



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.

Projektnummer	2687
Projekttitel	Salzburger Frauenherzen bewegen sich anders
Projektträger/in	ASKÖ Landesverband Salzburg
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	01.01.2016 bis 31.08.2018
Schwerpunktzielgruppe/n	Frauen 50 Plus
Erreichte Zielgruppengröße	ca. 1500 Frauen
Zentrale Kooperationspartner/innen	Bewohnerservice Aigen & Parsch und Gnigl & Schallmoos, Frauenbüro der Stadt Salzburg, Frauengesundheitszentrum der Stadt Salzburg, AVOS, Club Aktiv Gesund Salzburg, Gemeinde Lamprechtshausen, Gemeinde Bürmoos, Tourismusverband Lamprechtshausen
Autoren/Autorinnen	Mag. Raimund Niedereder, MMag. Oliver Jarau
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	niedereder@askoe-salzburg.at
Weblink/Homepage	www.frauenherzen.at , www.askoe-salzburg.at
Datum	13.11.2018

1. Kurzzusammenfassung

Das Projekt „Salzburger Frauenherzen bewegen sich anders“ ist ein Gesundheitsförderungsprojekt für die Zielgruppe der Frauen im Bundesland Salzburg im Alter zwischen 50 Jahren und 75 Jahren. Das Projekt konzentriert sich auf die Zielgruppe in der Region um die Gemeinde Bürmoos und Lamprechtshausen im Flachgau Nord und in der Salzburg Stadt auf die nördöstliche Region mit den Stadtteilen Parsch, Gnigl, Aigen, Schallmoos. Gesundheitsfördernde Angebote sollen speziell für diese Alterszielgruppe unter partizipativer Einbindung der BürgerInnen für und mit der Zielgruppe erarbeitet und nachhaltig in der Gemeindestruktur/Regionalstruktur verankert werden. Neue Kooperationen und Vernetzungen zwischen Bewohnerservicestellen, Frauengesundheitseinrichtungen, lokalen Sport- oder Kultur- oder MigrantinnenVereinen, sozialen Einrichtungen und Frauennetzwerken sollen initiiert zwischen der ländlichen und der städtischen Region vernetzt werden. Zielsetzungen des Projekts sind u.a. der Aufbau von frauenspezifischen Gesundheits- und Bewegungspartnerschaften mit nachhaltiger Verankerung von informellen und formellen Bewegungsgruppen im Setting, die soziale Vernetzung von Frauen allgemein und die Sensibilisierung und das Empowerment von örtlichen Vereinen und Einrichtungen zum Thema Gesundheit und Bewegung. Das Projekt schließt an Erkenntnisse unterschiedlicher Studien an, welche besondere Belastungen und Gesundheitsrisiken von Frauen im mittleren und höheren Lebensalter aufzeigen. Auch der massiven und steigenden Betroffenheit von Frauen über 50 Jahren durch Herz-Kreislaufkrankungen will das Projekt ganzheitliche Gesundheitsförderungsansätze entgegenstellen, die neben Aspekten Bewegung auch die Stärkung psychischer und sozialer Ressourcen beinhalten. Unterschiedliche Lebenswelten im städtischen und ländlichen Raum, deren Vereinsstrukturen und Frauennetzwerke verfügen über zahlreiche soziale Ressourcen, die es zu identifizieren, wertzuschätzen und zu bündeln gilt. Ganzheitliche Frauenbewegungsprogramme (frauenspezifisch, regional, raumspezifisch und zeitorientiert) sollen angeboten, die Anlaufstellen vernetzt und im regionalen Setting nachhaltig verankert werden.

Ab September 2017 wurde das Projekt von Birgit Buchegger und MMag. Oliver Jarau geleitet und von Mag. Raimund Niedererer unterstützt. Ab Mai 2018 ging Frau Buchegger in Frühkarrenz und Mag. Raimund Niedereder war für die Projektendphase mitverantwortlich. Für den Projektablauf und die Umsetzung stellte dieser Wechsel der Projektleitung nur im geringen Maße eine Schwierigkeit dar, da die Grundweichenstellungen für die Erreichung der Zielindikatoren durch die 1. Projektleiterin Maga. Birgit Riener schon gut erarbeitet waren.

2. Projektkonzept

2.1 Projektvorgeschichte

Das Projekt möchte Frauen im Alter zwischen 50 Jahren und 75 Jahren im nordöstlichen Teil der Stadt Salzburg und in der Pilotgemeinden Bürmoos und Lamprechtshausen im Flachgau Nord zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil motivieren, sie partizipativ in die Strukturentwicklung und Angebotsentwicklung miteinbinden und nachhaltig entstandene Strukturen und Maßnahmen auf Gemeinde und Stadtebene verankern. Das Projekt setzt sowohl auf der Verhaltens-, als auch auf der Verhältnisebene an.

Die Projektidee entstand durch die beruflichen Erfahrungen im Laufe der sportwissenschaftlichen Tätigkeiten der Projektleiterin in zahlreichen Projekten für den ASKÖ Landesverband Salzburg und durch die Tätigkeit im Gesundheits- und Bewegungsbereich mit unterschiedlichen Institutionen und Firmen. Beeinflusst auch, durch Gesprächen mit ExpertInnen, Bürgerinnen, die sich ab dem Alter von 50 Jahren mit Ihrer Gesundheit eingehender auseinandersetzen, sei es um einer Chronifizierung von Rückenbeschwerden vorzubeugen, Fragen bezüglich der Inkontinenz- oder Osteoporosevorsorge, sei es um nach bereits schweren Erkrankungen (v.a. Krebserkrankungen, Burn-Out-Fälle) wieder auf die Beine zu kommen und den Lebensstil neu zu gestalten. Um ein breites Spektrum der diversen Lebenswelten von Frauen zu berücksichtigen wurden persönliche Gespräche der Projektleiterin sowohl mit Frauen auf dem Land als auch in der Stadt geführt.

Der bewusste Ausgangspunkt für die Projektkonzeption war aber die Bestärkung durch Expertinnen im Frauen- und Gesundheitsbereich, dem Frauenbüro der Stadt Salzburg und Gemeindevertretern gemeinsam ein nachhaltiges Gesundheitsförderungsprojekt für Frauen durchzuführen und durch Vernetzung zwischen Bürgerinnen, Frauenexpertinnen, Institutionen und öffentlichen Plattformen das Gesundheitsförderungsangebot für Frauen dieser Alterszielgruppe zu verbessern und den Frauen einen niederschweligen und leichten Zugang zu Gesundheitsförderung zu ermöglichen und nachhaltig in der Gemeinde-/Stadtstruktur zu verankern.

Frauen zwischen dem 50. Lebensjahr und 75. Lebensjahr haben eine große Diversität. Diese Diversität spiegelt sich aber auch in den unterschiedlichen Lebenswelten und Lebensbedingungen der Frauen im ländlichen und städtischen Bereich wieder. Um Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Ressourcen zu erkennen, den Interventionsbedarf für die Zielgruppe chancengerecht im ländlichen und städtischen Bereich zu eruieren, regionale Expertinnen und Trainerinnen zu vernetzen und niederschwellige Zugänge zu Gesundheitsförderung zu er-

möglichen, wurden sowohl Frauen in der Stadt Salzburg als auch Frauen in der ländlichen Region Flachgau Nord als Zielgruppe berücksichtigt, um sie zu vernetzen und zu empowern.

Gesunde Lebensführung entwickelt sich in einem ständig wechselnden Interaktionsprozess zwischen Individuum und Umwelt. Frauen leben Gesundheit anders als Männer.

Eine Recherche (persönliche Gespräche) bezüglich vorhandener gesundheitsfördernder Bewegungsangebote für Frauen dieser Alterszielgruppe ergab, dass VertreterInnen der Fraueneinrichtungen wie das Frauenbüro der Stadt Salzburg, das FrauenGesundheitsZentrum Salzburg, Stadtteilvereine oder das Bewohnerservice der Stadtteile die Institution ASKÖ Sportverband als Knotenpunkt in der Vernetzung mit anderen Gesundheitsanbieterinnen zu wenig nutzen und hier durch neue Kooperationen und Vernetzungen niederschwellige Zugänge zu bewegungsfreundlichen Impulsen initiiert werden können. Dieser bietet als „Sportdachverband mit seinem zentralen Sitz im Stadtteil Gnigl die Ressourcen Sportstätten und Bewegungsräume für die Umsetzung von Bewegungsmaßnahmen an. Als Partner im „Netzwerk Gesundheit“ hat der ASKÖ Landesverband mit diesem Gesundheitsförderungsprojekt Frauen 50 + zu einem bewussten gesundheitsfördernden Lebensstil bis ins höhere Alter motivieren und empowern. Die Ressourcen Sportstätten, Bewegungsräume, naturnaher und barrierefreier Zugang, leichter öffentlicher Zugang, Projekterfahrung im Gesundheitsförderungsbe- reich der MitarbeiterInnen, eine bisher bereits bestehende Netzwerkstruktur zu wichtigen Institutionen wird seitens des ASKÖ Landesverbandes zur Verfügung gestellt. In der Stadt Salzburg haben folgende Institutionen das Projekt partizipativ mitgestaltet, und die Umsetzung unterstützt.

- Bewohnerservice der Stadt Salzburg (Bewohnerservicestelle Aigen & Parsch, Bewohnerservicestelle Gnigl & Schallmoos)
- Frauenbüro der Stadt Salzburg
- FrauenGesundheitsZentrum Salzburg
- Club Aktiv Gesund Salzburg
- AVOS
- Gemeinden Bürmoos, Oberndorf, Lamprechtshausen und St. Georgen.

2.2 Lernen aus anderen Projekten

Für die Projektausarbeitung gab es eine Anzahl von Projekten, die sehr nützliche, informative und hilfreiche Aufschlüsse gaben. In Gesprächen mit Kollegen in der Gesundheitsförderung, Austausch von Projekthürden und Projektstärken, wurden besondere Erfahrungswerte der Projekte wie „Bewegte Sonnenterrasse“, „Fit Start“, „Bewegt Leben in Taxham“, „Fit Care“ und „Fit fürs Leben“ in der Projektausarbeitung mitberücksichtigt.

Bewegte Sonnenterrasse:

- Partizipative Maßnahmenplanung. Neben einer aktivierenden Bürgerbefragung am Projektbeginn erwies sich die Installation von Steuerungsgruppen als besonders wertvoll.
- Eine Kooperationsvereinbarung mit den teilnehmenden Gemeinden kann übernommen und erweitert werden
- Erfahrungen in der Umsetzung der Bewegungseinheiten sowie Workshops und Vorträge in den Gemeinden.
- Methoden der Zielgruppenerreichung durch Befragung, kick off Veranstaltungen, Steuerungsgruppen, Vernetzungsarbeiten, Kooperationen, Informationsflugblätter und -plakate sowie Pressearbeit werden berücksichtigt.

Bewegt Leben in Taxham

- Aktivierende Befragung am Projektbeginn
- World-Café zur partizipativen Maßnahmenplanung
- Bevölkerungsnah, leicht zugängliche Bewegungseinheiten
- Vernetzungsarbeit mit einschlägigen Partnern zur Rekrutierung der Teilnehmer

Fit- Start:

- Die Implementierung von gesundheitsförderlichen Angeboten in Sozial-, Ausbildungs- und Beratungsstellen stellt eine wichtige Basis zum Erreichen von sozial schwächer gestellten Gemeindegürgern dar und wird in ähnlicher Form durchgeführt.

Persönliche Erfahrungswerte der Projektleiterin spielten eine bedeutende Rolle für die Projektausarbeitung:

Durch die Entwicklung und Leitung von zahlreichen Gesundheitsförderungsprojekten seit 2003, konnte die ursprüngliche Projektleiterin, Mag Birgit Riener, ihr Wissen immer mehr vertiefen und dies für das Projekt „Salzburger Frauenherzen bewegen sich anders“ nutzen. Die Recherche bzw. die Erhebung für die Auswahl der Projektgemeinden ist eines der ent-

scheidendsten Kriterien für eine erfolgreiche Projektumsetzung. Unumgänglich ist das Erkennen der Bedürfnisse, der Wünsche, der Probleme der Gemeindebürgerinnen vor Projektbeginn. Weiters ist ein sowohl recherchierter als auch persönlicher Erfahrungswert im eigenen Leben, das Resilienz und Vertrauen zwei Urpfeiler sind, um das Leben zu gestalten und zu erleben. Resilienz entwickelt sich in einem ständigen Interaktionsprozess zwischen Individuum und Umwelt und indem wir uns aktiv regulierend in unsere Umwelt einbinden und unser eigenes Resilienzpotential mit anderen teilen, trägt dies maßgeblich zur Gesunderhaltung im sozialen Setting bei. Protektive Faktoren für Resilienz sind z.B. emotionale Bezugspersonen, eine hohe Sozialkompetenz, positive Selbstwirksamkeit und ein stabiler Familien- und/oder Freundeszusammenhalt. Die Zeitspanne after work ist geprägt von Veränderungsprozessen. Phasen der Übergänge sind geprägt von einer erhöhten Vulnerabilität. Hier gilt es die individuelle Resilienz in Balance zu halten und zu stärken. Eine von vielen wertvollen Erfahrungen, die die Projektleiterin aus vorherigen gesundheitsförderlichen Aktivitäten und Projekten sammeln konnte, ist jene, dass qualifizierte und motivierte ProjektunterstützerInnen vor Ort immer einen wesentlichen Beitrag zu einer erfolgreichen Projektumsetzung leisten. „Ein Projekt steht und fällt mit den Verantwortlichen vor Ort“. Die äußerst gute Kommunikationsstruktur der Frauen im ländlichen Bereich ist für dieses Projekt eine unbeschreiblich kostbare soziale Ressource, die das Projekt beleben kann, z.B. durch die Vernetzung der Ortsbäuerinnen oder Frauenbewegungen kann die Zielgruppe der ländlichen Frauen äußerst effektiv erreicht werden. Nutzung von bereits etablierten Treffpunkten für Seniorinnen wie die Literatur- und Erzählcafés, Seniorentreffs, Stadtteilentwicklungsvereine etc. können als Türöffner genutzt und neue Zugänge und die Erreichbarkeit zu Frauen ermöglichen. Ein wesentlicher Fakt ist die Sensibilisierung für die Raum- und geschlechterspezifische Nutzung von Frei- und Bewegungsräumen für Frauen. Sportvereine, Sportverbände als gesundheitsfördernde Lebenswelt bieten eine große Ressource als Knotenpunkt im kommunalen Netzwerk mit verschiedenen Settings und Institutionen. Diese Ressource soll bewusst genutzt und ausgebaut werden. Ressourcen von frauenfreundlichen Bewegungsräumen wurde auch bei der Auswahl berücksichtigt. Frauenräume, Bewegungsräume für Frauen, sind anders gestaltet, wenn sie Frauen ansprechen sollen. Neue Impulse ergeben sich hier für die Nutzung und Öffnung von Sportstätten in Verbindung mit naturnahen Räumen. Hier können neben klassischen Bewegungsangeboten neue Impulse für Bewegungs- und Entspannungsangebote in bestehende Vereinsangebote eingebunden werden. Um das Projekt zu etablieren und nachhaltig zu verankern ist Öffentlichkeitsarbeit unabdingbar, da das Projekt sonst nicht ersichtlich und lebendig wird. Hierzu wird einerseits das Internet und die Sozial-medias genutzt, aber gleichzeitig lokale Serviceeinrichtungen und Mundpropaganda als intensivste Möglichkeit Frauen zu begeistern und zu aktivieren. Multiplikatoren und Schlüsselpersonen,

Frauen vor Ort sollen in einer gemeinsamen Arbeitsgruppe das Projekt aktiv mitgestalten, um auch nachhaltig Aktivitäten im Setting zu verankern.

2.3. Problemlösung

Das Projekt beabsichtigt ein breit angelegtes Maßnahmenpaket, damit nachhaltige Strukturen im Bereich der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung geschaffen werden.

Das Projekt unterstützt die Österreichischen Rahmen-Gesundheitsziele und Gesundheitsförderungsstrategie und ist eingebettet in das Programm des NAP Bewegung. Hier wurden die Ziele 1 - 5, 8, 13/TZ4, 14, 15, 21, 23 des nationalen Aktionsplan Bewegung unterstützt.

Ziele 1 – 5 des NAP werden unterstützt, indem Informationen zu frauenspezifischen Bewegungsangebote für Frauen ab 50 Jahren - 75 Jahren bereit gestellt werden, die Zielgruppe empowert und Netzwerkstrukturen aufgebaut werden. Die Sportvereinsstruktur kann durch das Projekt für Frauen ohne Vereinsbindung niederschwellig und zugänglich sein, sowie die Stärkung sozialer Bindungen soll über neue und partizipativ entwickelte Kursangebote gefördert werden. Der Zugang soll auch Migrantinnen erleichtert werden.

Ziel 8, die gesunde und sichere Bewegung im Alltag durch Gestaltung der Lebenswelt zu fördern, kann unter Einbeziehung der verkehrsberuhigten Zonen, Geh- und Radwegen, den Grünzonen gefördert werden und zur Sensibilisierung von Frauen für mehr Bewegung im regionalen Umfeld beitragen.

Ziel 13/TZ 4 wird besonders beachtet, um den Anteil an bewegungsaktiver Mobilität von Frauen zu erhöhen. Die Mobilität und Fortbewegung Bezug nehmend auf Mobilität im Alter und Autonomie wird ebenso förderlich unterstützt, um den Alltag eigenständig im eigenen Umfeld so lange wie möglich zu erhalten.

Besonderes Augenmerk wird auf Ziel 14 des NAP, Bewegungsaktivitäten im Natur- und Landschaftsraum zu ermöglichen, gelegt. (siehe auch Punkt 2.4. Beschreibung Setting)

Ziel 15, fordert die Nutzung der vorhandenen Ressourcen und schenkt dem Aufzeigen von Räumen für Bewegung im regionalen Umfeld ihren Blickpunkt.

Ein weiterer Schwerpunkt wird auf die Ziele 21 und 23 gelegt, indem Bewegungsschwerpunkte für ältere Frauen in Organisationen und Netzwerken gefördert und gestärkt werden sollen.

2.4. Beschreibung Setting

Setting: Nörd-östliche Stadtregion Salzburg und Pilotgemeinde Bürmoos im Flachgau Nord

In der Stadtteilregion sind 52,8 % der Salzburger Stadt-Bevölkerung weiblich. 2012 lebten in der Stadt Salzburg 78.880 Frauen und Mädchen dauerhaft, 79 % österreichischer Herkunft, 7 % kommen aus Ländern der europäischen Union, 14 % aus nicht EU-Ländern. 11.900 begründen hier ihren Nebenwohnsitz. Mit der Altersgruppe der 55 jährigen wächst der Frauenanteil stetig an. Bei den hochbetagten Menschen sind fast drei Viertel der Bevölkerung weiblich. Als Ort der Interventionen in der Stadt Salzburg wurde aufgrund der soziodemografischen Struktur der weiblichen Bevölkerung der Stadt mit einem sehr hohen Frauenanteil in Parsch-West/Aigen mit 56,6 % und Parsch-Ost-Aigen mit 54,2 % Frauen. (Frauenbericht 2013, S 7 – 28) gewählt. Direkt angrenzend an diese Stadtteile befindet sich der Stadtteil Gnigl & Schallmoos mit einem ebenso hohen Frauenanteil. Hier leben 5909 Frauen im Alter zwischen 50 und 75 Jahren.

Die Gemeinde Bürmoos befindet sich im nordwestlichen Teil des Flachgaus Nord und wird von den Umlandgemeinden Lamprechtshausen, St. Georgen und die Stadtgemeinde Oberndorf umschlossen, diese 4 Gemeinden weisen unterschiedliche sozioökonomische Gegebenheiten auf. Während in Bürmoos und auch noch Oberndorf, sich die Beschäftigungssituation der Frauen weitgehend in Arbeits- oder Angestelltenverhältnisse widerspiegelt sind in den beiden anderen Gemeinden viele Frauen dieser Alterszielgruppe Bäuerinnen oder Nebenerwerbsbäuerinnen oder im Ruhestand als Altbäuerinnen in den Gemeinden tätig. Die Region ist zwar ein verhältnismäßig kleiner, aber attraktiver und äußerst wachstumsintensiver Lebens- und Arbeitsraum im Einzugsgebiet der Landeshauptstadt. Das Verkehrsnetz ist stark radial auf das Regionszentrum Oberndorf bzw. darüber hinaus auf die Stadt Salzburg orientiert. In Rücksprache mit Bürgermeister Peter Eder der Gemeinde Bürmoos wurde die Gemeinde als zentrales Setting im Flachgau Nord mit 19 % Frauenanteil 50+ ausgewählt, da hier der Altersanteil der Frauen neben der Gemeinde Oberndorf am höchsten ist und die Gemeinde aktiv das Projekt wünscht und begleiten will. Die Gemeinde Bürmoos wird in die Bedarfserhebung, Planung und Durchführung während des gesamten Projektverlaufs aktiv beteiligt, um nachhaltig das Projekt in Ihrer Gemeinde zu verankern. Bürmoos soll eine Pilotgemeinde für die Region sein. Für die Projektumsetzung relevante Sport- und Kulturvereine, soziale Einrichtungen werden nach Absprache mit der Gemeinde Bürmoos noch in der Vorprojektphase kontaktiert. Um die Ressourcen in der Region zu berücksichtigen (sei es die Wahl von Räumlichkeiten, damit die Anfahrtswege für die Frauen gerecht verteilt sind oder

um gemeinsame soziale Institutionen zu nutzen, oder ReferentInnen zu vernetzen oder nachhaltig zu vermitteln) wurde die Gemeinde Bürmoos der Region gewählt.

2.5. Zielgruppe/

Direkte Zielgruppe des Projektes sind Bürgerinnen/Frauen im Alter zwischen 50 und 75 Jahren im ausgewählten Setting, die hier leben und/oder arbeiten. Im ausgewählten Setting leben insgesamt 8475 Frauen dieser Altersgruppe, 5909 Frauen in der Stadt und 2566 Frauen in der Region um die Pilotgemeinde Bürmoos. Indirekte Zielgruppe sind Vertreterinnen und Multiplikatorinnen aus dem Setting. Wobei die Zielgruppe zwischen 50. und 60. Lebensjahr vorwiegend Frauen in einem aktiven Arbeitsverhältnis betrifft und ab 60 für Frauen im Ruhestand mit dem Projekt mit spezifischen Aktivitäten erreichen möchte. Hier ist nochmal auf die besondere Bedeutung von Bäuerinnen im Alter zwischen 50 und 60 Jahren, die einer enormen Doppelbelastung und schwerer körperlicher Beanspruchung unterliegen und Altbäuerinnen/„Austragsbäuerinnen“ (Bäuerinnen im aktiven Ruhestand 61- 75ff), die zeitlebens hart gearbeitet haben und teils schon gravierende körperliche Beschwerden haben, Rücksicht zu nehmen. Die Möglichkeit an einer individuellen Selbstbestimmung für Gesundheit und Gesundheitsverhalten ist vor allem für ältere Frauen in der ländlichen Region aufgrund geringer Mobilität nicht vorhanden. Durch die geografische Nähe der einzelnen Gemeinden zueinander besteht die Möglichkeit von nachbarschaftlichen Kooperationen und gemeinsamen Angeboten, die eine nachhaltige und langfristige Verhältnisänderung im Gesundheitsverhalten der Bürgerinnen bewirken können. Um den Bedürfnissen der unterschiedlichen Lebenswelten der Frauen mit speziell angepassten und partizipativ mitbestimmten Aktivitäten gerecht zu werden, werden diese in der Erhebungsphase berücksichtigt und erhoben.

2.6. Zielsetzungen

- Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins durch interdisziplinäre Projektaktivitäten
- Sensibilisierung und Veränderung der individuellen Lebensgewohnheiten, hin zu einem aktiven und gesunden Lebensstil
- Nachhaltiger Strukturaufbau in ländlichen Region um Bürmoos und städtischem Bereich. Aufbau von regionalen Netzwerkstrukturen und Rekrutierung von AnsprechpartnerInnen ("MultiplikatorInnen")

Die Ziele dieses Projektes sind im Sinne der ganzheitlichen Gesundheitsförderung auf ein gemeinsames Erarbeiten von Maßnahmen (Partizipation), auf einer Erhöhung des Wissensstandes über das Thema (Empowerment für Entscheidungsträger und die Zielgruppe), auf die Ausnützung aller vorhandener Ressourcen und auf einem strukturellen Auf- und Ausbau von Vernetzungen und Kooperationen ausgerichtet. Aufgrund dieser Projektwerkzeuge stehen alle Projektüberlegungen im Sinne der Nachhaltigkeit.

3. Projektdurchführung

Vision des Projekts „Salzburger Frauenherzen bewegen sich anders“ ist, Frauen in Ihren unterschiedlichen Lebenswelten zu empowern, eine gesundheitliche Chancengleichheit von Frauen in Respekt und Begegnung zu ermöglichen. Eine persönliche Steigerung der Gesundheitskompetenz und ein Ressourcenaufbau im sozialen Zusammenhalt soll durch innovative Maßnahmen realisiert werden.

Ein positives Frauen-Altersbild zu stärken, gesundheitsfördernde Strategien mit einem Blick auf spezifische Kompetenzen, Ressourcen und Erfahrungen zu lenken und ihren gesellschaftspolitischen Beitrag von Frauen 50+ wertzuschätzen und zu empowern ist eine grundlegende Vision des Projektes. Die Zielgruppe der Bäuerinnen und Altbäuerinnen unterscheidet sich oft maßgeblich in ihrer spezifischen Lebenswelt von älteren Frauen mit anderen beruflichen Situationen (Angestellte, oder ArbeiterInnen) und soll im Sinne der Chancengerechtigkeit besonders berücksichtigt werden.

3.1. Die Kooperationsvereinbarungen

Es wurden bereits in der Vor-Projektphase relevante Organisationen in der Stadt Salzburg und in den Gemeinden Flachgau Nord kontaktiert um schon im Vorfeld die Eckpunkte des Projekts abzuklären. Neben den Projektzielen wurden in diesen Schreiben die benötigten Ressourcen von Seiten der Stadt Salzburg und den Gemeinden abgeklärt, die Projektdauer festgelegt, der Projektablauf dargestellt, der Nutzen für die Gemeinden bzw. für dessen GemeindegängerInnen aufgezeigt und die Verpflichtungen seitens des Projektbetreibers festgelegt.

3.2 Projektgremien/-strukturen

Team ASKÖ intern:

Mag.a Birgit Riener – Projektleitung bis August 2017

Mit September 2017 wurde die Projektleitung von MMag. Oliver Jarau und Birgit Buchegger übernommen.

Birgit Buchegger ging mit 4. Mai 2018 in Frühkarenz, Organisation der restlichen Angebote und Aktivitäten erfolgte in Zusammenarbeit mit Mag. Raimund Niedereder

Mag. Michael Schweigerer – interner Erfahrungsaustausch Projekterfahrung

Mag. Jan Häuslmann – GF ASKÖ, Presseaussendungen

Andrea Brandner – Buchhaltung, Finanzcontrolling, Budgetaufstellung für Abrechnungen

Hansjörg Pfisterer – Überweisungen, Finanzcontrolling

Regina Heiderer – Hallenvergabe, Reservierung ASKÖ

Steuerungsgruppenmitglieder:

Maria AUER, DGKS, Dpl. Shiatsu-Trainerin & Praktikerin; Shiatsu-Zentrum Flachgau (Nußdorf)

Mag.^a Regina BEHENSKY; Burnout-Prophylaxe Trainerin, Lehrerin (Salzburg Stadt)

Mag.^a Aline HALHUBER-AHLMANN; FrauenGesundheitsZentrum Salzburg

Mag.^a Patricia LEHNER; AVOS Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg

Patricia OUTLAND; Tourismusverband Lamprechtshausen

Andrea PABINGER; Gemeinderat Lamprechtshausen

Barbara WIMMER-STÖLLINGER, DSA; Bewohnerservice Aigen & Parsch

Dr.ⁱⁿ Michaela HEBERLING; Gemeinderat Bürmoos; AhZ (Arbeit hat Zukunft) Salzburg

Projektleitung der ASKÖ Salzburg

Arbeitsgruppe Gemeinde Lamprechtshausen:

Andrea Pabinger – Leitung Arbeitsgruppe, Steuerungsgruppenmitglied

Rosina Hochradl – Gemeinderätin

Patricia Outland – Tourismusverband Lamprechtshausen

Manfred Weiß – Amtsleiter

Monika Zauner – Ortsbäuerin

Arbeitsgruppe BWS Parsch/Aigen:

Leitung: BWS Aigen/Parsch: Sylvia Neureiter

Heidi Göpfert, Carmen Molina, Margit Dospelgruber, Inge Ramsauer, Luong Monhan
Talin Steinhofer, Lisbeth Pilgram, Elisabeth Vavrovski, Estella Ruckenthaler, Martha Rehl,
Ana Marsic

Arbeitsgruppe Bürmoos:

Leitung: Dr.ⁱⁿ Michaela Heberling

3.3. Umgesetzte Vernetzungen und Kooperationen.

Team Bewohnerservicestelle Aigen und Parsch (Kooperationspartner)

Barbara Wimmer-Stöllinger, DSA

Antje Kindler-Koch, BA

Mag.(FH) Sylvia Neureiter;

FrauenGesundheitsZentrum Salzburg (Kooperationspartner)

Mag.a Aline Halhuber Ahlmann

Astrid Huttacher

Shiatsu Zentrum Flachgau (Kooperationspartner)

Weitere kontaktierte Institutionen, mit Austausch und Vernetzung:

- Arbeit hat Zukunft
- Frau und Arbeit
- OK Werkstatt
- Redhaus Salzburg
- Sozial/Psychologische Wohngemeinschaften; Suchthilfe Salzburg
- Care Consulting
- Gesundheits- und Moorbad St. Felix in St. Georgen
- Apotheke im Stadtteil Parsch – Borromäusapotheke
- Apotheke im Stadtteil Schallmoos/Gnigl – Herzapotheke
- Tourismusverband Lamprechtshausen

Zusätzlich Reihe von Referentinnen, Expertinnen

3.4. Aktivitäten für die/mit der Zielgruppe

VORBEREITUNGSPHASE (M1 – M3)

- Trotz einiger Anfangsschwierigkeiten bezüglich der ursprünglich zugesagten Kooperationen mit den Gemeinden verlief die erste Projektphase äußerst erfolgreich.
- Die Vorbereitungsarbeiten verliefen parallel in der Stadt Salzburg in den Stadtteilen Aigen, Parsch, Gnigl und Schallmoos und in den Gemeinden Flachgau Nord bis Mai/Juni 2016
- Die Umsetzungsmaßnahmen starteten in den einzelnen Stadtteilen und vereinzelt in Bürmoos und Lamprechtshausen.
- Bildung ASKÖ intern – Projektteam (siehe Projektrollenliste)
- Erarbeitung einer Projektpräsentation für Projektpartner und Kooperationspartner
- Installierung einer *Steuerungsgruppe* (VertreterInnen Gemeinde Lamprechtshausen, Gemeinde Bürmoos, AVOS, Salzburger FrauenGesundheitsZentrum Salzburg (FGZ - vormals ISIS), Bewohnerservicestelle Aigen und Parsch, Institution Arbeit hat Zukunft, Vertreterin Zielgruppe Parsch, Tourismusverband Lamprechtshausen)

Installierung von Arbeitsgruppen

- Arbeitsgruppe der Frauen des BWS Aigen/Parsch
- Arbeitsgruppe der Gemeinde Lamprechtshausen
- Gruppe St. Georgen/St. Felix`n
- Arbeitsgruppe Bürmoos: noch offen
- Rekrutierung von MultiplikatorInnen und Zielgruppenvertreterinnen
- Durchführung von ca. 76 Besprechungen zur Rekrutierung Partnerinnen, Institutionen, Expertinnen und Vertreterinnen der Gemeinden, Referentinnen,.. (siehe u.a. blau markiertes Feld in Arbeitsaufzeichnung)
- Festlegung der Evaluationsschritte, Vorbereitung der Startworkshops durch das Evaluationsteam mit Steuerungsgruppe und Fokusgruppe
- Entwicklung Projektlogo und der Rahmenpostkarten (siehe Anhang..)
- Einrichtung der Projekthomepage: www.frauenherzen.at
- Planung der Öffentlichkeitsarbeit
- frauenspezifische und regionale Medien werden genutzt

UMSETZUNGSPHASE im Berichtszeitraum (M4 – M8)

Projektinformation an GemeindebürgerInnen und Partizipation – Erhebung der Wünsche bei Veranstaltungen für die Zielgruppe

- 05.03.2016: Internationaler Frauentag in Gemeinde Bürmoos unter Einbindung der Umlandgemeinden St Georgen, Oberndorf, Lamprechtshausen, Dorfbeuern, Michaelbeuern, Göming
- 08.03.2016: Internationaler Frauentag Salzburg Stadt im Bewohnerservice Aigen & Parsch
- 11.04.2016 und laufend bis 12.2016 Projektinformation für Teilnehmerinnen der Kurse des Club Aktiv Gesund in Gnigl/Parsch /Aigen
- 23.04.2016: Gesundheitstag im ZIB (Zentrum im Berg/Stadtteil Gnigl/Schallmoos
- Informationen erfolgten auch durch Kooperationspartnerinnen und Gemeinden direkt (z.B. Shiatsu Zentrum Flachgau, BWS Aigen Parsch, Arbeit hat Zukunft, Frau und Arbeit, Borromäusapotheke (Parsch/Aigen), Herzapotheke (Schallmoos), Bürmooser Apotheke, CAG Salzburg – Kursteilnehmerinnen,

Meilenstein 4:

25.05.2016: Maßnahmen- und Zieldefinierung im Rahmen 1. Vernetzungs- und Startworkshop mit Steuerungsgruppe und Evaluierungspartner. Auswertung der Gespräche – Erstellen einer Zusammenfassung, Ergebnisse im städtischen und ländlichen Bereich. Die Ergebnisse wurden im ersten Evaluationsworkshop der Steuerungsgruppe und Fokusgruppe präsentiert, zur Leitbildentwicklung herangezogen.

In Zusammenarbeit mit Steuerungsgruppe wurden die Maßnahmen für die Umsetzungsphase konkretisiert.

Alle am Projekt beteiligten Personen und Institutionen erarbeiten auch mit Hilfe der Befragungsergebnisse die Projektaktivitäten für das erste Halbjahr.

Meilenstein 5:

23. 06.2016: Kick-Off-Veranstaltung und offizieller Start für Bürgerinnen in der Stadt bereits früher möglich; In der Gemeinde Lamprechtshausen findet die Auftaktveranstaltung am 7. März 2017 statt.

Meilenstein 6:

Ausbildung "kommunale Gesundheitsförderung". In Absprache mit den Gemeinden, den Steuerungsgruppenmitgliedern wurde der Termin auf Anfang 2018 verlegt, November 2016 war geplant

Meilenstein 7: die ersten Kursreihen wurden installiert – *bereits im August 2017 gestartet*; vorgesehen war Oktober 2016

Einrichtung der Bewegungskurse und der Entspannungskurse. Nach der Auswertung der Gruppenbefragungen, der Abklärung der vorhandenen Übungsleiter und Abklären der lokalen

Angebotsstruktur konnten die ersten Bewegungskurse und Entspannungskurse bereits in den einzelnen Stadtteilen durchgeführt werden.

Meilenstein 8:– ersten Workshops starteten November 2016

UMSETZUNGSPHASE (M8-M9)

Die begonnen Workshops vom Herbst 2016 wurden ab Jänner 2017 fortgeführt und neue Workshops wurden in Umsetzung gebracht.

Meilenstein 8:

- Kick- OFF –Veranstaltung Lamprechtshausen
- Frauenwalks
- Workshops
 - Das Leben hat viele Farben- Zusammenarbeit mit Frauen Gesundheitszentrum Salzburg: Workshop über die Kraft Symbolik und Wirkung von Farben.
 - Filzen für Ostern in der Gemeinde Lamprechtshausen
 - Kreativität eigene Ressourcen erkennen- Körperbild: Durch kreative Methode eigenes Körperbild gestalten und dadurch eigene Ressourcen im Inneren und Äußeren entdecken
 - Brotbacken: Eigenes Brot ehrstellen, die Geschmeidigkeit der Brotteige spüren und warmes Brot riechen.
 - Zeitinseln finden. Zeitmanagement für die reife Frau: Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
 - Genuss & Achtsamkeit: Eigene Ressourcen und Chancen durch erprobte Modelle erkennen. Entspannungsübungen und Mentaltraining kennenlernen.
 - Kräuter für die Frau im Wechsel: Über Wirkung und die Heilkräfte der Kräuter für die Frau in den Wechseljahren.
 - Powerposing „Unverschämt weiblich“: Den eigenen Körper liebevoll wahrnehmen und künstlichen Idealen widerstehen. Freudigen Zugang zum Körper bekommen und mit einfachen Tricks mehr Wohlbefinden erfahren.
 - Von Früchten und Samen und Leben im Moment: Abgesagt aufgrund von Projektleiterwechsel
 - Handtaschenfilzen: Abgesagt aufgrund von Projektleiterwechsel
 - Triologie der Spagyrik 1-3, Information über Spagyrik, Wirkung und Anwendung sowie Codes lesen lernen und Mischungen zusammenstellen.

- Unsere goldene Mitte „Beckenboden und Kontinenz“ abgesagt aufgrund des Projektleiterwechsels.

- Vorträge/Seminare
 - Ab in den Flow: Teil 1,2 und 3 „Durchgehen und kraftvoll ankommen“: Positive Sichtweise auf Veränderungen bezüglich Wechselsymptomen gewinnen.
 - Darmgesundheit für Frauen 50+: Vortrag über eine gesunde Darmflora.
 - Geschmack Mahal: Informationen über Gewürze und ihre Wirkung auf den menschlichen Körper.

- Kursreihen
 - Shiatsu- Basiskurs Teil 3-5: Der vor dem Berichtszeitraum gestartete Shiatsu Kurs mit dem Teil 1 und 2 wurden im Berichtszeitraum mit den Teilen 3 bis 5 fortgesetzt.
 - 5 Säulen des Yoga Teil 1 bis 5: Körperliche, geistige und seelische Gesundheit wurden durch das Praktizieren von Yoga gefördert. In diesem Workshop wurden Zusammenhänge zwischen den einzelnen Übungen und den einzelnen Säulen des Yogas in Theorie und Praxis kennen gelernt.
 - Rückenfit Kurs „Golden Girls“: Einfache Übungen, welche haltungsbedingte Rückenschmerzen vorbeugen und lindern wurden gelernt.

Gesundheitstage

Aufgrund des Projektleiterwechsels wurden die geplanten Gesundheitstage am 16.9.2017 in St. Georgen und 23.9.2017 in Salzburg Stadt nicht durchgeführt und für das Jahr 2018 geplant.

Meilenstein 9

Im November 2017 wurde eine Fortbildung für Multiplikatorinnen vorgesehen. Aufgrund des Projektleiterwechsels wurde diese verschoben und im Mai 2018 durchgeführt.

UMSETZUNGSPHASE (M8-M11)

Die begonnen Workshops wurden ab Jänner 2018 weitergeführt und die Frauencafes wurden in Umsetzung gebracht.

Meilenstein 8:

- Frauenwalks:

- Workshops

- Spagyrik 2.0 Aufbaukurs: Der Kurs bietet die Möglichkeit eine Vertiefung zu den Inhalten des 1. Kurses „Spagyrik.
- Selbstverteidigungs-Workshop für Frauen ab 50+ im Rahmen des Internationalen Frauentages im Gemeindezentrum Bürmoos
- Ich zaubere dir ein Lächeln ins Gesicht: In Zusammenarbeit mit Borromäusapotheke. Schminktipp und -tricks für Frauen ab 50+.

Vorträge/Seminare

- Ernährung unter der Lupe betrachtet: In Zusammenarbeit mit Borromäusapotheke. Ernährungstipps & -regeln für mehr Wohlbefinden und Gesundheit.
- 1. Frauencafe zum Thema „gute Laune“. Bringen Sie Körper, Geist und Seele auf Gute-Laune-Kurs, Abgesagt aufgrund von zu weniger Teilnehmerinnen
- Was ist eigentlich Frauengesundheit. Der „kleine“ Unterschied und seine Folgen. in Zusammenarbeit mit dem BWS Aigen und dem Frauengesundheitszentrum Salzburg
- 2. Frauencafe zum Thema „Gesunder Schlaf“, Guten Abend. Gut' Nacht. Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf
- Säure-Basen- Haushalt und die verschiedensten Wege zur mehr Wohlbefinden: In Zusammenarbeit mit der Herz Apotheke
- 3. Frauencafe Wiederholung zum Thema „Power-Programm für Gute Laune“. Bringen Sie Körper, Geist und Seele auf Gute-Laune-Kurs

Kursreihen

- Stilles QiGong- Basiskurs Vertiefung.
- Beckenboden in Bewegung: Übungen und Tipps wie man die Beckenbodenmuskulatur aufbauen kann.
- Shiatsu- Basiskurs Teil 2-5: Der vor dem Berichtszeitraum gestartete Shiatsu Kurs mit dem Teil 1 wurde im Berichtszeitraum mit den Teilen 2 bis 5 fortgesetzt.
- Rückenfit Kurs „Golden Girls“: Einfache Übungen, welche haltungsbedingte Rückenschmerzen vorbeugen und lindern wurden gelernt.
- „Tanzen-Schwingen-Kreise ziehen“, Tanz und Bewegung zur Musik, Tanzen fördert die Lebenslust und ist Energie spendender Begleiter bis ins hohe Alter.

Gesundheitstage

Gesundheitstag in Salzburg unter dem Motto „ihrer Gesundheit zu Liebe für Frauen über 50“. Durchführung mehrere Workshops und Vorträge

Meilenstein 9

- Multiplikatorinnen Workshop für Übungsleiterinnen im Bereich Frauen 50+
- Ausbildung Multiplikatorinnen in der kommunalen Gesundheitsförderung: Abgesagt aufgrund von zu weniger Teilnehmerinnen

Meilenstein 10

Am 24.05.2018 wurde das letzte Angebot im Rahmen des Projekts „Salzburger Frauenherzen bewegen sich anders“ durchgeführt.

Meilenstein 11

Abschlussfest in Salzburg mit einem Kabarettprogramm von Frau Gabriele Weinberger

3.5. Veränderungen bzw. Anpassungen des Projektkonzeptes

Hier gab es keine nennenswerten Veränderungen. Einzige die im Meilenstein 9 festgelegten Zielpunkte:

- Ausbildung Multiplikatorinnen in der kommunalen Gesundheitsförderung konnte leider nicht umgesetzt werden. Hierzu meldeten sich zu wenige Teilnehmerinnen an um eine qualitativ sinnvolle Ausbildung durchzuführen.

4. Evaluationskonzept

Konzept der externen Evaluation durch die Studiengangsforschung des Studiengangs Soziale Arbeit (*ehem. Zentrum für Zukunftsstudien*) der Fachhochschule Salzburg:

Die externe Evaluation war als kombinierte formative sowie summative Evaluierung konzipiert. Dabei wurden folgende Dimensionen betrachtet:

Strukturen / Projekt-AkteurInnen

Die maßgeblichen AkteurInnen des Projekts sind die Projektleitung sowie als primäre Projektzielgruppe die Frauen zwischen 50 und 75 Jahren als Teilnehmerinnen an den Projektmaßnahmen und als sekundäre Zielgruppe die MultiplikatorInnen (zentrale Ansprechpersonen in den Kommunen/Stadtteilen bzw. Trainerinnen/Vortragende in den Projektmaßnahmen).

Prozesse

Wesentliche Ziele des Projekts bilden das Empowerment der primären Zielgruppe (Frauen im mittleren und höheren Alter) sowie von AkteurInnen auf kommunaler und regionaler Ebene. „Salzburger Frauenherzen bewegen sich anders“ zielte jedoch auch darauf ab, Strukturen zur nachhaltigen Gesundheitsförderung der Zielgruppe Frauen im mittleren und höheren Alter zu schaffen, indem der Aufbau von Netzwerken auf lokaler Ebene initiiert und befördert wurde. Die formative Prozessevaluation beobachtete hier die Empowermentprozesse und unterstützte diese durch die Einbringung der erhobenen formativen Evaluationsergebnisse in den Projektverlauf.

Ergebnisse

In der Ergebnisevaluation wird die Erreichung der Projektziele beurteilt und hierbei insbesondere die Sichtweise der betroffenen Zielgruppen einbezogen. Insbesondere im Hinblick auf die Zielgruppenerreichung wird beachtet, inwieweit die Kriterien Ressourcen- und Zielgruppenorientierung, Setting- und Dominantenorientierung, Empowerment sowie Partizipation und gesundheitliche Chancengleichheit umgesetzt wurden.

Die **zentrale Evaluationsfragestellung** lautete:

Inwieweit tragen die Projektmaßnahmen und das Projekt in seiner Gesamtheit zum Aufbau von nachhaltigen Gesundheitsförderungsstrukturen auf kommunaler Ebene und zur Vernetzung mit dem Ziel der ganzheitlichen Gesundheitsförderung für die Zielgruppe Frauen im Alter von 50 bis 75 Jahren im Bundesland Salzburg bei?

Ziele der Evaluation waren:

- Projektbegleitung und Unterstützung der Projektverantwortlichen:
Durch die Einbringung von Expertise und regelmäßige Kommunizierung der formativen Evaluationsergebnisse
- Überprüfung der umgesetzten Maßnahmen:
Durch die Überprüfung der Zielerreichung bzw. Wirksamkeit der Maßnahmen sowie der Zufriedenheit der Zielgruppen. Die Indikatoren zur Messung der Zielerreichung wurden zu den jeweiligen Evaluationsmaßnahmen im Projektverlauf zusammen mit der Projektleitung präzisiert.

Im Rahmen der formativen Evaluation wurde das Projekt „Salzburger Frauenherzen bewegen sich anders“ mithilfe sozialwissenschaftlicher Methoden begleitend beforscht, um die förderlichen und hemmenden Faktoren in der Projektumsetzung und der Zielerreichung in Erfahrung zu bringen. Die Ergebnisse dieser Evaluationsschritte wurden der Projektleitung schriftlich

oder in Feedbackgesprächen mündlich mitgeteilt und mit ihr diskutiert. Die laufende Rückmeldung der Evaluationsergebnisse an die Projektleitung trug dazu bei, die Projektmaßnahmen zu optimieren und an den Bedarf der Zielgruppen anzupassen.

Die summative Evaluierung des Projekts „Salzburger Frauenherzen bewegen sich anders“ erfolgte in den unterschiedlichen Projektphasen durch die Einschätzung der Zielerreichung bzw. Zufriedenheit der Evaluationszielpersonen sowie in einer abschließenden Einschätzung der Zielerreichung des Projekts auf Basis der zusammengefassten Evaluationsergebnisse.

Die Evaluation setzte sich aus nachstehenden Maßnahmen bzw. Methoden zusammen. *(Mit der Projektleitung bzw. dem Fördergeber abgestimmte Änderungen des ursprünglichen Evaluationskonzepts sind hierin inkludiert.)*

Evaluationsmaßnahmen und zeitlicher Ablauf:

1. 5 qualitative explorative Expertinnen-Interviews: April, Mai 2016
2. Mitwirkung an der Bedarfserhebung und Ausarbeitung eines Projektleitbilds: März – Juni 2016
3. 1.Evaluationsstartworkshop: 25.5.2015
4. 2.Evaluationsstartworkshop: 23.4.2016
5. Quantitative Befragung mittels Feedbackbögen; 1.Auswertung: April 2017, 2.Auswertung: Mai 2018
6. Teilnehmende Beobachtungen mit Kurzinterviews: 12.4.2017, 19.7.2017, 20.1.2018, 22.3.2018
7. 4 qualitative Expertinnen-Interviews: Mai 2018
8. Abstimmungs- und Feedbackgespräche mit der Projektleitung: projektbegleitend

1. 5 qualitative explorative Expertinnen-Interviews

Ziele der Interviews:

- Klärung der Bedarfe der Zielgruppe
- Erhebung von Inputs für geeignete Bewerbungsmaßnahmen
- Festlegung geeigneter Rahmenbedingungen der Angebote für die Zielgruppe

Inhalte der Interviews:

- Auswahl einer geeigneten Bewerbungsstrategie für die Zielgruppe
- Geeignete Konzeption der Angebote für die Zielgruppe
- Themenauswahl für zielgruppengerechte Angebote

- Abklärung bereits bestehender Angebote für die Zielgruppe in den projektteilnehmenden Stadtteilen und Gemeinden
- Einschätzung des Gesundheitsbewusstseins der Zielgruppe
- Einschätzung der passenden Rahmenbedingungen für die Angebote (z.B. mit Blick auf Mobilität, Gruppengröße, Gruppenzusammensetzung)
- Sammlung von KooperationspartnerInnen

2. Mitwirkung an der Bedarfserhebung und Ausarbeitung eines Projektleitbilds

Ziele der Evaluationsmaßnahme:

- Erhebung der Bedarfe und Bedürfnisse der Zielgruppe
- Unterstützung bei der Erstellung eines Projektleitbildes

Inhalte der Evaluationsmaßnahme:

- Recherche Fachliteratur: Recherche und Analyse vergleichbarer Projekte
- Netzwerkarbeit (Kontakte, Kommunikation mit möglichen KooperationspartnerInnen)
- Erhebung und Analyse der Bedarfe seitens potentieller TeilnehmerInnen
- Gestaltung des Erhebungsblattes
- 2 Erhebungsworkshops (8.3.2016 im BewohnerInnenservice Aigen&Parsch, 20.5.2016 in Bürmoos) mit RepräsentantInnen der Zielgruppe
- Einbringung der Ergebnisse der 5 explorativen Interviews (siehe Pkt. 1)

3. Evaluationsstartworkshop mit der Steuerungs-/Fokusgruppe am 25.5.2015

Ziele des Workshops:

- Abgleichung der Wissensbasis zu Bedarfen und Bedürfnissen sowie Besonderheiten der Zielgruppe
- Erarbeitung eines gemeinsamen Projektverständnisses

Inhalte des Workshops:

- Projektvorstellung
- Präsentation der Ergebnisse der Bedarfserhebung und Diskussion mit der Steuerungs-/Fokusgruppe
- Sammlung von Inputs und Ideen für die Entwicklung des Projektleitbilds
- Sammlung von Inputs und Ideen für die Gestaltung der Projekthomepage

4. Evaluationsstartworkshop mit der Zielgruppe am 23.4.2016

Ziele des Workshops:

- Projektvorstellung und Bedarfserhebung bei der Zielgruppe im Einkaufszentrum ZIB Salzburg im Stadtteil Salzburg-Parsch (Veranstaltungsreihe „Fit in den Frühling“ zusammen mit der Kooperationspartnerin Herz-Apotheke)

Inhalte des Workshops:

- Projektvorstellung an zentralem Ort in der Stadt Salzburg
- Bewerbung bei der Zielgruppe in der Stadt Salzburg

5. Quantitative Befragung mittels Feedbackbögen; 1.Auswertung: April 2017, 2.Auswertung: Mai 2018

Ziele der Evaluationsmaßnahme:

- Erhebung von zielgruppenspezifischen gesundheitsrelevanten Bedarfen, Wünschen und Interessen
- Erhebung der Zufriedenheit der Zielgruppe mit den besuchten Projektangeboten
- Sammlung von Anregungen und Verbesserungsvorschlägen
- Sammlung und Analyse von soziodemografischen Daten der Teilnehmerinnen an den Projektmaßnahmen

Inhalte der Evaluationsmaßnahme:

- Erstellung und Gestaltung des Erhebungsinstruments (Feedbackbogen)
- Erfassung und Auswertung der erhobenen Daten mit Statistikprogramm SPSS
- Analyse der Daten (2 Stichproben)
- Erstellung von Ergebnisberichten an 2 Zeitpunkten (April 2017, Mai 2018)

6. Teilnehmende Beobachtungen mit Kurzinterviews: 12.4.2017, 19.7.2017, 20.1.2018, 22.3.2018

Ziele der Evaluationsmaßnahme:

- Einschätzung der zielgruppengerechten Umsetzung der Angebote unter Berücksichtigung der relevanten Dimensionen des Projektleitbildes und der Qualitätskriterien von Gesundheitsförderung des FGÖ

Inhalte der Evaluationsmaßnahme:

- Teilnehmende Beobachtung
- Durchführung von Kurzinterviews

Beobachtungsdimensionen:

- Positiver, umfassender, dynamischer Gesundheitsbegriff
- Gesundheitliche Chancengerechtigkeit
- Ressourcenorientierung und Empowerment
- Setting- und Determinantenorientierung
- Zielgruppen-Orientierung
- Partizipation aller Beteiligten
- Vernetzung

Interviewdimensionen:

- Persönlicher Hintergrund der Teilnehmerinnen
- Genutzte Informationsquellen zum besuchten Angebot
- Teilnahmegründe
- Zufriedenheit mit dem besuchten Angebot
- Veränderung des Gesundheitsbewusstseins
- Geplante Umsetzung der neuen Erkenntnisse im Lebensalltag

7. Qualitative Expertinnen-Interviews: Mai 2018

Ziele der Evaluationsmaßnahme:

- Abschließende Gesamteinschätzung des Projekterfolgs durch 5 Personen mit vertiefter Projekteinbindung

Inhalte der Evaluationsmaßnahme

- Erhebung eines Gesamteindrucks zum Projekt
- Erhebung der Zielerreichung
- Erhebung der Zielgruppengerechtigkeit und Zielgruppenerreichung
- Erhebung der erfolgten Vernetzungstätigkeit im Projekt
- Einschätzung der Nachhaltigkeit

8. Abstimmungs- und Feedbackgespräche mit der Projektleitung

Ziele und Inhalte der Evaluationsmaßnahme:

- Laufende Abstimmung zwischen Projektleitung und Evaluationsteam
- Zeitnahe Rückmeldung und Diskussion von Evaluationsergebnissen
- Planung der nächsten Evaluationsmaßnahmen

5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Das Projekt „Salzburger Frauenherzen bewegen sich anders“ hat sich folgende Ziele gesetzt:

1. Steigerung des Gesundheitsbewusstseins der Zielgruppe Frauen zwischen 50 und 75 Jahren
2. Förderung eines gesundheitsfördernden Lebensstils der Zielgruppe
3. Nachhaltiger Strukturaufbau durch die Schaffung regionaler Netzwerke, der Vernetzung von ländlichen und städtischen Bereichen und die Rekrutierung von Ansprechpartnerinnen/Multiplikatorinnen

Die Ergebnisse der externen Evaluation zeigen, dass das Projekt diese Ziele weitgehend erreicht hat. Nur die Rekrutierung und Ausbildung von Multiplikatorinnen aus der Zielgruppe heraus konnte während der Projektlaufzeit nicht in der geplanten Form umgesetzt werden.

Erreichung der Projektziele 1 und 2: Steigerung des Gesundheitsbewusstseins und Förderung eines gesundheitsfördernden Lebensstils der Zielgruppe

Aus Sicht der projektbeteiligten Expertinnen und gemäß der Selbsteinschätzung der an den Projektmaßnahmen teilnehmenden Frauen wurden diese Ziele sehr gut erreicht. In den stattgefundenen vielfältigen Projektangeboten konnten ca. 1500 Frauen (überwiegend in der angestrebten Altersgruppe 50 bis 75 Jahren) erreicht werden, welche für die eigene Gesundheit in einem ganzheitlichen bio-psycho-sozialen Sinne sensibilisiert und für gesundheitsförderliche Handlungsmöglichkeiten bestärkt wurden und somit auch ihre Gesundheitskompetenzen steigern konnten. Die Breite der vermittelten gesundheitsrelevanten Themen und die Empowermentorientierung der wohnortnahen und niederschwellig angebotenen Projektmaßnahmen sind als geeigneter und wirksamer Ansatz bei der Vermittlung von Gesundheitskompetenzen der Projektzielgruppe zu bewerten.

Erreichung des Projektziels 3: Nachhaltiger Strukturaufbau

Das Ziel eines nachhaltigen Strukturaufbaus zur Unterstützung von Frauengesundheit in der Stadt Salzburg (Stadtteile Aigen, Gnigl, Parsch, Schallmoos) und in der Region Flachgau Nord (Gemeinden Bürmoos, Lamprechtshausen und Umland) wurde teilweise erreicht. Durch eine sehr aktive und engagierte Vernetzungsstrategie in der ersten Projektphase konnten viele zentrale Ansprechpartnerinnen zum Thema Frauengesundheit in die Projektstätigkeit eingebunden werden, u.a. durch den Aufbau einer übergreifenden Steuerungsgruppe mit Frauen aus der Stadt Salzburg und den beteiligten Landgemeinden. In der Projektstartphase wurden

mithilfe dieser Expertinnen relevante Gesundheitsthemen erarbeitet, der Kontakt zur Zielgruppe hergestellt und ein Projektleitbild erstellt. In einem partizipativen Ansatz wurden die Bedarfe und Wünsche der Zielgruppe erhoben und in der Folge zielgruppenorientierte Maßnahmen konzipiert. Aus diesem Netzwerk wurden auch Frauen für die Umsetzung der Projektangebote rekrutiert. Diese Vernetzungstätigkeit war die Basis für längerfristige Kontakte zwischen den Ansprechpartnerinnen für Frauengesundheit und relevanten Einrichtungen in der Stadt Salzburg und im Flachgau. Insbesondere in der Stadt Salzburg kann von dauerhaften Vernetzungen ausgegangen werden und durch die geplante Weiterführung von im Projekt bewährten Angeboten auch vom Aufbau von Strukturen, welche auf Nachhaltigkeit abzielen. In den projektbeteiligten Landgemeinden werden vermutlich kaum Projektaktivitäten weitergeführt werden, allerdings verweisen die lokalen Ansprechpartnerinnen auf einen im Projekt aufgebauten „Pool an Kontakten“, auf den zukünftig auch seitens der Gemeinden zugegriffen werden könne.

In der Projektlaufzeit ist es allerdings nicht gelungen, aus der Zielgruppe der Frauen zwischen 50 und 75 Jahren, welche an den Projektangeboten teilgenommen haben, „Multiplikatorinnen“ als Verantwortliche für die längerfristige Planung und Durchführung von Frauengesundheitsmaßnahmen zu gewinnen und auszubilden. Eine wesentliche Ursache für das Nicht-Umsetzen dieses Planes ist im unerwarteten Wechsel der Projektleitung, einer dadurch entstandenen Unsicherheitsphase und einer verkürzten Zeitspanne für die Umsetzung der ursprünglich geplanten Aktivitäten zur Multiplikatorinnengewinnung und -ausbildung zu sehen. In der Stadt Salzburg hat sich allerdings mit dem Bewohnerservice Aigen&Parsch eine zentrale Anlaufstelle für Gesundheitsthemen von Frauen zwischen 50 und 75 Jahren herauskristallisiert, welche das Ziel der Rekrutierung und Ausbildung von Multiplikatorinnen weiter verfolgen will und dies in einem längerfristigen Prozess als gut umsetzbar erachtet, u.a. aufgrund des Umstandes, dass innerhalb der Zielgruppe ein engagiertes Frauennetzwerk entstanden sei.

Insgesamt hat sich gezeigt, dass der Projektansatz der Zielgruppenerreichung mittels intensiver Vernetzungstätigkeit und starker Partizipation der Netzwerkpartnerinnen/Multiplikatorinnen und der primären Zielgruppe für die erfolgreiche Projektumsetzung sehr nutzbringend war. Diese Projektstrategie ermöglicht auch eine Transferierbarkeit des Projektkonzepts in andere Stadtteile bzw. Gemeinden. Insbesondere die Zusammenarbeit mit Bewohnerzentren ist bei künftigen vergleichbaren Projekten als sinnvoll einzuschätzen.

Beachtung der Prinzipien der Gesundheitsförderung im Projekt

Nachstehend werden die Evaluationsergebnisse im Hinblick auf die Einhaltung folgender Gütekriterien von Gesundheitsförderung beleuchtet: Positiver, umfassender und dynamischer Gesundheitsbegriff, Gesundheitliche Chancengerechtigkeit, Vernetzung, Ressourcenorientierung und Empowerment, Setting- und Determinantenorientierung, Zielgruppenorientierung, Partizipation, Nachhaltigkeit der Veränderungen.

Positiver, umfassender und dynamischer Gesundheitsbegriff / Ressourcenorientierung und Empowerment

Das Projekt „Salzburger Frauenherzen bewegen sich anders“ hat in seiner Konzeption und der Breite und Vielfältigkeit der Angebote durchgängig einen sehr umfassenden, positiven und dynamischen Gesundheitsansatz verfolgt und dies von Beginn an durch mehrere Kick-Off-Veranstaltungen und die Kommunikation eines entsprechenden Leitbildes vermittelt. Das Empowerment und die positive Bestärkung der Zielgruppe setzte bei der Stärkung der individuellen Gesundheitsressourcen der Frauen an und bot für die unterschiedlichen Bedarfe und Bedürfnisse geeignete Strategien zum Erreichen eines gesundheitsförderlichen Lebensstils und eines höheren Wohlbefindens. Die Evaluationsergebnisse belegen das erfolgreiche Umsetzen dieser Strategien.

Gesundheitliche Chancengerechtigkeit

Das Projekt und alle Projektaktivitäten zielten auf die Förderung von gesundheitlicher Chancengleichheit ab. Die Angebote waren niederschwellig, sowohl in Bezug auf die leichte Erreichbarkeit der Angebote, die z.B. im zentral gelegenen und sozialarbeiterisch betreuten Bewohnerservice Aigen&Parsch oder in der ebenfalls gut erreichbaren Geschäftsstelle des Sportverbandes ASKÖ angesiedelt waren, wie auch durch die kostenlosen Angebote und die breite Bewerbung über lokale Multiplikatorinnen, die der Zielgruppe vertraut sind. Die mit Blick auf gesundheitliche Chancengleichheit ausgewählte primäre Zielgruppe der Frauen im mittleren und höheren Alter wurde durch die differenzierten Werbungsstrategien und die Niederschwelligkeit der Angebote gut erreicht. Zusammen mit den Expertinnen der Steuerungsgruppe wurden auch Strategien zum Erreichen von schwer erreichbaren Zielgruppen ausgearbeitet und umgesetzt (wie z.B. durch die aufsuchende Tätigkeit der Bewohnerservices). Durch die Kostenlosigkeit der Angebote wurde auch auf das Erreichen sozial benachteiligter Frauen abgezielt. Die Antworten der Frauen im Hinblick auf den Teilnahmegrund Kostenlosigkeit bestätigen die Relevanz dieses Faktors.

Vernetzung

Eine aktive und umfassende Vernetzungstätigkeit war sowohl der Ausgangspunkt wie auch das Ziel des Projekts und wurde v.a. in der ersten Projektphase sehr engagiert umgesetzt: siehe vorstehende Beschreibung der Erreichung des Projektziels 3.

Setting- und Determinantenorientierung

Das Setting der Stadtteile Aigen, Gnigl, Parsch und Schallmoos sind gut geeignet, um die Zielgruppe zu erreichen. Besonders gut trug dazu die Zusammenarbeit mit den lokalen AkteurInnen des Settings (v.a. Bewohnerservice und lokale Vereine und Gesundheitsanbieter, wie Apotheken) bei. In der Region Flachgau Nord wurde das Projekt im Setting Kommune (v.a. die Gemeinden Lamprechtshausen, Bürmoos und Nußdorf) umgesetzt. Dieses Setting ist grundsätzlich als sehr geeignet zur Zielgruppenerreichung einzuschätzen, allerdings erschweren im Projekt Frauenherzen jeweils spezifische Rahmenbedingungen der beteiligten Gemeinden die Zielerreichung: z.B. bestehende Angebote im Rahmen von „Gesunde Gemeinde“, „konkurrierende“ aktive Vereine oder politische Vorbehalte gegenüber vermeintlich „nicht passenden“ Projektpartnerorganisationen.

Hinsichtlich der im Projekt adressierten Determinanten fokussierte Frauenherzen hauptsächlich auf Faktoren individueller Lebensweisen und auf soziale und kommunale Netzwerke. Als Schlüsseldeterminanten im Projekt wurden Gesundheitskompetenz und soziale Gesundheit mit vielfältigen Aktivitäten gestärkt.

Zielgruppenorientierung und Partizipation

Der Aspekt der Zielgruppenorientierung wurde im Projekt umfassend verfolgt und die Zielgruppe der Frauen im Alter zwischen 50 und 75 Jahren in den adressierten Stadtteilen und Gemeinden sehr gut erreicht. V.a. in den ländlichen Regionen wäre jedoch eine längere Projektdauer für eine umfassendere Zielgruppenerreichung förderlich gewesen („Schneeballeffekt“). Zielgruppenorientierung war ein wesentliches Element bei der Planung und Umsetzung der Maßnahmen, u.a. durch die Einbindung von Multiplikatorinnen mit umfassender Expertise und Kontakt zur Zielgruppe (z.B. Frauengesundheitszentrum, Bewohnerservices, Anbieterinnen von Frauengesundheitsangeboten). In einem partizipativen Prozess sind zunächst mittels explorativer Interviews und Einbindung von ExpertInnen und Vertreterinnen der Zielgruppe in mehrere Kick-Off-Veranstaltungen die Themensammlung sowie die Leitbildentwicklung die Projektangebote entwickelt worden. Anschließend wurden die Angebote sehr zielgruppenorientiert umgesetzt. Die Evaluationsergebnisse belegen sehr eindrucksvoll, dass die Angebote von der Zielgruppe als sehr passend eingeschätzt wurden. Die Rückmeldungen belegen die äußerst erfolgreiche Zielgruppenorientierung v.a. hinsichtlich der ausge-

wählten Vortragenden und Durchführenden der Angebote, der Themenauswahl sowie der örtlichen und zeitlichen Rahmenbedingungen. Bei der Durchführung der Angebote wurde durchwegs mit partizipativer Einbindung der Frauen und mittels Empowermentansatz agiert. Die Inhalte knüpften an die Lebenswelt der Frauen an und wurden gut verständlich vermittelt. Die Frauen wurden zu eigenständigem Handeln angeregt und als Expertinnen ihrer eigenen Gesundheit bestärkt.

Nachhaltigkeit der Veränderungen

Die durch die Evaluation erhobenen Einschätzungen von Projekt-Multiplikatorinnen (u.a. Angebotsdurchführenden) und Teilnehmerinnen belegen eine gestiegene Sensibilisierung hinsichtlich eines gesundheitsförderlichen Lebensstils und lassen nachhaltige Veränderungen im gesundheitsrelevanten Verhalten der Zielgruppe erwarten. Es haben sich u.a. Frauengruppen gebildet, die Gesundheitsangebote weiterhin besuchen werden. Zudem werden einige Projektangebote weitergeführt werden und es soll diesbezüglich zu einer dauerhaften Zusammenarbeit zwischen dem Bewohnerservice Aigen&Parsch und der ASKÖ Landesstelle Salzburg kommen.

6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Förderliche Faktoren:

- Persönliche Themen
- Frauen werden direkt und persönlich angesprochen
- soziale Vernetzung sehr wesentlich für bisher sehr gute Zielgruppenerreichung
- Information über Homepage – ebda. Anmeldung – sehr wichtig
- Engagement von VernetzungspartnerInnen, Referentinnen

Achtsamkeit und Wertschätzung als Grundpfeiler der beteiligten Personen

Hinderliche Faktoren:

- Weiterleitung der Projektinformation zu Gemeindebürgerinnen
- Politische Interessenvertreterinnen, wenn Projekt an sich nicht gewollt, da nicht aus eigener „Reihe“
- geringe Zeitressourcen seitens der Vertreterinnen der Gemeinden. Im ländlichen Bereich starten die Aktivitäten größtenteils ab 2017. Frauen aus dem ländlichen Bereich nehmen daher bereits an den Angeboten in der Stadt teil.
- Teils geringe Zeitressourcen der Steuerungsmitglieder

Kein Budget für Steuerungsgruppenmitgliedersitzungen und Besprechungen

Anhang

Anhänge Flugblätter, Plakate, Presseveröffentlichungen

1. *Meilensteinplan*
2. *Rücken-Fit*
3. *Stilles Qi Gong - Basiskurs*
4. *Tanzen-Schwingen-Kreise ziehen*
5. *Ernährung unter der Lupe betrachtet*
6. *Spagyrik 2.0*
7. *Beckenboden in Bewegung*
8. *Aussendung Internationale Frauentag Bürmoos*
9. *Was ist eigentlich Frauengesundheit*
10. *Frauenwalks, Übersicht*
11. *Frauencafe ,Guten Abend. Gut ´Nacht*
12. *Tanzen-Schwingen-Kreise ziehen*
13. *Gesundheitstag*
14. *Frauencafe, Programm für gute Laune*
15. *Ich zaubere ein Lächeln ins Gesicht*
16. *Säuren-Basen-Haushalt*
17. *Frauencafe, Selbstcoaching*
18. *Multiplikatorinnen Workshop*
19. *Abschlussveranstaltung*
20. *Presseartikel, Bezirksblatt Salzburg Stadt, KW 30/2018*
21. *Presseartikel, Bezirksblatt Salzburg Nord, KW 30/2018*
22. *Presseartikel in der MOVE 3/2018*

Hinweis:

Neben dem Hochladen des Berichts ist dieser zusätzlich dem/der für das Projekt zuständigen Mitarbeiter/in des Fonds Gesundes Österreich in gedruckter Version (Papierform) zur Begutachtung und Prüfung zuzusenden.