

Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

Projektnummer	3135
Projekttitel	Bewegung im Blick – Bewegung Sport und Gesundheit für Mädchen und Burschen in der außerschulischen Jugendarbeit
Projektträger/in	Institut für Frauen- und Männergesundheit, Männergesundheitszentrum MEN
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	01.01.2020 bis 31.07.2023, 42 Monate
Schwerpunktzielgruppe/n	Jugendliche, Mitarbeiter:innen der offenen Jugendarbeit und außerschulischen Bildungsarbeit
Erreichte Zielgruppengröße	1000 Personen
Zentrale Kooperationspartner/innen	Stadt Wien – Bildung und Jugend, MA 51 Sportamt Wien, Fit Sport Austria, ASKÖ WAT Wien, Sportunion, ASVÖ Wien, Vereine der offenen Jugendarbeit
Autoren/Autorinnen	Mag. Romeo Bissuti, Mag. Paul Brugger-Willomitzer
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	romeo.bissuti@extern.gesundheitsverbund.at
Weblink/Homepage	www.men-center.at
Datum	30.10.2023

1. Kurzzusammenfassung

Die Vision des Projektes war es, Mädchen und Burschen durch Bewegung zu einem gesunden Lebensstil zu ermutigen. Die teilnehmenden Jugendlichen konnten neue Bewegungsarten ausprobieren und den Zusammenhang zwischen Bewegung und weiteren Gesundheitsaspekten wie Psyche, Soziales, Ernährung, Suchtprävention, Risikokompetenz, Selbstwirksamkeit kennenlernen. Die Bewegungsangebote umfassten Skateboard, Basketball, Radfahren, Tanzen, Yoga, Klettern, Bouldern, therapeutisches Boxen und andere.

Projektziele waren: Ermutigung und Motivation der Mädchen und Burschen zu einem gesunden Lebensstil; Kennenlernen und Ausprobieren von verschiedenen Bewegungsarten; Steigerung des Bewegungsverhaltens der teilnehmenden Jugendlichen; Berücksichtigung Genderrelevanter Faktoren beim Thema Bewegung; Erkennen des Zusammenhangs zwischen Bewegung und weiteren Gesundheitsaspekten; Nachhaltige Nutzung bestehender oder neu geschaffener Angebote im Bezirk bzw. Grätzl; Bewusstsein für Bewegungsräume, Schulsportplätze schaffen.

In 24 Settings wurden 218 Aktivitäten durchgeführt. 127 Bewegungsangebote, 84 Workshops und 7 Videos wurden umgesetzt. Dabei kam es zu 2619 Teilnahmen (1143 Teilnahmen Mädchen, 1476 Teilnahmen Burschen).

Zusätzlich wurden 10 themenspezifische Fortbildungen für Mitarbeiter:innen in außerschulischen Jugend-, Bildungs-, Freizeit- und Sporteinrichtungen angeboten.

Vernetzungspartner:innen waren und sind die Stadt Wien – Bildung und Jugend, MA 51 Sportamt Wien, Fit Sport Austria, ASKÖ WAT Wien, Sportunion, ASVÖ Wien sowie die Leiter:innen aller Vereine der Offenen Jugendarbeit Wien und Vertreter:innen der außerschulischen Bildungsarbeit. Es fanden laufend Vernetzungsaktivitäten und Vorgespräche mit den Verbänden und Vereinen statt.

Das Projekt wurde 2022 mit dem Wiener Gesundheitspreis ausgezeichnet. FEM Süd und MEN erhielten dabei den 2. Platz in der Kategorie „Gesundheit und Sport/ Bewegung“ für das Projekt „Bewegung im Blick – Bewegung, Sport und Gesundheit für Mädchen und Burschen“.

Umsetzung durch: MEN und FEM Süd

FördergeberInnen und KooperationspartnerInnen: Wiener Gesundheitsförderung, Fonds Gesundes Österreich, Stadt Wien – Bildung und Jugend

Projektlaufzeit: Jänner 2020 – Juli 2023

2. Projektkonzept

Bewegungsmangel, Übergewicht und psychische Erkrankungen sind wichtige Themen der Kinder- und Jugendgesundheit. Sie werden unter dem Schlagwort „moderne Morbidität“ diskutiert und repräsentieren eine gesundheitspolitische und gesellschaftliche Herausforderung. Die am häufigsten genannten Beschwerden von Schüler:innen im Rahmen der HBSC Studie 2018 sind Gereiztheit und schlechte Laune sowie Einschlafschwierigkeiten. 12% der Burschen und 24% der Mädchen zeigen Anzeichen einer depressiven Verstimmung. Auf Basis der Angaben über Körpergröße und Gewicht sind 12% Schüler:innen als untergewichtig und 17% als übergewichtig oder adipös einzustufen. 20% der Befragten – hier mehr Burschen als Mädchen – essen mehrmals wöchentlich stark fetthaltige und hochkalorische Speisen mit wenig Nährwert (Kebab, Burger, Pizza, etc.) (HBSC Studie 2018).

Regelmäßige Bewegung ist für die Entwicklung eines Kindes von fundamentaler Bedeutung, körperliche Aktivität essenziell für Gesundheit und Wohlbefinden. Deshalb empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO allen heranwachsenden Mädchen und Jungen, sich jeden Tag mindestens 60 Minuten lang moderat bis sehr anstrengend körperlich zu bewegen. Dieser Richtwert wird in Deutschland allerdings nur noch von 22 Prozent der Mädchen und 29 Prozent der Burschen im Alter von 3 bis 17 Jahren erreicht – österreichische Zahlen sind erfahrungsgemäß ähnlich.

Mädchen und Burschen aus sozial benachteiligten Familien sind häufig weniger körperlich aktiv als jene aus Familien mit einem mittleren oder hohen Status. Viele Jugendliche haben dabei zu wenig finanzielle Ressourcen in einem Sportverein aktiv zu sein. Weitere Gründe können auch Mangel an Zeit oder Interesse sein. Dennoch werden in einer Mitgliedschaft bei einem Sportverein laut Befragungen (wie z.B. ASKÖ/Wiener Städtische, 2017) viele Vorteile gesehen, wie die vielen vorhandenen Anlagen, vielfältige Sport-Geräte an einem Ort, sowie das Vorhandensein diverser Trainingspartner:innen. Die wichtigste Grundvoraussetzung für die Befragten, einen Sportverein zu nutzen, ist demnach die örtliche Nähe und somit der einfache und rasche Zugang.

Die Vision des Projekts Bewegung im Blick war, Mädchen und Burschen als aktive Gestalter:innen ihrer eigenen gesundheitlichen Entwicklung zu fördern und zu stärken. Die Ziele des Projekts bestanden darin, bei den teilnehmenden Jugendlichen ein Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung zu fördern und Impulse zu setzen, möglichst viele der Jugendlichen körperlich – aber in diesem Zusammenhang auch psychisch und sozial – in Bewegung zu bringen. Die Jugendlichen wurden dabei unterstützt werden, ihre eigene persönliche Sportart/Bewegungsvorliebe zu finden und diese lustvoll umzusetzen. Dies gelang, indem sie durch die Teilnahme am Projekt neue Bewegungsarten kennenlernen und ausprobieren durften und den Zusammenhang zwischen Bewegung und weiteren Gesundheitsaspekten (Psyche, Soziales, Ernährung, Suchtprävention, Risikokompetenz, Empowerment, Selbstwirksamkeit) erkennen konnten.

Zielgruppe des Projekts waren Jugendliche als Besucher:innen der offenen Jugendarbeit der Stadt Wien und außerschulischer Bildungseinrichtungen in Wien sowie Mitarbeiter:innen der offenen Jugendarbeit und außerschulischen Bildungsarbeit. Für das Projekt wurde das **Setting der außerschulischen Jugendarbeit** gewählt. Das Setting der offenen Jugendarbeit zeichnet sich besonders durch Niederschwelligkeit aus, um vor allem jenen Jugendlichen eine Anlauf-

stelle zu bieten, die sonst aus Gründen sozialer Benachteiligung kaum Möglichkeiten eines konsumfreien, partizipativen, kreativen etc. Freizeitraumes mit anderen Peers haben. Produktionsschulen und Tagesangebote ermöglichen sozial benachteiligten und/oder marginalisierten Jugendlichen einen Einstieg zu- sowie eine Qualifikation für betriebliche/berufliche Tätigkeiten. Es ist davon auszugehen, dass viele der gesundheitlichen Belastungsfaktoren wie Bewegungsmangel, problematischer Lebensstil, Übergewicht, psychische Probleme, Suchtverhalten etc. bei diesen Jugendlichen verstärkt vorhanden sind. Die Vorerfahrungen aus den geschilderten Projekten zeigten darüber hinaus, dass aufsuchende und praxisorientierte Angebote einen erfolgreichen Zugang darstellen, Jugendliche zu motivieren und zu aktivieren. Sportliche Aktivitäten können hinsichtlich des Erwerbs von Risikokompetenz, dem Thema der Suchtprävention oder unter integrativen Aspekten als förderlicher Impulsgeber gesehen werden. Hier bot sich das Setting der offenen Jugendarbeit in Wien als besonders geeigneter Interventionsort an.

Die Projektziele im Einzelnen waren: Ermutigung und Motivation der Mädchen und Burschen zu einem gesunden Lebensstil, Kennenlernen und Ausprobieren von verschiedenen Bewegungsarten, Steigerung des Bewegungsverhaltens der teilnehmenden Jugendlichen, Berücksichtigung Gender-relevanter Faktoren beim Thema Bewegung, Erkennen des Zusammenhangs zwischen Bewegung und weiteren Gesundheitsaspekten, nachhaltige Nutzung bestehender oder neu geschaffener Angebote im Bezirk bzw. Grätzl, Bewusstsein für Bewegungsräume öffnen, z.B. in Zusammenarbeit mit Sportverbänden und dem Sportamt Wien, etc.

Durch die **Berücksichtigung von gender- und kultursensiblen Gesichtspunkten und die partizipative Bearbeitung** von jugendrelevanten Themen wurde bei den teilnehmenden Mädchen und Burschen eine Stärkung der Gesundheitsressourcen und -potentiale angestrebt. Die **Nachhaltigkeit des Projektes** fokussierte auf die in Wien vorhandenen Angebotsstrukturen bezüglich Sport- und Bewegung sowie die Nutzung der vorhandenen Möglichkeiten durch Jugendliche. Im Weiteren wurde in Kooperation mit dem Institut für Freizeitpädagogik (IFP) eine Fortbildungsreihe für Mitarbeiter:innen aus der offenen und außerschulischen Jugendarbeit umgesetzt.

3. Projektdurchführung

Im Projekt wurden in **24 Settings der offenen Jugendarbeit und außerschulischen Bildungsarbeit 84 Workshops und 127 sportliche Aktivitäten** vom Projektteam und von Bewegungs- und Sporttrainer:innen umgesetzt. Die Jugendlichen wurden laufend in die Planung der Workshops und sportlichen Aktivitäten einbezogen. Die Angebote umfassten zum Beispiel die Bewegungsformen Skateboard, Basketball, Volleyball, Fußball, Radfahren, Tanzen, Yoga, Klettern und Bouldern, Boxen und therapeutisches Boxen. Ergänzend wurden Workshops zu den Themen Bewegung und Ernährung, Körpernormen und Rollenbilder, Risikokompetenz, Suchtprävention und Doping u.a. angeboten. Damit sollten die Jugendlichen einen ganzheitlichen Zugang zu den Themen Sport, Bewegung, Körper, körperliche und psychische Gesundheit finden.

Außerdem wurde ein Schwerpunkt daraufgelegt, dass die Einrichtungen an Sportverbände angebunden werden. Die Aktivitäten fanden in Zusammenarbeit und unter Berücksichtigung

weiterer jugendspezifischer Gesundheitsförderungsprojekte wie z.B. den Jugendgesundheitskonferenzen statt.

Die Methoden vor Ort gliederten sich in eine Vorphase, die der Erhebung von Strukturen und Interessen diente, sowie **vertiefende Projektwochen für Jugendliche**, bei denen eine intensive Motivation zu Bewegung/Sport und die Anbindung an entsprechende Angebote im Mittelpunkt standen. In den Projektwochen hatten die Jugendlichen die Möglichkeit, in ihrer oder auch in externen Einrichtungen partizipativ ausgewählte Bewegungsangebote und psychosoziale Workshops zu besuchen. Die Angebote wurden dabei geschlechtssensibel und bevorzugt koedukativ gestaltet.

Im ursprünglichen Projektkonzept war zu Beginn der Projektwochen in allen Settings ein **Kick-Off Event** vorgesehen. Das Kick-Off Event sollte als Auftaktveranstaltung für die Jugendlichen für die anschließenden Projektwochen dienen. An diesem Tag sollten die Jugendlichen bei einem Stationen Betrieb unterschiedliche Sportangebote ausprobieren und kennenlernen, sowie sich mit den dazugehörigen gesundheitsbezogenen Aspekten auseinandersetzen können. Leider machten, nach einem gelungenen Kick-Off im Herbst 2020, die weiteren Bedingungen in der Pandemie die Umsetzung dieses Projektbausteines nahezu unmöglich. Stattdessen wurde nun vermehrt in der Vor- und Planungsphase darauf geachtet mit der Auswahl der angebotenen Sportarten direkt an den Bedürfnissen und Interessen der Jugendlichen anknüpfen zu können. So wurden gezielt Basisworkshops entwickelt, die neben der Wissensvermittlung zu Bewegung und Gesundheit auch methodisch darauf abzielten, partizipativ für die Jugendlichen spannende Bewegungsformen zu ermitteln.

Die Möglichkeit zur Partizipation der Jugendeinrichtungen und der Jugendlichen war ein zentrales Element der Arbeit und des Projekts „Bewegung im Blick“. In allen Jugendeinrichtungen wurden in einem ausführlichen Vorgespräch mit den Mitarbeiter:innen vor Ort **aktuelle Themen und Entwicklungen** in der Einrichtung und bei deren Besucher:innen besprochen und diese in die **Auswahl der Angebote** miteinbezogen. Dies war auch in der adaptierten Projektumsetzung (Projektwochen bzw. Dreh und Teilen der Videoclips während der Coronapandemie) möglich.

Im Projekt kam es laufend zur ausführlichen **Vernetzung** mit Einrichtungen der offenen Jugendarbeit, z.B. im Rahmen einer Fokusgruppe mit Vertreter:innen und Leitungspersonen der außerschulischen Bildungsarbeit. Die Vernetzungen dienten der Erhebung relevanter Aktivitäten, dem Setzen von Schwerpunkten, dem Nutzen von Synergien und der Impulsgebung zur Entwicklung von Angebotsstrukturen. So konnten auch strategische Überlegungen der Stadtentwicklung wie etwa die Nutzung der Bewegungsräume im öffentlichen Raum in das Projekt miteinbezogen werden. Das half gerade auch bezüglich der CoVid-19 Pandemie die Entscheidungen, Strategien und Maßnahmen an den entsprechenden Rahmenbedingungen und deren Auswirkungen im Bereich der OJA auszurichten. **Vernetzungs- und Kooperationspartner:innen** waren und sind die Stadt Wien – Bildung und Jugend, MA 51 Sportamt Wien, Fit Sport Austria, ASKÖ WAT Wien, Sportunion, ASVÖ Wien sowie die Leiter:innen aller Vereine der Offenen Jugendarbeit Wien und Vertreter:innen der außerschulischen Bildungsarbeit.

Im ersten Projektjahr 2020 wurden aufgrund der schwierigen Bedingungen während der Pandemie anstelle von vorübergehend nicht durchführbaren Projektaktivitäten gesundheitsfördernde Videos für die Zielgruppe der Jugendlichen produziert. 7 Videos konnten geplant, gedreht, geschnitten und veröffentlicht werden. Die Videos sind hier abrufbar:

<https://youtube.com/playlist?list=PL7ZZoVjt8UY5xBCRfHXt00ZyC2VtYY5DP>

Alle Videos entstanden mit partizipativer Beteiligung von Jugendlichen in den Settings – zum Teil sind die Jugendlichen Hauptdarsteller:innen, zum Teil sind es Bewegungstrainer:innen, die auf die zuvor gesammelten Fragen und Anliegen der Jugendlichen antworten und Übungen zeigen. In einigen Settings konnten anschließend an die Videos Sportangebote in Präsenz organisiert werden.

Im Projekt wurden 27 unterschiedliche Bewegungsarten (Skateboard, Basketball, Volleyball, Fußball, Radfahren, Tanzen, Eislaufen, Tischtennis, Jiu Jitsu, Yoga, Selbstverteidigung, Parcours, Klettern, Bouldern, Seilklettern, Boxen, therapeutisches Boxen und Klettern, Trampolin, Akrobatik, Billard, Volleyball, Bogenschießen, Kendama, Jonglieren, Bodydrum, Breakdance) realisiert. Dabei beteiligten sich 40 Trainer:innen aus 15 unterschiedlichen Sportvereinen am Gelingen des Projekts. Die gute Zusammenarbeit und Vernetzung mit den Sportvereinen und Trainer:innen ist ein bedeutender Erfolgsfaktor für das Projekt.

Teilnehmende Einrichtungen:

24 Settings konnten im Projekt wie geplant erreicht werden. In drei außerschulischen Bildungseinrichtungen wurde auf großen Wunsch mit einer zweiten Gruppe gearbeitet, somit werden diese Gruppen extra gezählt. Die teilnehmenden Einrichtungen waren in chronologischer Reihenfolge:

Ju9teen, Juvivo.09, ProVita Bildungs GmbH, Interface Jugendcollege, Come2gether Erdberg, Jugendzentrum Stadlau, Jugendtreff MIHO, Pro Vita bildung.bewegt Mädchen, Juvivo.03, WUK. Workspace, Familienzentrum friends, Parkbetreuung Margareten, Parkbetreuung Ottakring, Jugendtreff Penzing, Jugendtreff Arthaberbad, Jugendzentrum Rennbahnweg, Wiener Familienbund – Gesund on Tour, Fux 4, VZA Aichholzgasse, Bassena Stuwerviertel, Juvivo.15, WUK. Workspace Craft Lab.

Besonders erfreulich waren Projektmomente, in denen es gelang, dass die Jugendlichen neue Bewegungsformen kennenlernen konnten, obwohl sie anfangs manchmal schwer zu motivieren waren diese auszuprobieren. Erfahrungen wie gemeinsame Ausflüge in eine Boulder- und Kletterhalle zeigten, wie viel Freude den Jugendlichen die Teilnahme bereitete. Im Projekt wurden auch immer wieder besondere Bewegungsformen umgesetzt, die auch mentale Fähigkeiten fördern, wie Therapeutisches Boxen oder Kendama.

Fortbildungen:

Neben der Arbeit mit den Jugendlichen wurden 10 Fortbildungen für MitarbeiterInnen in außerschulischen Bildungs-, Freizeit- und Sporteinrichtungen angeboten. Mit den Schulungen konnten 78 Multiplikator:innen erreicht werden. Die Themen der Fortbildungen im Überblick:

- Haltungsfragen – Frauen und Mädchen im Sport
- Wo hört Nahrungsergänzung auf und wo fängt Doping an?

- Gewagte Männlichkeit – Burschenarbeit und Risikokompetenz
- „Sie radeln wie ein Mann, Madame!“
- Kampfespiele
- Cirkus KAOS Akrobatik WS
- Fear Leaders Workshop
- ASKÖ Bewegungsparcours
- ASKÖ Trendsportarten
- Inter/Transkulturelle Aspekte und Sport

4. Evaluationskonzept

Das Forschungsbüro queraum. kultur- und sozialforschung wurde mit der externen Evaluation des Projekts mit Fokus auf der Prozessbegleitung und Unterstützung bei der Maßnahmenevaluation beauftragt.

Die Kommunikation und Zusammenarbeit mit dem externen Evaluationsanbieter funktionierten sehr gut. Die Evaluation wurde prozessbegleitend angeboten, das bedeutet, es fanden laufend Abstimmungen und Reflexionen mit queraum statt. Die Rückmeldungen und Beobachtungen der Kolleg:innen waren sehr aufschlussreich und flossen wiederum direkt in die Planungsprozesse der weiteren Aktivitäten ein. Teilnehmende Beobachtungen von Angeboten und/oder vertiefende Interviews mit Jugendlichen lieferten zusätzlich wertvolle Erkenntnisse.

Die Evaluationsmaßnahmen ließen sich den folgenden zwei zentralen Bereichen zuordnen:

- Begleitung des Projektteams
- Evaluation ausgewählter Maßnahmen

Begleitung des Projektteams

Ziele- und Planungsworkshop

Im Zentrum der Maßnahmenevaluation und der Begleitforschung stand die Bewertung und Messung der Indikatoren zur Zielerreichung. Zu Beginn des Projektes wurde daher ein Ziele- und Planungsworkshop umgesetzt, um gemeinsam mit den Projektverantwortlichen die Zielsetzungen sowie konkrete Maßnahmen des Projekts und Indikatoren zur Zielerreichung zu erarbeiten.

Die Ergebnisse der gemeinsamen Arbeit fasste das Evaluationsteam in einer Zieletabelle zusammen, die einen Überblick über die formulierten Projektziele, konkreten Maßnahmen und die definierten Indikatoren zur Messung der Zielerreichung bietet (siehe Evaluationsbericht). Darüber hinaus enthält diese Tabelle die Methoden der Evaluation und der internen Dokumentation. Die Zieletabelle, welche als nützliche Ergänzung zur internen Dokumentation eingesetzt wird, ist ein hilfreiches Instrument für die Projektsteuerung, für ein laufendes Monitoring und zur Bewertung der Zielerreichung für die Anforderungen der Berichtslegung.

Außerdem wurde der Workshop genutzt, um die Erwartungen an die Evaluation abzuklären, die Rahmenbedingungen und Kommunikationsstrukturen der gemeinsamen Arbeit festzulegen, die Vorgehensweise der Evaluation zu konkretisieren und offene Fragen abzuklären.

Laufende Kommunikation

Das Projektteam stand im laufenden Austausch mit der Evaluation, um über die Projektaktivitäten und die Veränderungen aufgrund Covid-19 zu berichten. Dabei wurden mögliche Schritte zur Evaluation diskutiert, Evaluationsschritte gemeinsam geplant und die bisherigen Maßnahmen ergänzt, um eine Zielerreichung messbar zu machen.

Reflexionstreffen mit dem (erweiterten) Projektteam

In der Projektlaufzeit wurden insgesamt vier Reflexionstreffen mit dem (erweiterten) Projektteam durchgeführt. Ziel dieser Treffen war es, sich gegenseitig zum aktuellen Stand auszutauschen, die Zielerreichung (auf Basis der Zieletabelle) zu reflektieren, Lernerfahrungen zu sammeln und weitere Schritte im Projekt bzw. zur Sicherung der Nachhaltigkeit abzuleiten.

Evaluation ausgewählter Maßnahmen

Niederschwellige Feedbackerhebung mit den Jugendlichen in den Workshops und Bewegungsangeboten

Die teilnehmenden Jugendlichen an den Workshops wurden zu ihrer Zufriedenheit mit dem Angebot sowie zu ihrer Einschätzung des Nutzens der Inhalte mittels niederschweligen Feedbackbögen befragt (siehe Feedbackbogen im Anhang). Der Feedbackbogen beinhaltete vier geschlossene sowie zwei offene Fragen. Die Jugendlichen hatten die Möglichkeit – nach den Maßnahmen – via Smartphone oder in Papierversion das Feedback abzugeben.

Die Befragung hatte zum Ziel, Aussagen darüber zu treffen, inwieweit (siehe Projektziele) ...

- ... die Mädchen und Burschen zu einem gesunden Lebensstil motiviert und ermutigt wurden sowie ...
- ... sich das Bewegungsverhalten der teilnehmenden Jugendlichen aus deren Sicht gesteigert hat.

Ergänzend zum Anbot: Gruppeninterview Jugendliche

Aufgrund der Herausforderungen der Covid-19-Pandemie wurde in Absprache mit dem Projektteam entschieden, ein Gruppeninterview mit zwei Mädchen eines Settings, die sich freiwillig für ein Interview bereit erklärt haben, durchzuführen, um qualitatives und tiefergehendes Feedback seitens der Jugendlichen ergänzend aufnehmen zu können. Das Gespräch fand im Juni 2021 statt. Abgefragt wurden die Erwartungen an das Projekt, die Zufriedenheit, Verbesserungspotenziale und der Nutzen des Projekts aus Sicht der Jugendlichen (siehe Leitfaden im Evaluationsbericht).

Telefonische Interviews mit den Mitarbeiter:innen in den teilnehmenden Settings

Um auch die Rückmeldungen der Jugendarbeiter:innen und Multiplikator:innen in den außerschulischen Jugend-, Bildungs-, Freizeit und Sporteinrichtungen (20 Einrichtungen) einholen zu können, wurden Mitarbeiter:innen aus den Einrichtungen telefonisch zur Zufriedenheit mit der Zusammenarbeit, deren Einbindung, Verbesserungsbedarfe sowie Einschätzung des nachhaltigen Nutzens für alle Zielgruppen befragt (siehe Leitfaden im Anhang). Durchschnittlich dauerte ein Interview zwischen 25 und 30 Minuten. Die Telefoninterviews wurden protokolliert und für den Evaluationsbericht zusammengefasst

Teilnehmende Beobachtungen ausgewählter Workshops und Angebote

Zur Unterstützung des Projektteams bei der Reflexion und Weiterentwicklung der Workshop-Formate und Bewegungsangebote war das Evaluationsteam bei zwei ausgewählten Bewegungs- und Sportangeboten anwesend. Das Ziel der teilnehmenden Beobachtungen war es, auf Seiten der Evaluation einen subjektiven Eindruck vom Ablauf, der Organisation, der Zusammenarbeit zwischen Projektteam und außerschulischen Einrichtungen, der Motivation sowie des Verhaltens der teilnehmenden Jugendlichen zu erhalten und die Zielsetzungen des Projektes mit diesen Beobachtungen zu vergleichen (siehe Beobachtungsbogen im Anhang).

Feedbackbefragung der Multiplikator*innen zu den Fortbildungsangeboten im Zuge des „WienXtra-Bildungsprogramm“

Das Projektteam führte Fortbildungsangebote für Mitarbeiter*innen in außerschulischen Jugend-, Bildungs-, Freizeit- und Sporteinrichtungen aus. Um die Rückmeldung der Fortbildungsteilnehmer:innen einzuholen, wurden diese gebeten, direkt im Anschluss an die Fortbildungen schriftliche Feedbackbögen auszufüllen. Für die Feedbackbefragung wurde ein MEN/FEMSüd interner Fragebogen verwendet, welcher vom Evaluationsteam ausgewertet wurde. Die Schulungen starteten im April 2022 und endeten im Juni 2023.

5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Die **direkte Zielgruppe der Jugendlichen** konnte – trotz der Corona-Herausforderungen – sehr gut erreicht werden. Es wurden in 24 Settings Angebote und Workshops durchgeführt, mit insgesamt 2619 Teilnahmen. Die Teilnehmer:innen konnten partizipativ die verschiedenen Bewegungsarten mitbestimmen – insgesamt konnten 27 unterschiedliche Sportarten in 127 Bewegungsangeboten realisiert werden. *(Ziel: Ausprobieren neuer Bewegungsarten)*

Die teilnehmenden Jugendlichen erkannten einen Nutzen an den Workshops/Angeboten und äußerten sich in der Evaluationsumfrage sehr zufrieden. Sie gaben an, etwas an den Workshops mitgenommen zu haben. *(Ziel: Ermutigung und Motivation der Jugendlichen zu einem gesunden Lebensstil)* Ein Großteil der Jugendlichen gab zudem an, dass sie nun häufiger Bewegung machen bzw. mehr Freude daran haben als noch zu Projektbeginn – siehe Feedbackbefragung der teilnehmenden Jugendlichen. *(Ziel: Steigerung des Bewegungsverhaltens der Jugendlichen)* Es wurde zudem in den Interviews häufiger davon berichtet, dass die Gruppendynamik der Teilnehmer:innen durch die Bewegungsangebote gestärkt worden sei. Außerdem würden die neuen sportlichen Erfahrungen auf die Jugendlichen inspirierend wirken, sodass ein höheres Interesse an Sport festzustellen sei. Wichtige Impulse für einen ge-

sunden Lebensstil wurden mit tollen sozialen Erlebnissen gekoppelt, was – so einige Interviewpartner:innen – genau in die Richtung der Zielerreichung geht. Die Bedeutsamkeit, dass die Angebote mehrmals stattfinden, wurde darüber hinaus betont. So könnten Lernerfahrungen und Begeisterungen der Teilnehmenden vertieft werden. Für andere Interviewpartner:innen seien die Angebote Impulse zur Erreichung der Projektziele – es bedürfe einer gewissen Dauerhaftigkeit der Angebote, sodass die Jugendlichen über einen längeren Zeitraum sportlich begleitet werden.

In 84 Workshops wurden die Teilnehmer:innen für einen gesunden, ausgeglichenen Lebensstil sensibilisiert und dabei Themen beispielsweise wie Körpernormen und Rollenbilder, Bewegung und Ernährung transportiert. *(Ziel: Vermittlung des Zusammenhangs zwischen Bewegung und weiteren Gesundheitsaspekten)* In den Interviews mit Mitarbeiter:innen wurde konstatiert, dass viel von dem thematischen Input bei den Jugendlichen nachhaltig angekommen ist und teilweise noch lange nach den Workshops über die Themen gesprochen wurde – auch wenn die thematischen Workshops einen „schulischen“ Charakter nie ganz bestreiten konnten. Doch wurde die Verbindung zwischen Gesundheitsaspekten und gesteigerten Bewegungsverhalten vom Projektteam auch während den Bewegungsworkshops immer wieder aufgegriffen – weniger in der Gesamtgruppe als vielmehr in Einzelgesprächen zwischendurch. Zudem konnten durch die Workshops beispielsweise auch für muslimische Mädchen, so erzählte das Projektteam, das Wissen zu Bewegung und Sport gesteigert werden und sie gestärkt werden, Sportarten auszuprobieren, zu denen sie bisher kaum Zugang hatten, weil diese ein Tabu darstellten (bspw. Klettern, Radfahren und Schwimmen).

Für das Projektteam ging es bei „Bewegung im Blick“ darüber hinaus darum, das Schnuppern in neue Sportarten und das Kennenlernen von gesundheitsrelevanten Themen zu ermöglichen. Es ging darum, Perspektiven zu vermitteln, um soziale Momente, in denen man die eigenen Stärken herausfinden und neue Bewegungen und wichtige Themen kennenlernen konnte. Es ging um positive, empowernde Erfahrungen für die Teilnehmenden – und dieses übergeordnete Ziel wird als durchwegs erreicht angesehen.

Auch die Ziele auf Ebene der **indirekten Zielgruppe der Mitarbeiter:innen** wurden vom Projektteam als auch von der Evaluation als erreicht angesehen. Beispielsweise gab es durch die Corona-Situation einen intensivierten Austausch zwischen dem Projektteam und den Jugendeinrichtungen. Dieser intensive Kontakt war ebenso ein förderlicher Rahmen, wodurch viele neue Verbindungen – auch zwischen den Jugendeinrichtungen – entstanden sind. Vernetzungsgespräche mit Trainer:innen, Jugendleiter:innen, Leitungen von Einrichtungen und Entscheidungsträger:innen wurden im Laufe des Projektes intensiv geführt, wodurch weit mehr als die geplanten 50 Vernetzungs-Gespräche vom Projektteam geführt wurden. *(Ziel: Planung und Sensibilisierung zu einer nachhaltigen Nutzung bestehender oder neu geschaffener Angebote im Bezirk)* Bei diesen Gesprächen ging es einerseits um die Organisation der Angebote und der Workshops, aber auch viel um einen Austausch zu Treffpunkten von Jugendlichen, Verknüpfungen zwischen Vereinen und Jugendlichen, bzw. Eltern und Jugendleiter:innen oder generell zu der Szenelandschaft der offenen Jugendarbeit und einem Gesundheitskontext.

Etwas unter der Zielsetzung von 100 erreichten Mitarbeiter*innen des außerschulischen Freizeit- und Bildungsbereiches durch angebotene Fortbildungen lag die tatsächliche Teilnehmer:innenanzahl mit 78 – wobei sich ursprünglich 110 Personen angemeldet hatten. (*Ziel: Vermittlung von Wissen und Handlungsmöglichkeiten zur nachhaltigen Umsetzung der Projektziele in der eigenen Einrichtung*) Die Evaluationsergebnisse zeigen überdies, dass die Teilnehmer*innen eine hohe Zufriedenheit mit der inhaltlichen Gestaltung, der methodischen Umsetzung und dem Praxisbezug der Inhalte ausdrückten. Mitarbeiter:innen wurden im Projekt auch in den Angebots- und Workshopkontexten sehr gut erreicht, hier fand viel Austausch zu Handlungsmöglichkeiten und nachhaltiger Umsetzung der Projektziele statt

Hinsichtlich der **Sensibilisierung der Öffentlichkeit** spielten verschiedene Projektbereiche eine wichtige Rolle. Einerseits konnten die in der Corona-Zeit erstellten Videos unter anderem einen Beitrag zur Zielerreichung leisten. Sie haben eine gewisse Reichweite entfaltet und konnten das Projekt breit darstellen. Andererseits wurde bei einigen Projektaktivitäten deutlich, dass diese in familiäre Verhältnisse einwirkte, zum Beispiel wurde vermitteltes Wissen von den Teilnehmer:innen auch in ihren Familien geteilt.

Beispielhaft sei die Erfahrung eines Skateboard-Workshops in einem Jugendzentrum angeführt: Während eines Bewegungsangebotes war ein Sankt Martins Umzug vor Ort. Es kamen viele Familien mit ihren Kindern vorbei und beobachteten das Treiben am Platz des Jugendzentrums. Mutige Kinder der Familien (die nicht im Jugendzentrum waren) haben daraufhin gefragt, ob sie nicht auch mitmachen könnten. Diese wurden eingeladen, sogleich beim Workshop teilzunehmen und der Trainer verteilte Visitenkarten und lud diese zum nächsten Workshop ein. Einige der Jugendlichen kamen zum nächsten Termin wieder. Durch die offene Gestaltung der Workshops und gute Sichtbarkeit des Projekts konnten somit noch mehr Jugendliche und Familien erreicht werden.

Aus Perspektive des Evaluationsteams war das Projekt „Bewegung im Blick“ – im Sinne der formulierten Ziele – sehr erfolgreich. Die Erfüllung der latenten, übergeordneten Zielsetzung des Projektteams, wertvolle soziale Momente für Jugendliche zu gestalten, sie zu motivieren, Neues auszuprobieren und den Zusammenhang zwischen Bewegung und weiteren Gesundheitsaspekten zu vermitteln, soll an dieser Stelle unterstrichen werden.

6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Für die Erreichung der Zielgruppen sind **aufsuchende und niederschwellige Zugänge** wesentliche Faktoren. Die Bewegungsangebote und Workshops kommen zu den Jugendlichen. In Kombination mit einer **hohen Motivation der beteiligten Einrichtungen und Mitarbeiter:innen** und den **partizipativen Elementen** wurden somit ideale Bedingungen für die Teilnahme der Jugendlichen geschaffen. Die Sportarten wurden partizipativ mit den Jugendlichen ausgewählt. Sie wurden befragt, welche Bewegungsformen sie kennen, welche sie gerne einmal ausprobieren oder professionell geleitet umsetzen möchten.

Die **Recherche und Auswahl der Trainer:innen** waren ein wichtiger Bestandteil des Projekts und erforderten Zeit und Erfahrung des Projektteams. In der offenen Jugendarbeit bewährt sich die Rolle des Projektteams als Begleiter:innen von Trainer:innen und Jugendlichen.

Durch Gespräche und Reflexionen können die **Sportvereine die Bedürfnisse von Jugendlichen**, die bisher wenig an Sportangeboten teilgenommen haben, **besser kennenlernen** und Ideen entwickeln auf diese Zielgruppen adäquat zugehen zu können.

Das Konzept des Projekts mit **vielfältigen Bewegungsangeboten** und **begleitenden inhaltlichen Workshops** hat sehr gut funktioniert. Im Zuge der Pandemie waren Kick Offs aufgrund der Einschränkungen vorübergehend nicht zu organisieren. Die Lernerfahrung zeigt, dass die **Basisworkshops und die zeitnahe Planung unterschiedlicher Sportarten** ebenso gut auch ohne aufwändigen Kick-Off funktionieren konnten.

Die Erfahrung im Projekt hat gezeigt, dass die **Bewegungsangebote** stärker gewünscht und auch in Anspruch genommen wurden als die inhaltlichen Workshops. Die Dynamik und damit auch die Zusammensetzung der Angebote war jedoch in den 24 Settings jeweils eine eigene. Es wurde stets so gut wie möglich an den **Bedürfnissen der Jugendlichen vor Ort** gearbeitet.

Das Projekt wurde sowohl von den Jugendlichen als auch von den beteiligten Einrichtungen und Vereinen sehr gut angenommen, und diese äußerten häufig den **Wunsch nach mehr kostenfreien Bewegungsangeboten für Jugendliche**. Ebenso wurde der **Wunsch nach Förderungen für Vereinsgebühren und Sportausrüstung** ausgesprochen.

Gemischtgeschlechtliche Angebote funktionierten teilweise sehr gut, es war aber in vielen Bereichen und Situationen sehr sinnvoll, auch **geschlechtssensible** Mädchen- und Burschenangebote zu setzen.

Aufgrund der exzellenten **Kooperation und Zusammenarbeit mit der Stadt Wien – Bildung und Jugend sowie den Sportverbänden** ist hohes Potential für **nachhaltige Effekte** bezüglich der Anbindung von Jugendlichen an Sportangebote und -vereine vorhanden.

Anhang

- Endbericht der externen Evaluation