

# Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

*Der Endbericht ist als kurzes zusammenfassendes Projektprodukt für den Transfer der Lernerfahrungen zu sehen. Er dient dem FGÖ einerseits zur abschließenden Bewertung des Projekts. Vor allem aber richtet sich der Bericht **an Umsetzer/innen zukünftiger Projekte** und dient dazu, Projekterfahrungen und bewährte Aktivitäten und Methoden weiter zu verbreiten. Da in Fehlern zumeist das höchste Lernpotenzial steckt, ist es wichtig auch Dinge zu beschreiben, die sich nicht bewährt haben und Änderungen zwischen ursprünglichen Plänen und der realen Umsetzung nachvollziehbar zu machen.*

*Der Endbericht ist – nach Freigabe durch Fördernehmer/in und FGÖ – zur Veröffentlichung bestimmt und kann über die Website des FGÖ von allen interessierten Personen abgerufen werden.*

<b>Projektnummer</b>	<b>2453</b>
<b>Projekttitel</b>	<b>Basisaktivitäten Health4You</b>
<b>Projektträger/in</b>	<b>Lehrlingsstiftung Eggenburg</b>
<b>Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten</b>	<b>01.01.2014 – 31.12.2016</b>
<b>Schwerpunktzielgruppe/n</b>	<b>Jugendliche, die in der freien Wirtschaft keinen Arbeits- oder Ausbildungsplatz gefunden haben.</b>
<b>Erreichte Zielgruppengröße</b>	<b>circa 180 Jugendliche</b>
<b>Zentrale Kooperationspartner/innen</b>	<b>FGÖ</b>
<b>Autoren/Autorinnen</b>	<b>Dr. Reinhard Zuba, BA Jana Grund</b>
<b>Emailadresse/n Ansprechpartner/innen</b>	<b>reinhard.zuba@lehrlingsstiftung.at</b>
<b>Weblink/Homepage</b>	<b>www.lehrlingsstiftung.at</b>
<b>Datum</b>	<b>07.12.2016</b>

## 1. Kurzzusammenfassung

Das Projekt Health4You wurde vom 1.1.2014 bis zum 31.12.2016 in der Lehrlingsstiftung Eggenburg durchgeführt. Die Zielgruppe des Projektes sind Jugendliche bzw. junge Erwachsene zwischen 16 und 24 Jahren, die von der Lehrlingsstiftung ausgebildet (Lehrlinge) bzw. auf die Integration in den Arbeitsmarkt vorbereitet werden (Jugendliche der Produktionsschule).

Folgende Ziele sollen durch das Projekt erreicht werden:

- Steigerung und Förderung des Gesundheitsbewusstseins der Jugendlichen.
- Förderung von Selbstbestimmung und des Zusammengehörigkeitsgefühl der Jugendlichen durch Mitgestaltung von Workshops und Projekttagen.
- Stärkung des Selbstbewusstseins und des Bewusstseins über das eigene soziale Umfeld der Jugendlichen und die aktiv Reflexion der eigenen Lebenssituation.
- Schaffung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen in der Lehrlingsstiftung.
- Einbindung der Jugendvertretung in den partizipativen Prozess.

Um dem ganzheitlichen Anspruch der Ziele gerecht zu werden, wurden sowohl verhaltens- als auch verhältnisbezogene Maßnahmen durchgeführt.

Im Zuge des Kompetenztrainings wurde hierbei ein Augenmerk auf die persönliche Entwicklung der Jugendlichen, die Steigerung ihres Selbstbewusstseins und die Förderung des Gesundheitsbewusstseins gelegt. Dies gelang durch verschiedene Gesundheitsworkshops in denen die Jugendlichen gesunde Jausen zubereiteten, Präsentationen über Gesundheitsthemen erarbeiteten oder auch gemeinsame sportliche Aktivitäten oder erlebnispädagogische Tage veranstaltet wurden. Zudem fanden zahlreiche externe Workshops zu verschiedenen Präventionsthemen statt.

Des Weiteren wurden gesundheitsfördernde Veränderungen der Rahmenbedingungen vorgenommen und der Betriebssport nachhaltig in den Arbeitsablauf integriert.

Während der gesamten Projektlaufzeit herrschte ein reger Austausch mit den Jugendlichen und diese wurden aktiv bei der Planung, Umsetzung und Evaluation der Maßnahmen einbezogen. Diese partizipative und prozessorientierte Ausrichtung hat sich als ein großer Erfolgsfaktor des Projektes herausgestellt. Die Einbindung des Projektes in den Arbeitsalltag der Jugendlichen stellt einen weiteren großen Erfolgsfaktor dar, da hierdurch ein sehr niederschwelliges Angebot gewährleistet ist.

## 2. Projektkonzept

### Konzept

Das Konzept von Health4You beruht auf einem Vorgänger-Projekt, das bereits 2010 – 2012 in der Lehrlingsstiftung Eggenburg durchgeführt wurde. Diesem Projekt ging eine Recherche ähnlicher Projekte in Österreich und Deutschland voran, die entweder im Bereich der überbetrieblichen Lehre angesiedelt waren oder allgemeine Gesundheitsvorsorge für die Zielgruppe verfolgten. Es wurden mehrere Projekte gefunden, die sich jedoch meistens nur auf einen Teilbereich der Gesundheitsförderung spezialisiert haben. Health4You zielt jedoch auf ein ganzheitliches Konzept ab, das alle Aspekte und Ebenen der Gesundheitsförderung berücksichtigt. Aus diesem Grund wurden die Erfahrungen der recherchierten Projekte zusammen mit den Überlegungen der Lehrlingsstiftung in einem neuen und ganzheitlichen Konzept vereint.

Das Konzept und die Umsetzung im Setting der Lehrlingsstiftung ermöglicht es dem Projekt Health4You auf die individuelle Lebensweise (Workshops, Veranstaltungen, Sportangebote), die sozia-

len Netzwerke (Miteinander der Jugendlichen, Kontakt zu Eltern, ...) und die Arbeitsbedingungen (Jugendvertretung, Pausen-, Fitnessraum, Obstschalen,...) der Jugendlichen Einfluss zu nehmen und umfasst somit einen Großteil der Gesundheitsdeterminanten.

Die Realisierung des Projektes erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Fonds Gesundes Österreich und der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse.

#### Setting

Die Lehrlingsstiftung Eggenburg bietet jungen Erwachsenen, die auf dem ersten Arbeitsmarkt erfolglos waren die Möglichkeit entweder eine Überbetriebliche Lehre zu absolvieren oder sich in der Produktionsschule auf den Arbeitsmarkt vorzubereiten. Den Lehrlingen stehen die Ausbildungsberufe Koch/Köchin, GärtnerIn, TischlerIn, MalerIn, Bürokaufmann/-frau, IT-TechnikerIn, IT-InformatikerIn und Gebäude- und ReinigungstechnikerIn zur Auswahl. In den einzelnen Werkstätten erlernen sie zusammen mit bis zu acht anderen Lehrlingen (aus allen Lehrjahren) ihren Beruf und sind bis zu vier Jahren (IBA) in der Lehrlingsstiftung. Der Berufsschulbesuch erfolgt blockweise, sodass die Jugendlichen in der Regel fünf Tage die Woche in der Lehrlingsstiftung anwesend sind.

Die ProduktionsschülerInnen sind abwechselnd entweder in der Wissenswerkstatt (Wiederholung und Vertiefung des schulischen Wissens), der Handwerkstatt (handwerkliches Arbeiten), der Küchenwerkstatt (Kochen und Auseinandersetzung mit Gesundheit) oder in einer der Lehrwerkstätten tätig oder befinden sich auswärts auf einem Lehrgang zur Berufserprobung. Die ProduktionsschülerInnen sind für ein Jahr in der Lehrlingsstiftung. Bei Bedarf, kann die Zeit bis auf zwei Jahre verlängert werden.

Die Verankerung des Projektes in der Lehrlingsstiftung ermöglicht den Jugendlichen einen niederschweligen Zugang zu den angebotenen Aktivitäten. Zudem sind die Jugendlichen zwischen einem und vier Jahren in der Lehrlingsstiftung beschäftigt wodurch eine stabile Beziehungsarbeit möglich ist.

#### Zielgruppe

Die primäre Zielgruppe stellen die jungen Erwachsenen in der Lehre als auch in der Produktionsschule dar. Sie sind zwischen 16–24 Jahre alt und weisen gehäuft einen geringeren sozioökonomischen Status auf als österreichweite Vergleichsgruppen. Als sekundäre Zielgruppe wurden die Mitarbeitenden definiert.

#### Ziele

Das Projekt verfolgt das Ziel das Gesundheitsbewusstsein der Jugendlichen zu fördern und zu steigern. Hierzu werden Gesundheitsworkshops angeboten, die den Jugendlichen die Möglichkeit bieten sich aktiv mit Gesundheitsthemen auseinander zu setzen und ihr Wissen zu erweitern und dieses anzuwenden. Die Jugendlichen werden bei den Workshops auch zu einer aktiven Reflektion der eigenen Lebenssituation angehalten. Durch die aktive Mitgestaltung der Maßnahmen werden zudem die Selbstbestimmung und das Zusammengehörigkeitsgefühl der Jugendlichen gestärkt. Des Weiteren sollen gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen in der Lehrlingsstiftung etabliert werden.

### **3. Projektdurchführung**

Das Projekt startete im Februar 2014 mit einer Kick-off Veranstaltung. Während des ersten Projektjahres wurden viele strukturelle Arbeiten geleistet und die Maßnahmenumsetzungen für die Jahre 2015 und 2016 geplant.

Diese Maßnahmen sahen regelmäßige Gesundheitszirkel mit den Jugendlichen vor, welche im Rahmen der Jugendvertretungssitzung durchgeführt wurden. Im Zuge dieser Sitzungen wurden Veränderungen der Pausenraumgestaltung, des Essensangebots (Obstschalen) und verschiedene Programmideen für das Kompetenztraining und die Erlebnispädagogischen Tage erarbeitet. Hierbei trat zum Beispiel auch

der Wunsch der Jugendlichen zutage selbstständig ein Sommerfest zu organisieren, welches diese daraufhin auch durchgeführt haben. Zudem wurden die durchgeführten Maßnahmen und Änderungen mit den Jugendlichen evaluiert.

Ein regelmäßiges Angebot stellte der wöchentliche Betriebssport dar. Dieser wurde zunächst separat für jede Werkstatt für eine Stunde in der Woche angeboten. Auf Wunsch der Jugendlichen und um eine Werkstätten übergreifende Zusammenarbeit zu fördern, wurde das Angebot ab April 2015 nach Sportarten getrennt angeboten. Seit Frühjahr 2016 ist der Betriebssport fester Bestandteil eines wöchentlichen Kompetenztrainings und kann so auch nach Projektende weiter geführt werden.

In einem zweiwöchigen Rhythmus wurde für die Jugendlichen der Produktionsschule Gesundheitsworkshops durchgeführt, die Themen wie „Was ist Gesundheit“, „Arbeit und Gesundheit“, „Kommunikationstraining“, „Ernährung“ und vieles mehr berücksichtigten.

Ein Fokus des Projektes lag auf der Steigerung des Selbstbewusstseins und der Gesundheitsbildung der Jugendlichen. Die Zielerreichung wurde vornehmlich durch die Angebote des Kompetenztrainings verfolgt. Bei diesem fünfstündigen Angebot erarbeiteten die Jugendlichen zusammen mit den MitarbeiterInnen der Lehrlingsstiftung verschiedene Gesundheitsthemen. Die Jugendlichen haben unter anderem eine Gesundheitszeitung gestaltet, Kochworkshops durchgeführt, verschiedene Entspannungstechniken kennen gelernt, Kommunikationstechniken verbessert und Präsentationen erarbeitet.

Darüber hinaus wurden folgende externe Angebote in Anspruch genommen:

- Flag Football (sportliche Teambuilding-Maßnahme)
- Stilberatung (Selbstbewusster Einstieg in die Arbeitswelt)
- Gesundheitsstraße am Tag der offenen Tür
- *Exkursionen*: Arbeiterkammer, Wirtschaftskammer und Bezirkshauptmannschaft in Horn, UNO City in Wien, Jobmesse in Horn und Gmünd
- *Workshop*: Gewaltprävention
- *Workshop*: Sexualberatung
- *Workshop*: Suchtberatung (Alkohol und Drogen, Medienkonsum)
- *Workshop*: Schuldnerberatung
- 1. Hilfe Kurs (16 Stündig)
- *Workshop* ProjektXChange

Neben den Maßnahmen, die auf eine Verhaltensänderung der Jugendlichen abzielten, wurden ebenfalls Maßnahmen organisiert, die eine Veränderung der Rahmenbedingungen bewirkten. Zum einen wurden die Pausenräume der Jugendlichen erweitert und neue Sitzgruppen zur Verfügung gestellt. Durch diese Änderungen ist die Pausenzeit für die Jugendlichen erholsamer und ermöglicht einen Werkstätten übergreifenden Austausch. Zum anderen wurden die Arbeitsplätze in der EDV und im Büro mit Sitzbällen und das Lerncoaching mit rückschonenden Sitzkissen ausgestattet.

#### 4. Evaluationskonzept

Im Sinne eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses wird ein besonderes Augenmerk auf die Evaluation von Prozessen im Projektverlauf gelegt. Dies findet durch die Steuerungsgruppe statt. Die daraus resultierenden Ergebnisse werden laufend ausgewertet und fließen direkt in die Weiterentwicklung des Projektes (z. B. fortlaufende Veränderung des Betriebssports) und in die Planung und Umsetzung künftiger Aktivitäten ein. In der Projektlaufzeit wurden folgende Aktivitäten zur Evaluation umgesetzt:

- Evaluation durch die Jugendlichen und EntscheidungsträgerInnen bei Aktivitäten

- Regelmäßige Treffen der Projektsteuerungsgruppe (Teambesprechungen und Reflexionstreffen, bei denen auch auf die Gestaltung und Umsetzung unter Berücksichtigung der strukturellen Rahmenbedingungen eingegangen wird)
- Regelmäßige Treffen des Projektteams zur Reflexion der operativen Umsetzung der Maßnahmen und Aktivitäten
- Diskussion und Reflexion im Rahmen der monatlichen Sitzungen der Jugendvertretung sowie der Besprechung deren VertreterInnen mit der Geschäftsführung und der fachlichen Leitung
- Reflexion mit und durch die Jugendlichen im Rahmen des Kompetenztraining
- Befragung der Jugendlichen zum neugestalteten Ablauf des Betriebssportes

Neben den regelmäßigen Evaluationen während des Projektverlaufs wurden am Projektende noch eine Fokusgruppen-Evaluation mit den Jugendlichen und eine Evaluation mit den Mitarbeitenden durchgeführt. Die Ergebnisse dieser Sitzungen wurden in einer abschließenden Evaluation des Leitungsteams noch einmal analysiert.

## 5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Die Zielgruppen konnten aufgrund der niederschweligen Vorgehensweise sehr gut erreicht und beteiligt werden, sodass auch die Zielerreichung gelungen ist.

Die Evaluation mit den Mitarbeitenden hat gezeigt, dass das Projekt zu einer Bewusstseinsänderung der Mitarbeitenden geführt hat und diese dem Thema Gesundheit nun offener und interessierter gegenüber sind. Alle Beteiligten wünschen sich einen Fortbestand der gesundheitsfördernden Maßnahmen und haben diese teilweise bereits fest in ihren Arbeitsalltag integriert.

Auch das Gesundheitsbewusstsein der Jugendlichen hat sich verbessert und insbesondere durch das Angebot der erlebnispädagogischen Tage konnte eine Steigerung des Selbstbewusstseins und des Zusammenhalts der Jugendlichen erreicht werden. Zudem fordern die Jugendlichen vermehrt gesundheitsfördernde Angebote und bringen sich bereitwillig und aktiv in die Planung und Umsetzung dieser ein.

Insgesamt war zu beobachten, dass die Maßnahmen, bei denen die Jugendlichen in der Planung und Umsetzung beteiligt waren, eine deutlich höhere Akzeptanz aufwiesen als Maßnahmen, die „top down“ entschieden wurden. Außerordentlich angetan waren die Jugendlichen von allen Aktionen bei denen sie aktiv ihr Wissen einbringen und in die Tat umsetzen konnten, wie zum Beispiel gemeinsames Kochen. Maßnahmen in Form von reinen Vorträgen wurden dagegen weniger gut aufgenommen.

Während des Projektes wurde stets die Möglichkeit geschaffen, dass die Burschen und Mädchen auch geschlechtergetrennt Angebote wie beispielsweise Selbstverteidigungskurse, Sportangebote oder „gender talks“ wahrnehmen konnten, um den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Während des gesamten Projektes wurde ein besonderes Augenmerk auf die Nachhaltigkeit gelegt. Besonders erfolgversprechend sind Maßnahmen, die in die bereits bestehenden Strukturen eingebettet werden und ohne zusätzlichen Personalaufwand auch nach Projektende durchgeführt werden können. Des Weiteren wurde eine „Maßnahmen-Bibliothek“ angelegt, die es den Mitarbeitenden ermöglicht diese oder eine leicht abgewandelte Version der Maßnahmen ohne aufwendige Vorbereitungen zu wiederholen. Diese Dokumentation ermöglicht auch eine gute Transferierbarkeit der Erfahrungen auf andere Einrichtungen, wie dies bereits durch die Transferinitiative Health4You geschehen ist.

## 6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

### Förderliche Faktoren

- **Partizipation:** Die Partizipation der Jugendlichen und MitarbeiterInnen hat sich als wichtiger Erfolgsfaktor gezeigt. Hierdurch ist eine deutliche Steigerung der Identifikation mit dem Projekt und dessen Akzeptanz gelungen.
- **Prozessorientierung:** Durch die vielfältigen Partizipationsmöglichkeiten ist es wichtig, dass das Projekt prozessorientiert und anpassungsfähig ist. Das Projekt konnte so stetig adaptiert und weiterentwickelt werden.
- **Projektstrukturen:** Die klardefinierten Projektstrukturen und Verantwortlichkeiten waren für die erfolgreiche Umsetzung des Projektes von Vorteil.
- **Niederschwellige Angebote:** Die Angebote konnten alle in der Arbeitszeit und für die Jugendlichen ohne zusätzliche Kosten durchgeführt werden. Dies steigerte die Bereitschaft zur Projektteilnahme erheblich.
- **Ausbildungszeit:** Die relativ lange Verweildauer der Lehrlinge ermöglicht es, stabile Beziehungen aufzubauen. Das hierdurch gewachsene Vertrauen erleichtert die Arbeit mit sensiblen Themenbereichen.
- **Commitment der MitarbeiterInnen:** Die MitarbeiterInnen identifizieren sich mit dem Projekt und können so authentisch Angebote anleiten und fordern für sich und die Jugendliche gesundheitsfördernde Aktivitäten ein.

### Hinderliche Faktoren

- **Fluktuation:** In der Produktionsschule sind die TeilnehmerInnen nur ein bis eineinhalb Jahre in der Lehrlingsstiftung und durch die monatlichen Einstiegsmöglichkeiten herrscht hier eine relativ hohe Fluktuation. Auch durch den Besuch der Berufsschule (circa 10 Wochen extern/Jahr) und durch Absolvieren von Praktika verpassen die Jugendlichen gesundheitsbezogene Workshops bzw. Aktivitäten.  
Zudem herrscht auch im MitarbeiterInnenteam eine hohe Fluktuation. Dies erschwert den kontinuierlichen Projektverlauf und erfordert eine detaillierte Dokumentation.
- **Unterschiedliche Anforderungen:** Die Bedürfnisse der Lehrlinge und ProduktionsschülerInnen haben sich als zu unterschiedlich herausgestellt als das man ein einheitliches Kompetenztraining veranstalten kann.
- **Ausbildungsziel vs. Projekt:** Zu Beginn des Projektes wurde dieses zunächst als Konkurrenz für die Ausbildungsziele anstatt als Bereicherung wahrgenommen.

### Lernerfahrungen/Empfehlungen

Eine ausgeprägte Partizipation und Kommunikation haben sich als zentrale Erfolgsfaktoren für den Projektverlauf herausgestellt. Die Kommunikation muss nicht nur zwischen den Teilnehmenden und Mitarbeitenden geschehen sondern insbesondere auch innerhalb des MitarbeiterInnenteams. Eine umfassende Kommunikation ermöglicht es allen Beteiligten besser auf die gegenseitigen Bedenken und Bedürfnisse einzugehen und steigert das Commitment der MitarbeiterInnen.

Des Weiteren ist zu empfehlen, dass die Angebote während der Arbeitszeit und vor Ort stattfinden, da hierdurch die Zugangshürden deutlich reduziert werden. Damit dies gelingen kann, sind die Akzeptanz und die Unterstützung der Geschäftsführung unabdingbar.

## Anhang

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

- Bericht erlebnispädagogische Tage

**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.