

Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

*Der Endbericht ist als kurzes zusammenfassendes Projektprodukt für den Transfer der Lernerfahrungen zu sehen. Er dient dem FGÖ einerseits zur abschließenden Bewertung des Projekts. Vor allem aber richtet sich der Bericht **an Umsetzer/innen zukünftiger Projekte** und dient dazu, Projekterfahrungen und bewährte Aktivitäten und Methoden weiter zu verbreiten. Da in Fehlern zumeist das höchste Lernpotenzial steckt, ist es wichtig auch Dinge zu beschreiben, die sich nicht bewährt haben und Änderungen zwischen ursprünglichen Plänen und der realen Umsetzung nachvollziehbar zu machen.*

Der Endbericht ist – nach Freigabe durch Fördernehmer/in und FGÖ – zur Veröffentlichung bestimmt und kann über die Website des FGÖ von allen interessierten Personen abgerufen werden.

Projektnummer	2592
Projekttitle	Gemeinsam bewusst gesund
Projektträger/in	ASKÖ Landesverband Salzburg
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	01.03.2015 bis 31.10.2017, 32 Monate
Schwerpunktzielgruppe/n	<p>Personen mit besonderem gesundheitsförderndem Bedarf</p> <ul style="list-style-type: none"> • die bisher als „bewegungsferne Personen“ galten • welche durch einen persönlichen Ressourcenaufbau in Sachen bewegungsorientierter Gesundheitsförderung mögliche chronische Erkrankungen wie beispielsweise Übergewicht, Diabetes mellitus Typ2, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Haltungsschäden vorbeugen • Personen aus sozial benachteiligtem Umfeld • Alle Gemeindebürger von 6 – 99 Jahre
Erreichte Zielgruppengröße	<p>1.148 Personen ohne Sport- und Abschlussfeste</p> <p>2.008 Personen mit Sport und Abschlussfeste</p>

Zentrale Kooperationspartner/innen	Projektgemeinden, lokale Sportvereine, Volks- und Neue Mittelschulen, Erwachsenenbildungseinrichtungen, Tourismusverbände
Autoren/Autorinnen	Eduard Renner, Projektleitung Mag. Christoph Burmann, Evaluation
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	renner@askoe-salzburg.at
Weblink/Homepage	www.askoe-salzburg.at
Datum	10.01.2018

1. Kurzzusammenfassung

In den beiden Pinzgauer Gemeinden Dienten und Lend war es vor Projektbeginn oft ein mühsamer und schwieriger Weg, einen einfachen, unkomplizierten und regelmäßigen Zugang zu qualitativ hochwertigen gesundheitsförderlichen Aktivitäten und Maßnahmen zu erfahren.

Das Projekt verfolgte drei Hauptziele. Die Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins in den Gemeinden, eine Veränderung der individuellen Lebensgewohnheiten und den Aufbau von nachhaltigen Strukturen.

Personen, die bisher als bewegungsferne galten, Personen welche einen persönlichen Ressourcenaufbau benötigen und die Personengruppe aus sozial benachteiligtem Umfeld waren mit den Projektaktivitäten besonders angesprochen.

Zu Projektbeginn wurden in acht Institutionen Fokusgruppengespräche durchgeführt. Nach Auswertung dieser Gespräche wurde in Zusammenarbeit mit den beiden Steuerungsgruppen eine Angebotsstruktur in den Gemeinden entwickelt. Die Umsetzung erfolgte mit lokalen Kooperationspartnern. Neben Bewegungskursen und partizipativen Gesundheitsveranstaltungen wurden auch Fortbildungen wie „Kommunale Gesundheitsförderung“ und Übungsleiterschulungen durchgeführt. Netzwerke wurden etabliert und infrastrukturelle Maßnahmen getätigt, um die Region nachhaltig zu stärken.

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass es gelungen ist, unterschiedliche Generationen zu mobilisieren und dahingehend zu befähigen in Zukunft selbständig gesundheitsfördernde Maßnahmen zu setzen. Netzwerke und Kooperationspartner konnten sich in den Gemeinden etablieren. Zwei infrastrukturelle Maßnahmen wurden im Projektverlauf getätigt, die Weiterfinanzierung und Organisation für zukünftige Aktivitäten wurde sichergestellt.

Eine genaue Gemeindeanalyse und Infos aus Fokusgruppenbefragungen waren unerlässlich für eine gezielte Maßnahmenplanung. Die Zielgruppe fühlte sich aufgrund der unterschiedlichen Beteiligungsprozesse ernst- und wahrgenommen. Vernetzungsarbeit, Empowerment- und infrastrukturelle Maßnahmen durch „Health in All Policies“ werden Nachhaltigkeitssynergien mit sich bringen.

2. Projektkonzept

Das gegenständliche Projekt wurde in den Pinzgauer Gemeinden Dienten und Lend mit der Katastralgemeinde Embach durchgeführt. Das Projekt wurde durchgeführt, da die Region Pinzgau aufgrund ihrer geographisch abgegrenzten Lage bei Aktivitäten jeglicher Art, speziell auch in der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung bisher äußerst benachteiligt behandelt wurde. Beispielsweise wurden Teile der Region Pinzgau von der Europäischen Union als „Ziel – 2 Region“ eingestuft. Unter das „Ziel 2“ fallen Regionen mit Strukturproblemen, deren wirtschaftliche und soziale Umstellung gefördert werden soll. Sie umfassen insbesondere Gebiete mit einem sozioökonomischen Wandel in den Sektoren Industrie, Dienstleistungen und ländliche Gebiete mit rückläufiger Entwicklung. Den umfassenden Gesetzestext dazu findet man im Amtsblatt der Europäischen Gemeinschaft in der Verordnung (EG) Nr. 1260/1999 des RATES vom 21. Juni 1999 im Artikel 4.

In den beiden Umsetzungsgemeinden war es vor Projektbeginn oft ein mühsamer und schwieriger Weg, einen einfachen, unkomplizierten und regelmäßigen Zugang zu qualitativ hochwertigen gesundheitsförderlichen Aktivitäten und Maßnahmen zu erfahren.

In der Vorprojektphase wurde über den ASKÖ Landesverband Salzburg eine Gemeindeanalyse über Pinzgauer Gemeinden durchgeführt. Bei diesen Analysen fiel auf, dass in Dienten und Lend kaum bewegungsorientierte Gesundheitsangebote vorhanden waren.

Es kam zu Gesprächen mit gemeindeverantwortlichen Personen. Die Idee einer Projektumsetzung wurde von Seiten der ASKÖ Salzburg vorgestellt – die Gemeinden sagten Ihre Unterstützung zu.

Kooperations- und Netzwerkpartner wurden in Zusammenarbeit mit den Bürgermeister*innen beider Gemeinden aufgelistet. Hier eine Auflistung jener Partner mit denen im Projektverlauf Kooperationen stattgefunden haben:

Salzburger Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg (AVOS), das Katholische Bildungswerk Dienten, das Katholische Bildungswerk Lend/Embach, die Volkshochschule Pinzgau, das Bildungszentrum Saalfelden, die Naturfreunde Salzburg - Ortsgruppe Dienten-Lend, die Ortsbäuerinnen Dienten, die Trachtendamen Lend/Embach, die Trachtendamen Dienten, die Landjugend Dienten und Lend, die Volksschulen von Dienten, Lend und Embach, die Neue Mittelschule Lend, die Seniorenverbände Dienten und Lend.

Nachfolgend eine Aufzählung von Projekten, die bei der Projekterstellung hilfreich waren:

Projekt „Bewegte Sonnenterrasse“:

- Die Erfahrungen als Projektleiter- und des Projektsekretariats stellen einen wertvollen Erfahrungswert dar, welcher die Projekteinreichung bzw. -umsetzung um ein Vielfaches erleichterte.
- Die Erfahrungen einer schnellen und effektiven Situationsanalyse der Gemeinden wurden übernommen.
- Partizipative Maßnahmenplanung. Neben einer aktivierenden Bürgerbefragung am Projektbeginn erwies sich die Installation von Steuerungsgruppen als besonders wertvoll.
- Die Kooperationsvereinbarung mit den teilnehmenden Gemeinden konnte im weitestgehend übernommen werden.
- Bei der Auswahl der Steuerungsgruppen-Mitglieder konnte aufgrund der Erfahrungen der letzten Projekte den Bürgermeisterinnen wertvolle Tipps von Seiten der Projektleitung gegeben 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 wurden wieder berücksichtigt.
- Die Recherche bzw. die Erhebung für die Auswahl der Projektgemeinden ist eines der entscheidendsten Kriterien für eine erfolgreiche Projektumsetzung – auch in diesem Projekt wurde viel Zeit in die Auswahl der Projektgemeinden investiert.
- Unumgänglich ist das Erkennen der Bedürfnisse, der Wünsche, der Probleme der Gemeindebürgerinnen vor bzw. zu Projektbeginn.
- Die Erfahrungen des Projekts „Bewegte Sonnenterrasse“ waren maßgeblich für die Erstellung eines neuen Projekts verantwortlich. Gerade in Goldegg, einer der beiden Projektgemeinden, wurden die geschaffenen neuen Strukturen und die daraus resultierenden gesundheitsförderlichen Maßnahmen selbstständig und erfolgreich weitergeführt.

Das Projekt „Fit- Start“:

- Als Projektkoordinator für die Umsetzung von „Fit- Start“ in der Stadt Salzburg konnten wertvolle Erfahrungen mitgenommen werden.
- Erfahrungen im Netzwerkaufbau, um eine möglichst große Anzahl an Kooperationspartnern zur Verfügung zu haben, werden auch in diesem Projekt umgesetzt.
- Die Implementierung von gesundheitsförderlichen Angeboten in Sozial-, Ausbildungs- und Beratungsstellen stellt eine wichtige Basis zum Erreichen von sozial schwächer gestellten Gemeindebürgern dar und wird in ähnlicher Form durchgeführt.

- Dokumentationsarbeiten erleichtern nicht nur die Berichterstattung gegenüber den Fördergebern – sie ermöglichen auch eine laufende Projekttrückblick- bzw. Kontrolle.

Das Modellprojekt „Herz- Kreislaufgesundheit im Bezirk Völkermarkt/Kärnten“:

- Vernetzungstreffen aller interessierten Sozial-, Beratungs- und Gesundheitseinrichtungen zu Projektbeginn mit lokalen und regionalen Politikvertretern (Soziallandesrat, Gesundheitssprecher des Landes...).
- Empowerment der Zielgruppe – zielgerichtete Aus- und Weiterbildungen von Multiplikatoren um die Nachhaltigkeit des Projektgedankens zu gewährleisten.
- Öffentliche Gesundheitskonferenzen in den Gemeinden – als weitere Partizipation (Impuls-Sitzungen).
- Ein(e) Projektverantwortliche(r) pro Gemeinde – eine direkte Ansprechperson für sämtliche Projektangelegenheiten – damit ist eine ständige Ansprechperson vor Ort, die neben den Bürgermeister, den Steuerungsgruppen und der Projektleitung eine der Schlüsselfiguren in der Projektstruktur darstellt (Herz-Gesundheits-BotschafterIn).

Das Modellprojekt „Gemeinsam Gesund in Oberwart“:

- Strukturaufbau des Projekts: Steuerungsgruppen Internes Projektteam (organisatorische- und wissenschaftliche Leitung)
- Externes Projektteam in den 3 Gemeinden Experten-Netzwerk (internes Projektteam, Sport-Dachverbände, Psychosozialer Dienst, GKK, Gesundheitsvereine)
- Neben Umsetzungsmaßnahmen für alle Gemeindebürger wurden in diesem Projekt auch enge Kooperationen mit fünf ausgewählten Schulen und einem Kindergarten eingegangen – so konnte die Hauptzielgruppe des Projekts erweitert werden und es wurde eine zusätzliche Maßnahme für eine gesundheitliche Chancengleichheit gelegt (vor allem weil die Schulen nach diesem Kriterium ausgewählt wurden).

AVOS – „Gesunde Gemeinden“:

- Entwicklung gesundheitsfördernder Angebote
- Aufbau von Vernetzungsstrukturen in den verschiedenen Settings
- Kooperationen mit Projektpartnern
- Entwicklung persönlicher Kompetenzen durch partizipativ angepasste Schulungen

Projekt zur Förderung von Vereinssport bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen in Salzburg (Kinder- und Jugendliche von 6 – 18 Jahre)

- Aufbau eines Netzwerks für übergewichtige Kinder auf Vereinsbasis

- Kooperationsprojekt ASKÖ, Sportunion und Univ. Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde Salzburg
- Schaffung von leicht zugänglichen, auf die Kinder und Jugendlichen abgestimmten Bewegungsangeboten
- Schulung von Übungsleitern, die sich nachhaltig, über das Projekt hinaus mit der Thematik beschäftigen
- Aktivierung der Eltern durch Einbindung in die Bewegungsprogramme der Kinder
- Weitergabe von Informationen und Bewusstseinsbildung durch Bewegungsworkshops

Das Projekt „Fit fürs Leben“:

- Bewegungsorientiertes Gesundheitsprojekt für chronisch erkrankte Senioren
- Übungsleiterausbildung für modulare Bewegungsaktivitäten
- Rekrutierung der Teilnehmer über Ärzte

Das Projekt „Bewegt Leben in Taxham“:

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

Das Projekt „Pro Woman“ – ein Präventionsprojekt des Österreichischen Herzfonds

- Informationsaktivitäten über die Risikofaktoren von Herz-Kreislauferkrankungen
- Über Herzfonds und Projektgemeinde organisierte Kurse, Vorträge und Seminare
- Enge Kooperationen mit lokalen Experten (Ärzte, Apotheker, Trainer)
- Aufklärung und Motivation zur Gestaltung eines gesunden Lebensstils
- Gezielt angepasste Interventionsstruktur für die Zielgruppe
- Einfach auszufüllender Risikobewertungs-Check für die Zielgruppe

Probleme und Gesundheitsdeterminanten:

Das Schlagwort „gesundheitliche Chancengleichheit“ bezieht sich sehr oft auf Migrantinnen, sozial schwächer gestellte bzw. einkommensschwache Familien, Alleinerzieherinnen usw. Nur selten werden ganze Bevölkerungsgruppen erwähnt, die multiple Chancenungerechtigkeiten in unterschiedlichsten Bereichen erfahren, wie etwa Personen in entlegenen und benachteiligten Gemeinden oder Regionen. In Punkto Benachteiligungen kann in den Projektgemeinden eine Vielzahl an Beispielen aufgezählt werden, wie etwa die eingeschränkten Möglichkeiten (speziell im Vergleich zu Ballungszentren) an. Mitunter dadurch auch ein geringerer Bildungsgrad wie Vergleichsweise zu Ballungszentren. Extrem schlechte öffentliche

Verkehrsanbindungen. Keine oder nur schlechte Gesundheits- und Nahversorgung. Außer im Tourismus und sehr wenigen handwerklichen Berufen besteht die Verpflichtung zum Auspendeln von erwerbstätigen Personen.

Gerade in den beiden Projektgemeinden, die laut dem österreichischen Gesundheitsbericht zu den wirtschaftlich „kritischen“ Regionen zählen, ist das Thema Gesundheit mit seinen vielen unterschiedlichen Facetten bislang kaum aufgegriffen worden. Vereinzelt bestehende Partnerschaften wurden über das Projekt gestärkt und neue Allianzen aufgebaut. Sämtliche Bereiche in den Kommunen, welche einen direkten Einfluss auf die Gestaltung des individuellen Lebensstils mit sich bringen, wurden eingeladen, sich an den Projektaktivitäten zu beteiligen. In den beiden Gemeinden Dienten und Lend war vor Projektbeginn ein enormer Bedarf an bewegungsorientierten Gesundheitsaktivitäten. Das Thema „Gesundheit“ an sich war in der Bevölkerung der beiden Gemeinden noch nicht etabliert. Der Mangel an Aktivitäten erstreckte sich von Kindern über die erwerbstätigen Personen bis zu Senioren. Die Möglichkeit an einer individuellen Selbstbestimmung in Punkto Gesundheit und Gesundheitsverhalten war vor Projektbeginn nur erschwert möglich.

Die Gemeinden wurden so gewählt, dass neben einem lokalen Ressourcenaufbau auch eine nachhaltige regionale Vernetzung von Gesundheits- und Sozialeinrichtungen erfolgen konnte. Bereits vorhandene Strukturen und Angebote wurden von Beginn an miteinbezogen, um eine möglichst breite Basis zu schaffen.

Durch die Projektaktivitäten wurden die Lebenswelten der GemeindebürgerInnen verbessert, wie beispielsweise: Möglichkeit zur Teilnahme an gesundheitsrelevanten Angeboten, Empowermentmaßnahmen, partizipative Mitgestaltungsmöglichkeiten, neue soziale Kontakte. In Summe konnte das Projekt dazu beitragen, das Gesundheitsbewusstsein in den Gemeinden zu steigern, auch durch Veränderung der individuellen Lebensgewohnheiten und eines nachhaltigen Strukturaufbaus.

In den beiden Projektgemeinden leben 2133 Menschen (1.067 weiblich/1.066 männlich). Die Sozialstruktur ist mitunter ein entscheidender Faktor, um gesund alt zu werden. Zur Erfassung der Sozialstruktur in vereinfachter Form wird der sogenannte „synthetische Indikator“ angegeben. Er berechnet sich aus Ausbildung, Wohnsituation und Bruttoeinkommen. Im Bezug auf diesen Indikator liegt das Bundesland Salzburg hinter Wien an 2-ter Stelle. Es gibt jedoch im Bundesland regionale große Unterschiede. Der Pinzgau liegt weit unter den österreichischen Werten. „Synthetischer Indikator“ der Sozialstruktur im Vergleich:

- Österreich 100
- Salzburg Stadt 137
- Salzburg Umgebung 104
- Bezirk Zell/See (Pinzgau) 86

(Quelle: Salzburger Gesundheitsbericht 2002)

Die Hauptzielgruppen, die vorrangig mit gesundheitsförderlichen Interventionen erreicht werden sollten, waren generationenübergreifend alle Personen von 6 bis 75 Jahren, die aufgrund ihres bisherigen Lebensstils besonders von den Projektmaßnahmen profitieren. Im speziellen waren dies folgende Personen:

- die bisher als „bewegungsferne Personen“ galten
- die durch einen persönlichen Ressourcenaufbau in Sachen bewegungsorientierter Gesundheitsförderung mögliche chronische Erkrankungen, wie beispielsweise Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Haltungsschäden vorbeugen
- aus sozial benachteiligtem Umfeld

Altersmäßig lassen sich die drei Zielgruppen unterscheiden in:

- Prioritäre Hauptaltersgruppe: Kinder und Jugendliche (6 bis 14 Jahre)
- Erwachsene (18 – 64 Jahre)
- Senioren (ab 65 Jahren)

Kinder- und Jugendliche erfuhren in diesem Projekt aus mehreren Gründen eine besondere Aufmerksamkeit: Körperlich aktive Kinder bleiben meist auch körperlich aktive Erwachsene. Keine Altersgruppe versteht es so selbstverständlich und spielerisch, Personen in ihrem unmittelbaren Umfeld für eine Sache zu begeistern. Hierzu können beispielsweise Familiensportfeste genannt werden, bei denen zumeist gleich viele Eltern wie Kinder anwesend sind. Kinder- und Jugendliche sind über die Institution Schule leicht und in voller Anzahl erreichbar und bringen das Thema Bewegung und Gesundheit in die Familien.

Der Begriff „bewegungsfern“ bekommt eine immer größere Bedeutung. Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren nehmen es heute für selbstverständlich, sich nicht mehr regelmäßig körperlich zu betätigen, mit den damit einhergehenden bekannten Auswirkungen. Tatsache ist, dass der Anteil der inaktiven, passiven Bevölkerung immer mehr zunimmt. Diesen Trend verdeutlichen auch die Zahlen der Gesundheitsbefragung von 2006/2007 (Statistik Austria) zu körperlicher Aktivität der österreichischen Bevölkerung. Hier gaben 76,7% der Frauen und

68,4% der Männer an, körperlich inaktiv zu sein (genaueres siehe Punkt: 2.3.4 Bewegungsverhalten der österreichischen Bevölkerung).

Hauptziel(e):

- Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins in den Gemeinden durch den Aufbau von zielgerichteten, flexiblen und leicht erreichbaren bewegungsorientierten Gesundheitsaktivitäten
- Veränderung der individuellen Lebensgewohnheiten der Zielgruppe durch einen persönlichen Ressourcenaufbau, hin zu einem aktiven und bewussten Lebensstil.
- Nachhaltiger Strukturaufbau in Sachen Verhältnisprävention in den Projektgemeinden im Sinne eines interdisziplinären Zusammenspiels.

3. Projektdurchführung

Noch bevor das Projekt am 01. März 2015 offiziell gestartet wurde, sind im Vorfeld Gemeindeanalysen im Pinzgau durchgeführt worden. Personen unterschiedlichen Alters sowie Institutionen wurden von Beginn an in die Projektvorhaben miteinbezogen. Folgend wird ein Überblick über die Aktivitäten und Methoden gegeben:

Die Kooperationsvereinbarungen

Diese wurden bereits in der Vor-Projektphase unterzeichnet (16. Jänner 2015), um schon im Vorfeld die Eckpunkte des Projekts abzuklären. Neben den Projektzielen wurden in diesem Schreiben die benötigten Ressourcen von Seiten der Gemeinde abgeklärt, die Projektdauer festgelegt, der Projektablauf dargestellt, der Nutzen für die Gemeinden bzw. für dessen GemeindegängerInnen aufgezeigt und die Verpflichtungen seitens des Projektbetreibers festgelegt.

Fokusgruppenbefragungen

Die Gesundheitsbefragungen wurden in acht Institutionen durchgeführt. Ziel dieser Befragungen war es, eine Soll-Ist-Analyse über gesundheitsförderliche Strukturen in den Gemeinden zu erhalten. Eine zielgerichtete Angebotslegung für Kinder/Jugendliche/Erwachsene/Senioren wurde gemeinsam mit weiteren Partizipationsmöglichkeiten dadurch realisierbar. Die TeilnehmerInnen des Projekts wurden Großteils über Kooperationen mit unterschiedlichen Institutionen erreicht, daher wurde von Beginn an großer Wert auf einen direkteren Zugang zu den Kooperationspartnern gelegt. Es wurde ein Befragungsleitfaden erstellt. Es wurden jene

Institutionen herangezogen, welche sich täglich mit der Zielgruppe auseinandersetzten (Schulen, Betriebe, Sozialeinrichtungen, div. Vereine, Seniorenhäuser). Durch die Befragungen bekam die Zielgruppe eine direkte und einfache Mitgestaltungsmöglichkeit für die Projektaktivitäten. Eine doppelte Berücksichtigung (Experten- Zielgruppenmeinung) wurde somit bei der Maßnahmenplanung gewährleistet (Beispiel: Lehrer nimmt mit seiner Klasse an einer Befragung teil). Die gewonnenen Ergebnisse wurden übersichtlich in einem Bericht zusammengefasst und den Steuerungsgruppenmitgliedern präsentiert.

In folgenden acht Institutionen wurde eine Befragung durchgeführt (teilweise wurden Institutionen zusammengelegt und gleichzeitig befragt): Landjugend Dienten, Seniorenbund und Pensionistenverband Dienten, Volksschule Dienten, Tourismusverband Dienten, Volksschule Lend/Embach, Neue Mittelschule Lend, Frauenschaft/Ortsbäuerinnen/Katholisches Bildungswerk Lend/Embach, Seniorenbund Embach

Steuerungsgruppen

Die aktive Integration der Gemeindemitglieder in die Programmplanung und -gestaltung gilt als ein Kernelement der WHO-Vision von Gesundheitsförderung. Die grundlegende Vorstellung ist, dass Gesundheitsförderung nicht für oder am Menschen gemacht wird, sondern durch und mit Menschen („Gesunde Gemeinde“, Synopse evidenzbasierter Empfehlungen für gemeinde-nahe gesundheitsfördernde Maßnahmen, Donau Universität Krems). Daher wurde auch bei diesem Projekt in beiden Gemeinden eine Steuerungsgruppe gebildet. Die Personen der Steuerungsgruppen waren einerseits mitbeteiligt an der Erstellung der Angebotsstruktur, sie konnten aufgrund ihres Wissens über die lokalen Gegebenheiten hilfreiche Impulse geben und andererseits wurde durch Ihre aktive Projektbegleitung das Erreichen der Zielgruppe erleichtert. Die Mitglieder der Steuerungsgruppe wussten über gesundheitliche und soziale Bedürfnisse der Zielgruppe Bescheid und sorgten somit für eine zielgerichtete Maßnahmenplanung.

Insgesamt wurden 12 Treffen der Steuerungsgruppen durchgeführt.

Zielgruppenvertreter

Für jede Altersgruppe wurde zumindest ein Zielgruppenvertreter bei den Steuerungsgruppen installiert (Kinder, Jugendliche, Erwachsenen und Senioren). Dieser Personengruppe galt eine besondere Aufmerksamkeit, da sie neben den Bürgermeister*innen die Schlüsselpersonen in den Gemeinden darstellten. Es handelt sich um jene Personen, die aktiv das Projekt mitgestalteten. Sie bündelten das Wissen über Wünsche und Anliegen und halfen als Mitglieder der

Steuerungsgruppen bei der Planung von geeigneten Maßnahmen mit. Diese Personengruppe brachte aufgrund ihrer unterschiedlichen Interessen und ihres unterschiedlichen Hintergrunds neue und kreative Impulse in die Projektplanung ein. Aufgrund von Vernetzungen und Kooperationen dieser Personengruppen ergaben sich Änderungen der Rahmenbedingungen in den Gemeinden. Neue Ressourcen entstanden, Fachwissen aus unterschiedlichen Bereichen wurden weitergegeben. Somit sind Möglichkeiten geschaffen worden, um in den Projektgemeinden nachhaltig und langfristig weitere positive Veränderungen in Sachen Gesundheitsförderung zu realisieren.

Vernetzungstreffen

Experten, Multiplikatoren, Kooperationspartner und GemeindegängerInnen wurden eingeladen, sich an den Vernetzungstreffen zu beteiligen. Bei den Treffen konnten interessierte Personen/ Institutionen sich informell austauschen, dabei konnten gemeinsam geeignete Umsetzungsmaßnahmen und geeignete Kooperationsformen ausgearbeitet und zu fixiert werden.

Im Projektverlauf wurden 5 Vernetzungstreffen durchgeführt. Bei weiteren zwei Veranstaltungen bracht sich das Projekt aktiv ein (Eröffnung des Skitourenlehrpfades und der Mountainbike Flow Trail Strecke in Dienten).

Erstellung von Gesundheitsangeboten in den Gemeinden

Die partizipative Mitgestaltung der Zielgruppen wurde durch Zielgruppenvertreter in den Steuerungsgruppen und durch die lfd. Evaluierung sichergestellt. Kooperationspartner wie z.B.: die lokalen Sportvereine, die Tourismusverbände und das Bildungszentrum Saalfelden unterstützen die Projektvorhaben. Eine laufende Information über die Projektaktivitäten erfolgte mittels Öffentlichkeitsarbeit, wie Berichte in den Gemeindezeitungen bzw. Gemeindehomepages, Informationsplakate, Berichte in den lokalen Wochenzeitungen, SMS-Benachrichtigungen. Die Interventionen setzten nicht auf Bevormundung, sondern auf Selbstbestimmung d.h. durch die Kommunikationswege hatte die Zielgruppe unterschiedliche Möglichkeiten zur Mitentscheidung. Durch verschiedene Maßnahmen wurde versucht (meist über Kooperationspartner, Befragung, kostenlose Teilnahmemöglichkeiten) auch soziale Randgruppen zu erreichen. Die Maßnahmen orientierten sich dabei am tatsächlichen Bedarf der Gemeindegängerinnen, konkrete Ziele wurden beschrieben und öffentlich bekannt gemacht. Aufgabe der Projektleitung war es, in Zusammenarbeit mit den Steuerungsgruppen für beide Gemeinden eine sinnvolle und nachhaltige Angebotsstruktur zu erarbeiten.

Zielgruppenerreichung

- 2 Eröffnungsveranstaltungen in Form von Familienfesten
- 2 Familiensportfeste
- 5 Vernetzungstreffen
- Kooperationen mit Schulen, Vereinen, Tourismusverband und dem Seniorenhaus.
Durch diesen Zugang konnten schwer erreichbare Personen direkt vor Ort abgeholt werden
- 5 Berichte in der Wochenzeitung „Bezirksblätter Pinzgau“ (davon einer unentgeltlich).
Jeweils 1- 2 Wochen vor Semesterstart wurde die Presseberichte veröffentlicht
- 6 Postwurfsendungen mit Semesterprogrammen. Aus den Informationsfolder konnte alle Aktivitäten für das kommende Semester entnommen werden.
- Informationsplakate an frequentierten Stellen in beiden Gemeinden
- Homepages der Gemeinden
- Homepage des ASKÖ Landesverbands Salzburg
- Versenden von Informationsmails
- SMS Sammelinfos
- Infos über die App „Gemeinde2go“
- Präsentationen bei Vereinsausschusssitzungen oder Sitzungen des Sport- Kultur- und Schulausschusses
- Bewerbung durch mündliche Informationsweitergabe bei Projektmaßnahmen (Familiensportfesten, bei Kochworkshops, Elternabenden an Schulen usw.)
- 2 Abschlussfeste

Anhang 1 bis 7: Zeitungsberichte „Bezirksblätter Pinzgau“

Anhang 8 bis 13: Informationsfolder mit Halbjahresprogrammen

Etablieren von Bewegungskursen

Grundprinzipien der Bewegungseinheiten waren: Leichte Erreichbarkeit, zeitliche Anpassung an die Bedürfnisse der Zielgruppe, altersspezifische und bedarfsorientierte Ausrichtung. Die Bewegungseinheiten wurden semesterweise und wöchentlich abgehalten. Neben der körperlichen Ertüchtigung wurden auch theoretische Informationen über den menschlichen Körper, wie beispielsweise das Herz-Kreislaufsystem, die Herzfrequenz mit den unterschiedlichen Energiebereitstellungen, Energiebilanzierung, der Haltung- und Bewegungsapparat, gelenkschonende Bewegungen usw. durch die Trainerinnen vermittelt. Die Bewegungsangebote richteten sich nach den „Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ des Fonds Gesundes Österreichs je nach Altersgruppe. Durch das gezielte setzen von Maßnahmen, wie Kooperationen mit den lokalen Schulen, den Sportvereinen und Elterninformationen wurde

versucht auch die Gruppe der „bewegungsfernen Personen“ mit den Angeboten zu erreichen, um allen GemeindegängerInnen einen aktiveren und gesünderen Lebensstil zu ermöglichen. 47 Bewegungskurse wurden im Berichtszeitraum angeboten. Insgesamt ergaben sich daraus 653 Teilnahmen.

Partizipative Gesundheitsaktivitäten

Rückschließend auf die Auswertung der Fokusgruppenbefragungen zu Projektbeginn, den Rückmeldungen der Mitglieder aus den Steuerungsgruppen und den Auswertungen der laufenden Evaluation wurden unterschiedliche Workshops angeboten. Durch die verschiedenen Instrumente der Partizipation ergaben sich dadurch konkrete Maßnahmen im Projektverlauf. Ziel dieser Veranstaltungsreihen war es, den TeilnehmerInnen Möglichkeiten und Werkzeuge anzubieten, um einen selbstbestimmten Umgang mit der eigenen Gesundheit realisieren zu können. Die Befähigung dazu, die eigenen Bedürfnisse und Forderungen eigenständig zu äußern und alleine oder gemeinsam mit anderen umzusetzen, ist ein zentraler Ansatz der Gesundheitsförderung. „Da die Ressourcen hierfür oftmals (noch) nicht vorhanden sind, kommt dem Empowerment - der Ermächtigung/ Befähigung - der Zielgruppen im Rahmen gesundheitsfördernder Interventionen eine zentrale Rolle zu.“ (<http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de>)

Konkrete Ziele der Empowerment Maßnahmen:

- über eine größere Kompetenz im Umgang mit der eigenen Gesundheit verfügen
- über die Fähigkeit verfügen, eigene Entscheidungen zu treffen
- über einen Zugang zu Informationen und Ressourcen verfügen
- über verschiedene Handlungsalternativen und Wahlmöglichkeiten verfügen
- das Gefühl haben, als Individuum oder Gruppe etwas bewegen zu können
- kritisch denken sich nicht allein fühlen, sondern als Teil einer Gruppe oder eines sozialen Netzwerkes agieren
- Veränderungen im eigenen Leben und im sozialen Umfeld bewirken
- neue Fähigkeiten erlernen, die sie selbst für wichtig halten
- sich ein positives Selbstbild erarbeiten und Stigmatisierungen überwinden (nach Lenz und Stark, 2002)

Insgesamt wurden 13 Veranstaltungen durchgeführt, bei denen sich 224 Personen aktiv beteiligten.

Familienportfeste

Insgesamt wurden vier Familienportfeste durchgeführt in Kooperation mit den Tourismusverbänden, dem Universitätssportheim Dientnerhof, den Sportvereinen, den Kinderfreunden, der Bergrettung, den Jugendfeuerwehren und den Gemeinden durchgeführt. Neben zahlreichen Bewegungs-, Spielmöglichkeiten konnten sich die Besucher dieser Feste auch über die Projektaktivitäten informieren und anmelden. Wünsche und Anregungen über weitere Aktivitäten wurden von der Projektleitung entgegengenommen. Insgesamt beteiligen sich bei den vier Veranstaltungen 380 Personen.

Projekt- Mitbeteiligung (Kooperationen) an Gesundheitsveranstaltungen von Netzwerkpartnern:

In Kooperation mit dem Bildungswerk Saalfelden, dem Katholischen Bildungswerk Dienten und dem Tourismusverband Dienten wurden unterschiedliche Veranstaltungen und Vernetzungstreffen durchgeführt. Organisation und Durchführung sowie die Finanzierung der Vortragenden Personen erfolgte über die Netzwerkpartner. Die Kontakte zu den Vortragenden Personen sowie die Bewerbung (mündliche Informationsweitergabe bei allen Projektaktivitäten) erfolgte über das Projekt „Gemeinsam bewusst gesund“.

Empowerment „Kommunale Gesundheitsförderung“

Ziel dieser Veranstaltung war es, ein nachhaltiges Empowerment in den Projektgemeinden und der Region zu sichern. Bei der Ausbildung standen die Grundlagen der Gesundheitsförderung (Inhalte, Themen, Möglichkeiten), sowie das Basiswissen zur Projektförderung im Mittelpunkt. Die TeilnehmerInnen bekamen nützliche Skills, um befähigt zu werden, selbstständig Gesundheitsförderungsprojekte umzusetzen. In erster Linie beteiligten sich bei dieser Ausbildung Entscheidungsträger der Gemeinden und der lokalen Vereine, Multiplikatoren sowie Personen aus den Steuerungsgruppen aus beiden Projektgemeinden. Durch diese Ausbildung wurde ein Know-how für kommunale Gesundheitsförderung in der Region vermittelt, welches für aktuelle aber auch für zukünftige Projektaktivitäten eine innovative und qualitativ hochwertige Vorgehensweise garantiert soll.

Als Kooperationspartner bei dieser Veranstaltung konnte der „Verein Leader Saalachtal“ gewonnen werden. Leader ist eine Initiative der Europäischen Union, finanziert durch EU, Bund und Länder. Leader fördert innovative Strategien, die den ländlichen Raum in seiner Entwicklung unterstützen, stärken und fördern. Es unterstützt regionale AkteurInnen und Organisationen bei der Umsetzung der Lokalen Entwicklungsstrategie (LES) durch das "Bottom-up-

Prinzip". In Leader sollen vor allem Projekte gefördert werden, die von der Bevölkerung kommen und damit ihrem Bedarf bzw. ihren Bedürfnissen entsprechen.

Die beiden in der Gemeinde Dienten errichteten Infrastrukturmaßnahmen (Skitouren- Lehrpfad und MTB Flow Trail) wurden von „Leader“ mitfinanziert.

Auch „Leader“ präsentierte Möglichkeiten, um innovative Projekte in ländlichen Regionen umzusetzen. Bei der Ausbildung beteiligten sich acht Personen. Durch die Teilnahme an der Veranstaltung wurde der persönliche Zugang von Entscheidungsträgern in den Gemeinden zum Thema Gesundheitsförderung weiter ausgebaut.

Anhang 14: Ausbildungsunterlagen „Kommunale Gesundheitsförderung“

Empowerment: Übungsleiterschulungen

Angepasst an die Zielgruppe und den Wünschen sowie Vorschlägen der Steuerungsgruppen Mitglieder wurden im Controlling Berichtszeitraum drei Schulungen durchgeführt. Die Veranstaltungen wurden mit unterschiedlichen Kooperationspartnern organisiert. Alle Personen, die Interesse an der Leitung eines leicht durchführbaren und niederschweligen Bewegungstrainings hatten, konnten teilnehmen. Eine Ausbildung anzubieten, die ausschließlich für schon vorqualifizierte Personen zugänglich ist, wäre aufgrund der geringen Übungsleiterzahl in den Gemeinden nicht realisierbar gewesen.

- Fortbildung „Mehr Bewegung im Alltag“ - Lehrer- und Elternfortbildung am 04. November 2015
- Fortbildung „Skitouren erleben“ am 2. Jänner 2016
- Fortbildung „Langlaufsport“ am 29. und 30. Jänner 2016
„Skatetechnik“ und am Samstag die „Klassische Langlauftechnik“ geschult. An beiden Tagen wurden auch grundlegendes über Vorbereitungsarbeiten wie Skiwachsen, welchen Ski bei welchen Bedingungen verwenden, Skistocklänge und allg. zur Ausrüstung rund um den Langlaufsport besprochen.
- Fortbildung „Mountainbike Techniktraining und Wartung des Bikes“
Ziel: Das eigene Können im Bereich Technik und Wartung am Rad verbessern um ggf. als Multiplikator diese Grundkenntnisse weitergeben zu können.
Inhalt: MTB: Fahrtechniktraining, Bergabfahren auf Schotterstraßen, Bergabfahren auf Waldwegen (Trails), Bremstechniken (z.B.: Zielbremsungen, Bremsen in Kurven...), Fahrradtransport mit Lift, Grundsätzliche Wartungsarbeiten am Fahrrad.
E-Bike: Theoretische Einführung, Sicherheitsaspekte, Erklärung der Fahrtechnik, Übungsprogramm zum Kennenlernen der E-Bikes, Grundsätzliche Wartungsarbeiten Am Rad.

- Fortbildung „Gehirnentfaltung bei Kindern“ - Mentaltraining und Life Kinetik. Elternabend und Fortbildung mit Lehrerinnen und Kindern.

Diese Fortbildungen wurde in Kooperation mit den Volksschulen von Dienten, Lend und Embach, sowie mit den Kindergärten von Lend und Embach durchgeführt. Es wurde ein Elternabend durchgeführt, zu dem alle Eltern der oben angeführten Institutionen eingeladen wurden. Dann wurden zwei Praxistage an den Volksschulen von Lend und Emach durchgeführt.

Kurzbeschreibung des Elternabends:

„Bei diesem Elternabend werden spielerische Übungen gezeigt, die das Gehirn anleiten, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Dadurch werden Kinder produktiver und konzentrierter, Erwachsenen schneller im Denken und leistungsfähiger und stressresistenter. Und man hat dabei auch noch viel Spaß!“

Kurzbeschreibung Praxisworkshops Volksschulen:

„Den Kindern werden verschiedene spielerische Übungen gezeigt, die sie selber anwenden können. Außerdem wird die Augenbeweglich und die Augendominanz getestet. Dies kann Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten verbessern und zur besseren Konzentration beitragen. Vorstellen der Klopfakupressur. Sie ist eine wirksame und einfache Technik um Ängste, Stress und seelische Blockaden aufzulösen.“

- Fortbildung „Neuro Motorik bei Kindern“

Auch diese Fortbildung wurde in Kooperation mit den Volksschulen beider Gemeinden organisiert. Die Fortbildung richtete sich an alle LehrerInnen der Volksschulen. Hier ein Auszug aus den Fortbildungsinhalten:

"Wenn wir an Bewegung und deren Auswirkungen auf unsere Gesundheit denken, denken wir sofort an unseren Stoffwechsel, unser Herz-Kreislaufsystem und unsere Muskeln. Wir wissen, dass uns Bewegung vor Übergewicht schützt, unser Herz stärkt und gegen Beschwerden wie etwa Rückenschmerzen Gutes bewirken kann. Dieses Wissen konnte dank großer, jahrelanger Gesundheitskampagnen in den Köpfen der Bevölkerung verankert werden.

Seit einigen Jahren allerdings arbeitet die Wissenschaft gezielt daran heraus zu finden, wie sich Bewegung und körperliche Aktivität auf unsere Gehirnentwicklung und unser Denken auswirkt und hat Erstaunliches herausgefunden."

„Bewegtes Lernen ist kein Begriff der Neuzeit. Schon lange wissen Pädagogen, dass Kinder leichter lernen, wenn sie den Lernstoff mit allen Sinnen erfahren und begreifen können. Durch diesen ganzheitlichen Ansatz werden die verschiedensten Sinneskanäle

angesprochen und genutzt. So gelingt Lernen besser, nachhaltiger und auf den verschiedenen Ebenen. Was aber geschieht in unserem Gehirn, wenn wir uns bewegen? Geschieht denn überhaupt etwas? Und wenn ja, wie kann körperliche Aktivität einen Einfluss auf unsere Nervenzellen im Gehirn haben? Diese Fragen stellen sich Wissenschaftler seit einigen Jahren vermehrt und versuchen diesen Zusammenhängen auf den Grund zu gehen.“

Anhang 15: Fortbildungsunterlagen „Neuro Motorik“

Dokumentationsarbeiten

Folgende Dokumentationsarbeit wurde bei den unterschiedlichen Projektaktivitäten vorgenommen:

- Einladungsschreiben für Steuerungsgruppentreffen mit Besprechungspunkten
- Gesprächsprotokolle von Steuerungsgruppentreffen und Vernetzungstreffen
- Teilnehmerlisten von allen Projektaktivitäten
- Excel Kontaktdatenbank
- Führen einer Übersichtstabelle von Projektaktivitäten mit den jeweiligen Beteiligungen von Frauen/Männern/Gesamtzahl
- Aufbewahren der Präsentationsdokumente wie Semesterfolder oder Infoplakate
- Fotos von Projektaktivitäten
- Korrespondenz mit Fördergebern, Archivieren von Ansuchen für Projektmaßnahmen bzw. Änderungen und deren Bescheide

Aktivitäten zur Nachhaltigkeit

Strukturelle Ebene:

- Durch das Projekt ist es gelungen, eine konstruktive Zusammenarbeit zwischen dem ASKÖ Landesverband Salzburg, den beiden Projektgemeinden sowie den lokalen Sportvereinen aufzubauen, welche sich auch nachhaltig etablieren wird.
- In der Gemeinde Lend wird das Projekt in den Schul-, Kultur- und Sportausschuss eingebettet. Das bedeutet, dass auch in Zukunft gesundheitsförderliche Aktivitäten über dieses Gremium beschlossen werden.
- In der Gemeinde Dienten wird das Projekt „Gemeinsam bewusst gesund“ den Bürgerbeteiligungsprozess „Agenda21“ integriert. Die Gemeinde ist aktuell in den Startlöchern für dieses Vorhaben. Einzelne Mitglieder der aktuellen Steuerungsgruppe sowie die Projektleitung werden sich in einer größeren und breiter angelegten

Arbeitsgruppe der „Agend21“ beteiligen und aktiv an einem Fortbestand von gesundheitsförderlichen Aktivitäten stark machen.

- Zusätzlich wurde mit der Gemeindevertretung von Dienten während der Projektumsetzungsphase vereinbart, dass zukünftig angebotene Bewegungskurse zu ca. einem 1/3 von der Gemeinde mitfinanziert werden. Somit entfallen geringe Selbstbehaltskosten für die KursteilnehmerInnen.
- Es ist es gelungen, das Thema Bewegung bzw. Bewegungsangebote auch in infrastrukturelle Entscheidungsprozesse einzubetten (zwei Beispiele dafür, siehe Punkt: „Transferierbarkeit“).
- Durch das Miteinbeziehen von tourismusverantwortlichen Personen in den Gemeinden, konnten im Projektverlauf auch von touristischer Seite Angebote für Gäste und gleichzeitig für die einheimische Bevölkerung geplant werden. Durch die vielseitigen gesundheitsförderlichen Angebote wurde das Bewusstsein für Bewegung, Ernährung und Gesundheit gestärkt und interdisziplinär in der Gemeinde verankert.
- Über den Tourismusverband Dienten wurde in Eigenregie schon während der Projektumsetzung eine MTB- Trail Fortbildung organisiert. Auch für die Zukunft sind Bewegungsaktivitäten über den Tourismusverband in Planung.
- Durch dies ständige Projektpräsenz wurde insgesamt das Gesundheitsbewusstsein gesteigert. Zuvor war es nur der Tourismusverband und einzelne Vereine, die für den Gesundheits- und Bewegungsbereich Maßnahmen setzten. „Es ist gelungen Verschneidungen/Vernetzungen zwischen Tourismus – Gemeindebürger und dem Gesundheitsprojekt herzustellen: jeder profitiert von jedem.“ (*Auszug aus dem Evaluationszwischenbericht*).
- In der Gemeinde Lend wurde das Projekt wie schon erwähnt für seinen langfristigen Fortbestand in den Schul-, Sport- und Kulturausschuss eingebettet. Über diese Vereinigung wurde bereits im Sommer 2017 in Eigeninitiative ein „Ferien Aktivangebot“ für die Kinder und Jugendlichen über die Sommermonate organisiert. Dazu wurden sämtliche Vereine (Kultur- und Sportvereine) miteinbezogen. Diese konnten 1-2 Termine pro Woche anbieten um mit den einheimischen Kindern etwas zu unternehmen. Die Koordination, Organisation und die Veröffentlichung der Termine übernahm der Ausschuss. Auch Privatpersonen haben sich aktiv an der Aktion beteiligt, so beispielsweise die Volksschuldirektoren von Lend und Embach, Frau Sandra Moosbrugger. Diese Aktion wird Fortbestand haben und dementsprechend in den Folgejahren weiterhin angeboten.

- Das Bildungswerk Saalfelden wurde in das Projekt integriert, vorhandene Projektaktivitäten wurden mit weiteren Angeboten des Bildungswerks ergänzt. Damit sind langfristige, neue gesundheitsförderliche Angebote in den Gemeinden entstanden.

Zielgruppenebene:

- Das Thema „Gesundheitsförderung“ wurde in den Gemeinden durch ein breit gefächertes Angebot in den letzten 2,5 Jahren etabliert. Neben Workshops und Vorträgen zum Themenbereich wurden Übungsleiterfortbildungen für unterschiedliche Altersgruppen angeboten. Durch die durchgeführten Bewegungseinheiten konnte sich die Hauptzielgruppe neben dem Vorteil, neue soziale Kontakte geschlossen zu haben, auch von den Vorteilen von regelmäßiger körperlicher Aktivität überzeugen lassen.
- TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen wurden bei den Evaluationsbögen und bei Nachfragen äußerst positiv von den KursteilnehmerInnen bewertet. Dieser Personenkreis wird auch zukünftig Bewegungskurse in den Gemeinden anbieten.
- Durch Projektaktivitäten haben sich selbständige Bewegungs- und Interessensgruppen gebildet. Beispielsweise zum Nordic Walking oder Gruppen zur Heilkräuterwanderungen (nach den Kräuterworkshops von Brigitte Bürgler unternimmt eine Damengruppe regelmäßige Kräuterwanderungen).
- In den nächsten Jahren wurde von Seiten beider Gemeinden schon fixiert, dass am 26. Oktober ein „Fit- Marsch bzw. – Lauf“ durchgeführt wird. Aufgrund der tollen Resonanz bei dem am 26.10 stattgefundenen Familiensportfeste und des Projektabschlussfest (gleichzeitig dem „Tag der Bewegung“ in Dienten).
- Aufgrund der Regelmäßigkeit der Halbjahresprogramme entstand für die KursteilnehmerInnen ein gewisser Rhythmus/Tradition (Auszug aus dem Zwischenevaluationsbericht) – diese Tatsache wird einen dauerhaften Fortbestand der Projektaktivitäten erleichtern.
- Zusammenfassende Darstellung von Empowermentmaßnahmen für die Haupt- aber auch die Nebenzielgruppe: Ausbildung „Kommunale Gesundheitsförderung“ und Übungsleiterfortbildungen – der teilnehmende Personenkreis gibt dieses Wissen als Multiplikatoren weiter, die Steuerungsgruppen Mitglieder können das erworbene Wissen über Projektmanagement in Zukunft selbständig anwenden. Über Workshops, Vorträge aber auch über die Bewegungskurse wurde der Hauptzielgruppe praxisnahe

Skills vermittelt, welche im unmittelbaren Familien- und Freundschaftskreis angewandt werden können.

Transferierbarkeit:

- Die lokalen Sportvereine wurden in die Projektplanung und Umsetzung miteinbezogen. Eine gemeinsame Planung der Jahresprogramme, der Wochentage und Zeiten damit es keine Überschneidungen der unterschiedlichen Angebote gab. Vorträge- und Fortbildungen wurden mit den Vereinsvertretern in Zusammenarbeit beschlossen.
- Die Volkshochschule bzw. das Bildungswerk Saalfelden wurde aktiv ins Projekt miteingebunden und über die laufenden Evaluationsergebnisse bei den Steuerungsgruppentreffen informiert. Kooperation und gegenseitige Hilfestellung bei Planung, Bewerbung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Angeboten wurden im Projektverlauf aufgebaut. Diese neuen Strukturen werden sich über das Projektende hinaus in den Gemeinden etablieren.
- In Dienten wurden während des Projektverlaufs zwei infrastrukturelle Maßnahmen getätigt. Federführend für beide Bauumsetzungen war der Tourismusverband in Kooperation mit der Gemeinde Dienten:

Bau des „Lawinenlehrpfad“ mit Fertigstellung im Jänner 2017 und der Bau einer Mountainbike „Flow Trail- Strecke“ mit Fertigstellung im Sommer 2017. Von beiden infrastrukturellen Maßnahmen werden sowohl die einheimische Bevölkerung wie auch touristische Gäste profitieren.
- Um möglichst viele Entscheidungsträger von Politik, Wirtschaft und Vereinswesen zu erreichen wurden Vernetzungstreffen durchgeführt. So wurde beispielsweise bei der Eröffnung des „Flow Trails“ in Dienten eine Kooperation mit dem Tourismusverband eingegangen. Insgesamt beteiligten sich bei dieser Veranstaltung 21 Personen.
- Unter der Leitung von Mag. Margit Bauer und in Kooperation mit dem Verein „Leader“ wurde eine zweitägige Weiterbildungsveranstaltung durchgeführt. Beteiligt haben sich bei dieser Veranstaltung neben Entscheidungsträgern der Gemeinden auch Vereinsvertreter sowie interessierte GemeindebürgerInnen. Durch diese Veranstaltung ist sichergestellt, dass zukünftig selbständig Gesundheitsförderungsprojekt umgesetzt werden können. Neben den wesentlichen Punkten der Gesundheitsförderung, sowie mögliche Fördergeber wurde vom Verein „Leader“ über Frau Mag. Diana Krimbacher Möglichkeiten für Projekteinreichungen vorgestellt.

Zusammenfassend: „Es war ein wesentliches Ziel des Projekts „Gemeinsam bewusst gesund“, die Strukturen, Rahmenbedingungen und Angebote im Bereich der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung in Dienten und Lend zu verbessern. Bereits existierenden Strukturen wurden von Beginn an berücksichtigt, um zusätzliche gesundheitsfördernde Angebote anzubieten und nicht in Konkurrenz zu schon bestehenden Aktivitäten zu stehen (Kapazitäten- und Strukturaufbau). Die partizipative Mitgestaltungsmöglichkeit der Zielgruppe bei der Entwicklung von Projektmaßnahmen wird sich auch nachhaltig auf zukünftige Überlegungen auswirken. Eine doppelte Berücksichtigung von Experten- und Zielgruppenmeinung eröffnet neue Möglichkeiten von Gesundheitsaktivitäten (Gruppenbefragungen mit Zielgruppe und Experten, z.B. Befragungen in Schulklassen oder in Sozialeinrichtungen). Der Strukturaufbau in den verschiedenen Settings in den Gemeinden soll den Fortbestand der Projektaktivitäten gewährleisten (Kooperationen, Vernetzungen, Empowerment der Zielgruppe). Gewonnene Erkenntnisse und Erfahrungen sowie der Aufbau von Netzwerken und Kooperationen werden in der Region/ den Gemeinden auch für zukünftige und nachhaltige Interventionen im Bereich bewegungsorientierter Gesundheitsförderung hilfreich sein. Das Bewusstsein für bewegungsorientierte Gesundheitsförderung seitens der Entscheidungsträger ist durch die breit angelegten Projektmaßnahmen geschaffen worden und wird sich somit in zukünftigen Vorhaben und Planungen in den Gemeinden widerspiegeln. Befähigung für engagierte Gemeindegängerinnen zur selbständigen Weiterentwicklung der Projektaktivitäten. Vorbildwirkung für benachbarte Gemeinden bzw. Bereitstellen der Projekterfahrungen, um positive regionale Veränderungen zu erzielen.“ (*Auszug aus dem ersten Controllingbericht*)

Abschlussfeste

In ähnlicher Form wie die Familiensportfeste wurden auch die Projekt-Abschlussfeste durchgeführt.

Zusätzlich wurde bei den Abschlussfesten folgende Informationen präsentiert:

- Rückblick auf Projektaktivitäten
- Erste Ergebnisse der Evaluation
- Ausblick auf die Projektnachhaltigkeit

In Lend wurde das Abschlussfest schon im Mai durchgeführt. Bei der Gemeinde- und Sportausschuss- Sitzung in Lend am 14. April 2017 wurde beschlossen, das Abschlussfest schon am 01. Mai 2017 durchzuführen. An diesem Tag konnten sich die meisten

Kooperationspartner bei der Veranstaltung beteiligen. Insgesamt beteiligten sich beim Abschlussfest acht Institutionen.

In Dienten wurde das Abschlussfest am 26. Oktober durchgeführt. Auch hier wurde in Zusammenarbeit mit lokalen Institutionen das Fest organisiert und durchgeführt. Bei diesem Fest beteiligten sich neun Institutionen.

Verbreitung der Projektergebnisse

Für die Verbreitung der Projektergebnisse sind folgende Maßnahmen gesetzt:

- Erstellung des Zwischenberichts
- Erstellung des Projektabschlussberichts
- Erstellen von Gesprächsprotokollen von Steuerungsgruppen- und Vernetzungstreffen
- Führen von Teilnehmerlisten
- Fotodokumente von allen Projektaktivitäten
- Presseberichte mit relevanten Daten des Projektverlaufs und Nachhaltigkeitsaktivitäten
- Informationsweitergabe über Gemeindeblätter
- Info über Gemeinde und ASKÖ Homepage, wenn der Endbericht fertiggestellt wurde
- Dankeschreiben an alle Vernetzungs- und Kooperationspartner sowie den Mitgliedern der Steuerungsgruppen mit weiterführenden nachhaltigen Maßnahmen

4. Evaluationskonzept

Ziel des Projektes war es, ein Bewusstsein für einen gesünderen Lebensstil vor allem mit mehr Bewegung zu schaffen. Die hierfür ausgewählten Projektgemeinden sind die sich im Pinzgau befindlichen Orte Lend und Dienten, in denen zum Thema „Gesundheit“ noch kaum Maßnahmen dahingehend initiiert wurden.

Das Projekt verfolgte im Wesentlichen drei Zielsetzungen:

- 1) Verbesserung des Gesundheitsbewusstseins in den Gemeinden durch den Aufbau von zielgerichteten, flexiblen und leicht erreichbaren bewegungsorientierten Gesundheitsaktivitäten
- 2) Veränderung der individuellen Lebensgewohnheiten der Zielgruppe durch einen persönlichen Ressourcenaufbau, hin zu einem aktiven und bewussten Lebensstil.
- 3) Nachhaltiger Strukturaufbau in Sachen Verhältnisprävention in den Projektgemeinden im Sinne eines interdisziplinären Zusammenspiels.

Insbesondere war es das Ziel, Kindern- und Jugendlichen mit dem Projekt besondere Aufmerksamkeit zuteilwerden lassen. Von den 2.133 Einwohnern der Projektgemeinden wurde geschätzt, dass 1.000 Einwohner in die Zielgruppe fallen, wovon erwartungsgemäß 400 davon erreicht werden sollten. Von den Institutionen und Funktionsträgern der Gemeinde (Vereine, Gemeinde, etc.) sollten 50 Personen erreicht bzw. involviert werden.

Drei Evaluationsbereiche:

1. Begleitende Prozessevaluation der Projektumsetzung: Die Projektleitung bekam im Sinne einer formativen Evaluierung eine lfd. Rückmeldung zur Wirksamkeit der Maßnahmen.
2. Eruiieren von Veränderungen des Gesundheitsbewusstseins, der individuellen Lebensgewohnheiten der Zielgruppe sowie Veränderungen in den Strukturen zur Verhältnisprävention in den Projektgemeinden
3. Summative Evaluation der Projektergebnisse und deren Zielerreichung: Wirksamkeit und Erfolg der Umsetzungen

Evaluationsmethoden:

Das Herangehen an eine Projektevaluierung mit oben beschriebenen Aufgabenbereichen erforderte ein mehrdimensionales Herangehen.

Einerseits wurden die verschiedenen Perspektiven bzw. Zielgruppen mit einbezogen. Diese waren:

- die Steuergruppe
- die teilnehmenden Personen bzw. der Zielgruppe an Maßnahmen
- die durchführenden Kursleiter/innen bzw. Veranstalter/innen
- die Teilnehmer/innen „kommunale Gesundheitsförderung“
- evtl. wichtige Vernetzungs- bzw. Kooperationspartner/innen

Andererseits wurden verschiedene Evaluierungsinstrumente nötig, um eine gewisse Breite als auch Tiefe in den Ergebnissen zu erhalten

- Standardisierte Fragebögen, zur statistischen Erfassung und Vergleichsmöglichkeit
- Halbstandardisierte Interviews, zur vertiefenden Befragung
- Fokusgruppenbefragungen, zur Produktevaluierung (z.B. Workshop, Kurs, etc.)
- Monitoring, zur Visualisierung des Projektfortschritts

Um die verschiedenen Zugänge und entsprechenden Methoden leichter zu illustrieren wurden die 3 für die Evaluierung relevanten Bereiche herangezogen. Zu jedem Bereich wurden folgende Instrumente sowie die Zielgruppe definiert:

- Projektsteuerung und –zielerreichung
- Effektivität von Maßnahmen
- Nachhaltigkeit

Bereich: Projektsteuerung, Zielerreichung

Projekt Monitoring:

Mittels Projekt Monitoring wurden die wesentlichen Projektschritte visualisiert und damit bewertbar gemacht.

- die Anzahl der Teilnehmer/innen pro Intervention/Kurs
- Gesamtergebnisse aus den durchgeführten Erhebungen

Die wichtigsten Meilensteine des Projekts wurden vorab festgelegt und deren Erfüllungsgrad bewertet. Die Ergebnisse wurden laufend aktualisiert und standen der Projektleitung bzw. der Steuergruppe zu Verfügung.

Feedbackgespräche

Die Projektleitung wurde anhand der Ergebnisse des Monitorings über weitere Schritte beraten, um den Projekterfolg abzusichern. Hierzu finden regelmäßige Monitoring-Gespräche statt, die mit der Projektleitung vorab vereinbart werden.

Gruppengespräch mit Steuergruppe

Da die Steuergruppe verantwortlich für die weiteren Prozessschritte war und der Erfolg des Projekts stark vom Zusammenwirken dieser Ebene abhängte, wurden Gruppengespräche durchgeführt. Diese hatten zum Ziel, Bilanz zu ziehen um eine Entscheidungsgrundlage für nachfolgende Planungen zu erhalten. Wesentliche Dimensionen waren:

- Einhaltung des Zeitplans
- Partizipation der Netzwerkpartner
- Motivation der Beteiligten
- Beteiligungsgrad von Gemeindemitgliedern (der Zielgruppe)
- Präsentation von Zwischenergebnissen bzw. Zwischenberichten
- Weitere Schritte

Kurzfragebögen

Kursleiter/innen bzw. Veranstalter/innen teilten ihren Teilnehmer/innen einen standardisierten Fragebogen aus, der jedenfalls folgende Dimensionen behandelte:

- Inhalte bzw. Methoden
- Kursleitung
- Rahmenbedingungen
- Demographische Angaben
- Gesundheitsstatus

Alle Fragebögen sollen jedenfalls vergleichbare Teile entsprechend der oben genannten Dimensionen enthalten.

Halbstandardisierte Fokusgruppen

Gegen Ende von Veranstaltungen wurden in Ergänzung zur quantitativen Erhebung auch im Sinne der qualitativen Ergänzung stichprobenartig halbstandardisierte Fokusgruppen durchgeführt. Diese wurden vom Evaluation geleitet und ermöglichte es, über Maßnahmen vertiefende Rückmeldung zu erhalten. Insbesondere lag hier der Schwerpunkt auf der Optimierung sowie der Nachhaltigkeit der Angebote.

Es wurde eine externe Evaluation für dieses Projekt gewählt. Durch die Prozessevaluation konnten die Projektziele hinterfragt – und wurden nötigenfalls geändert werden.

Die Aufgaben der externen Evaluierung wurden im Prozess dem Bedarf entsprechend mit kontinuierlicher Rücksprache mit der Projektleitung angepasst. Die vordergründigen Ziele der externen Evaluation waren die Unterstützung bei den Interventionen und Erfahrungen auf wissenschaftlicher Basis zu erlangen und eine ganzheitliche Optimierung des Projektverlaufs zu erreichen.

Konkret unterstützte die Evaluationsstelle die Projektleitung bzw. die Steuerungsgruppen bei der Präzisierung der Ziele im Projektverlauf und bei der Reflexion der Projektumsetzung. Damit konnten Arbeitsprozesse optimiert – und Ziele erreicht werden. Fördernde und hemmende Bedingungen bei Bewegungsangeboten, Fortbildungen und Workshops wurden ermittelt. Der Evaluationsendbericht kann auch ein Good-practice Modell für bewegungsorientierte Gesundheitsförderungsmaßnahmen auf Gemeindeebene darstellen.

5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

5.1 Allgemein

2008 Teilnahmen waren im gesamten Beobachtungszeitraum zu verzeichnen. Hier sind der Besuch von Kursen, Workshops und Fortbildungen mit 1148 Personen als auch die Teilnahme an Veranstaltungen von insgesamt ca. 860 Personen an den Familienfesten und Abschlussfesten inkludiert. Ein Großteil der angebotenen Kurse oder Workshops konnten evaluiert werden. Zu manchen Kursen gab es keine Rückläufe.

Es liegen 506 Rückmeldungen vor. Somit liegt der Rücklauf bei 25,20%. Aus Gründen der besseren Übersichtlichkeit werden Ergebnisse zusammengefasst dargestellt in Kategorien der Kursarten, der Steuergruppe und der Veranstaltungen (Feste).

5.2. Die Projekt Steuerungsgruppen

Die Ergebnisse aus Abbildung 1 und 2 zeigen die Erfolgskriterien lt. Steuergruppen und wie sich die subjektive Einschätzung der Steuergruppen verändert haben. Auffällig ist, dass alle Bereiche positiver bewertet werden, insbesondere die Attraktivität des Ortes.

Es wurde festgehalten, dass das Projekt viele Möglichkeiten bot und auch über den langen Zeitraum sich großer Beliebtheit erfreute. Der jeweilige Ort wurde dadurch zusätzlich belebt und es entstanden Gruppen gemeinsamen Tuns.

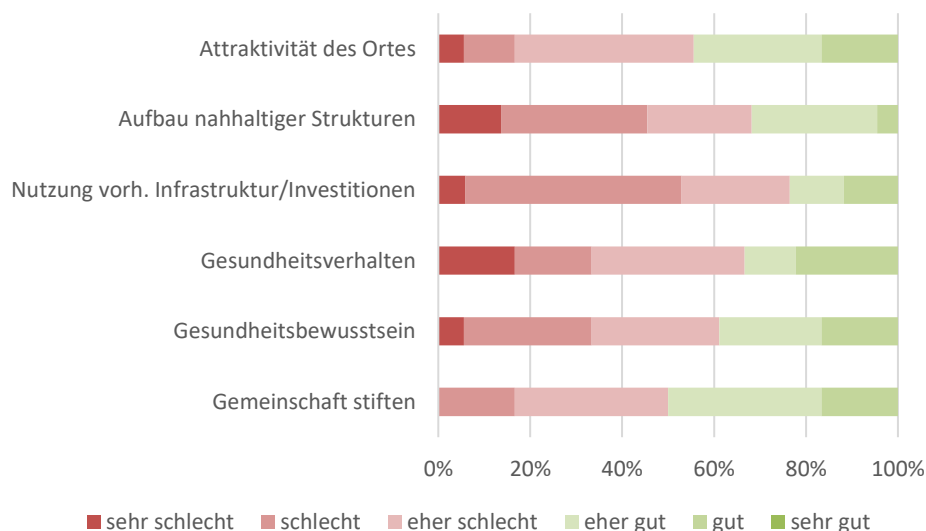


Abbildung 1: Ergebnis der Befragung der Steuergruppenmitglieder zur IST-Situation 2015 hinsichtlich der beiden Orte Dienten und Lend. 18 Rückmeldungen.

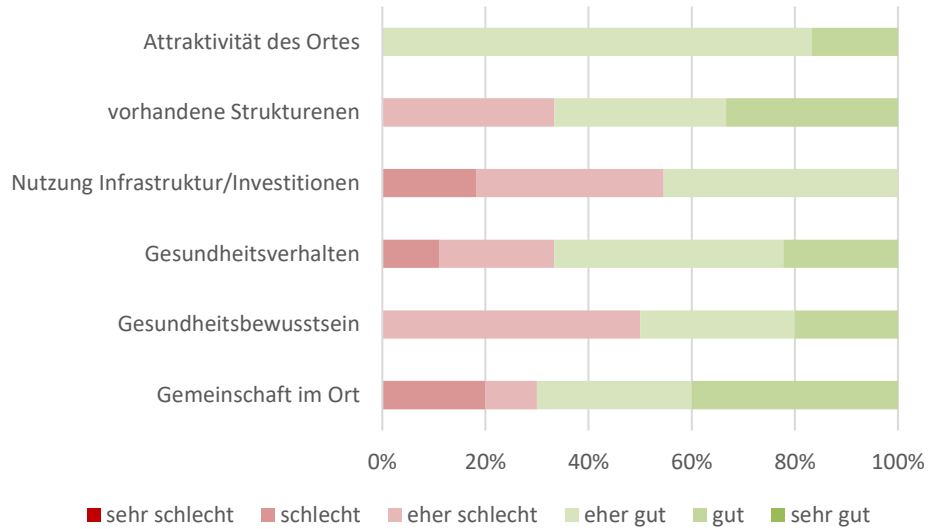


Abbildung 2: Ergebnis der Befragung der Steuergruppenmitglieder zur IST-Situation im August 2017 hinsichtlich der beiden Orte Dienten und Lend. 11 Rückmeldungen.

2.2 Eröffnungsveranstaltungen 2015, Familiensportfeste 2016 und Abschlussveranstaltung 2017

5.2.1 Eröffnungsveranstaltungen 2015

Am 24.9. fand in Dienten, am 26.10. 2015 in Lend die Eröffnungsveranstaltung statt. In Dienten nahmen ca. 120, in Lend ca. 130 Personen daran teil. Die Veranstaltung wurde mittels eines Kurzfragebogens evaluiert, der vom Projektleiter verteilt wurde. Der Rücklauf war jedoch gering: in Dienten 8, in Lend 25 Personen.

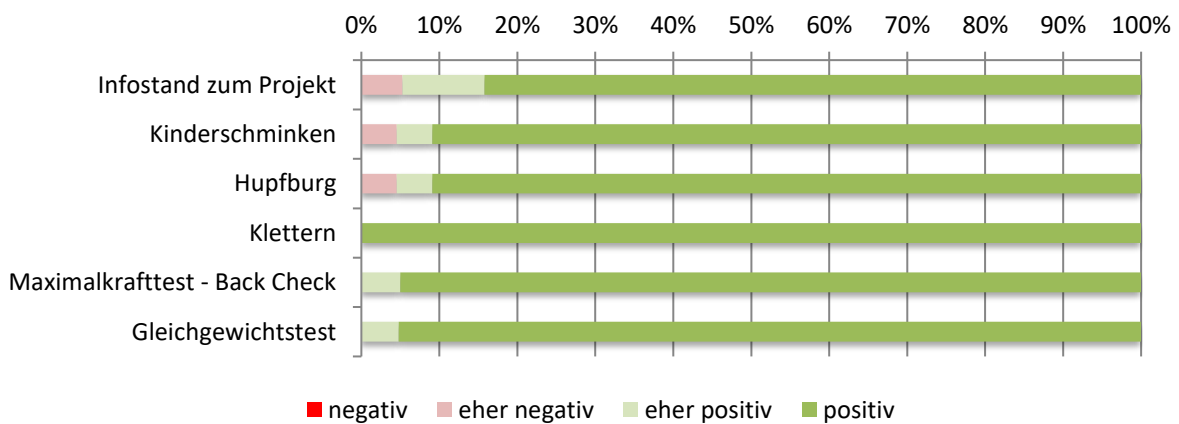


Abbildung 3: Rückmeldungen zu den Stationen der Veranstaltung und den vorgeschlagenen Kursen im Rahmen des Projekts – Lend/Embach 2015. 33 Rückmeldungen.

In beiden Veranstaltungen wurde das Projektvorhaben als sehr sinnvoll gewürdigt. Begründet wurde dies insbesondere hinsichtlich der Förderung der Gemeinschaft, um beisammen zu sein, die Ortsgemeinschaft zu stärken. Das Projekt wurde auch als Impulsgeber für mehr Bewegung und Gesundheitsverhalten verstanden.

Es wurde auch nach Angeboten gefragt, vor allem Ausdauersportarten und Kinderangebote und die angedachte Fortbildung für Lehrer/innen wurde positiv bewertet.

5.2.2 Familiensportfeste 2016

In Dienten fand am 9. September, in Lend/Embach am 26. Oktober 2016 die Familiensportfeste für das neue Projektjahr statt. Beide Veranstaltungen wurden ähnlich durchgeführt. Dort wurden Aktivitäten angeboten und ein gemeinschaftliches Zusammenkommen fand statt. In Dienten nahmen ca. 80, in Lend/Embach ca. 50 Personen daran teil; somit waren insgesamt 130 Personen dabei. Die Veranstaltung wurde mittels eines Kurzfragebogens evaluiert, der vom Projektleiter verteilt wurde. Der Rücklauf lag bei knapp 50%: in Summe von 61 Personen.

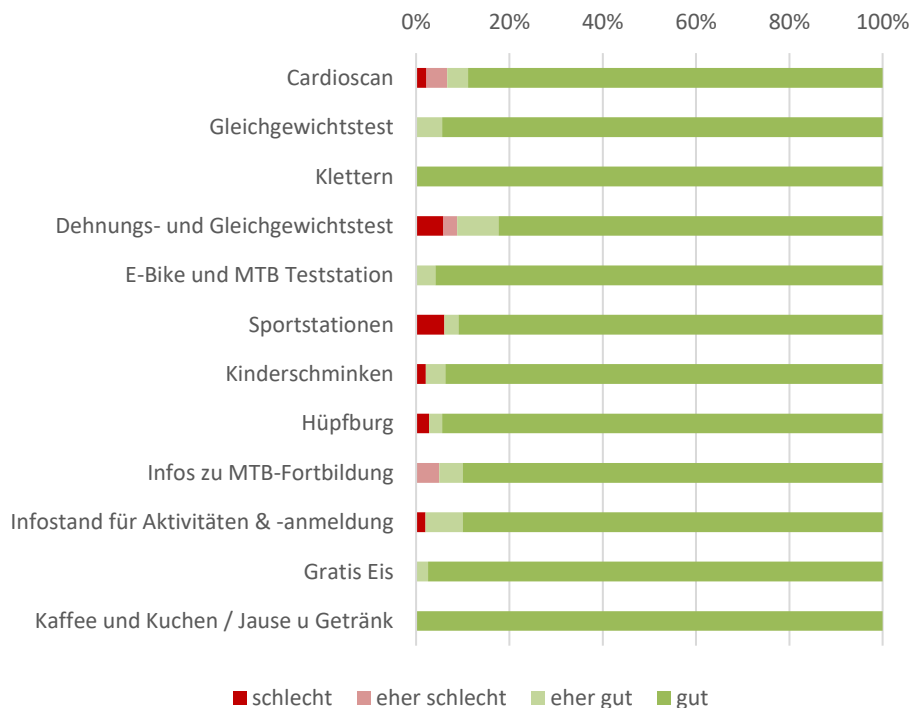


Abbildung 4: Ergebnis der Befragung der Besucher/innen der Familiensportfeste 2016 in Lend/Embach und Dienten. 61 Rückmeldungen.

5.2.3 Abschlussveranstaltungen 2017

In Lend/Embach fand am 1. Mai, in Dienten am 26. Oktober 2017 die Abschlussveranstaltungen statt. Beide Veranstaltungen wurden ähnlich durchgeführt. Dort wurden Aktivitäten angeboten und ein gemeinschaftliches Zusammenkommen fand statt. In Dienten nahmen ca. 130, in Lend ca. 150 Personen daran teil. Teilnehmer/innen an der Abschlussveranstaltung waren vor allem Kinder. Die Veranstaltung wurde mittels eines Kurzfragebogens evaluiert, der vom Projektleiter verteilt wurde. Der Rücklauf beläuft sich auf über ein Drittel der Teilnehmer/innen von insgesamt 58 Personen.

Die Befragten gaben an, dass sie durchschnittlich an 4 Angeboten teilgenommen haben über die Projektzeit. Vor allem wurde angegeben, dass Kurse besucht wurden.

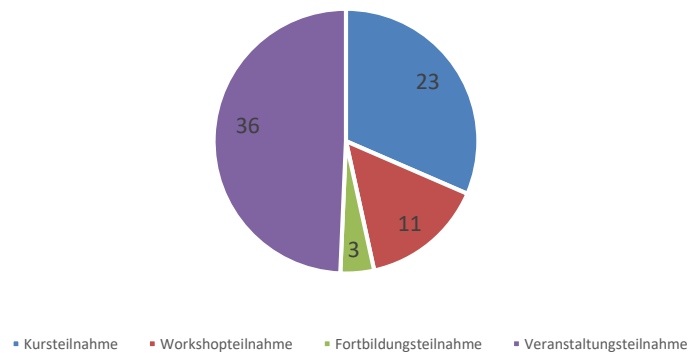


Abbildung 5: Angaben zu Teilnahmen in Lend/Embach und Dienten. 58 Rückmeldungen.

Es kamen hauptsächlich Teilnehmer/innen an Maßnahmen des Projektes zu den Abschlussveranstaltungen, wie bei den Familienfesten bisher im Herbst 2016. Es liegen Angaben von 48 Personen vor, 26 männlich und 17 davon weiblich.

In beiden Veranstaltungen wurde das Projekt rückblickend als sehr positiv beschrieben. 41 der Befragten gaben an, also über 95%, dass das Projekt positive Auswirkungen hatte. Abbildung 6 zeigt, wie einheitlich die positive Einschätzung im Bereich der von der Steuergruppe 2015 definierten Erfolgskriterien ausfällt.

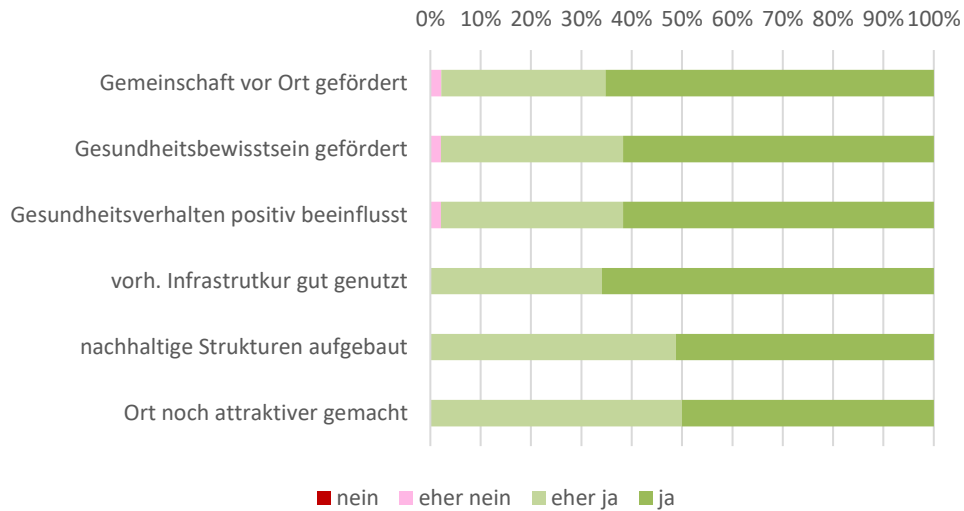


Abbildung 6: Ergebnis der Befragung der Besucher/innen der Abschlussveranstaltungen in Lend und Dienten im Herbst 2017. Einschätzungen der Wirksamkeit. 58 Rückmeldungen.

Es wurde ebenso bei der Abschlussveranstaltung kurz zum Projektablauf gefragt. Es zeigt sich eine hohe Zufriedenheit mit der Projektorganisation, der Angebotsvielfalt und dem passenden Angebot, an dem man auch gut Möglichkeit fand, auch teilzunehmen.

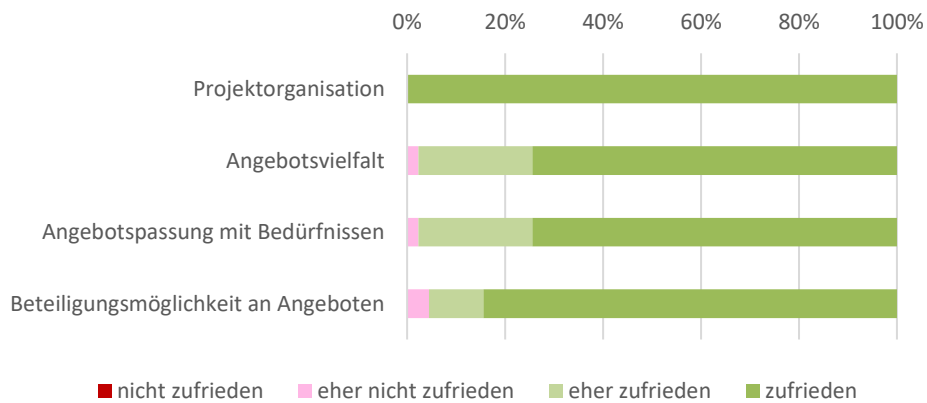


Abbildung 7: Ergebnis der Befragung der Besucher/innen der Abschlussveranstaltungen in Lend und Dienten im Herbst 2017. Angaben zur Zufriedenheit. 58 Rückmeldungen.

Gefragt nach den Wünschen für eine Weiterführung von Aktivitäten und Angeboten gaben die Teilnehmer/innen der Abschlussveranstaltungen an, dass eine Weiterführung von gleichen oder ähnlichen Angeboten als sehr sinnvoll erachtet würde. Insbesondere Kinderkurse und Sport-Kurse und Gesundheitsaktivitäten werden für die Zukunft am Positivsten gesehen.

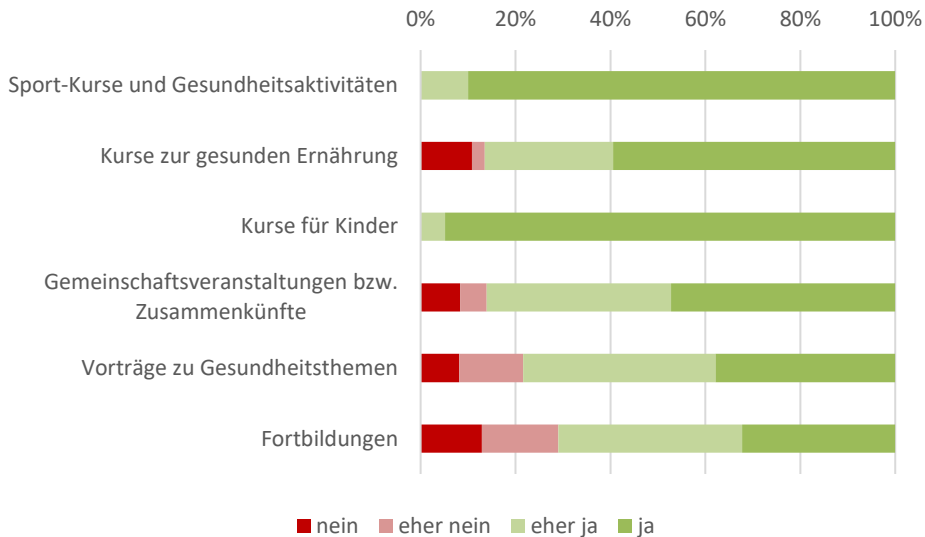


Abbildung 8: Ergebnis der Befragung der Besucher/innen der Abschlussveranstaltungen in Lend und Dienten im Herbst 2017. Angaben zu Wünschen zur Weiterführung nach dem Projektende. 58 Rückmeldungen.

5.3 Maßnahmenevaluierung (Kurse, Workshops, Fortbildungen)

5.3.1 Methoden

Die Maßnahmen wurden mittels Fragebögen evaluiert. Dazu teilte der Projektleiter sowie die Übungsleiter bzw. Vortragenden die Fragebögen gegen Ende der Kurse, Workshops oder Fortbildungen aus.

In den Fragebögen wurden neben demographischen Angaben zu Alter, Gewicht, Geschlecht und Kursort folgende Bereiche befragt:

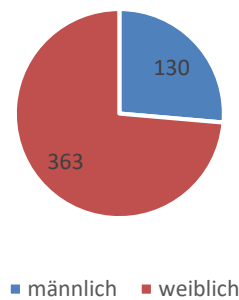
- Motivation zur Kursteilnahme
- Kursbewertung hinsichtlich: Leitung, Erworbenes Wissen bzw. Kompetenzerwerb, Arbeitsstruktur, Raumqualität, Nutzen, Zufriedenheit
- Künftige Angebotswünsche
- Gesundheitsverhalten innerhalb der letzten beiden Wochen
- Gesundheitszustand: mittels Selbsteinschätzung sowie mittels BMI-Berechnung aus Körpergröße und Alter

In Kinder- und Jugendkursen wurden verkürzte übergeordnete Fragen gestellt, die mit den Erwachsenenfragebögen korrespondieren.

Die Darstellung der Ergebnisse erfolgt kumulativ: es werden für die Workshops im Gesamten dargestellt und Skalen (Kinder wurden schon global gefragt und Erwachsene somit zusammengefasst) zu den Befragungsdimensionen gebildet. Dies gibt einen raschen Einblick. Methodisch ist dies korrekt, da sich auf Itemebene hohe Reliabilität zeigt.

5.3.2 Ergebnisse

5.3.2.1 Angaben zu befragten Teilnehmer/innen



	weiblich	männlich
Bewegungskurse	180	94
Workshops/Vorträge	123	11
Fortbildungen	60	25
Gesamt	363	130

Abbildung 9: Teilnehmer/innen nach Geschlecht und Angebotsart, gesamte Projektlaufzeit (2015-2017), Angabe von Häufigkeiten in beiden Darstellungen, zusätzlich in Prozent im Tortendiagramm.
n=493

Der Frauenanteil überwiegt wie bereits im ersten Berichtszeitraum mit knapp drei Viertel (73,63%, Abbildung 10). Dieser nimmt noch weiter zu bezogen auf die reinen Erwachsenen-kurse. Es werden mit dem Angebot also vor allem Frauen angesprochen. Im Laufe der Projektlaufzeit nahm der Frauenanteil stetig zu.

Erstaunlich ist die Erreichung verschiedenster Altersgruppen: So war die älteste Person 91, die jüngste 4 Jahre alt.

		Lend/Em-				Gesamt	
		Dienten		bach		h	%
		h	%	h	%	h	%
Geschlecht	männlich	68	29,31	52	26,13	130	26,37
	weiblich	164	70,69	147	73,87	363	73,63

Alter	durchschnittliches Alter	50,54		44,94		47,26	
	jüngste/älteste Teilnehmer/in	5-79		4-91		4-80	
	Kinder & Jugendliche	110	45,80	73	36,10	183	36,20
	Erwachsene	130	54,20	129	63,90	323	63,80

Abbildung 10: Teilnehmer/innen nach Geschlecht und Alter sowie Orten im Winter 2016 und Sommer 2017 (h... Häufigkeit, % Prozent)

Wichtig: 52 Frauen und 10 Mann besuchten Angebote BEIDER Orte, diese scheinen nur in der Gesamtzahl auf. – 64 Erwachsene gaben an, in BEIDEN Orten Angebote besucht zu haben – diese sind hier nur in der Gesamtheit berücksichtigt.

5.3.2.2 Gründe für die Teilnahme

Für jedes Angebot wurden die Beweggründe abgefragt. Diese wurden anhand einer Liste von gängigen Motiven als Mehrfachwahl von den Teilnehmer/innen angekreuzt.

Durch die Teilnahme in die Thematik reinschnuppern war mit der Leitungskompetenz und Gesundheitsprävention und Gemeinschaftserleben die zentralsten Motive, um an den Maßnahmen aktiv teilzunehmen.

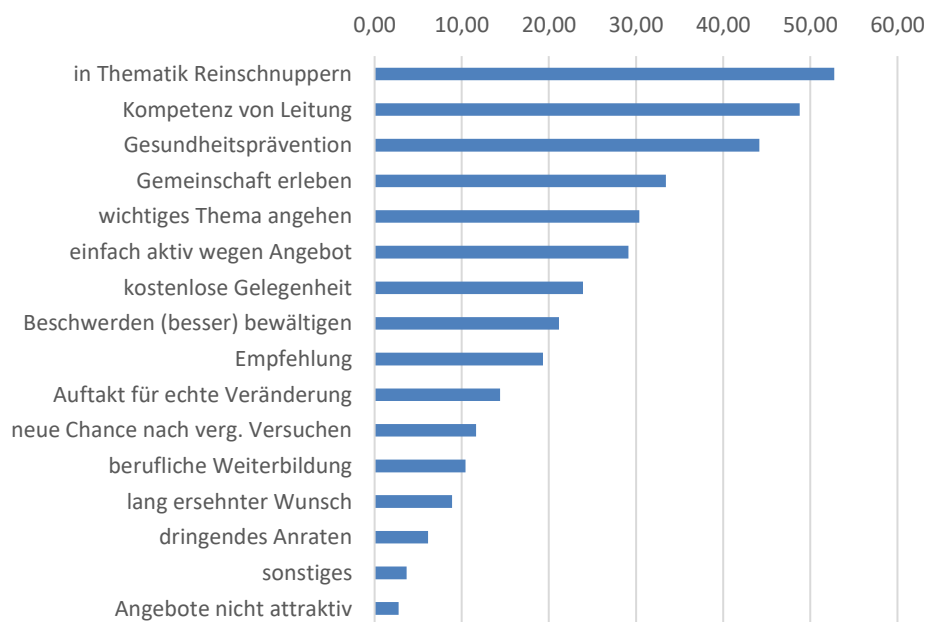


Abbildung 11: Motive für die Teilnahme über alle Angebote (Reihung nach Wichtigkeit). 172 Rückmeldungen. Angaben in % der Zustimmung (Mehrfachwahlen möglich).

5.3.2.3 Kursbewertung

Die Teilnehmer/innen wurden gebeten, den Kurs in mehreren Dimensionen einzustufen. Die Items wurden zu einem Faktor zusammengefasst. Folgende Ergebnisse sind somit Mittelwerte zu den Kursen. Untenstehend das Ergebnis zur Zufriedenheit mit dem Gesamten Angebot. Die Teilnehmer/innen waren im Mittel überaus zufrieden. Die Kompetenz der Leitung wurde besonders positiv bewertet, der Nutzen des Angebots nicht so hoch, aber dennoch positiv.¹

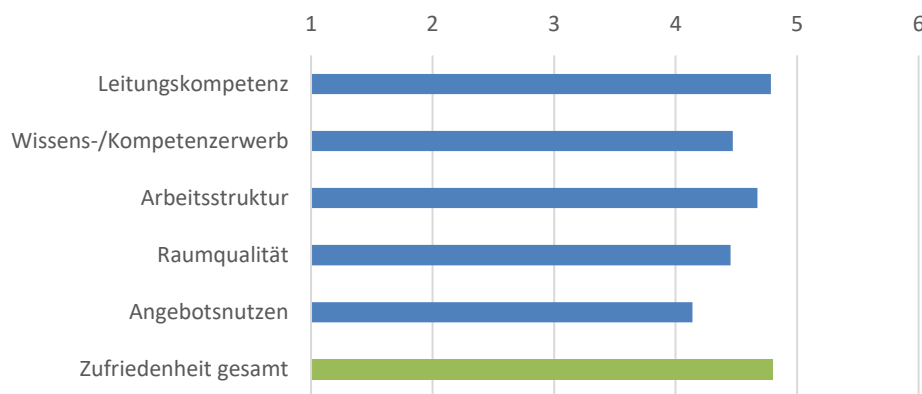


Abbildung 12a: Zufriedenheit mit dem Angebot: GESAMT-Darstellung zu den Dimensionen. 1= sehr unzufrieden 6 = sehr zufrieden. 499 Rückmeldungen.

Betrachtet man die Angebote zusammengefasst über die Jahre, so zeigt sich ein übereinstimmendes Bild. Workshops haben in allen Dimensionen etwas höhere Zufriedenheitswerte, Fortbildungen wurden – wenngleich positiv – aber vergleichbar weniger hoch bewertet.

¹ Der Nutzen wurde sehr spezifisch befragt: Die Items bezogen sich auf Anwendung und Weitergabe von erworbenen Kompetenzen/Wissen, was es den Befragten erschwerte positiver zu antworten.

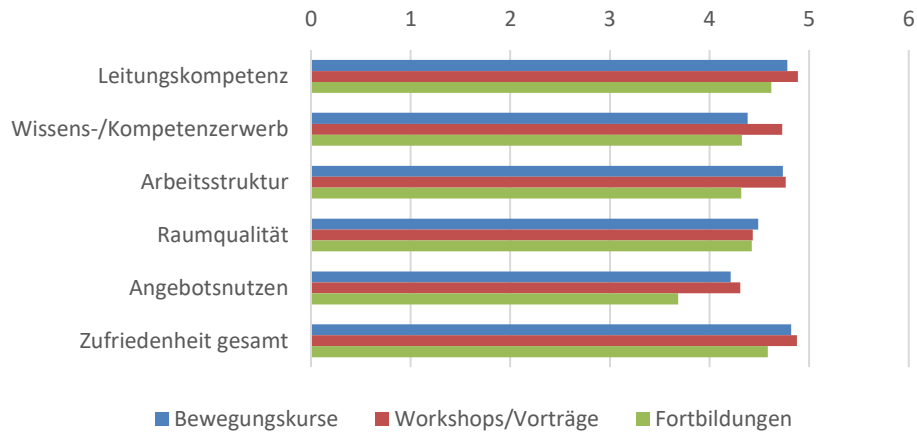


Abbildung 12b: Zufriedenheit mit dem Angebot: Darstellung zu den Dimensionen nach Angeboten. 1= sehr unzufrieden 6 = sehr zufrieden. 499 Rückmeldungen.

Kinder und Jugendliche stufen die Angebote wie Erwachsene gleichermaßen positiv ein.

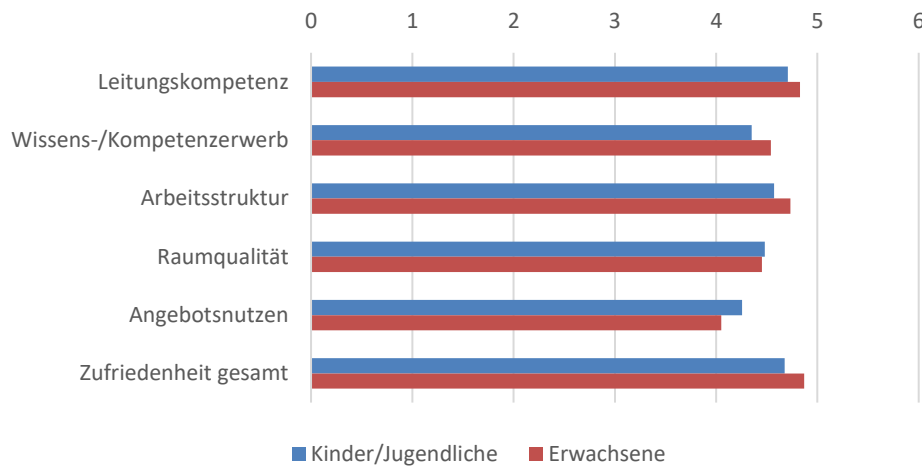


Abbildung 12c: Zufriedenheit mit dem Angebot: Darstellung zu den Dimensionen nach Erwachsene und Kinder. 1= sehr unzufrieden 6 = sehr zufrieden. 499 Rückmeldungen.

Gefragt nach Wünschen für weiterführende Angebote ergab folgendes Ergebnis: Der Wunsch nach Fitness und Bewegungsangeboten dominiert, gefolgt von Angeboten zur Ernährung. Psychoedukative Themen sind ansonsten weniger gefragt.

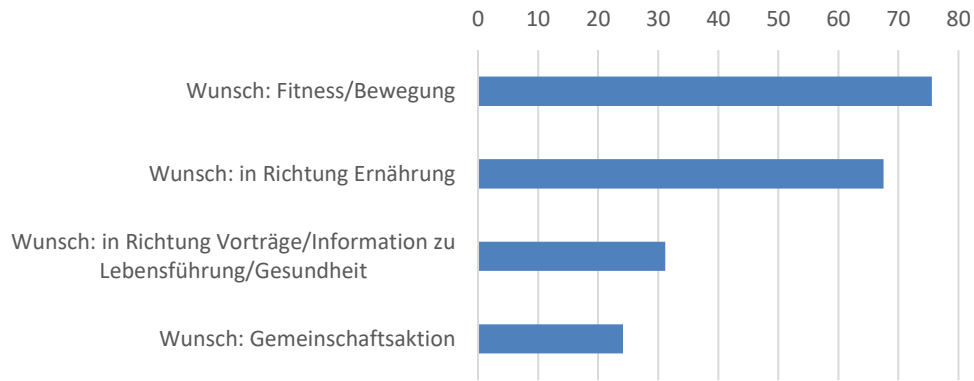


Abbildung 13: Ergebnis der Wünsche pro Bereich in %. 314 Rückmeldungen.

5.3.2.4 Gesundheitsverhalten und -zustand

Um das Aktivitätsniveau entsprechend des Projektzieles nachvollziehen zu können, wurden 10 gesundheitsrelevante Bereiche abgefragt. Teilnehmer/innen waren gebeten anzugeben, wie häufig sie innerhalb der zurückliegenden 2 Wochen jeweils aktiv waren. Wobei mit selten 1-2x, mit gelegentlich 3-4mal und öfters mit 5+ definiert ist.

Die Ergebnisse aus allen Rückmeldungen ergeben ein hohes Ausmaß an Sozialkontakten und bewusster, ausgewogener oder biologischer Ernährung. Darauf folgen sportliche Aktivitäten und Bewegung durch alltägliche Fortbewegung wie Wegstrecken zu Fuß oder mit dem Rad zurückzulegen. Das Aktivitätsniveau ist somit während der Projektzeit für die Teilnehmer/innen ansprechend. Weniger Wert wurde auf Wellness oder Wissenserwerb durch Vorträge oder Hörbücher gelegt.

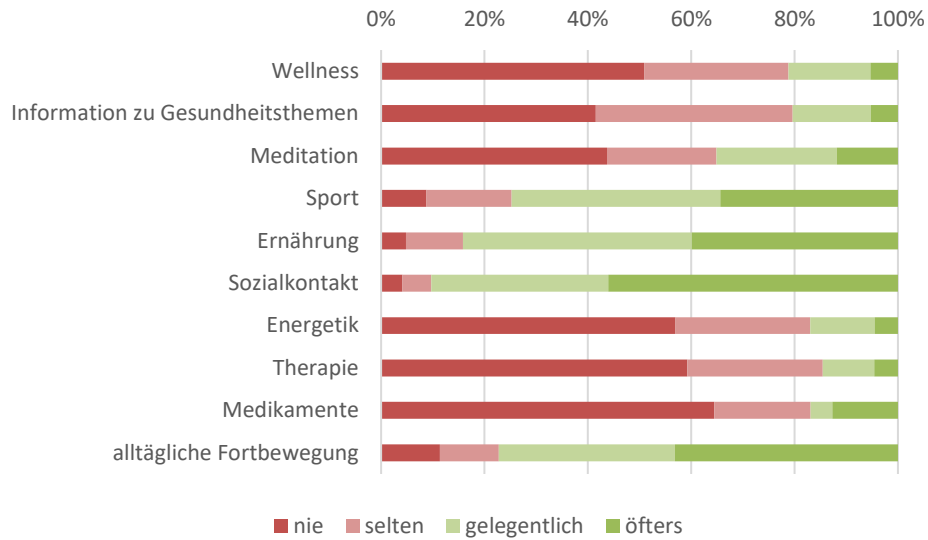


Abbildung 14: Gesundheitsverhalten innerhalb 2 Wochen über alle Angebotsrückmeldungen hinweg. 297 Rückmeldungen.

Wesentlichste Veränderungen durch Kurs-/Workshopbesuche sind lt. Kommentaren, dass Techniken erlernt wurden bzw. konkrete Änderung sich in den Alltag einbauen bzw. anwenden lassen.

Zur Einstufung des Gesundheitszustandes der Teilnehmer/innen wurde der BMI errechnet sowie eine allgemeine Selbsteinkunft eingeholt. Es zeigt sich, dass ca. zwei Drittel der Teilnehmer/innen Normalgewicht haben und ein Viertel als übergewichtig einzuschätzen ist.

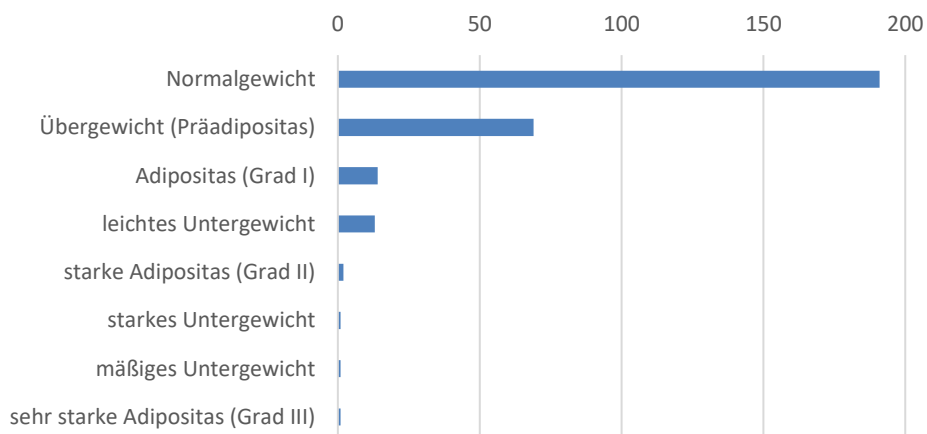


Abbildung 15: Gesundheitszustand aufgeteilt nach BMI-Werten lt. Angabe von Größe und Gewicht und daraus errechnete Kategorien. 292 Rückmeldungen.

Zur Einstufung des Gesundheitszustandes gaben die Teilnehmer/innen an, wie gesund sie sich fühlen hier ergibt sich ein ähnliches Bild: knapp 2/3 fühlen sich völlig gesund.

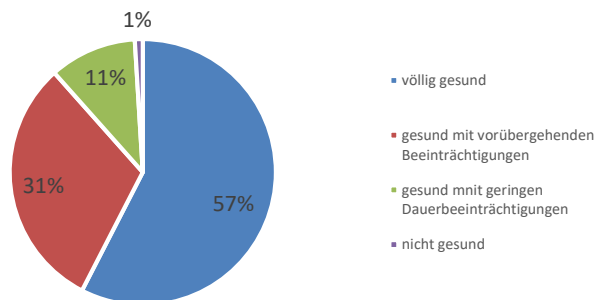


Abbildung 16: Gesundheitseinschätzung der Teilnehmer/innen. 311 Rückmeldungen.

Es nahmen somit überwiegend gesunde und normalgewichtige Personen in Anspruch, jedoch auch viele Personen, die Schwierigkeiten mit ihrer Konstitution haben.

5.4 Ergebnisse zur Projektstruktur

In den Steuergruppen wurde der Projektfortschritte immer wieder diskutiert und Maßnahmen zur Verbesserung oder Strategien besprochen, um weiterhin Teilnehmer/innen zu gewinnen. Die abschließenden quantitativen Ergebnisse der Steuergruppenbefragung wurden bereits eingangs dargestellt.

Vor allem gegen Ende des Projekts war es kein Projekt mehr, sondern Kurse wurden zu Fixpunkten. Es entstanden sowohl in der Organisation als auch in der Durchführung Routinen. Das ist vor allem an den Angeboten zu erkennen, die wiederholt eine rege Teilnahme zu verbuchen hatten.

Kommunikation

Die aufgrund der laufenden Rückmeldungen diskutierten Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit ergaben eine intensive Kooperation von Institutionen und Vereinen. Da die Steuergruppe aus Vertreter/innen wesentlicher Stakeholder der Gemeinden bestand konnte in den Sitzungen dieses Gremiums auf kurzem Wege an Umsetzungen gearbeitet werden.

Die Steuergruppen nutzte folgende Kommunikationswege für die Werbung:

- Flugblätter aussenden (Postwurf)

- Gemeindezeitung
- Gemeindehomepage
- Anschlagtafel/Schaukasten
- Aushang
- Direkt Ansprache im jeweiligen Verein bzw. direkt von Personen ist das wichtigste Medium
- Elektronische Nachrichtenübermittlung (SMS- und Emailverteiler)

Es wurden in der zweiten Hälfte des Projekts mehr elektronische Medien zur Öffentlichkeitsarbeit verwendet: SMS bzw. Mailverteiler der Gemeinden und Vereine.

Teilnahme

Im Projektverlauf zeigte sich, dass einige Bürger/innen nicht über die Angebote Bescheid wussten bzw. zu unklar über die Rahmenbedingungen für die Kursteilnahme informiert waren. Dies konnte durch die verstärkte Koordinierte Vorgehensweise verbessert werden. Was klar wurde ist, dass Personen, die schwer erreichbar sind, auch über eine solche Initiative wie „Gemeinsam bewusst gesund“ sich angesprochen fühlen. Dennoch zeigen Rückmeldungen aus der Steuergruppe, dass auch so manche Person sich aufgeschwungen hat, die bisher nicht so aktiv war.

Evaluierung

Die Evaluierung mittels Fragebogen ergab im zweiten Berichtszeitraum einen Rücklauf bei 25,20%. Es gaben also knapp ein Drittel aller Teilnehmer/innen der Maßnahmen. Die Anzahl der Rückläufe sind jedoch Teilnahmen und nicht Personen, da ja auch eine Person mehrere Evaluierungsbögen ausfüllen konnte. Die Bögen zur Bewertung der Veranstaltungen wurden zum Teil vom Evaluator mit dem Projektleiter verteilt, was den guten Rücklauf bewirkte. Aufgrund der Rückmeldungen der Fokusgruppen wurde nur mehr eine Papierversion für die Befragung verwendet – die Schrift wurde vergrößert.

Die Verteilung der Evaluierungsbögen bei den Kursen führte nicht immer zu gewünschten Rückläufen, da dies im Bewegungsbereich vermutlich schwierig einzuplanen war. Jedenfalls ist der Rücklauf ausreichend hoch, um Aussagen treffen zu können.

5.5 Zusammenfassung hinsichtlich Projektfragestellungen/Empfehlungen

Folgende Zusammenfassung stützt sich auf die vorliegenden und in den vorhergehenden Kapiteln dargestellten Daten. Grundsätzlich kann festgehalten werden, dass das Projekt gut vernetzt organisiert ist und auch von den Teilnehmer/innen angenommen wurde. Durch die kontinuierliche Abstimmung der Projektleitung mit der Steuergruppe und den Verantwortlichen konnten Rückmeldungen seitens der Evaluierung bzw. direkte Feedbacks zu Optimierungen genutzt werden.

5.5.1 Kurzbeantwortung der Projektfragestellungen

5.5.1.1 Welche gesundheitsrelevanten Bedürfnisse bestanden in den Gemeinden?

Weniger psychoedukative Bedürfnisse, wie Vorträge oder andere Formen der Wissensvermittlung standen im Vordergrund. Vor allem Bewegungsangebote und Ernährungsworkshops waren am Gefragtesten bei den Teilnehmer/innen. Mehr Bewegung in den Alltag zu bringen und damit kontinuierlich für die eigene Fitness etwas zu tun bleibt den meisten Kursteilnehmer/innen auch künftig ein Anliegen. Dies bestätigte auch die Befragung im Rahmen der Abschlussveranstaltungen.

Gemeinschaftsaktionen waren weniger im Fokus, wobei z.B. entstandene Aktionen wie der Fitmarsch in Dienten auf großen Anklang gestoßen oder gemeinsame Sportaktivitäten sehr geschätzt wurden. Vorträge dürften über andere Angebote ausreichend abgedeckt sein, wie z.B. dem Katholischen Bildungswerk oder der Volkshochschule, was diese Tendenz erklären könnte.

5.5.1.2 Wie hoch war die Beteiligung bzw. die Partizipation der Zielgruppen am Projekt?

Mit 2008 Teilnahmen lag ein hohes Maß an Beteiligung vor. Vor allem Frauen fühlten sich angesprochen (Dreiviertel der Teilnehmer/innen waren Frauen) und auch die Gruppe der Kinder war recht hoch. Durch die intensive Einbindung der Zielgruppen im Vorfeld aber auch durch kontinuierliche Befragung konnten Angebote entwickelt werden, die nahe am Bedarf der Zielgruppe lagen. Auch waren die Projektleitung und Steuergruppen als Stakeholder sehr aktiv. Kurse waren sogar teilweise so erfolgreich, dass parallele Kurse eingeschoben werden mussten.

5.5.1.3 Wie gut verlief die Vernetzung und Kooperation innerhalb des Projekts?

Die laufenden Besprechungen mit der Steuergruppe waren ein wesentliches Erfolgsmerkmal. Zweimal jährlich trafen sich pro Ort wichtige Repräsentanten von Gemeinde, Vereinen bzw. Schlüsselpersonen. Diese trugen Ergebnisse und Projekthalte bzw. relevante Entscheidungen in ihre Gremien oder Gruppierungen weiter. Es wurden also bestehende Netzwerke genutzt und Entscheidungsträger einbezogen.

Die Projektleitung setzt vor allem auf den persönlichen Kontakt, was für die Kontinuität des Projekts förderlich war.

5.5.1.4 Wurden wesentliche Meilensteine eingehalten?

Die Projektleitung dokumentierte die laufende Projektentwicklung. Daraus war ersichtlich, dass die Meilensteine erreicht werden konnten.

5.5.1.5 Wie wurden Angebote angenommen?

Die Angebote wurden zu drei Viertel Drittel von Frauen angenommen. Männer konnten trotz verstärkten Bemühens, wie zum Beispiel Väter mit Kindern einzubinden, nicht verstärkt motiviert werden.

Auch ältere Menschen fühlten sich durch Angebote angesprochen, insbesondere, wenn diese für ihre Altersgruppe ausgeschrieben waren, wie z.B. das Gedächtnistraining. Es nutzen überhaupt viele (angehende) Pensionisten das Kursangebot.

Befragt nach dem Gesundheitszustand gab knapp ein Drittel der Befragten an, mit Beeinträchtigungen zu tun zu haben, knapp ein Viertel der Teilnehmer/innen hat Übergewicht und manche haben bedenkenswerte BMI-Werte. Dieses Ergebnis wiesen darauf hin, dass sich Zielgruppen – wenngleich in geringerem Maße - angesprochen fühlten, die einen tatsächlichen, auch kurativen, Bedarf haben.

Die Kurse bzw. Workshops wurden durchgehend sehr positiv bewertet. Dies zeigt vor allem die Frage nach der Empfehlung oder Wiederwahl des besuchten Angebots. Die Kompetenz der Leitung, die Arbeitsstruktur bzw. der Gruppenzusammenhalt, der Wissens- bzw. Kompetenzerwerb und der Kursnutzen wurden überwiegend als sehr positiv wahrgenommen.

5.5.1.6 Wie wurden Maßnahmen des Empowerments angenommen?

Definitive Fortbildungsangebote fanden teilweise wenig Anklang, wurden aber positiv bewertet, wenn auch etwas weniger positiv als Bewegungskurse oder Workshops. Es ist aber auch hinzuweisen, dass es auch in den kleinen Orten unmöglich ist, viele Übungsleiter/innen oder Projektleiter/innen für Angebote der Gesundheitsförderung zu gewinnen. Insofern ist die Teilnahme ausreichend mit z.B. 8 Teilnehmer/innen zur Kommunalen Gesundheitsförderung oder 13 Teilnehmer/innen zu einer Übungsleitungsfortbildung.

5.5.1.7 Inwiefern änderte sich das Gesundheitsbewusstsein in den Gemeinden, insbesondere in der Zielgruppe?

Hierzu verdichten sich die Ergebnisse dahingehend, dass aufgrund qualitativer Rückmeldungen aus den Fragebögen die Angebote nachhaltig auf den Alltag der Teilnehmer/innen wirken. So geben Teilnehmer/innen immer wieder in den Befragungen an, zu Hause bzw. im Alltag Übungen aus den Kursen einzubauen bzw. auch außerhalb der Kurse aktiv zu sein. Insbesondere Besucher/innen von Nordic Walking, Koordinationstrainings (zB. Rückenprogrammen), Yoga dem Gedächtnistraining weisen hohe Aktivitätsniveaus auf.

Das Gesundheitsverhalten zeigt ein hohes Aktivitätsniveau vor allem im Bewegungs- und Ernährungsbereich auf. Qualitative Rückmeldungen bieten oft Kommentare, die bestätigen, dass Kurse Auswirkungen auf das Bewusstsein hinsichtlich gesunden Verhaltens bzw. gesunder Lebensweise haben.

Sowohl die Teilnehmer/innen an den Abschlussveranstaltungen als auch die Steuergruppe empfinden eine Steigerung der Attraktivität der Orte und auch eine Erhöhung des Gesundheitsbewusstseins.

5.5.1.8 Welche nachhaltigen Strukturen konnten in den Gemeinden aufgebaut werden?

Nach über zwei Jahren bildete sich eine Art Tradition und ein großer Wunsch nach Fortsetzung. Gerade die Ergebnisse der Abschlussveranstaltung belegen dies. Auch haben die Steuergruppen Bereitschaft signalisiert, auch weiterhin Aktivitäten zu unterstützen. Denn die aufgebauten Strukturen und Aktivitäten sollen eine Weiterführung finden, so der Tenor. Denn das Projekt „Gemeinsam bewusst gesund“ brachte „die Gemeinde in Bewegung“, wie eine Teilnehmerin kommentierte.

5.5.2 Empfehlungen entsprechend des Auftrages

Um eine nachhaltige Weiterführung von Angeboten zu sichern wurde seitens der Projektleitung bereits frühzeitig eine Fortführung angeregt. Dies führte zu positiven Reaktionen. Es ist zu empfehlen, an bestehenden oder geplanten Projekten der Gemeinden anzuschließen (z.B. auch im Rahmen von Leader-Projekten). Dies entspricht aber ohnehin der bestehenden Kultur in den Orten, Synergien zu finden.

Kursangebote, die gewünscht sind:

- Kursangebote speziell für Kinder
- Sport- und Bewegungsangebote

Wichtig ist es, Personen zu etablieren, die sich durch die gelebte Praxis von „gemeinsam bewusst gesund“ im Laufe der Zeit mit Aktionen und Maßnahmen gut identifizieren konnten, zu fördern und auch Fördermittel zu Verfügung zu stellen. Auch sollen Personen aus den Workshops oder Fortbildungen nun motiviert werden, sich selbst agierend einzubringen.

Schwierig wird es sein, voll geförderte Maßnahmen nun zu kostenpflichtigen zu entwickeln. Eine Möglichkeit bestünde darin, weniger Angebote zu setzen, die möglicherweise aber übergreifende Bereiche abdecken, wie zB. ein Rückentraining mit Nordic-Walking-Einheiten oder eine zusammengefasste Fitnessgruppe, die verschiedene Sportarten je nach Jahreszeit zur selben Zeit unternimmt.

Anhang 16 bis 18: Evaluationsfragebögen

Anhang 19: Evaluationsendbericht

6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Förderliche Faktoren:

- Eine genaue Recherche über vorhandene Strukturen und Angebote in der Vorprojektphase mit einer dementsprechenden Auswahl der Projektgemeinden - in den beiden Gemeinden gab es vor dem Projektstart kaum gesundheitsförderliche Angebote. Dementsprechend hoch waren die Teilnahmen an Projektaktivitäten.
- Integrieren von Zielgruppenvertretern in den Steuerungsgruppen.
- Die Kooperation und miteinbinden von örtlichen Institutionen (Sport- und Kulturvereine, Schulen...).
- Sehr gut qualifizierte und motivierte Übungsleiter und Vortragende aus den Regionen – bzw. aus den Gemeinden.
- Enge Zusammenarbeit mit den lokalen Sportvereinen – Absprache von Trainingszeiten, Jahresplanung, Informationsweitergabe uvm.
- Sehr gute Zusammenarbeit mit der Evaluationsstelle – durch die lfd. Evaluation konnten schnell Adaptionen in der Umsetzung vollzogen werden.
- Gute Zusammenarbeit mit den Kooperationspartnern – es entstanden im Projektverlauf enge Kooperationen mit gegenseitiger Unterstützung bei der Maßnahmenplanung- und Umsetzung.
- Flexibilität der Projektaktivitäten – teilweise wurden Bewegungskurse verlängert oder abgeschlossene Kurse wieder gestartet.
- Kostenlose Teilnahmemöglichkeit.

- Intergenerative Projektumsetzung, damit eine große Zahl an Personen erreicht werden konnte – damit auch zum „Gemeindethema“ wurde.

Hinderliche Faktoren:

- Veränderung in der Gemeinde Lend während der Projektlaufzeit zur Ausgleichsgemeinde, mit vorgezogenem Bürgermeisterwechsel, damit allgemein schlechte Stimmungslage in der Gemeindevertretung, welche die Projektumsetzung nicht erleichterte.
- In der Gemeinde Lend wurde es dadurch schwieriger die Mitglieder der Steuerungsgruppe für die Treffen zu motivieren. Die allgemeine Projektunterstützung von Seiten der Gemeinde nahm im Vergleich zur Gemeinde Dienten deutlich ab.
- Abhängigkeit von vielen unterschiedlichen Personenkreisen und Institutionen.
- Zeitliche Verzögerungen bei Unstimmigkeiten unter den Institutionen oder Steuerungsgruppen Mitglieder.

Einige der zentralen Lernerfahrungen des Projekts waren, dass in der Projektplanungsphase eine genaue Gemeindeanalyse- und Auswahl unerlässlich für eine positive Projektdurchführung waren. Eine Maßnahmenplanung welche an die vorhandenen Ressourcen und Kapazitäten anknüpft, erleichterte ein Erreichen der gesteckten Projektziele. Alle in den Gemeinden vorhandenen Kooperations- und Vernetzungspartner konnten sich nach ihrem Ermessen am Projekt beteiligen. Die vielen Möglichkeiten an partizipativen Mitgestaltungsmöglichkeiten trugen dazu bei, dass sich die am Projekt beteiligten Personen verstanden und ernst genommen fühlten. Vielfältige Empowermentmaßnahmen wie beispielsweise die Weiterbildung „Kommunale Gesundheitsförderung“ für die Haupt- und Nebenzzielgruppen wirkten sich schon während der Projektumsetzungsphase positiv aus (z.B. selbstständige Organisation von Bewegungskursen oder Sommerprogrammen, oder die Umsetzung von zwei infrastrukturellen Maßnahmen). Dieses erworbene Wissen wird sich auch in Zukunft in den Gemeinden etablieren. Vernetzungen und Kooperationen trugen dazu bei, die Hauptzielgruppe effektiv zu erreichen. Auch für weitere Projekte steht daher die Vernetzung und Kooperationen ganz oben bei der Prioritätenliste. Durch die lfd. Evaluationsrückmeldungen konnten Anliegen, Wünsche und Verbesserungsvorschläge der Zielgruppen zeitnah umgesetzt werden.

Anhang:

In den Klammern befinden sich die Nummern, welche für die Anhänge im Projektguide verwendet wurden!

- Anhang 1 bis 7: Zeitungsberichte in den „Bezirksblätter Pinzgau“, S 13 (6.1 bis 6.3 UND 16.1 bis 16.3)
- Anhang 8 bis 13: Informationsfolder mit den Halbjahresprogrammen, S 13 (4.1 bis 4.3; 5 UND 17.1 bis 17.3)
- Anhang 14: Ausbildungsunterlagen „Kommunale Gesundheitsförderung, S 16 (18)
- Anhang 15: Ausbildungsunterlagen „Neuro Motorik“, S 18 (19)
- Anhang 16 bis 18: Evaluationsfragebögen S 44 (21.1 bis 21.3)
- Anhang 19: Evaluationsendbericht, S 44 (22)

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.