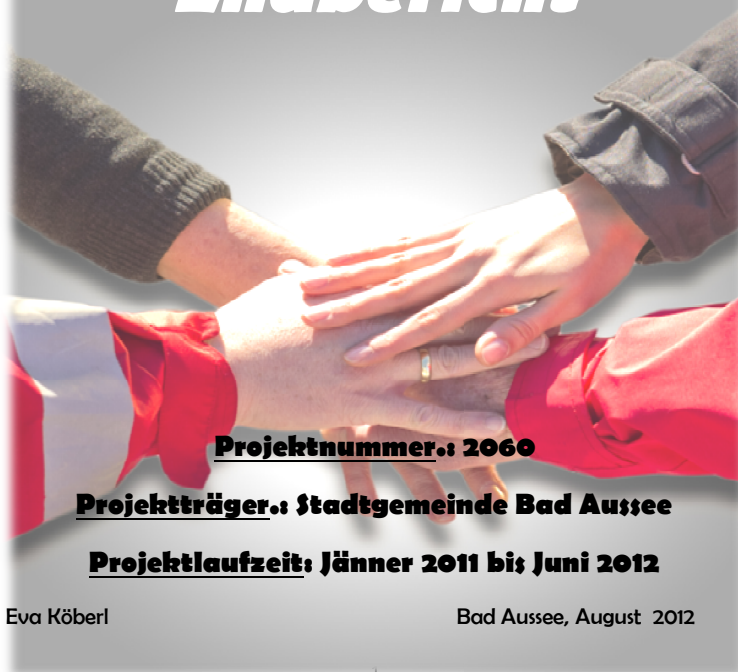


Fit im Ehrenamt

Wir helfen den Helfern!

**Ein Gesundheitsförderungsprojekt der „Gesunden
Gemeinde Bad Aussee“ für ehrenamtliche Mitarbeiter von
Hilfs-, Rettungs- und Sozialdiensten**

Endbericht



Projektnummer.: 2060

Projektträger.: Stadtgemeinde Bad Aussee

Projektlaufzeit: Jänner 2011 bis Juni 2012

Eva Köberl

Bad Aussee, August 2012

Inhaltsverzeichnis:

1. Soll-Ist-Vergleich	Seite 3
a) Projektablauf	Seite 3
b) Inhalte/Aktivitäten/Methoden	Seite 5
c) Projektstruktur/-rollen	Seite 7
2. Reflektion und Bewertung	Seite 7
2.1. Ziele	Seite 7
2.2. Zielgruppen	Seite 9
2.3. Projektaufbau	Seite 12
2.4. Nachhaltigkeit	Seite 12
2.5. Verbreitung der Ergebnisse	Seite 12
2.6. Erfolgsfaktoren/Hürden	Seite 12
2.7. Evaluation	Seite 13
2.8. Lernerfahrungen/Empfehlungen	Seite 13
3. Anhang	Seite 13



Seite 3



1. Soll-Ist-Vergleich

a) Projektlauf

27. Jänner 2011

Eröffnungsveranstaltung offen für die gesamte Bevölkerung. Die Zielgruppe wurde persönlich dazu eingeladen. Neben einer umfassenden Projektinformation, Vortrag mit Dr. Josef Wiesauer „Chronisch gesund?“, Auflage von Infomaterial und Anmeldeformularen, Entgegennahme von Anmeldungen.

27. Jänner bis 28. Februar 2011

Entgegennahme der Anmeldungen für das 1. und 2. Quartal 2011 im Bürgerservicebüro der Stadtgemeinde Bad Aussee.

März bis Juni 2011

Indoor I, wöchentliches Kräftigungs- und Koordinationstraining (10 Einheiten), jeweils 19 – 20 Uhr, Turnsaal PVA Bad Aussee mit Mag. Dagmar Binna, Team Xund Fit;

Kochworkshop „Schnell und Gesund“, mit Dipl. Päd. Monika Schlömmner und Dipl. KGT Elfriede Haagen, 18 bis 21 Uhr, Schulküche Hauptschule 2;

UKK-Walk-Test (2 km Gehstest zur Messung der Herz-, Kreislaufleistung), Sport- und Freizeitzentrum Bad Aussee, Team Xund Fit;

Outdoor II, wöchentlicher Konditionsaufbau im Freien (10 Einheiten), Sport- und Freizeitzentrum Bad Aussee, 19 bis 20 Uhr, Dr. Hans Petritsch, Team Xund Fit

Nordic Walking Grundseminar, 5 Abende jeweils 18 bis 20 Uhr, Treffpunkt Amtshaus Altaussee, Dr. Hans Petritsch, Team Xund Fit ;

Workshop „Umgang mit Stresssituationen“, 18 bis 21 Uhr, Kurhaus Bad Aussee, 2. Stock, O.A.Dr. Erwin Walter, Privatklinik für psychosomatische und psychotherapeutische Medizin;

„Gesunde Ernährung im Einsatz und beim Pflegedienst“, **Vortrag** mit Dr. Hans Petritsch, 19.00 Uhr, Kurhaus Bad Aussee, 2. Stock, Kleinkunstsaal.

20. bis 30 Juni 2011 – Fragebogenerhebung unter den TeilnehmerInnen

1. bis 20. September 2011

Anmeldefrist 4. Quartal 2011 sowie 1. und 2. Quartal 2012

September 2011 bis Juni 2012

Nordic Walking Grundseminar/Kurs für Fortgeschrittene, 5 Abende jeweils 18 bis 20 Uhr, mit Dr. Hans Petritsch, Team Xund Fit;

Indoor 1, wöchentliches Kräftigungs- und Koordinationstraining (10 Einheiten) mit



Mag. Dagmar Binna, Team Xund Fit;

Walk in Balance, meditatives Nordic Walking oder Walking, Treffpunkt Mondl Feriencub, (je 1 mal im Herbst 2011 und im Frühjahr 2012);

Kochworkshops „regional und saisonal“ und „vollwertig und festlich“ mit Dipl. Päd. Monika Schlömmer und Dipl. KGT Elfriede Haagen, jeweils von 18 bis 21 Uhr, Schulküche der HS 2;

Vortrag, „Stress im Einsatz“ mit Dr. Georg Fritsch, Kurhaus 2. Stock;

Vorträge, „Wenn der Bauch beim Essen denkt“ und „Macht uns unsere Ernährung krank?“ mit Dipl. Päd. Monika Schlömmer und Dipl. KGT Elfriede Haagen, Kurhaus, 2. Stock;

„Wer entflammt, kann verbrennen“, Workshop mit OA Dr. Erwin Walter, Kurhaus Bad Aussee, 2. Stock;

Rücken und Wirbelsäule mobil, Basiskurs und Aufbaukurs, je 5 Abende, PVA Turnsaal, mit Mag. Dagmar Binna, Team Xund fit;

Yoga für Anfänger (wurde auf Grund von Teilnehmerwünschen anlässlich der Fragebogenerhebung zusätzlich im 2. Projektteil eingebaut), 5 Abende, Kurhaus Bad Aussee, 2. Stock mit Mag. Esther Eder;

Mixed indoor/outdoor, wöchentliches Kräftigungs- und Koordinationstraining & Konditionsaufbau im Freien (10 Einheiten) mit Mag. Dagmar Binna, Team Xund fit;

UKK-Walk-Test (2 km Gehstest zur Messung der Herz-, Kreislaufleistung), Sport- und Freizeitzentrum Bad Aussee, Team Xund Fit;

„Heute habe ich einen Termin mit MIR“, Selbstfindungsworkshop mit Ute Wallner, Gesundheitscoach, Kurhaus, 2. Stock;

Rauchfrei in 6 Wochen, Gruppenraucherentwöhnung der Stmk. GKK, 50% Kostenübernahme für Teilnehmer an Fit im Ehrenamt.

7. Juli 2012

Gesundheits- und Aktivtag „GEMEINSAM GESUND“ mit Abschlussbewerb und festlicher Schlussveranstaltung von „Fit im Ehrenamt“

Alle vorgesehenen Module konnten plangemäß umgesetzt werden. Indoor I, Rücken Mobil und die Kochworkshops wurden aufgrund der hohen Teilnehmerzahl doppelt geführt. Yoga wurde zusätzlich ins Programm aufgenommen. Die Raucherentwöhnung kam mangels Interesse nicht zustande.



b) Inhalte/Aktivitäten/ Methoden

Modul Bewegung

Soll	Ist	Anmerkung
Indoor I, wöchentliches Kräftigungs- und Koordinationstraining ab 14.03. 2011 und ab 26.09. 2011 Je 10 Einheiten	Das Indoor-Training wurde vom Team Xund fit nach den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechend den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen aufgebaut und durchgeführt.	
Outdoor II ab 02.Mai 2011 und Mixed Indoor/Outdoor ab 27.02.2012 wöchentliches Kräftigungs- und Koordinationstraining und Konditionsaufbau im Freien je 10 Einheiten	Auch das Outdoortraining wurde in bewährter Weise vom Team Xund fit durchgeführt.	
UKK Walk Test 02. Mai 2011 und 01. Juni 2012	Der Test wurde wie geplant durchgeführt	Der Test wurde zweimal angeboten um die Änderung der Herzkreislaufleistung zu dokumentieren.
Nordic Walking Grundseminar ab 5. Mai 11 Grundseminar und Kurs für Fortgeschrittenen (ev. Teilnehmer des Grund-seminars) ab 22.09.11, je 5 Abende	Das Grundseminar wurde 2mal und für die Teilnehmer des ersten Grundseminars auch ein Kurs für Fortgeschrittene angeboten. Alle 3 Kurse wurde piangemäß durchgeführt.	
Walk in Balance 1.Oktob er 11 11.Mai 12 Meditatives Walking oder Nordic Walking	Zusätzlich zum WiB wurde den TeilnehmerInnen vom Mond i Ferienclub Grundsee angeboten, anschließend den Wellnessbereich des Hotels zu einem ermäßigten Preis zu benüt zen.	
Rücken mobil Basiskurs ab 15.11.2011 Aufbaukurs ab 17.01.2012 Je 5 Einheiten	Auf Grund des großen Interesses wurde beide Kurse doppelt angeboten.	
	Yoga für Anfänger, ab 9.Jänner 2012 5 Abende	Die zusätzliche Aufnahme von Yoga ins Programm erfolgte auf Wunsch der TeilnehmerInnen.

Modul Ernährung

Soll	Ist	Anmerkung
„Schnell und gesund“, Kochworkshop, 29.03.2011, Schulküche Hauptschule II,	Das Kochworkshops wurde auf Grund der großen Teilnehmerzahl dreimal angeboten, am 29., 30. und 31. 03. 12	Die Referenten- und Materialkosten haben sich entsprechend erhöht.
„Regional und saisonal“ Kochworkshop am 11. Oktober 2011, Schulküche, Hauptschule II	Auch dieses Workshop wurde auf Grund des großen Interesses geteilt und am 11. und 12. Oktober 11 angeboten	Um die Kostenerhöhung in Grenzen zu halten, wurde von den TeilnehmerInnen ein Materialkostenbeitrag in Höhe von € 5,- eingehoben.
„Vollwertig und festlich“ Kochworkshop am 21.03.2012, Schulküche Hauptschule II	Auch dieses Workshop wurde auf Grund des großen Interesses geteilt und am 20. und 21. März 12 angeboten.	Auch bei diesem Workshop wurde ein Materialkostenbeitrag eingehoben
Vorträge: „Gesunde Ernährung im Einsatz und beim Pflegedienst“, 28.Juni 2012, Dr.Hans Petritsch; „Wenn der Bauch beim Essen denkt“, 10.Nov. 2011, Dipl.Päd.Monika Schlömmer und Dipl.KGT Elfriede Haagen; „Macht uns unsere Ernährung krank“, 23. Mai 12, Dipl.Päd.Monika Schlömmer und Dipl.KGT Elfriede Haagen;	Alle Vorträge wurden plan-gemäß durchgeführt	Das Interesse an den Vorträgen war im Vergleich mit den „aktiven“ Projektteilen wesentlich geringer.





Stressmanagement und Burn-Out-Prophylaxe

Soll	Ist	Anmerkungen
Workshops: "Umgang mit Stress-situationen", 16.Juni 2011, „Wer entflammt, kann verbrennen“, 8.11.2011, mit OA Dr. Erwin Walter, 18 bis 21 Uhr Kurhaus, 2.Stock;	Die Workshops wurden plangemäß durchgeführt	
Vortrag: „Stress im Einsatz“ mit Dr.Georg Fritsch, 19.Oktober 2012, 20.00Uhr Kurhaus 2.Stock	Keine Änderungen gegenüber der Projektplanung	

c) Projektstruktur/-rollen

Projektstruktur und Projektrollen wurden wie im Förderantrag angegeben beibehalten.

2. Reflektion und Bewertung

2.1. Ziele

Ziele laut Antrag	Erreicht ja/nein, in %	Erläuterung/Begründung
Verbesserte Kondition durch mehr und vor allem richtige Bewegung.	Ja zu 100%	Gilt für TeilnehmerInnen der Bewegungsmodule.
Die PTN haben nach Projektende bessere Kenntnisse über gesunde und den jeweiligen Bedürfnissen angepasste Ernährung	Ja zu ca 80%	



Die PTN sind psychisch gefestigt, wissen wie Überforderung verhindert werden kann und können mit Krisensituationen umgehen	kann nicht beurteilt werden.	Das Interesse am Angebot im Bereich Stress/Burn-out war im Vergleich zu anderen Modulen eher gering. Ob sich der Umgang mit Stress- und Krisensituationen verbessert hat, kann nur jede/r TeilnehmerIn für sich selbst eventuell direkt im Falle einer tatsächlichen Krise beurteilen.
Es entwickeln sich zusätzliche positive Kooperationen zwischen den einzelnen Vereinen bzw. zwischen Vereinen und Gemeinde	Ja zu 100%	Die Durchmischung innerhalb der verschiedenen Angebote, sowohl bezüglich des Alters als auch der Vereinszugehörigkeiten, ergab viele Berührungspunkte, die eindeutig die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Vereinen fördert. Ebenso haben die regelmäßigen Kontakte der Projektleitung (Gemeinde) mit den PTN auch auf dieser Ebene die Zusammenarbeit positiv beeinflusst.
Das Bewegungs- und Ernährungsprogramm wird über das Projektende hinaus weitergeführt und ins tägliche Leben übernommen.	Ja ca 30-40%	Laut eigener Angabe der PTN wird das Bewegungs- und Ernährungsprogramm ins tägliche Leben übernommen. Da erfahrungsgemäß gute Vorsätze nicht immer zu 100% auch gehalten werden, wird ein Prozentsatz von 30 – 40 angenommen.
1/3 der Zielgruppe (ca. 200 Personen) beteiligen sich aktiv an mindestens einem Angebot des Projektes.	Ja zu 50%	Die ursprüngliche Erwartung von ca. 200 TeilnehmerInnen konnte nicht zur Gänze erfüllt werden. Allerdings haben die tatsächlichen 100 TeilnehmerInnen in Summe mehr einzelne Angebote gebucht als angenommen wurde. Es mussten dadurch mehrere Module doppelt und auch dreifach geführt werden.
Am Ende des Projektes entwickelt sich eine Plattform von Ehrenamtlichen, die zukünftig Gesundheitsangebote und –aktivitäten organisieren.	nein	Es gibt zwar einzelne kleine Initiativen, eine Plattform für alle ehrenamtlichen Hilfs- und Rettungsdienste hat sich bis jetzt allerdings nicht gebildet.
Durch begleitende Öffentlichkeitsarbeit, eine Projektbroschüre und die öffentlich zugänglichen Veranstaltungen werden die Gemeindebürger für das Thema sensibilisiert.	Ja zu 100%	Zusätzlich zur Öffentlichkeitsarbeit hat vor allem die sogenannte „Mundpropaganda“ der PTN das Projekt innerhalb der Gemeinde bekannt gemacht und die Bürger für Ehrenamtlichkeit und Gesundheitsvorsorge sensibilisiert.

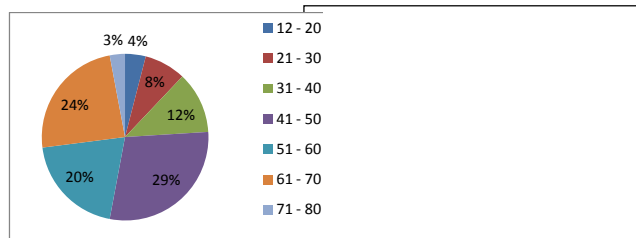
2.2. Zielgruppen

Die Zielgruppe setzt sich aus ehrenamtlichen MitarbeiterInnen von Rettungs-, Hilfs- und Sozialdiensten zusammen. Dies sind im wesentlichen Rotes Kreuz, Feuerwehr, Volkshilfe-Ehrenamt, Hospizverein, Bergrettung, Caritas, Alpenverein sowie Personen die Hilfsdienste verrichten, aber nicht in Vereinen organisiert sind, z.B. Nachbarschaftshilfe. Es wurde von ca. 600 zur Zielgruppe gehörigen Personen ausgegangen und eine Teilnahme von ca 1/3 der Zielgruppe (= 200 TeilnehmerInnen) angestrebt. Mit der tatsächlichen Teilnahme von 100 Personen wurde dieses Ziel zwar nicht erreicht, allerdings hat die Anzahl der einzelnen Buchungen die Erwartungen übertroffen. Die angebotenen 24 Module wurden insgesamt 596 mal gebucht, durchschnittlich kommen daher 6 Module auf jede/n TeilnehmerIn.

TeilnehmerInnen nach Altersgruppen gegliedert:

Wie bereits anlässlich des Zwischenberichtes festgestellt, gehören die TeilnehmerInnen überwiegend zur Altersgruppe 40 bis 70 Jahre. Auch das Verhältnis von männlichen zu weiblichen Teilnehmern liegt weiterhin bei zwei Drittel Frauen einem Drittel Männer.

12 - 20 J.	4	4%
21 - 30 J.	8	8%
31 - 40 J.	12	12%
41 - 50 J.	29	29%
51 - 60 J.	20	20%
61 - 70 J.	24	24%
71 - 80 J.	3	3%
	100	100%



TeilnehmerInnen nach Rettungs-, Sozial- und Hilfsdiensten gegliedert:

Hilfs- u. Rettungsdienst	PTN Anzahl	Anzahl der Mitglieder	Beteiligung in % der Vereinsmitgl.	Beteiligung in % der PTN
Feuerwehren Bad Aussee	21	295	7,00%	21%
Volkshilfe Ehrenamt	25	45	55,60%	25%
Rotes Kreuz	10	35	29,00%	10%
Hospizverein	7	40	17,50%	7%
Bergrettung und Alpenverein	14	80	17,50%	14%
Sonstige ehrenamtl. Dienste inkl. Nachbarschaftshilfe	23	100		23%

Obwohl die Feuerwehr mit 21 TeilnehmerInnen zu den größten Teilnehmergruppen gehört, ist sie gemessen an der Mitgliederzahl mit 7% unterrepräsentiert. Allerdings gliedert sich die Feuerwehr in Bad Aussee in 4 Unterorganisationen je nach Ortsteil. Wobei eine Feuerwehr sehr stark vertreten, eine weitere in geringerem Ausmaß und zwei Feuerwehren gar nicht vertreten waren.





Teilnahmen nach angebotenen Modulen gegliedert :

Modul	Datum	TN	Teilnehmer Anzahl/%	Anzahl der geb.Module
Indoor 1	ab 14.03.2011	44	2/2 %	23
Koch Workshop	29., 30. u. 31. 3. 2011	49	1/1 %	21
UKK Walk Test	29.04.2011	39	3/3 %	18
Outdoor	ab 2.05.2011	22	1/1 %	17
NW Grundseminar	ab 5.05.2011	30	1/1 %	16
Stress WS	16.06.2011	31	1/1 %	15
Ernährungsvortrag	28.06.2011	24*	1/1 %	14
NW Grundseminar u. Kurs für Fortgeschr.	ab 22.09.2011	19	3/3 %	13
Indoor 1	ab 26.09.2011	34	2/2 %	12
Walk in Balance	1.10.2011	13	1/1 %	11
Koch-Workshop	10. u. 11.10.2011	23	6/6 %	10
Vortrag Stress im Einsatz	19.10. 2011	13*	3/3 %	9
Workshop Burn-Out	8. 11. 2011	11	3/3 %	8
Ernährungsvotr.	10.11.2011	8*	7/7 %	7
Rücken mobil I	ab 15.11.2011	39	6/6 %	6
Rücken mobil II	ab 17.01.2012	39	6/6 %	5
Yoga	ab 9.01.2012	23	8/8 %	4
Mixed Indoor/Outdoor	ab 27.02.2012	34	12/12 %	3
Koch-Workshop	20. u. 21.03.2012	30	15/15 %	2
Walk in Balance	11.05.2012	15	16/16 %	1
Ernährungsvortrag	23.05.2012	11*		
UKK Walk Test	01.06.2012	26		
„Ich“-Workshop	14.06.2012	18		

** Die Teilnehmerzahl bezieht sich auf die PTN. Die Veranstaltung war auch öffentlich zugänglich!*

Wie aus obiger Aufstellung ersichtlich, haben 84 % der TeilnehmerInnen an mehr als einem und 16 % zumindest an einem Angebot teilgenommen. Immerhin 22 % der TeilnehmerInnen haben zwischen 10 und 23 Kurse besucht.



2.3. Projektaufbau

Projektaufbau sowie der Projektablauf haben sich als geeignet für die Erreichung der gesetzten Ziele erwiesen.

2.4. Nachhaltigkeit

Einzelne Aktivitäten wurden bereits von den TeilnehmerInnen direkt gesetzt (Bewegungsgruppe ab Herbst 2012, Kochworkshop ist geplant). Die TeilnehmerInnen werden weiterhin über alle Gesundheitsaktivitäten der Stadtgemeinde mittels Email informiert. Auch die Bildung einer vereinsübergreifende Gesundheitsplattform für ehrenamtliche MitarbeiterInnen wird von den Mitgliedern der Steuerungsgruppe „Gesunde Gemeinde“ weiter betrieben.

2.5. Verbreitung der Ergebnisse

Der gesamte Projektablauf wurde anlässlich des Gesundheits- und Aktivtages 2012 „GEMEINSAM GESUND“ am 7. Juli im Kurhaus Bad Aussee der Öffentlichkeit präsentiert. Dabei hatten die einzelnen Kursleiter aber auch einige der Teilnehmer Gelegenheit über die gemachten Erfahrungen zu berichten. Weiters wurden Fotoimpressionen der einzelnen Module und kurz auch die wichtigsten statistischen Daten dargeboten. In der nächsten Ausgabe der Gemeindezeitung „Der Ausseer“ werden die Ergebnisse nochmals zusammengefasst.

2.6. Erfolgsfaktoren/Hürden

Besonders förderlich für das Projekt Fit im Ehrenamt waren Kontaktpersonen/Multiplikatoren innerhalb der einzelnen Rettungs-, Hilfs- und Sozialdienste, die das Projekt bekannt gemacht und die Vereinsmitglieder zur Teilnahme animiert haben. Sehr positiv hat sich auch erwiesen, dass mit dem Bürgerservice der Stadtgemeinde Bad Aussee eine zentrale, leicht erreichbare Anlaufstelle für die ProjektteilnehmerInnen und auch die KursleiterInnen zur Verfügung stand. Trotz aller Bemühungen ist es nicht gelungen, den Männeranteil am Projekt zu erhöhen.



2.7. Evaluation

Bereits im Juni 2011 wurde eine Fragebogenerhebung durchgeführt. Über das durchweg positive Ergebnis wurde bereits im Zwischenbericht ausführlich berichtet. Da sich weder der Teilnehmerkreis noch das Programmangebot im 2. Projektteil wesentlich verändert hat, wurde auf eine weitere Fragebogenerhebung verzichtet. Die weitere Evaluierung erfolgte im Rahmen eines persönlichen Gespräches mit den Kursleitern anlässlich eines Treffens des Projektteams im Juni 2012. Die Kursleiter wiederum haben Rücksprache mit den jeweiligen KursteilnehmerInnen gehalten.

Kurze Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse:

- Eine besondere Herausforderung für die KursleiterInnen stellte die bunte Durchmischung der Teilnehmergruppen hinsichtlich Altersstruktur, Grundkondition, Vereinszugehörigkeit, usw. dar. Einhellig wurde dies aber von allen Beteiligten als Bereicherung und positive Beeinflussung der Gruppendynamik empfunden.
- Bei Kursen, die sich über mehrere Wochen erstreckten, hat sich speziell gegen Ende des Projektes (Frühjahr 2012) die Tendenz verstärkt, an einzelnen Einheiten kurzfristig ohne Abmeldung fern zu bleiben.
- Aus Sicht der organisatorischen Projektabwicklung aber auch der TeilnehmerInnen war der 2. Projektteil zu lang und hätte nochmals unterteilt werden sollen. Anmeldungen im Herbst für Veranstaltungen, die erst mehr als ein halbes Jahr später beginnen, sind sehr änderungsanfällig. Verbunden damit ist ein erhöhter Arbeitsaufwand durch zusätzliche Kontaktaufnahmen, Umbuchungen, eventuell Terminverschiebungen etc.

2.8. Lernerfahrungen/Empfehlungen

- Projekte in übersichtliche Einheiten gliedern;
- Die Teilnahmemoral durch gezielte Maßnahmen stärken und fördern;
- Verstärkt Multiplikatoren einsetzen;
- Eine zentrale Anlaufstelle anbieten;

3. Anhang

- Projektablaufplan
- Teilnehmerliste
- Projektfolder
- Programmheft Gesundheits- und Aktivtag 2012
- Fotos

