

„Girls Only“

**Bewegung, Ernährung und aktive Lebensgestaltung für Mädchen
zwischen 12 und 16 Jahren in 15 steirischen Gemeinden**

*Eine Kooperation der SPORTUNION Steiermark mit dem Verband von Sportwissen-
schaftern Österreichs*

Projekt Nummer: 1620

Zusammenfassung/Kurzfassung Endbericht

Berichtszeitraum 30. September 2009 – 30. September 2012



Verfasst von:

Mag. Gabriele Kerkletz

Mag. Julia Kaufmann

Mag. Arne Öhlknecht

g e f ö r d e r t a u s d e n M i t t e l n v o n

Inhaltsverzeichnis

DANKSAGUNG.....	3
1. PROJEKTNUMMER, BERICHTSZEITRAUM	4
2. EINLEITUNG – ÜBERBLICK ÜBER MEILENSTEINE	4
3. AUSFÜHRLICHE DARSTELLUNG DER PROJEKTUMSETZUNG.....	6
4. ZIELE – HAT DAS PROJEKT DIE FESTGELEGTEN ZIELE ERREICHT?	11
5. ZIELGRUPPE(N).....	13
6. PROJEKTAUFBAU – WIE SIND ABLAUF/ AUFBAU GEEIGNET UM ZIELE ZU ERREICHEN? .	14
7. NACHHALTIGKEIT	15
8. VERBREITUNG DER PROJEKTERGEBNISSE	17
9. ERFOLGSFAKTOREN / HÜRDEN.....	17
10. LERNERFAHRUNGEN / EMPFEHLUNGEN	20

Danksagung

Wir möchten uns hiermit bei den Fördergebern Fonds Gesundes Österreich, Fit für Österreich, Land Steiermark und Sportunion Steiermark für die Unterstützung des Projektes Girls Only bedanken.

Weiters danken wir den Kooperationspartnern Landjugend, Frauengesundheitszentrum und Projekt SIQ der Caritas für die wertvolle Zusammenarbeit.

Danke an die Sponsoren Kornland und DM, die Müsliriegel sowie Schmink-Utensilien für das Projekt zur Verfügung gestellt haben.

Wir möchten an dieser Stelle auch dem Evaluations-Team des Instituts für Sportwissenschaft mit Leitung Prof. Sylvia Titze, Mag. Tobias Bachlechner und Lena Bachlechner für die konstruktive Zusammenarbeit und die wertvollen laufenden Tipps und Unterstützung danken.

Wir bedanken uns vor allem auch bei allen teilnehmenden Gemeinden, Sportunion Vereinen, Schulen, TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen, die die Umsetzung des Projekts möglich gemacht und sich dafür eingesetzt haben, dass die Mädchen und jungen Damen verschiedene Events erleben und daran teilnehmen durften/konnten.

Nicht zuletzt gilt allen Mädchen und jungen Damen, die bei Projektveranstaltungen teilgenommen und mitgemacht haben ein großer Dank. Ohne die aktive Teilnahme der Mädchen wäre das Projekt nicht möglich gewesen!

1. Projektnummer, Berichtszeitraum

Projektnummer: 1620

Berichtszeitraum: September 2009 – 30. September 2012

2. Einleitung – Überblick über Meilensteine

10 Jahre Gesundheitsförderungsarbeit in der Steiermark zeigte, dass die Zielgruppe der heranwachsenden Mädchen im Setting Gemeinde kaum gesundheitsfördernde Strukturen zur Abdeckung ihrer Bedürfnisse vorfindet. „Girls Only“ sollte modellhaft in 15 steirischen Gemeinden über 3 Jahre bei der Zielgruppe „Mädchen von 12-16 Jahren“ zeigen, wie wichtig es ist der Zielgruppe Raum und Struktur zu geben und Begeisterung zu vermitteln, um ein aktives Leben führen zu können.

Die wichtigsten Ziele des Projekts waren:

- Mädchen Raum zu bieten, in dem sie mit verschiedenen Bewegungsformen und Sportarten experimentieren können, ohne sich gleich festlegen zu müssen
- Zur Akzeptanz des eigenen Körpers, zur Entwicklung von Körperwahrnehmung und positivem Körpergefühl beizutragen
- Spaß an der Bewegung zu fördern
- Neues kennen zu lernen und Hemmschwellen zu senken
- Kontakte untereinander und zu verschiedenen Anbietern zu fördern
- Planerisch im Lebensraum der Zielgruppe die Bedürfnisse der Mädchen zu berücksichtigen
- Öffentlichkeit für das Thema „ Bewegung und Mädchen“ und generell für Mädchen zu schaffen

Um diese Ziele zu erreichen wurde das Projekt „Girls Only“ in drei Projektphasen mit einem Zeitfenster von jeweils einem Jahr eingeteilt. In jeder Phase sind 5 neue Gemeinden dem Projekt beigetreten, wobei die Abläufe und Meilensteine in jeder Phase annähernd gleich waren. Im 2. Und 3. Projektjahr wurden die Gemeinden bzw. Vereine der Phase 1 bzw. Phase 2 weiterbetreut und deren Bewegungsangebote und Strukturen optimiert.

Gemeinden aus Phase I: Fladnitz, Haus i.E. Hitzendorf, Gleisdorf, St. Georgen

Gemeinden aus Phase II: Gnas, Nestelbach, Puch, Sinabelkirchen, Strass

Gemeinden aus Phase III: Graz (mit Schwerpunkt muslimischer Mädchen), Stainz

Neben der Auswahl der Projektgemeinden nahm die Kontaktaufnahme zu den jeweiligen Gemeinden und Vereinen einen großen Stellenwert zu Beginn jeder der drei Phasen ein. Einerseits um das Interesse am „Girls Only“ Projekt zu wecken bzw. um die Verantwortlichen von der Wichtigkeit und Bedeutung des Themas zu überzeugen und zur Teilnahme am Projekt zu begeistern. Nach Gesprächen mit Bürgermeister, Verantwortlichen der ortsansässigen Sportunionvereine bzw. nach Abhaltung einer Projektpräsentation war als nächster Schritt die Kontaktaufnahme zur Zielgruppe über diverse Strukturen (Schulen, Landjugend, Gesunde Gemeinde...) geplant.

Dazu diente ein Themennachmittag als Auftaktveranstaltung, im Zuge dessen die Mädchen ausführlich über das Projekt informiert wurden. In Gemeinden mit einer höheren Schule wurde die Auftaktveranstaltung direkt in Zusammenarbeit mit den LehrerInnen am Vormittag für alle Mädchen zwischen ca. 11-16 Jahren organisiert.

Danach wurde mit bewusstseinsbildenden Maßnahmen fortgesetzt. Bewegungsevents (Tanznächte, Outdoortage und Bewegungstage) wurden dazu vom Projektteam geplant und umgesetzt.

Des Weiteren hat auch die Weiterbetreuung aller Gemeinden hinsichtlich gecoachter Gruppentreffen, sowie der Support bzw. die Installation neuer Bewegungseinheiten einen Stellenwert eingenommen.

Um die Vertrauensebene zu den Mädchen optimieren zu können wurden Kreativtreffen geplant bzw. umgesetzt. Dazu zählten die Erstellung von Radiohörbeiträgen, Fotoworkshops sowie „Ganz schön ich“ Workshops.

Nachfolgend sind die geplanten Schritte noch einmal gesondert aufgelistet:

- Meilenstein „Vorarbeiten“
 - Kontaktaufnahme zu Gemeinden
 - Kontaktaufnahme zur Zielgruppe über diverse Strukturen
 - Themennachmittag

- Meilenstein Bewegungstag
 - Planung und Umsetzung des Bewegungstages
- Meilenstein „Tanznacht“
 - Planung und Umsetzung der Tanznacht
- Meilenstein „Outdoortag“
 - Planung und Umsetzung eines Outdoortages
- Meilenstein „Einrichten von Bewegungsangeboten“
 - Finden einer(s) geeigneten ÜbungsleiterIn
 - Installieren von regelmäßigen Bewegungsangeboten
- Meilenstein Gruppentreffen
 - Planung und Umsetzung der Gruppentreffen
- Meilenstein Festigung der Bewegungsangebote
 - Support für Ausbau und Optimierung der Bewegungsangebote

3. Ausführliche Darstellung der Projektumsetzung

a) Projektablauf/ Meilensteine

Meilenstein „Vorarbeiten“ und Auswahl neuer Gemeinden:

Für die Auswahl der Gemeinden bzw. Vereine wurde folgende Vorgangsweise gewählt und in den ersten zwei Projektjahren bei 5, im letzten Projektjahr bei 2 Gemeinden umgesetzt:

- Information der Bezirksobmänner der Sportunion über das Projekt durch den Landesverband Steiermark, Vorschläge für Gemeinden seitens der Bezirksobmänner
- Anfrage des Projektteams „Girls Only“ bei den Gesundheitsverantwortlichen der Gemeinden, aber auch Anfrage der Gesundheitsverantwortlichen der Gemeinde beim Projektteam „Girls Only“
- Kontaktaufnahme mit Gemeinden und Vereinen
- Auswahl nach positiver Rückmeldung der Gemeinden und Vereine

- Treffen mit BürgermeisterInnen und Vereinsobmännern mit nochmaliger konkreter Projektvorstellung mit dem Hinweis auf einen positiven Gemeinderatsbeschluss
- Wenn in der Gemeinde vorhanden - Einbindung der Schulen (Haupt- Realschule) und Strukturen mit Affinität zum Jugendbereich zb. Jugendzentrum, Landjugend etc.
- Terminvereinbarung für erste Themennachmittage mit der Zielgruppe

Meilenstein Auftaktveranstaltung:

In jeder der Projektgemeinden wurde mindestens eine Auftaktveranstaltung – oft in Form eines Themennachmittags initiiert. Dieses erste Treffen mit den Mädchen diene einerseits dazu, die Mädchen persönlich kennen zu lernen, andererseits um sie über die Möglichkeiten im Projekt zu informieren und zur Teilnahme zu motivieren. Inhalte dieser Auftaktveranstaltung waren Projekt- und Homepagevorstellung, Bewegungsspiele/Aktivierung und auch kreative Teilbereiche. Letztere dienten dazu, spielerisch sportliche Interessen der Mädchen ausfindig zu machen und die Bedürfnisse nach Bewegungsformen bzw. – angeboten zu erheben.

Befragungen am Themennachmittag: „Welche Sport- und Bewegungsangebote gibt es bereits in deiner Gemeinde?“; „Welche Sport- und Bewegungsflächen stehen dir hier zur Verfügung?“; „Welche Bewegungsangebote wünschst du dir in deiner Gemeinde?“; „Welche Sportarten möchtest du gerne beim „Girls Only“ Bewegungstag ausprobieren?“...

Im Laufe des Projektes kristallisierte sich heraus, dass es von Vorteil ist, diese erste Auftaktveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Schule (wenn vorhanden) durchzuführen – hierbei haben sich oft auch gleich engagierte Lehrerinnen gefunden, die auch weiterhin in das Projekt und vor allem die Ankündigung von Veranstaltungen eingebunden waren.

Meilenstein „Girls Only“ Bewegungstag:

Insgesamt wurden im Projekt knapp 30 Bewegungstage durchgeführt. In einigen Gemeinden entschied man sich für die Umsetzung mehrerer Bewegungstage. Die Mädchen bzw. jungen Frauen hatten hierbei die Gelegenheit – geleitet von erfahrenen TrainerInnen - verschiedene und Sportarten zu erproben und dabei ihre Fähigkeiten, Fertigkeiten und Neigungen in einem von Leistungs-, Erfolgs- und Zeitdruck weitgehend befreiten Rahmen kennen- und einschätzen zu lernen.

Das Betätigungsangebot wurde niederschwellig sowie bedürfnisorientiert angelegt und ermöglichte somit jedem Mädchen ohne sportartspezifische Vorkenntnisse die Teilnahme an allen Bewegungsangeboten.

Folgende Sportarten wurden angeboten:

- Tanz (Hip Hop; Zumba; Breakdance; Cheerleading); Rope Skipping
- Kickboxen; Karate; Selbstverteidigung
- American Football; Baseball; Badminton; Volleyball; Fußball; Scoopball
- Slacklining; Klettern

Intentionen hinsichtlich der Erreichung der Projektziele dahinter waren:

- Erfahren neuer Bewegungsformen
- Freude an der Bewegung
- Gesundheitliche und soziale Prävention
- Selbstentdeckung & Selbsterfahrung
- Begegnung & Partizipation
- Soziale Integration
- Vermittlung von Werten und Normen
- Vermittlung von Weltanschauung (Bewegung)

Meilenstein Lange Tanznacht:

Bei der langen Tanznacht hatten die Mädchen die Gelegenheit unter Anleitung professioneller TrainerInnen unterschiedliche Tanzstile kennen zu lernen und auszuprobieren (Hip Hop, Videoclipdance, Aerodance, Breakdance, Streetdance...). Die Girls Only lange Tanznacht zählte bei den Mädchen zu den beliebtesten Bewegungsevents- das Ziel cool und locker zu sein und mit dem Rhythmus- und Bewegungsvirus infiziert zu werden, glückte bei den Mädchen. In einigen Gemeinden wurde auch in der Schule übernachtet und am nächsten Tag gemeinsam gefrühstückt. Vor allem das Rahmenprogramm wie zB. die Modenschau oder die Nintendo Wii Just Dance Competition kristallisierten sich als gute Zusatztools dieses bewusstseinsbildenden Events heraus. Da für junge Heranwachsende ihr Äußerliches als sehr wichtig erscheint, fungierte der dm Drogeriemarkt als Kooperationspartner und sponserte verschiedene Schminkutensilien sowie Styling DVDs für Modeschauen. Kornland beteiligte sich als Sponsor mit gesunden Müsliriegeln für einzelne Bewegungsevents. Insgesamt konnten im Projekt 15 Tanznächte in 11 Gemeinden erfolgreich umgesetzt werden. Lediglich in

Graz – mit der Gruppe der muslimischen Mädchen - entschied man sich u.a. aufgrund der kulturellen Hintergründe gegen die Umsetzung einer Tanznacht. Hier war es wichtig, das Vertrauen der Mädchen zuerst über Bewegungsnachmittage zu gewinnen.

Meilenstein „Girls Power Erlebnistag“ / Outdoortag:

Begleitet von einer Bewegungs- und einer Ernährungsexpertin, sowie vom Projektteam unternahmen die Mädchen eine eintägige Erlebnistour abseits vom stressigen Schulalltag. Die Förderung der Gruppendynamik, des sozialen Verhaltens und die Stärkung des Selbstvertrauens standen neben der Bewusstseinsbildung für gesunde Ernährung – vermittelt durch unterschiedlichste spielerische Methoden und selbstständige Zubereitung einer gesunden Mahlzeit - im Mittelpunkt. Im gesamten Projektverlauf wurden in 8 aller 12 Gemeinden Outdoor/Erlebnistage umgesetzt und durchgeführt. Geplant wurden die Outdoortage auch in weiteren Gemeinden – die Durchführung ist bei diesen restlichen Gemeinden aufgrund mehrerer Umstände (zu wenige Teilnehmerinnen, Regenwetter...) allerdings nicht erfolgt.

Girls Treffs – Gecoachte Gruppentreffen:

Im Projektverlauf wurden Coaching Treffen in 7 Gemeinden umgesetzt und von den Mädchen angenommen. Die Themen wurden von den Trainerinnen unterschiedlich und passend für die jeweilige Mädchengruppe umgesetzt (Thema Ernährung, Gesundheit, Bewegung, Selbstbewusstsein usw.). Elementare Inhalte für eine aktive und gesunde Lebensgestaltung wurden hier gemeinsam erarbeitet und diskutiert. Dadurch, dass Coaching Treffen öfter mit der gleichen Mädchengruppe umgesetzt wurden, konnte so das Vertrauen in die Gruppe und zu den Trainerinnen gestärkt werden. Es zeigte sich von Vorteil, diese Treffen in den Gemeinden als Ferienprogramm anzubieten, um die Teilnehmerinnenfrequenz zu erhöhen. Die schwierigste Herausforderung des Projektteams lag darin, geeignete TrainerInnen vor Ort mit jeweiligen Kompetenzen zu finden. Neben St. Georgen, Haus und Hitzendorf ist dies auch in Gleisdorf, Fladnitz, Puch, Sinabelkirchen und Strass geglückt. In Gleisdorf war z.B. trotz sehr guter Bewerbung (Woche, Kleine Zeitung, ORF Radio Steiermark) keine große Teilnehmerinnenzahl zu verbuchen. Dies kann ev. dadurch erklärt werden, dass Gleisdorf eine bereits sehr stadtähnliche Gemeinde ist, wo die Mädchen viel mehr Angebot zur Verfügung haben und der Bedarf demnach nicht allzu groß war.

Meilenstein Regelmäßige Bewegungsangebote:

In folgenden Gemeinden konnten im Laufe des Projekts regelmäßige Bewegungsangebote für Mädchen installiert werden: Hitzendorf; Gleisdorf; Haus; Sinabelkirchen; Strass; St.Georgen; Gnas. Hier wurden Einheiten wie Ballspielmix, Fußball, Zumba, Tanz, Turnen regelmäßig für die Mädchen beworben und angeboten. Sofern die TrainerInnen vor Ort bleiben, werden diese Einheiten auch die nächsten Jahre fortgeführt und seitens der SPORTUNION Steiermark unterstützt. In einigen anderen Gemeinden war es allerdings schwer, passende TrainerInnen für die Durchführung der Einheiten (speziell für Mädchengruppen in diesem Alter) zu finden. Auf selbstständig Tätige kann aufgrund der hohen Trainerhonorarkosten oftmals nicht zurückgegriffen werden. Die Erfahrung zeigte, dass der Kostenfaktor im Vergleich zur Stadt in den Gemeinden für die Eltern eine große Rolle spielt. Die installierten Bewegungsangebote wurden zudem im Vorfeld mit der Zielgruppe eruiert – der Bedarf daran war allerdings nicht immer gegeben. In Puch zb. hatten die Mädchen daran ausdrücklich kein Interesse - sie bevorzugten terminlich unregelmäßige Bewegungsevents bzw. –einheiten.

b) Projektablauf – Änderungen der Inhalte/Aktivitäten/Methoden

Für eine bessere Weiterbetreuung und Begleitung der Mädchen in bereits bestehenden Girls Only-Gemeinden sowie zum Aufbau einer intensivierten Vertrauensebene wurde entschieden, im 3. Projektjahr nur 2 neue Gemeinden aufzunehmen. Als Grundlage der positiven Vertrauensbasis zwischen Projektteam und Zielgruppe zeigt es sich zielführend, die einzelnen Treffen bzw. Maßnahmen in kürzeren Abständen zu realisieren, um den „Draht“ zu den Mädchen nicht zu verlieren. So wurden weitere Maßnahmen wie Kreativtreffen und Bewegungstage... in bereits bestehenden Gemeinden umgesetzt und die Ressourcen von drei weiteren neuen Gemeinden dafür eingesetzt.

Als Ergänzung zu den Coaching Treffen wurden Kreativtreffen gewählt, um den Kontakt zum Projektteam zu intensivieren und das Vertrauen in das Team zu stärken. Im gesamten Projektzeitraum wurden 9 Kreativtreffen zu den Themen „Ganz schön ich“; Podcast und Fotoworkshop mit Mädchen aus 7 Gemeinden veranstaltet. Die Mädchen konnten so in die Rolle von Reporterinnen schlüpfen und lustige Radiobeiträge gestalten. Unter kompetenter Anleitung waren sie in Kleingruppen als Radiomädchen unterwegs und führten interessante Interviews, befragten sich gegenseitig und arbeiteten verschiedene Themen aus. Ganz schön Ich Workshops mit Themen Selbstbewusstsein, (falsche) Schönheitsideale, Zufriedenheit mit sich und dem eigenen Körper, Erwachsenwerden usw. wurden in Zusammenarbeit mit dem Frauengesundheitszentrum für die Mädchen- Großteils in Schulen angeboten.

4. Ziele – Hat das Projekt die festgelegten Ziele erreicht?

Folgende Ziele des Projekts wurden zu einem großen Teil erreicht:

- 5 neue Gemeinden pro Jahr:

Im letzten Projektjahr wurden nur 2 neue Gemeinden aufgenommen. Die Ressourcen weiterer 3 neuer Gemeinden wurden in bereits bestehende Gemeinden investiert um den Draht zu den Mädchen nicht zu verlieren.

- Regelmäßige Bewegungseinheiten für Mädchen in der eigenen Gemeinde schaffen

In einigen Gemeinden fehlten qualifizierte oder interessierte Personen zur Umsetzung – teilweise mussten Angebote wieder beendet werden (TrainerIn zieht weg; familiäre Gründe usw.). In anderen Gemeinden hat es dafür sehr gut funktioniert, qualifizierte und für die Zielgruppe geeignete Personen zu finden, die das Angebot für die Mädchen auch nach Projektende bestehen lassen werden.

- Mädchen, die sich zu wenig bewegen für Bewegung und Sport zu begeistern:

Vor allem über Veranstaltungen wie Tanznacht und Bewegungstage funktioniert dies sehr gut. Auch Mädchen, die sonst (laut eigenen Aussagen oder Fragebogen) kaum Sport machen, sind von den Bewegungsevents begeistert und haben dort auch aktiv teilgenommen.

- Raum für Mädchen schaffen, um mit verschiedenen Bewegungsformen und Sportarten experimentieren zu können:

In Form von Bewegungstagen, Tanznächten, Outdoortagen, Gruppentreffen wurde dieses Ziel erreicht. Von Tanzen über Vertrauensübungen bis hin zu Ballspielen und körperbetonten Sportarten (eigene Kräfte ausloten und abschätzen...) konnten die Mädchen neue Bewegungsformen ausprobieren und neue Erfahrungen mit dem eigenen Körper erleben.

- Akzeptanz für den eigenen Körper zur Entwicklung:

Bei diversen Bewegungsevents war zu beobachten, dass sich Mädchen die nicht dem „Idealbild“ entsprechen, bei Tanzvorführungen/Modenschau usw. selbstbewusst vor Publikum (Eltern, andere Teilnehmerinnen...) präsentiert haben. Langfristige Auswirkungen der Bewegungsevents auf die Akzeptanz für den eigenen Körper sind allerdings schwer abzuschätzen.

- Spaß an der Bewegung fördern:

Bei allen Events war über Beobachtung aber auch aufgrund von Fragebögen und Rückmeldung der Mädchen zu erkennen, dass sie großen Spaß und Freude am gemeinsamen Bewegen hatten. Sogar Mädchen, die sich selbst als „eher unsportlich“ bezeichneten waren begeistert dabei. Eine lockere ungezwungene Atmosphäre, lässige Musik, Sportarten die

Mädchen interessieren und motivierende, offene Übungsleiter haben es ermöglicht, dass die Mädchen bei den Veranstaltungen sichtlich Spaß am Bewegen und dem Ausprobieren diverser Sportarten hatten!

- Neues kennen lernen und Hemmschwelle senken:

Bei den Bewegungstagen war dies besonders gut zu erkennen- bei Sportarten, welche die Mädchen noch nie ausprobiert haben war die Skepsis zu Beginn groß. Am Beispiel Rope Skipping war sehr gut sichtbar, dass viele Mädchen (auch jene, die zu Beginn Angst und Respekt vor den Seilen hatten) es im Laufe der Stunde schafften, den Bewegungsablauf umzusetzen und die Angst abzulegen. Hier waren nach erfolgreicher Lösung der Bewegungsaufgabe erhöhtes Selbstwertgefühl und die Freude es geschafft zu haben, deutlich zu erkennen. Die Hemmschwelle bei den ersten Events wurde durch offene, motivierende TrainerInnen und eine lockere Atmosphäre bei den Veranstaltungen gesenkt- die Mädchen haben bei den Workshops begeistert teilgenommen und waren gegenüber neuen Angeboten, Ideen und auch Personen sehr offen.

- Kontakte untereinander und zu versch. Anbietern fördern:

Girls Only bietet eine Plattform für Anbieter/ neue Bewegungsangebote, stellt Verbindungen zwischen Setting Gemeinde und den Angebotsstrukturen und vernetzt diese auch für weiterführende produktive Umsetzungen. Auch Kontakte der Mädchen untereinander konnten sichtlich gefördert werden- die Mädchen lernten sich bei den Veranstaltungen kennen. Auch wer alleine kam, fand durch Bewegung in der Gruppe/ Partnerübungen usw. schnell Anschluss. Einige Mädchen „reisten“ sogar in andere Gemeinden und nahmen an Tagesangeboten wie Outdoortag, Tanznacht etc. teil, obwohl sie außer dem Projektteam sonst noch keine Mädchen kannten.

- Planerisch im Lebensraum die Bedürfnisse der Mädchen berücksichtigen:

Girls Only leistet Bewusstseinsarbeit bei Gemeindeverantwortlichen, Vereinen und im Bildungsbereich und regt auch langfristig zu Veränderungen an. Strukturelle Veränderungen brauchen jedoch viel Zeit (über das Projekt hinaus) sowie Budget, um realisiert zu werden. Gemeindeverantwortliche dahingehend zu überzeugen, bedarf sehr viel Zeit und viele weitere Entscheidungen.

- Öffentlichkeit für das Thema „Bewegung und Mädchen“:

In Gemeindezeitung, sozialen Netzwerken, über Homepage und Schulzeitungen wurde dieses Thema über div. Artikel (Nachbericht, allg. Bericht) transportiert.

5. Zielgruppe(n)

Die Zielgruppe des Projektes waren vorrangig Mädchen im Alter von 12-16 Jahren aber auch deren Eltern und die Gemeindeverantwortlichen.

Den Mädchen außerhalb der Altersgruppe (ca. 10-18 Jahre) wurde die Teilnahme am Projekt nicht verwehrt, sofern sie sich mit Inhalten und Möglichkeiten des Projekts identifiziert haben. In den meisten Gemeinden war es einfacher, den Zugang zu den jüngeren Mädchen im Alter zwischen 12 und 14 Jahren (auch unter 12 Jahre) zu schaffen – jüngere Mädchen haben sich deutlich mehr mit dem Projekt Girls Only identifiziert als ältere. Vereinzelt waren auch 16-18 jährige bei Veranstaltungen dabei- was jedoch eher die Ausnahme darstellte und vor allem die Gruppe muslimischer Mädchen in Graz betroffen hat. Allgemein war zu beobachten, dass die Mädchen ab ca. 15 Jahren viel schwerer über das Projekt zu erreichen waren.

Ein Problem das sich im Projekt herauskristallisiert hat war, dass Mädchen die von Beginn an bei Girls Only dabei waren teilweise nur nicht mehr an Veranstaltungen teilgenommen haben, da sie sich nach 1-2 Jahren im Projekt schon „zu alt und erwachsen“ fühlten (was sie teilweise auch rückgemeldet haben). Um dies zu vermeiden wäre es am besten, die Veranstaltungen für eigene Altersgruppen 12-13 J., 13-14 J., 14-15 J. anzubieten. Dies ist in der Realität allerdings schwer umsetzbar, da die Anzahl der Mädchen in der jeweiligen Altersgruppe in den meisten kleineren Gemeinden nur sehr gering ist.

Auch der Schulwechsel im Alter zwischen 14-15 Jahren (oft mit geographischem Wechsel des Lebensmittelpunkts verbunden) verändert vorhandene und aufgebaute Mädchennetze. Wegen einem neuen Freundeskreis und weniger Zeit, die sie in der eigenen Gemeinde verbringen, werden einige angebotene Bewegungseinheiten von diesen Mädchen dann nicht mehr in der eigenen Gemeinde besucht/konsumiert.

Unbewusst verfolgen Verantwortungsträger noch immer traditionelle Denkmuster, die spezielle Mädchenangebote – vor allem auch im Bereich Bewegung noch nicht berücksichtigt. Daher war der über Girls Only geleistete Bewusstseinsprozess bei den VerantwortungsträgerInnen wichtig, um neue Denkanstöße und Entscheidungen für eine mädchenfreundliche Lebenswelt in der Gemeinde zu schaffen.

6. Projektaufbau – wie sind Ablauf/ Aufbau geeignet um Ziele zu erreichen?

- *Sujet*: Das Sujet mit dem Namen und der Gestaltung („Girls Only“ in den Farben Pink) spricht Mädchen in dieser Altersgruppe besonders an. Es ist hip, pink, englisch... und weckt Interesse und Zugehörigkeit bei der Zielgruppe der Mädchen.
- *Gemeinde- Projektstart*: Durch die Kontaktaufnahme mit Vereinen und Gemeindeverantwortlichen vor Start des Projekts in einer Gemeinde waren diese über den Hintergrund des Projekts und die Ziele informiert und so eher bereit, Turnsäle für Veranstaltungen kostenlos zur Verfügung zu stellen und Ausschreibungen/Einladungen an alle Mädchen der Gemeinde in diesem Alterssegment auszusenden. Zusätzlich sollte das Thema „Gesundheitsförderung für Mädchen“ als wichtiges Thema in der Gemeinde erkannt und auch Maßnahmen dafür gesetzt werden. Nur mit der Unterstützung der Gemeinde ist es möglich, langfristig zielführende Arbeit in diesem Segment zu leisten und langfristige Veränderungen zu erzielen.
- *Auftaktveranstaltung*: Bei ersten Veranstaltungen konnten die Mädchen ihre Wünsche zu Sportarten, die sie gerne kennenlernen und ausprobieren wollten, äußern und die Wünsche anonym bzw. in Gruppenarbeiten verschriftlichen. Fragen wie: „Welche Sport- und Bewegungsangebote gibt es bereits in deiner Gemeinde?“, „Welche Sport- und Bewegungsflächen stehen dir hier zur Verfügung?“, „Welche Bewegungsangebote wünschst du dir in deiner Gemeinde?“, „Welche Sportarten möchtest du gerne beim „Girls Only“ Bewegungstag ausprobieren?“ wurden den Mädchen gestellt und in weiterer Folge auch ausgewertet. Auf realistische und umsetzbare Ideen und Wünsche der Mädchen wurde bei der Gestaltung und Umsetzung diverser Events Rücksicht genommen. Weiters wurden die Mädchen in die Planung und Gestaltung der Maßnahmen einbezogen. Damit fühlen sie sich direkt eingebunden und als Teil des Projekts und den Inhalten besser verbunden.
- *Kooperation mit Schulen*: In Gemeinden mit höheren Schulen/ Hauptschulen wurden die Mädchen direkt in diesem Umfeld angesprochen und über das Projekt und die Vorhaben informiert. Oft fungieren engagierte LehrerInnen als Ansprechpersonen vor Ort, welche die Girls Only Veranstaltungen bewerben. Hier ist die Chance deutlich größer, noch mehr Mädchen in dieser Altersgruppe zu erreichen (Listen verteilen, Veranstaltungen ankündigen usw.).
- *Berichte/Öffentlichkeitsarbeit*: Facebook-Einträge, Homepage-Einträge, Presseberichte usw. dienen zur Sicherung der Nachhaltigkeit- die Mädchen werden so auch immer wieder

über Girls Only Events informiert. Auch alle übrigen Zielgruppen können sich über diese Netzwerke und Darstellungen zu diesem Thema informieren. Um mehr Bewusstsein für das Thema „Bewegung für und mit Mädchen/jungen Damen“ zu schaffen, wurden in den Gemeindezeitungen, Regionalzeitungen einige Presseberichte veröffentlicht. So wird das Thema von Entscheidungsträgern und Verantwortlichen eher wahrgenommen und möglicherweise in weiterer Folge etwas dafür getan, Mädchen in diesem Alter Raum und Struktur für mehr Bewegung zu schaffen.

Dieser Projektaufbau dient vor allem dazu, Mädchen für Bewegung zu gewinnen, die Freude daran zu wecken und herauszufinden, was für sie in ihrer Gemeinde fehlt bzw. welche Sportarten sie gerne regelmäßig ausüben würden (Tanzen, Ballspiele...). Genauso wie es auch dazu dient, bei den Gemeinde- bzw. Vereinsverantwortlichen Bewusstsein für die Notwendigkeit von mädchenorientierten Angeboten zu schaffen und beim Aufbau zu helfen. Mit all diesen Inhalten und der Vorgangsweise können Projektziele trotz unterschiedlicher Ausgangssituationen in den Gemeinden sehr gut erreicht werden. Den schwierigsten Punkt dabei stellt jedoch die Einrichtung von Bewegungseinheiten für Mädchen dar, da die personellen Ressourcen für die Betreuung von spezifischen Mädchenangeboten bzw. Bewegungsthemen im ländlichen Raum kaum bzw. sehr selten gegeben sind oder auch nur mühsam und mit hohem Zeitinvestment aufgebaut werden können.

7. Nachhaltigkeit

- *Sensibilisierung des Themas:* Um die Nachhaltigkeit des Projekts zu gewährleisten ist es wichtig, Vereine und interessierte Personen in Gemeinden zu finden, die als Kontaktperson für die Mädchen vor Ort fungieren. Weiters ist wichtig, diese Personen fortzubilden.

- *Regelmäßige Bewegungsangebote:* Im Sinne der Nachhaltigkeit sind Bewegungseinheiten, die regelmäßig – möglichst wöchentlich - für die Mädchen angeboten werden, optimal. Erstes Interesse dafür wird mit Workshops/Veranstaltungen geweckt, wo diese Einheiten geplant und beworben werden können. Für regelmäßige Bewegungsangebote sollen TrainerInnen vor Ort gefunden werden, welche von den Mädchen akzeptiert werden und zu welchen sie Vertrauen aufbauen. In einigen Gemeinden konnten über TrainerInnen bzw. Vereine bedürfnisorientierte regelmäßige Bewegungsangebote (Zumba, Bewegungs-Mix, Fußball...) speziell für Mädchen ins Leben gerufen und umgesetzt werden. Durch die Verankerung der

regelmäßigen Einheiten im Verein bzw. in der Gemeinde, werden auch nach Projektende noch einige Bewegungsangebote weiter geführt werden können.

- *Unterschiedliche Events*: Im Laufe des Projekts wurden Events wie Bewegungstage, Tanznächte, Outdoortage, Gruppentreffen usw. für die Mädchen angeboten, um hier die Basis für die regelmäßigen Einheiten zu legen und neue Mädchen werben und dazugewinnen zu können (Freundinnen mitbringen, Mundpropaganda...). Mädchen können durch diese lustigen, ansprechenden Events erleben, dass Bewegung und Sport mit sehr viel Spaß verbunden ist.

- *Einbeziehung der Region um die Gemeinde*: Um die Inhalte und Veranstaltungen noch stärker zu bewerben und zu streuen sowie mehr Verantwortliche ins Boot zu holen, macht das Einbeziehen der Kleinregion rund um eine Gemeinde Sinn. Eine Gemeinde wird so zB als Projektzentrum festgelegt – auch umliegende Gemeinden werden involviert bzw. über den Projektverlauf involviert. Daraus ergibt sich eine viel größere Reichweite mit einem größeren Potential an bewegungsinteressierten Mädchen.

- *Notwendigkeit der Jugendarbeit*: In der jeweiligen Gemeinde wurde versucht, die Notwendigkeit für Jugendarbeit bei Bürgermeister/Gemeinderäten/Vereinen/Schulen aufzuzeigen. Bereits bestehende Jugendinstitutionen wurden ins Projekt einbezogen- es wurden Kooperationen hergestellt, um Inhalte des Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojektes in deren Programm aufzunehmen und weiterzutragen. Ziel war es, die Wertigkeit für dieses Thema in den Gemeinden zu steigern und Tools zu vermitteln, welche im Rahmen des Projekts Girls Only gut funktioniert haben. Um Nachhaltigkeit herzustellen ist die Verbindung Gemeinde-Projekt- Institutionen von großer Bedeutung.

- *Strukturelle Veränderung*: Da das positive Echo von Mädchen, Gemeindeverantwortlichen, Eltern und PädagogInnen sehr hoch war, sollte auch über das Projekt hinaus einiges verändert werden: Um das Projekt strukturell und inhaltlich etablieren zu können, muss auch nach Projektende in dieses Thema Zeit investiert werden, um die Notwendigkeit besser in den Köpfen der Gemeindeverantwortlichen bzw. Institution der Gemeinde verankern zu können. Nur so kann eine bleibende Struktur in der Gemeinde entstehen, welche dazu beiträgt, langfristig Bewegungs- und Gesundheitsaspekte in den Köpfen der Mädchen bis ins Erwachsenenleben zu verankern.

- *Portfolio*: Zielsetzung im Rahmen von Girls Only war es, das Portfolio der SPORTUNION - Vereine und der Gemeinde durch mädchenorientierten Angebote zu erweitern. Dafür war seitens des Projektteams sehr viel Investment für Bewusstseinsbildung sowie für die Rekrutierung und Qualifizierung von Personen zur geeigneten Umsetzung notwendig. Das Projekt macht den ersten Schritt zur Realisierung dieser Zielsetzung, die Finalisierung ist aber auf-

grund unterschiedlicher Voraussetzungen (fehlende qualifizierte, interessierte Personen) in einigen der Projektgemeinden erst nach Projektende machbar.

Vereinen, Bürgermeistern, interessierten Personen wird in Gesprächen die Wichtigkeit des Themas auch außerhalb und nach Ende des Projekts Girls Only bewusst gemacht. Die SPORTUNION Steiermark wird dieses Thema auch über das Projekt hinaus weiter tragen und die Erfahrungen des Projekts auch in anderen Projekten einfließen lassen und weitergeben.

8. Verbreitung der Projektergebnisse

Die Projektergebnisse wurden der Zielgruppe: Mädchen/ junge Damen, Eltern, Gemeinde, TrainerInnen, Lehrpersonal, Vereine, Interessierte... folgendermaßen verbreitet:

- Girls Only Homepage: www.girls-only.at
- Newsletter der SPORTUNION Steiermark
- Facebook – Girls Only Gruppe
- Medienberichte in Regional- Tages- Schulzeitungen usw.
- Direkter Kontakt zur Zielgruppe via SMS, Email, Facebook
- Persönliche Treffen mit dem Projektteam und Gemeinden, Mädchen, Vereinen...

9. Erfolgsfaktoren / Hürden

Förderliche Faktoren:

Personen vor Ort zu finden, die sich für das Projekt und das Thema „Mädchen“ interessieren und engagieren, hilft sehr bei der Umsetzung der Inhalte und Veranstaltungen. In einigen Gemeinden sind dies TrainerInnen, engagierte Lehrerinnen, Personen aus der Gesunden Gemeinde oder auch junge Damen direkt aus der Girls Only Gruppe, die die Initiative ergreifen und zusätzlich zum Projektteam jederzeit als Ansprechpartner für die Mädchen vor Ort zur Verfügung stehen.

Wenn die Zielgruppe bewusst in den Gestaltungsprozess mit einbezogen ist, fühlen sich die Mädchen dem Projekt noch mehr zugehörig – Workshops und Themen den Wünschen der Mädchen entsprechend umzusetzen und anzubieten ist von Vorteil, um einige Mädchen zu Veranstaltungen zu bekommen. Die Bedürfnisse nach Bewegungsangeboten seitens der

Mädchen zu erheben erfolgte im Vorfeld mittels Gesprächen und Gruppenarbeiten bei Kreativtreffen oder auch bei Auftaktveranstaltungen.

Offene, motivierte TrainerInnen/ÜbungsleiterInnen für Veranstaltungen zu finden, welche die Workshops durchführen trägt wesentlich dazu bei, dass die Mädchen ebenfalls begeistert mitmachen und Spaß an den Workshops finden.

Auch bei den regelmäßigen Bewegungseinheiten sind vor allem das Charisma und die Akzeptanz der TrainerInnen vor Ort wichtig und garantieren eine erfolgreiche Umsetzung. Die Mädchen entschieden sich z.B. in Strass sogar dazu, regelmäßig mit dem Trainer vor Ort Fußball zu spielen und es gründete sich eine Fußballgruppe motivierter junger Damen. Der Trainer hat die Mädchen begeistert und die Mädchen/jungen Damen haben sogar im Rahmen einer anderen Veranstaltung geäußert, wie gerne sie zu diesem Fußballtraining kommen. Es müssen also nicht immer typische „Mädchensportarten“ sein, um die jungen Damen zu Bewegung zu motivieren – oft hilft es schon, eine „coole“ Person zu finden, die auf die Mädchen eingeht und man ihnen Raum gibt, sich auch ohne Hemmungen zu bewegen.

Die Inhalte und Methoden des Projekts sowie die Projektvernetzung: Gemeinde-Verein-Bildungseinrichtung-Mädchen haben sich vorwiegend als passend erwiesen. Die Mädchen haben an den Bewegungsinterventionen immer motiviert teilgenommen. Es gab nahezu keine negative Rückmeldung zu den organisierten Events wie Tanz-nächte, Outdoortage und Bewegungstage.

Die Tanznacht hat sich durchgehend bei allen Gemeinden als das beliebteste Event herauskristallisiert. Vor allem das Rahmenprogramm wie Übernachtung im Turnsaal, Modenschau oder die Nintendo Wii Just Dance Competition bewährten sich perfekt als gute Zusatztools dieses bewusstseinsbildenden Events. Da für junge Heranwachsende ihr Äußerliches sehr wichtig ist, waren auch die Themen „Schminken“ und „Styling“ ideale Begleitthemen bei den Tanznächten. dm Drogeriemarkt fungierte dabei als Kooperationspartner und hat unterschiedliche Schminkutensilien sowie Styling DVDs für die Modeschauen gesponsert. Für die Mädchen war es aufregend, gemeinsam die Nächte mit Tanzen, „cooler“ Musik und vielen Freundinnen im Turnsaal zu verbringen – ansprechende Beleuchtung, gemeinsames Essen und das Erarbeiten von gemeinsamen Choreographien spricht Mädchen in diesem Alter durchgehend an. Für die Eltern war es durch die Einladung und die Teilnahme der SPORT-UNION und der Gemeinde nur vereinzelt ein Problem, die Teilnahme an den Tanznächten trotz später Uhrzeit zu erlauben.

Die Bewegungsevents wurden in einem Rahmen - bewusst ohne Leistungs-, Erfolgs- und Zeitdruck – umgesetzt, die Mädchen waren dabei „unter sich“; niemand wurde zu etwas

(Einzelnes Vorzeigen...) „gezwungen“. Damit war ein idealer Rahmen für offenes Mitmachen der Mädchen gegeben.

Das Betätigungsangebot bei den Bewegungsevents war niederschwellig und bedürfnisorientiert angelegt. Den Mädchen wurde die Teilnahme an den Bewegungsangeboten ohne Leistungs-, Erfolgs-, und Zeitdruck (auch ohne sportartspezifische Vorkenntnisse!) kostenlos angeboten, was sehr gut angenommen und auch seitens einiger Eltern und der Gemeinden sehr geschätzt wurde. Dadurch konnte soziale Integration, Vermittlung von Werten und Normen u.v.m erreicht werden. Ein toller Erfolg war, dass auch ein Mädchen mit leichter körperlicher Behinderung, übergewichtige Mädchen und in einer Gemeinde auch drei Mädchen mit Down Syndrom bei den Events mit Freude teilgenommen haben. Es war sehr schön zu beobachten, dass hier Bewegung für eine Verbindung sorgt – körperliche bzw. geistige Beeinträchtigungen mussten den Mädchen nicht spezifisch erklärt werden, da beim praktischen Lernen die Grenze zwischen „Behinderung“ und Normalität verschwimmen. Die positive Wirkung für die „beeinträchtigten“ Mädchen im Rahmen von Girls Only war sehr groß. Es gab hierbei keine Außenseiter – die Mädchen sind genauso Teil des Projektes und sind sogar zu einzelnen Events in unterschiedlichsten Gemeinden mit großer Begeisterung nachgereist!

Hürden:

Mädchen zur Anmeldung für Veranstaltungen zu bringen, stellte sich immer wieder als Hürde in den Projektgemeinden dar. Viele Mädchen wollten ganz spontan entscheiden, ob sie zu einer Veranstaltung kommen oder nicht. Bei großen Veranstaltungen wie Outdoortagen oder Tanznächten war dies jedoch schwierig und von der Organisation her nahezu unmöglich – hier war es u.a. wegen der Vorbereitungen (Essen einkaufen usw.) wichtig zu wissen, wie viele Mädchen daran teilnehmen werden. Einige der Mädchen, die bei der Auftaktveranstaltung in der Datenbank erfasst worden sind, wollten nach einiger Zeit nicht mehr über Girls Only Veranstaltungen informiert werden und empfanden die SMS oder Emails mit Veranstaltungsinformationen eher als „Belästigung“. Hierzu müsste die Girls Only Datenbank viel häufiger „überarbeitet“ werden – denn auch einige Emailadressen erwiesen sich nach Monaten als falsch bzw. waren leider nicht mehr vorhanden.

Die Mädchen seitens des Projektteams direkt anzusprechen und zu erreichen ist nicht immer nach Plan gelungen. Das Gästebuch auf der Girls Only Homepage wurde von den Mädchen nur sehr spärlich benutzt und auch auf Facebook haben sich die Mädchen kaum direkt zu Berichten, Fotos usw. geäußert. Sie zeigten sich eher in beobachtender Position (was aufgrund der Zugriffe auf die Fotos usw. deutlich sichtbar ist). Die Mädchen kommunizieren e-

her direkt untereinander, als über externe Seiten/Pages. So gesehen sind soziale Netzwerke als stark frequentiertes Kommunikationsinstrument sicher überbewertet.

Eine weitere Hürde stellte die Arbeit in Gemeinden dar, wenn ein Gemeindeplayer in diesem System den Beitrag nur zum Teil erfüllt/leistet – hier ist es sehr schwer zum Ziel zu gelangen. So wurde beispielsweise seitens einer Gemeinde abgelehnt, Informationen über Veranstaltungen an die Mädchen weiterzugeben bzw. Aussendungen vorzunehmen. Zum Glück war dies in den Projektgemeinden nur sehr selten der Fall. Gelöst werden kann dieses Problem oft nur durch persönliche Gespräche mit den entsprechenden Personen und eine bessere Einbindung und dadurch auch Identifikation mit dem Projekt.

Es stellte sich auch heraus, dass es in Gemeinden ohne Personen die sich vor Ort für das Projekt zuständig fühlen und Aufgaben im Projekt übernehmen, viel schwieriger ist an die Mädchen heranzukommen. Die ProjektkoordinatorInnen können aufgrund der geringen Stundenanzahl im Vergleich zur großen Anzahl an zu betreuenden Gemeinden nicht regelmäßig persönlich vor Ort und mit den Mädchen in Kontakt sein.

Die Einrichtung von regelmäßigen Bewegungseinheiten für Mädchen stellte einen schwierigen Punkt dar, da personelle Ressourcen für Betreuung von spezifischen Mädchenangeboten bzw. Bewegungsthemen im ländlichen Raum kaum/ sehr selten gegeben sind bzw. oft leider sehr mühsam und mit hohem Zeitinvestment aufgebaut werden können.

10. Lernerfahrungen / Empfehlungen

Jede Gemeinde ist anders – so auch in Bezug auf ein Jugend-Projekt. In einigen Bereichen sind die Erfahrungen die im Rahmen von Girls Only mit den Mädchen gemacht wurden ähnlich - ein paar Unterschiede ergeben sich allerdings immer wieder: In manchen Gemeinden bilden sich sofort kleine Gruppen von interessierten Mädchen, die nahezu immer zu den Veranstaltungen kommen. In anderen Gemeinden ist es wiederum ein langer Weg, Mädchen zum Projekt zu bringen und Interesse zur Teilnahme zu wecken. Hier wäre die Unterstützung und zusätzliche Bewerbung durch eine Person vor Ort wichtig, zu welcher die Mädchen Vertrauen haben. Jedoch ist es oft schwer, dass sich eine Person in einer Gemeinde findet bzw. steht auch die Gemeinde nicht immer so intensiv hinter dem Thema wie es von Vorteil wäre (manchmal gab es Probleme mit Ausschreibungen usw.).

Wenn es eine Hauptschule in der Gemeinde gibt, ist die Zusammenarbeit mit dieser von großem Vorteil. Oft gibt es engagierte LehrerInnen oder DirektorInnen, welche sich für das Projekt einsetzen und Veranstaltungen zusätzlich bewerben. Ausschreibungen und Informa-

tionen über die Schule an die Mädchen weiterzugeben funktionierte sehr gut. Wenn die Mädchen von mehreren Seiten (nicht nur vom Projektteam) an eine Veranstaltung erinnert werden ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sich mehr Mädchen zu diversen Events anmelden.

Warum eine Veranstaltung zustande kommt oder manchmal auch abgesagt werden muss, ist sehr schwer vorauszusehen. Die Gründe liegen in der Terminwahl, der Uhrzeit, zeitgleiche andere Veranstaltungen... Deshalb ist es ganz wichtig, von der Gemeinde immer rechtzeitig über andere – für die Zielgruppe interessante - Veranstaltungen zu erfahren, die zeitgleich stattfinden bzw. wenn möglich auch die Mädchen zu Wunschterminen zu befragen. Es zeigte sich auch, dass der soziale Status (geringes Einkommen) und die Mobilität (Eltern können Mädchen aus zeitlichen Gründen nicht führen, Busverbindungen/öffentlicher Verkehr sind in der Peripherie schlecht) einen großen Stellenwert einnimmt, ob Mädchen zur Veranstaltung kommen oder nicht.

Eine Erfahrung in der Arbeit mit Jugendlichen (speziell Mädchen) war, dass es von Vorteil ist, sie von Beginn an bewusst in die Planung von Terminen, Workshops usw. mit einzubeziehen und ihr Vertrauen und Interesse zu gewinnen - auch, weil ihre Meinung so als wichtig gesehen und beachtet wird. Zudem konnte die Erfahrung gemacht werden, dass sich die Mädchen teilweise erst sehr kurzfristig dazu entschließen, ob sie bei einer Veranstaltung teilnehmen wollen/können, nach dem Motto „Geht die Freundin, dann bin ich auch dabei!“

Um die Integration im Girls Only Projekt zu thematisieren, wurde der Schwerpunkt in der Stadt Graz auf muslimische Mädchen gelegt. Dafür waren allerdings kleine Änderungen der Projekthalte notwendig, um der muslimischen Kultur und deren Normen gerecht zu werden. Zu Beginn wurde den Mädchen für die Eltern eine ausführliche Projektinformation in Form eines Elternbriefes mitgegeben, um sie über anstehenden Veranstaltungen zu informieren. Weiters war es wichtig, das Vertrauen der Mädchen über unterschiedliche Bewegungstage zu gewinnen, um weitere Maßnahmen setzen zu können. Eine interessante Erfahrung bei den muslimischen Mädchen/jungen Damen war, dass es – im Unterschied zu den Mädchen in den übrigen Gemeinden - für die teilnehmenden Mädchen/jungen Damen kein Problem darstellte, dass das Alter zwischen 11 und 18 Jahren schwankte. Eine der jungen muslimischen Damen hat zu einem Bewegungstag sogar ein jüngeres Mädchen (Volksschulalter) mitgenommen – nach Rückfrage haben alle Mädchen zugestimmt, dass das Mädchen trotz des großen Altersunterschieds gerne bei den Workshops teilnehmen durfte - dies war auch bei den Sportarten sehr gut sichtbar. Die Mädchen der restlichen Gemeinden hatten sehr wohl differenziert und ältere Mädchen waren kaum bereit, sich mit jüngeren Mädchen in Be-

wegungseinheiten und Veranstaltungen aktiv zu sein. Bei den muslimischen Mädchen war es allerdings kaum möglich, sie zu einer online-Anmeldung zu diversen Bewegungstagen über die Projekthomepage zu bewegen. Sie wollten immer ganz spontan entscheiden, ob sie teilnehmen wollten/konnten oder nicht. Auch das Einhalten von Beginnzeiten bzw. die Notwendigkeit von pünktlichem Erscheinen zu Beginn einer Veranstaltung wird in dieser Kultur anders gelebt. So war es bis zu Beginn der Veranstaltungen oft unklar, ob diese zustande kommt oder nicht. Es musste seitens der Projektbetreuerin von Siq (Caritas) auch immer nachtelefoniert und an die Veranstaltung erinnert werden. Eine weitere Erfahrung bei den muslimischen Mädchen war, dass es sich wie erwartet empfiehlt, wirklich nur weibliche Trainerinnen für die Umsetzung von Workshops einzusetzen – vor allem wenn es um Körperkontakt geht. Dass im Projektteam von Girls Only ein Mann dabei war, störte keines der Mädchen. Über gemeinsames Bewegen haben die Mädchen schnell Vertrauen gewonnen und es als ganz normal gesehen.

Da die Mädchen laufend altersbedingt aus der operativen Zielgruppe herausfallen bzw. durch den Schulwechsel und damit bedingt, geografischem Wechsel und Freundeswechsel für ein Projekt verloren gehen, ist die Schaffung und Etablierung einer wirksamen Struktur in den Gemeinden der Schlüssel zum Erfolg. Nur so kann ein kontinuierlich wirksames System für Mädchenarbeit bzw. adäquate Mädchenangebote realisiert werden. Im Projekt selbst gelingt es auf Grund zu geringer Zeit und Zeiträume nur bedingt, solche Strukturen aufzubauen bzw. vorhandene Strukturen wie den ortsansässigen Verein bzw. die Gemeinde davon zu überzeugen, Zeit und Ressourcen in diese Richtung zu investieren. Die Erfahrungen aus diesem Modellprojekt sind aber die Grundlage für eine Weiterarbeit des Landesverbandes SPORTUNION Steiermark auf dieser Ebene. So fließen Inhalte und Erfahrungswerte in die Betreuung und Ausrichtung der neuen Programme wie Bewegungsland Steiermark (Nachfolgeprogramm des Modellprojekts „Bewegte Steiermark“) etc. ein.