-partnern den Bekanntheitsgrad eines Angebots steigern kann, da sie als Informationskanäle fungieren.

Beispiel

Ebenfalls zeigt sich, dass eventähnliche (Groß-)Veranstaltungen eine erhöhte Reichweite in der Bekanntmachung haben und vor allem bei Jugendlichen sehr beliebt sind.

Beispiel

Ein Mix aus verschiedenen Maßnahmen der Bewerbung hat sich als nützlich erwiesen: Bericht in der Gemeindezeitung, Postwurfsendungen, Verteilung von Flyern und Broschüren in Schulen und Gemeinden, Schaukästen in den Gemeinden, in Geschäftsbereichen, in Frauen- und Familienberatungsstellen sowie Gespräche mit Projektpartnerinnen/-partnern.

- » Kirche, im Sportzentrum etc.) und ebenfalls breit angekündigt werden sollte (durch das Pfarrblatt und andere Druckmedien). Ein Bewegungsquiz bietet sich auch an, das im Rahmen der Beratung besprochen werden kann.

5.1.1.2 Wie können bewegungsfördernde Angebote für die spezifische Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen umgesetzt werden?

Abgesehen von den Projekten, die im Rahmen eines gemeindeorientierten Ansatzes auch Maßnahmen setzen, die Kinder und Jugendliche ansprechen, gibt es Projekte, die sich speziell an diese Zielgruppe richten. In diesen Projekten wird versucht, Kinder und Jugendliche zu mehr Bewegung zu motivieren, zum Beispiel indem im öffentlichen Raum Sport- und Bewegungsmaterialien zur Verfügung gestellt werden, die das Ausprobieren neuer Sportarten ermöglichen, oder durch die Integration von Bewegung in den Alltag. Um Letzteres zu erreichen, wird beispielsweise der Schulweg als Bewegungsraum forciert, d. h. es wird versucht, mit verschiedenen Maßnahmen das Zufußgehen der Kinder zu fördern. Diese Maßnahmen waren in den ausgewählten Projekten zum Beispiel die Kennzeichnung von Elternhaltestellen (spezielle Plätze, an denen Eltern ihre Kinder sicher aussteigen lassen können, damit die Kinder von dort zu Fuß weitergehen), die Organisation ehrenamtlicher Lotsinnen und bauliche Vorkehrungen (um den Schulweg abzusichern).

Lernerfahrungen in Bezug auf die Einbindung relevanter Akteurinnen/Akteure:

- » Zur Sensibilisierung in den Gemeinden bedarf es vielfältiger und zielgruppenorientierter Öffentlichkeitsarbeit und Informationswege, z. B. geschulter Referentinnen/Referenten, die bei Schulforen, Elternabenden oder Arbeitskreisen z. B. Vorträge zum Thema „Bewegung und Lernen“ oder „Bewegung und Gesundheit“ halten.
- » Es hat sich bewährt, diese Aktivitäten in den Arbeitsgruppen der Gemeinden sehr genau zu planen und auch gezielt auf den Nutzen oder die Wünsche/Ansprüche der einzelnen Gruppen (Kinder, Eltern, Anwohner/-innen, Schulleitung ...) einzugehen sowie
- » möglichst viele verschiedene Akteurinnen/Akteure einzubinden, um potenzielle Hürden frühzeitig zu erkennen.
- » Die Eltern sollten von Anfang an bestärkt werden, einerseits um ihnen Ängstlichkeit und Unsicherheit zu nehmen, andererseits um ihnen ihre Rolle als Vorbild bewusst zu machen.
- » Eine potenzielle Hürde für das Verlegen von Bushaltestellen in ländlichen Gemeinden ist die damit womöglich verbundene Verringe-

Beispiel

Bei Projekten, in die (berufstätige) Eltern eingebunden werden sollen, hat es sich als hilfreich herausgestellt, Aktivitäten (z. B. Workshops oder Infoveranstaltungen) großteils am Abend oder am Wochenende anzubieten.

rung von Buskilometern. Eine solche kann unter Umständen dazu führen, dass ein Busangebot nicht mehr aufrechtzuerhalten ist, was wiederum die Mobilität anderer einschränken kann.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Adaptierung der Maßnahmen:

- » Nach Möglichkeit sollte gleich zu Beginn ein intensives Kennenlernen zwischen den Trainee-rinnen/Trainern und den Kindern/Jugendlichen, aber auch den Lehrpersonen/Schulleitungen ermöglicht werden.
- » Kinder sollten von Anfang an eingebunden werden, damit sie den Schulweg und die Eltern-haltstellen als das Eigene erleben. Am besten gelingt das über Schulaktionen wie z. B. Mal-wettbewerbe, Fußabdrücke-Aufsprühen, gemeinsames Sammeln von Punkten und Erreichen konkreter Ziele (z. B. Europakarte bekleben) etc. Aber auch durch kleine An-erkennungen für die (vollen Sammelpässe der) Kinder, die etwas mit Bewegung zu tun haben (z. B. Gutscheine für das Freibad o-der gemeinsame Ausflüge).
- » Auswahl der Sportgeräte: Für Kinder und Jugendliche sind, gemessen an der Anzahl der Ausleihen, Scooter, Wakeboards und Cruiser, Einrad, Fußball und Inline-Skates die be-liebtesten Geräte.
- » Bewegung und gesunde Ernährung müssen nicht nur Spaß machen, es muss auch darauf ge-achtet werden, dass sich alle wohlfühlen und dass bewusst Mobbing und Gewichtsdiskri-minierung entgegengewirkt wird.
- » Beim Arbeiten mit Videoworkshops ist es wichtig, darauf zu achten, dass weniger das Lernen für die Jugendlichen im Vordergrund steht, sondern vielmehr das In-Szene-ge-setzt-Werden. Das kann die Motivation der Jugendlichen zur Teilnahme stark erhöhen.

Beispiel

Anhand der Dokumentation der ausge-liehenen Sportgeräte zeigten sich ge-schlechtsspezifische Unterschiede:

Das einzige Sportgerät, das von Mäd-chen häufiger ausgeliehen wurde als von Buben, war Speedminton.

Beispiel

Eine Pilotphase kann an mehreren aus-gewählten Standorten eines Projekts durchgeführt werden. Die dabei ge-machten Erfahrungen können als Basis für weitere Adaptierungen (z. B. für Materialpackages) dienen.

5.1.1.3 Wie können bewegungsfördernde Angebote für die spezifische Zielgruppe der sozial und sozioökonomisch benachteiligten Kinder und Jugendlichen umgesetzt werden?

Um sicherzugehen, dass auch sozial und sozioökonomisch benachteiligte Kinder und Jugendliche von neuen Angeboten profitieren, kann nicht nur auf die bereits beschriebenen Lernerfahrungen aus dem Setting Gemeinde (vgl. Kapitel 6), sondern auch auf die Lernerfahrungen durch Projekte für diese spezifische Zielgruppe zurückgegriffen werden.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Adaptierung der Angebote:

- » Der persönliche Kontakt zwischen den Trainerinnen/Trainern und den Kindern/Jugendlichen ist ausschlaggebend, da Trainer/-innen wichtige Bezugspersonen für Kinder/Jugendliche sein können. Aufgrund der knappen personellen Ressourcen ist es aber für Vereine nicht leicht, nach der ersten Kontaktaufnahme z. B. bei Schnupperstunden längerfristig für personelle Kontinuität zu sorgen.
- » Hier bewähren sich polysportive Bewegungsangebote, die z. B. im Lerncafé oder in der Schule offeriert werden – also dort, wo sich die Kinder aus dieser spezifischen Zielgruppe auch aufhalten.
- » Niederschwellige und vor allem regionale Angebote sind hilfreich, bei Großveranstaltungen kann ein Shuttlebus helfen, das Problem der geringen Mobilität zu lösen.
- » V. a. auf dem Land ist die Mobilität ein Thema, wobei es die Aufgabe der Eltern wäre, sich um Fahrgemeinschaften zu kümmern. Das kann ein Verein grundsätzlich nicht leisten, wobei es aber durchaus welche gibt, die sich auch darum kümmern – in erster Linie dann, wenn eine Familie bereits Mitglied im Verein ist. Vereinzelt bieten Gemeinden Shuttledienste an, aber meist nur für den Schulbesuch und die Nachmittagsbetreuung und nicht für Freizeitaktivitäten.
- » Auch in der Stadt verhält es sich so, dass sich Jugendliche wenig aus ihren Stadtteilen hinausbewegen. Daher werden manchmal auch Trainings in Parks angeboten.
- » Ein Container mitten im urbanen Raum, in dem diverse Sportgeräte ausgeliehen werden können, trägt zur Chancengleichheit und besonders zur Erreichbarkeit von und zur Nutzung durch sozial benachteiligte und Jugendliche mit Migrationshintergrund bei.

Beispiel

Bewegungsfeste im öffentlichen Raum (z. B. Parkfeste) ermöglichen das Ausprobieren und Kennenlernen neuer Sportarten vor allem Zielgruppen, die sich eine Vereinsmitgliedschaft nicht leisten können.

Beispiel

Bewegungsangebote wurden in einem Projekt ausschließlich in Höfen geförderter Wohnhausanlagen durchgeführt, um den Zugang sozial benachteiligter Kinder zu ermöglichen bzw. zu erleichtern.

- » Durch kostenlose Kurse (z. B. Tischtennis für Flüchtlinge) oder die Übernahme der Kurskosten durch andere Finanziers können sozial bzw. sozioökonomisch benachteiligte Kinder und Jugendliche eher an Trainings teilnehmen. Andererseits bieten Vereine oft schon sehr preisgünstige Angebote an, z. B. eine Mitgliedschaft um 20 Euro pro Jahr, infolge deren drei verschiedene Sportarten ausgeübt werden können.
- » Angebote mehrmals zu wiederholen/ermöglichen intensiviert die Bindung zur Zielgruppe und den Aufbau nachhaltiger Motivation.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Bewerbung der Angebote:

- » Durch Bewerbung über Sozialpartner können die Bekanntheit und Zugänglichkeit der Angebote und die Erreichbarkeit der Zielgruppe verbessert werden.
- » Bewegungsangebote an Schulen oder als Teil anderer Veranstaltungen ermöglichen das Ausprobieren und Kennenlernen neuer Sportarten und den Kontakt zwischen Sportvereinen und der Zielgruppe.
- » Das niederschwellige Ausprobieren-Können ist deshalb so wichtig, da sich Kinder unter vielen Sportarten nichts vorstellen können.
- » Gezielte Einladungen zu Schnupperkursen und offenen Trainings erhöhen die Zugänglichkeit. Aber diese Informationen werden oft nicht genügend an die Zielgruppe weitergeleitet.
- » Interessierte bei Schnupperterminen zu bündeln hilft dabei, Ressourcen zu sparen.
- » In manchen Regionen, in denen nicht viele Sozialeinrichtungen bestehen, sind die Lehrkräfte aus der Volksschule diejenigen, die einen Einblick in die Familien haben und gut beurteilen können, welche Kinder zur Zielgruppe gehören. Damit kann sichergestellt werden, dass bei Informationsveranstaltungen oder anderen Events (z. B. bei Bewegungsfesten) diese Kinder und Familien angesprochen und erreicht werden.
- » Es bedarf zum Teil intensiver Betreuung, um den Schritt in den Verein zu schaffen („an der Hand nehmen“ -> Case-Management), dazu ist eine Unterstützung seitens der Sozialpartner notwendig. Doch auch diese haben nur begrenzte Möglichkeiten.

Beispiel

Durch eine enge Kooperation mit dem Betreuungspersonal aus sozialen Wohngemeinschaften konnte in einem Projekt sichergestellt werden, dass auch Kinder und Jugendliche aus prekären Verhältnissen an den Bewegungsangeboten teilnehmen können. Die Betreuer/-innen spielen dabei eine wichtige Rolle als Multiplikatorinnen/Multiplikatoren.

Beispiel

Angebote sollten speziell über die Sozialpartner beworben werden, da die Erreichbarkeit vulnerabler Gruppen dadurch verbessert wird.

5.1.1.4 Wie können bewegungsfördernde Angebote für die spezifische Zielgruppe der Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf (SPF) umgesetzt werden?

Weitere spezifische Lernerfahrungen gibt es aus Projekten für die Zielgruppe der Schüler/-innen mit sonderpädagogischem Förderbedarf. In diesen werden ebenfalls zum Teil neue Bewegungsangebote geschaffen, zum Teil liegt der Fokus aber auf der besseren Integration passender Bewegungsmöglichkeiten in den bestehenden Sportunterricht bzw. die Nachmittagsbetreuung. Um diese spezifische Zielgruppe zu erreichen, wird vor allem mit jenen Schulen gearbeitet, an denen ein gewisser Anteil von Schülerinnen/Schülern mit SPF zu finden ist wie z. B. Sonderschulen. Wichtige Aspekte bezüglich dieser spezifischen Zielgruppe sind die große Bandbreite hinsichtlich möglicher Beeinträchtigungen sowie die oftmals eingeschränkte Mobilität. Zu berücksichtigen ist hier aber auch, dass betroffene Kinder häufig nicht mehr bei ihren Eltern leben, sondern in speziellen Wohngemeinschaften. In diesen Projekten ist die Fortbildung sowohl von Lehrkräften als auch von Übungsleiterinnen/-leitern ein besonders wichtiges Thema – nicht nur für die Qualität der Umsetzung, sondern auch für die nachhaltige Verankerung.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Einbindung der Akteurinnen/Akteure:

- » Motivierte Sportkoordinatorinnen und -koordinatoren in der Schule erleichtern die Planung und Durchführung.
- » Viele Vereine trauen sich nicht zu, mit der spezifischen Zielgruppe von Schülerinnen/Schülern mit sonderpädagogischem Förderbedarf zu arbeiten, und melden sich deshalb nicht als Kooperationspartner. Spezifische Maßnahmen zur Sensibilisierung sind daher notwendig (z. B. „Musterstunden“).
- » Die Trainer/-innen aus den Sportvereinen hingegen nehmen das Angebot der Ausbildung zur Übungsleiterin / zum Übungsleiter Inklusionssport oft gerne an. Etliche Übungsleiter/-innen arbeiten nach Abschluss der Ausbildung im Projekt auch über das Projekt hinaus in diesem Bereich, was die Nachhaltigkeit sicherstellt.
- » Die Zusammenarbeit von externen Übungsleiterinnen/-leitern der Sportvereine und Sportlehrerinnen/-lehrern aus der Schule ist sehr hilfreich. Letztere unterstützen bei der Umsetzung der an die Gruppe angepassten Bewegungseinheiten, so dass alle Kinder teilnehmen bzw. zumindest dabei sein können.

Beispiel

Die in einem Projekt in Kooperation mit einer pädagogischen Hochschule entwickelte spezifische Fortbildung zum Thema Inklusionssport für Lehrkräfte wurde von diesen besser angenommen als die Ausbildung zur Übungsleiterin / zum Übungsleiter Inklusionssport. Dies wurde u. a. auf die Fortbildungspunkte zurückgeführt, die sie nur im Rahmen der Fortbildung sammeln konnten.

- » Der Betreuungsschlüssel in der Sonderschule ermöglicht es, in den Sporteinheiten immer Betreuer/-innen in ausreichender Zahl einsetzen zu können, was v. a. bei komplexeren Sportarten für die Sicherheit der Kinder wichtig ist.
- » Durch Fortbildungen für Trainer/-innen in Hinblick auf die Situation in der Sonderschule, verschiedene Krankheitsbilder und Umsetzungsmöglichkeiten im Schulalltag sowie durch Fortbildungen für Lehrer/-innen in Sachen erlebnispädagogische Ansätze können die Akzeptanz der Angebote und deren Qualität und Nachhaltigkeit gefördert werden.
- » Durch eine spezifische Fortbildung und die Teilnahme an den Stunden der Übungsleiter/-innen konnten die Lehrkräfte so viel Wissen und Erfahrung sammeln, dass sie sich im Anschluss daran z. B. die Organisation eigener Aktionstage zutrauten.
- » Die Übungsleiter/-innen werden sowohl von den Schülerinnen/Schülern als auch vonseiten der Lehrenden akzeptiert, gegenseitiges Lernen ist möglich. Die Flexibilität der Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen ist sehr hilfreich. Lehrer/-innen sind für neue Impulse dankbar.
- » In der Sonderschule besteht ein sehr enges Verhältnis zwischen Lehrenden und Lernenden, was bei neuen Kontakten zu schulfremden Personen zu Beginn etwas schwierig sein kann. Durch einen einfühlsamen Umgang mit Kindern und Lehrenden kann dies überwunden werden.
- » Pflege- und Betreuungspersonal an Sonderschulen kann und sollte miteinbezogen werden.
- » Die Förderung der Kooperation von Schulen und Vereinen kann dazu beitragen, die Finanzierung regelmäßiger Angebote zu klären, Eigenmittel der Vereine für solche Angebote zu lukrieren und damit diese langfristig abzusichern. Über die Vereine kann unter Umständen auch längerfristig ehrenamtliches Engagement genutzt werden.
- » Um die Verankerung in den Schulen zu fördern, ist der Austausch konkreter Umsetzungsbeispiele zwischen den Trainerinnen/Trainern und den Pädagoginnen/Pädagogen hilfreich.

Beispiel

Der Austausch von Stundenbildern und Tipps für die praktische Umsetzung sowie Literatur zwischen allen involvierten Trainer/-innen und Pädagoginnen/Pädagogen wird in einem Projekt über eine sogenannte Ideenbox auf der Projektwebsite ermöglicht, auf die alle Zugriff haben.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Adaptierung der Angebote:

- » Durch kostenlose Angebote bzw. einen symbolischen Beitrag von einem Euro ist sichergestellt, dass auch Familien mit niedrigem Einkommen diese in Anspruch nehmen können.
- » Eine gute Ausstattung von Sonderschulen mit Material und Räumlichkeiten erleichtert die Umsetzung.
- » Hilfsmittel für spezifische Einheiten sind schwer zu organisieren (nicht flächendeckend verfügbar), und die Ausleihe ist kostenintensiv. Gleichzeitig sind sie aber für manche Aktivitäten eine Voraussetzung.
- » Betreuungspersonen aus der Schule sind gute Vermittler/-innen, nehmen schnell die Befindlichkeit der Kinder wahr. Die Reflexion der Bewegungseinheiten mit den Pädagoginnen/Pädagogen ermöglicht es, das Stundenbild und die praktische Umsetzung den Bedürfnissen der Kinder besser anzupassen – und damit sicherzustellen, dass möglichst alle teilnehmen können, aber auch niemand unterfordert ist.
- » Es muss für jede einzelne Einheit auf die verschiedenen Möglichkeiten und Bedürfnisse der Kinder eingegangen werden, was die Gestaltung eines abwechslungsreichen Programms für inhomogene Gruppen (Kinder mit und ohne SPF) erschwert.
- » Die Diversität von Kindern mit SPF ist ebenfalls groß und reicht von einer Beeinträchtigung des Gehörs bis zu Kindern mit Down-Syndrom. Auf diese Diversität einzugehen und allen Kindern eine Form der Teilnahme zu ermöglichen erfordert große Flexibilität und Kreativität der Übungsleiter/-innen. Bei den Bewegungseinheiten am Nachmittag muss auf eine noch größere Diversität der Schüler/-innen Rücksicht genommen werden, weil dann verschiedene Altersgruppen zusammenkommen.
- » Gemischte Bewegungseinheiten erfordern aber auch Bewusstseinsbildung bei den teilnehmenden Kindern ohne SPF, indem ihnen z. B. erklärt wird, warum manche Kinder nicht bei allen Übungen mitmachen.
- » Als besonders wichtig für die Erreichbarkeit der Zielgruppe Kinder/Jugendliche mit SPF hat sich der Ort der Maßnahme herausgestellt. Durch die Organisation der Bewegungseinheiten an der Schule fällt die Hürde eines zusätzlichen Weges für die Eltern weg.

Beispiel

Ein Semesterplan mit Schwerpunktmonaten hilft dabei, ein Angebot regelmäßig und beständig umzusetzen. Die Schwerpunktangebote wurden abwechselnd durch Trainer/-innen und Lehrpersonen gemeinsam durchgeführt bzw. nur durch die Lehrpersonen wiederholt. Damit wurde ein Lernerfolg – sowohl bei den Schüler/-innen als auch den Lehrpersonen erzielt.

Beispiel

Bei einem Projekt wurde ein erhöhter Bedarf an Trainerinnen/Trainern von Anfang an eingeplant, da die Arbeit mit Kindern/Jugendlichen mit sonderpädagogischem Bedarf betreuungsintensiver ist.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Bewerbung der Angebote:

- » Mit Hilfe einer Pressetour mit abschließender Pressekonferenz, inklusive „Musterstunde“, kann eine breite Berichterstattung in den Medien erreicht und dadurch ein Projekt breit beworben werden.
- » Infostände bei anderen Veranstaltungen zu integrieren ist eine sehr effiziente Form der Bewerbung, da dadurch viele Menschen angesprochen werden können, die zu einer eigens organisierten Veranstaltungen vermutlich nicht kommen würden.
- » Sportschnupperkurse in den Ferien (z. B. Spiel und Spaß), bei denen Kinder in gemischten Gruppen verschiedenste Bewegungsarten ausprobieren können, sind für Eltern attraktiv. Dadurch gelingt es auch Kinder zu erreichen, die sonst nicht teilnehmen könnten, bzw. ist es leichter gemischte Gruppen zu organisieren.
- » Durch die Teilnahme an Schnuppereinheiten werden nicht nur verschiedene Sportarten und Angebote des Vereins bekanntgemacht, sondern wird auch die Motivation für die weitere Teilnahme an Kursen gefördert.

Beispiel

Ein Integrationsfest oder die Anwesenheit bei verschiedenen anderen Festen ermöglicht es, anhand verschiedener Stationen zu zeigen, wie wenig Hindernisse es letztendlich für die Integration von Kindern mit SPF gibt und wie viel Spaß und Freude auch diese Kinder an Bewegung haben können.

5.1.1.5 Wie können bewegungsfördernde Angebote für die spezifische Zielgruppe der Frauen bzw. insbesondere der Frauen mit Migrationshintergrund umgesetzt werden?

Projekte speziell für Frauen werden als notwendig erachtet, da einerseits die Strukturen in Sportvereinen historisch bedingt stark männlich dominiert sind und andererseits insbesondere Frauen mit Migrationshintergrund durch die bestehenden Angebote kaum erreicht werden. Eines der Ziele entsprechender Projekte ist daher auch eine stärkere Verankerung von Frauen in Sportvereinen, auch auf der Organisationsebene. Da Erkenntnisse unterschiedlicher Studien besondere Belastungen und Gesundheitsrisiken von Frauen im mittleren und höheren Lebensalter aufzeigen (z. B. den Umstand, dass Frauen über 50 Jahre massiv und zunehmend von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind), sollen spezifische Projekte durch einen ganzheitlichen Gesundheitsförderungsansatz diesen Entwicklungen entgegenwirken und gleichzeitig die Stärkung physischer, seelischer und sozialer Ressourcen forcieren. Neben den bereits aufbereiteten Lernerfahrungen in Hinblick auf eine bessere Erreichbarkeit von Menschen mit Migrationshintergrund (vgl. Kapitel 6) werden im Folgenden schwerpunktmäßig Lernerfahrungen aus frauenspezifischen Maßnahmen angeführt.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Einbindung der Akteurinnen/Akteure:

- » Eine nachhaltige Verankerung von Frauen kann erzielt werden, wenn in die männlich dominierten Organisationsstrukturen der jeweiligen Sportvereine Programme zur Förderung von Frauen integriert werden.
- » Die Installation einer Frauenreferentin auf Vereins- und Verbandsebene bietet eine Ansprechperson für weibliche Vereinsmitglieder sowie eine kommunikative Schnittstelle zwischen Landesverband und Verein zu diesem Thema.

Beispiel

In einem Sportverband wurde auf Managementebene ein Fördersystem eingerichtet, das Frauen dazu motivieren soll Vorstandstätigkeiten zu übernehmen. Das Anreizsystem basiert auf Punkten, die nach dem Frauenanteil im Vorstand vergeben werden und mit dem Budget gekoppelt sind.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Adaptierung der Angebote:

- » Kostenlose Angebote sind wichtig.
- » Für Frauen war die Dauer ganztägiger Workshops zu lange. Diese wurden daher auf einen halben Tag reduziert.
- » Als weitere Anpassung wurden trendigere Themen zur Fortbildung aufgenommen (z. B. Zumba).
- » Unterschiedliche Lebenswelten im städtischen und im ländlichen Raum, deren Strukturen und Frauennetzwerke müssen berücksichtigt werden. Angebote sollen frauenspezifisch, regional, raumspezifisch und zeitorientiert ausgerichtet werden.
- » Um Menschen längerfristig für die Teilnahme an gesundheitsfördernden Angeboten zu begeistern, ist es sehr hilfreich immer wieder für Überraschungseffekte durch neue Zugänge zu sorgen.
- » Bewegungsaktivitäten in altersgemischten Gruppen stellen eine sehr willkommene Möglichkeit dar, auch die Kinder miteinzubeziehen und so Zeit mit der Familie zu verbringen.
- » Für einige stellten die angebotenen Bewegungsaktivitäten eine gute Möglichkeit dar, (noch) besser Deutsch zu lernen.
- » Manchen Migrantinnen war vor der Teilnahme an den angebotenen Bewegungsaktivitäten nicht klar, dass Bewegung auch zur Linderung von Schmerzen beitragen kann. Jene Teilnehmerinnen, die diesbezüglich positive Erfahrungen gesammelt haben, werden vermutlich auch nach Projektende eigenständig entsprechende Bewegungsaktivitäten fortführen.
- » Besonders motivierend auf Frauen mit Migrationserfahrung wirkten Angebote, in welchen vor allem auch Kinder angesprochen wurden. Oft hörte man „Ich bin müde, ich bin auch alt – es zahlt sich nicht mehr aus für mich, mich sonderlich anzustrengen – ABER für die Kinder bzw.

Beispiel

Sogenannte Frauenwalks haben sich bewährt: Dies sind mit historischen, kulturellen, sozialen und frauenspezifischen Themen kombinierte Spaziergänge oder auch Wanderungen, die niederschwellig sind, in moderatem Tempo und regelmäßig stattfinden, z. B. in Form von Stadtpaziergängen oder Wanderungen in der umliegenden Region. Sie dauern 2,5 bis 3 Stunden und sprechen je nach Thema und Form unterschiedliche Frauen an.

wegen der Kinder bin ich zur Wanderung mitgekommen.“ Dadurch ließen sich nicht nur Mütter, sondern auch Großmütter ansprechen.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Bewerbung der Angebote:

- » Da nur wenig auf bestehende Strukturen und Netzwerke zurückgegriffen werden kann bzw. diese eher eine Barriere darstellen, braucht es viel Zeit und positive Erfahrungen, um die Erreichbarkeit von Frauen und deren Teilnahme an Kursen und Workshops zu fördern. Mit zunehmender Projektlaufzeit und wiederholten, regelmäßigen Workshops steigt die Akzeptanz.
- » Vernetzungstreffen und runde Tische eignen sich zur Bewerbung der Angebote. Bei den Vernetzungstreffen wurden eingeladene Vertreter/-innen der Sportvereine persönlich über Ziele und Maßnahmen des Projekts informiert, damit sie diese in ihren jeweiligen Vereinen implementieren und bewerben.
- » Zur Sensibilisierung der Zielgruppe wurden Basisworkshops bzw. Sensibilisierungskurse abgehalten, in denen Migrantinnen ein vielfältiges Präventionswissen (z. B. bezüglich Ernährung, sozialen Miteinanders) erhielten. Diese Workshops mussten jedoch aufgrund mangelnder Teilnahmezahlen häufig abgesagt oder verschoben werden. Für zukünftige Projekte wird empfohlen, ähnliche Wissensvermittlungen in andere Einheiten, die gut besucht werden, zu integrieren.
- » Als förderlich zur Zielgruppenerreichung zeigten sich Faktoren wie die direkte und persönliche Ansprache der Frauen, die soziale Vernetzung, die bereitgestellten Informationen und Anmeldemöglichkeiten auf der Website sowie als zentraler Grundpfeiler die Kraft der Sprache hinsichtlich der Achtsamkeit in Bezug auf ein positives Bild alternder Frauen.

Beispiel

Mit zunehmender Bekanntheit und Akzeptanz der Workshops für Frauen kam es auch zu Anfragen von Männern, die daran teilnehmen wollten. Dies wurde letztendlich gestattet und trug wiederum zur Steigerung der Wertschätzung der Frauen in den Vereinen bei.

5.1.1.6 Wie können bewegungsfördernde Angebote für die spezifische Zielgruppe Arbeitssuchender umgesetzt werden?

Eine weitere spezifische Zielgruppe sind Arbeitssuchende, für die in den vorliegenden Projekten neue Angebote geschaffen wurden, um sie körperlich zu aktivieren. Ziel ist es hier in erster Linie, Kontakte herzustellen und Freude an Bewegung zu erfahren.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Adaptierung der Angebote:

- » Einstündige, kostenlose, einfache und wenig belastende Bewegungsangebote (z. B. mit Sesselgymnastik, Rücken-fit-Übungen, sanftem Krafttraining, Koordinationstraining, kooperativen Spielen, Nordic Walking, Wanderungen, Ergometer-Training) werden von bewegungsfernen Menschen gerne angenommen.
- » Die geschulten Trainer/-innen kennen zwar die Bedürfnisse der spezifischen Zielgruppe, was grundsätzlich hilfreich ist, aber die Evaluation zeigte, dass die Persönlichkeit und die persönlichen Erfahrungen der Trainer/-innen (wertschätzendes Verhalten) für den Erfolg wesentlicher sind.
- » Klassische Trainingsziele stehen nicht im Vordergrund, sondern psychosoziale und gruppendynamische Faktoren. Somit führt auch eine passive Teilnahme zu einem Effekt: Sie ermöglicht eine beobachtende Erfahrung aus sicherer Entfernung.
- » Die Teilnahme einer Schlüsselarbeitskraft kann die anderen zusätzlich motivieren.
- » Die Nutzung von Schulungsorten spart Zeit und bezieht das Setting mit ein, schränkt aber auch die Möglichkeiten ein; die Nutzung anderer Räumlichkeiten ist organisatorisch und ökonomisch aufwändiger. Besonders Schulungen des AMS sind für die Umsetzung dieses Konzepts geeignet.
- » Die Evaluation zeigt, dass jene Personen mit höherer Schulbildung, dem subjektiven Gefühl, an der eigenen Situation etwas verändern zu können, und einem nichtvorhandenen Freundeskreis eher an speziellen Bewegungsangeboten teilnehmen als andere. Andererseits wurden die Teilnahme eines Bekannten, eine Empfehlung und die Hoffnung, dass es Ordnung in den Tagesablauf bringt bzw. guttut, als Gründe für die Teilnahme genannt.
- » Offene Gruppen stoßen v. a. im ländlichen Bereich auf folgende Hürden: Erreichbarkeit, Zeit und andere Teilnehmer/-innen. Geringere und fluktuierende Teilnahme sind die Folge.

Beispiel

In einem Projekt wurden drei verschiedene Modelle getestet:

- » Im Modell A wurde ein Bewegungsangebot unabhängig von AMS-Maßnahmen an einem bestimmten Ort zu einer bestimmten Zeit als offener Treff angeboten.
- » Bei Modell B wurde ein Bewegungsangebot in eine Bildungsmaßnahme integriert.
- » Bei Modell C fand das Bewegungsangebot im Anschluss an einen Kurs in der Nähe des Kursortes statt.

Bei Modell B und C war die Anwesenheit, aber nicht das Mitmachen verpflichtend. Was ist das Ergebnis?

Lernerfahrungen in Bezug auf die Bewerbung der Angebote:

- » Es ist günstig, möglichst viele verschiedene, aber auch spezifische Wege zu nutzen, z. B. Info am AMS-Neukudentag, Homepage, postalische Einladung, Presseartikel, sowie
- » die Information über das Angebot und eine Einladung dazu über die Trägerorganisationen des AMS jeweils allen Teilnehmerinnen/Teilnehmern von Schulungsmaßnahmen zukommen zu lassen.

5.1.1.7 Wie können bewegungsfördernde Angebote für die spezifische Zielgruppe älterer Menschen umgesetzt werden?

Auch ältere Menschen werden in gemeindeorientierten Projekten oft als eine Zielgruppe von mehreren betrachtet. Es gibt jedoch auch Projekte, die sich speziell auf diese Zielgruppe konzentrieren und versuchen, diese besonders gut zu erreichen. Dafür werden spezifische Settings wie z. B. Seniorenheime herangezogen oder Kooperationspartner wie etwa soziale Dienste eingebunden. In diesen Projekten spielt wiederum die Fortbildung eine große Rolle. Ziel ist hier meist die Förderung und längerfristige Aufrechterhaltung eines körperlich aktiven Lebensstils bzw. im Speziellen von Selbstständigkeit und Fitness.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Einbindung der Akteurinnen/Akteure:

- » Fachlich und sozial kompetente Multiplikatorinnen/Multiplikatoren bzw. Übungsleiter/-innen für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung für ältere Menschen können als Impulsträger/-innen in der Gemeinde dienen.
- » Neue und bereits aktive Multiplikatorinnen/Multiplikatoren bzw. Übungsleiter/-innen können, wenn sie dazu ermächtigt werden, einen unterstützenden Prozess bewegungsorientierter Gesundheitsförderung in der Gemeinde gestalten und umsetzen sowie neue, nachhaltige Netzwerke für diesen Bereich aufbauen.
- » Innovative Ausbildungsinhalte unter besonderer Berücksichtigung gesundheitsfördernder Themen (ganzheitlicher Gesundheitsbegriff) für Multiplikatorinnen/Multiplikatoren bzw. Übungsleiter/-innen spezialisierten die Teilnehmer/-innen darauf, gesundheitliche Gründe als förderlichen oder hemmenden Faktor für Bewegung älterer Menschen zu adressieren.

Beispiel

Übungsleiterausbildungen und Fortbildungen für die Arbeit mit Seniorinnen/Senioren wurden kostenlos angeboten und bildeten die Grundlage der gesamten Ausbildungsschiene des Projekts. Durch die Fortbildungen konnte das Wissen der Teilnehmer/-innen gefestigt und erweitert werden.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Adaptierung der Angebote:

- » Die Zielgruppe der älteren Menschen wünscht sich gemeinschaftsfördernde Angebote, die ohne Leistungsdruck am späten Vormittag oder frühen Nachmittag in hellen, vertrauten und wohltemperierten Räumen durchgeführt werden – und auch mit körperlichen Einschränkungen gut auszuführen und – mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder zu Fuß – gut zu erreichen sind. Für die nichtmobile Seniorengruppe ist z. B. die Sesselgymnastik direkt im Seniorenheim sinnvoll.
- » Auch hier bewährt es sich, für die Gruppe der Bewegungsfernen kostenfreie Angebote mit Erlebnischarakter zu etablieren.

Beispiel

Angeleitete Spaziergehgruppen sind ein niederschwelliges, alltagsnahes, kostenfreies, leicht umsetzbares und wohnortnahes Bewegungsangebot für ältere Menschen. Die Gehbegleiter/-innen werden in einer eigenen Schulung darauf vorbereitet.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Bewerbung der Angebote:

- » Informationen zu Bewegungsangeboten für ältere Menschen müssen leicht zugänglich sein. Dies kann z. B. durch einen Seniorenkompass sichergestellt werden, der an für ältere Menschen relevanten Stellen verteilt wird.
- » Eine eigene Bewegungsberatung für Seniorinnen und Senioren in Seniorenclubs, Seniorenwohnheimen und an anderen für sie relevanten Orten, bei der Techniken zur Unterstützung der Umsetzung körperlicher Aktivität im Alltag erarbeitet werden, kann auch über entsprechende Angebote informieren.

5.1.2 Strategien, Politik und Organisation

Oftmals beschränken sich gesundheitsfördernde Aktivitäten nicht nur auf die Entwicklung neuer Angebote, sondern versuchen auch Gesundheitsförderung bzw. in diesem Fall gesunde Bewegung in Strategien und Strukturen zu verankern. Dies können politische Strategien (auf nationaler, regionaler oder lokaler Ebene), aber auch Strategien einzelner Verbände, Organisationen oder Institutionen sein. Dadurch können gesundheitsfördernde Maßnahmen auch in anderen Bereichen/Sektoren ansetzen und insgesamt nachhaltiger verankert werden. Relevante Aspekte sind dabei, dass

- » die für das Thema relevanten Akteurinnen/Akteure in den Prozess involviert sein müssen und
- » auf bestehenden Strukturen aufgebaut wird.



Die Suche nach Anknüpfungsmöglichkeiten in nationalen oder regionalen Strategien bezieht sich jedoch meist nur auf den Prozess der Projektförderungsantragstellung und spielt in der späteren Planungs- und Umsetzungsphase kaum mehr eine Rolle. Daher können wenig bis kaum diesen Aspekt betreffende Lernerfahrungen berichtet werden. Leichter scheint es bei lokalen Strategien oder Strategien einzelner Verbände oder Organisationen zu sein, wie die im Folgenden dargestellten Lernerfahrungen zeigen. Auch hier ist die Einbindung von Entscheidungsträgerinnen/-trägern wichtig (siehe Kapitel 5 und 6.1.1). Relevante Akteurinnen/Akteure können durch verschiedene Vernetzungsaktivitäten involviert werden, was wiederum auch eine Voraussetzung für den Aufbau auf bestehenden Strukturen – z. B. die Integration neuer Bewegungsangebote in bestehende Programme – darstellt. Um bestehende Strukturen besser nutzen zu können, haben sich u. a. auch neue strukturelle Elemente als hilfreich erwiesen.

Vernetzung ist sowohl aus einer langfristigen als auch einer kurzfristigen Perspektive relevant. Sie trägt dazu bei, verschiedene Akteurinnen/Akteure einbinden und dadurch Bestehendes bzw. Synergien nutzen zu können (vgl. auch Kapitel 6.1.1). Sie dient aber auch der Verbreitung von Informationen über neue Angebote und dem Erfahrungsaustausch. Sie erfolgt zumeist in einem räumlichen Kontext, d. h. von Akteurinnen/Akteuren aus einer bestimmten Region/Gemeinde, die z. B. unterschiedliche Zugänge zur Zielgruppe haben, oder in einem inhaltlichen Kontext, d. h. mit Akteurinnen/Akteuren, die relevante Kompetenzen (Wissen, Methoden) haben und zum Gelingen eines Projekts beitragen können.

Bei den ausgewählten Projekten lag der Fokus darauf, bestehende Strukturen auszubauen, aber auch zur Verankerung neuer Angebote und zur Generierung zusätzlicher Ressourcen zu nutzen sowie Vernetzung zur gezielten Bewerbung der Angebote zu fördern. Die Nutzung bestehender Strukturen bezieht sich meist auf die vor Ort vorhandenen und aktiven Sportverbände, aber auch auf andere relevante Strukturen wie z. B. Anbieter/-innen aus dem Gesundheits- oder Sozialbereich. Zum Teil wurden auch neue strukturelle Elemente etabliert wie z.B. spezielle Ansprechpersonen.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Nutzung bestehender Strukturen

- » Die Vernetzung mit Vereinen vor Ort und anderen Netzwerken ist wichtig für die Nachhaltigkeit.
- » Als besonders förderlich erwies sich der persönliche Kontakt zu sämtlichen Partnerinnen/Partnern, Zielgruppen und Multiplikatorinnen/Multiplikatoren. Dies war zwar sehr zeitintensiv, verhinderte jedoch Missverständnisse und erleichterte bzw. ermöglichte schlussendlich eine langfristige Zusammenarbeit.
- » Des Weiteren förderlich ist die Organisation von Vorträgen und Workshops für Entscheidungsträger/-innen aus Gemeinden (z. B. Bürgermeister/-innen) oder Sportverbänden (z. B. Vorstandsmitglieder) und Multiplikatorinnen/Multiplikatoren.
- » Die Führungsqualitäten der Entscheidungsträger/-innen in den Gemeinden können förderlich oder hinderlich (z. B. wenn Vereinbarungen nicht eingehalten werden) sein.
- » Die Entscheidungsträger/-innen spielen eine wichtige Rolle hinsichtlich der Nachhaltigkeit, aber auch der Motivation mitzutun (sie sind mindestens einmal bei einem Kurs anwesend, meist öfters).
- » Das Einbeziehen von Gemeinde, Stadt oder Land ist hilfreich bei der Überführung eines neuen Bewegungsangebots in den finanzierten Regelbetrieb.
- » Eine Möglichkeit zur strategischen Verankerung von mehr Bewegung bzw. eines neuen Bewegungsangebots für Kinder ist z. B. die Integration in das Konzept für die Nachmittagsbetreuung der Volksschulen.

Beispiel

Während des Projekts wurden verschiedene Organisationen und Akteurinnen/Akteure aus dem Stadtteil zur Mitarbeit eingeladen, eine Arbeitsgruppe wurde etabliert. In der Folge führte diese Kooperation dazu, dass auch nach Projektende einige Bewegungsangebote (Senioren-gymnastik, Tanztreff, Nordic Walking, Sesselgymnastik) weiterhin umgesetzt wurden. Die Organisation wird vom Bewohnerservice übernommen, die Finanzierung von einem Gesundheitsförderungsanbieter.

- » Auch das Einbeziehen jener Personen oder Firmen, die z. B. für die Betreuung der für die Bewegungsangebote genutzten Flächen verantwortlich sind (wie z. B. Firmen, die mit der Betreuung von Höfen in Wohnhausanlagen beauftragt wurden), ist hilfreich, um deren Akzeptanz und somit das langfristige Funktionieren sicherzustellen.
- » Die Nutzung bestehender Strukturen ermöglicht Synergieeffekte durch die Kombination unterschiedlicher Möglichkeiten und unterschiedlichen Know-hows. So können z. B. Schulen Räumlichkeiten zur Verfügung stellen und Sportvereine das sportliche Know-how abdecken.
- » Durch die Kooperation mit öffentlich betriebenen Sportstätten können die Hallenmieten und damit die Teilnahmegebühren gering gehalten werden.
- » Damit Sportvereine einer Zusammenarbeit offen und bereitwillig gegenüberstehen, hat es sich bewährt, dass diese das Projekt zu eigenen Werbezwecken nutzen konnten.
- » Die Kooperation mit anderen Aktionen ermöglicht es, zusätzliche Ressourcen zu lukrieren.
- » Die Einbindung von politischen Institutionen führt zu zusätzlicher finanzieller Unterstützung: Durch die definierte Zielgruppe von Frauen, Mädchen in Verbindung mit dem Themenfeld Sport beteiligten sich die jeweils zuständigen Referate (Referat für Frauenangelegenheiten und Soziales, das Gesundheitslandesreferat und das Landesjugendreferat) am Projekt.
- » Durch Bewerbung der Angebote in den Gemeindezeitungen und das Verteilen von Flyern durch die Integrationsbeauftragten (pro Gemeinde) konnten auch Menschen mit Migrationshintergrund erreicht werden.
- » Durch das laufende Vorstellen der Bewegungsangebote bei Migrationsveranstaltungen der Gemeinden konnten Vertreter aus migrantischen Communities informiert und über diese die Angebote weiter gestreut werden.

Beispiel

Die Kooperation mit der *Echte Action-*Kampagne des Familienreferats ermöglichte zusätzliche Ressourcen für die Gestaltung von Infomaterial und Elternhaltestellentafeln. Gemeinden erhalten weiterhin solche Tafeln, auch wenn sie das Projekt eigenständig mithilfe des Leitfadens umsetzen. Die Kooperation mit dem Klimabündnis ermöglichte zusätzliche Anreize für Kinder: Es konnten neben den eigenen Sammelpässen auch die Klimameilenpässe oder Sammelpässe anderer Aktionen genutzt werden.

Beispiel

In Vorarlberg besteht ein stabiles Integrationsnetzwerk, auf das bei der Umsetzung von Bewegungsangeboten für Menschen mit Migrationshintergrund zurückgegriffen werden konnte. Die dabei geleistete Unterstützung hat wesentlich zum Erfolg des Projekts beigetragen. In Tirol, wo kein vergleichbares Netzwerk und somit keine Schnittstelleneinrichtungen und Ansprechpersonen mit Migrationshintergrund als Multiplikatorinnen/Multiplikatoren vorhanden sind, wurde die Umsetzung des Projekts deutlich erschwert.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Integration neuer Angebote in bestehende Programme

- » Durch spezielle Projekte erkennen Landesverbände neue Zielgruppen für Bewegungsangebote. Ein wichtiger Faktor hinsichtlich adipöser Menschen als Zielgruppe war das hohe Commitment im intra- und extramuralen Bereich und seitens der Sozialversicherungsanstalten, welches in den Vereinen spürbar wurde.
- » Sportverbände können neu etablierte Bewegungsangebote nach Ablauf der Projektzeit organisatorisch und finanziell unterstützen. Dies ist z. B. über ein Gemeindepaket möglich, bei dem Gemeinden um 700 Euro pro Kurs Bewegungsangebote mit angestellten Trainerinnen/Trainern buchen können. Dieser Preis inkludiert die Saalmiete und ermöglicht bei mindestens 10 Teilnehmerinnen/Teilnehmern sehr günstige Teilnahmegebühren.
- » Durch Projektkooperationen mit Sozialversicherungsanstalten können diese dazu motiviert werden, Modelle für zielgruppenspezifische Bewegungsangebote in ihren Leistungen zu forcieren.
- » Auch weitere Institutionen wie z. B. Präventionsfonds und Fachgesellschaften können dazu motiviert werden, ein Projekt zu diskutieren und die Ergebnisse für die Planung und Umsetzung neuer Maßnahmen heranzuziehen.

Beispiel

In einem Projekt, das an Jugendliche adressiert ist, hat sich gezeigt, dass Ungezwungenheit (z. B. offene Zeitfenster und offene Strukturen) sich sehr bewährt. Ein zeitlich und organisatorisch flexibles Format, das keine regelmäßige Teilnahme voraussetzt, stellt eine passende Erweiterung des bestehenden Angebots von Sportvereinen dar, die dieses Bewegungsprogramm in ihr Angebot integrieren.

Beispiel

Die Teilnahme an einem Bewegungsangebot für adipöse Menschen über die Projektlaufzeit hinaus hing davon ab, dass sie in der gleichen Gruppe, beim gleichen Trainer und zur gleichen Zeit trainieren konnten. Waren diese Bedingungen erfüllt, trat etwa die Hälfte der adipösen Menschen den Vereinen bei. So wurden im Laufe der Zeit einige Projektkurse Teil des regulären Programms.

Lernerfahrungen in Bezug auf den Einsatz neuer struktureller Elemente

- » Geschulte lokale Bewegungscoachinnen/-coaches als Ansprechpersonen vor Ort bewähren sich in Gemeinden als leicht verfügbare Ansprechpersonen für Bürgermeister/-innen und andere Multiplikatorinnen/Multiplikatoren. Sie können vor Ort bei der Umsetzung von Maßnahmen unterstützen.
- » Bewegungscoachinnen/-coaches konnten in jenen Gemeinden, in denen die Kooperation nicht so gut funktioniert hat, die Mängel bei der Bewerbung des Projekts kompensieren.
- » Die Auswahl der Bewegungscoachinnen/-coaches sollte sorgfältig getroffen werden, denn diese kann förderlich, aber auch hinderlich (z. B. wenig Empathie) sein. Ideal ist es z. B., wenn die Bürgermeisterin / der Bürgermeister diese Rolle übernimmt, da sie/er vieles organisieren, aber auch als Vorbild gut zur Teilnahme motivieren kann.
- » Auch zu Stammtischtreffen sollten Expertinnen/Experten zu verschiedenen Themen eingeladen werden, um Wissen nicht nur bei den Bewegungscoachinnen/-coaches, sondern auch bei anderen interessierten Personen aus der Gemeinde zu fördern (z. B. Motivationsseminar oder Gesundheitsreferentinnen/-referenten).
- » Die Teilnahme an Stammtischtreffen mit bzw. in anderen Gemeinden scheitert oft an der mangelnden Zeit dieser Bewegungscoachinnen/-coaches oder anderer Multiplikatorinnen/Multiplikatoren, da z. B. auch Bürgermeister/-innen oft ehrenamtlich arbeiten. Besonders schwierig sind diesbezüglich Wahlkampfzeiten.
- » Spezielle Bewegungsberater/-innen für spezifische Zielgruppen können bei niederschweligen Sprechstunden vor Ort Menschen zu relevanten Themen allgemein oder individuell beraten und dabei zu mehr Bewegung motivieren.
- » Termine mit Ärztinnen und Ärzten im niedergelassenen Bereich haben gezeigt, dass es sehr viele motivierte Ärztinnen und Ärzte gibt, die z. B. adipöse Menschen zu Bewegungsangeboten vermitteln. Auch die Zusammenarbeit z. B. mit Ambulanzen kann entsprechend positiv sein. Eine direkte und gezielte (d. h. indizierte) Überweisung von Personen (z. B. durch Ärztinnen/Ärzte zu einer neu etablierten Bewegungsberatung) kann jedoch nur dann langfristig und unkompliziert umgesetzt werden, wenn sie im Gesundheitssystem strukturell fix verankert und in dessen Abläufe integriert ist.

Beispiel

In Gemeinden installierte und geschulte Bewegungscoachinnen/-coaches können auf direktem und unkompliziertem Weg Ziele und Grundgedanken eines Projekts (z. B. Freude an Bewegung) in einer Gemeinde verbreiten, können jederzeit angesprochen werden oder selbst andere Personen ansprechen, können Informationen sammeln und weitergeben (z. B. am Stammtisch), können motivierend tätig sein und dabei helfen, (unerwartete) Probleme zu lösen. Sie konnten an Fortbildungen eines Sportverbands teilnehmen und erhielten laufend Informationen zu Gesundheitsthemen (z. B. Nutzen von Bewegung – auch für die Gemeinde).

Lernerfahrungen in Bezug auf die Vernetzung zwecks Erfahrungsaustauschs oder Bewerbung

- » Vernetzung zwischen Sportvereinen und Sozialpartnern kann dazu beitragen, den Austausch zum Thema zu forcieren, Bewusstseinsbildung zu betreiben und gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Dazu werden z. B. Infoveranstaltungen organisiert und Beiträge zum Thema soziale Verantwortung geschrieben.
- » Die Vernetzung kann sehr unterschiedlich sein: Während mit manchen Partnerinnen/Partnern intensiver kooperiert wird, werden andere auf das Thema immer wieder aufmerksam gemacht.
- » Bei Sportvereinen muss das Bewusstsein potenzieller Hindernisse und Barrieren für die Inanspruchnahme von Bewegungsangeboten gefördert werden, bei den Sozialpartnern hingegen das Bewusstsein des gesundheitsfördernden Potenzials von Bewegung und Sport.
- » Durch das Etablieren gemeinsamer Arbeitsgruppen und dauerhafter Ansprechpersonen in den verschiedenen Organisationen können gemeinsame Strategien entwickelt und vorhandene Ressourcen besser genutzt werden.
- » Während den Sportvereinen häufig personelle und räumliche Ressourcen fehlen, sind es bei den Sozialpartnern die zeitlichen Ressourcen. Die Vernetzung ermöglicht es, Synergien zu nutzen und z. B. im Lerncafé vor Ort ein regelmäßiges Bewegungsangebot zu etablieren.
- » Durch einen im Projekt erarbeiteten Leitfaden mit genauen Umsetzungsanleitungen und Vorlagen wird die Ausweitung auf weitere Gemeinden erleichtert/unterstützt.
- » Eine strukturelle Vernetzung wurde über Einrichtungen und Institutionen erreicht, die ähnliche Ziele verfolgten. Dazu gehörten die Plattform für Frauen im Sport, politische Frauenbewegungen, Frauenreferate der Sportverbände und das Projekt Gesundes Dorf / Gesunde Gemeinde.

Beispiel

Aufgrund der Vorgaben eines Fördergebers wurde die Vernetzung mit thematisch ähnlichen Projekten in und außerhalb Österreichs gesucht und für einen Erfahrungsaustausch genutzt. Dieser Wissenstransfer wurde als sehr bereichernd erlebt und hat zu Synergieeffekten geführt, indem Kooperationen mit anderen Spezialistinnen/Spezialisten entstanden sind.

Beispiel

Jugenddialoge in Form von Workshops waren eine gute Vernetzungsmöglichkeit für Jugendliche, Betreuer/-innen, Leiter/-innen von Jugendzentren und der mobilen Jugendarbeit sowie Vertreter/-innen der Gemeinde. Dort konnten Wünsche und Ideen (z. B. bezüglich der Öffnungszeiten einer Verleihstation) angesprochen werden.

- » Der Gewinn neuer Netzwerkpartner/-innen bzw. der intensivere Kontakt zu bereits bestehenden Partnerinnen/Partnern ermöglichte eine umfangreichere und bessere Zusammenarbeit, um bewegungsorientierte Gesundheitsförderung über zusätzliche Kanäle zu vermitteln.
- » Die Suche neuer Netzwerkpartner/-innen bzw. die aktive Beziehungspflege mit bereits bestehenden führte zu positiven Folgen

Beispiel

Vernetzungstreffen in Form runder Tische ermöglichten einer Projektkoordinatorin, einen direkten und persönlichen Kontakt zu relevanten Sportvereinen herzustellen und gemeinsam mit ihnen Umsetzungs-ideen zu entwickeln.

- im Laufe des Projekts sowie auch nach Projektende. So erfolgte ein regelmäßiger Informationsaustausch zwischen den Partner/-innen, wodurch zielgruppenspezifische Angebote (z. B. Aus- und Weiterbildung, Bewegungsangebote ...) eine erhöhte Reichweite erfahren haben und auch zukünftige Zusammenarbeiten auf einfachem Weg besprochen werden konnten. Durch eine ständige Begleitung (vor allem zu Beginn der Bewegungsangebote) war es möglich, den Übungsleiterinnen/-leitern Sicherheit zu geben und ihnen mögliche Ängste zu nehmen.
- » Die Suche interessierter Seniorinnen/Senioren, die am Projekt teilnehmen möchten, gestaltete sich über die hilfreichen Netzwerkpartner/-innen (Organisationen, Vereine, Gemeinden ...) sehr einfach. Daher konnte in allen Bundesländern relativ schnell eine geeignete Anzahl neuer Übungsleiter/-innen gefunden werden. Lediglich in einem Bundesland konnte die gewünschte Teilnehmeranzahl nicht erreicht werden. Hier hätte eine noch stärkere Information der Partner/-innen stattfinden können, um das Resultat zu verbessern (z. B. über Netzwerkpartner/-innen oder Informationsplattformen wie beispielsweise die PVÖ-Zeitung).

5.1.3 Soziales Potenzial und Engagement

Bewegung ist verknüpft mit sozialen Aspekten. Durch eine Stärkung des sozialen Potenzials und Engagements der Bevölkerung kann demnach auch ein Einfluss auf Bewegungsdeterminanten ausgeübt werden. Daher zielen Gesundheitsförderungsaktivitäten auch darauf ab, Menschen für eine Mitarbeit in Vereinen und/oder als Multiplikatorinnen/Multiplikatoren zu motivieren sowie generell die Akzeptanz von Ehrenamtlichkeit in der Bevölkerung zu fördern.



In den ausgewählten Projekten war das Ziel entsprechender Aktivitäten vor allem die Gewinnung Ehrenamtlicher als Unterstützung bei der Umsetzung von Bewegungsangeboten, aber auch die Aktivierung potenzieller Multiplikatorinnen/Multiplikatoren für eine Bewusstseinsbildung hinsichtlich des Nutzens von und der Möglichkeiten für Bewegung.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Förderung sozialer Kontakte im Rahmen von Bewegungsprojekten

- » Gemeinsame Aktionen verschiedener Schulen wie z. B. ein Wintersporttag tragen zu einer Förderung der sozialen Kontakte der Schüler/-innen sowie der Lehrkräfte bei. So entstanden Freundschaften zwischen Schüler/-innen verschiedener Schulen, aber auch Kontakte zwischen Pädagoginnen/Pädagogen.
- » Bewegungsbetreuer/-innen vermittelten den Kindern auch Werte wie Fair Play, Integration, Rücksichtnahme, die auch die Grundsätze in den Bewegungseinheiten darstellten.
- » Gelingt die soziale Vernetzung innerhalb der Bewegungsgruppen, nehmen viele Personen immer wieder an diesen Angeboten teil.
- » Durch die Teilnahme an Bewegungsangeboten konnten soziale Kontakte geknüpft werden, die auch nach Abschluss der Kurse weitergeführt wurden (z. B. Whatsapp-Gruppen und weitere Treffen).
- » Durch die regelmäßige Bewegung (zweimal pro Woche 90 Minuten), die partizipative Einbindung der Kinder in die Gestaltung der Bewegungseinheiten, konnten Werte wie Fair Play und Rücksichtnahme vermittelt werden.
- » Dass die Frauen auch ohne Kursangebote Sport betreiben, ist relativ unwahrscheinlich. Die Gründe dafür sind unterschiedlich, sie liegen unter anderem an fehlenden Praktiken, auch allein etwas zu machen.
- » Durch Freude an gemeinsamer Bewegung gelang es, soziale Kontakte zu erzeugen.

Beispiel

Bei einem Projekt, in dem Höfe von Wohnanlagen als Bewegungsraum genutzt wurden, konnten durch die Projektangebote soziale Kontakte z. B. zwischen Eltern und Anrainern geknüpft werden.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Förderung ehrenamtlichen Engagements im Rahmen von Bewegungsprojekten

- » Persönliche Gespräche bewähren sich, um ältere Menschen für die Rolle als Schulwegbegleiter/-innen gewinnen zu können. Die Kontakte können über Seniorenverbände, Vereine, die Zeitbank 55+, Bürgermeister/-innen und einzelne engagierte Personen hergestellt werden. Darüber hinaus werden Handzettel verteilt, Aufrufe in den Gemeindezeitungen gedruckt etc.
- » Die Motivierung älterer Menschen für diese Rolle hängt sehr von Überzeugungskraft und Engagement von Projektleitung, Bürgermeisterinnen/Bürgermeistern und Volksschulleitung ab, aber auch von deren Vorbildfunktion: Sie kann dann gelingen, wenn auch Bürgermeister/-innen, Volksschuldirektorinnen/-direktoren und Eltern selbst aktiv sind.
- » Förderlich für ein ehrenamtliches Engagement sind aber auch Anerkennung (z. B. persönlicher Dank, kleines Geschenk, Einladung zum Essen, Aufwandsentschädigung) und das Abschließen einer Gruppenhaftpflichtversicherung durch die Gemeinde.
- » Während junge Familien mit Mehrfachbelastung durch Betreuungspflichten oft wenig Zeit für weitere ehrenamtliche Tätigkeit haben, ist bei älteren Menschen teilweise Ängstlichkeit die Hürde.
- » Gehbegleiter/-innen benötigen eine gute Vorbereitung auf ihre ehrenamtliche Aufgabe. Diese kann z.B. gut in einem Basiskurs (4 Stunden) vermittelt werden und erleichtert das Erlernen von z. B. Unterstützungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen.
- » Engagierte Teilnehmer/-innen können wohnort- und alltagsnahe, niederschwellige, kostenfreie und leicht umsetzbare Bewegungseinheiten (z. B. Spaziergehgruppe, Stockschießen) nach Projektende selbstständig organisieren und weiterführen.
- » Für den Erfolg eines Projekts, das sich an Migrantinnen - insbesondere Kopftuchträgerinnen - richtet, ist der Einsatz muttersprachlicher ausgebildeter Multiplikatorinnen ausschlaggebend.

Beispiel

Im Rahmen der Bemühungen mancher Gemeinden, den Schulweg als Bewegungsmöglichkeit für Kinder zu forcieren, wurde auch versucht, Menschen aus der Gemeinde für die Rolle als ehrenamtliche Schulwegbegleiter/-innen bzw. Lotsinnen/Lotsen zu gewinnen. Damit sollte z. B. älteren Menschen eine sinnstiftende Beschäftigung ermöglicht und deren Vereinsamung entgegengewirkt werden.

Beispiel

Als Zielgruppe für ehrenamtliche Tätigkeiten empfiehlt es sich, auf Seniorinnen/Senioren zu fokussieren, da Eltern bzw. Familien durch Betreuungspflichten oft wenig Zeit haben.

5.1.4 Individuelle Bewegungskompetenzen

Mit individuellen Bewegungskompetenzen sind das Wissen über Bewegungsmöglichkeiten und deren Nutzen, die Einstellung zur Bewegung sowie personale/soziale Fertigkeiten (z. B. Selbstwirksamkeit) gemeint, die sich auf das eigene Bewegungsverhalten auswirken.

In den ausgewählten Projekten wurde vor allem versucht, Menschen aus der Bevölkerung Spaß an der Bewegung zu vermitteln, vereinzelt sollte zusätzlich aber auch Wissen vermittelt werden. Wissensvermittlung lag jedoch ganz stark im Fokus jener Maßnahmen, die sich an Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren richteten, wobei diese meist für die Arbeit mit spezifischen Zielgruppen geschult wurden.



Lernerfahrungen in Bezug auf die Vermittlung von Wissen

- » Ausgebildete Übungsleiter/-innen für Seniorensport konnten nach erfolgreich absolvierter Prüfung niederschwellige Bewegungsangebote in ihrer Gemeinde, ihrem Verein bzw. für eine passende Personengruppe vor Ort anbieten und damit der Zielgruppe der älteren Menschen in deren Lebensumfeld ein neues, passendes Bewegungsangebot ermöglichen. Dies löst die Hürden langer Wege, hoher Kosten oder eines unbekanntes Umfelds und fördert die Teilnahme.
- » Ein Paket aus verschiedenen Empowerment-Maßnahmen bewährt sich für eine erfolgreiche Vermittlung von Wissen. Dazu gehören eine Übungsleiterausildung, Fortbildungen, ein Startpaket für Übungsleiter/-innen, Hospitationen bei Bewegungsangeboten, aber auch weiterhin Hilfestellung durch Landesverbände.
- » Im Rahmen einer Bewegungsberatung kann Wissen hinsichtlich gesundheits-schädigenden bzw. gesundheitsfördernden Verhaltens vermittelt werden, aber auch Wissen darüber, wie körperliche Aktivität im Alltag verwirklicht und zu einer festen Gewohnheit werden kann. Die Berater/-innen achten dabei gezielt auf mögliche Ressourcen und Ansätze und sprechen diese an, wodurch die Teilnehmenden konkrete Vorstellungen entwickeln können.
- » Jene Personen, die am Bewegungsprogramm teilgenommen haben, konnten Verbesserungen ihres körperlichen und psychischen Wohlbefindens feststellen, was sich positiv auf ihre Erwartungen betreffs zukünftiger regelmäßiger sportlicher Betätigung auswirkt.

Beispiel

Ein Bewegungsquiz wurde bei verschiedenen Veranstaltungen ausgeteilt und sollte nicht nur für das Thema Bewegung sensibilisieren, sondern auch persönliche Verhaltensmuster aufzeigen. Die Ergebnisse dieses Quiz konnten anschließend – zur Vertiefung des Wissens – in der Bewegungsberatung besprochen werden.

- » Der persönliche Kontakt und Gespräche mit den Jugendlichen sind eine wichtige Voraussetzung für das erfolgreiche Durchführen von Workshops, bei denen diese z. B. für die Themen gesundheitsförderndes Bewegungs- und Essverhalten sowie bezüglich Suchtverhalten sensibilisiert werden und ihr Wissen vertiefen sollen. Die optimale Betreuung für diese Workshops ist wiederum ein Pool an Fachkräften, die mit pädagogischen Kompetenzen ausgestattet sind.
- » Für Kinder bedarf es kindgerechter Hilfsmittel (Spiele, Spieleheftchen), um z. B. Wissen in Sachen „gesundheitsfördernde Ernährung“ und „Flüssigkeitszufuhr“ vermitteln zu können.
- » Werden die Kinder und Jugendlichen nicht von den Eltern unterstützt, werden die erworbenen Kompetenzen nicht nachhaltig etabliert. Daher wird auch versucht, Eltern für die Workshops (z. B. zu den Themen gesundheitsfördernde Ernährung sowie mentales Coaching gegen Gewichtsdiskriminierung) anzusprechen, um das Wissen bezüglich gesundheitsfördernder Bewegung und Ernährung in der ganzen Familie zu verbreitern.
- » In der Arbeit mit (kopftuchtragenden) Migrantinnen hat sich eine regelmäßige Betreuung über Vereine bewährt: Durch Motivationsgespräche konnte auch die Bewusstseinsbildung bei potenziellen Teilnehmerinnen gefördert werden.
- » Die Motive, sich zu bewegen, waren im Fall der teilnehmenden Frauen hauptsächlich im Beitrag zu ihrer Gesundheit zu finden, gefolgt von generellem Interesse und der Gewichtsreduktion.
- » Bei älteren bewegungsinaktiven Migrantinnen/Migranten zeigt sich mitunter deutlich, wie sehr prekäre Lebensumstände (existenzielle Sorgen und akute Herausforderungen) die Bewusstseinsbildung in Hinblick auf die gesundheitsfördernde Bedeutung von Bewegung verhindern. Wenn dieses Bewusstsein vorhanden ist, führt die Integration entsprechender Aktivitäten in den Alltag unter Umständen zu Problemen in der Community.
- » Auch Wissensdefizite führen in bestimmten Communitys zu wenig Bewusstsein für den gesundheitsfördernden Charakter von Bewegung bzw. für die Sinnhaftigkeit von Gesundheitsförderungsmaßnahmen. Prävention ist Nebensache, erst wenn eine Ärztin / ein Arzt mit Angst arbeitet, wird Gesundheit ein prioritäres Thema, da diese bedroht ist.
- » Gesundheitsfördernde Bewegung wird in der Bevölkerung oftmals mit Sport gleichgesetzt, was unter Umständen eine weitere Hürde für bewegungsferne Menschen sein kann. Es braucht daher entsprechende Informationen.

Beispiel

In einem Projekt hat es sich bewährt, ein Spieleheftchen zu entwickeln, das neben den Lieblingsspielen der am Projekt beteiligten Kinder u. a. die Ernährungspyramide sowie Ideen für das Zusammenstellen einer gesunden Jause umfasst.

Beispiel

Indem eine breite Palette an Themen und somit eine Auswahl geboten wird, konnten Frauen mit Migrationshintergrund in einem Projekt bei ihren jeweiligen Ressourcen und Interessen anknüpfen. Themen waren z. B. „Fit durch Bewegung“, Pilates, Yoga, Frauengymnastik, Volleyball, Bauchtanz, Nordic Walking, Aquafitness, Schwimmen.

- » Durch die regelmäßige Bewegung (zweimal pro Woche 90 Minuten) und die partizipative Einbindung der Kinder in die Gestaltung der Bewegungseinheiten konnte das Bewusstsein für einen gesundheitsfördernden Lebensstil gestärkt werden.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Vermittlung von Spaß an der Bewegung

- » Der Umgang der Trainer/-innen mit den Teilnehmenden und eine Adaptierung der Bewegungsangebote entsprechend den Wünschen der Teilnehmenden (siehe vorangegangene Lernerfahrungen in Bezug auf die Adaptierung von Angeboten) tragen wesentlich dazu bei, dass bei der gemeinsamen Umsetzung der Bewegung auch Freude und Spaß an der Sache vermittelt werden. Übungsleiter/-innen werden daher zum Teil explizit dazu angehalten, auf die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer/-innen nicht nur in der Planung, sondern auch während der Durchführung einzugehen.
- » Durch die Vermittlung von Spaß an der Bewegung kann auch Wissen besser vermittelt werden.
- » Um die Motivation, sich zu bewegen, zu erhöhen, müssen u. a. auch Ängste überwunden werden (das funktioniert gut durch gegenseitige Unterstützung in Kleingruppen), die Stärken gezeigt und Selbstvertrauen gewonnen werden.
- » Das Kennenlernen der unterschiedlichsten Sportarten und Bewegungsformen kann auch mithilfe von Ausflugsangeboten für die ganze Familie ermöglicht werden.
- » Ein engagiertes Team an Trainer/-innen, das ohne Berührungsängste auf Kinder und Jugendliche mit SPF zugeht und einfühlsam mit diesen, aber auch den Lehrerinnen/Lehrern, umgeht, kann Freude an Bewegung erfolgreich vermitteln.
- » Die Regelmäßigkeit der Angebote und deren Umsetzung durch dieselben Trainer/-innen fördern das Vertrauen der Kinder und den Umgang mit den Kindern.

Beispiel

Ein Projekt machte in seinen Informationsmaterialien klar, dass in seinem Rahmen „mobbingfreie Zone“ herrscht und „die Kleidergröße nicht zählt“. Im Vordergrund stand die Bedeutung, dass es egal ist, ob man dick oder dünn ist oder irgendwo dazwischen liegt.

- » Die Vermittlung von Freude an der Bewegung steht zwar oft im Vordergrund, es werden aber auch die Bewegungskompetenzen der Kinder damit gefördert.
- » Aus Sicht der Eltern und Pädagogen/Pädagoginnen/Pädagogen machen die Bewegungseinheiten den Kindern mit SPF nicht nur Spaß, sondern sie bemerken Veränderungen im Verhalten (die Kinder werden mutiger, geduldiger, vorsichtiger, experimentierfreudiger, motivierter, sicherer, körperlich kräftiger, ausdauernder, schneller, geschickter, koordinierter).
- » In einer gemischten Gruppe kann es auch gelingen, die Kooperationsbereitschaft zwischen Kindern mit und ohne SPF zu steigern.
- » Lehrkräfte können beobachten, dass Aufmerksamkeit, Bewegungsfreude und -sicherheit der Kinder durch die tägliche Bewegung wieder steigen und damit auch die körperliche Gesundheit und seelische Ausgeglichenheit. Diese Beobachtung kann wiederum viel zur Bewusstseinsbildung und Motivation der Eltern beitragen.
- » Trendige Angebote für Jugendliche können den Spaß und die Motivation und damit ihre Inanspruchnahme erhöhen und gleichzeitig das Image der Sportvereine verbessern.
- » Durch Freude an gemeinsamer Bewegung gelang es, diese in der Lebenswelt der Kinder zu etablieren.

Beispiel

In der Arbeit mit sozial bzw. sozioökonomisch benachteiligten Jugendlichen wurden offene und freie Trainingszeiten zum Erwerb von Grundfertigkeiten statt einer Ausrichtung auf Wettkämpfe angeboten. Trendige Fun- oder Action-sportarten erhöhten die Akzeptanz der Jugendlichen. Der Einbezug mehrerer Altersgruppen (9–18 Jahre) nimmt Druck und Angst, nicht gut genug zu sein.

5.2 Veränderung der Bewegungsdeterminanten

5.2.1 Gebaute und natürliche Umwelt

Das Vorhandensein und die Gestaltung von Sportstätten und Sportanlagen bilden eine wichtige Voraussetzung für die Durchführung etlicher Sport- und Bewegungsarten. Mindestens genauso wichtig – und niederschwelliger – sind Bewegungsräume im Freien bzw. in der Natur, die sowohl angeleitete als auch freie Bewegung ermöglichen.

In den ausgewählten Projekten wurde eher versucht, bestehende Freiräume sowie andere Räumlichkeiten (wie z. B. Gemeindesäle und Pfarrzentren) auch für angeleitete Bewegung zu nutzen. Abgesehen von Schulwegen ist es jedoch weniger gut gelungen, neue Freiräume zu schaffen und zu gestalten.



Lernerfahrungen in Bezug auf die Nutzung von Bewegungsräumen (indoor und outdoor)

- » Um Ideen für das Öffnen vorhandener Plätze und Räume in Gemeinden für (generationenübergreifende) Bewegungsaktivitäten zu generieren (z. B. zu Zeitpunkten, zu denen kein Training stattfindet), bewährt sich ein Erhebungstool. Auf Basis der daraus gewonnenen Ergebnisse können konkrete Vorschläge abgeleitet und erarbeitet werden.
- » Die Vorbehalte der Gemeinden bezüglich der Schaffung neuer Bewegungsräume sind groß und beziehen sich auf die zu erwartenden Kosten, fehlende interessierte und engagierte Ehrenamtliche für die Begleitung/Betreuung dieser Bewegungsräume, unklare Verantwortlichkeiten, potenzielle Schwierigkeiten bei Haftungsfragen etc.
- » Darüber hinaus bestehen oft ohnehin vielfältige Angebote der verschiedenen Vereine, so dass keine Notwendigkeit für weitere Bewegungsangebote gesehen wird. Allerdings gibt es meist wenig generationenübergreifende Angebote.
- » Wenn es darum geht, den öffentlichen Raum durch Bewegung zu erkunden und zu erobern, sind Banden und Absperrungen nicht ratsam.
- » In einer Gemeinde ist es gelungen, bei großen Umwidmungen eine Verpflichtung für die Definition von Freiflächen als Bewegungsräume einzuführen. Diese werden von den Familien selbstverwaltet. In anderen Gemeinden zögern die Anrainer/-innen, wenn es darum geht, eine Selbstverwaltung und z. B. Verantwortung für die Pflege einer Fläche zu übernehmen.
- » Leichter ist es, in ländlichen Gemeinden sogenannte Elternhaltestellen umzusetzen – und diese z. B. mit einer – geringfügig gestalteten – Bewegungsfläche zu kombinieren.
- » Im städtischen Bereich können Höfe geförderter Wohnhausanlagen zu geleiteten Bewegungsräumen umgestaltet werden. Dies gilt z. B. auch für den Standort von Containern, bei denen Sportgeräte ausgeliehen werden können: die Nähe zu etablierten und belebten Orten innerhalb der Gemeinden hat sich dabei als sehr wichtig herausgestellt.
- » Um den städtischen, bebauten und kostenlos verfügbaren Freiraum zu nutzen, empfiehlt es sich, die Gemeinde stark einzubeziehen und z. B. haftungstechnische Rahmenbedingungen festzulegen. Die Projektrisiken, die zu Beginn befürchtet wurden (Vandalismus, Verletzungen, Diebstahl etc.) haben sich jedoch als zu hoch eingeschätzt herausgestellt.

Beispiel

Im Zusammenhang mit dem Schulweg kann es gelingen, auch bauliche Maßnahmen zu setzen. Hilfreich ist dabei die Einbindung externer Expertinnen/Experten, die z. B. bei Begehungen verkehrstechnische Fragen klären, potenzielle Gefahrenstellen identifizieren und entsprechende bauliche Maßnahmen vorschlagen sowie die Wege offiziell abnehmen können.

- » Es wirkt unterstützend, den Teilnehmerinnen/Teilnehmern die Wahlmöglichkeit zu lassen, ob sie zur Sportausübung lieber im Freien sind oder in Sporthallen gehen. In der freien Natur zeigen sich aber unter Umständen starke Barrieren durch das Thema Sportoutfit. Besonders für Frauen, die islamische Bekleidungs Vorschriften befolgen wollen, bestehen größte Hemmungen, sich draußen in der Öffentlichkeit zu bewegen.

Beispiel

Ein Projekt, das Angebote im öffentlichen Raum anbot, hielt diese an Orten ab, wo sich Jugendliche gerne aufhalten und die von ihren Peers gut angesehen sind (z. B. Skatepark).

Lernerfahrungen in Bezug auf die Nutzung anderer Räume für Bewegungsangebote

- » Viele Gemeinden/Städte haben leerstehende Räumlichkeiten, auf die es sich bei der Standortsuche zu fokussieren lohnt, da diese auch oft sehr kostengünstig sind.
- » Manche Zielgruppen bedürfen vor allem Räumen, die dort zur Verfügung stehen, wo sie sich gerne aufhalten und die von den Peers akzeptiert werden. Im städtischen Bereich sind das u. U. eher bebaute Räume wie Schulen und Jugendzentren.
- » Sportveranstaltungen finden abhängig von der jeweiligen Sportart und der Verfügbarkeit von Räumlichkeiten und Plätzen an unterschiedlichen Orten statt (Schwimmbad, Sportplatz, Privatwohnungen, Moschee), teilweise werden für Raumnutzungen Kooperationen mit Sportvereinen genutzt.
- » Die Durchführung von Sportkursen im vertrauten Umfeld der Zielgruppe (z. B. in einer Moschee, in Vereinsräumen und Stadtteilzentren) hat sich als sinnvoll erwiesen.
- » Die Organisation privater Räumlichkeiten ist jedoch häufig mit Schwierigkeiten verbunden. Es ist nicht gelungen, die Gruppen dahingehend zu unterstützen, sich Räumlichkeiten selbst zu organisieren. Ein Startbudget kann zwar einen Anreiz darstellen, aber es muss sich eine Person finden, die die Verantwortung für die Organisation auf Dauer übernehmen will.
- » Moscheen und Vereine bieten oft keine geeigneten Räumlichkeiten an, zudem wird auch der Geräuschpegel als Störfaktor wahrgenommen.

Beispiel

Eine Tanzgruppe nutzte anfangs den Seminarraum der Projektorganisation, doch dieser wurde zu klein. Eine Turngruppe fand sich abwechselnd in unterschiedlichen Wohnzimmern zusammen, doch störte die Geruchsentwicklung durch das Turnen in den Privatwohnungen.

- » Im Fall geeigneter Orte wie z. B. Turnsäle kam es aufgrund der mangelnden Verfügbarkeit zu Hürden, die sich auf die Angebotsmöglichkeiten auswirkten.
- » Über das Projekt wurden unter anderem „Sportparties at home“ angeboten. Diese sind auf kein Interesse gestoßen. Eine Ursache dafür wird darin vermutet, dass die Zurverfügungstellung eigener Wohnräume ein hohes Eigenengagement durch Gastgeber/-innen erfordern würde.
- » Im Fall von Frauen zeigte sich, dass sie Kursangebote gerne in Anspruch nahmen, jedoch darüber hinaus eigenständig keine Sportstätten aufsuchten oder sich selbst organisierten. Die Gründe dafür sind unterschiedlich, sie liegen unter anderem an fehlenden Möglichkeiten, in Sportstätten unter sich zu sein.

Beispiel

Sporthallen eignen sich gut als Veranstaltungsraum, weil dort die Teilnehmer/-innen unter sich sein können (z.B. nur Frauen). Teilweise müssen jedoch zusätzliche Bedingungen gegeben sein, z.B. Frauen mit demselben Migrationshintergrund, muttersprachliche Multiplikator/-innen, sensibler Umgang mit der Einhaltung von religiösen Vorschriften.

5.2.2 Lebens- und Arbeitsbedingungen

Demografische Merkmale, der sozioökonomische Status und settingabhängige Bewegungsstrukturen wirken sich unmittelbar auf das Bewegungsverhalten aus, durch Bewegungsprojekte kann jedoch allenfalls eine Veränderung von Bewegungsstrukturen im Setting erzielt werden.



Lernerfahrungen

- » Selbst wenn der städtische Freiraum für die Jugendlichen zur Eroberung durch diverse Sportarten bewusst freigegeben wird, bedarf es eines gewissen Mindestmaßes an Wiesen und Asphaltbereichen – mit ausreichend Schatten, Beleuchtung und Wetterschutz.
- » Jugendliche sind noch stark in der Gemeinde verankert und von öffentlichen Verkehrsmitteln abhängig – was sich auf ihre Möglichkeiten für die Umsetzung von Bewegung bzw. die Teilnahme an Bewegungsangeboten auswirkt.

5.2.3 Soziales Umfeld und Netzwerke

Soziale Unterstützung auf verschiedenen Ebenen, d. h.

- » im direkten Umfeld (in den personalen Netzen wie z. B. Eltern),
- » durch informelle Netze (reale und virtuelle Community und Supporters),
- » durch formelle Netze (Vereinsstrukturen)

kann die Teilnahme an bzw. die Durchführung von Bewegung fördern. Eine wichtige Voraussetzung ist hier in jedem Fall ein entsprechend hoher kultureller Stellenwert von Bewegung im sozialen Umfeld.



In den ausgewählten Projekten wurde das Augenmerk vor allem auf eine Förderung der Unterstützung durch Eltern gelegt, aber auch auf eine Stärkung informeller (Förderung der Unterstützung in der Community) oder formeller Netze (z. B. durch Förderung der Mitgliedschaft in Vereinen). Die Unterstützung der Eltern ist essenziell, aber oft schwer zu erreichen, da es schon an Kontaktmöglichkeiten mangelt. Um eine Unterstützung durch Eltern zu fördern, werden daher im Schulsetting meist Elternabende oder andere gemeinsame Aktivitäten durchgeführt. Aktivitäten zur Förderung der Mitgliedschaft in Sportvereinen richten sich unter anderem an spezifische Zielgruppen wie Kinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf. In fast allen Projekten werden auch Aktivitäten gesetzt, die die öffentliche Wahrnehmung von Bewegung verbessern sollen.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Förderung der Unterstützung durch Eltern

- » Der persönliche Kontakt mit den Eltern bei Elternabenden hat sich als sehr wichtig herausgestellt, denn außerhalb dieser ist die Kontaktaufnahme sehr schwierig. Es ist allerdings zuerst Akzeptanz aufseiten der Schulleitung vonnöten, sonst können diese Elternabende gar nicht erst stattfinden.
- » Eigene projektspezifische Elternabende stoßen auf weniger Akzeptanz als eine Information über das Projekt, die in den routinemäßig stattfindenden Elternabend integriert wird.
- » Eltern mit mangelhaften Sprachkenntnissen sind besonders schwer zu erreichen, weil sie an Elternabenden kaum teilnehmen.

Beispiel

Wenn Kinder im Rahmen eines Projekts z. B. mehr zu Fuß unterwegs sein sollen, ist es sehr wichtig, die Ängste der Eltern betreffend die Sicherheit ihrer Kinder von Anfang an ernst zu nehmen und diesbezüglich Maßnahmen einzuplanen.

- » Zusätzlich zum Elternabend sind weitere Informationsschienen notwendig, um die richtigen Informationen an die Eltern weitergeben zu können, z. B. Flyer über Vereinsangebote, Elternbrief, Interessentenliste mit Kontaktdaten.
- » Es hat sich als hilfreich erwiesen, dass die Eltern für die Wichtigkeit der Bewegung und eines gesundheitsfördernden Lebensstils für ihre Kinder sensibilisiert wurden und dem Projekt somit positiv gegenüberstanden.
- » Um den Eltern die positiven Auswirkungen der Bewegungsangebote auf die Kinder zu zeigen (auf deren Fähigkeiten, Motivation und Freude), sind gemeinsame Aktivitäten notwendig, z. B. Bewegungsfeste in Schulen (bei denen Sportvereine verschiedene Bewegungsarten vorstellen, eventuell mit Stationen, die Eltern und Kinder gemeinsam meistern müssen).
- » Eltern können sich auch mit konkreten Wünschen an die Projektleitung wenden und werden dann bei der Suche nach einem passenden Angebot eines Vereins unterstützt.
- » Gerade Eltern von Kindern mit sonderpädagogischem Förderbedarf nehmen häufig nicht an den Elternabenden teil, aber auch nicht unbedingt an Veranstaltungen wie den Bewegungsfesten. Es bedarf daher anderer Wege, die Informationen über die Angebote zu vermitteln. Im Volksschulbereich ist z. B. das Einkleben von Informationszetteln in das Mitteilungsheft eine gute Kommunikationsmöglichkeit.
- » Je nach Schule sind die Eltern bzw. der Elternverein unterschiedlich aktiv, ausschlaggebend ist das persönliche Interesse. Viele Kinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf wohnen jedoch nicht bei den Eltern, sondern z. B. im SOS-Kinderdorf oder bei Pflegeeltern.
- » In Bezug auf den Schulweg scheint Bewusstseinsbildung bei den Eltern allerdings leichter zu sein als in Bezug auf andere bewegungsfördernde Aktivitäten. Hilfreich ist hier z. B. eine Elterninformation, die von verschiedenen Entscheidungsträger/-innen (z. B. Bürgermeister/-innen, Schuldirektion, Elternvereinsobfrau/-obmann) unterschrieben ist und zeigt, dass alle hinter den Bemühungen stehen und das Thema wichtig finden.
- » Sind die Eltern von einer Aktivität nicht überzeugt oder sehen darin keinen Sinn/Nutzen, dann ist eine Umsetzung v. a. hinsichtlich der Selbstverwaltung sehr schwierig. So war z. B. eine Selbstverwaltung von Freiflächen in manchen Gemeinden möglich und in anderen Gemeinden nicht.
- » Ein Thema, das oft von Elternseite her angesprochen wird, ist die Haftungsfrage, der mit einer Haftpflichtversicherung bei der AUVA zu begegnen versucht wird.
- » Die Eltern als Entscheidungsträger spielen eine wesentliche Rolle, wenn es um die Teilnahme der Kinder/Jugendlichen an Aktivitäten der Vereine geht. Gleichzeitige Angebote für Eltern, z. B. die Möglichkeit, einen Fitnessraum vor Ort zu nutzen, während das Kind an einer Bewegungseinheit teilnimmt, können ihre Motivation fördern. Dazu gibt es allerdings bisher (Sommer 2018) noch relativ wenig Erfahrung.

Beispiel

Praktische Unterstützung durch Eltern war in einem Projekt z. B. durch das Bilden von Fahrgemeinschaften gegeben, die den Aufwand der einzelnen Eltern für das Hinbringen zu und Abholen von den Bewegungsangeboten erheblich reduzierten.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Förderung der Unterstützung durch informelle Netze

- » Durch eine Informationsveranstaltung zu Beginn konnte die Akzeptanz der Anrainer/-innen gegenüber dem Projekt erhöht werden. Ohne diese hätten die Bewegungseinheiten nicht reibungslos durchgeführt werden können.
- » Mangelnde Teilnahme von Frauen an Kursen ist oft mit fehlenden Kinderbetreuungsmöglichkeiten zu erklären sowie mit der Art des Anstellungsverhältnisses der Frauen. Sind viele von ihnen in Schichtarbeit tätig, erschwert dies eine regelmäßige Teilnahme.
- » Bei den angebotenen wiederholten und regelmäßigen Workshops entstehen Beziehungen zwischen den Teilnehmerinnen und somit Netzwerke. Ergänzend entstanden Kontakte auch durch organisierte runde Tische, Vernetzungstreffen und Frauengesundheitstage. Die Frauen erhielten durch das entstehende Netzwerk die Möglichkeit, gegenseitige Ansprechpartnerinnen zu sein, sich bei Gesundheits- und Vereinsthemen gegenseitig Hilfe zu bieten und evtl. eine eigene Trainingsgruppe oder einen eigenen Frauenverein zu gründen.
- » Je kollektivistischer eine Community geprägt ist, desto wichtiger ist der soziale Aspekt in mehrerlei Hinsicht: Desto bedeutender wird, was die anderen aus der Community tun/denken/sagen, und desto weniger Gehör wird Außenstehenden gegeben.
- » Vor allem in kollektivistisch geprägten Communitys besteht das Bedürfnis, das Gesicht vor der Gemeinschaft zu wahren. Wenn Walking innerhalb der Community eher belächelt wird, stellt dies eine große Hürde dar.
- » Im Allgemeinen wirken Gruppenaktivitäten motivierender, je kollektivistischer die Community geprägt ist, jedoch wird dabei der individuellen Gesundheitsförderung geringere Bedeutung beigemessen.
- » Für die oftmals von Isolation betroffenen Migrantinnen und Migranten bedeutet die Teilnahme an diversen Gruppenbewegungsangeboten die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, sich mit anderen auszutauschen, Anerkennung und Unterstützung zu erfahren usw. Es hat sich gezeigt, dass dieses Bedürfnis mitunter so stark sein kann, dass es die konkrete Bewegungsform bzw. das konkrete Angebot in seiner Bedeutung zurückdrängt („Hauptsache, man kommt unter Leute“).
- » Niederschwelligere Zugänge zu Bewegung, wie etwa Spazierengehen, Wandern oder Einkäufe zu Fuß zu erledigen, werden teilweise aufgrund soziokultureller Normen erschwert.
- » Interessant ist zudem der Zusammenhang von fehlender Bewegung und PKW-zentrierter Mobilität im Alltag mit der Demonstration von Status: Autos gelten als Statussymbole, und alternative Mobilitätsformen, zu Fuß oder mit dem Fahrrad, zur Erledigung alltäglicher Wege wie bspw. Einkaufs- oder Arbeitswege gelten insofern als unattraktiv.
- » Religiöse und kulturelle Normen erschweren in bestimmten Communitys den Zugang zu bewegungsfördernden Aktivitäten; etwa wenn muslimische Frauen schwimmen gehen möchten und dafür keine Erlaubnis des jeweiligen Ehemannes erhalten oder Anfeindungen aufgrund der in diesen Kulturen üblichen Badekleidungsvorschriften erleiden.

Beispiel

Durch ein Projekt in Höfen geförderter Wohnhausanlagen konnte die Selbstorganisation der Kinder so gefördert werden, dass sie sich auch außerhalb der angebotenen Einheiten zum Spielen und Bewegen trafen.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Förderung der Mitgliedschaft bei Sportvereinen

- » Die Teilnahme an Vereinssport bzw. anderen Vereinsaktivitäten ist oft mit einem Mobilitätsproblem (Fahrzeit und Transport) verbunden. Dies kann durch Nachmittagsangebote in den Räumlichkeiten der Schulen verringert werden.
- » Durch die Etablierung der neuen Angebote der Sportvereine, die auf die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe Rücksicht nehmen, im Rahmen des Projekts wird die Weiterführung im bestehenden Programm bzw. in den bestehenden Strukturen erleichtert.
- » Vielen Vereinen fehlen die Ressourcen für zusätzliche Angebote am Nachmittag, da ihre eigenen regulären Angebote meist nachmittags und abends stattfinden.
- » Die Teilnahme an einem Bewegungsangebot kann auch mithilfe der Familien- und Freizeitassistenz organisiert werden, weshalb die Familien im Rahmen des Projekts auch auf diese Unterstützungsleistung hingewiesen werden. Allerdings gibt es eine lange Warteliste.
- » Die Kooperation mit Lehrerinnen/Lehrern und Eltern in der Schule ermöglicht es, auf andere/weitere passende Angebote in Vereinen aufmerksam zu machen.
- » Die positiven Erfahrungen aus einem Projekt trugen dazu bei, dass das Thema Integration verstärkt in die Arbeit bzw. die Angebote von Vereinen eingeflossen ist.
- » Besonders wichtig ist die Motivation der Vereine und der Übungsleiter/-innen, auf die Diversität von Beeinträchtigungen einzugehen. Für die Überzeugungsarbeit bedarf es v. a. persönlicher Kontakte und Gespräche.
- » Es gibt Beeinträchtigungen, die gar nicht so schnell auffallen (z. B. Kinder mit Entwicklungsverzögerungen wie emotionalen Schwierigkeiten oder Lernschwierigkeiten), was es unter Umständen erschwert, die Eltern darauf anzusprechen.
- » Durch die Niederschwelligkeit des Zugangs kann die Zielgruppe neue Sportarten und Angebote ausprobieren, dazu gehören v. a. auch kostenlose Angebote oder die Kostenübernahme durch andere Finanziers.
- » Veranstaltungen wie Integrationsfeste oder Bewegungsfeste können dazu beitragen, die Ängste innerhalb der Vereine zu reduzieren: indem aufgezeigt wird, was alles möglich ist und wie wenige Hindernisse es eigentlich für die Integration von Kindern und Jugendlichen mit sonderpädagogischem Förderbedarf gibt.

Beispiel

In einem Projekt konnte gezeigt werden, dass z. B. auch Kinder mit sonderpädagogischem Förderbedarf oder aus sozial/sozioökonomisch benachteiligten Familien am bestehenden Nachmittags- oder Abendtraining teilnehmen können und nicht unbedingt eigene Angebote benötigen. Diese Auseinandersetzung mit dem Thema Diversität trägt zu einer Bewusstseinsbildung bei. So gelingt es, potenzielle Hürden zu identifizieren und Lösungen zu entwickeln.

- » Der Aufbau von Verständnis und Know-how in den Sportvereinen trägt langfristig zu mehr sozialem Engagement sowie zur besseren Vernetzung und Kooperation mit den Sozialpartnern bei, was sich wiederum positiv auf die Erreichbarkeit der Zielgruppe auswirkt.
- » Die Motivation ist in Sportvereinen oft gegeben, aber es fehlt ihnen an finanziellen, personellen und zeitlichen Ressourcen. Bei den Sozialpartnern engagieren sich sportaffine Mitarbeiter/-innen eher als andere.
- » Auch die Unterstützung durch die Sozialpartner ist notwendig, v. a. hinsichtlich der Erreichbarkeit und Unterstützung der Zielgruppe.
- » Es gibt eigentlich schon sehr viele Sportangebote, aber die sozialen Einrichtungen brauchen mehr Ressourcen, um diese für ihre Zielgruppe gut nutzen zu können. V. a. Vereine, die sich Randsportarten widmen, sind häufig sehr engagiert.
- » Starre Vereinsstrukturen sind oft mit Gewohnheiten der Jugendlichen nicht vereinbar, dies gilt auch für Leistungsorientierung.
- » Das Image der Vereine ist oft hinderlich, bzw. hat Zielgruppe zum Teil falsche Vorstellungen. Es kann aber gelingen, einen Verein z. B. für Jugendliche aus allen Bevölkerungsschichten attraktiv zu machen, so dass er als trendiger Bewegungsanbieter wahrgenommen wird.
- » Vereine brauchen Unterstützung z. B. bei der Suche nach Räumlichkeiten.
- » Die Zielgruppe der sozial benachteiligten Jugendlichen ist jedoch oft schwer zu handhaben und bringt Sportvereine an ihre Grenzen, z. B. in Bezug auf das Einhalten von Regeln oder die regelmäßige Teilnahme, d. h. Trainer/-innen benötigen eine hohe Frustrationstoleranz. Viele sind ehrenamtlich tätig, haben daher auch nur wenige Kapazitäten und können besonders herausfordernde Jugendliche nicht so intensiv betreuen, wie es notwendig wäre. Es gibt aber auch in Sportvereinen Einzelpersonen, die sehr engagiert sind und sehr viel Zeit investieren.
- » Die Akzeptanz innerhalb der Zielgruppe der Kinder mit SPF ist noch nicht so hoch, in der Freizeit wird das Vereinsprogramm daher eher wenig in Anspruch genommen.
- » Um die Vereine als Kooperationspartner zu gewinnen, war es förderlich, das Projekt zu nutzen, um das eigene Vereinsangebot darzustellen und zu bewerben. Auch die Berichterstattung im Rahmen des Projekts konnte als Werbepattform mitgenutzt werden.

Beispiel

Durch spezielle Fortbildungen werden didaktische und therapeutische Techniken vermittelt, die bei der Umsetzung von Bewegungsangeboten für bewegungsferne Menschen helfen. Zusätzlich kann ein Handbuch Anregungen für Übungsleiter/-innen bieten.

Beispiel

Durch junge bzw. jung denkende Personen im Vereinsvorstand, den Verzicht auf bestimmte Leistungsmerkmale, externe Unterstützung von Fachpersonen bei der Umsetzung von Workshops sowie die Integration von Sportevents und Festen in das Vereinsprogramm kann ein Verein auch für Jugendliche attraktiver werden.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Verbesserung der öffentlichen Wahrnehmung von Bewegung

- » Durch gemeinsame Auftritte verschiedener Partner/-innen in einheitlichen T-Shirts bei öffentlichen Veranstaltungen konnten die verschiedenen Projekte miteinander verknüpft und konnte ihr Stellenwert insgesamt erhöht werden.
- » Unabhängig vom gewählten Medium bewährt es sich in der Öffentlichkeitsarbeit, thematische Zusammenhänge herzustellen, um die öffentliche Wahrnehmung zu beeinflussen und z. B. das grundlegende Verständnis für die Zusammenhänge von Arbeitslosigkeit, Gesundheit und Bewegung zu vermitteln.
- » Die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema kann in einer Organisation dann Veränderungen bewirken, wenn sie auch hochrangige Meinungsbildner/-innen einschließt und diese ihren Blickwinkel verändern. Dazu bedarf es u. a. auch persönlicher Gespräche mit Betroffenen (in diesem Fall mit Arbeitssuchenden).

Beispiel

Die Auseinandersetzung mit den Zusammenhängen von Arbeitslosigkeit, Gesundheit und Bewegung führte in einem Sportverein dazu, dass einerseits ein Folgeprojekt entstand (zur Reintegration Arbeitssuchender im Verein) und andererseits die Finanzierungsparameter im Verein überprüft wurden.

5.2.4 Intrapersonale Ressourcen – Verhalten

Letztendlich stellen die physischen, psychischen und personellen Ressourcen eine wichtige Voraussetzung für Verhaltensänderungen dar und sollen in Bewegungsprojekten gezielt aktiviert und gestärkt werden. Viele Lernerfahrungen, die z. B. bereits unter Kapitel 6.1.4 beschrieben wurden, sind auch in diesem Zusammenhang relevant.

Lernerfahrungen in Bezug auf die Stärkung intrapersonaler Ressourcen

- » Neben der Lust an Bewegung gelingt es auch, soziale Kontakte zu erzeugen und aus der Isolation und Scham herauszuführen. Selbst wenn die Anwesenheit nicht freiwillig ist, kann dieses Angebot zum Kennenlernen und zur Kommunikation genutzt werden.
- » Durch die regelmäßige Bewegung, die Struktur und die Gruppe konnten positive Einstellungen vermittelt werden, konnte ein positives Körpergefühl erzeugt, der Energielevel gesteigert und das Selbstbewusstsein gestärkt werden.
- » Für die persönliche Steigerung der Gesundheitskompetenz und des Ressourcenaufbaus im sozialen Zusammenhalt wurden unterschiedliche Zugänge in den Angeboten gewählt (u. a. Kick-off-Veranstaltungen, Frauencafés mit Impulsvorträgen, Gesundheitstage, Gesundheitswohlfühlseminare/Workshops, Ernährungs- und Kochworkshops, Bewegungskurse, Entspannungskurse, Fortbildungen für Multiplikatorinnen, Abschlussveranstaltungen)
- » Als etwas hinderlicher Faktor zeigte sich im Rahmen der Reflexions- und Evaluationsphasen, dass die Frauen teilweise mit einem Überangebot konfrontiert waren und eine Angebotsfilterung in Betracht gezogen werden sollte. Zahlreiche Frauen hatten auch Angst vor möglichen zwingenden Mitgliedschaften (in Parteien, Vereinen, Verbänden ...)

Beispiel

Um die persönlichen Ressourcen von Frauen ab 50 Jahren zu stärken, wurde in einem Projekt – neben einer breiten Palette an Bewegungsangeboten und Angeboten in puncto Wissensvermittlung bzw. Stärkung sozialer Kontakte – der Fokus auf die Förderung eines positiven Frauenbildes gelegt. Diese Frauen sollten mit all ihren wertvollen Lebenserfahrungen sichtbar gemacht werden, um damit ihre Wertschätzung zu fördern.

6 Weiterführende Informationen

6.1 Allgemeine Empfehlungen und Anleitungen

In der Planung von Gesundheitsförderungsprojekten sind die allgemeinen **Qualitätskriterien für die Gesundheitsförderung** zu beachten, die z. B. vom FGÖ aufbereitet wurden. Diese bilden die Grundlage für Planung und Bewertung von Projekten:

- » Qualitätskriterien zur Planung und Bewertung von Projekten der Gesundheitsförderung²

Ergänzend können die im vorliegenden Bericht genannten **Dokumente bzw. Strategien** eine hilfreiche Unterstützung bei der Planung und Umsetzung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen mit Schwerpunkt Bewegung sein:

- » WHO 1998: Gesundheit²¹. Eine Einführung zum Rahmenkonzept „Gesundheit für alle“ für die Europäische Region der WHO. Europäische Schriftenreihe „Gesundheit für alle“, Nr. 5
- » Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025
- » WHO: Global Action Plan for physical activity 2018–2030³
- » Gesundheitsziele Österreich
- » Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung (FGÖ, 2010)
- » Nationaler Aktionsplan Bewegung (NAP.b)
- » Bewegung und Gesundheit in Europa: Erkenntnisse für das Handeln

Beispiele für Projekte, Projektaktivitäten und Methoden:

- » Datenbank FGÖ-geförderter Projekte
- » Aktive Mobilität – Informationen und Projekte
- » Aktive Mobilität in Schule, Betrieb und Gemeinde – Models of Good Practice

Allgemeinere nützliche Hilfestellungen gibt es ergänzend durch **Handlungsanleitungen** für Projekte, die auf die **Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit** abzielen. Solche sind z. B. in den folgenden Broschüren/Publikationen zu finden:

- » Kriterien guter Praxis in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten. Reihe Gesundheitsförderung konkret, Band 5. BZgA, 2005
- » Gesundes Aufwachsen für alle! – Anregungen und Handlungshinweise für die Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten Kindern, Jugendlichen und ihren Familien. Reihe Gesundheitsförderung konkret, Band 17. BZgA, 2012

2

Zu finden unter <http://fgoe.org/qualitaetskriterien>

3

Zu finden unter <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en>

- » Empfehlungen zur Chancengerechtigkeit in der Gesundheitsförderung. Gesundheit Österreich GmbH, 2015
- » Handlungsmodule für Gesundheitsförderungsmaßnahmen für/mit Migrantinnen und Migranten. Methoden- und Erfahrungssammlung. Gesundheit Österreich, 2016

Des Weiteren soll auf folgende **Informationsmaterialien** hingewiesen werden, die zur Wissensvermittlung in der Bevölkerung breit einsetzbar sind:

- » Broschüre „Bewegung“: viele praktische Tipps zur körperlichen Betätigung und ein umfangreicher Serviceteil
- » Folder „Bewegung“: Gesundheitstipps in kompakter Form
- » Plakat „Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche“
- » Plakat „Bewegungsempfehlungen für Erwachsene“

6.2 In den Projekten erarbeitete Produkte

Alle in den Projekten erarbeiteten Materialien sind auch auf der Website des FGÖ zu finden: http://fgoe.org/Wissenspool_zum_Thema_Gesunder_Lebensstil.

- » Der Leitfaden „Sicher bewegt – Elternhaltstellen“
- » IMPALA Tool Kit Steps for Implementing the European IMPALA Guidelines For Improvement of Infrastructures for Leisure-Time Physical Activity in the Local Arena
- » IMPALA: Europäische Leitlinien – Verbesserung von lokalen Infrastrukturen für Bewegungs- und Sportaktivitäten in der Freizeit, Kurzfassung Österreich
- » Bewegungsspielekatalog für Kindergärten
- » Unter folgendem Link ist das Handbuch zum Projekt sport.your.space zugänglich gemacht worden: http://www.sportyourspace.at/HANDBUCH_sportyourspace.pdf. Das Handbuch beinhaltet hilfreiche Tipps für Gemeinden, die sport.your.space erstmals durchführen wollen.
- » Team.Geist-Mappe: Übungen zu Mannschaftsbildung, Teambuilding, Fairplay, Raufspielen, Gewaltprävention und Cool-down
- » Übungshandbuch für Senioren-ÜbungsleiterInnen, InstruktorInnen, TrainerInnen: Stundenbilder für Bewegungseinheiten in betreuten Seniorenwohnheimen, Alten- und Pflegeheimen
- » Stundenbildersammlung: Generationen-FIT-Modelle
- » Kletterübungen im Turnsaal
- » Kooperationsspiele: Gruppenteilungsspiele, kooperatives Warming-up, kooperative Abenteuerspiele
- » Handbook of good practice case studies for promotion of walking and cycling
- » DemenzFit: Prophylaxeprogramm bezüglich Demenzrisiko
- » Gesundheitsförderung im Setting Seniorenwohnhaus praktisch umsetzen: Projekthandbuch „Gesundheit hat kein Alter“
 - » Curriculum für die Mobilitätsintervention „Bewegtes Leben“
 - » Übungsprogramm für zu Hause

Literatur

Szabo, B., Gollner, E., Schnabel, F. (2016): Bewegungsmonitoring – Ein evidenzbasiertes, praxisorientiertes Mehrebenen-Modell zur Erfassung des Bewegungsverhaltens von Bevölkerungen. Forschungsforum der österreichischen Fachhochschulen. Zu finden unter: http://ffho-arep.fh-ooe.at/bitstream/123456789/688/1/125_135_Szabo_FullPaper_dt_Final.pdf

Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P. H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H. C., Lercher, P., Stein, K. V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T. E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität / Bewegung / Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (2010). Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.). Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Wien

Anhang

Kurzinformationen zu den ausgewählten Projekten. Weitere Informationen sind auf der Website des FGÖ über die Projektsuche zu finden: <http://fgoe.org/projektsuche>

Projekt: 1276

FIT-START, Fitnessorientierte Gesundheitsförderung für Arbeitssuchende

Projektlaufzeit: 2006–2010

Organisationsname: ASKÖ Bundesorganisation

Einzugsgebiet: Burgenland, Niederösterreich, Salzburg

Kurzbeschreibung:

Zielgruppe des vorliegenden Projekts waren arbeitsuchende Menschen, vorrangig ab dem 50. Lebensjahr. Hauptzielsetzung war eine Stärkung der vorhandenen Ressourcen von sozial benachteiligten Personen. Dadurch sollten wiederum die vielfältigen bio-psycho-sozialen Wirkungen positiv erlebter, freiwilliger körperlicher Aktivität als Gesundheitsressourcen genützt werden. Konkret wurden in den drei Bundesländern insgesamt sechs FIT-START-Treffs aufgebaut, dies waren einmal wöchentlich stattfindende Bewegungsgruppen im Ausmaß bis zu drei Stunden, wodurch auch ein "soziales Setting" entstand und das soziale Miteinander wie auch die soziale Integration gefördert wurde. Ziel war weiter, dass sich diese Bewegungsgruppen in den Bundesländern langfristig etablieren bzw. eine Integration der Zielgruppe in bestehende ASKÖ-FIT-Angebote. Für die Zielgruppenerreichung gab es Kooperationen mit diversen Firmen und Jobcentern. In den drei Bundesländern wurden sechs FIT-START-Treffs aufgebaut, dies waren Bewegungsgruppen mit moderaten, zielgruppenadäquaten Bewegungseinheiten, die auch von den Teilnehmenden selbst mitgestaltet werden sollten. Übungsleiter/innen sollten die Teilnehmenden auch abseits von Bewegungsthemen betreuen.

Externe Evaluation: Benesch & Mittermayr GmbH Unternehmensberatung

Kontakt:

Mag. Günter Schagerl

+ 43 1 869 32 45 14

guenter.schagerl@askoe.at

Projekt: 1711

GeHe – Gesundes Herz bei Adipositas

Projektlaufzeit: 1.1.2010–1.6.2012

Organisationsname: Sportunion Österreich

Einzugsgebiet: Wien, Graz, Salzburg–Stadt, Scheibbs

Kurzbeschreibung

Durch die Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich und des Sportministerium konnten spezielle Bewegungsprogramme für Menschen, die an Adipositas leiden entwickelt werden. Hierbei sollen vor allem speziell sozial- und einkommensschwache Personen erreicht werden, da diese ein erhöhtes Risiko aufweisen an Übergewicht und Adipositas zu leiden. Primärziel des Vorhabens ist die Steigerung der Lebensqualität der teilnehmenden adipösen Personen sowie die Steigerung der körperlichen Aktivität, und dadurch indirekt die Risikofaktoren für Herz–Kreislauf–Erkrankungen zu senken, aber auch die Vermittlung von theoretischem und praktischem Wissen über einen gesunden Lebensstil. Sekundärziel ist die nachhaltige Verankerung körperlicher Aktivität in den Partnerinstitutionen.

Die Methoden beinhalten geplante Interventionen zu Bewegung, Ernährung und Psychosozialer Gesundheit. Dazu sollen auch Tools entwickelt werden, welche für eine erfolgreiche Motivation zur Teilnahme von Personen mit unterschiedlichem Grad von Adipositas beitragen. Multiplikator-schulungen unterstützen die Identifikation mit dem Projekt sowie auch eine qualitative Beratung über bewegungsfördernde Rahmenbedingungen der Zielgruppe. Die Entwicklung von Bewegungsleitlinien für unterschiedliche Grade der Adipositas stellt einen wesentlichen Teil der theoretischen Maßnahmen dar, auf die dann praktische Maßnahmen gesetzt werden. Zudem sollen im Bereich der Sportvereine Angebote eigens für Übergewichtige und Adipöse geschaffen werden, um weiterführende Angebote der Zielgruppe bereitstellen zu können.

Externe Evaluation: nein

Kontakt

Julia Wilfinger

+ 43 1 513 77 14 DW 21

j.wilfinger@sportunion.at

Projekt: 1847

FunktionärInnen bewegt

Projektlaufzeit: 1.6.2010–31.7.2013

Organisationsname: Sportunion Burgenland

Einzugsgebiet: Burgenland

Kurzbeschreibung

Die beiden burgenländischen Sport- Dachverbände SPORTUNION Burgenland und ASVÖ Burgenland starteten im Sommer 2010 mit dem 3-jährigen Kooperations-Projekt. Beide Verbände zusammen betreuen rund 1.000,00 Sportvereine im Burgenland, welche das Setting für das Projekt bildeten.

Ziel war zum einem die Förderung der Frauengesundheit durch Kompetenzsteigerung (Veränderung auf Verhaltensebene) und zum anderen, die Frauen für die Übernahme einer Führungsposition zu motivieren und die Strukturen diesbezüglich anzupassen (Verhältnisebene). Um diese Ziele zu erreichen wurden speziell auf die Frauen zugeschnittene Workshops und Frauengesundheitstage konzipiert, die für alle Vereine und sportaffine Privatpersonen kostenlos und in ganz Burgenland angeboten werden konnten. Es gab 12 Workshop-Reihen mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung, psychosoziale Gesundheit und Vernetzung sowie Runde Tische mit Vereinen, um diese für das Thema zu sensibilisieren.

2012 wurde das Projekt mit dem ersten Platz bei der BSO- Cristall Gala, in der Kategorie Frauenpower für besondere Leistungen für den Sport ausgezeichnet.

Externe Evaluation: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaften, Dr. Rosa Diketmüller

Kontakt

Mag. Nicole Trapichler
02682 / 62 188
office@frau-aktiv-vernetzt.at

Projekt: 2063

IN MOTU

Projektlaufzeit: 1.5.2011–31.12.2013

Organisationsname: Sportunion Tirol

Einzugsgebiet: Tirol, Vorarlberg

Kurzbeschreibung

Die Sportunionverbände der Länder Vorarlberg und Tirol führten in Kooperation mit regionalen Partnerorganisationen und Migrantinnen in den Projektregionen Walgau und Rheintal (Vorarlberg) sowie Raum Innsbruck (Tirol) das Projekt „in motu“ durch. Die Hauptzielgruppe sind Frauen mit Migrationshintergrund im Alter von 20–60 Jahren. Die Zielsetzung des Projekts liegt darin, Migrantinnen Selbstbewusstsein zu vermitteln (Bewusstsein für ihre physische, psychische und soziale Gesundheit) und Wege beziehungsweise Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihre Gesundheit nachhaltig selbstbestimmt fördern können. Im Verlauf des Projekts sollten an die 1.500 Migrantinnen aktiv unterstützt, zum Mitmachen motiviert und mittels zielgerichteter Maßnahmen positiv in ihrer Lebensgestaltung beeinflusst werden. Dabei wurden verschiedene Maßnahmenpakete geschaffen: 1) Projektinformationsgespräche für Gestaltungsideen und Umsetzungsmöglichkeiten; 2) interne Sensibilisierungsschulungen für Trainerinnen; 3) Kursinformationsmaterial; 4) Bewegungsprogramme, deren Rahmenbedingungen an die Bedürfnisse der Frauen angepasst sind und Einblicke in die vielfältigen Möglichkeiten der bewegungsorientierten Freizeitgestaltung schaffen; 5) Basisworkshops zur Schulung der Gesundheitsförderung; 6) Eine Übungsleiterausbildung, um die eigenständige Leitung von Bewegungskursen zu ermöglichen. Die Evaluierung des Projekts erfolgt durch eine externe Organisation (Universität Innsbruck).

Externe Evaluation: Keine

Kontakt

MMag. Christian Lettner
+ 43 512 586 451
lettner@sportunion-tirol.at

Projekt: 2113

GEMMA – Der Hof als Bewegungsraum

Projektlaufzeit: 1.6.2011–31.5.2014

Organisationsname: ASKÖ–Landesverband Tirol

Einzugsgebiet: Tirol

Kurzbeschreibung

Das hier dargestellte Projekt des ASKÖ Tirols zielte darauf ab, dass Innsbrucks 6–14 Jährige mehr Bewegung erfahren und diese Form der Bewegung für alle Schichten ohne Einstiegsbarrieren zugänglich wird. Durch die regelmäßige Teilnahme an Bewegungseinheiten sollten außerdem positive Effekte wie „Integration“ und „Rücksichtnahme“ sowie eine gesunde Lebensweise vermittelt werden. Um dies zu erreichen wurden in Kooperation mit der Stadt Innsbruck, dem Land Tirol sowie den Hausverwaltungen in insgesamt 10 Innsbrucker Innenhöfen bzw. städtischen Anlagen zweimal wöchentlich kostenlose Bewegungseinheiten durchgeführt, an denen die Kinder partizipativ teilnehmen konnten. Zusätzlich stellten Eltern/Erziehungsberechtigte sowie Anrainer/-innen der betreffenden Innenhöfe eine wichtige Zielgruppe für das Projekt dar, da ohne Akzeptanz dieser ein reibungsloses Durchführen der Bewegungseinheiten nicht möglich wäre.

Externe Evaluation: Keine

Kontakt

Viktoria Geiler, MSc

+ 43 676 847464360

viktoria.geiler@askoe-tirol.at

Projekt: 2145

Senioren-FIT-Netzwerk

Projektlaufzeit: 1.1.2012–28.2.2014

Organisationsname: ASKÖ Landesverband Kärnten

Einzugsgebiet: Burgenland, Kärnten, Niederösterreich, Steiermark, Tirol

Kurzbeschreibung

Das Projekt "Senioren-FIT-Netzwerk" hat sich zum Ziel gesetzt, durch ein aktives Netzwerk sowie eine höhere Anzahl an gut ausgebildeten Senioren-FIT-Übungsleitern eine höhere Anzahl an Bewegungsangeboten für ältere Menschen zu etablieren. Durch regelmäßige Bewegung kann beispielsweise die Beweglichkeit und die Koordination von Seniorinnen und Senioren erhalten oder wieder verbessert werden und damit einen unabhängigeren und gesünderen Lebensalltag ermöglichen. Um niederschwellige, flächendeckende und qualitativ hochwertige Bewegungseinheiten für ältere Menschen anbieten zu können, wurden im Rahmen dieses Projekts in fünf Bundesländern nachhaltige Netzwerke aufgebaut und aktiv betreut. Nach der Erstellung eines neuen ganzheitlichen Curriculums wurden Übungsleiter/-innen aus- bzw. fortgebildet und später beim Aufbau bzw. der Weiterentwicklung von Bewegungsangeboten und der laufenden Durchführung dieser unterstützt.

Externe Evaluation: nein

Kontakt

Mag. Claudia Kraxner

0463511876

claudia.kraxner@askoe-kaernten.at

Mag.(FH) Deutsch Roland

roland.deutsch@askoe-steiermark.at

Projekt: 2164

MOBILE SPORTBETREUUNG

Projektlaufzeit: 1.1.2012–30.6.2013

Organisationsname: Rosa Sport- & Wellness Selbsthilfeverein

Einzugsgebiet: Wien

Kurzbeschreibung

Dieses Projekt hat sich der Gesundheitsförderung von Frauen und Mütter mit Migrationshintergrund im Bereich der Bewegung und Ernährung gewidmet. Mit der Umsetzung von drei großen Maßnahmenblöcken wurden der Zielgruppe Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie ihre Gesundheit selbstständig erhalten können. Auf die Schaffung von neuen Angeboten wurde daher ein Schwerpunkt gelegt. Durch „Sport vor Ort“, „Club Offer“ und „After School Action“ wurde der Zielgruppe der Zugang zu Gesundheitsförderungsangeboten erleichtert. Bei „Sport vor Ort“ wurden zum einen Kinderspielplätze, Parkanlagen, Indoorspielplätze etc. besucht, um die Leute direkt dort zu motivieren mitzumachen. Zum anderen wurden „Sportparties“ organisiert, bei denen Trainer/innen direkt ins Wohnzimmer kommen. „Club Offer“ hatte zum Ziel Vereine und Moscheen aufzusuchen, um dort spezielle Kurse anzubieten. Im Rahmen der „After School Action“ wurden Mitarbeiter/innen von Kindergärten und Schulen angesprochen, um diese nach der Arbeit zu einer Turneinheit zu bewegen. Im Zuge des Projekts wurden auch zahlreiche Ernährungsvorträge abgehalten oder auch Nordic Walking Kurse mit dem Zusatzangebot einer Ernährungsberatung durchgeführt. Strukturelle Veränderungen wurden durch die Vernetzung mit verschiedensten Vereinen geschaffen.

Externe Evaluation: nein

Kontakt

Hadzic Emira

rosa-studio@hotmail.com

Projekt: 2204

Bewegt leben in Taxham, Älter werden – aktiv bleiben

Projektlaufzeit: 1.4.2012–30.9.2014

Organisationsname: ASKÖ, Landesverband Salzburg

Einzugsgebiet: Salzburg

Kurzbeschreibung

Körperliche Aktivität ist eine notwendige Voraussetzung für ein gesundes Altern und, wenn auch die Zahl der sportlich aktiven Senioren/–innen in den letzten Jahren zugenommen hat, ist die Gruppe der Abstinenten sehr groß. Aus diesem Grund führte der ASKÖ Landesverband Salzburg in Kooperation mit dem Bewohnerservice Maxglan–Taxham, Pfarre Taxham, Seniorenheim Taxham, Gesundheits- und SozialNetzwerk des Roten Kreuzes und den Seniorenclubs Taxham (Pensionistenverband, Seniorenbund) das Projekt „Bewegt leben in Taxham“ durch. Das übergeordnete Ziel des ASKÖ Projekts war es, Bewegungsaktivitäten für ältere Menschen in ihren unterschiedlichen Formen und Organisationsweisen im Stadtteil Taxham und seiner Umgebung zu fördern. Zu Beginn des Projekts wurden zwei Methoden zur Partizipation der Zielgruppe angewandt. Zuerst wurde eine Befragung im Setting durchgeführt. Um den Prozess der Beteiligung fortzusetzen, wurde nach der Auswertung der Befragung unter dem Motto „Nachbarschaft Bewegen – Gemeinschaft fördern“ ein gemeinsamer Dialog (World Café) durchgeführt. Durch die partizipative Vorgehensweise entstanden im Stadtteil Taxham kostenlose und niederschwellige Bewegungsaktivitäten für Seniorinnen und Senioren. Weiters wurden partizipative Informationsveranstaltungen und eine Bewegungssprechstunde bei Netzwerkpartnern eingerichtet.

Externe Evaluation: MAPS Gattinger KG, Dr. Erich Gattinger und Christian Walter Franz, BSc.

Kontakt

Mag. Michael Schweigerer

0662 871623

schweigerer@askoe-salzburg.at

Projekt: 2307

SICHER BEWEGT – Bewegungsprogramm zur Stärkung gesundheitlicher und mentaler Kräfte

Projektlaufzeit: 1.2.2013–30.1.2015

Organisationsname: Spes GmbH

Einzugsgebiet: Oberösterreich

Kurzbeschreibung

Das Projekt „sicher bewegt“ verfolgte in einem zweijährigen Umsetzungszeitraum das Ziel, die alltägliche Bewegung und somit das allgemeine Wohlbefinden von Kindern im Volksschulalter sowie von älteren Personen zu fördern. Zu den Zielgruppen gehörten Gemeindeverantwortliche, Pädagoginnen und Pädagogen, Kinder und deren Eltern sowie ältere Menschen. Das Projekt wurde im kommunalen Setting angesiedelt, damit eine nachhaltige Verankerung durch die Nutzung der Gemeinde-Infrastruktur gewährleistet ist. Neben der ursprünglichen Kooperation mit Klimabündnis Oberösterreich wurde eine Vernetzung mit diversen Organisationen und Netzwerken aus dem Gesundheits- und Verkehrsbereich aufgebaut. Im Mittelpunkt stand die Nutzung des Schulwegs als Bewegungsraum sowie die Entwicklung eines generationenübergreifenden Bewegungsprogramms. In insgesamt 16 Gemeinden wurden Elternhaltestellen mit Gemeinde, Schule und Eltern sowie bei Bedarf die Einrichtung von Schulwegbegleitung oder Lotsendienst geplant und umgesetzt. In fünf Pilotgemeinden wurde darüber hinaus ein Bewegungsprogramm mit unterschiedlichen generationenübergreifenden Bewegungsaktivitäten vorgestellt. Besonderes Augenmerk wurde auch auf die Sensibilisierung der Lehrer/-innen sowie Eltern im Hinblick auf das Thema.

Externe Evaluation: Mag. Lancaster Bettina

Kontakt

Mag. Birgit Appelt
+43 (0)7582 82123-70
appelt@spes.co.at

Projekt: 2439

Young Moves

Projektlaufzeit: 1.1.2014–31.12.2015

Organisationsname: Sportunion Salzburg

Einzugsgebiet: Salzburg

Kurzbeschreibung

In Kooperation von SPORTUNION Salzburg und Hilfswerk wurden in 5 Salzburger Gemeinden versucht eine offene Gestaltung des Jugendsports und ein niederschwelliger Zugang dazu herzustellen. Hierfür wurden im Projekt Maßnahmen gesetzt, um die Gemeindeinstitutionen und Jugendlichen einander anzunähern und Angebote zu schaffen, die Jugendliche im Alter von 9–16 Jahren ansprechen und nachhaltig motivieren aktiv zu werden/bleiben. Trendsportarten sollen für Jugendliche den Zugang zum Sport attraktiv machen. Ziel war es den Zugang zum Sport für Jugendliche mittels Trendsportarten attraktiver zu machen das Angebot der Vereine zu adaptieren und Sektionen zu bilden. Maßnahmen waren verschiedene Workshops, Events und neue Kurse.

Externe Evaluation: nein

Kontakt

Martin Bozeczki

0662 842688-16

martin.bozeczki@sportunion-sgb.at

Projekt: 2521

Rock in UNION

Projektlaufzeit: 1.7.2014–30.9.2016

Organisationsname: Sportunion Vorarlberg

Einzugsgebiet: Vorarlberg

Kurzbeschreibung

Rock in Union, ist ein Projekt der SPORTUNION Vorarlberg, der JKA–Walgau und der Region Walgau. Das Projekt wurde in einem zweijährigen Zeitraum umgesetzt und hat dabei folgende Ziele verfolgt:

- 1) Neue Bewegungs- und Gesundheitsangebote für Jugendliche in den Gemeinden der Region Walgau etablieren.
- 2) Angebote, Treffpunkte und Freiräume für die Jugendlichen der Region schaffen bzw. weiter ausbauen.
- 3) 12- bis 18-jährige Jugendliche aus der Region Walgau erreichen, die den Zugang zu sportlichen Angeboten eher weniger nutzen (Mädchen, Jugendliche aus bildungsfernen Schichten, Jugendliche mit Migrationshintergrund).
- 4) Zusammenarbeit zwischen der Offenen Jugendarbeit (OJA), dem organisierten Sport und den beteiligten Gemeinden intensivieren.

Um diese Ziele zu erreichen, wurden u.a. Maßnahmen zur Bewegungs- und Gesundheitsförderung angeboten (kommunales Netzwerk, Auftaktveranstaltung in Schulen, regelmäßige "Rock in UNION" Abende und Workshops). Insgesamt sollten 64 „Rock in UNION“ Abende mit sportlichen Themenschwerpunkten oder freier Sportprogrammgestaltung an den Wochenenden angeboten werden. Das Angebot wurde durch Workshops zu jugend- und gesundheitsrelevanten Themen ergänzt. Die Programme wurden auf die Bedürfnisse der Hauptzielgruppe Jugendliche im Setting der Region Walgau bzw. deren Gemeinden zugeschnitten

Externe Evaluation: SPIN – Sport Innovation, Silke Schrieverhoff

Kontakt

MMag. Nicole Salzmann
n.salzmann@sportunion-vlbg.at
Marius Köb, BA
m.koeb@sportunion.at

Projekt: 2574

Wiffzack

Projektlaufzeit: 1.1.2015–31.12.2017

Organisationsname: Sportunion Tirol

Einzugsgebiet: Tirol

Kurzbeschreibung

Im Rahmen des Projekts wurden in Kooperation mit aktiven Projektpartnerorganisationen an 3 Sonderschulstandorten in den Bezirken Innsbruck und Innsbruck-Land Maßnahmen zur Förderung des Bewusstseins für benachteiligte Kinder sowie der Aufbau von Strukturen für eine nachhaltige Freizeitgestaltung von Kindern und Jugendlichen mit sonderpädagogischem Förderbedarf fördern innerhalb der Sportvereinskultur umgesetzt. Dies sollte durch Projektgespräche, einen abgestimmten Aktivitätenkatalog für die Schulen, interaktive Elternabende, schulinterne Gesprächsrunden, ein individuell auf Schüler/-innen abgestimmte Wiffzack-Schulpaket, Fortbildungsworkshops zur Schulung von Multiplikatorinnen/Multiplikatoren, Wiffzack Feriencamps und letztendlich ein dichtes Netz aus aktiven Partnerorganisationen erreicht werden. Im Sinne der Nachhaltigkeit wurde der Aufbau eines kooperierenden Netzwerkes aus Elternvertreter/-innen, Pädagoginnen/Pädagogen und Vertreter/-innen der Partnerorganisationen aufgebaut.

Externe Evaluation: nein

Kontakt

Iris Mitterndorfer

+43 5125 8645120

i.mittendorfer @ sportunion.tirol

Projekt: 2594

Kommlunity.sportiv

Projektlaufzeit: 1.3.2015–28.2.2018

Organisationsname: IKEMBA

Einzugsgebiet: Steiermark

Kurzbeschreibung

Das Projekt verfolgte das Ziel, diese Menschen für den Stellenwert von Bewegung zu sensibilisieren und sie zu motivieren, regelmäßig gesundheitsfördernde Bewegung zu machen. Um das zu erreichen, arbeitet der Verein IKEMBA mit aufsuchender Kontaktarbeit im Lebensumfeld der Menschen und kooperiert mit den Community-Leader/-innen. Das sind Personen, die innerhalb der Community viel Einfluss haben, wie etwa Priester oder Imame. Diese Methode der Outreach-Arbeit hat sich bisher in Gesundheitsprojekten als sehr zielführend erwiesen. Ebenso verfolgte das Projekt das Ziel der Förderung der sozialen Integration durch die Partizipation an bestehenden Angeboten von Sportvereinen. Daher waren Sportvereine & Initiativen wichtige Kooperationspartner. Sie lieferten das nötige Know-How und boten Möglichkeit, den Verein und seine Angebote kennenzulernen. Neben Workshops zur Wissensvermittlung in den Communitys wurden regelmäßige Bewegungsgruppen abgehalten. Darüber hinaus wurden selbstorganisierte Bewegungsgruppen in den Communitys angestoßen. Das Projekt hatte eine Laufzeit von 30 Monaten und wurde 2016 mit dem Integrationspreis Sport ausgezeichnet. Durch die Outreach-Arbeit wurden sehr viele Community-Mitglieder erreicht.

Externe Evaluation: X – sample: Sozialforschung, Marktforschung und Evaluation, Mag. Lederer-Hutsteiner

Kontakt

Mag. Dr. Livinus Nwoha
nwoha@ikemba.at
Mag.a Barbara Pawlata
43 (0)316/228113
office@ikemba.at

Projekt: 2603

sport.your.space

Projektlaufzeit: 1.3.2015–28.2.2017

Organisationsname: Agnes Feigl Landschaftsarchitektur e.U.

Einzugsgebiet: Niederösterreich

Kurzbeschreibung

„Funsport aus dem Container“ bietet das Pilotprojekt sport.your.space. Jugendliche hatten 2015 und 2016 in 4 niederösterreichischen Pilotstädten die Möglichkeit, Waveboard, Einrad & co. kostenlos auszuleihen und damit die Stadt zu erobern. Zwei Monate lang diente ein adaptierter Frachtcontainer Mädchen und Burschen im Alter zwischen 10 und 18 Jahren als Verleihstation für Sportgeräte, die keine eigene Sportstätte benötigen, sondern gleich in den städtischen Freiräume verwendet werden können. Waveboards, Speedminton, Waboba-Street-Bälle, Einräder, Disc Golf, Slacklines etc. wurden von den Container-BetreuerInnen ausgegeben. Eine Holzplattform, die an jedem Standort von Jugendlichen selbst gebaut wurde, dockt als Treffpunkt an den Container an.

Der Containerstandort in jeder Stadt war bestmöglich in Zentrumsnähe gewählt. Benötigt wurde ausreichend Wiesenfläche und asphaltierte Oberfläche. Die Container-Betreuer/-innen wurden für jeden Standort lokal engagiert. Sie wurden durch erfahrene Streetworker und Funsport-Trainer/-innen in einer Kurzausbildung auf ihre Arbeit im öffentlichen Freiraum vorbereitet.

Die Jugendlichen waren nicht an den Container-Standort gebunden, sondern konnten mit den meisten Sportgeräten in die Freiräume der Stadt ausschwärmen.

An Aktionstagen waren Sportbotschafter/-innen aus der Funsportszene als Trainer/-innen zu Gast beim Container. Ein Jugenddialog war zentraler Bestandteil des Projekts, um gemeinsam mit Jugendverantwortlichen der Gemeinde den Projektverlauf zu reflektieren und mögliche Folgeprojekte auszuloten. sport.your.space will den Bedarf an neuen, jugendkulturgerechten Bewegungsangeboten aufzeigen

Externe Evaluation: Donau-Universität Krems, Department Migration und Globalisierung, Manfred Zentner

Kontakt

Dipl. Ing. Agnes Feigl

+ 436603448720

Mag. Anna Plenk

+4369911420935

team@sportyourspace.at

Projekt: 2604

Club der ganz schön starken Freunde

Projektlaufzeit: 15.9.2015–15.9.2018

Organisationsname: Sportunion Burgenland

Einzugsgebiet: Burgenland

Kurzbeschreibung

Der Club der ganz schön starken Freunde ist ein dreijähriges Gesundheitsprogramm das achtsames Miteinander und freudvolle Sportteilnahme für Kinder und Jugendliche in jeder Kleidungsgröße fördert. Ausschlaggebend für das vorliegende Projekt war der Wunsch ein Gesundheitsprojekt für Kinder und Jugendliche zu initiieren, das besonders auf jene Kinder Rücksicht nimmt, die auf Grund ihres Körpergewichts ungleich behandelt oder von Ausschluss und Mobbing bedroht sind. Das Projekt möchte die psychische und physische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen jeder Kleidergröße zwischen 6 und 14 Jahren positiv beeinflussen, in dem es Selbstbewusstsein stärkt, körperliche Aktivitäten fördert und einen sicheren Raum des freudvollen Miteinanders frei von Gewichtsdiskriminierung bereitstellt. Hauptzielgruppe sind jene Kinder, die sich aufgrund ihres Übergewichts in ihrem Körper nicht wohlfühlen. Es sind jedoch alle Kinder, die am Thema Gewichtsdiskriminierung interessiert sind herzlich eingeladen mitzumachen. Weitere Zielgruppen sind Eltern, Trainer/-innen und Lehrer/-innen, die für das Thema und damit verbundene Probleme sensibilisiert werden sollen. "Initiationsstunden" am Beginn des Semesters bieten die Möglichkeit in die Clubaktivitäten hinein zu schnuppern. In diesen Einheiten werden Geschicklichkeitsspiele durchgeführt, die Kinder können verschiedene Sportarten kennenlernen und am Ende jeder Einheit findet eine kurze Gruppenreflexion statt. Zusätzlich zu den Bewegungseinheiten finden in jeder Gemeinde pro Semester ca. drei Workshops oder Vorträge zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit statt. Durch die Schulung von Lehrer/-innen und Trainer/-innen und die Unterstützung der Gemeinden soll erreicht werden, dass das Projektkonzept nachhaltig in den Gemeinden verankert werden kann.

Externe Evaluation: Eva Schwarz

Kontakt

Claudia Koller

0664/60613210

02682/62188

c.koller@sportunion-burgenland.at

Projekt: 2627

Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen

Projektlaufzeit: 1.5.2015–30.10.2017

Organisationsname: ASKÖ, Landesverband Salzburg

Einzugsgebiet: Salzburg

Kurzbeschreibung

Das Ziel des ASKÖ-Projekts „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“, ist es neben dem

Aufbau von Strukturen für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung, die große Gruppe der „Nicht-Beweger/-innen“ anzusprechen, sie für gezielte Bewegung zu sensibilisieren und zum regelmäßigen Bewegen zu motivieren. Durch eine intersektorale Zusammenarbeit im Stadtteil, aktives Zugehen und einer lokalen Bewegungsberatung soll die Zielgruppe der erwachsenen Bevölkerung 40 bis 65 Jahren im Stadtteil Maxglan zu mehr Bewegung bzw. zu einem gesünderen Lebensstil aktiviert werden. Dies soll erreicht werden durch Vernetzung mit verschiedenen Berufsgruppen, Aufbau eines Informationsnetzes mittels Homepage für Bewegungsaktivitäten zum Mitmachen, Entwicklung und Durchführung des Bewegungsprogramms „BewegungPlus“ und ergänzend einer Bewegungsberatung für den Gesundheitsbereich.

Externe Evaluation: FH Salzburg GmbH, Studiengang Soziale Arbeit, Mag.a Ulrike Garstenauer

Kontakt

Mag. Michael Schweiger

0662 871623

schweigerer@askoe-salzburg.at

Projekt: 2662

Gemeinsam FIT – Wir bewegen Burgenland

Projektlaufzeit: 1.4.2015–31.3.2017

Organisationsname: ASKÖ Landesverband Burgenland

Einzugsgebiet: Burgenland

Kurzbeschreibung

Das Projekt wurde in 10 burgenländischen Gemeinden (Rust, Sigleß, Bernstein, Stegersbach, Lockenhaus, Wallern, Bad Sauerbrunn, Nickelsdorf, Stadtschlaining, Großhöflein) umgesetzt mit dem Ziel ein Gesundheitsnetzwerk aufzubauen, um allen Gemeindebewohner/-innen einen einfachen Zugang zu gesundheitsfördernden, bewegungsorientierten Maßnahmen langfristig und nachhaltig zu ermöglichen. Ein Bewegungscoach sollte in jeder Gemeinde als zentrale Ansprechperson bzw. Koordinationsstelle für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung fungieren. Durch die Stammtischtreffen (Vernetzungstreffen) und Empowermentmaßnahmen wurde ein regelmäßiger Austausch zwischen Multiplikatorinnen/Multiplikatoren und Entscheidungsträgern sichergestellt. Für die Bevölkerung wurden auf Basis einer Befragung Fitness- und Gesundheitsbausteine und Bewegungsangebote aufgebaut, die von allen Personen kostenlos genutzt werden konnten. Zusätzlich wurde in jeder Gemeinde ein Generationenbewegungstag umgesetzt.

Externe Evaluation: FH Joanneum , Mag. (FH) Roland Deutsch

Kontakt

Astrid Gruber

+43 2682 666 54-0, F: DW 4

wbb@askoe-burgenland.at

Projekt: 2687

Salzburger Frauenherzen bewegen anders

Projektlaufzeit: 1.1.2016–31.8.2018

Organisationsname: ASKÖ, Landesverband Salzburg

Einzugsgebiet: Salzburg

Kurzbeschreibung

Das Projekt ist ein Gesundheitsförderungsprojekt für die Zielgruppe der Frauen im Bundesland Salzburg im Alter zwischen 50 Jahren und 75 Jahren. Gesundheitsfördernde Angebote sollen speziell für diese Alterszielgruppe unter partizipativer Einbindung der Bürger/-innen für und mit der Zielgruppe erarbeitet und nachhaltig in der Gemeindestruktur/Regionalstruktur verankert werden. Neue Kooperationen und Vernetzungen zwischen Bewohnerservicestellen, Frauengesundheitseinrichtungen, lokalen Sport- oder Kultur- oder Migrantinnenvereinen, sozialen Einrichtungen und Frauennetzwerken sollen initiiert zwischen der ländlichen und der städtischen Region vernetzt werden. Zielsetzungen des Projekts sind u.a. der Aufbau von frauenspezifischen Gesundheits- und die soziale Vernetzung von Frauen allgemein und die Sensibilisierung und das Empowerment von örtlichen Vereinen und Einrichtungen zum Thema Gesundheit und Bewegung. Das Projekt schließt an Erkenntnisse unterschiedlicher Studien an, welche besondere Belastungen und Gesundheitsrisiken von Frauen im mittleren und höheren Lebensalter aufzeigen. Auch der massiven und steigenden Betroffenheit von Frauen über 50 Jahren durch Herz-Kreislaufkrankungen will das Projekt ganzheitliche Gesundheitsförderungsansätze entgegenstellen, die neben Aspekten Bewegung auch die Stärkung psychischer und sozialer Ressourcen beinhalten.

Externe Evaluation: FH Urstein

Kontakt

MMag. Oliver Jarau

Birgit Buchegger

+43 (0)662 87162314

buchegger@clubaktivgesund.at

Projekt: 2801

Sport für Starke

Projektlaufzeit: 1.9.2016–31.8.2019

Organisationsname: Sportunion Kärnten

Einzugsgebiet: Kärnten

Kurzbeschreibung

Das Projekt Sport für Starke will übergewichtige Personen in Zusammenarbeit mit ihrem engeren sozialen (betreuendem) Umfeld in den Gesundheitssport abholen, begleiten und dabei unterstützen persönliche Stärken zu suchen, vorhandene Stärken zu erkennen, sich selbst durch individuell merkbare Fortschritte weiter zu beweisen und sich in diesem Entwicklungs-Prozess weiter zu stärken. Integration bzw. Inklusion sind dabei Zielvorstellungen, die es auch im Alltag der Vereine und ihres Angebotes an Gesundheitssport verstärkt umzusetzen gilt. Das Projekt Sport für Starke will die Zielgruppen in den Vereinssport führen. Barrieren, die sich in den Köpfen sogenannter "Normalsportler" und ihrer Trainer/-innen befinden, sollen dabei ebenso zur Seite geräumt und gegenseitiges Verstehen geweckt und gefördert werden. Auf institutionell-organisatorischer Ebene ist, um solch ein Wollen in die Tat umzusetzen, eine Vernetzung zwischen, Schulen, Schulärztlichem und Schulpsychologischem Dienst, den Gesundheits- und Sozialeinrichtungen, den Eltern / Erziehungsberechtigten mit dem Sportsystem und seinen Vereinen notwendig. Die Betreuung in einem sonderpädagogischen und einem medizinisch und therapeutisch spezialisierten Umfeld wird durch ein Hinführen und die Integration in ein erweitertes soziales Umfeld des Fitness- und Sportsystems ergänzt und erweitert.

Externe Evaluation: Donau-Universität Krems

Kontakt

Mag. Sandra Leitner (im Internet steht Mag.a (FH) Britzmann Eva-Maria)

0676/84 555 88 50

Sandra.Leitner@sportunion-kaernten.at

Projekt: 2802

Sport für alle

Projektlaufzeit: 1.10.2016–30.9.2018

Organisationsname: Sportunion Salzburg

Einzugsgebiet: Salzburg

Kurzbeschreibung

Mit dem Projekt „Sport für alle“ möchte die SPORTUNION Salzburg sozial und ökonomisch benachteiligten Kindern und Jugendlichen den Zugang zu Sport und Bewegung im Verein ermöglichen bzw. erleichtern. Im Zuge des Projekts werden Sportvereine unterstützt, beraten und ermutigt, (noch mehr) sozial offen, sozial engagiert und solidarisch zu handeln. Durch den Aufbau eines Netzwerks mit Partnern aus Sozialeinrichtungen, werden sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche identifiziert und deren Bedürfnisse erhoben. Gemeinsam mit Sportvereinen und Experten werden individuelle Lösungen und Konzepte erarbeitet, um Zugangshürden zu erkennen und zu bewältigen. Die Lösungsmodelle werden in der Praxis von Sportvereinen umgesetzt und erprobt. Die Ergebnisse, Erfahrungen und überarbeiteten Konzepte werden in weiterer Folge veröffentlicht und zur Verfügung gestellt. Das erworbene Know-how wird an Vertreter/-innen von Sportvereinen, Verbänden und Sozialinstitutionen weitergegeben.

Externe Evaluation: Universität Salzburg, Theresa Pfennig

Kontakt

Mag. Martina Braun

0662/842688-15

martina.braun@sportunion-sbg.at