



# 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.*

Projektnummer	2594
Projekttitel	KOMM!unity.sportiv
Projektträger/in	Verein IKEMBA
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	01.07.2015 – 31.12.2017; 30 Monate
Schwerpunktzielgruppe/n	Bewegungsinaktive, ältere Migrant_innen
Erreichte Zielgruppengröße	2761 Outreach-Kontakte zu Migrant_innen aus 4 Communitys
Zentrale Kooperationspartner/innen	10 Community-Leader_innen 6 Vertreter_innen von Sportvereinen &-initiativen
Autoren/Autorinnen	Mag. Dr. Livinus Nwoha; Mag. <sup>a</sup> Barbara Pawlata
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	nwoha@ikemba.at (Projektleitung) office@ikemba.at (Projektkoordination)
Weblink/Homepage	www.ikemba.at
Datum	27.03.2018

## 1. Kurzzusammenfassung

„KOMM!unity.sportiv“ – ein Projekt zur Förderung von Gesundheit & sozialer Integration von (älteren) Migrant\_innen durch Outreach, Empowerment und Bewegung.

Viele (ältere) Migrant\_innen haben kaum Zugang zu Sport und im Alltag machen sie wenig Bewegung. Daraus resultieren gesundheitliche Probleme, die Selbständigkeit im Alter nimmt ab und eine soziale Isolation wird häufiger. Das Projekt verfolgte das Ziel, diese Menschen für den Stellenwert von Bewegung zu sensibilisieren und sie zu motivieren, regelmäßig gesundheitsfördernde Bewegung zu machen. Um das zu erreichen, arbeitet der Verein IKEMBA mit aufsuchender Kontaktarbeit im Lebensumfeld der Menschen und kooperiert mit den Community-Leader\_innen. Das sind Personen, die innerhalb der Community viel Einfluss haben, wie etwa Priester oder Imame. Diese Methode der Outreach-Arbeit hat sich bisher in Gesundheitsprojekten als sehr zielführend erwiesen.

Ebenso verfolgte das Projekt das Ziel der Förderung der sozialen Integration durch die Partizipation an bestehenden Angeboten von Sportvereinen. Daher waren Sportvereine & -initiativen wichtige Kooperationspartner\_innen. Sie lieferten das nötige Know-How und boten Möglichkeit, den Verein und seine Angebote kennenzulernen. Neben Workshops zur Wissensvermittlung in den Communitys wurden regelmäßige Bewegungsgruppen abgehalten. Darüber hinaus wurden selbstorganisierte Bewegungsgruppen in den Communitys angestoßen.

Das Projekt hatte eine Laufzeit von 30 Monaten und wurde 2016 mit dem Integrationspreis Sport ausgezeichnet. Durch die Outreach-Arbeit wurden sehr viele Community-Mitglieder erreicht. Zentrale Lernerfahrungen sind, dass 1) ältere, bewegungsinaktive Personen leichter über Angebote für die gesamte Familie erreichbar sind, dass 2) interkulturelle Öffnung nicht von außen angestoßen werden kann, sondern von der Vereinsleitung initiiert werden muss und diese eigens dafür vorgesehene Ressourcen braucht und, dass 3) Übungsleiter\_innen mit Migrationshintergrund sowohl in den Communitys als auch in den Sportvereinen eine wichtige Multiplikator\_innenrolle einnehmen und somit nachhaltig als Bindeglied dienen können.



Abbildung 1: Preisverleihung am 05.12.2016

## 2. Projektkonzept

### Ausgangssituation und Bedarf

Im Rahmen des Vorgängerprojektes „Health literacy for everyone“ zur Förderung der Gesundheitskompetenz von „schwer erreichbaren“ Migrant\_innen wurde deutlich, dass sich sehr viele Migrant\_innen zu wenig bewegen und das quer durch alle Altersgruppen. Während Jugendliche jedoch noch eher Sport und Bewegung als Teil der Freizeitgestaltung verstehen, haben ältere Migrant\_innen einen anderen Zugang: Bewegung im Alltag wird als notwendiges Übel angesehen, wenn man sich ein motorisiertes Fortbewegungsmittel nicht leisten kann. Vielfach wurde auf gesundheitsfördernde Bewegung verzichtet, mit der Begründung der körperlichen Müdigkeit aufgrund der bereits belastenden körperlichen Erwerbsarbeit. Diejenigen, die wissen, dass Bewegung wichtig für die Gesundheit ist, machen trotzdem keine, da sie noch keine unmittelbaren Folgen des Bewegungsmangels spüren. Sind die Personen in Pension oder arbeitslos, pflegen die meisten einen noch inaktiveren Lebensstil. Die Beschwerden des Bewegungsapparates werden in Folge im Alter spürbar, aufgrund der beginnenden Schmerzen die Bewegung im Alltag jedoch weniger. Die Outreach-Arbeiter\_innen versuchten im Rahmen des Projektes „Health literacy for everyone“ die Menschen in den Communitys für den Stellenwert von Bewegung und gesunder Ernährung zu sensibilisieren, merkten aber schnell, dass hier alleinige Informationsweitergabe zum Thema der gesundheitsförderlichen Bewegung nicht ausreichend ist. Es wurde deutlich, dass aktivierende Aktivitäten im direkten Lebensumfeld und Lebensalltag der Menschen nötig sind, um nachhaltig gesundheitsförderliche Bewegung zu erreichen.

Die folgende Zusammenfassung der derzeitigen Erkenntnisse aus der Literatur untermalt die Erkenntnisse aus der praktischen Tätigkeit von IEKMBÄ:

### Migration und Gesundheitsverhalten

Migrant\_innen beurteilen ihren Gesundheitszustand schlechter als andere Bevölkerungsgruppen und nutzen seltener das Angebot der Vorsorgeuntersuchung. Sie sind häufiger von chronischen Krankheiten betroffen und haben seltener einen aktiven Impfschutz. Meist verfügen sie über ein geringeres Maß an Gesundheitskompetenz, sind also nicht gut über die Funktionsweise des Gesundheitssystems informiert und haben geringe Kompetenzen, um ihre eigene Gesundheit zu fördern.<sup>1</sup> Häufig sind sie zusätzlich gesundheitlichen Risikofaktoren ausgesetzt. Neben den gesundheitsbeeinträchtigenden Arbeits- und oft auch Wohnbedingungen wird den Unterschieden im Gesundheitsverhalten ein hoher Stellenwert bei der Erklärung der gesundheitlichen Ungleichheit eingeräumt. Migrant\_innen sind häufiger adipös als Personen ohne Migrationserfahrung. Bei den Frauen sind diese Unterschiede deutlicher: Migrant\_innen (23%) sind doppelt so oft adipös wie Frauen ohne Migrationserfahrung (11%). Bei den Männern sind diese Unterschiede kleiner: 17% der Migranten sind adipös im Gegensatz zu 11% der Männer ohne Migrationserfahrung. Das Adipositas-Risiko ist bei Migrant\_innen statistisch signifikant höher als bei Personen ohne Migrationserfahrung; letztere haben ein 1,8-faches und Migrant\_innen ein 2,5-faches

---

<sup>1</sup> Vgl. BMEIA (Hrsg), 2015: *Nationaler Aktionsplan für Integration. Bericht.*

[https://www.bmeia.gv.at/fileadmin/user\\_upload/Zentrale/Integration/NAP/Bericht\\_zum\\_Nationalen\\_Aktionsplan.pdf](https://www.bmeia.gv.at/fileadmin/user_upload/Zentrale/Integration/NAP/Bericht_zum_Nationalen_Aktionsplan.pdf), S. 28f. [Stand: 29.09.2017].

Risiko adipös zu sein. Interessanterweise ist bei Männern und Frauen ohne Migrationshintergrund der Anteil an Übergewichtigen gleich.<sup>2</sup>

Auch hinsichtlich körperlicher Aktivitäten zeigen sich Unterschiede nach Migrationserfahrung und Geschlecht: Ca. ein Drittel der Männer ohne Migrationserfahrung (32%) ist körperlich aktiv, bei jenen mit Migrationserfahrung sind es 28%. Frauen sind seltener körperlich aktiv: Knapp ein Viertel (24%) der Frauen ohne und nur 15% jener mit Migrationserfahrung. Insgesamt besteht in der Bevölkerung mit Migrationshintergrund ein signifikant höheres relatives „Risiko“ sportlich inaktiv zu sein: Migrant\_innen sind doppelt so oft körperlich inaktiv im Vergleich zu Menschen ohne Migrationserfahrung.<sup>3</sup>

### Integration durch Sport

Sportliche Betätigung begünstigt über soziale Kontakte die Bildung von sozialen Netzwerken; erfährt eine Person darin Unterstützung, so erhöht das wiederum die Motivation zur Sportteilnahme und festigt auf diesem Weg die Bindung an das Sporttreiben, was wiederum dem sozialen Rückhalt zugutekommt.<sup>4</sup> Der Sport eröffnet einen Raum, in dem wichtige Voraussetzungen für die Integration geschaffen werden können: Er bietet Gelegenheit zur Verbesserung des Selbstbewusstseins, schult die Akzeptanz von Regeln und Verhaltensweisen und schafft ein Verständnis für soziale Strukturen. Sporttreibende erfahren Spaß und Bestätigung, lernen mit Erfolg und Frust umzugehen und erleben Toleranz und Respekt. Der Sport vermittelt Grundwerte, die auch bei der sozialen Integration helfen, sowohl bei der Zielgruppe als auch bei denen, die sich um sportliche Integrationsangebote bemühen.<sup>5</sup>

Sportlichen Begegnungen zwischen Migrant\_innen und der autochthonen Bevölkerung wurde lange Zeit per se eine integrative Wirkung zugeschrieben: Im Training, im Wettkampf und im organisatorischen Gestalten lernen sich Menschen kennen, Sprachbarrieren können sinken und herkunftsübergreifendes Verständnis wachsen. Doch damit sind nur erste Schritte getan. Sport kann Integration erleichtern, auch anschieben, aber er bewirkt sie nicht per se – ein Lebensgefühl der Zu(sammen)gehörigkeit entsteht nicht auf einem Handlungsfeld alleine. Damit Sport seine integrationsfördernde Wirkung entfaltet, braucht es zielgerichtete Maßnahmen und diversitätssensible pädagogische Arrangements in den Sportgruppen.<sup>6</sup>

---

<sup>2</sup> Vgl. Anzenberger, Bodenwinkler & Breyer, 2015: *Migration und Gesundheit. Literaturbericht zur Situation in Österreich*. Wissenschaftlicher Ergebnisbericht im Auftrag der Arbeiterkammer Wien und des Bundesministeriums für Gesundheit. Verleger: Gesundheit Österreich GmbH.

[https://media.arbeiterkammer.at/wien/PDF/studien/Bericht\\_Migration\\_und\\_Gesundheit.pdf](https://media.arbeiterkammer.at/wien/PDF/studien/Bericht_Migration_und_Gesundheit.pdf), S. 29 [Stand: 29.09.2017].

<sup>3</sup> Vgl. ebd. S.30.

<sup>4</sup> Vgl. Brehm & Bös, 2006: *Handbuch Gesundheitssport* (2. überarb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann-Verlag.

<sup>5</sup> Vgl. Deutscher Sportbund, Bundesvorstand Breitensport (Hrsg), 2003: *Wissen für die Praxis. Integration im Sportverein*, Band 2 der Werkhefte zur Kampagne „Sport tut Deutschland gut“.

[http://www.biberis.de/mediapool/109/1091335/data/pdf-Datei/Werkheft\\_Integration\\_komplett.pdf](http://www.biberis.de/mediapool/109/1091335/data/pdf-Datei/Werkheft_Integration_komplett.pdf), S.8 [Stand: 26.03.2018].

<sup>6</sup> Vgl. Deutscher Olympischer SportBund (Hrsg), 2012: *Integration durch Sport*.

[https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.integration-durch-sport.de/Service/Info-Material/Imagebroschuere\\_IdS.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.integration-durch-sport.de/Service/Info-Material/Imagebroschuere_IdS.pdf), S.18 [Stand: 29.09.2017].

### Bewegungsmangel als Risikofaktor für Zivilisationskrankheiten

Bewegungsmangel ist der Risikofaktor Nummer 1 für unsere Gesundheit<sup>7</sup>. Laut Definition der WHO spricht man von Bewegungsmangel, wenn die körperliche Betätigung bei weniger als 150 Minuten moderater Belastung pro Woche – entsprechend 30 Minuten an mindestens fünf Tagen der Woche – liegt. Bewegungsmangelbedingte Krankheiten, wie beispielsweise Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen, Übergewicht und Diabetes, haben enorme gesellschaftliche Folgekosten. Mit dem Sinken der körperlichen Belastbarkeit sinkt darüber hinaus auch die psychische Belastbarkeit und die Stressempfindlichkeit nimmt zu.<sup>8</sup> Chronische Krankheiten, eingeschränkte Mobilität und mangelnde Belastbarkeit, die durch einen inaktiven Lebensstil mitverursacht werden, führen auch zu einer verminderten Leistungsfähigkeit und zu Einbußen in der gesundheitsbezogenen Lebensqualität.

Ein wichtiger Faktor für das Bewegungsausmaß ist das Alter. So sinkt mit steigendem Alter die sportliche Aktivität: Ca. 50% der Menschen über 65 bewegen sich nicht länger als zehn Minuten in einem Stück.<sup>9</sup> Darüber hinaus sind auch sozioökonomische Faktoren für einen inaktiven Lebensstil ausschlaggebend. So steht der Bildungsstand in Zusammenhang mit sportlicher Aktivität: Je höherer die Schulbildung einer Person, desto häufiger geht diese einer sportlichen Betätigung nach. Neben dem Bildungsniveau zeigt sich auch ein Zusammenhang zwischen dem sozialen Status der Familie und der sportlichen Betätigung: Je höher der soziale Status der Familie, desto häufiger wird in der Freizeit Sport getrieben.

Die vorliegenden Studien zeigen, dass Personen mit einem niedrigen sozialen Status seltener Sport treiben und sich auch im Alter weniger bewegen, dass sie sich ungünstiger ernähren und häufiger Tabak-, Alkohol- und andere Suchtmittel konsumieren.<sup>10</sup> Untersuchungsergebnisse der letzten Jahre machen darüber hinaus den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Adipositas und sozioökonomischen Faktoren deutlich. Die Adipositas-Prävalenz ist vor allem in den unteren Einkommenschichten sowie bei niedrigem Bildungsniveau höher.<sup>11</sup> Migrant\_innen sind häufig von schwierigen sozioökonomischen Lebensbedingungen betroffen. Bezüglich ihrer Gesundheit haben sich Migrant\_innen, insbesondere solche aus sozial schwachen Gruppen, als gefährdete Gruppe erwiesen.

### Zugang von Menschen mit Migrationserfahrung zum organisierten Sport

In den Sportvereinen in Deutschland sind 2,8 Mio. Migrant\_innen organisiert. Dies entspricht einem Anteil von 10,1% an allen Mitgliedern. Gemessen an ihrem Bevölkerungsanteil von 18,4% sind Migrant\_innen in den deutschen Sportvereinen dennoch unterrepräsentiert.<sup>12</sup>

---

<sup>7</sup> Vgl. Weineck, 2012: *Aktiv leben! Bewegung ist die beste Medizin. Fit für Österreich*. Waldkirchen: Südost Verlag, S.29.

<sup>8</sup> Vgl. ebd., S.29f.

<sup>9</sup> Vgl. Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport (Hrsg), 2013: *Nationaler Aktionsplan Bewegung*. [https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/1/6/5/CH1357/CMS1405438552027/napaktionsplan\\_bewegung\\_2013.pdf](https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/1/6/5/CH1357/CMS1405438552027/napaktionsplan_bewegung_2013.pdf), S.48 [Stand: 29.09.2017].

<sup>10</sup> Vgl. Lampert, 2009: *Gesundheitliche Ungleichheit. Armut – Migration – Gesundheit*. <http://www.amber-med.at/sites/default/files/files/Gesundheitliche%20Ungleichheit%20-%20Armut-Migration-Gesundheit.doc> [Stand: 29.09.2017].

<sup>11</sup> Vgl. Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg), 2013: *Nationaler Aktionsplan Ernährung*. [https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/1/1/7/CH1047/CMS1471773335591/nap.e\\_20130909.pdf](https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/1/1/7/CH1047/CMS1471773335591/nap.e_20130909.pdf), S.5 [Stand: 29.09.2017].

<sup>12</sup> Vgl. Breuer & Wicker, 2008: *Integration von Migrantinnen und Migranten im Sportverein*. [http://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/Sportentwicklungsberichte/Integration\\_2007\\_08.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bisp.de/SharedDocs/Downloads/Sportentwicklungsberichte/Integration_2007_08.pdf?__blob=publicationFile), S.1 [29.09.2017].

Migrant\_innen aus unteren Sozialschichten werden dabei besonders selten von Sportvereinen erreicht. Das gilt ganz besonders für Mädchen und Frauen: „Weibliches Geschlecht, Migrationshintergrund und niedriger Sozialstatus führen hier zur mehrfachen und deshalb besonders starken Benachteiligung.“<sup>13</sup>

Für die Situation in Österreich liegen bislang keine Zahlen vor, von einer Unterrepräsentation ist aber auszugehen. Migrant\_innen, v.a. jene in prekären sozioökonomischen Verhältnissen, sehen oft keine Möglichkeit, oder aber auch keine Notwendigkeit, sich körperlich zu betätigen und Sport zu treiben. Viele üben anstrengende Arbeiten im Rahmen der Erwerbstätigkeit aus oder sind hohen Belastungen ausgesetzt und setzen daher in ihrer Freizeit auf Entspannung. Die negativen Auswirkungen von mangelndem Sport und fehlender Bewegung sind vielen der Betroffenen nicht bewusst. Auch die Möglichkeiten Sport zu treiben sind oft geringer. Stark verbaute Wohngebiete ohne Grünflächen laden nicht zur Aktivität im Freien ein, die Wohnsituation ist häufig sehr beengt. Darüber hinaus sind die meisten Sportvereine in Österreich mittelschichtorientiert, d.h. ihre Angebote orientieren sich an Menschen, die gut ausgebildet sind und ausreichend verdienen. Mitgliedsbeiträge und teure Sportausrüstung sind ein weiterer Grund, warum sozioökonomisch schwache Menschen hier unterrepräsentiert sind.

Darüber hinaus wurden Erkenntnisse u.a. folgender Vorbildprojekte bei der Konzeption des Projektes „KOMM!unity.sportiv“ berücksichtigt:

Die Repräsentativstudie „Mädchen mit Migrationshintergrund und sportliches Engagement“<sup>14</sup> zeigte, dass die geringe Beteiligung am organisierten Sport nicht durch geringeres Interesse der Mädchen zu erklären ist; 45% der Mädchen gaben an, dass sie gerne häufiger Sport treiben würden. Auch die Erfahrungen aus der Praxis und der Abschlussbericht des Projektes „Integration durch Sport – Migrantinnen im Sport“<sup>15</sup> bestätigten das hohe sportliche Interesse. Es gibt hierbei keine signifikanten Unterschiede nach nationaler Herkunft und eine Präferenz unter vielfältigen Sportangeboten ist nicht erkennbar. Ausschlaggebend für die Nachfrage und Akzeptanz der Angebote war einzig die zielgruppenspezifische Konzeption des Angebots. Die Erfahrungen aus dem Projekt START<sup>16</sup> zeigten, dass durch die Betonung des Aspekts der Gesundheitserhaltung Sport auch für diejenigen Frauen interessant wurde, die bisher nur wenig Erfahrung mit Sport hatten. Die Durchführung der Sportkurse im vertrauten Umfeld (z.B. in einer Moschee, in Vereinsräumen und Stadtteilzentren) hat sich ebenfalls als sinnvoll erwiesen. Wichtig war es auch, dass interkulturell ausgebildete Übungsleiterinnen eingesetzt wurden. Im Rahmen des START-Projektes wurden daher Frauen zu „Übungsleiterinnen Breitensport für Zuwandererfrauen“ ausgebildet. Aus dem Abschlussbericht „Sport mit Migrantinnen“<sup>17</sup> des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen wird deutlich, dass der Aufbau persönlicher Kontakte und von Vertrauen eine wichtige

---

<sup>13</sup> Mutz, 2013: Expertise – Die Partizipation von Migrantinnen und Migranten am vereinsorganisierten Sport. [https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.integration-durch-sport.de/Service/Info-Material/Expertise\\_Mutz\\_Partzipation\\_MigrantenInnen.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.integration-durch-sport.de/Service/Info-Material/Expertise_Mutz_Partzipation_MigrantenInnen.pdf), S.19 [Stand: 29.29.2017].

<sup>14</sup> Vgl. Deutscher Olympischer SportBund (Hrsg), 2004: *Integration durch Sport. Migrantinnen im Sport*. [http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/ids/files/downloads\\_pdf/downloads\\_2009/Migrantinnen\\_Einelseiten.pdf](http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/ids/files/downloads_pdf/downloads_2009/Migrantinnen_Einelseiten.pdf) [29.09.2017].

<sup>15</sup> Vgl. ebd.

<sup>16</sup> Vgl. Kleindienst-Cachay, 2006: *Expertise Förderung des Sportengagements von Migrantinnen – Maßnahmen zur Verbesserung der Integration durch Sport*. [http://www.dosb.de/fileadmin/fm-frauen-im-sport/downloads/Downloads\\_Migrant\\_innen/Expertise\\_Prof.\\_Kleindienst-Cachay.pdf](http://www.dosb.de/fileadmin/fm-frauen-im-sport/downloads/Downloads_Migrant_innen/Expertise_Prof._Kleindienst-Cachay.pdf). S.105 [29.09.2017]

<sup>17</sup> Vgl. Ebd. S.115 –118.

Grundlage dafür sind, dass die Frauen für Sportkurse gewonnen werden können. Dieses Projekt war dadurch sehr personal- und damit kostenintensiv. Nach Auslaufen des Projekts konnten viele Angebote nicht weitergeführt werden, da Migrant\_innen häufig nicht über ausreichende Mittel verfügen, teure Sportkurse zu besuchen. Daher konnten viele nicht nachhaltig an den Sport herangeführt werden.

## Zielgruppen

### Zielgruppe 1: Ältere bewegungsinaktive Menschen mit Migrationserfahrung

Angesprochen wurden ältere bewegungsinaktive Menschen mit Migrationserfahrung, die bislang für Informationen und Angebote zu Bewegung und Sport als „schwer erreichbar“ galten. Darunter fallen häufig Menschen in prekären sozioökonomischen Lagen, die keinen Zugang zum Sport haben. Bewegung und Sport haben keinen Stellenwert im Leben dieser Menschen. Ihnen fehlen häufig ausreichende Lese- und Schreibfähigkeiten und haben ein geringes Wissen über gesundheitsförderliche Maßnahmen bzw. positives Gesundheitsverhalten. Sie sind über herkömmliche Informationskanäle nicht erreichbar. Hier wird gezielte Outreach-Arbeit betrieben, um ihnen die Relevanz von Gesundheitssport näher zu bringen und sie zu einem gesünderen Alltagsleben zu führen.

Verein IKEMBA arbeitete im Zuge des Projekts mit Menschen aus der rumänischen, der albanisch-sprachigen, der tschetschenischen und den afrikanischen Communitys südlich der Sahara zusammen. Das Projekt stand jedoch durch die Methode der Outreach-Arbeit im öffentlichen Raum allen bewegungsinaktiven Personen, unabhängig von ihrer Herkunft, offen.

### Zielgruppe 2: Schlüsselpersonen der Communitys als Kooperationspartner\_innen

Es wurde bei „KOMM!unity.sporitiv“ intensiv mit sogenannten Community-Leader\_innen zusammen gearbeitet. Das sind Personen aus den jeweiligen Communitys mit hohem Bekanntheitsgrad, die mit ihren Meinungen in ihren Communitykreisen Gehör finden und ein gewisses Ansehen genießen. Sie sind Anlaufstelle und Ansprechperson bei diversen Problemen und Fragen in der Community und somit auch ihr Sprachrohr. Der Erfahrung von IKEMBA nach, lassen sich Migrant\_innen, die gemeinhin als "schwer erreichbar" gelten, am ehesten zur Projektteilnahme motivieren, wenn der oder die Community-Leader\_in das Projekt in der Community zum Thema macht, es bewirbt und vom Nutzen der Projektaktivitäten überzeugt ist. Community-Leader\_innen waren partizipativ in der Projektplanung vertreten und nahmen eine wichtige Position in der Umsetzung ein. Ebenso waren sie Mitausführende und Mitgestaltende der Veranstaltungen und dadurch auch in interne Planungsprozesse eingebunden. Die Zusammenarbeit mit den Schlüsselpersonen stellte sich als unerlässlich für den Erfolg des Projektes heraus und deckt sich mit Empfehlungen von Gesundheitsberichten aus der Vergangenheit.<sup>18</sup> Allerdings hat sich in der

---

<sup>18</sup> Vgl. BM für Gesundheit und Frauen (BMGF) (2005): Interkulturelle Kompetenz im Gesundheitswesen: [https://www.tirol.gv.at/fileadmin/themen/gesellschaft-soziales/integration/downloads/Leitbild-neu-Stand\\_Jaenner\\_2009/AK6-Gesundheit/Interkulturelle\\_Kompetenz\\_in\\_Gesundheitsbereich\\_BMGF-\\_06.pdf](https://www.tirol.gv.at/fileadmin/themen/gesellschaft-soziales/integration/downloads/Leitbild-neu-Stand_Jaenner_2009/AK6-Gesundheit/Interkulturelle_Kompetenz_in_Gesundheitsbereich_BMGF-_06.pdf) [Stand: 29.09.2017] S.11;

Stadt Graz (2011): Gesundheitsbericht für Graz. Möglichkeiten der kommunalen Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte Gruppen, S. 101;

Anzenberger, Bodenwinkler & Breyer, 2015: Migration und Gesundheit. Literaturbericht zur Situation in Österreich. Im Auftrag der Arbeiterkammer Wien und des Bundesministeriums für Gesundheit. Verleger: Gesundheit Österreich

---

Praxis erschwerend gezeigt, dass diese Leader\_innen über knappe zeitliche Ressourcen verfügen, da sie sich häufig selbst in schwierigen ökonomischen Lagen befinden und ihre Leader\_innen-Funktion meist ehrenamtlich ausüben. Daher war im Zuge des Projekts für die Community-Leader\_innen eine Aufwandsentschädigung vorgesehen.

### Zielgruppe 3: Sportvereine und -initiativen als Kooperationspartner\_innen

Die dritte Zielgruppe waren Vertreter\_innen von Sportvereinen und -initiativen, die Bewegungsangebote anbieten und Interesse daran haben, vor allem ältere und sozioökonomisch schwächergestellte Migrant\_innen in ihre Reihen zu integrieren. Der Verein IKEMBA hat seine Expertise in Bezug auf die Erreichung und Integration dieser Migrant\_innen angeboten und im Gegenzug wurde versucht, für bewegungsinaktive Migrant\_innen Arrangements auszuhandeln, welche eine Teilnahme an den angebotenen Aktivitäten des Vereins oder der Organisation möglich machen. Die genauen Kooperationsmodi wurden jeweils in einer Kooperationsvereinbarung festgeschrieben. Ziel der Kooperationen war es, für bewegungsinaktive Migrant\_innen einen barrierefreien Zugang zu den bestehenden Angeboten zu ermöglichen und damit die soziale Integration in die Vereine zu fördern.

### **Setting**

#### Benachteiligtes Setting: Die Community – das Lebensumfeld von „schwer erreichbaren“ Migrant\_innen:

Die „migrantische Community“ – das soziale Lebensumfeld bzw. die Selbstorganisation von Menschen gleicher ethnischer Herkunft – kann als benachteiligtes Setting angesehen werden. Vor allem sozial benachteiligte Migrant\_innen, die von Ausschlussmechanismen, Benachteiligungen und Diskriminierung betroffen sind, reagieren häufig mit Rückzugstendenzen in ethnische Communitys. Daher sind diese Communitys durch gewisse Isolationstendenzen gekennzeichnet und durch herkömmliche Informationskanäle oft schwer erreichbar. In dem Projekt wurde durch die Outreach-Arbeit als Methode Zugang zu migrantischen Communitys geschaffen und in diesen Communitys durch Workshops Wissen zum Thema „Gesundheitsförderung durch Bewegung“ vermittelt. Darüber hinaus wurde mit Community-Leader\_innen, den Schlüsselpersonen zu den benachteiligten Communitys, zur Bedeutung ihrer Multiplikator\_innenrolle gearbeitet

### **Zielsetzungen**

Das Projekt „KOMMunity.sportiv“ hat sich im Rahmen der Projektlaufzeit (Juli 2015 bis Dezember 2017) zum Ziel gesetzt, mittels niederschwelliger aufsuchender Sozialarbeit (Outreach-Arbeit) Menschen mit Migrationshintergrund aus einkommensschwächeren und arbeitsmarktfremden Schichten für das Thema Bewegungsförderung zu sensibilisieren und in partizipativer Weise Bewegungsangebote umzusetzen. Die dabei relevanten Communitys waren die afrikanischen, die albanisch-sprachigen, die rumänische und die tschetschenische Community in Graz. Zudem war auch beabsichtigt, Sportvereine und Institutionen, die Bewegungsangebote anbieten, in das Projekt miteinzubeziehen, um Migrant\_innen den Zugang zu den Bewegungs- und Sportangeboten der Vereine zu erleichtern und sie in das



Vereinsleben zu integrieren. Berücksichtigt wurde dabei ein multiperspektivischer Zugang mit sowohl verhaltens- als auch verhältnisorientierten Aktivitäten. In der ersten Projektphase galt es das Interesse und Bewusstsein für „lustvolle“ Bewegung zu schaffen, danach sollten Bewegungsangebote für Migrant\_innen intensiviert werden und selbstorganisierte Bewegungsgruppen entstehen und schließlich die Weiterführung der Bewegungsgruppen gesichert sowie die Vernetzung mit Sportvereinen intensiviert werden.<sup>19</sup>

#### Ziele im Detail:

- Zugang zu „schwer erreichbaren“ und sportlich inaktiven (älteren) Migrant\_innen herstellen und Vertrauen aufbauen
- Sensibilisierung über den Stellenwert der Bewegung für die körperliche, seelische und soziale Gesundheit
- Förderung der Motivation zu Bewegung und Sport
- Gesundheitsförderung und Abkehr von Isolierungs- und Abschottungstendenzen durch gemeinsamen community-übergreifenden Gesundheitssport
- Integration durch Sport: Teilhabe an bestehenden Sport und Bewegungsaktivitäten und dadurch an der österreichischen Gesellschaft
- Gesundheitsförderung durch nachhaltige Veränderung des Lebensstils.

### **3. Projektdurchführung**

#### **Projektstruktur**

Die Projektumsetzung ist, nach einer intensiven Vorbereitungsphase (Aufbau von Strukturen, Sicherung der Finanzierung, Suche nach Kooperationspartner\_innen), am 01.07.2015 gestartet und endete mit 31.12.2017. Das Projekt gliederte sich in drei Projektphasen, in denen jeweils unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt wurden.

#### Phase 1 – 2015 – Sensibilisierung für die Wichtigkeit von Bewegung für die Gesundheit

In der Eingangsphase im Jahr 2015 lag das Hauptaugenmerk auf Team Building und Einschulung, sowie der Planung und Organisation und der Outreach-Arbeit zur Sensibilisierung für die Wichtigkeit von Bewegung und der Gewinnung von Community-Leader\_innen. Die Community-Leader\_innen wurden über das Projekt und die Projektziele informiert, für das Thema „Gesundheitsförderung durch Bewegung“ sensibilisiert, eine Kooperationsvereinbarung wurde aufgesetzt und unterzeichnet. Des Weiteren fanden Kick-off Veranstaltungen in den beteiligten Communitys statt. Ebenso wurden diverse Sportvereine eingeladen sich als Kooperationspartner am Projekt zu beteiligen – eine Kooperationsvereinbarung, in der die Ziele und Inhalte der Zusammenarbeit definiert wurden, wurde aufgesetzt. Ebenso haben bereits erste „Bewegungs-Schnuppereinheiten“ für Walking, Turnen und Tanzen stattgefunden, wobei besonders darauf geachtet wurde, den Interessierten einen moderaten Einstieg in „lustvolle“ Bewegung zu ermöglichen. Diese wurden bereits sehr gerne angenommen. Zum Ende der ersten Phase wurden erste Sensibilisierungsworkshops in der jeweiligen Muttersprache in den Communitys abgehalten.

---

<sup>19</sup> Vgl. Evaluationsbericht „KOMM!unity.sportiv“, S. 6.

### Phase 2 – 2016 – Bewegung intensivieren

In der zweiten Projektphase lag der Schwerpunkt auf den Bewegungs- und Sportaktivitäten, dem Kennenlernen von bestehenden Sportangeboten und der Kooperation mit den Sportvereinen. Mit dem ATG Graz wurde eine Schnupperaktion umgesetzt. Darüber hinaus wurden auch selbstorganisierte Sport- und Bewegungsgruppen im Lebensumfeld der Projektteilnehmenden angeregt. Wichtig in dieser Phase war auch die Wissensvermittlung in den Communitys durch Outreach-Arbeit und Workshops. Gemeinsam mit der DSG Graz und der Sportunion Steiermark wurde eine Übungsleiter\_innenausbildung für Fitness und Gesundheitssport und Fortbildungstage zum Thema „Bewegung und Sport“ umgesetzt. Im Dezember 2016 wurde das Projekt mit dem Hauptpreis des Integrationspreises Sport 2016 gewürdigt.

### Phase 3 – 2017 – Verselbständigung

In der dritten Projektphase lag das Hauptaugenmerk auf der Verselbständigung der Sportgruppen. Die Bewegungsgruppe „Offener Sport“ wird 2018 weitergeführt und gemeinsam mit den Kooperationspartnern DSG Graz und Sportunion Steiermark wird nach Projektende eine weitere Übungsleiter\_innenausbildung für Fitness und Gesundheitssport speziell für Migrant\_innen angedacht. Mit Fertigstellung des Evaluationsberichtes im März 2018 werden die Projektergebnisse auf der Homepage des Vereins IKEMBA öffentlich gemacht.

## **Projektrollen**

### Projektteam

- **1 Projektleitung:** Personalführung, inhaltliche und budgetäre Gesamtverantwortung, Leitung, Interventionen, Steuerung der Projektaktivitäten, Inhalte der Workshops für Leader\_innen, Zusammenarbeit mit Kooperationspartner\_innen
- **1 Projektkoordination:** Koordination sämtlicher Projektaktivitäten, laufende Kontrolle des Projektverlaufes, Zusammenarbeit mit Kooperationspartner\_innen, Berichtswesen und Dokumentation, Koordination der Öffentlichkeitsarbeit, Organisation von Workshops und Gesundheits- und Bewegungsfesten
- **4 Outreach-Arbeiter\_innen:** Aufsuchende Kontaktarbeit in der jeweiligen Community, Zusammenarbeit mit Leader\_innen, Dolmetsch- und Übersetzungstätigkeit bei Workshops und Exkursionen, Teilnahme an Bewegungsgruppen, Dokumentation

### Vernetzungen und Kooperationen

- **10 Community-Leader\_innen:** Bewerben der Projektveranstaltungen in ihren Kommunikationskreisen, das Bereitstellen von Räumlichkeiten für Workshops und Bewegungs- und Sportgruppen und eine Sensibilisierung der Communitys für den Stellenwert von Bewegung und Sport.
- **6 Vertreter\_innen von Sportvereinen:** Beratung des Vereins IKEMBA bezüglich Sport und Bewegung mit der Zielgruppe, inhaltliche Erarbeitung von Themen der Inklusion und Diversität im Sportverein

### Externe Expert\_innen

- Externes Evaluationsteam von X-Sample
- Externe Supervisorin

- 2 externe Expert\_innen zur Fortbildung zum Thema „Fitness- und Gesundheitssport“

## Zentrale Methoden

### Outreach-Arbeit

„...aufsuchende Sozialarbeit wird als eine auf die lokale Ebene ausgerichtete Tätigkeit definiert, die Kontakte zu Einzelpersonen oder Gruppen aus bestimmten Zielpopulationen herstellt, die durch die bestehenden Einrichtungen oder das herkömmliche System nicht wirksam erreicht werden.“<sup>20</sup>

IKEMBA hat das Konzept der Outreach-Arbeit durch seine jahrelange praktische Tätigkeit weiterentwickelt und praktiziert und kombiniert die vier Formen der Outreach-Arbeit in Abhängigkeit zur örtlichen Gegebenheit:<sup>21</sup> Die Outreach-Tätigkeit im sogenannten „detached-outreach-model“ findet im öffentlichen Raum statt, z.B. in Parks, in Einkaufszentren, auf der Straße oder am Bahnhofsgelände und man tritt dort mit den Menschen in Kontakt. Beim sogenannten „peripatetic-model“ findet die Outreach-Arbeit in den Räumlichkeiten oder Organisationen der jeweiligen Communitys statt, z.B. in religiösen Zentren, in Vereinen und Community-Verbänden. Hier wird sekundär mit den Individuen gearbeitet, primär steht die jeweilige Organisation oder auch die enge Zusammenarbeit mit den Schlüsselpersonen (Imame, Gruppenleiter\_innen, Shopbesitzer\_innen,...) in diesem Modell im Vordergrund. Beim „domiciliary model“ sucht man die Menschen zu Hause in ihren Wohnungen auf. Beim sogenannten „satellite-model“, der vierten Form der Outreach-Arbeit, wird an einem zentralen Platz ein Service eingerichtet, nach dem Motto „one stop shop“ für niederschwellige Beratung und Information, aber vor allem auch für treffsichere Weitervermittlung zu diversen spezialisierten Einrichtungen. In der Praxis von IKEMBA findet diese Empowerment-Beratung mit dem „one-stop-shop“ Prinzip im Vereinsbüro statt. Outreach-Programme bzw. aufsuchende und nachgehende niederschwellige Sozialarbeit haben sich als zielführend und hilfreich für „schwer erreichbare“ Klient\_innen erwiesen. Insbesondere betrifft das Menschen in prekären Lebenssituationen, mit geringem Einkommen, Diskriminierungserfahrungen sowie Gewalt- und Missbrauchsopfer. Diese Methode ist als aufsuchende und nachgehende Arbeit zu sehen, der Ansatz ist lebensweltorientiert, d.h. der Erstkontakt wird im persönlichen und geschützten Bereich der Klient\_innen hergestellt. Outreach-Arbeit setzt an dem Wissen an, dass für viele Zielgruppen der Zugang zu herkömmlichen Beratungs- und Hilfsangeboten aufgrund struktureller sowie sprachlicher und kultureller Barrieren nicht möglich ist. Outreach-Arbeit\_innen erreichen potentielle Klient\_innen dort, wo sie sich gerade aufhalten, z.B. in Geschäften, auf Kinderspielplätzen, in Parks, in Shops der Communitys, Kirchen oder anderen Begegnungszentren und Lebensumfeldern. Dabei wird mit Schlüsselfiguren der Communitys zusammengearbeitet. In Moscheen und Kirchen gibt es zum Beispiel häufig Frauengruppen – diese Strukturen werden genutzt. Die Kontaktaufnahme und Beratungstätigkeiten erfolgen also im direkten Lebensumfeld der Menschen, so können jene Personen erreicht werden, die über die gängigen Informationswege keinen Zugang zu den Angeboten finden würden.

---

<sup>20</sup> Amtsblatt der Europäischen Union, 2003/. Nr. L165/31.

<sup>21</sup> Dewson, Davis & Casrebourne (2006): *Maximising the role of outreach in client engagement. A report of research carried out by the Institute for Employment Studies on behalf the Department for work and Pensions.* Department of Work and Pensions. Research Report No. 326, Norwich.

Im vorliegenden Projekt wurde Outreach–Arbeit vor allem in vier Communitys geleistet: In den afrikanischen (Subsahara), den rumänischen, tschetschenischen und den albanischsprachigen. Seit Start der offenen Sportgruppe für Männer, die durch einen Sporttrainer mit ägyptischen Wurzeln geleitet wird, wurde auch vermehrt in arabischsprachigen Communitys Outreach–Arbeit betrieben.

### Empowerment

In der Empowerment–Arbeit orientiert sich IKEMBA an den Ressourcen und Stärken der Personen und Systeme. Sie sind die Expert\_innen ihrer Lebenswelt, ihnen wird mit Respekt und Wertschätzung begegnet. Empowerment im Rahmen des Projektes setzt dort an, wo sich gute Voraussetzungen finden lassen: In der Sorge um die Gesundheit der eigenen Kinder oder älterer Familienangehöriger, bei der Ernährung der Familie, den Freizeitaktivitäten oder den bisherigen Erfahrungen mit Sportaktivitäten und Angeboten. Durch ein hohes Maß an Partizipation in der Planung und Durchführung der Veranstaltungen werden Voraussetzungen geschaffen, um die Teilnehmer\_innen in ihrer Selbstbestimmung, Eigenverantwortlichkeit und in ihren Handlungskompetenzen zu stärken. Das passiert durch informative Inputs, Anregung der Selbstreflexion, Austausch unter Gleichbetroffenen, aber auch durch die Stärkung der Kommunikations– und Ausdrucksfähigkeit. In vielen Fällen ist es auch nötig, erfahrene Diskriminierungen und Rassismen zu bearbeiten. So kann es gelingen, die Gestaltungsmöglichkeiten der Einzelnen bezüglich ihrer Gesundheit zu erschließen und auszubauen.

### **Umgesetzte Aktivitäten**

#### Outreach–Arbeit

Insgesamt fanden im Projekt „KOMM!unity.sportiv“ im Rahmen von **333 Outreach–Einheiten** **2190 Outreach–Kontakte zu Frauen** und **571 Outreach–Kontakte zu Männern** statt. Die Outreach–Arbeit wurde meist in Privatwohnungen, in religiösen Zentren, auf öffentlichen Plätzen und Parkanlagen, in diversen Shops und in der Wohnnachbarschaft der angesprochenen Migrant\_innen geleistet (vgl. Abb.2). Die Personen wurden persönlich (face to face) kontaktiert und erhielten genaue Informationen über das Projekt und über die unterschiedlichen Gruppenangebote sowie Informationen über die Sportangebote und Aktivitäten unserer Kooperationspartner\_innen. Darüber hinaus wurde **4366mal telefonisch Kontakt** aufgenommen, um u.a. Personen zu Aktivitäten einzuladen bzw. diese daran zu erinnern.

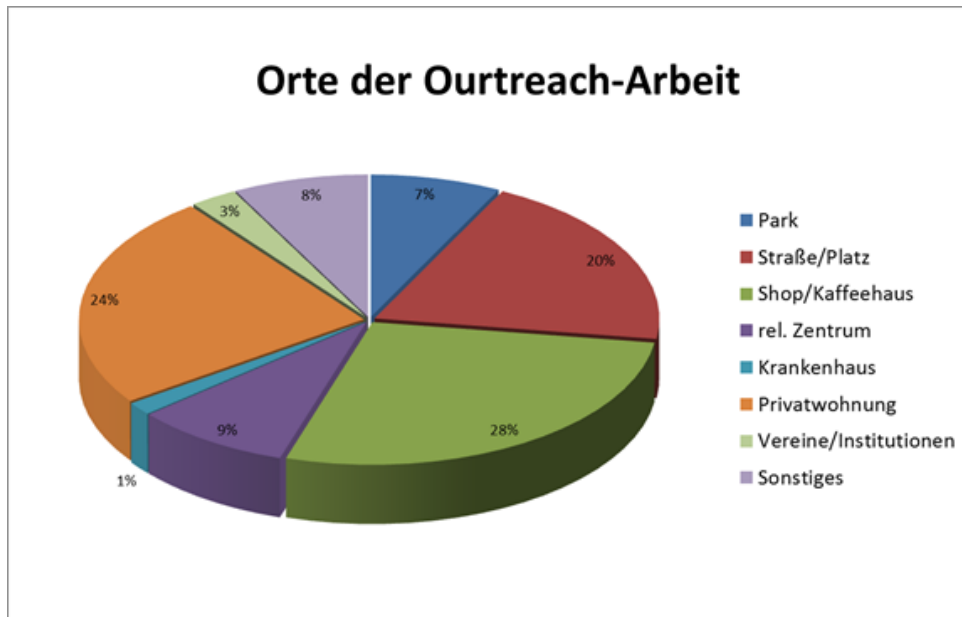


Abbildung 2: Orte der Outreach-Arbeit

Die Projektangebote waren jedoch keineswegs auf die genannten Communitys beschränkt, da, wie die Abbildung 2 zeigt, Outreach-Arbeit zum Thema „Gesundheit durch Bewegung“ auch im öffentlichen Raum stattfand. Das Projekt war daher für alle offen, die daran teilnehmen wollten. Es haben Personen aus folgenden Herkunftsländern am Projekt teilgenommen: Österreich, Albanien, Tschetschenien, Inguschetien, Dagestan, Kosovo, Mazedonien, Kongo, Südafrika, Indonesien, Tunesien, Ungarn, Georgien, Bosnien, Türkei, China, Rumänien, Nigeria, Afghanistan, Jemen, Ghana, Ägypten, Slowakei, Benin, Iran, Irak, Jemen, Mali, Somalia, Spanien, Kroatien, Syrien und Armenien.

Im Fokus der Outreach-Arbeit stand die Vermittlung von Wissen über die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit und über die bestehenden Angebote der Kooperationspartner\_innen. Die Outreach-Arbeiter\_innen sprachen in jeder Einheit zum Thema „Bewegung und Sport“ oder „Gesundheit“ und über die Bedeutung der Bewegung und des Sports für ein gesundes Altern. Darüber hinaus wurden auch weitere Themen der Gesundheitsförderung, wie gesunde Ernährung, aber auch allgemeine Informationen zu Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten, zu Arbeit und Beruf oder Schule und Ausbildung weitergegeben (siehe Abb.3).

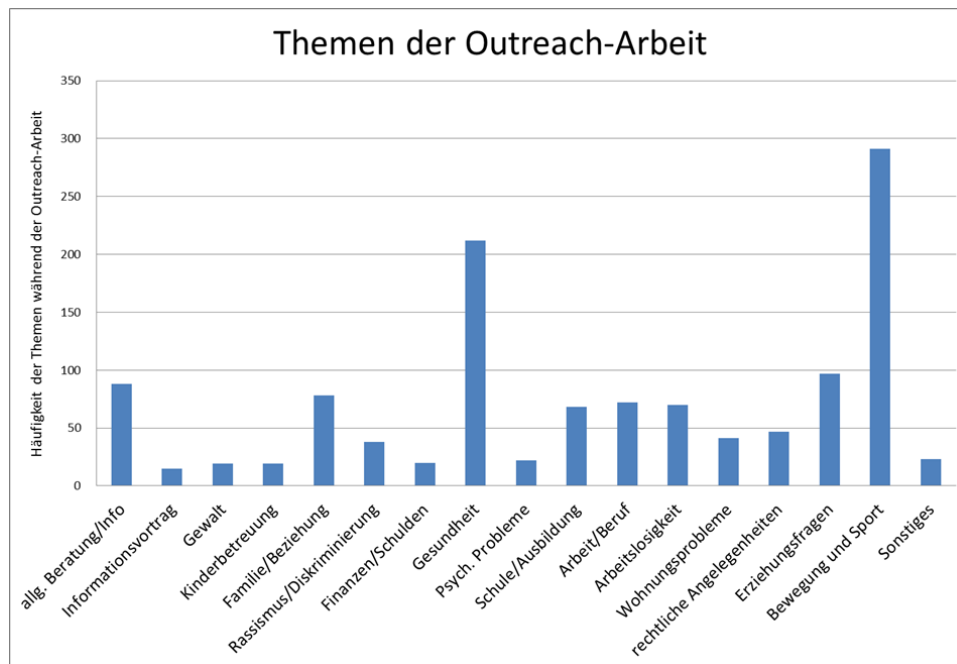


Abbildung 3: Themen der Outreach-Arbeit

Im März 2016 wurden durch die Outreach-Arbeiter\_innen, mithilfe eines Feedbackbogens, Rückmeldungen von Mitgliedern aus den Communitys eingeholt. Einerseits wurde erhoben, welche Hürden in der Inanspruchnahme der Projektaktivitäten gesehen werden, andererseits diente der Feedbackbogen zur Erhebung von Interessen und Wünschen der angesprochenen Personen. Es wurden **24 Feedbackbögen** retourniert. Folgende Hürden wurden genannt:

- Kosten (Anm.: gemeint waren die Kosten der öffentlichen Verkehrsmittel zum Treffpunkt)
- religiöse Gründe (Musik bei der Bewegung)
- mein Mann/meine Frau möchte es nicht
- fehlende Kinderbetreuung
- Angst vor der Meinung der Community
- Uhrzeit
- viel Stress im Alltag

Daraus wurde für die Projektumsetzung deutlich, dass erstens die Projektaktivitäten möglichst im unmittelbaren Lebensumfeld der Menschen umgesetzt werden müssen, um Anfahrtskosten zu vermeiden. Zweitens, dass die Möglichkeit die Kinder mit zu den Aktivitäten zu bringen im Rahmen der Outreach-Arbeit noch stärker hervorgehoben werden musste und drittens, dass vor allem in die Sensibilisierungsarbeit der Community-Leader\_innen bzgl. der Community-Meinung investiert werden musste.

Aus der Erhebung ging ebenso hervor, dass die sportlichen Interessen der Personen aus den Communitys so unterschiedlich und vielschichtig waren, dass diese im Rahmen von Projektaktivitäten nicht ausreichend Berücksichtigung finden konnten. Daher war es wichtig, motivierte Personen vermehrt über die Angebote der Sportvereine zu informieren, wo ihre Interessen abgedeckt werden und sie dahin weiterzuvermitteln. Dabei wurden insgesamt **41 Frauen und 16 Männer zu bestehenden Angeboten begleitet**: Zum ATG, zur Antidiskriminierungsstelle, zur Physiotherapie, in Fitnessstudios und in Hallenbäder.

### Workshops für Community-Leader\_innen

Für IKEMBA hat sich bereits bei anderen Projekten die intensive Zusammenarbeit mit sogenannten Community-Leader\_innen bewährt: Hauptsächlich mit Pastoren, Imamen und Shopbesitzer\_innen, aber auch mit Gruppenleiter\_innen von in der Community organisierten Frauen- und Männergruppen. Diese Personen genießen großes Vertrauen, in Krisensituationen wird von den Community-Mitgliedern ihre Hilfe gesucht und ihre Ratschläge haben Gewicht. Sie haben eine Vorbild- und Beratungsfunktion inne.

Insgesamt haben **7 Workshops mit insgesamt 10 kooperierenden Community-Leader\_innen** stattgefunden: **5 Frauen und 5 Männer** zwischen 38 und 57 Jahren aus Tschetschenien (2), Albanien, Mazedonien, Rumänien (2) und Nigeria (4) haben teilgenommen.

Im ersten Workshop wurden einerseits das Projekt „KOMM!unity.sportiv“ und dessen Ziele vorgestellt und die Wichtigkeit von Sport und Bewegung für die Gesundheit betont. Ebenso wurden die geplanten oder möglichen Aktivitäten aufgezeigt und die Aufgaben der Community-Leader\_innen im Projekt besprochen. Die Aufgaben waren die Bewerbung der Projektveranstaltungen in ihren Kommunikationskreisen, das Bereitstellen von Räumlichkeiten für Workshops sowie Bewegungs- und Sportgruppen und eine Sensibilisierung der Community für den Stellenwert von Bewegung und Sport. Sie sollten nach Möglichkeit auch selber an den Bewegungsgruppen teilnehmen. Damit diese ihre Aufgabe gut erledigen können, wurden ihnen im Startworkshop wichtige Informationen vermittelt. Wenn Leader\_innen mit den Inhalten und Aufgaben einverstanden waren, wurden die Vereinbarungen unterschrieben.

In den darauffolgenden Workshops waren die Reflexion über die Rolle der Community-Leader\_innen und ihre Aufgaben im Rahmen des Projektes einerseits, aber auch die Bedürfnisse der Community-Mitglieder andererseits Thema. Ebenso stand das Thema „Warum Bewegung gesund ist“ am Plan als auch das Thema der sozialen Integration („Wie gelingt ein gutes Zusammenleben in Vielfalt“). Ebenso wurden bei einem Workshop mit dem Evaluationsteam des Projekts bisherige Projekterfahrungen gesammelt und darüber reflektiert. Vor allem aber dienten diese Workshops der Vernetzung der Community-Leader\_innen untereinander. Zu Projektende standen die Reflexion über die Projektmaßnahmen und -ergebnisse sowie die Reflexion über die Nachhaltigkeit des Projektes und weiterer Maßnahmen über das Projektende hinaus im Vordergrund.

### Kick-off Veranstaltungen in den Communitys

In jenen Communitys, die sich regelmäßig in Gruppen treffen, wurden Kick-off Veranstaltungen abgehalten. Bei diesen wurden unter dem Beisein der Community-Leader\_innen das Projekt, das Projektteam und die Aktivitäten vorgestellt. So konnten **604 Personen (296 Frauen und 308 Männer) und 99 Kinder** erreicht werden.

### Workshops in Muttersprache

Im Rahmen des Projektes wurden Workshops abgehalten, die Wissen zu einer gesunden Lebensführung vermittelten. Diese fanden vor Ort in den Communitys und in der jeweiligen Muttersprache statt und hatten die Rolle von Bewegung und Sport zum Inhalt. Insgesamt haben **12 Workshops** zum Themengebiet „Gesundheitsförderung durch Bewegung“ stattgefunden. Insgesamt haben **189 Personen (121 Frauen und 68 Männer)** teilgenommen – auch **57 Kinder** waren dabei anwesend.

### Gemeinsame community-übergreifende Bewegungs- und Sportgruppen

Ziel des Projektes war es, Personen zu motivieren Bewegung und Sport zu machen. Information alleine hat jedoch oft zu wenig motivierende Wirkung. Daher war es essentiell, dass die durch Workshops und Outreach-Arbeit über die Wichtigkeit von Bewegung und Sport informierten Personen, zeitnah die Möglichkeit haben einfache, niederschwellige Bewegungsaktivitäten auszuprobieren. Wichtig war, dass sie dabei nicht überfordert wurden.

#### *„Spazieren & Wandern“*

Die erste Bewegungsgruppe „Spazieren & Wandern“ hat insgesamt 11mal stattgefunden, dabei haben **54 Migranten und 82 Migrantinnen** mitgemacht; außerdem nahmen **74 Kinder** teil.

#### *„Tanzen“*

Die zweite Bewegungsgruppe „Tanzen“ wurde speziell für Frauen mit ihren (Enkel-) Kindern ins Leben gerufen: Oft sind (ältere) Frauen durch die Beaufsichtigung ihrer Kinder bzw. Enkelkinder von der Teilnahme an sportlichen Angeboten ausgeschlossen; daher sollte das Angebot gerade Frauen mit Kinder ansprechen. Insgesamt fanden 6 Einheiten HipHop Dance und 3 Einheiten Zumba statt, wobei **61 Frauen und 23 Kinder** verzeichnet wurden. Bei Zumba standen als Anleitung YouTube-Videos zur Verfügung. Diese Idee ist bei vielen Teilnehmerinnen als wertvoll zum Nachmachen für zu Hause empfunden worden.

#### *„Offener Sport für Frauen“*

Insgesamt haben 63 Einheiten „Offener Sport für Frauen“ – mit der Möglichkeit auch Kinder bei Betreuungsschwierigkeiten mitzubringen – stattgefunden. Diese offene Sporteinheit orientierte sich sehr an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. So haben sowohl Wirbelsäulengymnastik, Step-Aerobik oder diverse Ballspiele, aber auch Koordinations- und Kräftigungsübungen Platz gefunden. Über die gesamte Projektlaufzeit haben **137 Frauen** aus 14 verschiedenen Ländern an dieser Gruppe teilgenommen. Im Durchschnitt sportelten 8 Frauen pro Einheit mit.

#### *„Offener Sport für Männer“*

Über die gesamte Projektlaufzeit haben an der Gruppe „Offener Sport für Männer“ **148 Männer** aus 10 unterschiedlichen Ländern teilgenommen. Auch in dieser Gruppe konnte sich das Programm in den insgesamt 55 Einheiten durchaus abwechslungsreich gestalten: Aufwärmspiele, Dehnungsübungen, Rückengymnastik und diverse Ballspiele – jedoch am häufigsten wurde in dieser Gruppe Fußball gespielt.

Eine Übernahme der offenen Sportgruppen in das bestehende Angebot unserer Kooperationspartner konnte trotz beiderseitiger Bemühungen – hier vor allem von Seiten der DSG – nicht erreicht werden. Fehlende finanzielle Mittel sind dafür der genannte Grund.

#### *„Niederschwellige Bewegungsimpulse“*

Um flexibler auf den Bedarf der Personen aus den Communitys eingehen zu können, wurden vermehrt Angebote gerade für bewegungsinaktive Personen im Rahmen der Outreach-Arbeit gesetzt. So wurde die Möglichkeit geschaffen das Schifahren zu erproben oder einfach Schneezuwandern, zu rodeln, zu schwimmen, Rad zu fahren oder Entspannungsübungen



auszuprobieren. An insgesamt 58 Einzelaktivitäten haben 139 Frauen, 65 Männer und 143 Kinder teilgenommen.

## Sommersportwoche für die ganze Familie

WANN?	Uhrzeit	WAS?	WO treffen wir uns?	Mitzubringen
Montag* 21.08.17	10:00-15:00	Wanderung Rettenbachklamm	Jakominiplatz beim „BIPA“	Turnschuhe, Turngewand, Trinkflasche, Jause, Sonnenschutz, Regenjacke
Dienstag* 22.08.17	13:00-18:00	Schwimmen Augartenbad	Eingang vom Augartenbad	Badebekleidung, Handtuch, Trinkflasche, kleine Jause, Sonnenschutz
Mittwoch* 23.08.17	11:00-15:00	Spazieren im Leechwald mit Besuch bei „Kleine Wildtiere in großer Not“	Hilmteich (Bim 1)	Turnschuhe, Trinkflasche, kleine Jause
Donnerstag* 24.08.17	10:00-16:00	Spaziergang und Schwimmen Ragnitzbad	LKH Graz (Bim 7)	Turnschuhe, Badebekleidung, Handtuch, Trinkflasche, Jause, Sonnenschutz
Freitag* 25.08.17	10:00-17:00	Wanderung auf den Plabutsch	Jakominiplatz beim „BIPA“	Turnschuhe, Turngewand, Trinkflasche, Jause, Sonnenschutz, Regenjacke

\*Bei Schlechtwetter Ersatztermin eine Woche später!

\*alle Angebote sind KOSTENLOS!

Abbildung 4: Programm der Sommersportwoche 2017



Ein Projekt von Verein IKEMBA in Kooperation mit ATG Graz, ATUS Graz,  
DSG Graz, SeniorInnenreferat Graz & Sportunion Steiermark

## Programm der Sommersportwoche

WANN ?	Uhrzeit	WAS ?	WO treffen wir uns:	Mitzubringen	Für die gesamte Familie
Montag 18.07.16	10:00-11:30	Bewegung im Stadtpark	„Paulustor“ (30 Bus)	Turngewand, Trinkflasche	ja
	18:00-19:30	Spaziergang entlang der Mur	„Kunsthau“ (1, 7 Bim)	Trinkflasche	ja
Dienstag 19.07.16	09:00-10:00	Nordic Walking im Leechwald	„Hilmteich/ Botanischer Garten“ (1 Bim)	Turngewand, Trinkflasche	Ab 16 Jahren
	18:00-20:00	Schwimmtraining mit und ohne Schwimmhilfen	Augartenbad Eingang	Badebekleidung	Ab 16 Jahren
Mittwoch 20.07.16	10:00-11:30	Spaziergang auf den Schlossberg	„Schlossbergplatz/ Murinsel“ (3, 6 Bim)	Trinkflasche	ja
	18:00-20:00	Gemütliche Radfahrtour	Augartensteg beim Trinkbrunnen	Turngewand, Trinkflasche	Ab 16 Jahren
Donnerstag 21.07.16	10:00-11:30	Entspannung	„Museum der Wahrnehmung“ (34 Bus)	Turnmatte/ Decke	Ab 16 Jahren
	18:00-19:00	Powergymnastik	„Museum der Wahrnehmung“ (34 Bus)	Turngewand, Trinkflasche	ja
Freitag 22.07.16	09:30-13:30	Wanderung in der Rettenbachklamm	„Teichhof“ (1 Bim)	Festes Schuhwerk, kleine Jause	ja

Abbildung 5: Programm der Sommersportwoche 2016

(Selbst-) organisierte Bewegungsgruppen in den Communitys

Im Zuge des Projektes wurde die Bildung von selbstorganisierten Bewegungsgruppen in den Communitys angeregt. Durch das Tanzangebot 2016 von IKEMBA hat sich in der rumänischen Community eine **rumänische Volkstanzgruppe (8 Frauen, 3 Männer)** formiert. Durch die tschetschenische Community-Leaderin, welche auch an der Ausbildung zur Übungsleiterin teilgenommen hat, hat sich eine **Frauen-Turngruppe (8 Frauen)** gebildet. Beide Gruppen haben gemein, dass sie Schwierigkeiten in der Organisation der Räumlichkeiten haben: Die Tanzgruppe nutzte anfangs den Seminarraum bei IKEMBA, doch dieser wurde zu klein. Die Turngruppe fand sich abwechselnd in unterschiedlichen Wohnzimmern zusammen, doch störte die Geruchsentwicklung durch das Turnen in den Privatwohnungen. Bislang ist es nicht gelungen, die Gruppen dahingehend zu unterstützen, sich Räumlichkeiten zu organisieren. Das Startbudget war ein Anreiz, doch leider fand sich keine Person bei den Gruppen, die die Verantwortung für die Organisation (trotz anfänglicher Unterstützung durch IKEMBA) auf Dauer übernehmen wollte. In der afrikanischen Community haben sich im Frühjahr 2017 durch die Bewegungsimpulse während der Outreach-Arbeit **4 motivierte Frauen zu einer Frauen-Walk-Runde** zusammengefunden. Diese ist nun einmal wöchentlich – sonntags nach dem Gottesdienst – für 2 Stunden unterwegs.

Kooperationen und Vernetzungen

Bereits vor Projektbeginn wurde Kontakt zu vielen Grazer Sportvereinen und -initiativen aufgenommen, um diese als Kooperationspartner zu gewinnen. Dabei haben sich **ATUS Graz, ATG Graz, DSG Graz, die Sportunion** und das **Senior\_innenreferat der Stadt Graz** zur Zusammenarbeit mit Verein IKEMBA für das Projekt bereit erklärt. Um gemeinsame Ziele und konkrete Maßnahmen festzulegen, wurden im Frühjahr 2016 Kooperationsvereinbarungen erstellt. Im Zuge der Projektumsetzung konnten noch Kontakte zum **ASKÖ** und zur Bewegungsinitiative **Jackpot** hergestellt werden.

Insgesamt haben **32 Netzwerktreffen** stattgefunden, davon:

- 23 Treffen mit den genannten Kooperationspartner\_innen zur Umsetzung der Kooperationsvereinbarungen,
- 3 Arbeitstreffen mit Entscheidungsträger\_innen,
- 2 Veranstaltungen des FGÖ zur Qualitätssicherung,
- 2 Treffen bzgl. der Öffentlichkeitsarbeit und
- 2 betreffend der Verbreitung der Ergebnisse und Lernerfahrung im Rahmen von Interviews mit Studierenden.

In der Umsetzungsphase für die Angebote wurde ebenso Kontakt mit der Abteilung für Bildung & Integration der Stadt Graz aufgenommen, um Raumangebote nutzbar zu machen: Diese stellte insgesamt drei Turnsäle gegen Miete und Bezahlung einer Aufwandsentschädigung für den Schulwart und die Reinigung zur Verfügung.

Im Folgenden werden die gemeinsamen Aktivitäten mit den Kooperationspartner\_innen beschrieben:

Exkursion ins Senior\_innenreferat

Im Februar 2016 fand der Besuch beim Senior\_innenreferat der Stadt Graz statt. Dabei wurden alle Aktivitäten und Angebote des Referats vorgestellt. Es waren sowohl Senior\_innen aus den Communitys, aber auch Community-Leader\_innen anwesend, mit dem Ziel anschließend die Angebote speziell für ältere Migrant\_innen in den Communitys bekannt zu machen. Es haben **5 Personen aus den Communitys und zwei Community-Leader\_innen** teilgenommen. Im Laufe des Projektes ist es nicht gelungen ältere Migrant\_innen zu den Angeboten zu vermitteln. Unterschiedliche Hürden taten sich dabei auf: Viele ältere Menschen mit Migrationshintergrund sind in ihrer Mobilität auf die Unterstützung der Familie angewiesen und diese haben kaum Zeit sie zu den Angeboten zu begleiten, fehlende Sportkleidung, v.a. richtiges Schuhwerk sowie Ängste (wegen der Sprache), um „alleine“ an einer Bewegungsgruppe des Senior\_innenreferat teilzunehmen.

Exkursion zum ATG Graz und Schnuppergutscheine

Im April fand ein Besuch beim ATG Graz mit **6 Migrant\_innen und zwei Community-Leader\_innen** statt. Es wurden die Räumlichkeiten gezeigt und man hatte die Möglichkeit bei Sportgruppen, die während des Besuchs stattfanden, zuzusehen. Am Ende wurden die Modalitäten für die Inanspruchnahme, wie die notwendige Vereinsmitgliedschaft, erklärt. Besonderes Interesse bei den Migrant\_innen erweckten die Parallelangebote – eine Gruppe für Kinder und zeitgleich eine Gruppe für Erwachsene.

Der ATG Graz hat im Zuge der Kooperation eine Schnuppermöglichkeit ins Leben gerufen, wodurch Migrant\_innen viermal die Möglichkeit bekommen eine Kurseinheit zu besuchen, unabhängig davon, ob diese viermal denselben Kurs oder vier verschiedene Angebote besuchen wollen. Dieser Schnupper-Bon wurde bei IKEMBA an interessierte Menschen aus den Communitys ausgegeben. Es haben sich **13 Personen** den Bon für folgende Kurse ausstellen lassen: Zumba, Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen Erlebnis, Fit in jedem Alter, Damengymnastik, Pilates, Yoyalates, Volleyball und Kraultraining.



Abbildung 6: Schnupper-Bons für 4 Einheiten beim ATG

Seit Herbst 2016 wurden IKEMBA Gutscheine zur Verfügung gestellt, welche in Zusammenarbeit des ATGs mit dem Senior\_innenreferat entstanden sind und auch für unser Projektvorhaben Verwendung fanden. Diese wurden im großen Ausmaß in den Communitys verteilt.



Abbildung 7: Gutscheine für 3 Schnuppereinheiten beim ATG

### Exkursion zum ASKÖ

Im Februar 2017 fand eine Exkursion zum ASKÖ statt, an der **5 Frauen und 2 Männer aus den Communitys und 2 Leader\_innen** teilgenommen haben. Bei diesem Besuch wurden alle Aktivitäten und Angebote des ASKÖs vorgestellt. Die Erwachsenen konnten alle Räumlichkeiten besichtigen und bei laufenden Aktivitäten hospitieren, während **6 Kinder** an einem Schnuppertraining HipHop teilnehmen konnten.

### Übungsleiter\_innenausbildung – Gesundheits- & Fitnesssport durch DSG & Sportunion

In den Kooperationsgesprächen mit der Sportunion Steiermark und der DSG Steiermark wurde festgestellt, dass es sinnvoller ist – bevor man mit „Expert\_innen“ in Communitys geht, um über die Bedeutung von Bewegung zu referieren – Migrant\_innen aus den Communitys selbst zu Expert\_innen für Fitness und Gesundheitssport auszubilden. So haben insgesamt **17 Personen** an vier Ausbildungstagen an der **Ausbildung zum/zur „Übungsleiter\_in für Fitness und Gesundheitssport“** teilgenommen. Ergänzend dazu wurde ein Lerntutorium ins Leben gerufen, welches zur Wiederholung der Theorie, aber auch zur Unterstützung des vorzubereitenden Lehrauftritts zur Verfügung stand. Da es von Seiten der Ausbilder\_innen nicht möglich war, die Prüfungsmodalitäten anzupassen, stellte die schriftliche Prüfung auf Deutsch eine große Hürde dar. Viele ließen sich davon abhalten, an der Ausbildung teilzunehmen bzw. die Ausbildung abzuschließen. Alle **14 Personen**, die einen der beiden Prüfungstermine wahrgenommen haben, haben die schriftliche Prüfung und die praktische Überprüfung bestanden. Ziel sollte es sein, dass diese Expert\_innen nun ihr Wissen in den Communitys weitergeben, aber auch in Sportvereinen als Übungsleiter\_innen aktiv werden.

### Fortbildungstage DSG & Sportunion

Um das erworbene Wissen im Rahmen der Übungsleiter\_innenausbildung zu wiederholen und zu festigen und um weitere Übungen kennenzulernen, wurden eigene Fortbildungstage für die Absolvent\_innen mit der Sportunion Steiermark und der DSG ins Leben gerufen. Diese Fortbildungstage fanden zweimal jährlich statt und sind auch offen für an der Übungsleiter\_innenausbildung Interessierte. Besonders erwähnenswert ist, dass für diese Fortbildungstage auch sportliche Kinderbetreuung angeboten wurde. Einerseits eliminiert dieses Angebot eine große Hürde in der Inanspruchnahme der Fortbildungstage, gleichzeitig

motiviert es Erwachsene zusätzlich daran teilzunehmen, da besonders Angebote zum Wohle der Kinder als wichtig erachtet werden. Zu guter Letzt wird so bereits den Jüngsten der verbandliche Sport nähergebracht.

*Fortbildungstag „Fitnesssport“*

Am ersten Fortbildungstag haben **13 Erwachsene und 13 Kinder/Jugendliche** aus den Communitys teilgenommen. Dabei wurden v.a. Übungen der Ausbildung „Gesundheits- & Fitnesssport“ wiederholt und neue Übungen mit dem Tera-Band vorgestellt.

*Fortbildungstag „Ballspiele“*

Es haben **18 Erwachsene und 17 Kinder/Jugendliche** aus den Communitys teilgenommen. Das Thema war „Ballspiele und was man alles mit einem Ball machen kann“. Es sind viel mehr Personen als erwartet gekommen. Die Bewerbung lief bereits über Mundpropaganda. Es waren jedoch auch zusätzlich 6 Erwachsene da, die nicht aktiv an der Fortbildung teilnehmen wollten. Bei der „Mundpropaganda“ ging leider die wesentliche Info, dass es eine Fortbildung für Erwachsene ist, verloren. Hierbei merkt man die motivierende Wirkung einer sportlichen Kinderbetreuung.

*Fortbildungstag „Tanz“*

Es haben **11 Frauen und 10 Kinder** aus den Communitys teilgenommen. Das Fortbildungsprogramm war diesmal dreigeteilt: Tanzen mit Kindern (Aufwärmtanzen, spielerisches Tanzen allgemein); Finde den Beat (Musik hören und verstehen lernen) und Tanz-Workout (Kräftigung, Dehnung, Mobilisation und Isolation, mit tänzerischen Bewegungen). Bis auf die Outreach-Arbeiter\_innen als Übungsleiter\_innen waren ausschließlich neue Personen bei der Fortbildung. Das Thema Tanz war besonders für Frauen aus der afrikanischen Community sehr ansprechend. Aus der tschetschenischen Community ist gerade wegen der Musik niemand gekommen. Dass nur Frauen bei der Fortbildung teilnahmen, hatte auch eine überaus lockere Stimmung zur Folge und alle waren sehr bemüht beim Mitmachen, obwohl das Workout für viele sehr schwierig war.

Sportfeste

*IKEMBA-Sportfest 2015*

Das Sportfest „IKEMBA bewegt“ fand am 02.10.2015 im Augarten mit unterschiedlichen Bewegungs(spiel)stationen für Jung und Alt statt. Insgesamt waren **155 Personen** (Erwachsene, Jugendliche und vor allem Kinder) beim Fest (zumindest, die mit der Anwesenheitsliste erfasst wurden). Es ist also davon auszugehen, dass von 14 - 17 Uhr zw. 155 - 170 Personen am Fest waren. Einige Kinder waren auch ohne Eltern dort.

Toll war, dass man Erwachsene zum Teil über die Kinder zum Mitmachen motivieren konnte. Unsere Stempelpässe, die jedes Kind bekommen hatte, um für jede der vier Spielstationen (Eierlauf, Bällelauf, Frisbee, Tore schießen) einen Stempel zu erhalten, waren ebenfalls darauf ausgerichtet, dass die Kinder einen Erwachsenen benötigen, um am Ende von uns eine Belohnung zu bekommen. Diejenigen, die am Ende motiviert werden konnten, hatten auch großen Spaß. Aus der albanisch-sprachigen Community hat eine Dame berichtet, dass sie großen Spaß hatte, obwohl sie anfangs skeptisch gewesen war. Sie war sehr froh, dass sie

gekommen ist. Für afrikanische Community-Mitglieder war es neu, dass man mit den Kindern gemeinsam Sport macht. Sie fanden es aber eine ganz tolle Erfahrung.



Abbildung 8: Flyer für das Sportfest

### *IKEMBA-Sportfest 2016*

Am 08.12.2016 fand in der großen Halle der Sportunion das Sport- und Familienfest des Vereins IKEMBA in Kooperation mit der DSG und der Sportunion statt. Um die **250 Personen** – darunter mehr als 100 Kinder – aus 11 Nationen erfreuten sich an sieben Bewegungsstationen für Groß und Klein. Bei der anschließenden Feier mit Buffet stand die Ehrung des Projektes „KOMM!unity.sportiv“ mit dem österreichischen Integrationspreis Sport 2016 durch das Integrationsministerium und das Sportministerium ganz im Mittelpunkt. Über diesen Erfolg freut sich das Team des Vereins sehr und möchte an dieser Stelle noch einmal einen besonderen Dank an die DSG und die Sportunion für die gute Zusammenarbeit aussprechen.

### *IKEMBA-Sportfest 2017*

Am Samstag, den 21.10.2017, fand in der großen Halle der Sportunion das interkulturelle Sport- und Familienfest des Vereins IKEMBA in Kooperation mit der DSG und der Sportunion statt. 52 Familien, bestehend aus **158 Personen** (darunter 93 Kinder), aus Ländern wie Rumänien, Albanien, Tschetschenien, Ukraine, Ägypten und anderen afrikanischen Ländern

nahmen aktiv am Stationenbetrieb teil, der durch im Gesundheits- und Fitnesssport ausgebildete Übungsleiter\_innen abgehalten wurde. Es gab sechs (+1 Bonusstation) verschiedene Spiel- und Bewegungsstationen, darunter Tic-Tac-Toe, einem Skate-, Spring- und Hindernis-Parcours, Zielwerfen, der Boden ist Lava und Aufgaben anagn.

Ein herzliches „DANKE“ an alle unsere Kooperationspartner\_innen:



### Öffentlichkeitsarbeit

#### Homepage und Projektnewsletter

In regelmäßigen Abständen wurde die Homepage ([www.ikemba.at](http://www.ikemba.at)) zum Projekt aktualisiert. Es wurden **13 Newsletter** mit Bezug zum Projekt „KOMM!unity.sportiv“ versandt. Dieser wurde über einen Email-Verteiler an die Kooperationspartner\_innen, die Fachöffentlichkeit sowie alle Interessierten geschickt. Insgesamt sind 450 Adressen in diesem Verteiler. Ebenso sind alle Newsletter auf der Homepage auf <http://www.ikemba.at/medien/newsletterarchiv/> zugänglich. Auch über die Email-Verteiler anderer Institutionen wurde das Projekt der Öffentlichkeit präsentiert, beispielsweise über die Newsletter des Migrant\_innenbeirats oder der Sportunion Steiermark.

#### Facebook

Seit April 2017 ist der Verein IKEMBA auch auf *Facebook* ([www.facebook.com/VereinIKEMBA](http://www.facebook.com/VereinIKEMBA)) anzutreffen – es wurden **acht Beiträge** das Projekt betreffend verfasst.

#### Presseausendung

Mit Beginn des Projektes wurde ein Presstext an insgesamt **18 Pressekontakte** geschickt. 2016 wurden zwei Presstexte an 18 bzw. 22 Medienverantwortliche geschickt. Eine Presseausendung mit Projektabschluss folgt. Es wurden insgesamt **7 Presseartikel** veröffentlicht.

Medienberichte

Presseartikel



**Livinus Nwoha:** „Alle sind erreichbar, nur manche eben anders. Wichtig ist, den Menschen mit Respekt zu begegnen und ihr Vertrauen zu gewinnen.“

# Alle sind erreichbar

Ein Projekt in Graz fördert die Gesundheit von Migrantinnen und Migranten durch Bewegung im Alltag und Sport. Zudem werden Übungsleiter/innen mit Migrationshintergrund ausgebildet.

Text: Dietmar Schobel

Viele Menschen mit Migrationshintergrund leisten schwere Arbeit, unter der die körperliche und oft auch die seelische Gesundheit leidet. Wenn sie noch berufstätig sind, haben sie für sportlichen Ausgleich meist keine Zeit. Wenn sie einmal in Pension sind, gilt ein inaktiver Lebensstil vielen als Privileg. Gerade deshalb will das vom Fonds Gesundes Österreich sowie dem Sportministerium, dem Land Steiermark und der Stadt Graz geförderte Projekt „Komm!unity sportiv“ Gesundheitsförderung durch Bewegung zu dieser Zielgruppe bringen, die als schwer erreichbar gilt, doch der Projektleiter *Livinus Nwoha* betont:

„Alle sind erreichbar, nur manche eben anders. Wichtig ist, den Menschen mit Respekt zu begegnen und ihr Vertrauen zu gewinnen.“

Der gebürtige Nigerianer, der Wirtschafts- und Sozialpädagogik studiert hat, weiß, wovon er spricht, denn der von ihm geleitete Verein Ikemba mit 15 Mitarbeiter/innen und Sitz in Graz ist schon seit neun Jahren erfolgreich für Menschen mit Migrationshintergrund aktiv. Dabei wird nach dem „Outreach“-Konzept in der Lebenswelt der Menschen angesetzt und mit Personen kooperiert, die innerhalb der Community viel Einfluss haben, wie etwa Priestern, Imamen oder auch Shop-Besitzer/innen. Beim aktuellen Projekt, das von März 2015 bis Dezember 2017

Gymnastikgruppe etabliert, die einmal pro Woche im Gymnastiksaal der Volksschule Brockmann in Graz stattfindet und bei der auch Kinderbetreuung angeboten wird. Neben HipHop stand dabei auch schon Zumba auf dem Programm und Mütter mit ihren Kindern sind ebenso herzlich eingeladen wie Großmütter mit ihren Enkeln. Männer können unter anderem einmal pro Woche im Turnsaal der Neuen Mittelschule Fröbel in Graz bei Gymnastik, Fußball und Walking sportlich aktiv sein.

**Ausbildung für Übungsleiter/innen**

Darüber hinaus werden in Form von mehreren Ganztags-Workshops, die von der Sportunion Steiermark und der Diözesanverantwortung Steiermark

Abbildung 9: Bericht in dem Magazin "Gesundes Österreich", 18. Jg., Nr. 2

## Komm!unity sportiv Übungsleiter-Zertifikatsübergabe



Im Rahmen des Projektes „Komm!unity sportiv“ konnten die Vereine Ikemba, Sportunion Steiermark und DSG Steiermark (Katholische Aktion) die ersten Zertifikate an die Absolventinnen und Absolventen für die erfolgreiche Absolvierung der Ausbildung „Übungsleiter-Fitsport“ überreichen.

Dieser Ausbildungslehrgang war der erste Lehrgang rein für Personen mit Migrationshintergrund. Mit großer Spannung sind die Initiatoren wie auch die Referenten in den Lehrgang gestartet, um am Ende zur Erkenntnis zu gelangen, dass diese Ausbildung ein Erfolg war. „Neben dem eigentlichen Projekt haben wir jetzt zwei weitere Ziele, für die Absolventinnen und Absolventen als Service- und Hilfestelle zur Verfügung zu stehen und die Ausbildung im Programm der Sportunion-Akademie als fixen Bestandteil zu positionieren“, meint Bernd Kindermann.

Die neuen ÜbungsleiterInnen sollen für das Projekt „Komm!unity sportiv“ in verschiedenen Grazer Communities Sport- u. Bewegungsstunden anbieten.

Abbildung 10: Bericht in der DSG-Zeitschrift "Sport&mehr", Info 2, 2016/2017



# KURIER

Kurier Gesamtausgabe Seite 15  
Auflage: 221.299 Erscheinung: Täglich Artikelwertbewert 3158.13

## EHRUNG

### Der Sport leistete wichtige Beiträge zur Integration



Hauptpreis: Das steirische Projekt „KOMM!unity.sportiv“

**Preisverteilung.** Das steirische „KOMM!unity.sportiv“ des Vereins Ikemba gewann den Hauptpreis des „Integrationspreises Sport 2016“. Gefördert wird die Möglichkeit für Migranten zu mehr Bewegung und die Unterstützung der sozialen Integration durch die Teilnahme an Aktivitäten von Sportvereinen. Die Ehrung wurde von Integrationsminister Kurz, Sportminister Doskozil sowie BSO-Präsident Hundstorfer vorgenommen.

Abbildung 11: [Kurier \(07/12/2016\)](#): Artikel „Der Sport leistete wichtigen Beitrag zur Integration“

# KLEINE ZEITUNG

Kleine Zeitung Steiermark + Graz Seite 28  
Auflage: 217.283 Erscheinung: Täglich Artikelwertbewert 2574.43

## AUSZEICHNUNG

**101 Projekte** aus ganz Österreich wurden eingereicht, eine Grazer Initiative machte schließlich das Rennen: KOMM!unity.sportiv des Grazer Vereins Ikemba wurde mit dem „Integrationspreis Sport 2016“ ausgezeichnet. Ziel des Projekts: gelebte Integration durch gemeinsamen Sport.



Sportminister Hans Peter Doskozil gratulierte IKEMBA

Abbildung 12: [Kleine Zeitung Steiermark \(10/12/2016\)](#): Artikel „Auszeichnung“

## Sport- und Familienfest IKEMBA

Mitte Dezember fand in der großen Halle der Sportunion das Sport- und Familienfest des Vereins IKEMBA in Kooperation mit der DSG und der Sportunion statt. Um die 250 Personen – darunter mehr als 100 Kinder – aus 11 Nationen erfreuten sich an 7 Bewegungsstationen für Groß und Klein. Bei der anschließenden Feier stand die Ehrung des Projektes „KOMM!unity.sportiv“ mit dem österreichischen Integrationspreis Sport 2016 durch Integrationsminister Sebastian Kurz ganz im Mittelpunkt. Über diesen Erfolg freut sich das Team des Vereins IKEMBA und möchte noch einmal einen besonderen Dank an die DSG und die Sportunion für die gute Zusammenarbeit aussprechen. VP-Gemeinderat Molnár und die KPÖ Gemeinderäte Fabisch und Heinrichs feierten mit dem IKEMBA Team.



Abbildung 13 : [LEONHARDER Bezirksspiegel](#) (Ausgabe Jänner 2017): Sport- und Familienfest

Weiteren wurden Lerngruppen für Buben und Mädchen im Alter von zehn bis sechzehn Jahren angeboten, welche hierbei von ehrenamtlichen LernbetreuerInnen in den Fächern Deutsch, Mathematik und Englisch unterstützt wurden. Außerdem wurde versucht, den Kindern und Jugendlichen soziale Kompetenzen und gesellschaftliche Werte zu vermitteln.

**Projekt KOMMUNITY.SPORTIV**  
Dieses Projekt zielt vor allem darauf ab, älteren Migrantinnen und Migranten die immense Bedeutung von Sport für die eigene Gesundheit zu vermitteln, zum Beispiel durch regelmäßige Gesundheitseinheiten in der Gruppe. Die ASKÖ Steiermark, die ATG Graz, der ATUS Graz, die DSG Graz sowie das Seniorinnenreferat

Graz und die Sportunion konnten für dieses Projekt als Sponsoren gewonnen werden. Mit dem von ihnen zur Verfügung gestellten Know-how gelingt es den TeilnehmerInnen und Teilnehmern, mit den Sportvereinen und ihren Tätigkeiten vertraut zu werden sowie sich im Verein zu integrieren. Am 5. Dezember 2016 erhielt KOMMUNITY dafür den mit 3.000 Euro dotierten „Integrationspreis Sport“ von Integrationsminister Sebastian Kurz, Sportminister Hans Peter Doskozil und dem BSO-Präsident Rudolf Hundsdoerfer verliehen. Der Österreichische Integrationsfonds würdigt mit diesem Preis Initiativen „die das Miteinander von Menschen mit und ohne Migrationshintergrund fördern und damit einen Beitrag zur Integration in Österreich leisten“.



Abbildung 14: Jubiläumsbroschüre „10 Jahre IKEMBA“

## Kick für Integration

Ein gutes Miteinander von Menschen unterschiedlicher Herkunft funktioniert im Sport fast von selbst. Das zeigt einer der Hauptpreisträger des Integrationspreises Sport 2016.



Livinus Nwoha, Initiator von „KOMM!unitysportiv“

**„WIR MOTIVIEREN** MigrantInnen, auf ihre Gesundheit zu schauen, und tun gleichzeitig etwas für Integration“, sagt Livinus Nwoha. Der gebürtige Nigerianer rief die Initiative „KOMM!unitysportiv“ ins Leben. Das steirische Projekt ermutigt ältere MigrantInnen zur mehr Bewegung im Alltag. Und fördert damit nicht nur ihre Gesundheit, sondern auch ihre soziale Integration.

In Sportvereinen finden regelmäßig Bewegungsgruppen statt. Das Angebot reicht von wandern bis tanzen und wird von Profi-TrainerInnen begleitet. Knapp 240 TeilnehmerInnen hat die Initiative bereits. Im Dezember 2016 erhielt sie den Integrationspreis Sport. „Auch wir können einen Beitrag zu respektvollem Zusammenleben leisten“, freut sich Nwoha über die Auszeichnung.

[www.sportpreis.at](http://www.sportpreis.at)

Abbildung 15: Bericht in [Weltnachrichten Nr. 1/2017](#)

## Radiobeitrag

Am 25.05.2016 wurde der Projektleiter mit einer Projektteilnehmerin von Radio Helsinki interviewed.

Abbildung 16: Screenshot der Homepage von Radio Helsinki

## Videobeiträge:

- „Gewinner des Integrationspreises Sport 2016: IKEMBA“ (ÖIF, 2016):  
<https://www.youtube.com/watch?v=lKnzmzjD0xN0>
- „INTEGRATIONSPREIS SPORT 2016“ (Österreichisches Außenministerium, 2016):  
<https://www.youtube.com/watch?v=lvMSKtDOoSE>

## 4. Evaluationskonzept

### Evaluationsstrategie und -fragestellungen

Das Projekt wurde durch ein externes Team von *X-sample: Sozialforschung, Marktforschung und Evaluation* (Graz) evaluiert. Eine externe Evaluation ermöglichte eine kritische Beurteilung der Projektumsetzung (Prozessevaluation) mit einem Blick von außen, sowie eine Beurteilung der Projektergebnisse und der Zielerreichung (Ergebnisevaluation). Die Evaluation leistete einen Beitrag zur optimalen Qualität und Steuerung des Projekts (projektbegleitende Evaluation).

### Auszug aus dem Evaluationskonzept (26.01.2015; Mag. Lederer-Hutsteiner, X-Sample):

Für die Evaluation des Projektes *KOMM!unity.sportiv* erscheint uns der in der Literatur als „klient\_innenzentrierte Evaluation“ beschriebene Zugang als am besten geeignet. Dies bedeutet, dass das Evaluationskonzept in enger Abstimmung mit dem Team der Projektdurchführung präzisiert wird und die Evaluationsaktivitäten auf Basis der Ergebnisse der einzelnen Erhebungsschritte den Umsetzungsprozess mittels regelmäßiger Prozessberatung datengesteuert unterstützen. Dieser formative, prozessbegleitende Evaluationsansatz ist gut geeignet, Stärken und Schwächen der vorgenommenen und geplanten Maßnahmen zeitnah zu identifizieren und daraus mögliche Optimierungspotenziale abzuleiten. Kern des methodischen Zuganges ist die adaptiv-reflexive Abstimmung der unterschiedlichen Erhebungsschritte. Die einzelnen

Erhebungsschritte bauen zum Teil aufeinander auf und können so auch Ergebnisse bereits erfolgter Evaluationsaktivitäten berücksichtigen. Diese Vorgehensweise hat mehrere Vorteile:

- Problemtriangulation: Aus Indizien in früheren Erhebungsschritten können Hypothesen über Problembereiche generiert werden, die in späteren Erhebungsschritten weiterverfolgt und ggf. bestätigt werden können.
- Ergebnisse aus früheren Erhebungsschritten erlauben eine Einengung der Fragestellungen in späteren Erhebungsschritten,
- Problembereiche können multiperspektivisch betrachtet werden,
- Ergebnisse können aus mehreren unabhängigen Quellen bestätigt (kreuzvalidiert) werden.

Neben dieser stark projektbegleitenden, prozessoptimierenden Ausrichtung werden aber auch Projektergebnisse (evtl. in Anlehnung an das Schweizer Ergebnismodell der Gesundheitsförderung) abgebildet, wodurch mögliche Wirkketten der Maßnahme abgeschätzt und abgebildet werden können. Für die Evaluation empfehlen wir einen stark qualitativen Forschungszugang, da das offene Setting der Maßnahme weniger dafür geeignet ist, das Erreichen von Zielen mittels vorgegebener Indikatoren numerisch zu „messen“, sondern vielmehr interessant erscheint, worin sich Veränderungen und Lernprozesse manifestieren und in welcher Weise diese wirksam werden. Ganz im Sinne des prozessbegleitenden Evaluationsansatzes erachten wir als zentrales Werkzeug der Evaluation regelmäßige Jour fixes und Reporting sowie Evaluations-Workshops, wo auf Basis der Evaluations-Ergebnisse eine zeitnahe Rückmeldung an das Projektteam erfolgt. Dadurch ergibt sich die Möglichkeit, die im Rahmen der Evaluation ermittelten Optimierungspotenziale gemeinsam zu reflektieren und zu nutzen.

Folgende Evaluationsfragestellungen (EF) sind aus unserer Sicht von Interesse. Die Fragestellungen verstehen sich als Vorschläge und werden im Sinne der klient\_innenzentrierten Evaluation im Rahmen des Kickoff-Workshops diskutiert und gegebenenfalls angepasst:

EF1: Wodurch können durch das Projekt erreichte Migrant\_innen zu mehr Bewegung und Sport motiviert werden?

EF2: In welcher Weise zeigt sich bei den erreichten Migrant\_innen ein gesteigertes Bewusstsein für den gesundheitsfördernden Aspekt von Bewegung und Sport?

EF3: Wie viele Migrant\_innen werden durch *KOMM!unity.sportiv* erreicht?

EF4: Wie viele Community-Leader\_innen lassen sich als Multiplikator\_innen aufbauen?

EF5: Welche Maßnahmen betrachten Multiplikator\_innen als sinnvoll? Welche Ressourcen brauchen sie für ihre Funktion? Welche hemmenden und fördernden Faktoren in ihrer Tätigkeit lassen sich identifizieren?

EF6: Wie viele Sportvereine und Institutionen können als Partner gewonnen werden?

EF7: Welche Maßnahmen werden von den beteiligten Sportvereinen und Institutionen als sinnvoll erachtet, um Migrant\_innen aktiv in das Vereinsleben zu integrieren?

EF8: Wie lässt sich die Kapazitätsentwicklung (Commitment, Beteiligung, Ressourcen, Vernetzung/Kooperation, Organisatorische Strukturen, Unterstützungsangebote usw.) in den einzelnen Communitys bewerten?“

Es wurden folgende Instrumente und Methoden angewandt:<sup>22</sup>

- Evaluationsworkshops
- Reflexionstreffen
- Fokusgruppe mit Vertreter\_innen der drei Sportdachverbände, die gleichzeitig auch Mitarbeiter\_innen des breit angelegten steirischen Bewegungsförderungsprogramms „Bewegungsland Steiermark“ sind
- Fokusgruppe mit Outreach-Arbeiter\_innen
- Fokusgruppe mit Schlüsselpersonen
- Fokusgruppe mit Trainer\_innen
- Interviews mit und Fallstudien von Migrant\_innen
- Fokusgruppe mit Kooperationspartner\_innen
- Analyse von Projektdokumenten und Dokumentationsdaten
- Diskursive Ergebnisvalidierung mit dem Projektteam.

Das Projektteam wurde durch die externe Evaluation in ihrer Reflexion bereichert und der Blick aus einer anderen Perspektive war für die Projektumsetzung sehr aufschlussreich. So zeigte sich bereits zu Projektbeginn durch die Ergebnisse der Fokusgruppe mit den Sportdachverbänden,<sup>23</sup> dass eine interkulturelle Öffnung der Sportvereine durch das Projekt nicht erreicht werden kann. Dieser Prozess muss vereinsintern initiiert werden und durch die Leitung der Organisation mit entsprechenden Ressourcen ausgestattet werden. Für das Anstoßen von Öffnungsprozessen wird von den Dachverbänden<sup>24</sup> mit der Notwendigkeit aufwändiger Vorarbeiten gerechnet, die geleistet werden müssen, um Sportvereine dazu zu veranlassen, sich für das Thema zu interessieren, sie zu sensibilisieren sowie möglicherweise bei Bedarf bereits im Vorfeld auch Vorurteile abzubauen. Darüber hinaus sei die veranschlagte Projektdauer zu kurz für die Initiierung entsprechender Prozesse.<sup>25</sup> Es gibt aber auch Vereine, die einer solchen interkulturellen Öffnung weniger aufgeschlossen gegenüber stehen, was von Vertreter\_innen der Dachverbände mit dem aktuellen politischen Klima hinsichtlich migrations-, kultur- und sprachbedingten Barrieren bei der Umsetzung von Bewegungsangeboten und Ressourcenknappheit seitens der Sportvereine argumentiert wird.<sup>26</sup>

## 5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

### **Beitrag zu gesundheitlichen Chancengerechtigkeit**

Das ganze Projektvorhaben (und die Vereinstätigkeit IKEMBA im weiteren Sinne) widmet sich der Chancengerechtigkeit für alle in der Steiermark lebenden Menschen – mit Fokus auf Graz und Graz-Umgebung. Gerade Migrant\_innen sind häufig mit Barrieren und Hürden in der Inanspruchnahme von Versorgungs-, Bildungs-, Unterstützungs- und Beratungsangeboten konfrontiert, was gesundheitliche Chancengerechtigkeit erschwert. Nicht nur sprachliche Schwierigkeiten, Gewohnheiten, und unterschiedliche – oft kulturell geprägte Zugänge zu

---

<sup>22</sup> Vgl. Evaluationsbericht S.7. unter: <http://www.ikemba.at/medien/berichte/>

<sup>23</sup> Vgl. ebd., S. 28–38.

<sup>24</sup> Vgl. ebd., S.32.

<sup>25</sup> Vgl. ebd.

<sup>26</sup> Vgl. ebd., S.9.

den Themen Gesundheit und Gesundheitsförderung erschweren die Inanspruchnahme, sondern auch häufig systembedingte Zugangsbarrieren, wie strukturelle Diskriminierung, Vorurteile oder mangelnde interkulturelle Kompetenz.

In der Projektkonzeption und -umsetzung wurden v.a. folgende Strategien zur Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit (in Anlehnung an den 12 Good-practice-Kriterien: [www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)) angewandt:

- Lebensweltansatz: Durch die Methode der Outreach-Arbeit können gezielt und treffsicher Menschen in ihrem jeweiligen Lebensumfeld aufgesucht und angesprochen werden
- Partizipation: Bereits in der Projektplanung wurden Personen eingebunden, die das Projekt zu erreichen versucht. Dies ist durch die Erfahrungen von Vorgängerprojekten und den daraus entstandenen Strukturen möglich. In der gesamten Projektumsetzung waren angesprochene Personen aus den Communitys und Mitarbeiter\_innen in den Sportinstitutionen eingeladen aktiv mitzuwirken.
- Multiplikator\_innenkonzept: Im Rahmen des Projektes werden sogenannte Community-Leader\_innen angeworben, die als Multiplikator\_innen dienen. Darüber hinaus wurden aus den Communitys Personen als Übungsleiter\_innen ausgebildet, welche auch nach Projektende als Expert\_innen für Gesundheitssport für Sportvereine zur Verfügung stehen und in den jeweiligen Communitys tätig sein können.
- Empowerment: Der Fokus des Projektes liegt auf den Ressourcen und Stärken der Personen und Systeme. Sie sind die Expert\_innen ihrer Lebenswelt. Selbsthilfepotentiale werden aufgezeigt, mobilisiert und erweitert.
- Niederschwelligkeit: Alle Angebote sind kostenlos, mit Kinderbetreuung bzw. sind Kinder in die Aktivität mit einbezogen, sind in ihrer Struktur flexibel (zeitlich, örtlich, für Gruppen oder Einzelsetting,...) und in der jeweiligen Muttersprache, es gab sowohl alters- und geschlechtsheterogene, aber auch homogene Gruppen.
- Ganzheitlicher Zugang (integriertes Handlungskonzept und Vernetzung): Um Chancengerechtigkeit zu ermöglichen, muss auf mehreren Ebenen gearbeitet werden – nicht nur Migrant\_innen werden als Problemträger\_innen angesprochen, sondern auch unterschiedliche Sportanbieter und Sportvereine, denn Integration ist **keine** Einbahnstraße. Somit soll der Gedanke der Inklusion und der Förderung der interkulturellen Kompetenz im System implementiert werden.

### Zielerreichung

Das Ziel, den Zugang zu „schwer erreichbaren“ und sportlich inaktiven älteren Migrant\_innen herzustellen und Vertrauen zu diesen aufzubauen, kann als teilweise erreicht angesehen werden, v.a. die Methode der Outreach-Arbeit hat sich dabei bewährt und ist als sehr zielführend zu bezeichnen ist.<sup>27</sup> Die Outreach-Arbeiter\_innen und Community Leader\_innen als Brückenbauer\_innen und Türöffner\_innen stammen aus den adressierten Communitys, sind dort tief verwurzelt und gut vernetzt und konnten dadurch vom Vertrauensvorschuss profitieren und so leichter und schneller Zugang zur Zielgruppe finden. Vertrauen scheint insgesamt ein erfolgskritischer Aspekt zu sein, wenn man berücksichtigt, dass zum Teil sehr

---

<sup>27</sup> Vgl. ebd. S.7.

persönliche Beweggründe das individuelle Bewegungsverhalten hemmend bzw. fördernd beeinflussen.<sup>28</sup>

Zwei Gründe sind dafür verantwortlich, dass das Ziel nur teilweise erreicht wurde: Zum ersten konnten ältere Migrant\_innen erst durch eine Öffnung der Angebote auch für jüngere Personen erreicht werden. Häufig sind pensionierte Migrant\_innen beispielsweise in ihrer Mobilität auf die Unterstützung ihrer erwachsenen Kinder angewiesen. Durch die Ausrichtung der Angebote für die ganze Familie gelang es diese Personen zu erreichen und Vertrauen zu ihnen aufzubauen. Zum zweiten sind die angesprochenen Communitys so groß, dass es mit den vorhandenen Ressourcen nicht möglich war ALLE Community-Mitglieder zu erreichen.

Das Ziel, die erreichten und sportlich inaktiven Migrant\_innen über den Stellenwert der Bewegung für die körperliche, seelische und soziale Gesundheit zu sensibilisieren, kann als erreicht angesehen werden. So könne man laut Evaluationsbericht (S.95) vorsichtig optimistisch sein, dass durch die Projektteilnahme eine Sensibilisierung für gesundheitsfördernde Bewegung stattfand. Besonders zielführend dabei war die persönliche Ansprache im Rahmen der Outreach-Arbeit, die Informationsveranstaltungen in Muttersprache in den Communitys vor Ort und die niederschweligen Bewegungsangebote, die den angesprochenen Menschen zum Kennenlernen und Ausprobieren unmittelbar zur Verfügung gestellt wurden.

Das Ziel, Förderung der Motivation von bewegungsinaktiven Migrant\_innen zu mehr Bewegung und Sport, kann als teilweise erreicht angesehen werden. Bei all jenen, die während des Projektes durch ihre aktive und regelmäßige Teilnahme die Erfahrung machen konnten, dass sich regelmäßige Bewegung positiv auf das Wohlbefinden und den Körper auswirkten, ist eine Motivationssteigerung auch nachhaltig erkennbar. Manchen Migrant\_innen war laut Evaluationsbericht (S.8), vor der Teilnahme an den bei „KOMM!unity.sportiv“ angebotenen Bewegungsaktivitäten nicht klar, dass Bewegung auch beispielsweise zur Linderung von Schmerzen beitragen kann. Es kann angenommen werden, dass Teilnehmer\_innen, die diesbezüglich positive Erfahrungen gesammelt haben, auch nach Projektende eigenständig entsprechende Bewegungsaktivitäten fortführen. Ebenso zeigte sich, dass das Eingehen auf die Bedürfnisse der Community-Mitglieder die Motivation zu gesundheitsfördernder Bewegung erhöht und begünstigt, dass in der Community selbstbestimmte Strukturen entstehen.<sup>29</sup> Das Wichtigste für eine nachhaltige Entwicklung scheint, nach Auskunft der Trainer\_innen der offenen Sportangebote, zu sein, dass man „[...] die Freude in ihnen weckt, dass sie sich bewegen, dann werden sie es selber auch später machen.“<sup>30</sup>

Das Ziel, der Gesundheitsförderung und Abkehr von Isolierungs- und Abschottungstendenzen durch gemeinsamen community-übergreifenden Gesundheitssport, kann als erreicht angesehen werden. Community-übergreifende, aber auch generationsübergreifende Bewegungsgruppen wirkten sehr motivierend auf die angesprochenen, bewegungsinaktiven Personen. Vor allem die Motive des sozialen

---

<sup>28</sup> Vgl. ebd., S.7f.

<sup>29</sup> Vgl. ebd., S.45.

<sup>30</sup> Ebd. S.61.



Zusammenkommens, andere Kennenzulernen oder die Sprachkenntnisse zu verbessern wirkten motivierend.<sup>31</sup> Es sind Kontakte zwischen den Communitys entstanden und interkulturelle Perspektiven konnten erweitert und Vorurteile abgebaut werden.

Das Ziel, der Gesundheitsförderung durch nachhaltige Veränderung des Lebensstils, konnte ansatzweise erreicht werden. Bei einigen wenigen Projektteilnehmenden wurden Verhaltensänderungen sichtbar: So wurde vermehrt Achtsamkeit auf gesunde Auswahl bei Nahrungsmitteln gelegt oder häufiger kleinere Strecken zu Fuß zurückgelegt bzw. Familienausflüge mit dem Fahrrad unternommen. Vor allem wurde ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein der angesprochenen Migrant\_innen in Bezug auf die eigenen Kinder sichtbar. Dadurch verändert sich aber auch langsam der Lebensstil der Eltern bzw. der gesamten Familie.

Das Ziel, der Integration durch Sport durch die Förderung der Teilhabe an bestehenden Sport- und Bewegungsaktivitäten und dadurch an der österreichischen Gesellschaft, wurde wenig erreicht. Nur zwei der 6 kooperierenden Sportvereine haben sich aktiv in die Projektgestaltung eingebracht und an der Umsetzung mitgewirkt. Dabei war es möglich die unterschiedlichen Lebenswelten der Personen aus den Communitys sichtbar zu machen und auf die Barrieren in der Inanspruchnahme der bestehenden Angebote aufmerksam zu machen. Anpassungen des Angebots konnten keine herbeigeführt werden (Parallelkurse von Erwachsenen und Kindern, kostenfreies Angebot, mündliche Prüfung bei der Übungsleiter\_innen-Ausbildung, geschlechtergetrenntes Angebot,...). Aber auch das niederschwellige gut funktionierende Angebot „offener Sport“ konnte aufgrund von Ressourcenmangel seitens der Kooperationspartner\_innen nicht in deren Angebot übernommen werden. Ebenso ist es weniger gelungen bewegungsinteressierte Migrant\_innen zu den bestehenden Angeboten der Sportvereine zu vermitteln. Zu niedrig scheint noch die Motivation zur Bewegung, um die bestehenden Hürden, wie die Kosten oder die Scheu das Angebot alleine in Anspruch zu nehmen, zu nivellieren. Positiv zu erwähnen ist jedoch, dass durch das Projekt viele Kinder und Jugendliche von bewegungsfernen Familien zu den bestehenden Angeboten angemeldet werden konnten.

### **Zielgruppenerreichung**

Es wurden z.T. mehr Menschen erreicht, als anfänglich in der Konzeption erwartet: So haben sich 6 Sportvereine bzw. -initiativen zur Kooperation bereit erklärt (geplant 5) und 10 Community-Leader\_innen am Projekt mitgewirkt (geplant: 8). Darüber hinaus haben 137 Frauen und 148 Männer am „offenen Sportprogramm“ teilgenommen (geplant 232 Migrant\_innen). Leider haben sich nur 3 selbstorganisierte Bewegungsgruppen mit insgesamt 23 Teilnehmer\_innen) entwickelt (geplant 4 Gruppen mit insgesamt 66 Teilnehmer\_innen). An den Workshops in den Communitys haben 121 Frauen und 68 Männer teilgenommen (geplant 133 Migrant\_innen).

---

<sup>31</sup> Vgl. ebd., S. 8.

### **Möglichkeit zur Partizipation der Zielgruppen und Entscheidungsträger\_innen: Sportlich inaktive „schwer erreichbare“ Migrant\_innen**

Im Rahmen der Outreach-Arbeit war es für Migrant\_innen möglich sich einzubringen, sowohl bei der Analyse der Ausgangssituation, der Planung und der Entwicklung der Aktivitäten, der Durchführung und Umsetzung und bei der Evaluation. Darüber hinaus waren auch alle Übungsleiter\_innen eingeladen aktiv am Projekt mitzuarbeiten – dies betraf hauptsächlich die Umsetzungsphase. Auch in der Bildung selbstorganisierter Bewegungsgruppen war es Migrant\_innen möglich mitzuarbeiten.

### **Kooperationspartner Sportvereine**

Bei den Kooperationsgesprächen und Vernetzungstreffen – auch bereits vor Projektstart – war es den kooperierenden Vereinen möglich sich in die Planung und Entwicklung, in die Durchführung und Umsetzung und bei der Evaluation einzubringen. Dies war im Grunde sogar im Rahmen der Kooperationsvereinbarungen erforderlich. Die Sportunion & DSG arbeiteten an der Umsetzung der Fort- und Ausbildungen mit sowie an der Gestaltung des Sportfestes. Sie waren auch eingeladen Projektaktivitäten zur Gänze in ihre Angebotspalette zu übernehmen („Offener Sport“).

### **Kooperationspartner Community-Leader\_innen**

Im Rahmen der Outreach-Arbeit, bei Diskussionsrunden und Workshops war es den Community-Leader\_innen sowohl bei Analyse, Planung und Entwicklung, der Durchführung und Umsetzung und bei der Evaluation möglich sich einzubringen. Darüber hinaus waren sie durch die Kooperationsvereinbarungen aufgefordert auch bei Planung und Entwicklung, bei der Durchführung und Umsetzung der Aktivitäten mitzuzentscheiden und mitzuarbeiten.

### **Entscheidungsträger\_innen**

Die Entscheidungsträger\_innen hatten bereits vor der Projektkonzeption, aufgrund von Erfahrungsberichten aus der praktischen Tätigkeit in den Communitys und Fördergesprächen, die Möglichkeit sich einzubringen, v.a. bei Themenfindung bzw. –ausgestaltung und der künftigen Schwerpunktsetzung. Darüber hinaus wurden Projektpräsentationen abgehalten, politische Vertreter\_innen eingeladen und hatten dadurch die Möglichkeit sich in die laufende Planung und Umsetzung einzubringen bzw. mitzuarbeiten. Darüber hinaus wurden Projektzwischenberichte übermittelt.

### **Zusammenfassende Ergebnisse der Evaluations-Fragestellungen**

#### EF1: Wodurch können durch das Projekt erreichte Migrant\_innen zu mehr Bewegung und Sport motiviert werden?<sup>32</sup>

Kategorien, die Einfluss auf das Bewegungsverhalten der Migrant\_innen haben:

- a) Motive: Sozialer Kontakt, Bewegung, gemeinsam mit Kindern etwas unternehmen, Wettkampfcharakter von Sport, Deutsch lernen, altersbezogene Durchmischung, Abnehmen, Status
- b) Mangelndes Wissen über die Auswirkungen von Gesundheitssport/Bewegung bzw. über das Projekt an sich; positive Eigenerfahrung mit Bewegung

---

<sup>32</sup> Vgl. ebd. S.93ff.

c) Alltägliche Verpflichtungen der Migrant\_innen: Mangelnde zeitliche Ressourcen durch Berufstätigkeit, Haushaltsarbeit, Kinderbetreuung, Ausbildung

d) Religiöse und kulturelle Werte und Normen: Kleidungsvorschriften, gemischte Frauen- und Männergruppen, Erlaubnis der Ehepartner\_innen.

EF2: In welcher Weise zeigt sich bei den erreichten Migrant\_innen ein gesteigertes Bewusstsein für den gesundheitsfördernden Aspekt von Bewegung und Sport?<sup>33</sup>

Man könne vorsichtig optimistisch sein, dass durch die Projektteilnahme eine Sensibilisierung für gesundheitsfördernde Bewegung stattfand und manche Teilnehmer\_innen auch nach Projektende in Eigeninitiative weiterhin Gesundheitssport/Bewegung treiben bzw. sich häufiger bewegen werden.

EF3: Wie viele Migrant\_innen werden durch KOMM!unity.sportiv erreicht?<sup>34</sup>

Wie viele Personen letztendlich in Summe im Rahmen des Projekts erreicht wurden, lässt sich anhand der gestellten Dokumentationsdaten nicht ermitteln, da einerseits im Rahmen der Outreach-Arbeit Kontakte dokumentiert wurden und mehrere Kontakte auf eine Person zurückgehen können. Andererseits lässt sich beispielsweise aus den Besucher\_innen der „Kick-off Veranstaltungen“ durchaus eine Gesamtzahl ermitteln, da laut Auskunft von IKEMBA keine Person an mehr als einer Kick-off Veranstaltung teilnahm. Die Gesamtzahl der Kick-off Veranstaltungsbesucher\_innen unterschätzt jedoch die Gesamtzahl der tatsächlich erreichten Migrant\_innen, da auch Personen erreicht wurden (etwa durch Community Leader\_innen oder durch bereits am Projekt teilnehmende Freunde oder Bekannte), die nicht bei einer Kick-off Veranstaltung waren (übrigens haben nur in zwei der vier Communitys Kick-off Veranstaltungen stattgefunden).

EF4: Wie viele Community-Leader\_innen lassen sich als Multiplikator\_innen aufbauen?<sup>35</sup>

Insgesamt wurde im Rahmen des Projekts mit zehn Schlüsselpersonen zusammengearbeitet, darunter waren vier in der afrikanischen Community (vier Frauen) und je zwei in der albanisch-sprachigen (eine Frau, ein Mann), der rumänischen (zwei Männer) und der tschetschenischen Community (eine Frau, ein Mann) tätig.

EF5: Welche Maßnahmen erachten Multiplikator\_innen als sinnvoll? Welche Ressourcen brauchen sie für ihre Funktion? Welche hemmenden und fördernden Faktoren in ihrer Tätigkeit lassen sich identifizieren?<sup>36</sup>

Explizit nennen die Community-Leader\_innen als Gründe für ihr Engagement beispielsweise persönliches Interesse am Thema sowie den Wunsch, anderen Migrant\_innen zu helfen. Die involvierten Community Leader\_innen sind in ihren Communitys durchaus tief verwurzelt und gut vernetzt, haben regelmäßig persönlichen Kontakt zu Community-Mitgliedern und genießen deren Vertrauen. Dies wirkt sich positiv auf die Akzeptanz des Projekts durch die Migrant\_innen aus. Der regelmäßige Kontakt zwischen Outreach-Arbeiter\_innen und Community-Leader\_innen und deren gute Zusammenarbeit werden ebenso als fördernder Faktor hervorgehoben; ferner sind sich Outreach-Arbeiter\_innen und Community-

---

<sup>33</sup> Vgl. ebd. S.95.

<sup>34</sup> Vgl. ebd. S.96f.

<sup>35</sup> Vgl. ebd., S.97.

<sup>36</sup> Vgl. ebd., S.97f.

Leader\_innen einig, dass in den Communitys ein Zugang zu Migrant\_innen auf gleichgeschlechtlicher Ebene einfacher sei. Den Migrant\_innen den Sinn von gesundheitsfördernder Bewegung bzw. Gesundheitssport zu vermitteln, sehen die Community-Leader\_innen als größte Herausforderung für die Erreichung der Projektziele. Diesbezüglich könnten themenspezifische Weiterbildungsangebote für die Schlüsselpersonen deren Kompetenz und Überzeugungskraft in gesundheitsrelevanten Fragen erweitern.

EF6: Wie viele Sportvereine und Institutionen können als Partner gewonnen werden?<sup>37</sup>

Im Projektverlauf konnte mit insgesamt sechs Einrichtungen zusammengearbeitet werden. Mit dem Allgemeinen Turnverein Graz (ATG), dem Arbeiter Turn- und Sportverein Graz (ATUS), dem Senior\_innenreferat Graz, der Sportunion Steiermark und der Diözesansportgemeinschaft Graz (DSG) wurden im Jänner 2016 Kooperationsvereinbarungen unterzeichnet. Die Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur in Österreich (ASKÖ) beteiligte sich erst im Laufe des Jahres 2017 am Projekt, es wurde dabei jedoch keine schriftliche Kooperationsvereinbarung unterfertigt. Die Motive der teilnehmenden Vereine waren zum Ersten verstärkt Personen aus migrantischen Communitys für die Angebote ihrer jeweiligen Einrichtungen zu gewinnen und zum Zweiten Migrant\_innen dazu zu befähigen, selbst im Bereich Gesundheitssport/Bewegung innerhalb ihrer Communitys aktiv zu werden.

EF7: Welche Maßnahmen werden von den beteiligten Sportvereinen und Institutionen als sinnvoll erachtet, um Migrant\_innen aktiv in das Vereinsleben zu integrieren?<sup>38</sup>

Bereits zu Projektbeginn sollten die Community-Leader\_innen stärker in die Aktivitäten mit den Kooperationspartner\_innen involviert und auch entsprechend qualifiziert werden. Ebenso wäre die Weitergabe von Feedback aus den Communitys an die Einrichtungen hilfreich. Auch der erste Kontakt von Migrant\_innen mit den Einrichtungen sei von zentraler Bedeutung. Oftmals gebe es psychologische und/oder sprachliche Barrieren für Migrant\_innen, sich an Sportvereine zu wenden. Outreach-Arbeiter\_innen und Community-Leader\_innen seien als Vertrauenspersonen der Migrant\_innen dafür prädestiniert, diesen Erstkontakt zu begleiten und die Zugangshürden somit abzubauen.

EF8: Inwiefern ist es im Rahmen des Projekts gelungen, in den Communitys gesundheitsförderliche Strukturen zu etablieren?<sup>39</sup>

Wie aus dem Evaluationsbericht in Summe hervorgeht, lassen sich vereinzelt Hinweise finden, dass innerhalb der einzelnen Communitys nachhaltige Strukturen geschaffen wurden sowie dass eine Bewusstseinsveränderung stattgefunden hat. Auffällig ist auch die vergleichsweise geringe Zahl erreichter Männer, was eventuell daran liegt, dass nur Outreach-Arbeiterinnen im Projekt tätig waren und somit Migrant\_innen leichter zugänglich waren. Der Relevanz des geschlechtsspezifischen Zugangs in den Communitys sollte durch mehr männliche Outreach-Arbeiter Rechnung getragen werden. Das Angebot der Kooperationspartner\_innen wurde kaum angenommen, es fand somit im Grunde keine nennenswerte Integration von Projektteilnehmer\_innen in die Einrichtungen statt.

---

<sup>37</sup> Vgl. ebd. S.98f.

<sup>38</sup> Vgl. ebd., S.99f.

<sup>39</sup> Vgl. ebd., S.100ff.

„In Zusammenschau aller Datenquellen lässt sich festhalten, dass sich – wie bereits im Vorgängerprojekt *Health Literacy for Everyone* – der strategische Zugang der Outreach-Arbeit bewährt hat und als sehr zielführend zu bezeichnen ist. Die im Projekt mitarbeitenden Outreach-Arbeiter\_innen und Community Leader\_innen als Brückenbauer\_innen und Türöffner\_innen stammen aus den adressierten Communitys, sind dort tief verwurzelt und gut vernetzt und konnten dadurch vom Vertrauensvorschuss profitieren und so leichter und schneller Zugang zur Zielgruppe finden. Vertrauen scheint insgesamt ein erfolgskritischer Aspekt zu sein, wenn man berücksichtigt, dass zum Teil sehr persönliche Beweggründe das individuelle Bewegungsverhalten hemmend bzw. fördernd beeinflussen. Dies trifft – unabhängig vom Setting – auf Gesundheitsförderungsprojekte im Allgemeinen zu; in migrantischen Communitys jedoch insbesondere, da diese Zielgruppe mit bestimmten für Gesundheitsförderungsprojekte typischen Prozessen wie etwa Kickoff-Veranstaltungen oder Partizipation bei Evaluationsprozessen (bspw. Interviews) oftmals wenig vertraut sind.“<sup>40</sup>

### **Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit**

Ein wichtiges Ziel des Projektes ist es, Migrant\_innen den Zugang zum Breitensport zu ermöglichen und sie in bestehende Sportvereine zu integrieren. Ein nachhaltiger öffentlichkeitswirksamer Projekterfolg ist die Auszeichnung mit dem Sportpreis Integration 2016. Dies ist v.a. für die weitere Zusammenarbeit mit Sportinstitutionen von Bedeutung, da der Zugang und die Vorgehensweise des Projektes zum Thema „Integration in Sportvereinen“ von wichtigen Entscheidungsträger\_innen (Integrationsministerium und Sportministerium) gewürdigt wurde. Das ist ein wichtiges Signal für die Kooperationspartner\_innen – auch für künftige.

In den Communitys wurde wichtige Sensibilisierungsarbeit zum Thema „Warum Bewegung für die Gesundheit wichtig ist“ geleistet und damit nachhaltig Gesundheitskompetenz der Individuen gestärkt – was vor allem auch für zukünftige Generationen zum Tragen kommt. Community-Mitglieder haben Sportangebote kennengelernt. Um diese nun auch eigeninitiativ in Anspruch zu nehmen, bedarf es weiterer Begleitung. Jedoch zeigt sich ein nachhaltiger Projekterfolg dahingehend, dass bereits während der Projektlaufzeit vor allem Kinder und Jugendliche aus bewegungsfernen Familien durch das Projekt zu Angeboten in den Sportvereinen angemeldet wurden.

Es haben sich mit drei Sportvereinen gute Kooperationsstrukturen entwickelt, welche eine Integration auch von bewegungsfernen Personen mit Migrationshintergrund in Zukunft ermöglichen könnte. So wurden im Laufe des Projektes sportinteressierte Migrant\_innen zu Übungsleiter\_innen durch die Sportunion und DSG Steiermark ausgebildet, mit dem Ziel, dass diese dann in den Vereinen tätig werden. Ebenso ist es den neuen Übungsleiter\_innen möglich in Zukunft selbstorganisierte Bewegungsgruppen ins Leben zu rufen. Beides bedarf jedoch noch weiterer Begleitung.

Ab September 2017 wurden Projektanträge bei den Entscheidungsträger\_innen für das Jahr 2018 eingereicht. Folgende Projektmaßnahmen werden 2018 weitergeführt:

- Es werden gemeinsam mit der Sportunion und der DSG niederschwellige Fortbildungstage umgesetzt, mit dem Ziel den ausgebildeten Übungsleiter\_innen die Möglichkeit zu geben erworbenes Wissen zu vertiefen und möglichen neuen

---

<sup>40</sup> Ebd., S.7

Interessent\_innen für die Übungsleiter\_innenausbildung einen Einblick in die Ausbildung zu geben. Migrant\_innen werden dorthin begleitet.

- Es wird gemeinsam mit der Sportunion und DSG eine weitere Übungsleiter\_innenausbildung, speziell für bewegungsinactive Menschen mit Migrationshintergrund, angeboten. Migrant\_innen werden durch Outreach-Arbeit aufgesucht, vermittelt und begleitet.
- Die ausgebildeten Übungsleiter\_innen werden bei der Integration in die Sportvereinstätigkeit begleitet.
- Es werden die niederschweligen Angebote des „offenen Sports“ für Frauen bzw. Männer weitergeführt, mit dem Anliegen diese in bestehende Programme der Kooperationspartner\_innen zu integrieren.
- Es werden bestehende Angebote von Sportvereinen in den Communitys bekannt gemacht und interessierte Migrant\_innen bei Bedarf dorthin begleitet.

## 6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Als **hemmende Einflussfaktoren** konnten im Rahmen der Evaluations-Erhebungen folgende Aspekte bestätigt werden:<sup>41</sup>

- Prekäre Lebensumstände verhindern die Bewusstseinsbildung für die gesundheitsförderliche Bedeutung von Bewegung bzw. erzeugen, im Fall bereits erfolgter Sensibilität, Probleme bei der Integration entsprechender Aktivitäten in den Alltag.
- Auch Wissensdefizite können bestätigt werden. Aus mehreren Quellen wird berichtet, dass in bestimmten Communitys wenig Bewusstsein für den gesundheitsförderlichen Charakter von Bewegung vorhanden ist. Gesundheitsförderliche Bewegung wird oftmals mit Sport gleichgesetzt, niederschweligere Zugänge zu Bewegung, wie etwa Spaziergehen, Wandern oder Einkäufe zu Fuß zu erledigen, werden teilweise aufgrund soziokultureller Normen erschwert.
- Interessant ist zudem der Zusammenhang von fehlender Bewegung und PKW-zentrierter Mobilität im Alltag mit der Demonstration von Status: Autos gelten als Statussymbole und alternative Mobilitätsformen zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Erledigung alltäglicher Wege wie bspw. Einkaufs- oder Arbeitswege gelten insofern als unattraktiv.
- Religiöse und kulturelle Normen erschweren in bestimmten Communitys den Zugang zu bewegungsfördernden Aktivitäten; etwa, wenn muslimische Frauen schwimmen gehen möchten und keine Erlaubnis des jeweiligen Ehemannes erhalten oder Anfeindungen aufgrund der in diesen Kulturen üblichen Badekleidungsvorschriften erleiden.

Als **bewegungsfördernde Einflussfaktoren** konnten beobachtet werden:<sup>42</sup>

- Für die oftmals von Isolation betroffenen Migrant\_innen bedeutet die Teilnahme an diversen Gruppen-Bewegungsangeboten die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, sich mit anderen auszutauschen, Anerkennung und Unterstützung zu erfahren usw. Es hat sich gezeigt, dass dieses Bedürfnis mitunter so stark sein kann, dass es die konkrete Bewegungsform bzw. das konkrete Angebot in seiner Bedeutung zurückdrängt

---

<sup>41</sup> Vgl. ebd., S.7f.

<sup>42</sup> Vgl. ebd., S.8.

(„Hauptsache man kommt unter Leute“). Der individuelle gesundheitsförderliche Impact kann jedoch als ebenso bedeutend angenommen werden.

- Einige Migrant\_innen berichten zudem, dass die im Rahmen von „KOMM!unity.sportiv“ angebotenen altersgemischten Bewegungsaktivitäten eine sehr willkommene Möglichkeit darstellen, auch die Kinder miteinzubeziehen und so Zeit mit der Familie zu verbringen.
- Auch das Motiv, die Sprachkompetenz zu verbessern, konnte beobachtet werden. Für einige stellten die angebotenen Bewegungsaktivitäten eine gute Möglichkeit dar, (noch) besser Deutsch zu lernen.
- Manchen Migrant\_innen war vor der Teilnahme an den bei KOMM!unity.sportiv angebotenen Bewegungsaktivitäten nicht klar, dass Bewegung auch zur Linderung von Schmerzen beitragen kann. Es kann angenommen werden, dass Teilnehmer\_innen, die diesbezüglich positive Erfahrungen gesammelt haben, auch nach Projektende eigenständig entsprechende Bewegungsaktivitäten fortführen.

#### **Darüber hinaus zeigte sich...**

- Das Thema „Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport“ ist an sich kein leichtes um damit in ein „benachteiligtes Setting“ zu gehen, da man dabei meist nicht den unmittelbaren Bedürfnissen der Menschen gerecht wird. Eine ganzheitliche Arbeitsweise – wie durch die Outreach-Arbeit – ist daher von großer Bedeutung. Viele der angesprochenen Personen haben oft existenzielle Sorgen und akute Herausforderungen zu bewältigen und sie sind großem Druck ausgesetzt, daher rührt auch manchmal Desinteresse an Gesundheitsförderungsmaßnahmen. Prävention ist Nebensache, erst wenn ein Arzt mit Angst arbeitet, wird Gesundheit ein prioritäres Thema, da diese bedroht ist. Daher ist es unbedingt notwendig auch weiterhin auf die Lebensrealität der Menschen einzugehen. Das Projekt „KOMM!unity.sportiv“ konnte u.a. durch den Synergieeffekt mit weiteren Vereinsaktivitäten von IKEMBA (wie Arbeitsmarkintegration, Beratungen, Begleitung zu Gesundheitsinstitutionen, Sprachkurse,...) so erfolgreich umgesetzt werden.
- Der soziale Aspekt ist bei den Bewegungsgruppen sehr entscheidend. Je kollektivistischer die Community geprägt ist, desto wichtiger ist der soziale Aspekt in mehrerlei Hinsicht: Desto bedeutender wird, was die anderen aus der Community tun/denken/sagen und desto weniger Gehör findet man als „Außenstehende\_r“. Vor allem in kollektivistisch geprägten Communitys besteht das Bedürfnis, das Gesicht vor der Gemeinschaft zu wahren. Wenn „walken“ innerhalb der Community eher belächelt wird, stellt dies eine große Hürde dar. Im Allgemeinen wirken jedoch Gruppenaktivitäten motivierender je kollektivistischer die Community geprägt ist, jedoch wird dabei der individuellen Gesundheitsförderung geringere Bedeutung beigemessen. Die Vertreterin des Senior\_innenreferats bringt diesen kulturellen Unterschied im Rahmen der Fokusgruppendifkussion wie folgt zur Sprache:

*„Aber bei uns ist es wirklich so, da gehen Frauen turnen, da gehen sie auch schon einmal neben dem Beruf turnen und Pilates und in der Pension erst Recht, also zuerst sind einmal dann Enkelkinder zu beaufsichtigen, aber vor allem dieses "Ich tu jetzt was für mich", also das ist schon etwas typisch Österreichisches, Deutsches,*

*Europäisches. "Ich tu jetzt was für mich" und da gehört Turnen dazu, da gehört mein Äußeres dazu."<sup>43</sup>*

- Männer waren für die IKEMBA-Bewegungsangebote schwer erreichbar. Einerseits sind Frauen eher bereit als Männer neue Angebote auszuprobieren. Gesundheitsthemen interessieren Frauen mehr als Männer und Frauen zeigen sich motivierter, sich selbst und vor allem ihre Familie gesund zu erhalten. Allem voran jedoch war die Ansprache von Männern durch Outreach-Arbeiterinnen schwierig. Im Projekt fehlte ein männliches Role-Model (Outreach-Arbeiter).
- Selbstorganisierte Angebote in den Communitys waren sehr schwer zu initiieren, wahrscheinlich da die dafür notwendige Grundlage – das Bedürfnis sich regelmäßig (!) zu bewegen – noch nicht ausreichend gefestigt ist.
- Die Sportdachverbände haben auf der Ebene der Kooperationen des Projektes mit den Sportvereinen die wahrgenommene Ressourcenknappheit bei Sportvereinen als mögliche gravierende Barriere für die tatsächliche praktische Ausgestaltung bzw. Realisierung der Ziele der Kooperationsvereinbarungen erachtet.<sup>44</sup> Ein Kooperationspartner hat angemerkt, dass der Aufwand der Kooperationspartner\_innen nicht im ausreichenden Maß in der Projektkalkulation berücksichtigt worden sei. Man solle bereits im Rahmen der Projektkalkulation stärker auf die Erfordernisse der potentiellen Kooperationspartner\_innen Rücksicht nehmen, z.B. Kosten für Infrastruktur, Hallenmieten und Trainer\_innen einkalkulieren anstatt implizit davon auszugehen, dass Sportvereine dies im Rahmen einer Kooperation unentgeltlich zur Verfügung stellen. Für das Projektteam von „KOMM!unity.sportiv“ zeigte sich dabei eine Problematik im Zusammenhang mit Förderlogiken: Es hat ein potenzieller Fördergeber eine Kofinanzierung mit dem Argument ausgeschlagen, dass bereits die Dachverbände für derartige Aktivitäten finanziert werden würden und Sportvereine bei Interesse dafür Gelder lukrieren können.<sup>45</sup>
- Für die mögliche Inanspruchnahme von bestehenden (Sport-)Angeboten sind Begleitungen zu diesen eine gute Methode – für beide Seiten: Für das Individuum, das begleitet wird, aber auch für die Institution, da durch die Begleitung mit Kulturdolmetsch man die Lebensrealität der Personen bewusst machen kann. Vor allem ist eine Begleitung eine Empowerment-Maßnahme, da es ein Lernen am Modell ermöglicht. Man beobachtet, wie man sich in der konkreten Situation verhält, wie der Ablauf bei der Inanspruchnahme ist und kann die Herausforderungen in Zukunft selbstsicherer alleine bewältigen. Dies wurde auch von Kooperationspartner\_innen im Rahmen der Evaluation unterstrichen: Es sei jedenfalls wichtig, dass die Migrant\_innen die Vereine und deren Angebot selbst kennenlernen (aus diesem Grund die Schaffung von Schnupperangeboten), sich eine eigene Meinung bilden und eigene Erfahrungen sammeln können. Dazu sei es notwendig, dass sie vor Ort sind und sich selbst ein Bild machen.<sup>46</sup>
- Die (niederschweligen) Rahmenbedingungen der Sportangebote sind zentral für deren Inanspruchnahme. Neben der leichten Erreichbarkeit, der Kostenfreiheit und teilweiser Geschlechtertrennung der Angebote, sollten sie sich auch mit Kinderbetreuungspflichten

---

<sup>43</sup> Ebd., S.90.

<sup>44</sup> Vgl. ebd., S.33.

<sup>45</sup> Vgl. ebd. S.94.

<sup>46</sup> Vgl. ebd., S.87.



vereinbaren lassen. Besonders motivierend auf Menschen mit Migrationserfahrung wirken Angebote, in welchen vor allem auch Kinder angesprochen werden. Dadurch lassen sich Eltern und auch Großeltern ansprechen.

- Der Aspekt „Kinder“ ist von entscheidender Zugkraft. Oft hört man „Ich bin müde, ich bin auch alt – es zahlt sich nicht mehr aus für mich, mich sonderlich anzustrengen – ABER für die Kinder bzw. wegen den Kindern bin ich mitgekommen zur Wanderung.“ Mittlerweile sind in diesem sehr positive Entwicklungen beobachtbar: So finden sich bereits Familien in der albanisch-sprachigen Community, welche mit den Kindern gemeinsam und für die Kinder Spaziergänge und Radausflüge machen und dabei den Spaß an der Bewegung entdeckt haben. Aber auch die Kehrseite, v.a. für die Kinder und Jugendlichen, ist beobachtbar. Die Erwachsenen, die schon lange in Österreich leben und deren Leben sich nicht so entwickelt hat, wie sie es sich erträumt haben, haben für sich persönlich resigniert. Deren Fokus geht nur mehr in Richtung KIND: „Ich habe es nicht geschafft – vielleicht schafft es mein Kind“. Die Kehrseite dieses Engagements nennt sich im Fachbegriff „Parentifizierung“<sup>47</sup>. Kinder erlangen dabei das Gefühl, dass sie vieles besser können und mehr wissen als die Eltern. Die Kinder erlangen dadurch eine Autorität über deren Eltern, welche dem gesunden Aufwachsen der Kinder nicht förderlich ist. In diesem Sinne ist es wichtig, Maßnahmen zum Thema „gesundes Aufwachsen in zwei Kulturen“ umzusetzen. Diese können nicht im Rahmen des Projektes „KOMM!unity.sportiv“ stattfinden, sind jedoch eine wichtige Erkenntnisgrundlage für ein zukünftiges Projekt.
- In der Zusammenarbeit mit Sportvereinen hat sich gezeigt, dass manchmal anstatt eines wechselseitigen Integrationsprozesses in die Vereine häufig ein einseitiges Anpassungsverhalten von Migrant\_innen erwartet wird, um an den Angeboten partizipieren zu können. Darüber hinaus haben sich vereinbarte Kooperationsaktivitäten nicht mit allen umsetzen lassen. Wahrscheinlich sind dafür die bereits erwähnten fehlenden Ressourcen verantwortlich. Eventuell müssten in zukünftigen Kooperationen mit Sportvereinen Verbindlichkeiten geschaffen werden – ob und wie dies durch Kooperationspartner wie IKEMBA gelingen kann, ist dabei unklar. Auch in der Evaluation wurde festgehalten: Eine verbindlichere und detailliertere Vereinbarung würde nach Meinung der Diskutant\_innen (Anm.: Vertreter\_innen der Sportvereine) wohl auch nicht automatisch zur besseren Zielerreichung beitragen – letztendlich sei Papier geduldig. Man könne eine Kooperation nicht erzwingen, sondern es hänge stets vom freiwilligen Engagement der Kooperationspartner\_innen ab.<sup>48</sup> Jedoch müsse bei künftigen Kooperationen mit Sportvereinen gemeinsam mit Community-Leader\_innen ein intensiverer Rückmeldungs- und Reflexionsprozess initiiert werden.<sup>49</sup>
- Ebenso zeigt sich die große Bedeutung des allgemeinen sozialen Klimas für die Inklusion von Migrant\_innen. Wenn Migrant\_innen als „Sündenbock“ in der Öffentlichkeit instrumentalisiert werden, wird von den Dachverbänden angenommen, dass dadurch ein Klima der verbreiteten Angst bzw. Vorsicht oder auch des Misstrauens geschaffen wird, welches sich auch auf den organisierten Sport auswirkt. Dies kann u.a. Einfluss auf Rückhalt durch Funktionär\_innen und Mitglieder für eine aktive Integrations- und Inklusionspolitik haben.

---

<sup>47</sup> Vgl.: <http://lexikon.stangl.eu/1172/parentifizierung/> [Stand: 27.03.2018]

<sup>48</sup> Vgl. ebd., S. 91.

<sup>49</sup> Vgl. ebd., S.90f.

*„Ich finde den Zeitpunkt ein bisschen schwierig und problematisch, um auf dieses Thema, so gut es auch ist, einzugehen, weil diese Fremden sozusagen von der Politik als das Problem oder als der Auslöser sämtlicher Probleme hergeschoben werden. Und vielleicht dringt das auch in die Vereine durch, dass wir vorsichtig sein müssen. Ich glaube, das ist ein bisschen angekommen, dass die sagen, "ja, die kommen da her und die wollen sich nicht integrieren" und das aufgrund anderer Barrieren.“<sup>50</sup>*

So stehen Vorurteile, Diskriminierungserfahrungen und rassistisch motivierte Übergriffe jedem individuellem Integrationsbemühen entgegen. Dies muss künftig auch strukturell betrachtet werden und beispielsweise bei Projekten zum Thema Integration und Diversität thematisiert werden.

---

<sup>50</sup> Ebd., S. 31.

## Anhang

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

- Evaluationsbericht (X-Sample, 2018)

**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.