

# 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.*

|   |   |
|---|---|
| <b>Projektnummer</b>                            | 2627  |
| <b>Projekttitle</b>                             | Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen   |
| <b>Projektträger/in</b>                         | ASKÖ Landesverband Salzburg   |
| <b>Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten</b> | 1. August 2015 – 31. Jänner 2018, 30 Monate   |
| <b>Schwerpunktzielgruppe/n</b>                  | „Nicht-Beweger“ im Alter zwischen 40 bis 65 Jahren  |
| <b>Erreichte Zielgruppengröße</b>               | Ca. 1500 Personen   |
| <b>Zentrale Kooperationspartner/innen</b>       | SGKK, AVOS, Spektrum, Bewohnerservice Maxglan, Ärztekammer, Adipositas-Selbsthilfegruppen |
| <b>Autoren/Autorinnen</b>                       | Mag. Michael Schweigerer  |
| <b>Emailadresse/n Ansprechpartner/innen</b>     | <a href="mailto:schweigerer@askoe-salzburg.at">schweigerer@askoe-salzburg.at</a>          |
| <b>Weblink/Homepage</b>                         | <a href="http://www.bewegungmaxglan.at">www.bewegungmaxglan.at</a>                        |
| <b>Datum</b>                                    | 24.04.2018  |

## 1. Kurzzusammenfassung

Dass viele Zivilisationskrankheiten auf Bewegungsmangel zurück zu führen sind, ist für die meisten von uns ein alter Hut. Doch dieses Wissen führt nicht unbedingt zu einem entsprechenden Verhalten.

Daher wurde das Projekt „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“ von der ASKÖ Salzburg gemeinsam mit seinen Partnern Fonds Gesundes Österreich, Bundessport Förderungsfonds (BSFF), Salzburger Gesundheitsförderungsfonds (SAGES) und der Stadt Salzburg vor allem im Stadtteil Maxglan entwickelt, getestet und evaluiert.

Das Ziel des ASKÖ-Projekts „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“ (August 2015 bis Jänner 2018) war es, neben dem Aufbau von Strukturen für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung, die große Gruppe der „Nicht-Beweger“ im Alter zwischen 40 bis 65 Jahren anzusprechen, sie für gezielte Bewegung zu sensibilisieren und zum regelmäßigen Bewegen zu motivieren.

Gemeinsam mit den kooperierenden Partnern SGK, AVOS, Spektrum, Bewohnerservice Maxglan, Ärztekammer, Adipositas-Selbsthilfegruppen und Maxglaner Wirtschaft ist es gelungen die Zielgruppe zu erreichen und verschiedene Projektaktivitäten, wie Bewegungsberatung, das Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ oder diverse Bewegungsimpulse im Stadtteil Maxglan durchzuführen. Durch eine partizipative Vorgehensweise, Vernetzung und kostenfreie, niederschwellige Angebote mit Erlebnischarakter ist es gelungen, die Zielgruppe zu motivieren, an den Projektaktivitäten teilzunehmen.

Insgesamt ist das Projekt als sehr erfolgreich zu bewerten. Die ambitionierten Ziele der Erreichung, Motivierung und Ermächtigung von wenig bewegungsgewohnten Menschen mittleren Alters konnten gut umgesetzt werden, u.a. durch die starke Lebensweltorientierung des Projekts und den intersektoralen Zugang mittels Einbindung der maßgeblichen regionalen und gesundheitsrelevanten Akteure. Das Projekt zeichnet sich zudem durch eine hohe Zufriedenheit der TeilnehmerInnen aus. Hervorzuheben sind auch die hohen Werte hinsichtlich eines verbesserten körperlichen wie auch psychischen Wohlbefindens nach der Teilnahme an dem Bewegungsprogramm „BewegungPlus“.

Ebenfalls konnte die als sehr wirkungsvolle Maßnahme einzuschätzende Bewegungsberatung erfolgreich erprobt werden. Hierbei zeigte sich, dass dieses innovative Konzept Personen sehr gut zu gesundheitsförderndem Verhalten motivieren konnte und hilfreich bei der Konkretisierung von anfangs vagen Bewegungsabsichten war.

## 2. Projektkonzept

### 2.1 Projektvorgeschichte

Dass regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und sozialer Kontakt gesund sind, ist vielen bekannt. Und das viele Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht oder chronische Rückenbeschwerden auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind, dass ist für die meisten von uns ein alter Hut. Doch dieses Wissen führt nicht unbedingt zu einem entsprechenden Verhalten. Wenn auch die Zahl der sportlich Aktiven in den letzten Jahren zugenommen hat, ist die Gruppe der Abstinenten sehr groß.

Obwohl genügend Angebote des Gesundheitssports von Vereinen, Verbänden und verschiedener Institutionen zur Verfügung stehen und in den letzten Jahren eine zunehmende Ausdifferenzierung dieser Angebote zu erkennen ist, fehlt verschiedenen Zielgruppen mit einem besonderen Bedarf an gesundheitssportlicher Aktivität noch zu häufig der Zugang zu diesen Angeboten. Vor allem Personen mit geringeren sozialen Status finden seltener den Zugang zu diesen Angeboten des Gesundheitssports und zeigen ein geringeres Aktivitätsverhalten als vergleichbare Personen höherer sozialer Schichten. Untersuchungen der letzten Jahre weisen darauf hin, dass Bewegungsberatungen geeignet sind, unterschiedliche Zielgruppen zu mehr Aktivität zu bewegen und Zugangsbarrieren effektiv zu reduzieren.

Neben der Schaffung von strukturellen bewegungsfreundlichen Voraussetzungen, muss die individuelle Aneignung dieser bewegungsfreundlichen Umwelt durch Stadien angepasste Interventionen unterstützt werden. Das heißt die Menschen müssen mit entsprechenden Programmen dort abgeholt werden, wo sie sich im Prozess der bewegungsbezogenen Verhaltensänderung gerade befinden.

### 2.2 Problemlösung

Angesichts der durchaus positiven Studienergebnisse, dass Bewegungsberatungen geeignet sind, unterschiedliche Zielgruppen zu mehr Aktivität zu bewegen und Zugangsbarrieren effektiv zu reduzieren, empfiehlt sich eine Bewegungsberatung im Gesundheitssystem zu implementieren. Auch die Empfehlungen des Nationalen Aktionsplans Bewegung des Bundesministeriums für Gesundheit gehen in diese Richtung und verweisen auf die Empfehlungen der WHO. Diese besagen, dass Ärztinnen/Ärzte motiviert werden sollen, Beratung zur körperlichen Aktivität zu leisten um dann entsprechende Rezepte stellen zu können. Die aktuelle EU-Leitlinie für körperliche Aktivität unterstreicht dies und besagt unter anderem, dass „die Krankenversicherungssysteme ihre Kunden ermutigen sollen, körperlich aktiv zu sein und dafür finanzielle Anreize bieten sollen. In allen EU-Mitgliedsstaaten soll körperliche Betätigung auf Rezept erhältlich sein.

Die Beratungsmaßnahmen über die Arztpraxis zeigten aber deutlich, dass sie für die Ärzte einen hohen Zeitbedarf beanspruchen. Da Ärzte diesen zeitlichen Anforderungen im Praxisalltag selten entsprechen können und zugleich geringe Kompetenzen für eine effektive Bewegungsberatung haben wäre es von Vorteil diese wichtigen Beratungstätigkeiten von externen qualifizierten BewegungsberaterInnen durchführen zu lassen. Die BewegungsberaterInnen informieren, motivieren und begleiten die PatientInnen und unterstützten sie bei einer realistischen Zielsetzung und Planung des aktiven Lebensstils.

Die Ergebnisse der PAL-Studie 2 (Pinto et al., 2005 in Fuchs 2007) weisen darauf hin, dass eine Bewegungsberatung mit Nachbetreuung durch aus zu positiven Langzeitergebnissen bezogen auf die Steigerung der körperlichen Aktivität führt.

Denn für viele Personen stellt schon das Beginnen mit einer Bewegungsaktivität ein großes Hindernis dar. Aber noch größer scheint die Schwierigkeit zu sein, das einmal begonnene Bewegungsverhalten kontinuierlich über einen längeren Zeitraum hinweg weiterzuführen.

In der Praxis werden meist reine Sportprogramme angeboten bei denen das Sporttreiben im Vordergrund steht. Es geht darum, bestimmte Sportarten und Übungen kennenzulernen.

Bei diesen reinen Sportprogrammen sind von denen, die mit einer Aktivität begonnen haben, nach einem halben Jahr oft nur noch die Hälfte dabei.

Theoretische Überlegungen und empirische Befunde legen die Schlussfolgerung nahe, dass das An- und Dabeibleiben von unterschiedlichen motivationalen und volitionalen Prozessen gesteuert wird. Während beim An- und Dabeibleiben vermutlich Prozesse der Intentionsbildung, Umsetzungsplanung und Handlungsinitiierung im Vordergrund stehen, dürften für das längerfristige Dabeibleiben vor allem Faktoren wie die der Zielintention sowie Prozesse des Barrierenmanagements und der Rückmeldungsverwertung (Konsequenzerfahrungen) von Bedeutung sein. Die hier aufgezählten Komponenten der Handlungsinitiierung und -aufrechterhaltung sind im so genannten Motivations-Volitions-Modell (MoVo-Modell) von Fuchs & Göhner in einen konzeptionellen Gesamtzusammenhang gestellt worden.

Studien zeigen, dass die Kombinationen von Sportprogrammen mit psychologischer Unterstützung hohe Teilnahmequoten erreichen. Obwohl vor allem in den letzten Jahren im Bereich der Gesundheitsförderung vermehrt psychologische Modelle der Verhaltensänderung zum Einsatz kommen (MoVo-Prozessmodell nach Fuchs 2007; HAPA-Modell nach Schwarzer) und eine Grundlage umfassender Evaluationen bilden, findet eine theoretische Orientierung an etablierten Modellen der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung noch nicht statt.

Deswegen ist das Ziel des Projekts „Bleiben Sie gesund“, neben dem kooperativen Aufbau von Gesundheitsförderungsstrukturen für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung, soll erstens auf Basis des Transtheoretischen Modells, durch aktives Zugehen und einer Bewegungsberatung die Zielgruppe der erwachsenen Bevölkerung 40 bis 65 Jahren zu mehr Bewegung bzw. zu einem gesünderen Lebensstil aktiviert werden.

Einen großen Stellenwert der Beratung würde dabei die Vermittlung der PatientInnen an Bewegungsangebote der Verbände, Vereine, oder physikalische Zentren, die auf Bewegung spezialisiert sind und den Qualitätskriterien entsprechen, sein. Dabei soll die Bewegungsberatung vor allem als Schnittstelle zwischen Gesundheitswesen und Bewegungsanbieter dienen.

Ein weiteres Ziel ist es, die Organisation und der Aufbau eines Bewegungsprogramms „BewegungPlus“ nach dem Motivations-Volitions-Modell (MoVo-Modell) von Fuchs & Göhner. Denn es gilt nicht nur, zu informieren und motivieren sondern auch Hilfen zur praktischen Umsetzung der latenten Handlungsbereitschaft anzubieten, wie mögliche Hindernisse und Barrieren aufzuspüren und zu beseitigen. Die Zielgruppe soll nicht nur für Bewegung motiviert werden, sondern auf ihrem Weg in ein bewegtes Leben beraten und begleitet werden.

### **2.3 Zielgruppe**

Mit dem Gesundheitszustand der Österreicher ist es nicht zum Besten bestellt. Dieses Resümee zog das Institut für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien. Die Fakten: Die Herz-Kreislauf-Mortalität liegt in Österreich über dem EU-Schnitt; Diabetes-Inzidenz und -Prävalenz sind steigend, ebenso die Adipositas-Prävalenz.

Gleichzeitig zeigen alle österreichischen Datenquellen, dass mit steigendem Alter das Bewegungsausmaß abnimmt. Bei älteren Menschen nimmt der Anteil der Personen, die mindestens einmal pro Woche durch Bewegung ins Schwitzen kommen, im Vergleich zu den 15-30-Jährigen deutlich ab. Im Vergleich zu den anderen Mitgliedsländern der Europäischen Union ist der Anteil regelmäßig körperlich aktiver Personen und der Anteil der Personen, die häufig körperlich aktive Mobilitätsformen wählen, z.B. alltägliche Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen, geringer als der Durchschnitt. Auch der Anteil der Personen mit einem sehr geringen Bewegungsumfang ist in Österreich deutlich höher als im EU-Durchschnitt.

Weiters zeigen die Studien das soziale Lebensumstände und Gesundheit eng miteinander verbunden sind. Je höher die Bildung, das Einkommen und die berufliche Position, desto positiver wird die eigene Gesundheit beurteilt und desto größer ist die Zufriedenheit damit. Gesundheitlich am meisten benachteiligt sind Personen mit Pflichtschulabschluss, Personen der untersten Einkommensgruppe und angelesene Kräfte. Während 85,4% der Frauen mit Hochschulabschluss über zumindest gute Gesundheit berichten, schätzen lediglich 54,9% der Frauen mit Pflichtschulbildung ihre Gesundheit als gut ein, so

beschrieben im Endbericht des Projekts „Nach Herzenslust – Favoritner Frauen leben gesund“. Die Tatsache, dass das Bildungsniveau in empirischen Studien sowohl mit der Mortalität als auch mit dem Ausmaß an körperlichen Einschränkungen und Behinderungen einen negativen Zusammenhang aufweist, kann nach Amaducci, Maggi, Langlois et al. (1998) darauf zurückgeführt werden, dass Krankheiten bei Menschen mit geringerem Bildungsniveau früher auftreten und/oder dann, wenn sie diagnostiziert werden, schon weiter fortgeschritten sind und einen höheren Schweregrad aufweisen.

Die Förderung von Bewegung und Sport als Teil des Lebensstils in einem modernen Gesundheits- und Sozialsystem dient nicht nur der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, sondern ist auch ein wesentlicher Beitrag, um volkswirtschaftliche Kosten einzusparen

Die **Hauptzielgruppe** sind bewegungsferne Erwachsene im Alter von 40 bis 65 Jahren, diese wurden gewählt, weil gute Gesundheitsförderung (und auch Bewegungsförderung) voraussetzt, Bevölkerungsgruppen dort abzuholen, wo sie sich befinden und Ziele vorzugeben, die erreichbar sind. Diese Ziele sehen für 25-jährige FreizeitsportlerInnen anders aus als für 50-jährige körperlich inaktive Personen mit Risikofaktoren.

#### **Nebenzzielgruppen**

Die Nebenzzielgruppen stellen die Kooperationspartner und Netzwerkpartner da.

Wie zum Beispiel: Ärztinnen/Ärzte, Rehabilitationszentren, Apotheken, Vereine, Krankenkassen, Selbsthilfegruppen, Gesundheitsinformationszentren,

Angebote des Gesundheitssports von Vereinen, Verbänden und verschiedener Institutionen da.

## **2.4 Lernen aus anderen Projekten**

Das ASKÖ Projekt „Bewegt leben in Taxham“ hat einen wesentlichen Anteil an der Entwicklung dieses Projekts. Die eigenen Erfahrungen, die ich als Projektleiter für das Projekt sammeln konnte, beeinflusste maßgeblich die Planung und Inhalte des Projekts „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“.

### **Bewegt leben in Taxham, älter werden aktiv bleiben**

Der ASKÖ Landesverband Salzburg führte von April 2012 bis Ende September 2014 in Kooperation mit dem Bewohnerservice Maxglan-Taxham, Pfarre Taxham, Seniorenheim Taxham, Gesundheits- und Sozial-Netzwerk des Roten Kreuzes und den Seniorenclubs Taxham (Pensionistenverband, Seniorenbund) das Projekt „Bewegt leben in Taxham“ durch.

Das übergeordnete Ziel des ASKÖ Projekts war es, Bewegungsaktivitäten für ältere Menschen in ihren unterschiedlichen Formen und Organisationsweisen im Stadtteil Taxham und seiner Umgebung zu fördern. Im Rahmen des Projekts wurde auch eine Bewegungssprechstunde bei verschiedenen Netzwerkpartnern eingerichtet.

Die Bewegungssprechstunde wurde als Individualberatung für alle Personen konzipiert, die noch unsicher hinsichtlich konkreter Bewegungsvorhaben und -ziele waren. Der Ansatz des persönlichen Gesprächs scheint augenscheinlich die TeilnehmerInnen überzeugt zu haben, die Einschätzung ihrer Motivation und Überzeugung, nach der Sprechstunde besser über mögliche Bewegungsarten Bescheid zu wissen, legt nahe, dass sich das Konzept bewährt.

### **PAPRICA**

Wie auch die anderen Schweizer Modelle zur Bewegungsförderung über die Arztpraxis beruht PAPRICA (Physical Activity Promotion in Primary Care) auf dem transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung. Angepasst an das körperliche Aktivitätsniveau und die Motivationslage des Patienten interveniert die Ärztin/ der Arzt, um den einzelnen Patienten zu gesundheitswirksamer regelmäßiger körperlicher Aktivität zu bewegen.

Bei diesen Interventionsmaßnahmen wurde deutlich, dass sie für die Ärzte einen hohen Zeitbedarf beanspruchen. Da Ärzte diesen zeitlichen Anforderungen im Praxisalltag selten entsprechen können, wäre es von Vorteil diese Beratungstätigkeiten von externen BewegungsberaterInnen durchgeführt zu lassen. So können die Ärzte ihre Patienten beim ersten Schritt zu einem aktiven Lebensstil unterstüt-

zen. Die Ärzte sprechen die Patienten an, sensibilisieren und informieren diese in Bezug auf bewegungsorientierter Gesundheitsförderung.

Die externen Akteure informieren, motivieren und begleiten die Patienten und unterstützen sie bei einer realistischen Zielsetzung und Planung des aktiven Lebensstils. Die Bewegungsberatung kann so auf verschiedene Kommunikationswege durchgeführt werden. So können neben der Face-to-Face-Beratungen telefonische Kontakte aufgebaut werden, schriftliche Informationsmaterialien überreicht, postalisch bzw. computerunterstützt zugesandt werden.

### **„Bewegt gesund“**

Die Wiener Gebietskrankenkasse führte gemeinsam mit "Fit für Österreich" das Pilotprojekt "Bewegt gesund" zur Prävention des Metabolischen Syndroms im Zeitraum von September 2007 bis Juni 2008 durch. Im Zuge dieses Projektes hatten VertragsärztInnen der Wiener Gebietskrankenkasse aus dem 10. und 15. Wiener Gemeindebezirk die Möglichkeit Bewegung mittels Verordnungsscheines zu „verordnen“, wenn die Patientin/der Patient im Zuge der Vorsorgeuntersuchung gewisse erhöhte Parameter aufwies (erhöhter BMI, Bauchumfang und Blutdruck).

Die Evaluation des Pilotprojektes zeigte, dass es sich hierbei um ein Projekt mit Potenzial handelt, da es sowohl von den Angebotsteilnehmerinnen und -teilnehmern, sowie von den Projektstakeholdern als positiv beurteilt wurde. Zumindest 52% der Teilnehmerinnen und Teilnehmer fühlten sich durch das in Anspruch genommene Bewegungsangebot besser und für 58% war es eine Anregung mehr für die eigene körperliche Fitness zu machen. Bei diesem Pilotprojekt könnten aber ebenfalls externe Bewegungsberater als Schnittstelle zwischen Ärzten und Angebote des Gesundheitssports von Vereinen, Verbänden und verschiedener Institutionen dienen. So könnte die Lücke zwischen Anbietern des Gesundheitssports auf der einen und Interessenten auf der anderen Seite geschlossen werden. Die Teilnehmer sollen im Sinne einer Kompetenzvermittlung und der anfänglichen Hilfestellung bei der praktischen Umsetzung befähigt werden, selbst für ihre Gesundheit aktiv zu werden. Dazu fehlt Ärzten oft die Zeit und das spezifisch bewegungsbezogene Fachwissen. Die interdisziplinäre Ausbildung der SportwissenschaftlerInnen ermöglicht hingegen einen ganzheitlichen Blick auf das Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung.

### **PASEO Bewegtes Altern in Wien**

Der Wiener Aktionsplan „PASEO – Bewegtes Altern in Wien“ ist im Rahmen des EU-Projektes PASEO – „Building Policy Capacities for Health Promotion through Physical Activity among SEdentary Older People“ entstanden.

Dieses Projekt zum „Aufbau von ‘Policy Capacities’ zur Gesundheitsförderung durch Bewegung bei inaktiven älteren Menschen“ wurde von Anfang 2009 bis Mitte 2011 in Wien durchgeführt.

Ziel des EU-Projektes war es, einen Impuls für die Weiterentwicklung von Bewegungsinitiativen zur Aktivierung insbesondere bislang bewegungsinaktiver älterer Menschen zu setzen und damit einen Beitrag für ein möglichst selbstständiges Altern bei guter Gesundheit zu leisten.

### **AGILer, Aktivierende Gesundheitsinitiative für Langzeitarbeitslose**

Seit 2006 betreibt die Abteilung Sportmedizin der Goethe- Universität Frankfurt im Rahmen des Beschäftigungspaktes Chance 50plus –Leistung zählt!

Ein Programm zur sportmedizinischen Bewegungs- und Gesundheitsberatung älterer Langzeitarbeitsloser.

In Workshops zu den Themen körperliche Aktivität und Gesundheitssport erarbeiten Experten aus den Bereichen der Sport- und Bewegungswissenschaft gemeinsam mit den Teilnehmern Inhalte zu den Themen Bewegung und Gesundheit. In der Folge können interessierte Teilnehmer individuelle Beratungsgespräche mit dem Expertenteam wahrnehmen. Gemeinsam werden Möglichkeiten und Wege gesucht die formulierten Gesundheits- und Bewegungsziele in der Praxis umzusetzen. Zur Sicherung der Nachhaltigkeit der begonnenen Lebensstiländerung wird eine Anbindung an etablierte Strukturen

des organisierten Sports angestrebt. Regelmäßige Folgetermine werden durch das Expertenteam angeboten.

Das Projekt zeigte, dass durch eine gezielte Bewegungsberatung die Zielgruppe mit besonders hohem Aktivitätsbedarf, aktiviert werden konnte.

## **2.5 Beschreibung Setting**

Um Gesundheitsförderung bei diesen Zielgruppen betreiben zu können, spielt die Frage des Zugangs und der Erreichbarkeit eine entscheidende Rolle. Es hat sich in der Vergangenheit oft gezeigt, dass gerade jene Menschen, die einen großen Förderungsbedarf aufweisen, nicht erreicht werden. Eine gute Methode um diese Bevölkerungsgruppe zu erreichen, ist der „Setting-Ansatz“. Die Menschen werden dabei in ihrer gewohnten Umgebung, dort wo sie leben, wohnen und einkaufen gehen, aufgesucht. Es benötigt ein aktives Zugehen auf die Menschen in Kombination mit niedrigschwelligen Angeboten.

Mit 1. Jänner 2015 waren in der Stadt Salzburg 149.728 Personen mit Hauptwohnsitz gemeldet, davon entfallen auf die Zielgruppe der 40. bis 65. -jährigen Personen 51.712, das heißt 34,5% der Salzburger fallen in diese Altersgruppe (Melderegister der Stadt Salzburg, Stichtag 1.1.2015).

Um eine Gebietsauswahl zu treffen, wurde auf soziodemografische Daten der MA 02 – Stadtarchiv und Statistik zurückgegriffen. Kriterien für die Auswahl waren unter anderem: Alter und AusländerInnenanteil. Auf Basis dieser Analyse wurden der Stadtteil Maxglan-Riedenburg und Lehen genauer analysiert. Aufgrund der Größe des Stadtteils der Altersstruktur und unterschiedlichen Strukturen des Stadtteils Maxglan und Riedenburg und enger Zusammenarbeit mit dem Bewohnerservice Maxglan ist dieses Setting Ideal für die Umsetzung des Pilotprojekts „Bleiben Sie Gesund – Bewegung zum Mitmachen“.

### **2.5.1 Geografische Reichweite Maxglan – Riedenburg**

Der geschlossene Siedlungsraum von Maxglan wird im Norden von der Westbahnlinie begrenzt, im Osten von der Linie Aiglhofstraße – Müllner Almkanalarm – Neutorstrasse – Bräuhausstrasse – Glan. Im Süden bilden die Wiesen des Salzburger Flughafens die Grenze, im Westen gegen Taxham hin die Rosa-Hofmann-Straße und die bis zur Bahn gedachte Verlängerung der Favoritagasse. Die Grenze zwischen Maxglan-Riedenburg und dem eigentlichen Stadtteil Riedenburg, der Bräuhausstrasse wird dabei manchmal unterschiedlich gezogen.

Im Stadtteil Maxglan-Riedenburg leben gesamt 24.945 Personen, davon sind 8.895 Personen zwischen 40 und 65 Jahren alt, das entspricht 36% (Melderegister der Stadt Salzburg, 1.1.2015).

Der Stadtteil Maxglan – Riedenburg umfasst strukturell sehr unterschiedliche Regionen wie zum Beispiel Altmaxglan mit der zentralen Kirchensiedlung und der randlichen Mühlendorfstraßensiedlung, Burgfried, Neumaxglan mit der Aiglhofsiedlung, Berger-Sandhofer-Siedlung, Richard Koller Siedlung, Freiraum Maxglan, Maxglan-Riedenburg mit der Torschauersiedlung und Glanhofen. Einige Siedlungen können anhand von Kriterien wie z.B. geringem Einkommen, niedrigem beruflichen Status der Wohnbevölkerung als sozial benachteiligt bezeichnet werden.

## **2.6 Ziele**

Die Ziele des Projektes sind von den Grundlagen der Gesundheitsförderung geleitet und umfassen besonders die Bereiche Vernetzung, Empowerment, Partizipation, Ressourcen- und Bedürfnisorientierung, Kooperation und Nachhaltigkeit.

Hauptziele vom Projekt „Bleiben Sie gesund“ sind die Förderung eines körperlich-aktiven – Lebensstils, sowie der kooperative Aufbau von Gesundheitsförderungsstrukturen für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung.

Unter dem Motto „Bleiben Sie Gesund – Bewegung zum Mitmachen“ soll versucht werden, auf Basis des Transtheoretischen Modells und durch aktives Zugehen, bewegungsferne Erwachsene im Alter von 40 bis 65 Jahren in der Stadt Salzburg, vor allem im Stadtteil Maxglan, in einem mehrstufigen Vorgehen auf unterschiedlichen Ebenen anzusprechen.

Dies soll durch eine intersektorale Zusammenarbeit im Stadtteil, sowie dem Aufbau einer Bewegungsberatung und durch die Entwicklung und Durchführung eines didaktischen Konzepts für das Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ nach dem MoVo-Modell von Fuchs & Göhner, geschehen.

Durch die intersektorale Vernetzung und durch Inanspruchnahmen der diversen Projektkativitäten sollen die TeilnehmerInnen handlungsfähig werden, selbstständig für ihre Gesundheit aktiv werden um dadurch eine dauerhafte Anbindung an etablierte Angebote des Gesundheitssports zu erreichen.

Für das Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ soll ein detailliertes Konzept erstellt werden, in dem auch die didaktischen Vorgehensweisen (Kurzvortrag, Gruppenarbeiten) in einem Projekthandbuch festgehalten werden.

Die Bewegungsberatung und das Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ sollen nachhaltig bei Netzwerkpartner weitergeführt werden.

Zielindikatoren:

Zur Überprüfung der Effektivität im Projekt und der Kontrolle der Zielerreichung werden folgende Zielparameter während des gesamten Projektverlaufs untersucht:

- Teilnehmerzahl an der Bewegungsberatung – 250 Besprechungstermine (150 Personen)
- Teilnehmerzufriedenheit mit dem Beratungsangebot
- Zufriedenheit der Kooperationspartner mit dem Beratungsangebot
- Das individuelle Bewegungsverhalten der TeilnehmerInnen soll sich erhöhen
- Gesamt sollen fünf Kooperationen (zwei Ärzte, Selbsthilfegruppen, Rehabilitationszentren usw.) vereinbart werden
- Aktionstage, Schnuppereinheiten, ... es sollen 1300 Personen erreicht werden.
- An dem Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ sollen 90 Personen teilnehmen
- Verbesserung des Subjektiven Gesundheitsempfinden bei den TeilnehmerInnen der Bewegungsberatung bzw. des Bewegungsprogramms „BewegungPlus“
- Entwicklung einer Homepage für Zielgruppe bzw. Kooperationspartner
- Die Vernetzung von verschiedenen Institutionen soll durch das Projekt erhöht werden.

### **2.6.1 Nachhaltige Veränderungen**

Ein wesentliches Ziel des Projekts „Bleiben Sie Gesund – Bewegung zum Mitmachen“ ist die Förderung eines körperlich aktiven Lebensstils, sowie der kooperative Aufbau von Gesundheitsförderungsstrukturen für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung. Dies soll erreicht werden durch:

- die Strukturentwicklung (Vernetzung mit Ärzten, Rehabilitationszentren, Apotheken, Vereinen, Krankenkassen, Selbsthilfegruppen, Gesundheitsinformationszentren und Anbieter des Gesundheitssports)
- Erstellung einer Homepage und dadurch einen Aufbau eines Informationsnetzes für Bewegungsaktivitäten zum Mitmachen.
- Entwicklung und Durchführung des Bewegungsprogramms „BewegungPlus“
- Entwicklung einer Bewegungsberatung für den Gesundheitsbereich
- Erstellung eines Projekthandbuchs. Das Projekthandbuch soll folgende Punkte beinhalten: Projektstruktur, Projektstrategien und Interventionen, detailliertes Konzept inklusive didaktischen Vorgehensweisen (Kurzvortrag, Gruppenarbeiten) des Bewegungsprogramms „BewegungPlus“
- Das Projekthandbuch soll nach Ablauf des Projektes an interessierte Kooperationspartner für konkrete Gespräche und im Hinblick auf die weitere Ausbreitung des Projekts dienen. Durch das Projekthandbuch werden die Übertragbarkeit und der Mehrwert des Projektes verbessert.

Die aus dem Projekt gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse sollen dazu beitragen, eine nachhaltige Bewegungsberatung für gesundheitsorientierte Bewegungsförderung im Gesundheitssystem in der Stadt Salzburg zu implementieren.



### 3. Projektdurchführung

Das übergeordnete Ziel des ASKÖ Projekts „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen war die Förderung eines körperlich-aktiven – Lebensstils, sowie der kooperative Aufbau von Gesundheitsförderungsstrukturen für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung.

Wichtig für die Planung und Umsetzung der verschiedensten Projektaktivitäten war es an den vorhandenen Ressourcen und Kapazitäten im Stadtteil anzusetzen bzw. diese zu nutzen.

#### Aktivitäten für die/mit der Zielgruppe

- Erstellung der Angebotsstruktur der Gesundheitsangebote und Vernetzung mit örtlichen Gesundheitsangeboten
- Entwicklung Broschüren bzw. Informationsmaterialien für Zielgruppe und Kooperationspartner
- Entwicklung und Einrichten einer Homepage für TeilnehmerInnen und Kooperationspartner
- Einrichten einer Anlaufstelle für Bewegungsfragen (Bewegungsberatung bzw. Bewegungskoch)
- Öffentlichkeitsarbeit zur Rekrutierung von TeilnehmerInnen
- Durchführung der Aktionstage und Workshops
- Einrichtung von jeweils 8 intensiven Bewegungsprogrammen („BewegungPlus“)
- Telefoncoaching
- Fortlaufende Aktionstage Schnupperaktivitäten (zB. Aktivitäten mit Erlebnischarakter)
- Interne und Externe Fortbildung
- Erstellen des Handbuchs
- Abschlussveranstaltung

#### 2. Aktivitäten für die/mit den Kooperationspartner

- Gewinnung von Mitwirkenden
- Kooperationen mit Ärzten, Apotheken, Vereine, Krankenkassen, Selbsthilfegruppen, Gesundheitsinformationszentren
- Entwicklung Kurzinterventionen für Kooperationspartner
- Entwicklung der Aktionstage
- Entwicklung und Organisation des Programms „BewegungPlus“
- Homepage
- Durchführung von Workshops und Aktionstagen
- Auflegen von Informationsmaterialien
- Rekrutieren der TeilnehmerInnen für das Programm „BewegungPlus“

#### 3. Aktivitäten für/mit Medienvertreter

- Regelmäßige Kontaktaufnahme mit lokalen Pressevertretern

#### 3.1 Kooperationsvereinbarungen

In der ersten Projektphase wurden für das Projekt relevante Organisationen in der Stadt Salzburg und im Stadtteil Maxglan kontaktiert und Kooperationen abgeschlossen. In persönlichen Gesprächen wurde den einzelnen Organisationen die genauen Inhalte des Projekts vorgestellt.

Ebenfalls wurden die Einzelheiten der Kooperationsvereinbarung besprochen und formuliert.

Folgende KooperationspartnerInnen wurden für das Projekt gewonnen:

- Bewohnerservice Maxglan
- Vertreter der SGKK
- Arzt
- AVOS Stadtteilentwicklung
- Vertreter Wohnsiedlungsprojekt Spektrum
- Adipositas Selbsthilfegruppe Österreich

### 3.2 Installation der Projektarbeitsgruppe

Das Installieren einer Projektarbeitsgruppe wurde zeitgleich mit der Gewinnung der KooperationspartnerInnen absolviert, da einige KooperationspartnerInnen ebenfalls in der Projektarbeitsgruppe mitwirken. Der Arbeitsgruppe gehörten Vertreter der Stadt Salzburg (Bewohnerservice Maxglan), sowie VertreterInnen der Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK), des Arbeitskreises für Vorsorgemedizin Salzburg (AVOS), der Wohnsiedlung Berger Sandhofer (Spektrum), der Adipositas Selbsthilfe Gruppe Österreich, aber auch ein Vertreter der Ärzte, Vertreter Maxglaner Wirtschaft und die Projektleitung an. Die Projektarbeitsgruppe half einerseits bei der Konzeption des Projekts und hat andererseits den Projektverlauf aktiv begleitet. Eine ständige Verbesserung und Entwicklung des Projekts wurde damit gewährleistet. Weiters stellten die MitgliederInnen der Projektarbeitsgruppe einen zusätzlichen Kontakt zu der Zielgruppe her und konnten gegebenenfalls auf Einstiegsbarrieren reagieren.

Folgende Personen bilden die Projektarbeitsgruppe „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“:

- Dr. Andrea Hohenwarter und Christian Reisinger BSc, Bewohnerservice Maxglan
- Simone Meidl, BA, MA AVOS
- Waltraud Kaltenbacher, Leiterin Adipositas Selbsthilfegruppe Salzburg
- Robert Miksch, Leiter Kommunikationszentrum Berger Sandhofer, Spektrum
- Mag. Martin Neuwirth, SGKK
- Katrin Reschreiter Streusalz Maxglan
- Dr. Wilhelm Guggenbichler, Arzt
- Alexander Oberwimmer, ehem. Obmann Maxglaner Wirtschaft
- Mag. Michael Schweigerer, Projektleitung

Bis zum 31. Mai wurden zwei Projektarbeitsgruppentreffen abgehalten.

### 3.3 Aufbau eines Netzwerkes innerhalb des Stadtteils

Um eine flächendeckende, wohnortnahe Bewegungsangebotsstruktur für die Zielgruppe bereitzustellen, ist es dringend erforderlich, die Bewegungsangebote der verschiedenen Organisationen miteinander zu vernetzen, sodass ein flächendeckendes Angebotsnetz entsteht. Um den Zugang zu Informationen über Bewegungsangebote und Informationsveranstaltungen zu erleichtern, wurden bereits Vorgespräche mit verschiedenen Institutionen über die Inhalte des Projekts durchgeführt.

Die Umsetzung eines Projektes fällt bedeutend leichter, wenn es auf vorhandene Strukturen aufbauen kann. Das erspart das zeitaufwändige Entwickeln neuer Strukturen. Bestehende Vereine, Bewegungsaktivitäten wurden daher eingeladen, am Projekt teilzunehmen.

Mit verschiedenen Organisationen wurden Treffen organisiert und das Projekt anschließend vorgestellt.

- Dr. Lehner Ärztekammer Salzburg
- Dr. Maier Allgemeinmediziner Maxglan
- Musikverein Maxglan
- Schützenverein Maxglan
- Tennisverein Maxglan
- Sport Support
- Alfa Fitnesscenter
- Curves Fitness für Frauen
- Turnverein Maxglan
- Smart Fitness
- Pfadfinder Maxglan
- Raphael Apotheke Salzburg
- TSC Danceteam Salzburg
- Maxglaner Wirtschaft
- SPÖ Maxglan
- Judo Maxglan
- Jiu-Jitsu-Salzburg

- Bewohnerinnen und Bewohner Berger Sandhofer Siedlung
- Selbsthilfegruppe Adipositas Salzburg
- Dachverband der Selbsthilfegruppen Salzburg
- Selbsthilfegruppe COPD
- Selbsthilfegruppe Diabetes
- AVOS Projekt AuGeN auf
- Allgemeiner Schachclub Salzburg
- Capoeira "Alegria na Roda"
- Club Aktiv Gesund Salzburg
- Rostfrei Fitness
- Frisbee, Schleuderästhetik
- Allgemeine Sonderschule Aiglhof
- Volksschule Maxglan
- Frischluft Outdoortraining
- Pro mente Salzburg
- Kommunikationszentrum Oase
- Aha! Angehörige helfen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen  
Verein(t) für psychische Gesundheit
- Suchthilfe Salzburg
- Einradverein Maxglan
- Österreichische Krebshilfe Salzburg
- Mühlbachgartenverein

### 3.4 Aktivitäten für die/mit der Zielgruppe

Um verhaltens- aber auch verhältnisbezogene Interventionen für Menschen zu entwickeln und nachhaltig umzusetzen, ist eine direkte Ansprache und Beteiligung der Menschen vor Ort sehr wichtig. Da die Zielgruppe nicht so einfach zu erreichen und zu aktivieren war, wurde zu Projektbeginn ein aufsuchender Zugang gewählt.

Zusammen mit den ExpertInnen vom Kommunikationszentrum Berger Sandhofer Siedlung und dem Bewohnerservice Maxglan wurde eine Bedarfserhebung mit den Bewohnerinnen und Bewohnern in Maxglan durchgeführt.

Das Ziel der Befragung war es, Informationen über die Gesundheitsressourcen und den Bedarf an bewegungsorientierten Gesundheitsförderungsmaßnahmen der Menschen im Stadtteil in Erfahrung zu bringen. Weiters sollte mit Hilfe der Befragung die Zielgruppe auch dazu motiviert werden, am weiteren Verlauf des Projektes in aktiver Weise teilzunehmen.

Durch das direkte Zugehen auf die Menschen konnten einige Aspekte bezogen auf bewegungsorientierte Bewegungsförderung erhoben werden.

Die am häufigsten gewünschten Bewegungsaktivitäten waren:

- Selbstverteidigung für Frauen.
- Nordic Walking
- Outdoorfitness
- Schwimmkurs für Frauen (Muslime)
- Wanderungen

Diese gewünschten Aktivitäten wurden gemeinsam mit dem Verein Spektrum im Rahmen des Projekts umgesetzt.

Ebenfalls wurden unter dem Motto „**Los geht´s, jeder Schritt tut gut!**“ verschiedene nachbarschaftliche Spaziergänge wie Vitalwanderung, Fitnesstraining Mönchsberg Kräuterwanderung, Outdoor-Fitness, Geocaching Maxglan und Nordic Walking im und um den Stadtteil Maxglan durchgeführt. So hatten interessierte Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeiten die bewegungs- und

gesundheitsfördernden Potentiale der eigenen Nachbarschaft und des Stadtteils kennen zu lernen. Dabei konnten, neben einer Sensibilisierung der Bewohner/innen für das Thema Bewegung, auch soziale Kontakte und Netzwerke innerhalb der Nachbarschaft gefördert werden.

Die Teilnehmenden lernten dadurch bisher unbekannte Orte und Bewegungsmöglichkeiten im Stadtteil, sowie Menschen aus ihrer Nachbarschaft kennen. Es konnten so Berührungsängste und Ängste sich in der Öffentlichkeit zu bewegen, abgebaut und das "Wir-Gefühl" im eigenen Stadtteil bzw. der Nachbarschaft gestärkt werden. Die TeilnehmerInnen konnten außerdem selbst erfahren, dass Bewegung Spaß macht, egal in welchem Alter und wie fit man ist.

Um die Gruppe der Bewegungsfernen zu erreichen, bedarf es besonderer, möglichst kostenfrei und niedrigschwellig zugänglicher Angebote mit besonderem Ereignischarakter, in die Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsanreize integriert sind.

### **3.4.1 Bewegungsberatung**

Bei diesem Pilotprojekt „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“ fungierte der externe Bewegungsberater als Schnittstelle zwischen Gesundheitswesen und Angeboten des Gesundheitssports von Vereinen, Bewegungsanbietern und verschiedener Institutionen. So konnte die Lücke zwischen Anbietern des Gesundheitssports auf der einen und Interessenten auf der anderen Seite geschlossen werden. Die TeilnehmerInnen wurden im Sinne einer Kompetenzvermittlung und der anfänglichen Hilfestellung bei der praktischen Umsetzung befähigt, selbst für ihre Gesundheit aktiv zu werden.

Seit April 2016 wurden Bewegungsberatungen im Stadtteil Maxglan abgehalten.

Beim Bewohnerservice Maxglan, Kommunikationszentrum Berger Sandhofer Siedlung, Freiraum Gneis, Freiraum Maxglan und in der ASKÖ Sportanlage Maxglan konnten die Beratungen relativ Wohnortnahe durchgeführt werden. Bis zum 31. Jänner 2018 wurden mit **110 Personen**, insgesamt **160 Beratungen** durchgeführt. Die Beratungen wurden vor allem in „face to face“ Beratungen abgehalten, bei Folgegesprächen wurde bei Bedarf Telefoncoaching angewandt.

Die Rekrutierung zur Bewegungsberatung erfolgte einerseits über eine direkte Überweisung vom Arzt und andererseits über die Öffentlichkeitsarbeit und Mundpropaganda.

### **Theorie Bewegungsberatung**

Ein wesentlicher Bestandteil der Bewegungsberatung ist die verhaltensorientierte Beratung, bei der die TeilnehmerInnen entweder darin bestärkt werden sollen, gesundheitsschädigende Verhaltensweisen einzustellen und gesundheitsförderliche Verhalten aufzunehmen (z. B. körperliche Aktivität) bzw. beizubehalten. Sie ist definiert als eine kooperative Form der Interaktion zwischen TeilnehmerInnen und Berater, die den TeilnehmerInnen dabei behilflich ist, Verhaltensformen anzunehmen, die mit Gesundheitsverbesserungen einhergehen. Diese erwünschten Verhaltensänderungen stellen jedoch langfristige und störanfällige Prozesse dar, in denen der gesundheitliche Gewinn für die TeilnehmerInnen im Gegensatz zu kurativen Maßnahmen oft zunächst nicht spürbar und darüber hinaus mit Anstrengungen verbunden ist. Da die Ansätze und Ressourcen für Verhaltensänderungen größtenteils an den TeilnehmerInnen selbst liegen, ist es Aufgabe des Beraters, diese gezielt zu erkennen und zu mobilisieren. Im Rahmen der Bewegungsberatung wird auf das 5-A Konzept Bezug genommen, in welchen Beratungstätigkeiten in die Bereiche Assess (Diagnostik), Advise (Empfehlung), Agree (Übereinkommen), Assist (Unterstützung) und Arrange (nachhaltige Betreuung) unterteilt werden.

### **3.4.2 Bewegungsprogramm „BewegungPlus“**

Das „BewegungPlus“ Bewegungsprogramm ist unter Anlehnung an das Trainermanual Verhaltensbezogene Bewegungstherapie zur Optimierung der verhaltensmedizinisch- orthopädischen Rehabilitation (Semrau et. al, 2012), und dem Motivation-Volition (MoVo)-Prozessmodell (Fuchs et al., 2011) entstanden. Weiters wurden die Konzepte zur Motivationssteigerung und nachhaltiger Förderung körperlicher Bewegungsaktivitäten durch verhaltensorientierte Techniken (Geidl et al., 2012) verwendet.

### **Was ist „BewegungPlus“**

Das Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ (BP) verfolgte viele Ziele. Zentrales Ziel des Bewegungsprogramms „BewegungPlus“ war die Hinführung zu einem körperlich aktiven Lebensstil. Zum Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils war die Vermittlung von Wissen über positive Gesundheitswirkungen körperlicher Aktivität auf Organismus, Stimmung und Wohlbefinden wichtig. Ebenfalls wurden im Bewegungsprogramm ‚Bewegungs- und Steuerungskompetenzen sowie der Aufbau von Handlungs- und Planungskompetenzen, vermittelt. Zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness stand als Ziel die Bekanntmachung mit unterschiedlichen Formen von körperlicher Aktivität und Training im Vordergrund.

Das Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ dient als Intervention zur Förderung körperlicher Aktivität und umfasst folgende Aspekte:

- acht Einheiten (90 min) in einer geschlossenen Gruppe
- Bekanntmachung von unterschiedlichen Formen von körperlicher Aktivität
- mit systematischer Motivierungsarbeit
- konkreter individueller Planung und Vereinbarung zukünftiger Trainingsaktivitäten.

**Gesamt haben an den 12 Kursen 142 Personen (75 Frauen/ 69 Männer ) am Training teilgenommen.**

Die BewegungPlus Kurse wurden in Zusammenarbeit mit der Projektleitung, TrainerInnen und TeilnehmerInnen entwickelt und umgesetzt.

Bezogen auf die Zielgruppe wurden die jeweiligen Bewegungsimpulse und theoretischen Inhalte konzipiert. In Absprache mit den TeilnehmerInnen wurden in den ersten Einheiten die genauen Inhalte und die jeweilige Schnuppereinheiten gemeinsam bestimmt.

Folgende vielfältige Bewegungserfahrungen wurden je nach Wunsch der TN zusätzlich zum Standardprogramm vermittelt:

Z.B.:

- Gerätetraining
- Yoga
- Nordic Walking
- Zumba
- Kampfsport-Fitness
- Koordinationstraining
- Outdoortraining
- Fussball
- Basketball
- Qigong
- Selbstverteidigung

### **3.4.3 Schnuppereinheiten**

Zahlreiche Schnuppereinheiten entstanden durch die partizipative Vorgehensweise. Seit Ende April 2016 wurden im Stadtteil Maxglan kostenlose und niederschwellige Schnuppereinheiten angeboten: Selbstverteidigung für Frauen, Nordic Walking, Fitnesstraining Mönchsberg, Outdoortraining, Zumba-Fitness, Schwimmkurs für Frauen, Vitalwanderung, Bewegungsimpulse uvm.

Schnuppereinheiten mit Erlebnischarakter

Viele Erwachsene, insbesondere solche mit kurzer und negativ geprägter Bewegungsbiografie und nachfolgender weitgehender Sportferne, zeigten eine große Distanz zu Bewegungsaktivitäten.

Um diese Gruppe zu erreichen, bedurfte es besonderer, möglichst kostenfrei und niedrigschwellig zugänglicher Angebote mit besonderem Ereignischarakter, in die Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsanreize integriert sind (Stadtführungen, Gesundheitswanderungen, Kräuterwanderungen uvm.).

Bei allen Schnuppereinheiten im Rahmen des Projekts nahmen gesamt 143 (123 Frauen/ 20 Männer) Personen teil.

#### **3.4.4 Aktionstage**

Veranstaltungen sind eine gute Möglichkeit, Menschen zu erreichen, die sonst vielleicht nie den Weg zum Projekt gefunden hätten. Besonders niederschwellige und kostenlose Veranstaltungen sind gute Möglichkeiten, viele Menschen zu erreichen.

Folgende Aktionstage wurden im Rahmen des Projekts durchgeführt oder das Projekt konnte an den Veranstaltungen teilnehmen:

Tag der Traditionsvereine in Maxglan, Entdeckungstour Maxglan, „Street Life 2016“, „Get Active – Let´s Move“ Bewegungsfest Maxglan, Österreichische Diabetikertag, Laufseminar „Gemeinsam läuft´s leichter“, Repair Café, Kräuterwanderung an der Glan, Geocaching in Maxglan, SPÖ Frauentag und Informationsveranstaltung Bildungsberatung für ein aktives altern.

Es nahmen im Rahmen des Projekts bei allen 12 Aktionstagen gesamt 1050 Personen teil.

#### **Abschlussveranstaltung**

Zum Abschluss des Projekts veranstaltete die ASKÖ gemeinsam mit den Kooperationspartnern, Maxglaner Vereinen und Bewegungsanbietern ein Bewegungsfest. Das Abschlussfest/Bewegungsfest für die ganze Familie fand am Samstag, den 20.01.2018, von 14.00 – 18.00 Uhr in der ASKÖ-Sportanlage in Maxglan statt. Dabei blickten wir auf 2 ½ erfolgreiche Jahre zurück, gaben Einblick in die Ergebnisse und gaben einen Ausblick auf die Nachhaltigkeit der verschiedenen Aktivitäten im Projekt. Der krönende Abschluss der Veranstaltung war ein Bewegungsfest für die ganze Familie auf der ASKÖ-Sportanlage in Maxglan unter dem Motto „Wer sich bewegt, gewinnt“.

Die Maxglaner Vereine und Bewegungsanbieter boten dabei zahlreiche Showacts und Sportarten zum Ausprobieren, wie Capoeira, Einrad, Gerätetraining, Judo, Jiu Jitsu, Pilates, Tanzen, Tennis, Schach, Zumba, Krafttraining, Krafttest und viele weitere Informationen rund um das Thema Bewegung.

Das Ziel der Veranstaltung war nochmals die positiven Ergebnisse des Projekts den Maxglanerinnen und Maxglanern näher zu bringen. Aber auch wollten wir mit der Veranstaltung die zahlreichen Bewegungsaktivitäten in Maxglan den Maxglanerinnen und Maxglanern bekannter machen. Die Menschen sollen vor allem wissen, was hier alles geboten wird, welche Vereine und Angebote Sie in ihrem nahen Wohnumfeld nützen können. Es war eine gelungene Veranstaltung. Ca. 200 Personen nahmen aktiv an der Veranstaltung teil.

#### **3.4.5 Homepage, Bewegungs–Stadtplan Maxglan**

Die Homepage diente als zentrales System zur Information über Bewegungsangebote und Bewegungsmöglichkeiten in Maxglan für Kooperationspartner, Netzwerkpartner für Interessierte und TeilnehmerInnen.

Sie informiert über Bewegungsangebote im Stadtteil Maxglan. Das umfasst frei zugängliche Möglichkeiten im öffentlichen Raum – Spielplätze, Tischtennisplatten, Rodelhügel, Fußballplätze und ähnliches – sowie organisierte Bewegungsangebote von Vereinen und anderen Organisationen.

Die Homepage zeigt einfach und übersichtlich die Sport- und Bewegungsangebote, die man nutzen kann. Zu den einzelnen Angeboten sind jeweils Anbieter (mit Kontaktdaten) vermerkt. Weitere Informationen rund um das Thema Bewegung und viele Tricks und Tipps, die den Einstieg zu mehr Bewegung erleichtern, gibt es ebenfalls auf der Homepage [www.bewegungmaxglan.at](http://www.bewegungmaxglan.at).

Gemeinsam mit der Projektarbeitsgruppe wurden die wichtigsten Inhalte der Homepage besprochen und festgehalten. Die Homepage wurde im Laufe der Projektzeit immer wieder verbessert und von der Projektleitung auf dem laufenden Stand gehalten. Programmierungsschritte wurden von der Firma Markenpionier durchgeführt.

### **3.4.6 Fortbildung für alle „Aktiv-Gruppen“ LeiterInnen der SPORTUNION und der ASKÖ über die Inhalte und der Durchführung vom Bewegungsprogramm „BewegungPlus“**

Gemeinsam mit der SGKK und dem Projekt „Beweg dich – gemeinsam aktiv“ wurde die Fortbildung ausgeschrieben.

#### **Verhaltensbezogenes Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ – Motivierung zu einem aktiven Lebensstil**

Die Motivierung der TeilnehmerInnen für einen aktiven Lebensstil stellt eine große Herausforderung für TrainerInnen dar. Genau an dieser Stelle setzt das **verhaltensbezogene Bewegungsprogramm „BewegungPlus“** an. Verschiedene Techniken, die den TeilnehmerInnen helfen, das was sie sich vorgenommen haben, leichter umsetzen zu können, werden erarbeitet. Dabei spielt z.B. auch der „innere Schweinehund“ eine wichtige Rolle.

Das Bewegungsprogramm „BewegungPlus“ verwendet didaktische und therapeutische Techniken zur Motivations- und Volitionsverbesserung des etablierten MoVo–Lisa–Konzepts.

In der Fortbildung werden theoretische Hintergründe, aber auch praktische Kompetenzen der Motivationsarbeit vermittelt.

**Termin:** Freitag, 26. Jänner 2018 von 13.30 – 17.00 Uhr

**Ort:** ASKÖ Landesverband Salzburg, ABC Gnigl, Parscherstrasse 4, 5020 Salzburg, Spiegelsaal.

**Leitung:** Mag. Michael Schweigerer, Sportwissenschaftler

14 TrainerInnen nahmen an der Schulung teil.

### **3.4.7 Erstellung Handbuch „BewegungPlus“**

Das Handbuch „BewegungPlus“ soll die Inhalte des innovativen Bewegungsprogramms widerspiegeln und stellt einen Auszug der „BewegungPlus“ Einheiten dar. Es wurden die besten Übungen, Spiele und Erfahrungen der verschiedenen Einheiten hier zusammengefasst. Das Handbuch soll eine Anregung und erste Anleitung für alle ÜbungsleiterInnen sein, die Gruppe der bewegungsfernen Personen, zum regelmäßigen Training einzuladen und zu motivieren.

Siehe Anhang Trainermanual „BewegungPlus“

### **3.4.8 Bewegungsquiz**

Mit dem Bewegungsquiz sollen die TeilnehmerInnen für das Thema Bewegung sensibilisiert werden und positive Aspekte von Bewegung für sich erkennen. Über verschiedenen Fragen werden die persönlichen Verhaltensmuster aufgezeigt und zugleich Informationen zu bewegungsorientierter Gesundheitsförderung vermittelt. Die TeilnehmerInnen sollen mit alltagstauglichem Wissen das richtige Maß an Bewegung erkennen, anwenden und weitergeben. Das Quiz bietet ebenfalls die Möglichkeit mit der Zielgruppe ins Gespräch zu kommen. Das Bewegungsquiz wurde bei verschiedenen Veranstaltungen an die TeilnehmerInnen ausgeteilt. Die ausgefüllten Fragebogen wurden anschließend mit dem Bewegungsberater besprochen und die TeilnehmerInnen erhielten einen Schrittzähler von der SGKK.

Siehe Anhang Bewegungsquiz

## 4. Evaluationskonzept

### Methoden bzw. Indikatoren der Evaluation

Hauptgesichtspunkte der externen Evaluation waren – neben der Unterstützung des Projektteams im gesamten Projektverlauf – die Bewertung der Vermittlungs- und Multiplikationsstrategien, v.a. im Hinblick auf die Sensibilisierung und das Empowerment der Zielgruppen. Die Wirksamkeit der geplanten Strukturen und Maßnahmen wurden überprüft, die Interaktionsabläufe wurden aufgezeigt und die Evaluation als Ressource genutzt, um in der Reflexion im Hinblick auf die angestrebte Zielerreichung unterstützend und korrigierend wirken zu können.

Die zentrale Evaluationsfragestellung lautete:

*Inwieweit könnten die Projektmaßnahmen und das Projekt in seiner Gesamtheit zu gesundheitsrelevanten Verhaltensänderungen bewegungsferner Erwachsener in der Stadt Salzburg beitragen und inwieweit konnte durch die Vermittlung des innovativen Konzepts „Bewegungsberatung“ an MultiplikatorInnen der Aufbau von Strukturen zur nachhaltigen Unterstützung der Zielgruppe bewegungsungewohnter Erwachsener begünstigt werden?*

Folgende Evaluationsmaßnahmen wurden durchgeführt:

- Auswertung von explorativen Interviews mit GesundheitsexpertInnen
- Auswertung von Feedbackbögen zur Bewegungsberatung
- Auswertung von Reflexionsbögen zu 7 Programmabläufen von „BewegungPlus“
- Auswertung eines Gruppeninterviews der Projektarbeitsgruppe vom 24.2.2017
- Auswertung von 12 Telefoninterviews mit TeilnehmerInnen der Bewegungsberatung
- Auswertung eines Experteninterviews mit einem Gesundheitswissenschaftler

### 1. Explorative Interviews mit GesundheitsexpertInnen

#### Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen

*Zielgruppe:* 1 Mitglied der Ärztekammer Salzburg (Bezirksärztervertreter Stadt Salzburg – Allgemeinmedizin), 1 Mitarbeiterin von AVOS – Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg (Bereichsleitung Gemeinde & Community)

*Untersuchungsmethode:*

#### Halbstrukturiertes qualitatives face-to-face-Interview

*Ziele:* Zu Projektbeginn sollten mittels explorativer ExpertInnen-Interviews die Ausgangslage und Aspekte einer wirksamen Strategie der Zielgruppenerreichung und des Empowerments von bewegungsfernen Personen zu gesundheitsfördernder Bewegung eingeschätzt, sowie eine mögliche nachhaltige Verankerung dieser Strategie erörtert werden.

### 2. Befragung zur Maßnahme „Bewegungsberatung“ mittels Feedbackbögen

#### Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen

*Zielgruppe:* TeilnehmerInnen an der Bewegungsberatung

*Untersuchungsmethode:*

#### Schriftliche Befragung mit standardisiertem Fragebogen

*Ziele:* Um die Einschätzungen der Zielgruppe zur erfolgten Bewegungsberatung zu erheben, wurden die TeilnehmerInnen der Bewegungsberatung mittels eines schriftlichen Feedbackbogens befragt und erhielten die Möglichkeit, die erfolgte Beratung aus dem individuellen Blickwinkel zu reflektieren. Die Befragung ermöglichte vor allem einen Vergleich aus Vorstellungen, Motivationslagen und eigenen Kompetenzerwartungen über künftige Bewegungsaktivitäten vor der Bewegungsberatung mit Verände-



rungen dazu nach der erfolgten Beratung.

### **3. Befragung zum Programm „BewegungPlus“ mittels Reflexionsbögen**

#### **Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen**

*Zielgruppe:* TeilnehmerInnen des Programms „BewegungPlus“

*Untersuchungsmethode:*

#### **schriftliche Befragung mit standardisiertem Fragebogen**

*Ziele:* Um die Sichtweisen der primären Zielgruppe der bewegungsfernen Menschen zu erheben, sollte eine Stichprobe der TeilnehmerInnen des Programms „BewegungPlus“ schriftlich befragt werden. Mittels Reflexionsbögen erhielten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, unterschiedliche Aspekte des Programms sowie persönliche Erfahrungen, wie bspw. eine veränderte Motivation, aus ihrer individuellen Perspektive einzuschätzen.

### **4. Gruppendiskussionen mit den Mitgliedern der Projektarbeitsgruppe**

#### **Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen**

*Zielgruppe:* Mitglieder der Projektarbeitsgruppe

*Untersuchungsmethode:*

#### **Gruppeninterview mit Projektarbeitsgruppen-Mitgliedern**

*Ziele:* An einem durch die Projektleitung festgelegten Termin werden die Mitglieder der Projektarbeitsgruppe in einem Gruppeninterview zu ihrer Einschätzung des Projektverlaufs und der Zielgruppenerreichung persönlich befragt. Dieses Interview ist auch als partizipative Maßnahme gedacht, da die dabei zutage tretenden Erkenntnisse in den weiteren Projektverlauf einfließen und zur Weiterentwicklung des Projekts beitragen sollen.

### **5. Telefon-Interviews mit TeilnehmerInnen der Bewegungsberatung**

#### **Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen**

*Zielgruppe:* Bewegungsungewohnte Personen, welche eine Bewegungsberatung erhalten haben

#### **Leitfadengestützte Telefon-Kurzinterviews**

*Ziele:* Zusätzlich zur schriftlichen Befragung mittels Feedbackbogen wurden die Einschätzungen der TeilnehmerInnen der Bewegungsberatung mit der qualitativen Maßnahme von telefonischen Interviews erhoben. Freiwillig an der Befragung teilnehmende Personen sollten die erfolgte Beratung aus ihrem individuellen Blickwinkel reflektieren. Bei der Auswahl der GesprächspartnerInnen sollte auch die Sichtweise von bewegungsfernen Menschen beleuchtet werden, die durch das Projekt zwar angesprochen wurden, aber nicht zur Teilnahme an einer Bewegungsberatung oder Bewegungsmaßnahmen motiviert werden konnten bzw. die eine begonnene Bewegungsberatung abgebrochen haben. In den Kurz-Interviews sollte es auch um förderliche und hemmende Faktoren des Erreichens und der Motivation der Zielgruppe zur Teilnahme an konkreten Bewegungsaktivitäten gehen.

### **6. Leitfadengestütztes Interview mit Gesundheitswissenschaftler**

#### **Vorbemerkungen und methodisches Vorgehen**

*Zielperson:* Freiberuflich tätiger Gesundheitswissenschaftler und Gesundheitspädagoge mit Schwerpunkt Coaching/Beratung und Lehre im Bereich Gesundheitsförderung/ Gesundheitskompetenz („Salutogene Personal-, Persönlichkeits- & Projektabwicklung“)

*Untersuchungsmethode:*

#### **Halbstrukturiertes qualitatives face-to-face-Interview**

*Ziele:* Gegen Projektende wurde mittels eines explorativen Experten-Interviews Aspekte einer wirksamen Strategie der Zielgruppenerreichung und des Empowerments von bewegungsfernen Personen zu gesundheitsfördernder Bewegung eingeschätzt sowie eine mögliche nachhaltige Verankerung des Angebots „Bewegungsberatung“ erörtert.

## **Bewertung Evaluierung**

Die Resultate der externen Evaluierung waren sehr gut geeignet für die Steuerung des Projekts „Bleiben Sie gesund – Bewegung zum Mitmachen“.

Die Interviews mit den verschiedenen Gesundheitsexpertinnen und -Experten zeigte, dass die Projekthalte mit den Meinungen der ExpertInnen und mit den wissenschaftlichen Publikationen übereinstimmen.

Die Evaluierungen der einzelnen Projektaktivitäten gaben Auskunft über die praktische Umsetzung der Bewegungsberatung und dem Bewegungsprogramm „BewegungPlus. Die Evaluierungsergebnisse zeigten, dass die Projektaktivitäten sehr gut bei der Zielgruppe angekommen sind.

Hinsichtlich der Evaluation der Bewegungsberatung sollten die ursprünglich formulierten (Steigerung der Bewegungsmotivation, höhere Lebensqualität, etc.) in Form einer Verlaufsmessung auf Erreichung überprüft werden. In der Praxis gestaltete sich eine Messwiederholungsuntersuchung als schwierig, da bereits vor der Beratung ein ausführlicher Fragebogen ausgefüllt werden sollte. Deswegen wurde der Fragebogen am Beginn der Umsetzungsphase der Bewegungsberatung geändert.

## **5. Projekt- und Evaluationsergebnisse**

Nachfolgend werden die wesentlichen Schlüsse, welche aus den Maßnahmen der externen Evaluation gezogen wurden, dargestellt.

### **Zielgruppenakquise**

Die Ergebnisse der Befragungen ergeben insgesamt, dass ein großer Teil der TeilnehmerInnen (48,8%) an den Projektaktivitäten über persönliche Kontakte zur Teilnahme gewonnen werden konnten. Obwohl die Auswertung der Feedbackbögen der Teilnehmenden an der Bewegungsberatung zeigt, dass diese in etwa gleichermaßen über Informationsmaterialien wie auch über persönliche Kontakte (insgesamt ein Viertel der Personen über ÄrztInnen) von der Bewegungsberatung erfahren haben, schätzen auch die befragten ExpertInnen persönliches Ansprechen, Vertrauensaufbau, niederschwellige und zielgruppenadäquate Angebote und ein Erreichen der Zielgruppe mittels „Schneeballprinzip mit Mundpropaganda“ als erfolgversprechendste Akquisestrategie ein. Das Ansprechen bzw. die Vermittlung von „Personen mit Indikationsstellung“ über ÄrztInnen wird zwar grundsätzlich als sinnvoll eingeschätzt, in der konkreten Umsetzung jedoch als derzeit noch problematisch erachtet. Um die Idee einer „Bewegung bzw. Bewegungsberatung auf Rezept“ real durchführen zu können, müsste dies im Gesundheitssystem verankert und eine unkomplizierte und unbürokratische Integration in die Abläufe des Gesundheitswesens sichergestellt werden. Derzeit spielen geeignete MultiplikatorInnen (wie Verantwortliche in Stadtteilzentren, Vereinen, Selbsthilfegruppen u.a.) als zentrale Kontakt- und Vertrauenspersonen eine wesentliche Rolle beim Ansprechen der Zielgruppe. Diesen MultiplikatorInnen sollen passende und aktuelle Informationen zur Verfügung stehen (bspw. Websites: hier Projekthomepage, kurze Infolyer zum Weitergeben).

### **Einschätzung der Bewegungsberatung**

Die TeilnehmerInnen der Bewegungsberatung (sowohl die RespondentInnen der Feedbackbögen wie auch die interviewten Personen) zeigen sich einhellig sehr zufrieden mit der Beratung. Alle halten dieses Angebot für sehr sinnvoll, sowohl für ihre individuelle Situation wie auch als allgemein zur Verfügung stehendes Angebot; dies obwohl zirka 40% der RespondentInnen der Fragebögen vor der Beratung keine konkreten Anliegen für die Bewegungssprechstunde hatte. Die Auswertung der Bögen ergab signifikante Veränderungen hinsichtlich der Absicht, künftig mehr Bewegung zu machen und der Vorstellung über die geplanten sportlichen Aktivitäten: Alle Befragten hatten nach der Beratung konkrete oder sehr konkrete Vorstellungen, während dies zu Beginn der Befragung nur auf einen kleinen Teil der Befragten zutraf und diese sich auch mehrheitlich kaum zutrauten, Bewegungsaktivitäten neu zu beginnen. Die Bewegungsberatung erweist sich als besonders erfolgreich im Motivieren der beratenen

Personen: Während sich zu Beginn der Beratung noch ein Viertel der Personen schwach oder mäßig motiviert für verstärkte künftige Sportaktivitäten fühlten, zeigten sich nach der Beratung mehr als zwei Drittel (73%) sehr stark und 27% stark motiviert. Dieses Ergebnis wird auch durch die diesbezüglichen Antworten der interviewten Personen bestätigt.

Auch die befragten ExpertInnen erachten eine Bewegungsberatung als sinnvolles Angebot, v.a. da es auch zum besseren Erreichen der Rahmengesundheitsziele (sowohl auf Bundes- wie auf Landesebene) beitragen würde, welche Bewegung als eine Priorität der österreichischen Gesundheitspolitik setzen. Eine mögliche dauerhafte Verankerung der Bewegungsberatung könnte als fixer Teil von Rehabilitationsprogrammen, als Angebot in den geplanten Primärversorgungszentren oder in landesweiten Gesundheitsprogrammen (bspw. der GKK) erfolgen oder als Angebot, das vom Landessportbüro geplant und umgesetzt wird.

### **Einschätzung des Bewegungsprogramms „BewegungPlus“**

Die TeilnehmerInnen des Bewegungsprogramms sind sehr zufrieden mit diesem Angebot, wobei – wie bei der Bewegungsberatung – der Übungsleiter und auch die Organisation des Angebots die höchsten Zustimmungswerte (94% bzw. 91% „sehr zufrieden“) erhielten. Dieses Programm kann nach Einschätzung der Mehrheit der teilnehmenden Personen zu einer gesundheitsfördernden Lebensweise motivieren: Fast 90% der TeilnehmerInnen haben künftige sportliche Aktivitäten bereits konkret geplant und die überwiegende Mehrheit traut sich auch zu, diese Aktivitäten über einen längeren Zeitraum durchzuführen, selbst wenn sie längere Zeit keinen Sport betrieben haben. Das Programm „BewegungPlus“ scheint also gut geeignet zu sein, um Menschen auch längerfristig zu mehr Sport zu motivieren. Und im Hinblick auf eine künftige regelmäßige Sportausübung überwiegen bei den TeilnehmerInnen positive Erwartungshaltungen deutlich gegenüber negativen. Ebenso wie die Bewegungsberatung zeigt auch das Bewegungsprogramm geeignete Strategien zum Überwinden von möglichen Hindernissen des Sporttreibens auf.

Die TeilnehmerInnen geben auch hinsichtlich des körperlichen Wohlbefindens (80%) und des psychischen Wohlbefindens (56%) signifikante Verbesserungen durch das Programm an und haben diesbezüglich positive Erwartungen auch im Hinblick auf eine künftige regelmäßige sportliche Betätigung.

### **Beachtung der Gütekriterien von Gesundheitsförderung**

Die Evaluationsergebnisse zeigen, dass die nachfolgenden, für eine erfolgreiche Gesundheitsförderung relevanten Gütekriterien, im Projekt beachtet und gut umgesetzt wurden:

- Positiver, umfassender und dynamischer Gesundheitsbegriff
- Gesundheitliche Chancengerechtigkeit
- Vernetzung
- Ressourcenorientierung und Empowerment
- Setting- und Determinantenorientierung
- Zielgruppenorientierung
- Partizipation
- Nachhaltigkeit der Veränderungen

Wiewohl der Fokus des Projekts „Bleiben Sie Gesund“ die bewegungsorientierte Gesundheit war, zielte das Projekt auf die Vermittlung eines breiten Verständnisses von Gesundheit und richtete sich gezielt auch an Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen (bspw. an ältere Personen und Selbsthilfegruppen für Menschen mit bestimmten Erkrankungen) und setzte bei der Stärkung der individuellen Gesundheitsressourcen an. Es zeigte für die unterschiedlichen Bedarfe und Bedürfnisse geeignete Strategien zum Erreichen eines höheren Wohlbefindens auf und setzte gut angenommene gemeinschaftliche Aktivitäten und Möglichkeiten zur Stärkung des sozialen Wohlbefindens im Nahbereich der Zielgruppe um. Die Evaluationsergebnisse belegen das erfolgreiche Ansetzen an den Gesundheitsressourcen der TeilnehmerInnen an den Projektmaßnahmen und durch deren gestiegene Bewegungsaktivitäten, Motivation und konkrete Planungen zu künftigem gesundheitsfördernden Verhalten.

Die Personen, welche an der Bewegungsberatung, am Programm „BewegungPlus“ oder an anderen Angeboten des Projekts BSG teilnahmen, sowie die befragten ExpertInnen schätzen diese als sehr passend für die Zielgruppe ein, da die Anforderungen sehr gut auf die Wünsche, Bedarfe und Bedürfnisse der Zielgruppe eingehen würde. Als besonders erfolgreich im Hinblick auf die Zielgruppenerreichung kann der umfassend umgesetzte Settingansatz des Projekts eingeschätzt werden, wobei die Menschen direkt in ihrer unmittelbaren Lebenswelt erreicht werden. Die im Projekt intensiv eingebundenen MultiplikatorInnen erleichtern die Kontaktaufnahme und das Empowerment der Zielgruppe.

Das Setting des großen Stadtteils Maxglan ist gut geeignet, die Zielgruppe zu erreichen. Besonders gut trägt dazu die Zusammenarbeit mit den lokalen AkteurInnen des Settings (z.B. lokale Vereine, Selbsthilfegruppen oder ÄrztInnen) wie auch mit anderen maßgeblichen MultiplikatorInnen (welche in der regelmäßig eingebundenen Projektarbeitsgruppe vertreten sind) bei. Das Projekt orientiert sich an den unterschiedlichen Determinanten der wesentlichen Einflüssebenen auf Gesundheit: Individuelle Lebensweisen („Verhalten“) sowie gesundheitsfördernde Verhältnisse.

Insgesamt ist das Projekt „Bleiben Sie Gesund – Bewegung zum Mitmachen“ aus Sicht der Evaluation als sehr erfolgreich zu bewerten. Die ambitionierten Ziele der Erreichung, Motivierung und Ermächtigung von wenig bewegungsgewohnten Menschen mittleren Alters bzw. älteren Menschen konnten gut umgesetzt werden, u.a. durch die starke Lebensweltorientierung des Projekts und den intersektoralen Zugang mittels Einbindung der maßgeblichen regionalen und gesundheitsrelevanten Akteure. Das Projekt zeichnet sich zudem durch eine hohe Zufriedenheit der TeilnehmerInnen aus. Hervorzuheben sind auch die hohen Werte hinsichtlich eines verbesserten körperlichen wie auch psychischen Wohlbefindens nach der Teilnahme an den Bewegungsprogrammen.

Die umfassende Vernetzung mit Schlüsselpersonen des Stadtteils und des Gesundheits- bzw. Sozialbereichs kann als gute Basis für nachhaltige strukturelle Verbesserungen im Sinne der Zielgruppe erachtet werden. Das Installieren von nachhaltigen Strukturen der Zielgruppenerreichung wurde begonnen, dabei konnte die als sehr wirkungsvolle Maßnahme einzuschätzende Bewegungsberatung erfolgreich erprobt werden. Hierbei zeigte sich, dass dieses innovative Konzept Personen sehr gut zu gesundheitsförderndem Verhalten motivieren konnte und hilfreich bei der Konkretisierung von anfangs vagen Bewegungsabsichten war. Eine anzuratende dauerhafte Verankerung dieses Angebots hängt maßgeblich von zentralen Akteuren im Gesundheits- bzw. Sozialwesen ab.

### **Transferierbarkeit**

Die Umsetzung des Projektes an anderen Orten oder in ähnlichen Settings ist aus unserer Sicht möglich. Eine Ausweitung auf „benachbarte“ Stadtteile, die stark miteinander verknüpft sind, wäre aus unserer Sicht sinnvoll.

### **Übertragbarkeit**

Um die Übertragbarkeit des Projektkonzeptes in andere Stadtteilen bzw. Gemeinden zu ermöglichen, wurde ein Bewegungsberatungskonzept (inkl. didaktischen Hilfsmitteln) verfasst und für das Bewegungsprogramm BewegungPlus ein Trainermanual mit Trainingsinhalten und Trainingsmaterialien inhaltlich und grafisch aufbereitet.

## **6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen**

Der grundsätzliche Aufbau der Projektstruktur, welcher von Beginn an von Vernetzung, Strukturaufbau und partizipativen Maßnahmen geprägt war, hat sich als äußerst positiv erwiesen. Wichtig für die Planung und Umsetzung der verschiedensten Projektaktivitäten war es an den vorhandenen Ressourcen und Kapazitäten im Stadtteil anzusetzen bzw. diese zu nutzen.

Durch die partizipative Vorgehensweise ist es gelungen die Zielgruppe zur Teilnahme an den Projektaktivitäten zu motivieren. Wie in anderen Projekten kann die Zielgruppe nur dann gut erreicht werden,

wenn die Projektleitung über Multiplikatoren verfügt, die den Zugang zur Zielgruppe hat. Für die Projektarbeitsgruppe konnten die wichtigsten Multiplikatoren für die Zielgruppe gewonnen und so das Projekt im Stadtteil gut vernetzt und die definierten Ziele erreicht werden.

Um die Gruppe der Bewegungsfernen zu erreichen, bedarf es besonderer, möglichst kostenfrei und niedrighschwellig zugänglicher Angebote mit besonderem Ereignischarakter, in die Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsanreize integriert sind.

Für schwer erreichbare Gruppen, wie sozial benachteiligte Frauen und Männer oder Personen mit Migrationshintergrund, galt es, Einstiegshilfen zu bieten. Diese konnten beispielsweise mit informellen Gesprächen bei den Schnuppereinheiten oder über die jeweiligen Multiplikatoren vor Ort erreicht werden.

Ebenfalls ein wichtiger Punkt war, dass Informationen über die Projektaktivitäten leicht zugänglich waren und von der Zielgruppe wahrgenommen werden. Dafür eignete sich die entwickelte Homepage für das Setting sehr gut.

Ein permanenter Ansprechpartner vor Ort, der jederzeit Auskunft geben kann und bei dem „die Fäden zusammenlaufen“ ist ebenfalls sehr wichtig.

Eine breite Bewerbung mit gut vorbereiteten Materialien sprach auch Menschen an, die nicht über Organisationen von Angeboten erfahren hatten.

Trotz breiter Bewerbung brauchte es Zeit, bis ein Angebot wirklich bekannt, bei den Menschen angekommen war und als vertrauenswürdig/interessant/etc. angesehen wurde.

Es war wichtig, die Sichtbarkeit während des Projektes hoch zu halten (wie mit Plakaten, Roll-Ups, Auftritten etc.)

Die Vernetzungstätigkeit, das persönliche Gespräch mit verschiedenen Institutionen und Multiplikatoren hat sehr viel Zeit in Anspruch genommen.

Die Projektpunkte Homepage, Entwicklung und Verschriftlichung der Bewegungsberatung und des Bewegungsprogrammes „BewegungPlus“ hat ebenfalls sehr viel Zeit gekostet und konnte von der Projektleitung kaum in 25 Wochenstunden geschafft werden.

Eine Überlegung für kommende Projekte ist, sich eventuell voll und ganz auf einen Projektpunkt zu konzentrieren und dementsprechend noch intensivere und umfangreichere Maßnahmen zu setzen.

Vier unterschiedliche Fördergeber finanzieren das Projekt „FGÖ, BSFF, SAGES, Stadt Salzburg“. Die unterschiedlichen Vorgaben bei den Ansuchen für die Projektfinanzierung und die von jedem Fördergeber unterschiedlichen Vorgaben der Sachberichterstattung erschweren die Arbeit für die tatsächliche Projektarbeit. Bei möglichen zukünftigen Projekten wäre zumindest eine zeitgleiche Abgabe der Förderanträge bzw. der Sach- und Controlling Berichte erstrebenswert.

## Anhang

- Projektablaufplan

### Anhänge Evaluation:

- Endbericht Evaluierung
- Zwischenbericht Evaluierung

### Anhänge Bewegungsbroschüre

- Broschüre „BewegungPlus“
- Broschüre Bewegungsberatung

### Anhänge Flugblätter, Plakate, Presseveröffentlichungen

- Pressemitteilung Bezirksblatt Salzburg (1/2 Seite) KW 13/2016
- Pressemitteilung Bezirksblatt Salzburg (1/2 Seite) KW 36/2016
- Pressemitteilung Bezirksblatt Salzburg (1/2 Seite) KW 15/2017
- Pressemitteilung Bezirksblatt Salzburg (1/2 Seite) KW 36/2017
- Pressemitteilung Bezirksblatt Salzburg (1/2 Seite) KW 3/2018
- Entdeckungstour Stadtteil Maxglan
- Bewegungsquiz
- Laufseminar
- Outdoor-Fitness on the Glan
- Nordic Walking
- Schwimmen für Frauen
- Nordic Walking beim Arzt
- Kräuterwanderung
- Zumba Fitness
- Geocaching Maxglan
- Abschlussfest Plakat
- Abschlussfest Programm
- Ablauf Bewegungsberatung im ärztlichen Kontext
- Didaktische Hilfsmittel Beratung (Entscheidungswaage, PAR-Q-Fragebogen, Verhaltensplan)
- Präsentation Übungsleiterschulung
- Beiliegend Trainermanual „BewegungPlus“

### **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.