

Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

Projektnummer	2552
Projekttitel	Health4You by VFQ (früher: Gesund sein– ich bin dabei)
Projektträger/in	VFQ– Gesellschaft für Frauen und Qualifikation
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	1.1.2015– 31.12.2016 (24 Monate)
Schwerpunktzielgruppe/n	Auszubildende junge Frauen (16– 24 Jahre)
Erreichte Zielgruppengröße	Ca. 35 Auszubildende (teilweise zusätzlich deren PartnerInnen und Angehörige)
Zentrale Kooperationspartner/innen	Land Oberösterreich Soziales, Arbeitsmarktservice, Netzwerkpartnerorganisationen der OÖ Sozialplattform, usw.
Autoren/Autorinnen	Mag. ^a Birgit Freidhager, Roswitha Ebner, Mag. ^a Ulrike Bernauer– Birner
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	Bernauer@VFQ.at; ausbildung.ebner@VFQ.at; ausbildung.freidhager@VFQ.at
Weblink/Homepage	www.vfq.at
Datum	31.12.2016

1. Kurzzusammenfassung

Health4You by VFQ war das Gesundheitsprojekt für die Auszubildenden vom VFQ, der Via Vista Glaswerkstatt und der Fragile Holzwerkstatt. Das Projekt erstreckte sich über einen Zeitraum von 2 Jahren und wurde primär während der Arbeitszeit durchgeführt.

Die unterschiedlichen Aktivitäten und Workshops zielten darauf ab, bei den Jugendlichen das Bewusstsein für ganzheitliche Gesundheit zu schärfen und zu einem achtsameren Umgang mit sich selbst und anderen zu führen. Dabei wurden zur Förderung eine ganzheitlichen Sichtweise von Gesundheit vier aufeinander folgende thematische Schwerpunkte gesetzt, die im dreimonatigen Rhythmus wechselten: Bewegung – Soziale Kompetenz – Mentale Kompetenz – Ernährung. In Methodischer Hinsicht ergab sich der Wechsel an Workshops, Reflexionsgruppen, Referaten, Exkursionen, Outdoortagen, Gesundheitszirkel und Coachings als besonders erfolgsverzeichnend.

Die Aktivitäten reichten von Volleyballspiel als Spiegel für notwendige Kompetenzen und Rollen im Team, Montage einer Klimmzustange, Rückenschule und Selbstverteidigung über Outdoortage in Windischgarsten und Au an der Donau, einer Workshopreihe zur sozialen Kompetenz, Ernährung/Kochen, Selbstmotivation, Resilienz und einem Tanzworkshop bis hin zu Exkursionen zu den Ausstellungen Körperwelten und Mythos Schönheit.

Es wurde außerdem versucht das soziale Umfeld der Lehrlinge in einem kleineren Rahmen einzubeziehen, wie z.B. bei der Erhebung des Gesundheitsbewusstseins mittels Fragebogen, bei einem gemeinsamen Spaziergang rund um den Weikerlsee und beim Vitallabor Nauticus, sowie der Musikalischen Auszeit im Rahmen der beiden Adventmärkte.

Als Ergebnis können ein verändertes Gesundheitsbewusstsein, mehr Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Gesundheitsverhalten und die erfolgreiche Integration gesundheitsfördernder Maßnahmen in den Arbeitsalltag verzeichnet werden. Empfohlen wird die Schaffung struktureller Freiräume um eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit der Thematik zu gewährleisten.

2. Projektkonzept

Das Projekt „Health4You by VFQ“ (zu Beginn „Gesund sein– ich bin dabei“) zielte auf die Vermittlung einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte junge Frauen in Ausbildung, sowie deren Angehörige (Eltern, Familie, Freundinnen, Partnerinnen) ab. Unsere anfänglichen Überlegungen gründeten auf der Beobachtung, dass die gesundheitliche Stabilität der Auszubildenden nicht sehr hoch sei.

Neben psychosozialen Beeinträchtigungen standen Anfälligkeiten für grippale Infekte, Belastungen im Bewegungsapparat und psychosomatische Krankheiten an vorderster Stelle. Es fehlte einerseits das Wissen über die Möglichkeiten der Gesundheitsprävention, andererseits sahen die Auszubildenden keinen Weg dies in ihr Leben integrieren zu können. Wir gingen davon aus, dass die Jugendlichen in ihrem Lebensumfeld keine anderen Verhaltensweisen kennengelernt haben und wollten gerade deshalb die näheren Angehörigen intensiv in das Projekt miteinbinden. Rasch stellte sich dieses Vorhaben als zu hoch gegriffen heraus. Es mangelte massiv an der Bereitschaft der Angehörigen aktiv am Projekt teilzunehmen und sich darauf einzulassen.

Im weiteren Vorgehen konzentrierten wir uns verstärkt auf die Jugendlichen selbst. Rückblickend betrachtet, wirkt sich nun deren verändertes Gesundheitsverhalten auch positiv auf das soziale Umfeld aus, wie von den Auszubildenden öfters berichtet wird (zB zu Hause regelmäßig, gesundes Essen kochen; Sport mit dem Partner; verbesserte Kommunikation mit Familienangehörigen). Insofern konnten indirekt nun doch auch die Angehörigen, als sekundäre Zielgruppe, durch das Projekt erfasst werden.

Weiters war es uns wichtig durch das Projekt einen Beitrag zur gesundheitlichen Chancengerechtigkeit zu leisten, was uns im Laufe der zwei Jahre durch die konstante und kontinuierliche Auseinandersetzung mit der Thematik auch gelungen ist. Der Großteil unserer Auszubildenden verfügt zu Beginn meist über ein sehr geringes Einkommen, hat oft ein geringes Bildungsniveau, geringen sozialen Status und kommt meist aus zerrütteten Familien sowie prekären Lebensverhältnissen. Bei der primären Zielgruppe des Projekts, den Auszubildenden, waren somit stark gesundheitsgefährdende Einflüsse zu beobachten, was die Notwendigkeit dieses Projekts noch deutlicher gemacht hat.

Das Projekt wurde in den Ausbildungswerkstätten Fragile (Holzwerkstatt) und Via Vista (Glaswerkstatt) umgesetzt. Dieses Setting ermöglichte eine gute Erreichbarkeit der Zielgruppe und infolge eine konstante Teilnahme an den Angeboten, sowie eine kontinuierliche Auseinandersetzung.

Health4You by VFQ setzte an den Gesundheitsdeterminanten Ernährung, Bewegung, Soziales und Mentale Gesundheit an. Diese möglichst breite und umfassende Auseinandersetzung ermöglichte ein verändertes Gesundheitsbewusstsein bei den Auszubildenden und mehr Achtsamkeit im eigenen Gesundheitsverhalten.

Ein weiteres Ziel war es, das Stammpersonal selbst zu ExpertInnen auf diesem Gebiet zu machen. Spezielle Weiterbildungen wurden in Anspruch genommen, eine Kollegin absolvierte vor kurzem auch die Ausbildung zur Gesundheitsbeauftragten.

Die strukturelle Verankerung des Projekts zeigt sich zum einen darin, dass weiterführend, 1x/Monat, das Thema Gesundheit im Rahmen von Workshops erfasst wird, zum anderen wurden im Arbeitsalltag strukturelle Freiräume geschaffen die eine weiterführende Auseinandersetzung ermöglichen (zB Übungen aus der Rückenschule nach Bedarf, Methoden zum Stressabbau, Mitarbeiter bewegen Mitarbeiter usw.).

Partnerschaftlichkeit und Vernetzung waren wesentliche Prinzipien des Projekts. Alle Beteiligten wurden aktiv miteingebunden (Mitglieder der Steuerungsgruppe, Auszubildende, Angehörige, AusbildnerInnen). Darüber hinaus ist die VFQ mbH Mitglied der Sozialplattform Oberösterreich, worüber auch die Projektergebnisse in einem Rundbrief veröffentlicht wurden. Des Weiteren wurden auch die Fördergeber – das Arbeitsmarktservice Oberösterreich und das Land Oberösterreich – laufend über den Projektverlauf informiert.

3. Projektdurchführung

Die Aktivitäten richteten sich nach folgenden inhaltlichen Schwerpunkten und wurden im Abstand von drei Monaten, im 14tägigen Rhythmus durchgeführt:

Bewegung: Volleyball als Spiegel für notwendige Kompetenzen und Rollen im Team; Montage einer Klimmzugstange, Workshop Rückenschule und Selbstverteidigung

Soziale Kompetenz: Projekt Frau.Macht.Medien, Workshops mit externen Trainer.

Mentale Gesundheit: Resilienz, Motivation, Atemtechnik, Meditation, PMR, Wünsche und Ziele, The Day of Give and Take

Ernährung: Nachhaltige Ernährung, Zusatzstoffe, Salaternte, Wasser, fremde Länder und Spezialitäten, basische Ernährung mit Eigentest, gesunde Jause

Zusätzlich fanden jährlich 2–3 tägige Outdoortage statt. Inhalte waren u.A. Floßbau und Workshop mit externen Erlebnispädagogen, gemeinsames Kochen, Radfahren, Schwimmen, uws.

Ergänzt wurden die Schwerpunkte durch zusätzliche Exkursionen (Ausstellung Körperwelten, Mythos Schönheit) und Aktivitäten mit den Angehörigen und näheren Bezugspersonen.

Im Rahmen des jährlich stattfindenden Adventmarktes fand einmal das Vitallabor Natui- kus statt, das zweite Mal wurde eine musikalische Auszeit angeboten.

Nachdem das „Frau Sein“ als frauenspezifische Ausbildungseinrichtung stets Thema ist, wurde im Rahmen eines eigenen Workshops speziell darauf eingegangen: NIA- getanzte Lebensfreude– Frau Sein

„Gesundheit“ wurde somit sehr umfassend und in allen Arbeitsbereichen angeboten und in den Arbeitsalltag integriert.

Die Projektrollen haben sich im Laufen des Projektes leicht verändert. Mag.a(FH) Ul- rike Hifinger übernahm mit 1.1.2015 die Projektleitung, welche sie mit 31.12.2015 an Mag.a Ulrike Bernauer–Birner abgab. Roswitha Ebner, Ausbildungsbetreuerin von Fragile und Mag.a Brigit Freidhager, Ausbildungsbetreuerin von Via Vista sind für die inhaltliche Gestaltung und die Umsetzung der Inhalte verantwortlich. Karin Hofmann ist für die finanzielle Abwicklung sowie die Abrechnung des Projekts zuständig. Mag.a Petra Murauer, die Projektleiterin der Betrieblichen Gesundheitsförderung : internes Controlling.

Die gemachten Erfahrungen wurden in Vernetzungstreffen mit ähnlichen Ausbil- dungsbetrieben der OÖ Sozialplattform weitergegeben; das Thema „Sensibilisierung im Hinblick auf Gesundheit“ wird uns auch in diesem Netzwerk nachhaltig beschäf- tigen.

4. Evaluationskonzept

Zur Evaluierung unseres Gesundheitsprojektes und um einen Vergleich des tatsäch- lichen gesundheitlichen Befinden/Bewusstsein unserer Auszubildenden ersichtlich zu machen, wurde die Gesundheitsbefragung der OÖ GKK zur Betrieblichen Ge- sundheitsförderung und die Gesamtauswertung der 2. Gesundheitsbefragung von Health 4 You herangezogen.

Inhalte der Befragungen waren Faktoren des Befindens am Arbeitsplatz bzgl. Räum- lichkeiten, Ernährung, Motivation, mentales und physisches Gesundheitsbefinden- den, Soziales und Zufriedenheit mit der Ausbildung.

Die Befragungen wurden den Auszubildenden von den Ausbildungsbetreuerinnen persönlich ausgehändigt, Unklarheiten bezüglich Fragestellungen wurden geklärt. Die Auszubildenden füllten die Fragebögen völlig anonym aus.

Nach der Reflexion der Befragungsergebnisse wurden nach Möglichkeit Maßnahmen zur Verbesserung des jeweiligen Themas angepasst und verstärkt lösungsorientiert die Problematiken im Hinblick auf eine positive Veränderung bearbeitet.

Verstärkt wurden z.B. im Bereich „Mentaler Gesundheit“ und „Sozialer Kompetenz“ Maßnahmen geplant, die das Empowerment der Auszubildenden fördert.

Tatsächlich zeigten sich sehr positive Veränderungen am Spaß an der Arbeit, Wissen über gesunde Ernährung, Wissen über Sucht und deren Vermeidung, reduzierter Zigaretten und Alkoholkonsum, mehr Mitspracherecht in der Arbeit und die Auszubildenden gaben an, dass sie sich aufgrund des Gesundheitsprojektes besser mit ihren Kolleginnen verstehen, letzteres kann man auf die gezielten Workshops zum Thema Selbstbestimmung zurückführen – den Auszubildenden wurden verschiedene Möglichkeiten gezeigt um besser auf eigene Grenzen, Bedürfnisse und Wünsche zu achten, diese ernst zu nehmen und seiner Umgebung kompetent mit zu teilen.

5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Das Thema Gesundheit ist bei uns ein fixer Bestandteil des Arbeitsalltages geworden. Positive Veränderungen zeigen sich auch im privaten Bereich. So ist nun eine größere Motivation für Bewegungsaktivitäten bei manchen Auszubildenden in der Freizeit zu beobachten. Ein verändertes Ernährungsverhalten und die Motivation erlernte Übungen (z.B. Atem- und Yogaübungen zum Stressabbau) auch zu Hause durchzuführen wird oftmals berichtet. Das gesteigerte Sozialverhalten in Gruppe (gegenseitiges Zuhören, Wertschätzung) kann ebenso beobachtet werden wie die allgemeine Steigerung des Gesundheitsbewusstseins der Lehrlinge.

Die Projektziele konnten somit zum Großteil erreicht werden. Nach wie vor sind allerdings die Anzahl der Fehltage bei den Auszubildenden immens hoch. Mit dem Ziel diese zu reduzieren wurde ein spezieller Ablaufplan gemeinsam mit der Geschäftsführung entwickelt. Nach 15 Krankenstandstagen findet nun ein Analysegespräch statt und konkret Vereinbarungen werden getroffen. Die Erfolge dieser Maßnahme sind derzeit noch abzuwarten.

In methodischer Hinsicht zeigte sich der Wechsel an Workshops, Exkursionen, Reflexionseinheiten, Gesundheitszirkel und Übungen direkt in den Werkstätten, während des Arbeitsalltages als besonders erfolgsverzeichnend. Eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit der Thematik und eine Sensibilisierung und Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Gesundheitsverhalten hat stattgefunden.

Festgehalten wird, dass den Angeboten ein äußerst gutes Zeugnis von den Auszubildenden ausgestellt wurde, wie aus einer Teilnehmerinnenerhebung deutlich wurde. Unser Partizipatives Vorgehen kann als weiterer wesentlicher Erfolgsfaktor verzeichnet werden. Bereits vor Projektbeginn konnten die Auszubildenden im Rahmen dreier Gesundheitszirkel ihre Ideen und Interessen einbringen, wechselnd nahmen immer zwei Auszubildende an den regelmäßigen Teamsitzungen teil und die selbständige Themenauswahl hat unter Anleitung stets stattgefunden.

Im Sinne der Nachhaltigkeit bleiben folgende Aktivitäten über den Projektzeitraum hinaus bestehen:

- MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen
- Klimmzugstange
- Outdoortage
- Sozialpädagogische Gruppen, 14tägig mit dem Schwerpunkt Gesundheit
- Übungen aus der Rückenschule
- Regelmäßige Gesundheitszirkel
- Regelmäßige regionale Obst und Gemüsesorten werden zur Verfügung gestellt.

In Hinblick auf eine gesundheitliche Chancengleichheit hatten unsere Auszubildenden die Chancen sich abseits ihrer alltäglichen, meist sehr belastenden und schwierigen Lebensrealitäten, mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen und ein gesundheitsförderndes Verhalten zu erlernen.

6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Die Förderlichen Faktoren zur Zielerreichung waren: (a) kleine Gruppengrößen: verbessern den Austausch und bieten auch Platz für persönliche Gespräche, (b) Verstärkter Fokus auf die Auszubildenden, deren Wünsche und Bedürfnisse, (c) breite Themenvorschläge, die eine ganzheitliche Sicht auf das Thema Gesundheit entwickeln lassen.

Hinderlich war zum Teil die Erreichbarkeit der Auszubildenden (aufgrund Praktika und Krankheit waren nicht immer alle anwesend).

Empfohlen wird, strukturelle Freiräume für die Thematik im Arbeitsalltag zu schaffen, damit Gesundheit ein fixer Bestandteil werden kann. Und schließlich ist es die Regelmäßigkeit, die Erfolge sichtbar werden lässt.

Wichtig ist uns nun die Nachhaltige Implementierung des Projekts. So wird das Thema Gesundheit auch zukünftig im Arbeitsalltag thematisiert und im Rahmen monatlicher sozialpädagogischer Gruppen explizit behandelt. Regelmäßig werden regionale Obst- und Gemüsesorten zur Verfügung gestellt.

Als besonderen Erfolgsfaktor haben wir unser partizipatives Vorgehen erlebt. So werden auch weiterführende Gesundheitszirkel mit den Auszubildenden stattfinden.

Unser gemeinsam entwickeltes Gesundheitswappen ist bei uns stets präsent und erinnert daran, dass wir es selbst in der Hand haben gesund zu bleiben, weil wir´s uns wert sind.

Anhang

- Karten Gesundheitstips
- Workshopdesign
- Einladung
- Folder
- Fotos
- Give &Take
- Maßnahmenkatalog
- Outdoortage 2016
- Poster
- Rap – Text
- Rundbrief 12.2016
- Skriptum Mentales
- Lehrlingsbefragung

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.