



Endbericht

Dieser Endbericht ist zur Veröffentlichung bestimmt und kann über die Website des FGÖ von interessierten Personen abgerufen werden. Er dient dazu, die Erfahrungen aus dem Projekt anderen zur Verfügung zu stellen, um bewährte Aktivitäten und Methoden weiter zu verbreiten. Damit aus Fehlern auch gelernt werden kann, ist es selbstverständlich ebenso wichtig, Dinge zu beschreiben, die sich nicht bewährt haben und Änderungen zwischen ursprünglichen Plänen und der realen Umsetzung nachvollziehbar zu machen.

Beginnen Sie den Bericht mit einer kurzen Darstellung des Konzeptes, ähnlich wie bereits bei der Antragstellung. Beschreiben Sie dann die konkrete Projektdurchführung und gehen Sie anschließend ausführlich auf Ergebnisse und Empfehlungen ein – wie in der Inhaltsstruktur auf der Folgeseite vorgegeben.

Projektnummer	2063
Projekttitel	„in motu“
Projektträger/in	Sportunion Tirol und Sportunion Vorarlberg
Projektlaufzeit	Mai 2011 – Dezember 2013
Erreichte Zielgruppengröße	850 Frauen
Autoren/Autorinnen	Madeleine Lang MSc, BSc (PK V), Mag. ^a Barbara Baumgartner BSc (PK T), Mag. ^a Mirjam Wolf (LFU Innsbruck)
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	MMag. Dr. Christian Lettner, lettner@sportunion-tirol.at
Weblink/Homepage	http://www.sportunion-tirol.at
Datum	24.03.2014

1. Kurzzusammenfassung

Stellen Sie Ihr Projekt im Umfang von maximal 2.222 Zeichen (inkl. Leerzeichen), gegliedert in zwei Abschnitte, dar:

- Projektbeschreibung

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 Projektes 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).

- Ergebnisse und Fazit

Im Projektzeitraum konnten in Tirol und Vorarlberg durch alle Maßnahmen rund 850 Frauen mit Migrationshintergrund erreicht werden. Allgemein war das Interesse vor allem bei den Bewegungseinheiten sehr groß. Die Kommunikation und Zuverlässigkeit der Zielgruppe ist eher schwierig. Die Durchführung eines Integrationsprojektes benötigt eine überdurchschnittliche Integrationspolitik im Projektraum und gute Vernetzung zwischen MultiplikatorInnen, Migrationsvereinen und Gemeinden (besonders der Integrationsbeauftragten). Vor allem in diesem Punkt unterscheidet sich Tirol (wenig, schwer durchschaubare Integrationsarbeit) sehr stark von Vorarlberg (sehr gut vernetzte und unterstützende Integrationsbeauftragte in jeder Gemeinde).

2. Projektkonzept

Beschreiben Sie

- welche Überlegungen zum Projekt geführt haben, welche Organisationen bzw. Partner/innen das Projekt entwickelt haben, ob und welche Anleihen Sie an allfälligen Vorbildprojekten oder Vorläuferprojekten genommen haben.
- Probleme, auf die das Projekt abgezielt und an welchen Gesundheitsdeterminanten (Einflussfaktoren auf Gesundheit) das Projekt angesetzt hat.
- das/die Setting/s in dem das Projekt abgewickelt wurde und welche Ausgangslage dort gegeben war.

- die Zielgruppe/n des Projekts (allfällige Differenzierung in primäre und sekundäre Zielgruppen – Multiplikatoren/Multiplikatorinnen etc.).
- die Zielsetzungen des Projekts – angestrebte Veränderungen, Wirkungen, strukturelle Verankerung.

Mit dem Projekt „le début“ (Jänner 2009 – Jänner 2011) unterstützte die Sportunion Tirol erstmalig Migrantinnen durch gezielte Bewegungsprogramme, Workshops und Multiplikatorinnenschulungen. Es stellte sich ein unerwarteter Erfolg ein. Kurse waren ausgebucht und Anfragen nach zusätzlichen Programmen seitens der Migrationsvereine häuften sich. Bereits bei „le début“ war die Kooperation mit anderen Institutionen in diesem Bereich sehr erfolgreich. Aufgrund des Bedarfs und Interesses der Migrantinnen und angespornt durch Erfahrungen und Erfolge von „le début“ wurde intensiv daran gearbeitet, ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprojekt für Migrantinnen zu schaffen. Die Sportunionverbände der Länder Vorarlberg und Tirol verfolgten ähnliche Visionen und Zielsetzungen. Daher beschlossen sie, ein gemeinsames Projekt zu erstellen, um die Ressourcen zu bündeln und richtungsweisende Maßnahmen zu setzen. Durch die Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich, Fit für Österreich und der Sportunion Österreich konnten diese Ideen im Rahmen des Projektes „in motu“ realisiert werden. Zu Beginn standen vor allem Vernetzungs-, Projektinformations- und Kooperationsgespräche im Vordergrund.

„in motu“ zielte darauf ab, die Determinanten *MigrantInnen in unserer Gesellschaft, MigrantInnen und ihre Gesundheit* und *MigrantInnen und Sport* systematisch zu vertiefen. Personen mit Migrationshintergrund stellen in Österreich mit 17% einen wachsenden Teil der Bevölkerung dar, weshalb der Fokus auf Personen mit Migrationshintergrund gelegt wurde. Bedingt durch verschiedene, u.a. kulturelle Faktoren, sind Frauen mit Migrationshintergrund kaum in Sportvereinen anzutreffen. „in motu“ wurde deshalb explizit für Frauen ausgelegt. Einschlägige Studien belegen, dass österreichische Frauen im Vergleich zu ausländischen ihr subjektives Wohlbefinden deutlich besser einschätzen. Abgesehen von Informationsdefiziten über das österreichische Gesundheitssystem wissen Frauen mit Migrationshintergrund generell weniger über den menschlichen Körper, dessen Funktionen, bestimmte Erkrankungen und der Gesundheitsvorsorge im Allgemeinen Bescheid. Auch der kulturelle Kontext kann die Wahrnehmung und das Bewusstsein hinsichtlich Krankheiten sowie des menschlichen Körpers und dessen Funktionen beeinflussen. Die Raucherquote ist bei Frauen mit Migrationshintergrund signifikant höher. Sie betreiben weniger Sport, sind stärker von Übergewichtsproblemen betroffen und weisen ein schwach ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein auf. Sport stellt also eine ideale Maßnahme dar, zum einen gesundheitsbezogene Risikofaktoren zu senken bzw. Schutzfaktoren zu stärken, zum anderen durch seine besonderen Prozesse im Handlungsfeld Bewegung und Sport einen wesentlichen Integrationsbeitrag zu leisten. Neben den sozioökonomischen setzte „in motu“ auch an kulturellen Faktoren an. Mit verschiedenen Maßnahmen versuchte „in motu“ vorhandene sowie auftretende Problembereiche zu lösen bzw. abzuschwächen, um die Zielgruppe ohne inhaltliche Einbußen (z.B. gesundheitliche oder soziale Aspekte) optimal erreichen und betreuen zu können.

Das Projekt wurde in den Bundesländern Vorarlberg und Tirol abgewickelt. Der Fokus wurde auf die Regionen Walgau und Rheintal (Vorarlberg) sowie Innsbruck und Innsbruck-Land (Tirol) gelegt. Die Kernzielgruppe sind Migrantinnen im Alter von 20–60 Jahren. Als sekundäre Zielgruppe gelten TrainerInnen aus Sportvereinen, die gezielt auf die Bedürfnisse der primären Kerngruppe geschult werden sollten. Zusätzlich stellen MultiplikatorInnen eine essentielles Bindeglied im zu bilden Netzwerk aus Sport- und Migrationsvereinen dar. In Vor-

arlberg beträgt der Anteil von Menschen mit Migrationshintergrund rund 21%, in Tirol 17 % an der Gesamtbevölkerung. Die meisten AusländerInnen in diesen Bundesländern kommen aus der Türkei, Ex-Jugoslawien und Deutschland. Deutsche sind jedoch aufgrund ihrer sozioökonomischen Situation, ihres kulturellen Hintergrundes und der gleichen Muttersprache im Rahmen der Gesundheitspolitik nicht anders zu behandeln als ÖsterreicherInnen. Relevante Unterschiede bestehen vor allem zu Türkinnen und Türken. Insgesamt weisen Vorarlberg und Tirol eine sehr unterschiedliche Integrationspolitik auf: in Vorarlberg gibt es in fast jeder Gemeinde eine/n Integrationsbeauftragte/n, die/ der direkt in Verbindung mit der Zielgruppe steht. Auch durch die gute Vernetzung Vorarlbergs, der jährlichen Integrationskonferenzen des Landes Vorarlberg und die unterstützenden Funktion der Kooperationspartner (Mimosa, okay zusammen leben und den Migrationsvereinen) konnte die Projektkoordinatorin hier relativ schnell und unkompliziert Zugang zur Zielgruppe erlangen. Alle Kooperationspartner standen dem Projekt überaus positiv gegenüber und unterstützten „in motu“ in allen Belangen. So konnte die Projektkoordinatorin z.B. den Erfolg verbuchen, dass alle „in motu“-Bewegungsprogramme in die Broschüre für MigrantInnen aus ganz Vorarlberg aufgenommen wurden. Die Gemeinden unterstützten aktiv die Bewerbung in den Gemeindeblättern und die Integrationsbeauftragten verteilten die Flyer. Zudem wurde die Projektkoordinatorin laufend zu den Migrationsveranstaltungen der Gemeinden eingeladen und konnte so „in motu“ anhaltend bewerben.

Da in Tirol im Vergleich zu Vorarlberg die diesbezügliche Infrastruktur noch nicht „so ausgebaut ist“, konnten hier seitens der Gemeinden leider keine analogen Hilfestellungen geleistet werden. Die Projektkoordinatorin musste vor allem im ersten Projektjahr die passenden Kooperationspartner suchen, kennenlernen und Vertrauen aufbauen. Diese Arbeit kann vor allem als Beziehungsarbeit gesehen werden und ist sehr zeitintensiv. Erst im Laufe des Projekts gelang es der PK Tirol mit doch erheblicher Zeitverzögerung, Vernetzungen und nachhaltige Beziehungen aufzubauen. Während in Vorarlberg aufgrund des vorhandenen Netzwerkes die Gemeinden das wesentliche Bindeglied in der Kontaktaufnahme mit den Migrantinnen sind, war für diesen Schritt in Tirol aufgrund der mangelnden Grundstrukturen die PK vor allem auf die „Rekrutierung“ von und Zusammenarbeit mit Privatpersonen, bzw. mit Migrations- und Integrationsvereinen angewiesen.

„in motu“ zielte darauf ab, MigrantInnen im Raum Innsbruck und Innsbruck Umgebung (Tirol) sowie Walgau und Rheintal (Vorarlberg) zu einem selbstbestimmten, gesundheitsorientierten Lebenswandel motivieren. Zudem wurde vor Ort ein kooperierendes Netzwerk aus Sportvereinen, Migrationsvereinen und anderen interessierten Partnerorganisationen aufgebaut, das nachhaltig Frauen mit Migrationshintergrund unterstützt und die Projektmaßnahmen weiterführt. Darüber hinaus galt es, MigrantInnen Selbstbewusstsein zu vermitteln und Wege beziehungsweise Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihre Gesundheit nachhaltig selbstbestimmt fördern können. In Vorarlberg und Tirol konnten 850 Frauen zur aktiven Sportausübung motiviert werden. Insgesamt wurden im Projektzeitraum 21 Bewegungsangebote für Frauen mit Migrationshintergrund gestaltet. Es wurden 25 VereinstrainerInnen in speziell konzipierten Workshops auf die Bedürfnisse der Zielgruppe sensibilisiert. 21 Frauen mit Migrationshintergrund nahmen an der Übungsleiterinnenausbildung „gesund und aktiv“ teil und können nun aktiv Kurse in Vereinen leiten.

3. Projektdurchführung

Beschreiben Sie

- wie die Projektaktivitäten/-maßnahmen und Methoden in welchem zeitlichen Ablauf umgesetzt wurden.
- die Projektgremien/Strukturen und die Rollenverteilung im Projekt.
- umgesetzte Vernetzungen und Kooperationen.
- allfällige Veränderungen/Anpassungen des Projektkonzeptes, der Projektstruktur und des Projektablaufes inkl. Begründung.

Der Projektzeitraum wurde für Mai 2011 bis Dezember 2013 definiert. In den ersten Schritten galt es, die Projektkoordinatorinnen mit dem Projekt vertraut zu machen. Jeweils eine Projektkoordinatorin wurde für Tirol und für Vorarlberg im Ausmaß von 20 Wochenstunden bestellt. Da es sich um ein länderübergreifendes Projekt handelt, wurde die Abrechnung und Budgetierung von Tirol übernommen. Die Evaluation wurde extern an die Universität Innsbruck vergeben.

Als erstes wurde ein Logo entwickelt, welches die Visionen und Zielsetzungen von „in motu“ widerspiegeln soll. Da „in motu“ „in Bewegung“ bedeutet, entschieden sich die Projektverantwortlichen für eine dynamische Kreisform. Um den Frauenbezug zu verdeutlichen, wurden warme und „weibliche“ Töne gewählt. Auch die geschwungene, weiche Schrift und der Übergang zu den Kreisen sollen sowohl Weiblichkeit als auch Dynamik vermitteln. In Vorarlberg und Tirol wurden bereits in der Projektplanung von den „Fit für Österreich“ – Koordinatorinnen Kontakt zu möglichen Kooperations- und Interessenspartnern in den Regionen aufgenommen.

Nach der Übermittlung des Fördervertrag vom FGÖ am 22. August 2011 konnte die Kontaktaufnahme mit zusätzlichen Kooperationspartnern beginnen.

In weiterer Folge führten die ProjektkoordinatorInnen viele Projektinformationsgespräche in den Zielregionen durch. Es galt, sowohl Gemeinden als auch Migrationsvereine und Sportvereine für „in motu“ zu begeistern. Zudem wurden von den Projektkoordinatorinnen bestehende Angebote in diesem Bereich recherchiert. Als nächsten Schritt galt es, die Bedürfnisse, Wünsche und die bestehenden Ressourcen aller Stakeholder zu erarbeiten. Nachdem ein klares Leitbild definiert wurde, standen vor allem die Projektvorstellungen bei Gemeinden, Migrations- und Sportvereinen an. In der Vorbereitungsphase von Mai 2011 bis Dezember 2011 wurden außerdem Räumlichkeiten geprüft und Übungsleiterinnen rekrutiert. So konnten bereits Ende 2011 bzw. mit Anfang 2012 die ersten Bewegungseinheiten starten. Laufend fanden weitere Projektinformationsgespräche statt. Auch die erste Sensibilisierungsschulung wurde im Frühjahr 2012 geplant und umgesetzt. In Vorarlberg reflektierten 9, in Tirol 4 Vereinstrainerinnen die besonderen Bedürfnisse der Zielgruppe. Neben der Gestaltung von weiteren Bewegungseinheiten wurden Ideen zur Umsetzung von Basisworkshops erarbeitet und geprüft. Für die Bewerbung wurden alle zur Verfügung gestellten Kanäle genutzt (Gemeinden, Schulen, Flyer, Poster, Zeitung, Migrationsvereine, Frauencafés uvm). Über die Sommerferien fokussierte sich die Hauptarbeit darauf, weitere Bewegungseinheiten, Basisworkshops (Ernährungsworkshop, Kegeln, Selbstverteidigung) und die Übungsleiterinnenausbildung zu organisieren sowie Teilnehmerinnen für die Kurse zu motivieren. Durch eine interne Umstrukturierung im Landesverband Vorarlberg übernahm Frau Madeleine Lang MSc., BSc, die Projektkoordination von Frau Mag. Nadja Krenkel.

Mit Herbst 2012 starteten bereits 17 Bewegungseinheiten in Tirol und Vorarlberg. Des Weiteren wurden bereits die ersten Bewegungseinheiten an Sportvereine übergeben, um eine nachhaltige Weiterführung zu gewährleisten.

Im November und Dezember 2012 fanden die Übungsleiterinnenausbildung „gesund und aktiv“ für Frauen mit Migrationshintergrund in Tirol und Vorarlberg statt. Mit 15 TeilnehmerInnen war der Kurs in Vorarlberg komplett ausgebucht, in Tirol wurde die Ausbildung von 8 Frauen positiv absolviert. Als zusätzliche Sensibilisierungsschulung wurde im November der ganztägige Kongress „Interkulturelle Kompetenz im Sport“ in Salzburg besucht. Im Projektjahr 2012 nahmen bereits 291 Frauen an den Bewegungsangeboten von „in motu“ teil.

Mit Februar 2013 starteten 18 Bewegungseinheiten in Tirol und Vorarlberg. Als Basisworkshops wurden 2013 Nordic Walking, ein weiterer Ernährungsworkshop (V) und wegen des großen Interesses wiederum Selbstverteidigung (T) erfolgreich angeboten.

Aufgrund des hohen Anteils von Migrantinnen in Bezau wurde in Vorarlberg der Projektraum auf den Bregenzerwald mit einer Bewegungseinheit in Bezau ausgeweitet. Insgesamt wurden im Projektzeitraum in Tirol und Vorarlberg 28 Bewegungseinheiten gestaltet, wobei zum Zeitpunkt des Projektabschlusses 14 Bewegungseinheiten in Tirol und Vorarlberg über Sportvereine nachhaltig und eigenständig weiterlaufen. Insgesamt wurden 634 Frauen mit den Bewegungsangeboten erreicht.

Der projektierte Sensibilisierungsworkshop 2013 in Vorarlberg musste aufgrund der geringen Anmeldungen leider abgesagt werden – als ein möglicher Grund ist die späte Terminsetzung der Referenten im Dezember mit vielen Terminkollisionen. Jedoch besuchten VereinstrainerInnen gemeinsam mit der Projektkoordinatorin im Projektjahr 2012 zwei anstatt einem Sensibilisierungsworkshop. In Tirol wurde die Sensibilisierungsschulung 2013 mit der Projektabschlussveranstaltung kombiniert, so konnten 15 Personen erreicht werden.

4. Ergebnisse und Evaluation

Beschreiben Sie bitte die Ergebnisse des Projekts und der Evaluation.

Stellen Sie dar

- welche Projektergebnisse und –wirkungen aufgetreten sind.
- ob bzw. inwieweit die Projektziele erreicht werden konnten.
- ob bzw. inwieweit die Zielgruppe(n) erreicht werden konnten.
- wie evaluiert wurde, ob das Projekt den folgenden Grundprinzipien der Gesundheitsförderung entspricht und welche Ergebnisse dabei erzielt wurden:
 - Nachhaltigkeit
 - Gesundheitliche Chancengerechtigkeit und Zielgruppenorientierung
 - Setting- und Determinantenorientierung
 - Ressourcenorientierung und Empowerment
 - Partizipation

(Informationen zu den Qualitätskriterien und Indikatoren finden sie im Leitfaden zur Projektförderung des Fonds Gesundes Österreich.)
- ob und wie die Projektergebnisse verbreitet/bekannt gemacht wurden.

Beschreiben Sie weiters

- welche Evaluationsform (Selbstevaluation/externe Evaluation) gewählt wurde und warum.
- die Fragestellungen und Methoden der Evaluation.
- wie sich die Evaluation aus Projektsicht bewährt hat:

- Waren Fragestellung, Methoden und Art der Durchführung angemessen und hilfreich für die Steuerung und Umsetzung des Projektes?
- Konnte die Evaluation nützliche Befunde für die Bewertung der Projektergebnisse liefern?

Eines der Ziele von „in motu“ war es Migrantinnen Selbstbewusstsein zu vermitteln (Bewusstsein für physische, psychische und soziale Gesundheit). Dieses Ziel konnte in beiden Bundesländern erreicht werden. Jene Migrantinnen, die an „in motu“-Angeboten teilnehmen, zeigen sich durchwegs begeistert und kommen, je nach ihren zeitlich Ressourcen, regelmäßig in die Einheiten. Die Teilnehmerinnen sind sich des positiven Einflusses von Bewegung, Gymnastik und gesunder Lebensweise auf ihr Leben mehr und mehr bewusst und genießen das Training in der Gruppe.

Leider konnte die geplante Anzahl von 1500 Migrantinnen nicht erreicht werden, als Hauptgründe sind anzuführen:

- Generell schwieriger Zugang zur Zielgruppe
- Schnittstellenprobleme bezüglich Multiplikatorinnen und Ansprechpersonen in den Gemeinden (Strukturproblem, speziell in Tirol)
- Mangel an geeigneten Trainerinnen (v.a. in Vorarlberg)
- Großer Engpass an geeigneten Hallen und Schwimmbädern

Im Verlauf des Projekts nahmen 850 Migrantinnen an den Bewegungsprogrammen teil.

Die PK T&V arbeiten intensiv mit Multiplikatorinnen aus der Zielgruppe zusammen. Auch die 22 neu ausgebildeten Übungsleiterinnen werden in die Projektarbeit eingebunden.

Durch ein kooperierendes Netzwerk aus Migrationsvereinen, Sportvereinen, Gemeinden, anderen Partnerorganisationen und engagierten Personen sollten die Maßnahmen gezielt weitergeführt werden. Dieses Ziel konnte teilweise erreicht werden. Kompetente AnsprechpartnerInnen dieser Institutionen standen nachhaltig für Auskünfte zur Verfügung und unterstützten die Zielgruppe bestmöglich.

In jeder Projektregion sollten mindestens 10 Bewegungsangebote entstehen, die nachhaltig von Frauen mit Migrationshintergrund genutzt werden können. Dies konnte sowohl in Tirol als auch in Vorarlberg erfolgreich umgesetzt werden.

Im Sinne einer Prozessevaluation wurde einmal jährlich eine Konferenz zur Projektabwicklung (Qualitätssicherung, Projektsteuerung) durchgeführt. Im Sinne der Ergebnisevaluation wurden zu den Interventionsbereichen die aus der Selbstevaluation stammenden Kenndaten überprüft, ausgewertet und deren Bedeutung für das Projektziel aus externer Sicht rückgemeldet. Ferner wurden abhängige Variablen auf wissenschaftlicher Basis definiert, anhand deren die Erreichung von Projektzielen objektiviert werden konnte.

Aufgrund der komplexen Struktur des Projektes wurden einerseits die 8 Maßnahmenbereiche sowie die Wechselwirkungen der Bereiche im Hinblick auf die angestrebten Projektziele unter besonderer Berücksichtigung der erwarteten Nachhaltigkeit evaluiert.

Folgende Evaluierungsmethoden wurden dabei verwendet:

- Qualitative Interviews mit den Projektkoordinatorinnen
- Qualitative Interviews mit Kursleiterinnen
- Reflexionsbögen Schulungsteilnehmerinnen
- Reflexionsbögen Teilnehmerinnen
- Reflexionsbögen Ausbildungsteilnehmerinnen

Durch eine sehr enge Zusammenarbeit der PK mit Gemeinden, Institutionen, Multiplikatorinnen, Übungsleiterinnen sowie den Teilnehmern selbst konnte die Evaluation lediglich die angenommenen Projektergebnisse bestätigen.

Zusammenfassend ist zu erwähnen, dass alle Maßnahmen, die von den Teilnehmerinnen und Kursleiterinnen umgesetzt wurden, als positiv bewertet wurden.

NACHHALTIGKEIT

Bezugnehmend auf die Nachhaltigkeit dieses Projektes ist festzuhalten, dass Frauen mit Migrationshintergrund unterschiedliche Möglichkeiten zur nachhaltigen Gesundheitsförderung aufgezeigt und angeboten werden konnten. Insbesondere die Implementierung einzelner Bewegungskurse in die Vereinsangebote zeigt, dass Maßnahmen nach Abschluss des Projektes dauerhaft umgesetzt werden. Ferner führen die Erhebungen zu dem Ergebnis, dass ein Teil der bisherigen Teilnehmerinnen bei Fortführung der Bewegungskurse das Angebot der weiteren Teilnahme in Anspruch nehmen möchte; damit ergeben sich Hinweise auf die Aufrechterhaltung der neu erworbenen Gesundheitsverhaltensmuster. Als ein wesentlicher Einflussfaktor auf die Nachhaltigkeit dürften in hohem Maße „externe Rahmenbedingungen“ insofern einwirken, dass ein Teil des Erfolges eines derartigen Projektes bereits vor Projektbeginn insofern festgeschrieben scheint, als eine starke Abhängigkeit der Teilnahmebereitschaft von Frauen mit Migrationshintergrund vom „Erfolg bzw. Organisationsgrad“ der jeweiligen kommunalen Integrationspolitik zu beobachten war. Für zukünftige „Migrationsprojekte“ zur Steigerung körperlicher Aktivität beziehungsweise zur Änderung des Gesundheitsverhaltens wird seitens des Evaluationsteams empfohlen, die Maßnahmen im Zuge des Projektes erst auf Basis einer Analyse der regionalen Integrationspolitik zu entwerfen bzw. festzuschreiben. Insbesondere das Vorhandensein entsprechender Schnittstelleneinrichtungen und Ansprechpartner mit Migrationshintergrund, die als MultiplikatorInnen genutzt werden können, dürfte die nachhaltige Umsetzung von Maßnahmen deutlich erleichtern.

GESUNDHEITLICHE CHANCENGERECHTIGKEIT UND ZIELGRUPPENORIENTIERUNG

Die gesundheitliche Chancengerechtigkeit und Zielgruppenorientierung stand während der gesamten Projektlaufzeit im Vordergrund und war schon in der Konzeptionsphase (Ausrichtung auf Frauen mit Migrationshintergrund als Zielgruppe) ein wesentliches Projektziel. Die Möglichkeiten und das Angebot an den Bewegungskursen teilzunehmen wurden von allen Seiten (Projektkoordinatorinnen, Integrationsbeauftragten,...) unterstützt. In Tirol und Vorarlberg wurde eine Vielzahl von In- und Outdoor Bewegungsprogrammen angeboten, die auf die Zielgruppe abgestimmt waren. Zur Sensibilisierung der Zielgruppe für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung wurden neben den Bewegungskursen auch Basisworkshops bzw. Sensibilisierungsschulungen angeboten, in denen den Migrantinnen ein vielfältiges Präventivwissen (z.B. Ernährung, soziales Miteinander) vermittelt wurde. Trotz großer Bemühungen der Projektkoordinatorinnen mussten einige Basisworkshops aufgrund mangelnder Teilnehmerinnenzahl verschoben bzw. abgesagt werden; hier ergeben sich Reflexionsmöglichkeiten für zukünftige Projekte im Bereich der Planung etwaiger Kombinationsmöglichkeiten (beispielsweise könnte eine Bewegungseinheit in der Entspannungsphase mit gesundheitsbezogenen Ernährungsinformationen verknüpft werden).

SETTING- UND DETERMINANTENORIENTIERUNG

Die Auswahl der Bewegungsstätte spielte für die Teilnehmerinnen eine wesentliche Rolle. Es galt Bewegungsprogramme zu schaffen, die Migrantinnen die Möglichkeiten bieten, auf Wunsch unter sich zu bleiben bzw. selbst zu entscheiden, ob sie Bewegungskurse in einer Halle oder in der Natur besuchten. Diese Möglichkeit der eigenen Entscheidungsfindung war sehr wichtig, da sich bezüglich der Sportausübung in der freien Natur Barrieren zeigten. Hierbei spielte das Thema Sportoutfit in Kombination mit den religiösen Kleidervorschriften (Kopftuch) bei den Teilnehmerinnen eine zentrale Rolle. In den Sporthallen (die zu den Kurszeiten nur den Teilnehmerinnen an den Bewegungskursen zur Verfügung standen) fühlten sich vor allem die Teilnehmerinnen in Vorarlberg (egal welcher Herkunft und religiöser Vorschriften) sehr wohl. In Tirol zeigte sich im Gegensatz zu Vorarlberg, dass es den Migrantinnen ein großes Bedürfnis war, in einer möglichst homogenen Gruppe aktiv zu sein und die Bewegungsgruppen nicht zu mischen. Abhängig hiervon ist auch die Motivation für mehr Sport in Zukunft. So beantworteten die Teilnehmerinnen auf diese Frage zum Teil mit „teilweise vorhanden“. Die Gründe hierfür liegen einerseits an den fehlenden Möglichkeiten (ohne „in motu“) in Sportstätten nur unter sich zu bleiben und andererseits auch die Bereitschaft alleine Sport zu betreiben. Die Teilnehmerinnenzahl variierte in den einzelnen Bewegungskursen sehr. Die Gründe lagen hier sehr oft in der fehlenden Kinderbetreuung und in der Art des Anstellungsverhältnisses. Viele Migrantinnen waren in Betrieben mit Schichtarbeit tätig; dies erschwerte ihnen die regelmäßige Teilnahme.

RESSOURCENORIENTIERUNG UND EMPOWERMENT

Ein weiteres, wichtiges Ziel dieses Projektes war es, den Migrantinnen Selbstbewusstsein bzw. Bewusstsein für ihre physische, psychische und soziale Gesundheit zu vermitteln. Die positive Entwicklung dieser internen Ressourcen wurde von den Teilnehmerinnen bestätigt. Es zeigte sich, dass die wichtigsten Motive für den Kursbesuch in der Gesundheit, im Interesse und in der Gewichtsreduktion zu finden sind. Als eine wichtige Verstärkung der Motivation und des Körperbewusstseins ist zu werten, dass die Frauen der Teilnahme an den Bewegungsangeboten besondere Wirkungseffekte zuschrieben – mit positiven physischen und psychische Veränderungen.

PARTIZIPATION

Die persönliche Projektvorstellung für Migrantinnen sowie die Informationsweitergabe an diese Zielgruppe gestaltete sich speziell in Tirol als sehr schwierig. Die Verbreitung erfolgte hier ausschließlich über Multiplikatorinnen, Vorträgen bei Sprachkursen sowie bei kooperierenden Vereinen. Der Versuch, Migrantinnen über offen ausgeschriebene und breit angekündigte Projektinformationstage zu erreichen, funktionierte nicht im erhofften Ausmaß, die Teilnahme beschränkte sich zuweilen auf wenige Personen. Bei den von der Projektkoordinatorin ausgeschriebenen Terminen wurden Männer oder interessierte Frauen „vorgeschickt“, um die Vertrauenswürdigkeit des Projektes zu überprüfen. Die Informationen wurden an die Großgruppe erst bei Bestätigung der Vertrauenswürdigkeit weitergegeben. Erst nach längeren „Vertrauensprozessen“ mit gezielten Aktionen seitens der Projektkoordinatorin gelang es, Barrieren abzubauen, als Expertin in Sachen Gesundheit und Sport anerkannt zu werden, darüber zu referieren und im Zuge dessen auch auf die Möglichkeiten von „in motu“ aufmerksam zu machen. Es zeigte sich, dass vor allem in Tirol nicht die Kompetenz, sondern

das gegenseitige Vertrauen im Vordergrund stand und sich erst dadurch eine Steigerung der Partizipationsrate erzielen ließ.

Das bestehende Netzwerk zur persönlichen Projektvorstellung in Vorarlberg konnte sehr gut genutzt werden. Die Projektkoordinatorin wurde laufend zu Veranstaltungen eingeladen, um „in motu“ und die Wichtigkeit von Sport und Bewegung im Leben vorzustellen. Durch diese Konstellation war die Partizipationsrate von Beginn an als zufriedenstellend einzustufen. Grundsätzlich wurde die Zielgruppe von Beginn an in die Gestaltung des Projektes miteinbezogen. Migrantinnen konnten ihre Interessen einbringen sowie Inhalte Abläufe und organisatorische Rahmenbedingungen mitbestimmen. Ferner konnten sich die Teilnehmerinnen aktiv an der Umsetzung von Projektmaßnahmen beteiligen. Dieser Zugang war für die Teilnehmerinnen am Beginn neu, wurde aber sehr gerne aufgenommen und führte zu positiven „empowermentbezogenen“ Begleiteffekten.

Die Bewerbung sowie die Weitergabe von Projektergebnissen erfolgten zum größten Teil über persönliche Gespräche sowie über die Aussendung von Newslettern an alle Projektbeteiligten.

Die Umsetzung eines Projekts für Migrantinnen stellt herausfordernde Aufgaben an alle beteiligten Personen und Institutionen. Eine der Zielsetzungen des Projekts „in motu“ war die nachhaltige Weiterführung von Maßnahmen und Unterstützung von Migrantinnen. Dazu ist eine kritische Evaluierung aller Aktivitäten unumgänglich – aus diesem Grund wurde eine externe Evaluierung durch die Universität Innsbruck (Institut für Sportwissenschaft) bevorzugt.

Die Projektkoordinatorinnen waren sehr bemüht, intensiven Kontakt zu allen Projektbeteiligten zu halten. Anmeldungen erfolgten über die Koordinatoren, die Trainerinnen führten Teilnehmerlisten, welche zum Teil von den Koordinatoren ausgewertet wurden. Die verfassten Monatsberichte und immer wiederkehrende Gespräche mit allen Beteiligten halfen, die Evaluation des Projekts bestmöglich umzusetzen.

5. Lernerfahrungen/Empfehlungen

Beschreiben Sie

- die Erfolgsfaktoren und Hürden im Projekt.
- ob aus Ihrer Sicht das Projekt auch an anderen Orten/ähnlichen Settings umgesetzt werden kann (Transferierbarkeit).
- was sich durch das Projekt nachhaltig verändert hat und wie das Projekt weiter wirken wird. Orientieren Sie sich dabei bitte an der „Checkliste Nachhaltigkeit“ im „Leitfaden zur Projektförderung des Fonds Gesundes Österreich“.
- welche Lernerfahrungen/Empfehlungen Sie an zukünftige Projekte weitergeben können.

In Tirol stellt das fehlende Engagement der Gemeindevertreter (mangels struktureller Voraussetzungen) sicherlich eine Hürde im Vergleich zur Situation in Vorarlberg dar. In Vorarlberg kann auf ein gut funktionierendes Netzwerk im Integrationsbereich zurückgegriffen werden und dies von Projektbeginn an. Fast in jeder Gemeinde gibt es einen Integrationsbeauftragten bzw. eine Person, die für den Bereich Soziales verantwortlich ist. In Tirol hingegen musste das Netzwerk erst aufgebaut werden. Mit Projektende funktionieren die Unterstützung und die Bewusstseinsbildung für das Projektanliegen aber in beiden Bundesländern gut. Vor allem die Gemeindevertreter bzw. engagierte Einzelpersonen aus Migrations- und

Kulturvereinen tragen die Projektidee und die fortbestehenden Angebote auch nach Projektende weiter. Diese lange Vorlaufzeit bei Projekten im Integrationsbereich sollte berücksichtigt werden. Eine Projektdauer von vier Jahren würde sich anbieten.

Allgemein kann die Einbettung der Angebote in die regionale Vereinslandschaft als wichtigste Errungenschaft in der Nachhaltigkeit des Projekts angesehen werden.

In der Kursorganisation stellte sich die Unverlässlichkeit der primären Zielgruppe als große Schwierigkeit heraus. So ist es öfters eingetreten, dass sich viel mehr Frauen anmeldeten als schlussendlich an Kursen teilnahmen, bzw. diese nur unregelmäßig besuchten. Für weitere Projekte in diesem Bereich gilt es vermehrt, einen Fokus auf Teilnehmerbindung zu setzen. Ein geringer Kursbeitrag sollte eingehoben werden, um die Wertigkeit der Angebote zu untermauern. Die Bewerbung der Angebote bzw. die Teilnehmerrekrutierung fand vor allem durch Mundpropaganda statt.

In Vorarlberg stellte sich im Gegensatz zu Tirol die Suche nach qualifizierten Übungsleiterinnen und Trainerinnen, welche die Bewegungseinheiten leiten können, als große Hürde dar. Zudem ist die Frequentierung von Hallen in beiden Bundesländern sehr hoch – es ist schwierig, eine freie Hallenzeit für „in motu“ zu lukrieren. Während tagsüber die Hallen durch Schulen/Kindergärten besetzt sind, werden abends die Hallen von den verschiedenen Vereinen genutzt. Da für die Zielgruppe der Migrantinnen geschützte Räumlichkeiten benötigt werden, stellt sich besonders die Suche nach Schwimmbädern ohne Einsicht von außen als sehr schwierig dar. Wiederum muss die Kooperation mit den Gemeinden hervorgehoben werden, die unter diesen Umständen zwingend notwendig ist.

Als externe ExpertInnen, die das Projekt begleitet haben, können neben dem Evaluationsteam jene Personen betrachtet werden, die auch als Multiplikatorinnen gearbeitet haben. Darüber hinaus fand eine österreichweite Vernetzung zu ähnlichen Projekten (z.B. mit den Projektverantwortlichen von „SIQ!“ der Caritas Graz) statt, um von den Erfahrungen/Empfehlungen anderer zu profitieren. Auch zum vorliegenden Projekt kommen von anderen Organisationen mit ähnlichen Projekten immer wieder Wünsche und Anfragen zum Erfahrungsaustausch.

Ein „Paradigmawechsel“ in der Inanspruchnahme von externen und internen Ressourcen lässt sich am Beispiel der neu ausgebildeten ÜbungsleiterInnen verdeutlichen: zu Beginn des Projekts kamen die ExpertInnen von außen, um ihr Wissen weiterzugeben. Im Projektverlauf wurden ausgewählte MigrantInnen selber zu „Gesundheits- und Bewegungsexpertinnen“ ausgebildet, um selbst und für ihre Community aktiv zu werden. Diese „internen Ressourcen“ sind als wesentlicher Baustein für nachhaltige Wirkungen des Projekts zu werten.

Mit der Abschlussveranstaltung wollten die PK T&V noch einmal die Highlights von „in motu“ aufzeigen, sich bei allen Mitwirkenden bedanken und Ausblicke in die Zukunft geben. Somit kamen noch einmal die wichtigsten Player an einen Tisch. Darüber hinaus wurde in dieses Setting die Vereinstrainerschulung integriert, von der nicht nur die Sportvereine, sondern die Projektunterstützer auf allen Ebenen profitieren konnten. Dies kann als große gegenseitige Wertschätzung betrachtet werden.

Darüber hinaus kann der Erhalt eines Anerkennungspreises bei der Integrationspreis-Sport-Verleihung als wichtiger Motivator betrachtet werden.

Allgemein wird durch intensive Vernetzung, Informationsweitergabe, Besuch verschiedener Veranstaltungen, etc. auf die Projektangebote aufmerksam gemacht. Die Sportunion Öster-

reich hat im Oktober 2013 eine Mitarbeitertagung für ganz Österreich veranstaltet. Dies stellte auch für die Projektkoordinatorinnen eine geeignete Möglichkeit dar, sich über ihre Aktivitäten mit anderen Bundesländern auszutauschen. Schon während des Projekts wurde intensiv mit anderen Institutionen mit ähnlichem Zielgruppen-Fokus gearbeitet. So wurden gemeinsam mit dem Klimabündnis Tirol die Fahrradkurse für Migrantinnen in Tirol durchgeführt.

Nicht nur die Zusammenarbeit und der Austausch mit anderen Institutionen, sondern auch das Miteinbeziehen von engagierten MigrantInnen in jegliche Situation (Übersetzen, Helfen bei Bewerbungen, usw.) stellt sich als Erfolg und als wichtigste Empfehlung dar. Nur durch regelmäßige Zusammenarbeit und das Feedback der Multiplikatorinnen kann ein Gesundheitsprojekt für Frauen funktionieren. Darüber hinaus dürfen sprachliche Verständnisprobleme und kulturelle Unterschiede, selbst wenn diese bewusst wahrgenommen werden, nicht ganz ausgeklammert werden.

Das Umsetzen des Projektes an anderen Orten ist selbstverständlich möglich und von Seiten der Projektleitung wünschenswert.

Anhang

Listen Sie Ihre veröffentlichbaren Beilagen zum Bericht auf. Diese sind ebenso wie der Bericht selbst im Projektguide hochzuladen.

- *20130122_Flyer Bludenz_II.pdf*
- *20130225_VN Bericht Original.pdf*
- *20130408_Ernährungsworkshop Bezau_Poster.pdf*
- *20130506_Plakat Wolfurt.pdf*
- *20130513_Ernährungsworkshop Bezau II.pdf*
- *20130902_Bewegungsangebot Höchst.pdf*
- *20130902_Flyer Götzis.pdf*
- *20130902_Flyer Hohenems.pdf*
- *20130909_Flyer Bezau.pdf*
- *20130909_Poster Götzis und Hohenems.pdf*
- *20130926_180107.jpg*
- *20130926_174520.jpg*
- *20131113_Bericht.vol.at.NW.docx*
- *Bewegungsangebot in motu Höchst.pdf*
- *Femail 2013 Kursbroschüre.pdf*
- *IMG_8382.jpg*
- *IMG_8404.jpg*
- *in motu_Sporttimes 5_12.jpg*
- *Integrationsplattform Höchst Nr 8.pdf*
- *Integrationsplattform Höchst Nr 10.pdf*
- *Integrationsplattform Höchst Nr 7.pdf*
- *Integrationsplattform Juli 2013 Nr 9.pdf*
- *Integrationspreis Sport BMI.jpg*
- *Kursprogramm in motu 2012_13.doc*
- *Newsletter_Kursdetails in motu 2012_13.pdf*
- *P1860710.JPG*
- *P1860711.JPG*
- *P1860716.JPG*
- *P1860712.JPG*
- *P1860721.JPG*
- *P1860771.JPG*
- *P1860775.JPG*
- *P1860777.JPG*
- *P1860781.JPG*
- *P1860783.JPG*
- *P1860784.JPG*
- *P1860785.JPG*
- *VN_FOTO.JPG*
- *teil 1.jpg*
- *20130729_Basisworkshop Hard NW_Plakat.pptx*
- *hard12_13.jpeg*
- *Auszug aus Stimme Herbst 2013.pdf*
- *Sporttimes 1_14.pdf*
- *Kursdoku 0213_ Fitnessgymnastik HalliT.pdf*
- *Annonce Europa Journal.pdf*

- *BSP Gesprächsprotokoll.pdf*
- *Meilensteine in motu 2013.pdf*
- *Monatsbericht 0713 Tirol.pdf*
- *Teilnehmerliste Abschlussveranstaltung.pdf*
- *TN in motu Fitnessgymnastik in Hall.pdf*
- *IM Abschlussveranstaltung 2.jpg*
- *IM Abschlussveranstaltung1.jpg*
- *InMotu_Hall2013_Deutsch.pdf*
- *InMotu_Hall2013_Türk.pdf*
- *InMotu_kurse_okt13_leer.pdf*
- *InMotu_kurse_okt13_rs.pdf*
- *InMotu_Zumbalbk2013_A4.pdf*
- *Selbstverteidigung 1013.pdf*

Hinweis:

Neben dem Hochladen des Berichts ist dieser zusätzlich dem/der für das Projekt zuständigen Mitarbeiter/in des Fonds Gesundes Österreich in gedruckter Version (Papierform) zur Begutachtung und Prüfung zuzusenden.