

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	2886 (FGÖ), (WiG) P/108/17
Projekttitel	Aus'm Nähkästchen
Projektträger/in	FOOTPRINT – Betreuung, Freiraum & Integration für Betroffene von Frauenhandel und Gewalt
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	01.03.2018–30.09.2020, 31 Monate
Schwerpunktzielgruppe/n	Betroffene von Frauenhandel und Gewalt
Erreichte Zielgruppengröße	563 durch direkte Projektangebote
Zentrale Kooperationspartner/innen	ega: frauen im zentrum, Herzwerk, AÖF
Autoren/Autorinnen	Heidrun Stitz, BA Verena Rottensteiner, MA
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	gasser@footprint.or.at
Weblink/Homepage	www.footprint.or.at
Datum	05.11.2020

1. Kurzzusammenfassung

Stellen Sie Ihr Projekt im Umfang von maximal 2.200 Zeichen (inkl. Leerzeichen), gegliedert in zwei Abschnitte, dar:

- Projektbeschreibung (Projektbegründung, Zielsetzung, Setting/s und Zielgruppe/n, Geplante Aktivitäten und Methoden, Laufzeit, Zentrale Kooperationspartner/innen)
- Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen

„Aus'm Nähkästchen“ war ein Sexualgesundheitsprojekt der NGO FOOTPRINT, das sich an Betroffene von Frauenhandel und Gewalt richtete, mit dem Ziel, die Zielgruppe in einem positiven Zugang zu ihrer eigenen Sexualität zu bestärken. Die Idee für das Projekt entstand bereits 2016 im Zuge eines anderen Projektes des Vereins. Die Zielgruppe des Projektes ist durchaus sehr divers, dennoch erleben sie aufgrund der Verschränkung verschiedener Faktoren einen ungleichen Zugang zum Gesundheitssystem in Österreich. Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses wurde anhand eines abwechslungsreichen Angebots zu den drei thematischen Schwerpunkten „Frauengesundheit“, „Sexualität“ und „Schwangerschaft & Muttersein“ informiert. Einmal wöchentlich wurden ein Frauencafé, wie auch ein Body-Mind-Kurs und eine anonyme Rechtsberatung angeboten, dazu gab es begleitend die Möglichkeit Sozialberatung in Anspruch zu nehmen. Außerdem gab es jeden Monat thematisch passende Workshops und Exkursionen. Begleitend wurde im Laufe des Projektes eine Bibliothek erstellt, in der Informationsmaterialien zu Themen rund um die Schwerpunkte bereitgestellt wurden. Die wissenschaftliche Begleitevaluation übernahm die FH Campus Wien in enger Zusammenarbeit mit dem Projektteam. Das Projekt lief von 01.03.2018–30.09.2020. Als zentrale Kooperationspartner*innen sind andere Organisationen aus dem Feld zu nennen, wie beispielsweise Herzwerk und AÖF (Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser), aber auch ega: frauen im zentrum, die maßgeblich daran beteiligt waren die Thematik auch der breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Insgesamt konnte das Projekt zu einer Steigerung der Gesundheitskompetenz auf ganzheitlicher Ebene beitragen. Für Projekte mit ähnlicher Thematik und Zielgruppe wird empfohlen für die Projekteingangsphase mehr Zeit für einzurechnen, um die Teilnehmer*innen langsam an die Thematik heranzuführen und eine Vertrauensbasis zu schaffen. Der erfahrene Vorteil durch ein begleitendes online Angebot im Zuge der Coronakrise ist eine Lernerfahrung, die auch in künftige Projekte einfließen soll.

2. Projektkonzept

Beschreiben Sie

- welche Überlegungen zum Projekt geführt haben, welche Organisationen bzw. Partner/innen das Projekt entwickelt haben, ob und welche Anleihen Sie an allfälligen Vorbildprojekten oder Vorläuferprojekten genommen haben.
- Probleme, auf die das Projekt abgezielt und an welchen Gesundheitsdeterminanten (Einflussfaktoren auf Gesundheit) das Projekt angesetzt hat.
- das/die Setting/s in dem das Projekt abgewickelt wurde und welche Ausgangslage dort gegeben war.
- die Zielgruppe/n des Projekts (allfällige Differenzierung in primäre und sekundäre Zielgruppen – Multiplikatoren/Multiplikatorinnen etc.).
- die Zielsetzungen des Projekts – angestrebte Veränderungen, Wirkungen, strukturelle Verankerung.

Im Zeitraum von 01.01.2016. – 31.12.2017 wurde das Projekt „Footprint4Health“ von Footprint implementiert, das durch das Bundesministerium für Sport und den Fonds Gesundes Österreich gefördert

wurde. Im Zuge dieses Projekts stellte sich heraus, dass Betroffene durch die erlebten Traumata oft ein erschwertes Verhältnis zum eigenen Körper und zur eigenen Sexualität haben. Diese Erkenntnis bildete die Basis für die Projektidee „Aus'm Nähkästchen“.

Mit dem Projekt „Aus'm Nähkästchen“ wurde auf verschiedene Gesundheitsdeterminanten Einfluss genommen. Eine positive Wirkung lässt sich etwa im Bereich der Verhaltens- und Lebensweise der Teilnehmer*innen feststellen. Dies gelang zum einen durch den Wissenszuwachs, den Betroffene im Rahmen von verschiedenen Workshops erlangen konnten und zum anderen im Zuge der Body-Mind-Kurse, die es ihnen erlaubten, sich Übungen anzueignen, um das körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern. In den regelmäßig stattfindenden Workshops konnte sich Betroffene ausführliches Wissen über Verhütung, Frauenhygiene, Schwangerschaft und Geburt aneignen. In den Body-Mind-Kursen konnten Betroffene durch verschiedene Übungen wieder ein besseres Körperbewusstsein erlernen. Positiv ausgewirkt hat sich das Projekt „Aus'm Nähkästchen“ auch auf das soziale Umfeld der Betroffenen. Der Großteil der Aktivitäten, die im Rahmen des Projekts stattgefunden haben, wurden in den Vereinsräumlichkeiten von Footprint durchgeführt. Damit sind die Vereinsräumlichkeiten zu einem regelmäßigen Treffpunkt für die Betroffenen geworden. Insbesondere das wöchentlich stattfindende Frauencafé wurde für einige Teilnehmer*innen durch ihre regelmäßige Teilnahme zu einem fixen Termin. Hier bot sich die Möglichkeit neue Bekanntschaften zu knüpfen und sich auszutauschen. Auch auf die Lebensbedingungen der Betroffenen hatte das Projekt „Aus'm Nähkästchen“ positive Auswirkungen. Im Projektverlauf wurde stets darauf geachtet auf die sozioökonomische Situation von Betroffenen Rücksicht zu nehmen. Alle Aktivitäten, die im Projektverlauf durchgeführt wurden, waren für die Teilnehmerinnen kostenlos und möglichst niederschwellig. Betroffene konnten Einrichtungen und Dienste kennenlernen, die sie auch über die Projektlaufzeit hinaus nutzen können.

Abgewickelt wurden die im Rahmen des Projekts angebotenen Aktivitäten vorwiegend in den Vereinsräumlichkeiten von FOOTPRINT. Dies hatte einerseits den Vorteil, dass diese, wie bereits erwähnt, für viele der Betroffenen zu einem fixen Treffpunkt geworden waren und andererseits wurde damit auch die regelmäßige Teilnahme an den angebotenen Aktivitäten erleichtert. Die Vereinsräumlichkeiten von FOOTPRINT sind offene, helle Räume, die zum Wohlfühlen einladen. Es gibt verschiedene kleinere Sitzgruppen, die es den Betroffenen erlauben, sich ungestört zu unterhalten, oder sich zurückzuziehen. Für die Workshops standen den Trainer*innen zwei Räume zur Verfügung, die von diesen je nach Teilnehmer*innenzahl und Belieben ausgewählt werden konnten. Ausgestattet wurden diese immer individuell für den Workshop mit Stühlen und Tischen, Computern oder Sitzkreisen. Ein kleinerer Teil der angebotenen Aktivitäten, waren die Exkursionen. Diese fanden bei den diversen Kooperationspartner*innen statt.

Zielgruppe des Projekts „Aus'm Nähkästchen“ war die große Gruppe der Betroffenen von Frauenhandel und Gewalt in Österreich. Angestrebt wurde das Ziel, dass die Teilnehmer*innen selbst zu Multiplikator*innen werden, indem sie die Inhalte des Projektes an Dritte (Kinder, Bekanntenkreis, Freund*innen, etc.) weitergeben.

Folgende Projektziele wurden zu Beginn gesetzt:

- Es nahmen regelmäßig 20 Frauen am Frauencafé teil.
- Größeres Bewusstsein für das Tabuthema Sexualität in der Bevölkerung.
- Die Zielgruppe entwickelt einen neuen Zugang zu Sexualität und trägt diesen ebenfalls weiter.
- Es nahmen jährlich mindestens 80 Frauen an den Workshops teil.
- Es wurden mindestens drei neue Exkursionsorte pro Jahr für die Zielgruppe eröffnet.
- Es wurden über 2000 Flyer/Infomaterialien pro Jahr verteilt.
- Ausweitung der Kooperationspartner*innen.

- Zielgruppe informierte sich regelmäßig über ihre Rechte. Es nahmen jährlich 100 Frauen an der anonymen Rechtsberatung und Sozialberatung teil.
- Die psychische und physische Gesundheit traumatisierter Frauen wird ganzheitlich verbessert.

Ein großes Ziel war dementsprechend das Erlangen einer erhöhten Gesundheitskompetenz der betroffenen Frauen. Ersichtlich wurde dies anhand der regelmäßigen Teilnahme der Betroffenen an den diversen Angeboten, wie Workshops, Exkursionen, Body-Mind-Kursen und Frauencafés. Diese regelmäßige Teilnahme gab Hinweis darauf, dass die Betroffenen ein erhöhtes Bewusstsein hinsichtlich eines ganzheitlichen Gesundheitsbegriffes erlangten, dass also nicht nur Informationen (Workshops) gesundheitlich relevant sind, sondern auch seelisches (Body-Mind Kurse) und soziales Wohlbefinden (Frauencafé) zur Gesundheit beitragen.

Eine weitere Veränderung konnte hinsichtlich gesundheitlicher Chancengerechtigkeit erreicht werden. Wie schon erwähnt wurde versucht auf die sozioökonomische Situation der Betroffenen Rücksicht zu nehmen, weshalb der Zielgruppe insbesondere kostenlose Angebote aufgezeigt wurden. Dadurch konnten Betroffene Einrichtungen und Angebote kennenlernen, die sie auch in Folge selbstständig nutzen konnten. Damit konnte ein Beitrag für gesundheitliche Chancengerechtigkeit von Betroffenen im österreichischen Gesundheitssystem geleistet werden.

Die genannten Veränderungen hatten wiederum die Wirkung einer allgemeinen Steigerung der Lebensqualität von Betroffenen und damit auch die Anregung zu strukturellen Veränderungen.

3. Projektdurchführung

Beschreiben Sie

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

Zur Erreichung der Projektziele wurden drei wesentliche Aktivitäten und Methoden eingesetzt.

1. Der Ausbau des Kooperationsnetzes zur Steigerung der Reichweite und damit der Teilnehmer*innenzahl.
2. Beitrag zu Bewusstseinsbildung, Vermittlung und Austausch von Kompetenzen anhand von Workshops und Exkursionen, sowie Schaffung eines kostenlosen gesundheitsrelevanten Angebots für die Zielgruppe in Form des Body-Mind-Kurses und Frauencafés.
3. Externe Evaluierung für die Reflexion der Wirksamkeit der eingesetzten Aktivitäten und Methoden.

Bereits in der Projektplanungsphase wurde am Ausbau des Kooperationsnetzwerkes gearbeitet und während der gesamten Projektlaufzeit wurde dieses weiter ausgebaut.

Workshops, Exkursionen und Body-Mind-Kurse fanden regelmäßig während der gesamten Projektlaufzeit statt. Thematisch angepasst wurden diese an den jeweiligen Themenschwerpunkt, die dreimal jährlich wechselten. Insgesamt gab es drei dieser Themenschwerpunkte: Frauengesundheit, Sexualität und Schwangerschaft und Muttersein. Pro Themenschwerpunkt wurden zwei Workshops und eine Exkursion durchgeführt. Einmal wöchentlich fanden hingegen der Body-Mind-Kurs und das Frauencafé statt. Begleitend dazu gab es einmal wöchentlich die Möglichkeit eine Rechtsberatung in Anspruch zu nehmen. Sozialberatungen wurden ebenso begleitend angeboten.

Nach Abschluss eines jeden Themenschwerpunktes wurde ein Evaluationsbericht verfasst.

Das Projektteam bestand aus insgesamt vier Personen. Es gab eine Projektleiterin und drei Projektmitarbeiter*innen. Diese waren gemäß ihren Arbeitsplatzbeschreibungen für die Leitung des Projektes, sowie für unterschiedliche Bereiche der Projektdurchführung, wie Evaluierung, Leitung des Frauencafés und Rechtsberatung zuständig. In der Umsetzung der Workshops, Exkursionen und des Body-Mind-Kurses waren außerdem mehrere freie Mitarbeiter*innen beteiligt.

Im Rahmen des Projektes wurde das bestehende Kooperationsnetz ausgebaut, sowie neue Kooperationen geschlossen. Insbesondere als hilfreich erwies sich dabei das Angebot für andere Organisationen mit ihren Klient*innen Ausflüge in den Verein zu unternehmen, um so etwaige Hemmschwellen abzubauen und die Teilnahme am Projekt zu erleichtern.

Im Zuge der Coronakrise kam es im dritten und letzten Projektjahr zu unvorhergesehenen Änderungen im Projektablauf. Für die Zeit des ersten Lockdowns wurden kurzfristig alle Angebote in den virtuellen Raum verlegt. Für diesen Zweck wurde die Facebookgruppe „NichtAllein“ ins Leben gerufen, die allen Personen offenstand, die sich von der Beschreibung der Gruppe angesprochen fühlten. Neben neuen Herausforderungen, die die Coronakrise mit sich brachte, ergaben sich dadurch auch neue Chancen. So konnten mit dem online Angebot auch Personen erreicht werden, die den Schritt in den Verein zu kommen und persönlich teilzunehmen bisher noch nicht geschafft hatten, oder denen es aus verschiedenen Gründen nicht möglich war ihr Zuhause zu verlassen. Allerdings konnten mit dem online Angebot jene Personen nicht erreicht werden, die nicht über die technischen Mittel oder ausreichenden Kenntnisse über die Verwendung dieser verfügten. Nach dem Lockdown kam es zu einer schrittweisen Wiederaufnahme des Projektangebotes vor Ort mit Einschränkungen. So konnten etwa im dritten Projektjahr keine Exkursionen stattfinden.

4. Evaluationskonzept

Wenn Sie eine Evaluation beauftragt/umgesetzt haben, beschreiben Sie kurz

- welche Evaluationsform (Selbstevaluation/externe Evaluation) gewählt wurde und warum.
- das Evaluationskonzept (Fragestellungen, Methoden, Ablauf)
- wie sich die Evaluation aus Projektsicht bewährt hat:
 - Waren Fragestellung, Methoden und Art der Durchführung angemessen und hilfreich für die Steuerung und Umsetzung des Projektes?
 - Konnte die Evaluation beim Projektumsetzungsprozess unterstützen (z.B. wesentliche Informationen für Änderungsbedarf liefern)?
 - Konnte die Evaluation nützliche Befunde für die Zielerreichung und die Bewertung der Projektergebnisse liefern?

Für das Sexualgesundheitsprojekt wurde aufgrund seiner Größe eine externe Evaluation gewählt. Für die Evaluierung verantwortlich war die FH Campus Wien Department Pflegewissenschaften. In enger Zusammenarbeit mit dem Projektteam wurde zu Beginn des Projekts das Evaluationskonzept finalisiert. Im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitevaluation wurden die Perspektiven der drei Zielgruppen bezogen auf die Forschungsfragen anhand quantitativer und qualitativer Erhebungsmethoden ermittelt. Dabei handelte es sich um Betroffene von Frauenhandel und Gewalt, Mitarbeiter*innen von FOOTPRINT, sowie Kooperationspartner*innen des Vereins. Folgende Tabelle gibt einen Überblick über jene Forschungsfragen, die anhand der gewählten Evaluationsmethoden beantwortet werden sollten.

Bereich	Evaluationsdimension	Mögliche Methoden
---------	----------------------	-------------------

<p>Betroffene von Frauenhandel und Gewalt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inwiefern konnte ein neues Bewusstsein zu den Themen Frauengesundheit, Sexualität sowie Schwangerschaft & Muttersein geschaffen werden? • Konnten die Angebote in weiterer Folge helfen, offener mit den genannten Themen umzugehen? • Haben die Angebote zur seelischen und körperlichen Gesundheit beitragen können und diese verbessert? • Waren die Inhalte interessant? • Werden die gelernten Inhalte auch an Dritte (Kinder, Freunde, Bekannte) weitergegeben? • Welche Themen sollen in Folgeangeboten aufgegriffen werden? 	<ul style="list-style-type: none"> • Quantitativer Fragebogen • Strukturiertes Interview • Stimmungsbarometer • Teilnehmende Beobachtung
<p>Projekt- und Teammitglieder von FOOTPRINT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haben sich das Bewusstsein und die Kenntnisse der Frauen durch die präsentierten und dargestellten Themen geändert? Wie und in welcher Weise? • Welche Kriterien sind für eine gelungene Integration der Maßnahmen für die Frauen und Mädchen relevant? • Welche Adaptierungsvorschläge sind bereits im Projektablauf eingebracht worden und wurden berücksichtigt? • Inwiefern und wie konkret gelingt Partizipation und Umsetzbarkeit der thematisierten Inhalte? • Sind die angewandten Methoden und Maßnahmen effektiv? • Was sind die besonderen Herausforderungen im Bereich der Kommunikation? • Welche Empfehlungen für eine gelungene Integration der themenspezifischen Inhalte können gemacht werden und was ist hinderlich? 	<ul style="list-style-type: none"> • Quantitativer Fragebogen mit offenen und geschlossenen Fragen • Reflexionssitzungen der Projekt- und Teammitglieder
<p>Externe Kooperationspartner*innen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Bedingungen sind für die Integration von Themen in bestehende Organisationsstrukturen förderlich, was ist hemmend? • Welche hemmenden und fördernden Aspekte der generellen Zusammenarbeit können festgestellt werden? • Welche Empfehlungen für eine gelungene Integration von themenspezifischen Inhalten können gemacht werden? 	<ul style="list-style-type: none"> • Schriftliches Feedback (online Fragebogen)

Die Evaluierung war jeweils entlang der drei Themenblöcke strukturiert. Am Ende jeden Themenblockes wurde ein Zwischenbericht verfasst, der Aufschluss über die verschiedenen Evaluationsdimensionen gab, Raum zur (Selbst-)reflexion bot und veranschaulichte welche Bereiche des Projektes von Maßnahmen profitieren könnten.

Im Laufe dieses dynamischen Projektes zeigte sich, dass nicht alle gewählten Evaluationsmethoden in der vereinbarten Form die Eigenschaften des Projektes und der Zielgruppe erfassen konnten. Insbesondere hilfreich erwiesen sich jedoch die rein qualitativen Erhebungsinstrumente, wie etwa die strukturierten Interviews mit den Teilnehmer*innen, sowie die teilnehmenden Beobachtungen. Die Evaluation kann jedoch insgesamt als hilfreich für den Projektumsetzungsprozess bewertet werden. Auch die Ergebnisse waren aufschlussreich und waren hilfreich in der Steuerung des Projektes, insbesondere im Hinblick auf die Erreichung der gesetzten Projektziele.

5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Bitte stellen Sie die Projektergebnisse sowie die Ergebnisse der Reflexion/Selbstevaluation und/oder externen Evaluation ZUSAMMENFASSEND dar.

Stellen Sie insbesondere dar

- welche Projektergebnisse vorliegen und welche Wirkungen mit dem Projekt erzielt werden konnten.
- welche Projektergebnisse als positiv und welche als negativ zu bewerten sind bzw. welche davon geplant und ungeplant waren.
- inwieweit bzw. mit welcher Strategie das Projekt zur Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beigetragen hat und was sich in Hinblick darauf gut oder weniger gut bewährt hat.
- welche Aktivitäten und Methoden sich insgesamt gut oder weniger gut bewährt haben.
- inwieweit sich die Schwerpunktzielgruppen und Entscheidungsträger/innen im Projekt beteiligen konnten und welche Faktoren für die Beteiligung förderlich/hinderlich waren.
- ob bzw. inwieweit die Projektziele erreicht werden konnten.
- ob bzw. inwieweit die Zielgruppe(n) erreicht werden konnten.
- ob aus jetziger Sicht im Zuge des Projektes etablierte Strukturen, Prozesse und Aktivitäten sowie erzielte Wirkungen weiterbestehen werden.
- ob das Projekt auch an anderen Orten/in ähnlichen Settings umgesetzt werden kann (Transferierbarkeit) und wenn ja an welchen.
- welche Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit aus jetziger Sicht erfolversprechend scheinen.

Im Laufe dieses dynamischen Projektes kristallisierten sich diverse Faktoren heraus, die für eine langfristig erfolgreiche Durchführung, sowie Integration der themenspezifischen Inhalte in das Leben der Teilnehmer*innen maßgeblich waren. Diese sollen im Folgenden diskutiert werden.

Aus der externen Evaluierung geht hervor, dass das Projekt insgesamt eine gesundheitsfördernde Wirkung auf die Teilnehmer*innen hatte. Zudem bestand innerhalb der Zielgruppe bereits zu einem großen Teil ein mehrdimensionales Verständnis von Gesundheit, beziehungsweise entwickelte sich im Laufe des Projektes. Festzuhalten ist außerdem, dass sich ein Kenntniszuwachs auch positiv auf eine selbstbewusste Weitergabe der Informationen an Dritte auswirken kann. In diesem Zusammenhang ist auch die Erkenntnis eines individuellen Nutzens der Angebote seitens der Teilnehmer*innen zu nennen, was sich wiederum auf die Regelmäßigkeit der Teilnahme auswirkt. Wenn der konkrete persönliche Nutzen eines Angebotes erkannt und erprobt ist, ist es wahrscheinlicher, dass Übungen und Tipps aus besagten Angeboten auch selbstständig umgesetzt und weitergetragen werden. Besonders während der online-Phase des Projektes, wies die vermehrte Nachfrage nach dem Body-Mind-Kurs darauf hin, dass das Bewusstsein der Klient*innen zu ihrer eigenen körperlichen und psychischen Gesundheit

verändert werden konnte und trotz erschwerter Bedingungen und erhöhter Belastungen (etwa alleinige Fürsorge für die Familie und/oder Kinder) eine Bereitschaft, für sich selbst Zeit zu nehmen, vorhanden ist.

Im Laufe des Projektes konnte die Zielgruppe zum größten Teil erreicht werden. In den drei Projektjahren konnten wir eine laufende Steigerung der Teilnehmezahlen beobachten. Die Zahlen für das dritte Projektjahr sind jedoch nur bedingt aussagekräftig, da keine gesicherten Aussagen darüber getroffen werden können wie viele Personen der Zielgruppe tatsächlich am online Angebot teilgenommen haben.

Die angebotenen Aktivitäten und Methoden können insgesamt als positiv bewertet werden, da sie zu Erreichung der Projektziele beigetragen haben. Die vorgenommenen Adaptierungen konnten dazu beitragen die Aktivitäten für die Zielgruppe zu optimieren. So kam es etwa im ersten Projektjahr zu einer ansprechenderen Umbenennung des Frauencafés (ehemals Stammtisch). Auch die Optimierung der Zeiten, zu denen die Angebote stattfanden, trugen zu einer Steigerung der Teilnehmer*innenzahlen und somit zur Erreichung der Projektziele bei.

Die aufgebauten Strukturen und Angebote können nur bedingt in den Regelbetrieb des Vereins übernommen werden, da die finanziellen Ressourcen dafür nicht gegeben sind. Informelle Treffen in Form des Frauencafés, sowie sporadische Body-Mind-Kurse, je nach Verfügbarkeit der Trainerin auf ehrenamtlicher Basis, sollen jedoch solange wie ressourcentechnisch möglich weiterhin Teil des Angebots von FOOTPRINT sein. Das Projekt wirkt jedoch weiter nach. Aus den Evaluierungsberichten geht hervor, dass die Teilnehmer*innen Informationen und Erkenntnisse regelmäßig an Dritte weitergeben und somit als Multiplikator*innen fungieren. Auch FOOTPRINT als Raum für den Austausch rund um die Themen Frauengesundheit, Sexualität und Schwangerschaft & Muttersein bleibt weiterhin bestehen. Es wäre jedoch wünschenswert den Projektgedanken künftig auch über diese Grenzen hinaus weiterzutragen.

Insgesamt trug das Projekt zu gesundheitlicher Chancengerechtigkeit bei, indem das Angebot auf die ganzheitliche Verbesserung der Gesundheit der Teilnehmer*innen abzielte. Das Angebot war niederschwellig und kostenlos, was die Teilnahme an den gesundheitsfördernden Angeboten erleichterte. Zudem wurden der Zielgruppe im Rahmen des Projektes Orte der Gesundheitsförderung eröffnet, die sie auch über den Zeitraum des Projektes hinaus selbstständig aufsuchen können. Im Rahmen des Projektes konnten zudem Kenntnisse über eigenständige Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und konkrete Praxistipps vermittelt werden, die zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit für die Zielgruppe beitragen. Die Entstehung eines sozialen Gefüges im Rahmen des Projektes wirkt auch über den Projektzeitraum hinaus.

Um eine nachhaltige Wirkung des Projektes zu gewährleisten erwies sich in jedem Fall die begleitende Evaluierung als hilfreich, die regelmäßig die Wirksamkeit des Projektes evaluierte. Auch die Bereitstellung eines niederschweligen, kostenlosen Angebotes kann als nachhaltig angesehen werden, da ein erleichterter Zugang zu gesundheitsfördernden Angeboten die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass diese auch langfristig angenommen werden und eine nachhaltige Wirkung erzielen. Auch die Qualifizierung der Teilnehmer*innen als Multiplikator*innen erscheint eine nachhaltige Wirkung des Projektes zu erzielen.

Grundsätzlich ist es möglich dieses Projekt auch in anderen ähnlichen Settings umzusetzen. Dabei sind jedoch jedenfalls die notwendigen finanziellen und personellen Ressourcen zu beachten, ohne die es nicht möglich wäre dieses Projekt genau so umzusetzen.

6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Beschreiben Sie kurz

- die wesentlichen förderlichen und hinderlichen Faktoren für die Erreichung der Projektziele.
- für andere möglicherweise hilfreiche zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen.

- was Sie wieder gleich oder auch anders machen würden, wenn Sie ein solches Projekt neu starten würden.

Hinderlich für die Erreichung der Projektziele war jedenfalls die kurze Projekteingangsphase und dementsprechend die lange Anlaufzeit des Projektes. Auch die verkürzte Projektdauer kann als hinderlich betrachtet werden, da dadurch ein gesundheitsförderndes Angebot für die Zielgruppe schlagartig wegfiel. Förderlich für die Erreichung der Projektziele waren jedenfalls die Ausweitung des Kooperationsnetzwerkes, sowie die Bemühungen seitens des Projektteams für mehr Kontinuität und Struktur im Projektverlauf. Daher wurde darauf geachtet neben jenen Angeboten, die bereits zu fixen Terminen stattfanden (Body-Mind-Kurs, Frauencafé, Rechtsberatung), auch Workshops und Exkursionen nach Möglichkeit immer an gleichbleibenden Wochentagen und zu gleichbleibenden Uhrzeiten stattfinden zu lassen. Dies wirkte sich stabilisierend auf die Zielgruppe und dementsprechend auf deren Teilnahme aus. Auch die Möglichkeit Kinder zu jeder Zeit zu den Angeboten mitzunehmen und die begleitende Kinderbetreuung wirkten sich positiv auf die Erreichung der Projektziele aus. Als wohl wesentlichster Faktor für die erfolgreiche Durchführung eines Projektes, dessen Inhalte mitunter sehr intim sind und die Teilnehmer*innen auf einer sehr persönlichen Ebene ansprechen, ist Vertrauen. Dieser Faktor ist im Hinblick auf die Zielgruppe des Projektes noch stärker zu gewichten. Denn insbesondere in der Arbeit mit traumatisierten Personengruppen ist das behutsame Aufbauen eines Vertrauensverhältnisses von unabdingbarer Bedeutung. Daraus erklärt sich auch die lange Anlaufzeit des Projektes.

Insgesamt stieß das Projekt „Aus'm Nähkästchen“ auf große Resonanz. Wie im Zuge der zahlreichen Evaluierungsberichte festgehalten wurde, hatte das Projekt insgesamt eine gesundheitsfördernde Wirkung. Die Teilnehmer*innen fungierten als Multiplikator*innen und trugen die Inhalte des Projektes auch in ihr soziales Umfeld weiter. Dennoch musste im Rahmen des Projektes festgestellt werden, dass Frauen, die nicht mehr im schulpflichtigen Alter sind, kaum die Möglichkeit oder den Rahmen haben intime Dinge wie Verhütung anzusprechen. Ein Wissen darüber wird vielfach ab einem gewissen Alter einfach vorausgesetzt. Insbesondere in der Arbeit mit Betroffenen von Frauenhandel und Gewalt, die vielfach ihrer Entscheidungsfreiheit über ihren eigenen Körper beraubt wurden, ist es wichtig über reproduktive Rechte zu informieren und einen geschützten Rahmen zu bieten in dem der Information rund um die verschiedenen Möglichkeiten ausreichend Platz eingeräumt wird.

Insgesamt haben sich die gewählten Aktivitäten und Methoden im Laufe des Projektes bewährt, weshalb deren Anwendung auch für zukünftige Projekte angedacht ist. Zukünftig würde ein Projekt dieser Art wohl von Beginn an von einem begleitenden online Angebot profitieren. Ebenso würden sich eine längere Projekteingangsphase und schrittweise Heranführung der Zielgruppe an das Projekt eventuell positiv auf die Teilnahme auswirken.

Anhang

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

- Pixibücher
- Pressemeldungen

Andere mögliche Beilagen zur Darstellung Ihres Projektes sind z.B.:

- *Projektablaufplan*
- *Projektrollenplan*
- *Evaluationsendbericht*
- *eingesetzte Erhebungs- und Befragungsinstrumente, Feedbackbögen und Interviewleitfäden*
- *Befragungsergebnisse*
- *erarbeitete Maßnahmenkataloge/-pläne*
- *Seminarpläne, Curricula*
- *Veranstaltungsprogramme und -dokumentationen, Tagungsbände*
- *Druckwerke wie Projektfolder, Einladungen, Plakate etc.*
- *Projektpräsentationen*
- *Projektprodukte wie Handbücher etc.*
- *Pressemeldungen*

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.