



## 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	2529
Projekttitel	<b>rund um xund</b> <b>Chancengerechtigkeit und Gesundheit</b> Gesundheitsförderungsprojekt der Offenen Jugendarbeit Dornbirn
Projektträger/in	Offene Jugendarbeit Dornbirn
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	15.10.2014 – 15.10.2016
Schwerpunktzielgruppe/n	MitarbeiterInnen der Offenen Jugendarbeit Dornbirn Jugendliche
Erreichte Zielgruppengröße	über 12.000 Kontakte

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Geschäftsbereich

<p><b>Zentrale Kooperationspartner/innen</b></p>	<p>Mag. Birgit Kubelka (aks)                  Mag. Eva Wildauer (Olympiazentrum Vorarlberg GmbH)                  Mag. Carina Kerle (Südwind)                  Andrea Milstein (Essküche Götzis)                  Massimo Aspirante (selbstständig)                  Mag. Alice Mansfield-Zech (Caritas, Stelle für Esstörungen)                  DSA Martina Eisendle, MSc (Die Eisendle)                  Saskia Ludescher, BA (aha Jugendinformation)                  Brigitte Salzmann (aha)                  Mag. Judith Thurnher (aha)                  Julia Giesinger, MA (juaveda)                  Anna Mähr, BSc (AUVA)                  Anna Rümmele (selbstständig)                  Oliver Huber (selbstständig)                  Hilal Iscakar, MA (selbstständig)                  Dr. Mag. Julia Ha (selbstständig)                  Christian Rettenberger, BA (Supro)                  Dr. Heinz Schoibl (Helix)                  Walter Trampisch (Tischtennisverein)                  Janine Schweiger, Rene Kaufmann (klipp&amp;klar)                  koje – Koordinationsbüro für Offene Jugendarbeit und Entwicklung                  IfS – Institut für Sozialdienste                  BIFO                  Messe Dornbirn                  Simon Hug (Grafik)</p>
<p><b>Autoren/Autorinnen</b></p>	<p>DSA Cornelia Reibnegger, MA (Projektkoordinatorin)                  Dr. Eva Häfele (Projektelevaluatorin)</p>
<p><b>Emailadresse/n Ansprechpartner/innen</b></p>	<p>cornelia.reibnegger@ojad.at</p>
<p><b>Weblink/Homepage</b></p>	<p>www.ojad.at</p>
<p><b>Datum</b></p>	<p>10.12.2016</p>

## 1. Kurzzusammenfassung

Stellen Sie Ihr Projekt im Umfang von maximal 2.200 Zeichen (inkl. Leerzeichen), gegliedert in zwei Abschnitte, dar:

Projektbeschreibung (Projektbegründung, Zielsetzung, Setting/s und Zielgruppe/n, Geplante Aktivitäten und Methoden, Laufzeit, Zentrale Kooperationspartner/innen)

Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen

### **„rund um xund – Chancengerechtigkeit und Gesundheit“**

#### **Ein Jugendgesundheitsförderungsprojekt der Offene Jugendarbeit Dornbirn (OJAD)**

Der Begriff „Gesundheit“ ist wohl vor allem bei Jugendlichen eher negativ besetzt. Einen innovativen Weg ging die OJAD. Sie ging mit ihren Stärken, wie Freiwilligkeit, Offenheit, Spaß und lebensweltorientierten Methoden vor und setzte von Okt. 2014 bis Okt. 2016 das Projekt „rund um xund – Chancengerechtigkeit und Gesundheit“ zur Förderung der Gesundheit von Jugendlichen um. Das wichtigste Ziel des Projekts ist einen Beitrag dazu zu leisten, Gesundheitsförderung allen Jugendlichen zugänglich zu machen. Im Projekt ging es darum, Jugendliche zu unterstützen, dass sie ein hohes Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit erlangen. Sie sollten motiviert werden, sich für eine gesunde Lebensführung zu entscheiden. Dazu hat die OJAD mit Jugendlichen eine Vielzahl an jugendgerechten Angeboten und Methoden entwickelt. Die MitarbeiterInnen wurden von ExpertInnen rund ums Thema Gesundheit geschult. So konnte das Thema in der gesamten Einrichtung in allen Arbeitsbereichen verankert werden.

In zahlreichen Kochworkshop (wöchentlicher Mittagstisch „Lunchclub“, Freitagskochen des Arbeitsprojekts Job Ahoi, Kochsessions im Jugendtreff Arena, Kochen für Bands, die im Kulturcafé Schlachthaus auftreten) probierten Jugendliche viele Rezepte aus und konnten gemeinsame Mahlzeiten genießen. ErnährungsberaterInnen unterstützten das Team der OJAD mit wertvollen Tipps. Es entstanden drei Publikationen (Kochbücher mit vielen Infos rund ums Projekt, Ernährungstipps, Informationen zu Lebensmitteln, etc.). Die Snackautomaten wurden mit Jugendbeteiligung umgestellt. Bio, fair trade, regional sind die neuen Kriterien. Ein Spot wurde mit Jugendlichen dazu gedreht. Ein Highlight im Projekt waren die Möglichkeiten zu üben, wie man sich verhält, wenn man an einem schön gedeckten Tisch speist. Im Jugendtreff wurde ein Tisch vornehm gedeckt und die Jugendlichen konnten dort ein Menü mit Service genießen und bekamen Verhaltenstipps mit viel Humor. Ein Kleingartenprojekt in Form von Hochbeeten wurde angelegt. Workshops, wie eine Rallye rund um das Thema Garten, Sinne und Genuss, wurden durchgeführt. Kräuter wurden gemeinsam zu Gewürzmischungen, Tees oder Pestos verarbeitet. Auch das Thema Bewegung bekam einen wichtigen Stellenwert. Es hat sich gezeigt, dass viele Jugendliche interessiert sind an unverbindlichen Sportangeboten. Tischtennis, Basketball, Fußball, Street-Work-out, Selbstverteidigung sind nur ein paar Sportarten die angeboten wurden. Während des gesamten Projektverlaufs konnten mit Jugendlichen verschiedenste Themen rund um ihre psychosoziale Gesundheit in Form von jugendgerechten Workshops aufgegriffen werden.

Besonders bewährt haben sich viele neu gewonnenen Kooperationen (aks, Südwind, Olympiazentrum Vorarlberg GmbH, essküche Götzis,...).

Jugendliche wurden als ExpertInnen ihrer Lebenswelt wahrgenommen. Mit viel Spaß konnte das Thema Gesundheit durch learning by doing vermittelt werden.



## 2. Projektkonzept

Beschreiben Sie

...welche Überlegungen zum Projekt geführt haben, welche Organisationen bzw. Partner/innen das Projekt entwickelt haben, ob und welche Anleihen Sie an allfälligen Vorbildprojekten oder Vorläuferprojekten genommen haben.

...Probleme, auf die das Projekt abgezielt und an welchen Gesundheitsdeterminanten (Einflussfaktoren auf Gesundheit) das Projekt angesetzt hat.

...das/die Setting/s in dem das Projekt abgewickelt wurde und welche Ausgangslage dort gegeben war.

...die Zielgruppe/n des Projekts (allfällige Differenzierung in primäre und sekundäre Zielgruppen – Multiplikatoren/Multiplikatorinnen etc.).

...die Zielsetzungen des Projekts – angestrebte Veränderungen, Wirkungen, strukturelle Verankerung.

Die Offene Jugendarbeit Dornbirn ist bundesweit und über die Bundesgrenze hinaus als visionäre Einrichtung in der Entwicklung von niederschweligen Angeboten für Jugendliche zu aktuellen Themenstellungen bekannt.

Mit dem Projekt „rund um xund – Chancengerechtigkeit und Gesundheit“ stellte sich das Team der OJAD der Herausforderung und beschäftigte sich mit dem Thema Gesundheit und wie Gesundheitsförderung allen Jugendlichen zugänglich gemacht werden kann. Denn in der Offenen Jugendarbeit sind auch junge Menschen aus Lebenskontexten anzutreffen, die kaum Zugang zu Gesundheitsförderungsangeboten haben und besonderen Gesundheitsrisiken ausgesetzt sind. Im Sinne der Chancengerechtigkeit ist jener vielfältige Zugang der OJAD die notwendige Voraussetzung Angebote für und mit benachteiligten Jugendlichen zu planen und umzusetzen.

Im Land Vorarlberg gibt es laut Projektinitiatoren des landesweiten Projekts „alls im grüana“ (2011) zwar eine Reihe von Angeboten, die Jugendliche in Bezug auf ihre Gesundheit unterstützen sollen, dennoch werden diese von den Betroffenen nur lückenhaft angenommen. Die OJAD hat das Potential Jugendliche, die durch die bestehenden Angebote kaum bis gar nicht erreicht werden, niederschwellig zu erreichen. Das Setting bietet die Chance ein von Jugendlichen akzeptiertes Gesundheitsangebot zu implementieren, weil genau die aus der im Landesprojekt durchgeführten Studie geforderten Empfehlungen gegeben sind. Bei der Projektentwicklung war die im Vorbildprojekt „alls im grüana“ erhobene Gesundheitsdefinition von Jugendlichen sehr hilfreich.

Im Jahr 2013 startete das Team der Offenen Jugendarbeit Dornbirn einen Projektentwicklungsprozess, in dem sowohl die MitarbeiterInnen als auch Jugendliche eingebunden wurden. Ziel des Prozesses war es, die Gesundheitskompetenz innerhalb der Einrichtung zu fördern und zu verankern. Dabei sollte sowohl die Verhaltensebene als auch die Verhältnisebene berücksichtigt werden. Die Hauptmotivation basierte auf der Vision, die Lebensbedingungen und -chancen für Jugendliche zu verbessern und die Chancengerechtigkeit benachteiligter Jugendlichen an jene von Jugendlichen von ökonomisch abgesicherten und bildungsnahen Elternhäusern anzugleichen.

Laut der HBSC Studie zum Thema „Gesundheit und Gesundheitsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler“ des Bundesministeriums für Gesundheit (2010) nennen weniger als die Hälfte der befragten Jungen und Mädchen ihre subjektive Gesundheit als ausgezeichnet. Die subjektive Gesundheit lässt mit dem Alter nach, vor allem bei den Mädchen. Von den 17-jährigen Jungen fühlen sich nur mehr 40% ausgezeichnet gesund, von den 17-jährigen Mädchen gar nur mehr 20%. Auch die Frage nach der Lebenszufriedenheit zeigt ein ähnliches Bild. Auch diese nimmt vom 11. zum 17. Lebensjahr deutlich ab und ist bei den Mädchen etwas geringer ausgeprägt als bei den Jungen. Bei der Lebenszufriedenheit ist zusätzlich über die vergangenen 10 bzw. 15 Jahre ein linearer Trend erkennbar, der zeigt, dass die Lebenszufriedenheit der Jugend leicht, aber stetig geringer wird.

Die OJAD wollte mit dem Gesundheitsförderungsprojekt Jugendlichen Räume und Möglichkeiten bieten, sich wohl zu fühlen und die Lebenszufriedenheit der Jugendlichen steigern. Unter anderem dadurch, dass Jugendlichen Perspektiven aufgezeigt werden und Möglichkeiten geboten werden Lebensziele zu verwirklichen.

Es gibt wenig evaluiertes Datenmaterial zum Thema Gesundheitsförderung im Setting Offener Jugendarbeit.

Die Ergebnisse der Jugendbefragung welche im Rahmen des Gesundheitsförderungsprojekts „alls im Grüna“ durchgeführt wurden, weisen darauf hin, dass das Setting Offene Jugendarbeit den idealen Rahmen für Gesundheitsförderungsprojekte bietet, in dem Jugendliche angesprochen und erreicht werden können. Es gibt jedoch kaum Einrichtungen, die sich bewusst dem Thema widmen.

Im Team der OJAD sind viele motivierte, engagierte MitarbeiterInnen, die sich schon über Jahre zum Thema engagieren. Diese punktuellen Aktionen sollten nun zu einem ganzheitlichen Handeln werden – Gesundheitsförderung soll Teamkultur werden!

Einflussfaktoren auf Gesundheit wie Bildung, sozialer Status, Partizipationsmöglichkeiten wurden im Konzept bewusst berücksichtigt. Eine ganzheitliche Sichtweise von Gesundheitsförderung wurde bisher in der Einrichtung nicht in dem Ausmaß gelebt.

Die Projektinhalte und Umsetzung müssen im Setting Offene Jugendarbeit so gestaltet sein, dass sich Jugendlichen in ihrer Freizeit freiwillig einbringen und mitmachen. Es besteht wenig Verbindlichkeit. Die Beziehungsarbeit und das Vertrauensverhältnis der JugendarbeiterInnen zu den Jugendlichen sind ausschlaggebend dafür, sie für das Thema Gesundheitsförderung zu motivieren und zu gewinnen. Das Prinzip der Freiwilligkeit ist eine spannende Herausforderung aber auch ein Erfolgskriterium!

Dialoggruppen des Projekts waren sowohl MitarbeiterInnen als auch Jugendliche.

Ziel des Projekts war es die Gesundheitskompetenz innerhalb der Organisation zu erhöhen und im Sinne einer Qualitätsentwicklung, einen gesundheitskompetenz-freundlichen Rahmen langfristig zu schaffen. Das Team der Offenen Jugendarbeit Dornbirn besteht aus 35 Personen. Alle MitarbeiterInnen wurden ins Projekt integriert. Der notwendige Auseinandersetzungsrahmen (gesamte Organisationsstruktur) dafür wurde im Projektverlauf geschaffen.

So konnte eine Sensibilisierung stattfinden und das Thema Gesundheitsförderung in der gesamten Einrichtung verankert werden.

*Auszug aus der externen Evaluation mit Jugendlichen:*

Welche Jugendlichen wurden erreicht?

Im Verlauf von zwei Jahren gab es im Rahmen des Projektes „rund um xund“ über 7.000 Kontakte mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Ziel des Projektes war es, vorwiegend Jugendliche zu erreichen, die aus bildungsfernen und sozioökonomisch benachteiligten Lebenskontexten stammen. Im Rahmen der Fragebogenerhebung (n = 105) wurden auch soziodemografische Daten zum Alter und zum Geschlecht sowie zum Bildungs- und zum Migrationshintergrund der jugendlichen Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhoben.

Die Verteilung der Geschlechter beläuft sich auf 54 % Mädchen und 46 % Burschen.

Das größte Alterssegment der befragten Jugendlichen sind mit 53 % die 15- bis 17-Jährigen. 18,6 % sind zwischen 18 und 20 Jahre und 13 % sind 13 bis 14 Jahre alt.

Bezüglich Bildungshintergrund waren 50 % der Jugendlichen zum Zeitpunkt der Befragung in Arbeitsprojekte der OJAD integriert und 15 % waren auf Arbeitssuche. Diesen 64 % stehen lediglich 15 % an Jugendlichen gegenüber, die eine höhere Schule besuchen.

Um auf den Migrationshintergrund rückschließen zu können, wurde auf die Variable „Alltagssprachen“ zurückgegriffen. 34 % der befragten Jugendlichen sprechen ausschließlich Deutsch in ihrer Familie und in ihrem Freundeskreis. Damit liegt die Anzahl jener Jugendlichen, die einen Migrationshintergrund in die OJAD mit einbringen, bei 66 %. Die größte Gruppe davon sind mit 25 % türkischstämmige Jugendliche. Der Anteil von knapp 11 %, die Englisch als Zweitsprache angeben, dürfte weniger auf einen bestimmten Migrationshintergrund hinweisen als auf die Tatsache, dass die Jugendlichen untereinander teilweise auch auf Englisch ausweichen, da einige erst seit kurzem in Österreich sind und die deutsche Sprache noch nicht fließend beherrschen.

Die übrigen Prozente verteilen sich relativ regelmäßig auf 12 verschiedene Sprachen und damit auf 12 verschiedene Nationen als Herkunftsländer!

In Anbetracht der Ergebnisse zum Bildungs- und Migrationshintergrund konnte mit dem Projekt „rund um xund“ das Ziel erreicht werden, vor allem Jugendliche aus bildungsfernen und sozioökonomisch benachteiligten Lebenskontexten mit tendenziell niedriger Gesundheitskompetenz und zugleich erhöhtem Gesundheitsrisiko zu fördern.



### 3. Projektdurchführung

Beschreiben Sie

...welche Aktivitäten und Methoden in welchem zeitlichen Ablauf umgesetzt wurden.

...die Projektgremien/-strukturen und die Rollenverteilung im Projekt.

...umgesetzte Vernetzungen und Kooperationen.

...allfällige Veränderungen/Anpassungen des Projektkonzeptes, der Projektstruktur und des Projektablaufes inkl. Begründung.

#### **Aktivitäten und Methoden**

Im Projekt „rund um xund“ ist grundsätzlich zwischen verhältnis- und verhaltenspräventiven Maßnahmen zu unterscheiden. Die Verschränkung dieser beiden Ansätze ermöglichte es, die Jugendlichen für das Thema Gesundheit sowohl auf der bewussten wie auch auf der unbewussten Ebene zu sensibilisieren. Viele der Maßnahmen setzten im Alltag an und wurden zu einer Selbstverständlichkeit. So z. B. wird den Jugendlichen Wasser statt süßer Getränke angeboten, statt Fertiggerichten wird frisch gekocht und es gibt täglich frisches Obst zur freien Entnahme.

Sehr abwechslungsreich waren die verschiedenen Settings und Formate, in denen sich die Jugendlichen mit Gesundheitsthemen auseinandersetzen konnten. Bei den Kochsessions in der Arena konnten sich die Jugendlichen freiwillig ein- und ausklinken.

Anders formatiert wurden die Inhalte dort, wo sie in den Unterricht des Schulabschlussprojekts Albatros integriert und teilweise auch als Prüfungsstoff vermittelt wurden.

Eine Sinnes- und Genussrallye hingegen war als „Challenge“ und damit als sehr spielerisches Format aufgebaut. Ebenso wie die Workshops „Globales Essen“ und die „rund um xund“-Jugendbefragungsworkshops ging sie auf Tour durch die verschiedenen Settings der OJAD um möglichst viele der verschiedenen Jugendgruppen zu erreichen.

Partizipative Mitbestimmungsmöglichkeiten wurden dort, wo es machbar war, strukturell verankert. So gibt es in beiden Jugendhäusern – Vismut und Arena – Mitbestimmungsteams. Zusätzlich wurden die Jugendlichen in der Arena bei mehreren Gelegenheiten nach ihren Wünschen, Bedürfnissen und Ideen gefragt und diese auch in der Gestaltung des Programms und der Räumlichkeiten übernommen.

## MitarbeiterInnen-Schulungen

### Klausuren Teamsitzungen

Um das gesamte Team in die Projektumsetzung einzubeziehen und um eine Identifikation mit dem Projekt und dem Projektthema Gesundheit zu schaffen, wurde zu Beginn eine Teamklausur durchgeführt, in der sich alle MitarbeiterInnen beteiligen konnten und ihre Ideen und Vorschläge einbringen konnten. Eine Zwischenklausur wurde ca. in der Hälfte der Projektlaufzeit durchgeführt. Die bisherigen Erfahrungen wurden ausgetauscht und aktuelle Evaluationsergebnisse führten zur Adaptierung und Erweiterung der Projektumsetzung.

Während der Teamsitzungen hatte das Thema Gesundheit einen fixen Stellenwert und wurde in den Tagesordnungen als Fixpunkt berücksichtigt.



Miteinbeziehen des Teams in die Projektplanung.

### Ernährung

Die Ernährungsberaterin und Diätologin Birgit Kubelka (aks) begleitete das Team in der gesamten Projektumsetzung. Es wurden MitarbeiterInnenschulungen zum rund ums Thema Ernährung angeboten. Erweitert wurden diese Schulungen durch Workshops mit der Ernährungsberaterin Eva Wildauer vom Olympiazentrum Vorarlberg GmbH.

Teamschulungen rund ums Thema Ernährung – Train the Trainer.



Umstellung der Snack- und Getränkeautomaten:

Zur Sensibilisierung wurden Workshops für MitarbeiterInnen und Jugendliche zum Thema Ernährung und rund ums Thema global, gerecht, fair von Birgit Kubelka (aks) und Carina Kerle (Südwind) durchgeführt. Das Team legte den Beschluss fest, dass die angebotenen Produkte den Kriterien regional, biologisch und fair trade entsprechen sollten. Dieser Beschluss, die Klarheit und die hohe Wertigkeit, welche dieses Thema im Team bekommen hat, waren ausschlaggebend für die erfolgreiche Veränderung. Peter Gstir bestückt die Automaten der OJAD und zeigte große Kreativität und Ausdauer im Finden immer wieder neuer Produkte, die mit den Jugendlichen getestet wurden. Die Herausforderung ist es Produkte zu finden, die den Kriterien entsprechen und bei Jugendlichen gut ankommen.

### **Cybbermobbing**

Hilal Iscahar vermittelte einer Gruppe MitarbeiterInnen das Thema Cybbermobbing und Methoden, dieses Thema in Workshops mit Jugendlichen zu bearbeiten.

### **Gendersensible Arbeit**

Das Thema Gesundheitsförderung und Gender bekam einen wichtigen Stellenwert in der Einrichtung. Mitarbeiter Achim Kirschner führte im Vorfeld zur Workshopreihe mit Referentin Julia Ha (Mädchenzentrum Amazone) eine MitarbeiterInnenbefragung durch und erstellte einen Ist-Stand-Analyse der Einrichtung:

- Hast du dich bereits mit dem Thema „Gleichstellung“ befasst? Wie stehst du zu diesem Thema und wie wichtig ist dir dieses?
- Wie zufrieden bist du mit der Ist-Situation in der OJAD (MitarbeiterInnen und Jugendliche) in Bezug auf die Gleichstellung von Männern und Frauen?
- Was sollte sich in Bezug auf das Thema „Gleichstellung“ innerhalb der OJAD verändern? Welche Ideen hättest du zur Verbesserung bei der Gleichstellung?

Bezugnehmend auf diese internen Ergebnisse vermittelte Julia Ha dem Team einen guten Überblick über die geschichtlichen Entwicklungen rund ums Thema Gender, eine Auseinandersetzung mit aktuellen Begriffen, schaffte Raum für eine persönliche Reflexion und entwickelte mit dem Team mögliche institutionelle Rahmenbedingungen.

### **Kochkurse mit Vermittlung von Ernährungsinformationen – learning by doing – train the trainer**

Die MitarbeiterInnen verbrachten fünf Abende bei der Ernährungsberaterin Andrea Milstein in ihrer wunderschönen „Essküche“ in Götzis. Dort wurde gemeinsam gekocht und die Kreativität und der Spaß am Kochen sowie die Vorteile des selber Kochens erlebbar gemacht. Das erklärte Ziel von Andrea Milstein ist es, jungen Menschen den Zugang zur eigenen Ernährung anschaulicher und besser verständlich zu machen und Alternativen zu Fast Food und ungesunden, industriell erzeugten Nahrungsmitteln aufzuzeigen. Sinnvoll ernähren kann sich nur, wer zumindest elementare Kochkenntnisse besitzt. Kochen ist die billigste, intelligenteste und nachhaltigste Investition in die eigene Gesundheit und die Umwelt. Wie dies den Jugendlichen vermittelt werden kann, erlebte das Team der OJAD bei den Kochkursen. Toller Nebeneffekt war, dass das gemeinsame Kochen das Miteinander im Team förderte und die gemeinsamen Abende motivierten, mit Jugendlichen die Rezepte auszuprobieren.



Kochkurse für MitarbeiterInnen in der Essküche Götzis.



### **Biologische Rhythmen, Aufmerksamkeit**

Im Rahmen der Schulung von Anna Mähr (AUVA) setzte sich das Team mit dem Thema Aufmerksamkeit auseinander. Aufmerksamkeit bei der Arbeit, Selektion nach Relevanz, Feinde der Aufmerksamkeit, Wie tickt unser Körper im Tagesverlauf?, verschiedene Chronotypen, Unfallgefahr und Tipps und Tricks für mehr Aufmerksamkeit wurden anschaulich und spannend vermittelt.

### **Fitnesscheck beim Olympiazentrum Vorarlberg GmbH**

Eva Wildauer organisierte für das Team der OJAD einen Fitnesscheck. Dabei konnten verschiedene Übungen rund ums Thema Fitness, wie sie auch mit ProfisportlerInnen durchgeführt werden, ausprobiert werden.

Es werden dabei Übungen absolviert und ausgewertet. Dieses Format kam bei den MitarbeiterInnen nicht gut an. Nach einer Reflexion der eigenen Erfahrungen (unangenehm vor den KollegInnen „getestet“ werden, Umgang mit Scheitern, fehlende positive Impulse,...) wurde ein Workshopformat für Jugendliche entwickelt, welches spielerischer durchgeführt wurde und ein Challengecharakter wurde eingebaut.

### **Yoga**

Die MitarbeiterInnen der OJAD wünschten sich bei der Projektstartklausur ein internes Yogaangebot, welches im Rahmen des Projekts regelmäßig zur Verfügung gestellt werden konnte. Die Teilnahme erfolgte freiwillig in der Freizeit. Die Yogalehrerin sowie ein Raum wurden von der Einrichtung zur Verfügung gestellt.



## Ernährung

Im Bereich der Ernährung wurde sehr viel selbst gekocht. Denn unter den ErnährungsexpertInnen gilt die Devise: Nur wer selbst kochen kann, hat die Möglichkeit, seine Ernährung auch entsprechend selbst zusammensetzen und selbst zu gestalten. Frische Zutaten galten dabei als Standard. Das gemeinsame Kochen wurde im Laufe des Projektes strukturell in den verschiedenen Jugendhäusern veranstaltet. Beispielsweise wird im Schulabschlussprojekt Albatros regelmäßig ein Obst- und Gemüsekorbs, welcher als Jausenverpflegung dient, aufgestellt. Die Jugendlichen schätzen das Angebot sehr und nehmen die Jause gerne an. Zusätzlich erhielten die Jugendlichen in diversen Workshops und Unterrichtseinheiten relevante Informationen zum Thema Ernährung und Lebensmittelkunde.



### Lunchclub

Mittags nichts los? Von wegen: Im Vismut wird jeden Dienstag und Mittwoch frisch gekocht! Im LunchClub gibt es ein Mittagsmenü zu einem kleinen Selbstkostenpreis. Mittagessen können alle Jugendlichen, die ihre Mittagspause in gemütlicher Atmosphäre verbringen wollen. Auch Erwachsene sind gerne eingeladen. Raum zum Chillen, Sound und Tischkicker sind die Beilagen zum köstlichen Menü.



### Freitagskochen

Sofort arbeiten sofort Geld verdienen! So lautet das Motto des Projekts Job Ahoi, welches sich an Jugendliche richtet, die auf der Suche nach einer Lehrausbildung oder Arbeit sind.

Jugendliche haben die Möglichkeit in zwei verschiedenen Werkstätten mitzuarbeiten:

**Designwerkstatt:** Hier setzen arbeitssuchende Mädchen Entwürfe von Designerinnen und Designern um und werden dabei von einer gelernten Schneiderin unterstützt und angeleitet.

**Bootswerkstatt:** Holz- und Kunststoffboote werden hier von arbeitssuchenden Mädchen und Jungen unter Anleitung von gelernten Bootbauern auf Vordermann gebracht.

Nach einer intensiven Arbeitswoche wird jeden Freitag gemeinsam gekocht und gegessen. So können die Erlebnisse der Woche beim gemeinsamen Mittagessen



besprochen und ausgetauscht werden, die Entlohnung für die Woche wird ausbezahlt und ein angenehmer Start ins Wochenende ist garantiert! Dabei wird Wert auf regionale und saisonale Lebensmittel gelegt und heimische als auch internationale Gerichte werden zubereitet. Spaß am Kochen, der Austausch von praktischen Kochtipps und das Miteinander stehen dabei im Vordergrund.

Jugendliche, die im Arbeitsprojekt mitarbeiten schätzen diesen gemeinsamen Wochenausklang sehr. Für einen Zeitungsbericht wurden Jugendliche zum Projekt Job Ahoi befragt und das gemeinsame Mittagessen hatte in den Schilderungen der Jugendlichen einen wichtigen Stellenwert:

*Melanie, 15 Jahre, Dornbirn:*

*„Mir gefällt, dass alle nett sind und ich Unterstützung bei der Lehrstellensuche und Berufsorientierung kriege. Mir gefallen auch die wöchentlichen Workshops, wo wir zum Beispiel über Berufe und eigene Interessen usw. sprechen. Das Kochen am Freitag finde ich auch super!“*

*Orhan, 16 Jahre, Hohenems:*

*„Die Arbeit macht mir Spaß und die Mitarbeiter sind freundlich. Ich helfe beim Herrichten und Reparieren der Boote. Das Kochen und das gemeinsame Essen am Freitag mag ich sehr. Auch ich habe schon öfters mitgekocht. Gut ist auch, dass unsere Arbeitsstunden wöchentlich ausbezahlt werden.“*

*Jamil, 16 Jahre, Dornbirn:*

*„Die Arbeit mit Holz gefällt mir, auch wenn mein Wunschberuf später Polizist ist. Ich bin seit ca. 2 Monaten bei Job Ahoi und ich habe bereits einiges dazugelernt und meine Deutschkenntnisse weiter verbessert. Das gemeinsame Arbeiten in der Bootswerkstatt gefällt mir und auch das Kochen.“*

### **Kochen für Gruppen, Veranstaltungen, Workshops**

Das ganze Jahr über wird das Jugendhaus Vismut für zahlreiche Veranstaltungen und Workshops genutzt. Dabei werden viele Gruppen mit eigenen, selbstgemachten Speisen verpflegt. Von der kleinen Jause mit belegten Broten mit selbstgemachten Aufstrichen, Smoothies und verschiedensten Snacks bis hin zum selbstgekochten Mittagessen ist alles möglich.

Bei den hauseigenen Veranstaltungen wurde das Thema Gesundheit mitbedacht. Ein Beispiel dafür ist der Nobel Hobel Ball, welcher 2015 und 2016 stattfand. Der Nobel Hobel Ball ist eine Veranstaltung der OJAD, mit tollem Programm (Live-Band, Tanzshow, Tombola etc.)! Beim Nobel Hobel Ball verwandelt sich das Vismut in den „place to be“. Glitzer, Glamour geben den Ton an. Die Gäste kommen in Abendgarderobe und glänzen mit dem Jugendhaus um die Wette! Den Empfang führte Team der OJAD vor dem Haus auf etwas andere Weise durch. Ein Boot der Bootswerkstatt Job Ahoi wurde zu einer Bar mit Sekt und leckeren Smoothies umfunktioniert. Das Projekt „rund um xund“ wurde dabei vorgestellt und erlebbar gemacht.

### **Mobile Jugendarbeit kocht**

Die JugendarbeiterInnen der Mobilen Jugendarbeit sind im Stadtgebiet von Dornbirn unterwegs und unterstützen Jugendliche bei der Nutzung des öffentlichen Raums. Sie kommen mit zahlreichen Jugendlichen niederschwellig in Kontakt und stehen ihnen als Ansprechpersonen zur Verfügung. Zur Kontaktaufnahme bieten die JugendarbeiterInnen immer wieder verschiedenen Getränke (z.B. im Winter warmer Tee) und Snacks (Obst, etc.) an. Jugendliche bekommen die Möglichkeit sich für ihre Interessen einzusetzen. Gemeinsame Aktionen, Projekte, Ausflüge werden geplant und umgesetzt. Im Projektverlauf wurde mehrmals mit Gruppen Jugendlicher, die durch die Mobile Jugendarbeit erreicht werden konnte, im Jugendhaus Vismut gekocht. Die Jugendlichen konnten die Angebote des Jugendhauses kennenlernen und nutzen.

### **Kochen für Bands- Mitbestimmungsgruppen**

Jugendkulturarbeit ist ein Grundpfeiler der OJAD. Die kulturelle Szene rund um Dornbirn und aus ganz Vorarlberg nutzt die Angebote, Möglichkeiten und Freiräume der OJAD. Das Kulturcafé Schlachthaus bietet einen Ort der Begegnung für kulturell interessierte Jugendliche und junge Kulturschaffende. Die Bandbreite reicht von Konzerten über Tanzveranstaltungen bis zu Graffiti-Workshops. An den monatlich stattfindenden Mitbestimmungssitzungen planen ehrenamtlich engagierte Jugendliche das Programm im Kulturcafé Schlachthaus und bringen sich in der Organisation und Umsetzung aktiv mit ein. Die Auftrittsmöglichkeit nutzen das ganze Jahr über zahlreiche Bands weit über die Dornbirner Stadtgrenze hinaus. Die Bands schätzen den familiären Service der OJAD und verbringen gerne ihre Zeit im Haus. Dabei werden sie vom hauseigenen Catering köstlich verpflegt.



Hauseigenes Catering im Kulturcafé Schlachthaus.



### Kochsessions Arena

Im Jugendhaus Arena fanden mehrmals Kochsessions während der Offenen Betriebe statt. Ziel dabei war es den Jugendlichen auf eine attraktive Art und Weise die gesunde Ernährung näher zu bringen und das Interesse dafür zu wecken. Die Jugendlichen kochten gemeinsam, durften ihre Ideen einfließen lassen und ihr Können unter Beweis stellen und hatten eine Menge Spaß dabei. Aufgegriffen wurden die Wünsche der Jugendlichen und gekocht wurden Rezepte aus vielen verschiedenen Ländern. Dies spiegelte die Vielzahl der Herkunftsländer der jugendlichen BesucherInnen wider. Ein Miteinander vieler Kulturen wird im Jugendhaus Arena, welches die Jugendlichen als ihre zweite Heimat bezeichnen, gelebt. Die Jugendlichen schätzen das Angebot, eine warme Mahlzeit im Jugendhaus zu bekommen sehr. Vor allem das gemeinsame Essen erhöhte den Wohlgefühlcharakter der Einrichtung.



Die Jugendlichen konnten ihre Wünsche einbringen. Dementsprechend war die Küche im Jugendtreff Arena geprägt von Speisen aus verschiedensten (Herkunft)Ländern.



Jugendliche kochen im Jugendtreff Arena in ihrer Freizeit. Der Spaß kommt nicht zu kurz.



### Tischkultur Survival Training

Ein weiteres Highlight im Projekt waren die Möglichkeiten im Jugendtreff, zu üben, wie man sich verhält, wenn man an einem schön gedeckten Tisch, wie in einem Nobelrestaurant, speist. Zwischen Tischfußballtischen und Sofas wurde im Jugendtreff Arena ein Tisch vornehm gedeckt und die Jugendlichen, konnten dort ein fünfgängiges Menü mit Service genießen und bekamen dabei von Martina Eisendle mit viel Humor Verhaltenstipps und Informationen zu No Go´s. An zwei Abenden wurden die Szenarien „Ein Essen mit meinem Chef“ und „Eingeladen bei den Schwiegereltern“ geprobt. An einem weiteren Abend wurde die Situation „Veranstaltung mit Buffet“ nachgestellt und durchgespielt.



Der Tisch im Jugendtreff wurde vornehm gedeckt und die Jugendlichen konnten ein mehrgängiges Menü mit Service genießen.

### Ernährungsworkshops – Mitmach-Stationen

Ernährungsberaterin Eva Wildauer stellte im Jugendtreff Arena für drei Tage verschiedene Mitmachstationen mit Informationen rund ums Thema Ernährung auf. Diese Stationen luden die Jugendlichen freiwillig ein, verschiedene Übungen auszuprobieren und sich mit ihrem Ernährungsverhalten auseinanderzusetzen. Themen waren beispielsweise die Herkunft der Nahrungsmittel, was wächst wo oder der Zuckergehalt in Nahrungsmitteln und Getränken.

### Ernährungs- und Kochworkshop Essküche Götzis

Das Team der OJAD absolvierte bei Andrea Milstein einen mehrteiligen Kochworkshop in der Essküche Götzis. Auch eine Gruppe Jugendlicher durfte einen Nachmittag lang an einem gemeinsamen Kochkurs teilnehmen. Vermittelt wurden die Vorteile des selber Kochens, welche Grundausstattung braucht eine Küche, Vorteile des Verwendens frischer Nahrungsmittel, Wie entsteht Geschmack. Und natürlich stand das gemeinsame Kochen und Essen im Vordergrund. Die Jugendlichen staunten beispielsweise nicht schlecht, wie lecker ein einfach zubereiteter selbstgemachter Burger schmeckt. Die Rezepte wurden mitgenommen und im Jugendhaus für viele weitere Jugendliche nachgekocht.



Tipps und Tricks von Andrea Milstein in der Essküche Götzis.

### **Ernährung –Gesundheit und Soziales**

Im Schulabschlussprojekt Albatros holen Jugendliche ihren Schulabschluss nach. Das Fach „Gesundheit und Soziales“ wurde während der Projektumsetzung zu einem großen Teil von der Expertin und Ernährungsberaterin Eva Wildauer übernommen. Die Jugendlichen wurden von ihr auf die Teilprüfung vorbereitet. Diese Workshops informierten Jugendlichen rund ums Thema Ernährung, von allgemeinen Erklärungen zu gesunder Ernährung, Bestandteile der Nahrung, Ernährung und Sport, Diäten über Mangelernährung, Fehlernährung, Essstörungen bis hin zum Immunsystem, Viren und Bakterien und Impfungen.

e-mail von Carlos Gonzalez (Projektleiter Albatros) an Cornelia Reibnegger (Projektkoordinatorin rund um xund) am 2. November 2015:

*Hallo Conny!*

*Eva hat es super gemacht! Natürlich war es schwierig für einige SchülerInnen. Sprachbarrieren wird es bei uns immer geben. Aber Eva hat den Unterricht sehr abwechslungsreich gestaltet und wir glauben Alle haben etwas mitgenommen. Die Prüfung ist super gelaufen, alle sind durch, viele haben sehr gute Noten.*

*Wir wären sehr dankbar, wenn wir das nächste Mal wieder mit Eva zusammenarbeiten könnten.*

*LG Carlos*

### **Kochworkshop Albatros**

Auch mit den Jugendlichen des Schulabschlussprojekts Albatros wurde gekocht und das Thema gesunde Ernährung beim gemeinsamen Zubereiten und Essen von Speisen vermittelt. Hier konnte Expertin Julia Giesinger von juaveda hinzugezogen werden.

### **Niederschwellige Thematisierung Ernährung durch MitarbeiterInnen**

Die JugendarbeiterInnen werden von den Jugendlichen als Vertrauenspersonen wahrgenommen und werden von Jugendlichen zu vielen Fragen, welche ihre Entwicklung, Interessen und Sorgen betreffen kontaktiert. Die MitarbeiterInnen gaben das erlernte Wissen (Train the Trainer) in vielen Einzel- und Gruppengesprächen beim Kontakt mit den Jugendlichen weiter. Dadurch, dass die JugendarbeiterInnen in unterschiedlichen Settings viel Zeit mit den Jugendlichen verbringen (AnleiterInnen im Arbeitsprojekt, Unterrichtende im Schulabschlussprojekt, JugendarbeiterInnen im Jugendtreff, Begleitung von Gruppen in Workshops), bekommen sie viel von der Lebenswelt und dem Verhalten der Jugendlichen mit. Im Projekt gelang es, dass die MitarbeiterInnen aufmerksam auf das Thema Gesundheit achteten und das Thema nachgehend sensibel mit vielen Jugendlichen aufgriffen. Die Themenstellungen waren sehr vielfältig: Ernährungsverhalten, die Einnahme von Tabletten, Umgang mit Alkohol, Kleidungsfragen (z.b. bei Kälte), etc.

### **Workshops Essstörungen**

Alice Mansfield-Zech von der Stelle für Essstörungen der Caritas konnte für Workshops zum Thema Essstörungen gewonnen werden. In den geschlechtergetrennten Workshops wurden Mädchen und Jungs zum Thema aufgeklärt und sensibilisiert. In verschiedenen Übungen setzten sich die Jugendlichen mit präventiven Themen wie, Genussfähigkeit oder Achtsamkeit auseinander und wurden über verschiedene Essstörungen und das Hilfsangebot aufgeklärt.

### **Map your meal**

Jugendliche im Jugendtreff Arena hatten im Rahmen des Projekts die Möglichkeit Eis blind zu verkosten. Wie schmeckt das? Woraus wird es gemacht? Es gab verschiedenes Eis zum Probieren: biologisches Eis, veganes Eis, Eis mit FairTrade-Schokolade, regionales Eis aus dem Bregenzerwald, Fruchteis, Schoko-eis,... Ziel der Verkostung war neben dem Genuss eine Diskussion: Was hat unser Essen mit Fairness und Nachhaltigkeit zu tun? Was für Labels auf den Verpackungen zeigen, dass der Inhalt fair oder nachhaltig ist? Die Eisverkostung wurde von Carina Kerle von Südwind durchgeführt und ist Teil des europäischen Projektes „Map your Meal“ welches in Österreich von Südwind koordiniert wird. Das Projekt wurde vorgestellt.



Blinde Eisverkostung und Wissenswertes rund ums Eis.

### **Umstellung Snackautomaten**

#### **Workshops „Essen is(s)t global“ – Südwind**

#### **Filmprojekt zu den Snackautomaten**

Die Snackautomaten, welche im Vismut und im Jugendtreff Arena alle BesucherInnen mit Snacks und Getränken versorgen, wurden im Projekt anders bestückt als man es vielleicht von Automaten in einem Jugendhaus gewohnt ist. Das Team der OJAD hat sich bewusst dafür entschieden, dass die angebotenen Produkte nach den Kriterien „bio und fair trade“ ausgewählt werden.

Wie wurden die Rohstoffe produziert – mit vielen Pestiziden und Kunstdünger oder in biologischer Landwirtschaft? Wurden die Menschen, die auf den Feldern, Plantagen, Fabriken arbeiten fair behandelt und bezahlt? Wurden genmanipulierte Pflanzen verwendet? Wurden Regenwälder abgeholzt? Wer macht Gewinn mit dem Verkauf der Snacks? All diesen Fragen stellten sich die MitarbeiterInnen und viele Jugendliche bei Workshops rund um die Automatenprodukte. Welche von Carina Kerle von Südwind und Birgit Kubelka vom aks durchgeführt wurden. In den Workshops für Jugendliche gab es allerlei zu internationalen Gemeinsamkeiten und Unterschieden im Ernährungsverhalten und zu unserem eigenen Konsumverhalten zu entdecken. Die Jugendlichen hatten bei einer Verkostung die Gelegenheit sich davon zu überzeugen, wie lecker faire Produkte wie etwa Müsliriegel, Limonaden und andere Süßigkeiten schmecken können, konnten die Neubestückung der Automaten mitentscheiden und kennen jetzt die wichtigen Kennzeichnungen von Fairtrade, Bio und Bio-Austria.

Vor allem für viele (neue) Jugendlichen sind die neuen Snacks wohl dennoch immer noch gewöhnungsbedürftig und es ist immer wieder eine Herausforderung die neuen, unbekannt

Snacks zu probieren. Saskia Ludescher von der Jugendinformationsstelle „aha – Tipps & Infos für junge Leute“ hat Jugendliche bei einer Verkostung mit ihrer Kamera begleitet und ein toller Filmspot ist entstanden.

Code zum Filmspot:



Auseinandersetzung mit den Kriterien „biologisch, regional und fair trade.“



### Jugendbefragung „rund um xund“

„rund um xund“ zeichnet sich dadurch aus, dass verhältnis- und verhaltenspräventive Maßnahmen eng *miteinander* verwoben sind. Somit wird der Zielgruppe, den Jugendlichen der OJAD, ein sehr dichtes Angebot an Auseinandersetzung mit gesundheitsfördernden Themen geboten. Viele dieser gesundheitsfördernden Maßnahmen werden den Jugendlichen nicht dezidiert als Angebote eines Projektes kommuniziert, sondern fließen ganz selbstverständlich in den Alltag der Offenen Jugendarbeit ein. Somit war es der Projektkoordinatorin wichtig, in der zweiten Halbzeit des Projektes Workshops durchzuführen, bei denen es für die Jugendlichen Gelegenheit gab, ihr eigenes Gesundheitsverhalten ganz bewusst zu reflektieren. Gleichzeitig sollten diese Workshops auch eine Möglichkeit für die Projektleitung sein, mehr über die Jugendlichen und deren Gesundheitsverhalten zu erfahren.

Jugendliche füllten einen kreativen Fragebogen rund um ihre Gesundheit aus und setzten sich in Form eines Workshops mit den Themen Ernährung, Bewegung, Wohlfühlen und damit, wie die OJAD ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden unterstützen kann, auseinander. Die Ergebnisse dieser Befragung ermöglichen die Nachhaltigkeit des Projekts „rund um xund“.

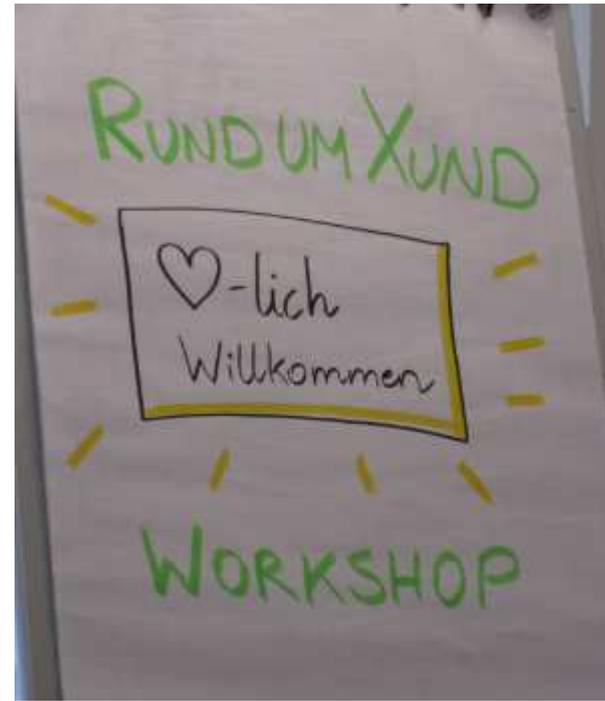
Folgende Fragen standen im Fokus: An welchen Orten fühlen sie die Jugendlichen der OJAD wohl und was macht diese Orte zu Wohlfühlorten? Welche Einstellungen haben die Jugendlichen zum Kochen und zum Selbstanbau von Obst und Gemüse? Wie und in welchem Familienverband wohnen die Jugendlichen? Wo essen sie am häufigsten? Diese und einige Fragen mehr wurden im Rahmen der Workshops gemeinsam mit den Jugendlichen bearbeitet. Die Erkenntnisse sollen es dem Team der OJAD ermöglichen, auch weiterhin wirkungsvolle Maßnahmen zur Gesundheitsförderung für Jugendliche anzubieten.

Das Vorarlberger Jugendinformationszentrum „aha – Tipps & Infos für junge Leute“ wurde als Kooperationspartner mit der Entwicklung und Durchführung der Workshops beauftragt. Gemeinsam mit dem Projektteam der OJAD wurde ein Workshopdesign entworfen, bei dem er- und vermittelnd vorgegangen wird. Das heißt, dass einerseits bewusst eine Sensibilisierung oder sogar Veränderung in den Einstellungen bei den TeilnehmerInnen intendiert ist, dass aber andererseits parallel Erkenntnisse über eben diese Einstellungen und Verhaltensweise erhoben werden sollen.

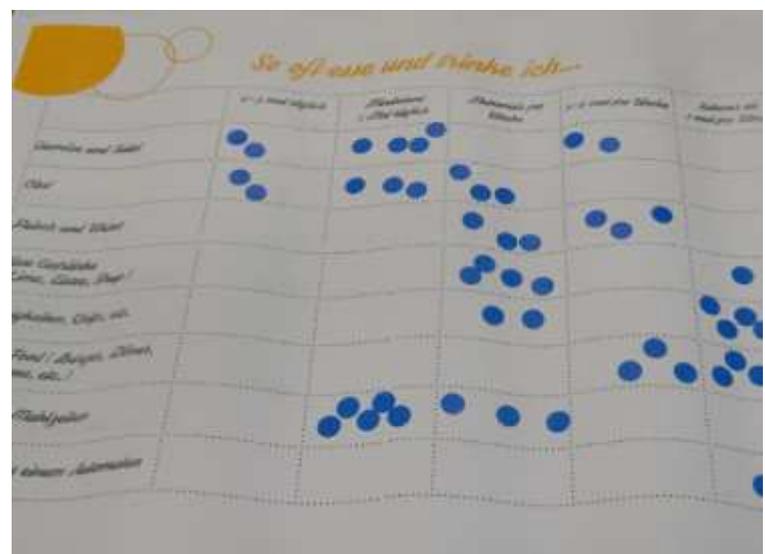
Dem Projektteam der OJAD war es wichtig, möglichst viele verschiedene Gruppen von Jugendlichen zu erreichen. Insgesamt wurden Workshops mit folgenden Gruppen durchgeführt:

- ein Workshop in der Arena
- ein Workshop mit den Jugendlichen von Albatros ein Workshop mit der Boots- und der Textilwerkstatt von Job Ahoi
- ein Workshop mit dem OJAD-Basketballteam
- ein Workshop mit der Vismut-Mädchengruppe.

Insgesamt wurden 40 Jugendliche erreicht.



In unterschiedlichen Gruppen wurden Jugendliche, die die OJAD erreicht, befragt. Dazu wurden eigene Steckbriefe und Gruppenbefragungstools entwickelt.



## Ein paar Key Facts:

### Lieblingsorte

Lieblingsorte sind in erster Linie jene Orte, wo sich die Jugendlichen wohl und geborgen fühlen. Im Ranking liegt das Zuhause weit vorne. Auf dem zweiten Platz folgt der Jugendtreff.

### Wohlfühlorte in der OJAD

Der absolute Wohlfühlort in der OJAD ist die Arena. Sie ist für viele Jugendliche wie ein zweites Zuhause. Aber auch andere Orte wie z. B. der Mädchentreff haben eine besondere Bedeutung. Orte werden zu Wohlfühlorten, wenn man dort so sein kann, wie man ist. Wenn es dort Menschen gibt, die man gut kennt, von denen man ernst genommen wird und die Vertrauenspersonen sind (JugendarbeiterInnen und FreundInnen), wenn Mitbestimmung möglich ist und in Folge auch das Angebot stimmt.

### Freizeit und Bewegung

Sport und Bewegung haben grundsätzlich einen hohen Stellenwert bei den Jugendlichen der OJAD.

### Offene Sportangebote

Wichtige Kriterien für offene Sportangebote sind: eine professionelle Anleitung, Freiwilligkeit, der Trainer/die Trainerin als Bezugsperson, Offenheit und Vertrauen im Team, Partizipation und Mitbestimmung durch die Jugendlichen.

### Ernährungsverhalten

Beim Gemüse- und Obstkonsum schneiden die Jugendlichen zumindest nicht allzu schlecht ab. Der Fleischkonsum allerdings ist tendenziell hoch. Es wäre nach wie vor das Ziel, den Gemüse- und Obstanteil in der täglichen Ernährung zu erhöhen.

Süßes wird zu häufig konsumiert! Vor allem süße Getränke! Noch mehr Sensibilisierung und Aufklärung bzw. Information zum Thema „Blutzuckerspiegel“ und „gesunde Energielieferanten“ wäre sinnvoll und auch von den Jugendlichen gewünscht.

### Warme Mahlzeit

Wider Erwarten bekommen 90 % der Jugendlichen täglich eine warme Mahlzeit zuhause. Das warme Essen im Jugendzentrum hat damit weniger die Bedeutung, ein Defizit wettmachen zu müssen, sondern bietet den Jugendlichen vielmehr die Möglichkeit, sich im Jugendzentrum „wie in einem zweiten Zuhause“ zu fühlen. Das gemeinsam Kochen und gemeinsam Essen ist etwas sehr familiäres, gemeinschaftliches und teilweise ein Ritual im Alltag der Jugendlichen (Freitagskochen bei Job Ahoi).

### Zugang zum Essen

Die Jugendlichen haben einen gesunden, natürlichen und sinnlichen Zugang zum Essen. Das Essen soll in erster Linie gut schmecken und satt machen! Angebote wie die Sinnes- und Genussralley unterstützen dies sehr gut.

### Selber kochen

Selber zu kochen hat für viele Jugendliche einen hohen Lustfaktor. Es ist verbunden mit Geselligkeit, Gemeinschaftsgefühl (jemanden bekochen) und Kreativität. Gemeinsam zu kochen ist jedenfalls ein geeigneter Ansatz für die Sensibilisierung Jugendlicher im Bereich gesunder Ernährung.

### Selbstanbau von Obst- und Gemüse

Das Interesse der Jugendlichen am Selbstanbau von Obst- und Gemüse hält sich eher in Grenzen. Dort wo in einem Setting wie dem Mädchencafé oder dem Mädchenabend in der Arena mit frischen Kräutern gearbeitet wird, sind diese selbstverständlich interessant.

Ähnlich wie beim Thema Bewegung sind hier die Rolemodels wichtig. Ein Garten macht als verhältnispräventive Maßnahme sicherlich Sinn. Allerdings wird die tatsächliche Gartenarbeit eher den Erwachsenen bleiben.

### Fazit

Insgesamt zeigt sich bei den Jugendlichen ein hohes Interesse an Themen, die ihr Wohlbefinden betreffen. Sie schätzen es, dass sich das Team der OJAD um diese Themen kümmert und sie schätzen es, (auch in Workshops) ernst genommen und nach ihrer Meinung und Einschätzung gefragt zu werden.

### Kochbücher

Im Rahmen des Projekts sind drei Kochbücher entstanden, welche die von Jugendlichen in zahlreichen Kochworkshops ausprobierten Rezepte enthalten. Die Rezepte sind einfach erklärt, sollen anregen, was Neues auszuprobieren und sind sehr leicht nach zu kochen. Birgit Kubelka erarbeitete für die Kochbücher einfach dargestellte, jugendgerechte Ernährungstipps. Die Kochbücher geben zudem einen guten Überblick über den Projektverlauf. Die verschiedenen vielfältigen Arbeitsbereiche der OJAD und die niederschwellige, praxisorientierte Verknüpfung mit Gesundheitsförderung werden vorgestellt.

Inhaltlich spiegelt sich in den Kochbüchern das erweiterte Einbeziehen von Fachkräften und somit der Aufbau eines Netzwerkes wieder. Carina Kerle von Südwind beteiligte sich mit Inhalten rund um die Herkunft von Nahrungsmitteln und Informationen zu „biologisch und fair trade“. Andrea Milstein von der Essküche Götzis stellte ihre Rezepte aus den Kochworkshops und Tipps rund ums Kochen zur Verfügung. Die Tipps des Tischkultur Survival Trainings wurden von Martina Eisendle jugendgerecht aufbereitet. Eva Wildauer vom Olympiazentrum Vorarlberg GmbH war ebenso Kooperationspartnerin.

Die Kochbücher wurden in weit größere Auflage als geplant (Nachdruck war notwendig) gedruckt und an Jugendliche und interessierte Erwachsene in Dornbirn und weit darüber hinaus verteilt. Neben dem Verteilen der Kochbücher an zahlreiche Jugendliche war die Nachfrage aus anderen Jugendhäusern, sozialen Einrichtungen oder Schulen groß aber auch viele Eltern von Jugendlichen bekamen Exemplare.





## Garten

---

Ein Garten wurde aus einer früheren Aktion übernommen und mit Jugendlichen neu angelegt. Dabei wurden Trends wie der Anbau von Kräutern und Gemüse in Hochbeeten oder das Bauen von Insektenhotels aufgenommen. Hauptsächlich aber diente der Garten als Basis für die Vermittlung von wertvollem Wissen zu heimischen Kräutern und zu ernährungstechnischen Vorzügen von frischem Obst und Gemüse.

### Garten anlegen und bewirtschaften

Das Jugendhaus Vismut hat schon länger ein eigenes kleines Gärtchen. Jean-Loup, der seinen Europäischen Freiwilligendienst in der OJAD absolvierte, „stampfte“ das Gärtchen mit Unterstützung der engagierten Mädchengruppe sozusagen aus dem Boden, beziehungsweise aus der Wiese. Ein kleines feines Gärtchen mit verschiedenen Kräutern, Gemüse, Obst und Blumen entstand. Inzwischen wurde das Gärtchen mit schicken Hochbeeten, die Platz für noch mehr leckeres Gemüse und verschiedene Kräuter bieten, erweitert. Es wurden Bio-Setzlinge und Kräuter gemeinsam mit Jugendlichen gepflanzt, gehegt und geerntet. Beispielsweise zogen die Jugendlichen der Job Ahoi Designwerkstatt zahlreiche Setzlinge und halfen mit, die Pflänzchen zu pflegen und vor Schnecken zu schützen und hofften gemeinsam mit den MitarbeiterInnen auf eine gute Ernte!



### Workshops zur Verarbeitung der Ernte

Die Kräuter und das Gemüse aus dem eigenen Gärtchen wurden teilweise für Bandcatering und gemeinsames Kochen mit den Jugendlichen verwendet.

Außerdem fanden im Rahmen des Projekts verschiedene Workshops für Jugendgruppen zur Verarbeitung der Ernte statt. Dabei wurden Gewürzmischungen, Pestos oder Teemischungen selber gemacht.

Statements von Jugendlichen bei einem Workshop, bei dem Gewürzmischungen selber gemacht wurden:

Mir hat der Workshop sehr gut gefallen! Es war lustig und ich konnte tolle Gewürze zum Kochen selber mischen. Ich konnte viele neue Sachen entdecken, jedoch weiß ich nicht ob sie mir alle schmecken. *Fabi*

Ich finde es sehr spannend, dass jedes Kraut eine eigene „Heilwirkung“ hat und wie die Kräuter in den Gewürzmischungen harmonieren. Mein Lieblingsgewürz ist Chilli. Ich konnte neue Gewürze und Kräuter kennen lernen. *Tesa*

Ich fand den Workshop interessant und auch lehrreich. Ich konnte viel über die Wirkung der Kräuter lernen. Mein Lieblingsgewürz ist jetzt Rosenzucker. Es hat Spaß gemacht. Ich habe mein Kräuterwissen aufgefrischt und erweitert. *Hannah*

Anlässlich des Tages der OJA fand das 1. OJAD Mittelalterspektakel vom 26. bis 28. Juni beim Vismut statt .Der Vorplatz verwandelte sich für dieses Wochenende in ein kleines mittelalterliches Dorf mit verschiedenen Händlern (Gewürze, Holzschwerter, Rüstzeug, Schmuck, Spiele, Musikinstrumente, Essen, Getränke usw.) und Attraktionen, wie ein Märchenzelt, Kinderkarussell, Badezuber und ein großes Ritterlager. Ein buntes Bühnenprogramm begleitete die BesucherInnen durch ein ereignisreiches Wochenende. Außerdem konnten interessierte BesucherInnen bei einem Kräuterworkshop teilnehmen. Bei einer Gartenbegehung wurde anhand von kurz zusammengefassten Kräuterportraits über die dort wachsenden Kräuter informiert. Die Workshopleiterin Nina Humpeler verriet darüber hinaus praktische Tipps für die Verarbeitung der Kräuter. Nach der Kräuterkunde ging es ans gemeinsame Mörsern und Mischen.



Gewürzmischungen wurden selber hergestellt.

### Wildkräuterwanderung

Unter dem Motto „Auf Spur mit der Natur“ fand für eine Gruppe Jugendlicher des Arbeitsprojekts Job Ahoi eine Wildkräuterwanderung an der Dornbirner Ach (Furt) statt. Der Pflanzen- und Kräuterexperte Oliver Huber führte die Gruppe und machte die teilnehmenden Jugendlichen aufmerksam, öffnete die Augen für die Welt der Pflanzen und Kräuter und versorgte die Gruppe mit entsprechenden Informationen und Wissen. Was bietet uns die Natur vor unserer Haustüre? Welche Pflanzen und Kräuter sind essbar? Wie können sie verwendet werden? Können Kräuter auch heilen? Ein interessanter und lehrreicher Nachmittag! Unter anderem konnten folgend Wildkräuter entdeckt werden: Ehrenpreis, Knoblauchrauke, Goldnessel, Bärlauch, Brennessel u.v.m.

### Sinnes- und Genussrallye

#### Topfpflanze to go

Mehrere Gruppen Jugendliche (Albatros, Job Ahoi, Arena) stellten sich in einer Sinnes- und Genussrallye einer besonderen Herausforderung.

In einer Challenge der Sinne galt es

- verschiedene Gerüche zu erkennen,
- in einem Hörmemory dieselben Geräusche zusammen zu finden,
- mit Fingerspitzengefühl Lebensmittel wie beispielsweise Romanesco, Linsen oder Tomaten zu ertasten,
- mit verbundenen Augen Eissorten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen zu schmecken
- und die zahlreichen Pflanzen im OJAD Garten zu kennen und entsprechend zu beschriften.

Mit viel Motivation und Ehrgeiz gelang es den Jugendlichen diese Challenge zu meistern. Ein wesentliches Ziel dieser Workshops war es, den Jugendlichen den eigenen Garten und die Vorteile eines Gartens, wenn auch nur im Kleinformat auf einem Balkon, näher zu bringen. Darum wurde die Rallye mit dem Angebot erweitert und die Jugendlichen konnten einen ausgewählten Setzling aus dem Vismut-Garten in einen Topf pflanzen und zur weiteren Pflege und hoffentlich Ernte mit nach Hause nehmen – Topfpflanze to go!



## Bewegung

### Interne Sportangebote

Bewegungs- und Sportangebote sind ein wesentlicher Teil des alltagsintegrierten und lebensweltnahen Wochenangebotes in den Arbeitsbereichen der OJAD. Die meisten Sportangebote finden zu bestimmten Zeiten statt, sie sind offen für alle Jugendliche – Jungen wie Mädchen – und die Teilnahme erfolgt völlig freiwillig. Sie werden angenommen, wenn sie keine regelmäßige Teilnahme erfordern und von den JugendarbeiterInnen angeboten bzw. begleitet werden. Die offenen Sportangebote dürfen keine bestimmten „Leistungen“ verlangen, können aber durchaus Wettbewerbscharakter haben. In Ergänzung dazu sind Tischfußball, Billard, Tischtennis in den Jugendhäusern beliebte Freizeitaktivitäten.

Tanztrainings und Basketballtrainings wurden im Projektzeitraum wöchentlich durchgeführt; für die Mädchen gab es Selbstverteidigungstrainings. Weitere alltagsintegrierte Bewegungsangebote waren niederschwelliges Fußballspielen, Schneeschaufeln im Winter, Fahrradfahren; spezielle Angebote waren Kegeln, Segeln, Kanufahren oder Feuerartistik.



### Weiterentwicklung Sportangebote für Menschen mit Fluchterfahrung

Während der Projektlaufzeit kamen Menschen mit Fluchterfahrung in Dornbirn an und die OJAD setzte sehr früh damit an, positive Begegnungen zwischen Jugendlichen mit und ohne Fluchterfahrungen zu ermöglichen.

*Projektbericht vom 05.11.2015 von Martina Eisendle :*

*„Wir bringen Jugendliche zusammen!“*

*Die Offene Jugendarbeit Dornbirn nahm den Impuls von vielen Dornbirner Jugendlichen auf, in Kontakt mit jungen Flüchtlingen zu treten und gemeinsam Angebote für das Wohlbefinden, die Freizeitgestaltung und Sportangebote zu entwickeln. In einem Vernetzungs- und Beteiligungstreffen mit 80 Jugendlichen und 15 Erwachsenen aus dem Helfernetzwerk (Caritas, aha, Integrationsstelle Stadt Dornbirn, Start Stipendium, ehrenamtliche Flüchtlingshelferinnen, Gymnasiallehrerin, Lehrer Polytechnischer Lehrgang, Dolmetscherinnen, Vertreter\_innen der Offene Jugendarbeit). Beim Beteiligungstreffen lernten sich die Jugendlichen bei einem „Speed Dating“ kennen, sie unterhielten sich über ihre Herkunft, ihre Interessen, ihren Lieblingssport, ihre Lieblingsmusik und darüber, welche gemeinsamen Projekte für Sport und Bewegung sie organisieren möchten. Ehrenamtliche Dolmetscherinnen unterstützten sie dabei. Das Helfernetzwerk vernetzte sich in der Zwischenzeit in einem anderen Raum. Bei der gemeinsamen Party im Anschluss wurde getanzt und eine facebook-Gruppe zur Abstimmung der verschiedenen Aktivitäten gegründet.*

*Die Jugendlichen Flüchtlinge haben das Interesse, mit Dornbirner Jugendlichen Sport zu machen, Ausflüge zu unternehmen und das Programm der Offenen Jugendarbeit mitzubestimmen. Eine Welcome Party ist geplant.*

*In den laufenden Mitbestimmungssitzungen werden die Sport, Freizeit und Bewegungsangebote gemeinsam weiterentwickelt.*

### **Sportangebote in Kooperation mit Vereinen**

Ziel des Projekts war es, durch Kooperationen mit Vereinen dieses Sportangebote den Jugendlichen, die über die OJAD erreicht werden, zugänglich zu machen sowie den Sportvereinen zu ermöglichen ihre Angebote niederschwellig nach den Prinzipien der Offenen Jugendarbeit anzubieten. Versuche wurden dabei mit dem Tischtennisverein Dornbirn unternommen. Leider konnte nicht die geeignete Form für eine Zusammenarbeit gefunden werden. Von Seiten des Vereins wurde sehr schnell eine Verbindlichkeit und ein aktives Einbringen ins Vereinsgeschehen (Mithilfe beim Aufbau von Veranstaltungen, etc.) gefordert.

Eine erfolgreiche Kooperation gelang mit dem Boxclub. Dies lag vor allem daran, dass eine Mitarbeiterin der OJAD selbst aktiv im Verein war und Kenntnisse über die beiden Settings hatte und wusste, wie Angebote im offenen Setting durchgeführt werden können.

Es hat sich gezeigt, dass die erreichten Jugendliche sehr interessiert sind an unverbindlichen, niederschweligen Sportangeboten, die Spaß machen, durchaus einen Wettbewerbscharakter haben dürfen aber nicht den verbindlichen Charakter eines Vereins aufweisen dürfen.

siehe Evaluationsbericht!



### Workshops mit dem Olympiazentrum Vorarlberg GmbH – Fitnesschecks

#### "Schlag den Cici" „Schlag den Tommy“ Fitness–Challenge mit viel Humor!

Im Rahmen des Projekts zur Gesundheitsförderung "rund um xund" fand im Jugendtreff Arena und im Hip Hop Café eine Aktion in Kooperation mit dem Olympiazentrum Vorarlberg GmbH statt. Jugendliche konnten ihre Fitness überprüfen und mit viel Spaß unter Beweis stellen. Mag. Eva Wildauer und Dr. Antje Peuckert führten mit den Jugendlichen spielerisch Tests durch, die im Sportservice als Teile der Leistungsdiagnostik zur Bestimmung des aktuellen Gesundheitszustandes unter Berücksichtigung der Belastbarkeit dienen und helfen Trainingseffekte zu analysieren und neue Trainingsziele zu definieren. Die von den zwei Fachleuten mitgebrachten Testgeräte zielten auf Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Sensomotorik, Koordination, oder auch Reaktion ab und sind auch für EinsteigerInnen geeignet.

Unter dem Titel "Schlag den Cici" (Arena) und „Schlag den Tommy“ (Hip Hop Café) bekam diese Diagnostik einen ganz besonderen Reiz für die Jugendlichen! Die Jugendarbeiter legten bei allen mitgebrachten Tests ein beachtliches Ergebnis vor und die Jugendlichen, die sich der Challenge stellten, versuchten dies zu übertreffen. Der Spaß kam dabei nicht zu kurz. Es zeigte sich, dass viele Jugendlichen sehr fit waren – auch diejenigen, die im Alltag kaum trainieren oder eine spezielle Sportart ausüben, was sie den JugendarbeiterInnen erzählten. Der Nachmittag bot viele Gelegenheiten für Gespräche zum Thema Bewegung, Fitness und Sport. Die drei Jugendlichen, die bei den fünf Stationen am besten abschnitten bekamen einen kleinen Preis. Im Anschluss an den Wettbewerb konnten alle Stationen einfach zum Spaß ausprobiert werden, was nochmals zahlreiche Jugendliche nutzten.

#### Challenge–Aufgaben:

- Wie oft kann ich in einer bestimmten Zeit auf einer Matte mit den Füßen trippeln?
- Wie weit komme ich mit meinen Händen bei gestreckten Beinen unter die Zehenspitzen?
- Wie schnell reagiere ich, wenn jemand vor mir einen Stock fallen lässt und ich ihn fangen möchte?
- Wie gut ist meine Reaktionsfähigkeit, wenn auf einem Bildschirm mehrere Felder erscheinen auf die ich mit den Händen und Füßen tippen soll?
- Wie gut ist meine Balance auf einem Balancbrett?





### „Myofasziale – Release Techniken“

Da Massimo Aspirante selber Tänzer ist, waren die Jungs vom Hip Hop Café umso motivierter und ließen sich darauf ein beim Tanztraining, Übungen der Myofaszialen – Release Techniken kennenzulernen. Diese Übungen verbinden Effekte einer Sportmassage mit wohltuendem Schmerz („Wohl-weh“). Fehlbelastungen werden reguliert und Haltungsschäden wird durch diese Übungen entgegengewirkt.

Bericht von Massimo Aspirante

*Der Workshop ist bei den Jungs gut angekommen. Sie haben interessiert mitgemacht. Ich konnte, auf jeden Jugendlichen angepasst, individuelle Techniken zeigen. Anhand verschiedener Übungen mit einem Baseball, einer Black Roll und einem Thera Cane erlernten die Jugendlichen Techniken um bestimmte Muskeln zu entspannen oder auch Verkürzungen zu lösen. Einige Jugendliche stellten schon nach kurzer Zeit eine Verbesserung der Mobilität oder auch eine Linderung des Schmerzes fest. Durch die vielen Infos und Techniken, welche anfangs schwer zu merken sind, hatten die Jugendlichen die Idee ein Foto Tutorial zu erstellen, um sich bestimmte Techniken in Erinnerung zu bewahren.*



### Fahrradwerkstatt

Die mobile Jugendarbeit kam dem Bedarf der Jugendlichen nach und setzte ein weiteres ergänzendes Projektelement um. Eine Fahrradwerkstatt wurde intern eingerichtet und steht Jugendlichen niederschwellig zur Verfügung. Hier können Jugendliche ihre Fahrräder auf Vordermann bringen, reparieren oder selbständig ein neues Fahrrad zusammen bauen. Angeleitet werden sie von Pawel Doleglo (mobile Jugendarbeit). Das Interesse an Fahrradworkshops „Pimp my bike“ war groß und zusätzlich konnten gemeinsame Fahrradausflüge unternommen werden.

## Workshops soziale Kompetenz, psychosoziale Gesundheit

---

Workshops mit Jugendgruppen (Schulabschlussprojekt Albatros, Arbeitsprojekt Job Ahoi, Jungentreff, Schulklassen) wurden rund ums Thema psychosoziale Gesundheit – soziale Kompetenz – Lebenskompetenzen angeboten.

Die Workshops wurden von den MitarbeiterInnen der OJAD und zum Teil von externen TrainerInnen durchführen. Dazu wurde das vorhandene Wissen verankert bzw. neues Wissen erworben und entwickelt, ausprobiert und implementiert.

Die Themenstellungen der Workshops war sehr breit und beinhalte z.B.

- Gewaltprävention / Mobbingprävention
- Suchtprävention
- Selbstwahrnehmung / Selbstbewusstsein / Selbstbehauptung
- Selbstwirksamkeit / Selbstverteidigung / Zivilcourage
- Sexuelle Aufklärung
- Gesundheit und Wohlfühlen
- Gender / Rollenbilder
- Perspektivenworkshops / Berufsfindung / Jobcoaching / Bewerbungstrainings
- Interkulturelle Kompetenz / Diskriminierung
- Gruppendynamik, Teamförderung
- Stärken, Kompetenzen, Werte
- Förderung der Kommunikation
- Konzentration
- Erlebnispädagogik
- Finanzwissen
- Neue Medien
- Kreative Workshops
- Risikokompetenz
- Österreichisches Sozialsystem
- Erste Hilfe
- ...

## Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit, Steuerungsgruppe, Projektorganisation

### Steuerungsgruppe

In der Steuerungsgruppe waren die Geschäftsführerin der Jugendinformation, die Gesundheits- und Ernährungsexpertin des aks, ein Experte aus der Kinder- und Jugendhilfe, der über jahrelange Projekterfahrung im Gesundheitsbereich verfügte, der Geschäftsführer der Offenen Jugendarbeit Dornbirn, sowie eine Sozialpädagogin und Jugendberaterin der Offenen Jugendarbeit Dornbirn. Die Koordination der Steuerungsgruppe oblag der Projektleiterin, die Protokollierung übernahm die Evaluatorin.



Treffen der Steuerungsgruppe.

Die Mitglieder der Steuerungsgruppe brachten ihre Erfahrungen ein und begleiteten das Gesundheitsprojekt während des gesamten Verlaufs. In Ergänzung zum regelmäßigen Austausch und Feedback zum Projektverlauf und -ergebnissen, lieferten sie wertvolle Impulse zu u. a. den Themenbereichen organisatorische Verankerung der Gesundheitsangebote, Öffentlichkeitsarbeit und Wissenstransfer, Vorschläge für Qualifizierungsangebote und Herstellung von Kontakten zu Referentinnen und ReferentInnen, Unterstützung bei der Kontaktaufnahme mit weiteren KooperationspartnerInnen.

### Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen (Messe, Märkte,...)

Die OJAD beteiligt sich an öffentlichen Veranstaltungen um das Image der OJAD zu verbessern, Lobbyarbeit zu betreiben und auf die fachliche Arbeit aufmerksam zu machen.

Das Schwerpunktthema Gesundheitsförderung kam bei der Bevölkerung und bei SystempartnerInnen sehr gut an.

Beispielsweise wurde auf der Dornbirner Messe mit einem eigenen Stand über das Projekt informiert.



Informationsstand zum Projekt auf der Dornbirner Messe mit Besuch des Landeshauptmanns Markus Wallner.

Job Ahoi ist an verschiedenen Märkten und Messen mit den selbstgebasteten Designprodukten der Designwerkstatt beteiligt und stellte das Projekt „rund um xund“ vor und stellte interessierten BesucherInnen Kochbücher zur Verfügung.

### Öffentlichkeitsarbeit

Im Projektzeitraum wurde regelmäßig über die Projektumsetzung berichtet.

Lokale Medien veröffentlichten Berichte.

Die OJAD erstellte auf der eigenen homepage die Rubrik „Gesundheit“

Über soziale Medien wie Facebook wurden insbesondere Jugendliche informiert.



### Wie schmeckt Fairtrade?

Die Snackautomaten, welche im Visumt und im Jugendtreff Arena alle mit Snacks und Getränken versorgen, wurden im Projekt anders bestückt als man es vielleicht von Automaten gewohnt ist. Das Team der OJAD hat sich bewusst dafür entschieden, dass die angebotenen Produkte nach den Kriterien „bio und fair trade“ ausgewählt werden. Wie wurden die Rohstoffe produziert - mit vielen Pestiziden und Kunstdünger oder in biologischer Landwirtschaft? Wurden die Menschen, die auf den Feldern, Plantagen, Fabriken arbeiten fair behandelt und bezahlt? Wurden genmanipulierte Pflanzen verwendet? Wurden Regenwälder abgeholzt? Wer macht Gewinn mit dem Verkauf der Snacks?

All diesen Fragen stellten sich die Mitarbeiter und viele Jugendliche bei Workshops rund um die Automatenprodukte. Bei der Suche nach den Antworten wurden sie von Carina Kerle von Südwind unterstützt. Vor allem für viele Jugendlichen sind die neuen Snacks wohl noch immer gewöhnungsbedürftig und es ist immer wieder eine Herausforderung die neuen, unbekannteren Snacks zu probieren. Saska Ladischer hat die Jugendlichen bei einer Verkostung mit ihrer Kamera begleitet und ein toller Film-clip ist entstanden.



### Drei Kochbücher gestaltet

Im Rahmen des Projekts sind drei Kochbücher entstanden, welche die von Jugendlichen ausprobierten Rezepte enthalten. Die Rezepte sind einfach erklärt, sollen anregen, was Neues auszuprobieren und sind sehr leicht nach zu kochen. Birgit Kibelka gibt einfach dargestellte, jugendgerechte Ernährungstipps. Die Kochbücher geben zudem einen guten Überblick über den Projektverlauf. Bei Interesse sind die Kochbücher „Rund um xund“ in der Offenen Jugendarbeit Dornbirn kostenlos erhältlich.

### Ein köstlicher Lunch-Club

Mittags nichts los? Von wegen: Im Visumt wird jeden Dienstag und Mittwoch frisch gekocht. Im „LunchClub“ gibt es ein Mittagsmenü zu einem kleinen Selbstkostenpreis. Mittagessen können alle Jugendlichen, die ihre Mittagspause in gemühtlicher Atmosphäre verbringen wollen. Auch Erwachsene sind gerne eingeladen. Raum zum Chillen, Sound und Tischkicker sind die Heilagen zum köstlichen Menü.



### Vernetzung koje, boja, Fachstellen in Vorarlberg, Land, Gemeinde,...

Neben der Öffentlichkeitsarbeit, welche eine breite interessierte Öffentlichkeit erreichte, vernetzte sich die Projektkoordinatorin mit verschiedensten sozialen Institutionen und stellte die Projektinhalte und -erfahrungen einer Fachöffentlichkeit zur Verfügung.

Innerhalb der Offenen Jugendarbeit in Vorarlberg ist die OJAD durch den Dachverband koje mit den Einrichtungen vernetzt.

Die Projektkoordinatorin stellte die Projektinhalte bei Fachtagungen wie der Fachtagung des Bundesweiten Netzwerks Offene Jugendarbeit in Österreich (boja) 2015 in Graz bei einem Workshop für JugendarbeiterInnen aus ganz Österreich vor. Ebenso bot die Koordinatorin 2016 bei der Fachtagung „Jugendarbeit wirkt“ in Linz einen Workshop mit dem Titel „Jugendarbeit wirkt gesundheitsfördernd“ an.

Vor allem die Kochbücher förderten den Austausch mit vielen KollegInnen in der Offenen Jugendarbeit und sozialen Arbeit und wurden Facheinrichtungen gerne zur Verfügung gestellt.

Die Projektkoordinatorin unterstützt die Projektumsetzung des Projektes der boja und BÖJL „Gesundheitskompetenz in der außerschulischen Jugendarbeit“. Dadurch konnte ein Praxiserfahrungstransfer der beiden Projekte gewährleistet werden.



Gruppenfoto bei einer Kochsession im Jugendtreff Arena.

## 4. Evaluationskonzept

*Wenn Sie eine Evaluation beauftragt/umgesetzt haben, beschreiben Sie kurz ...welche Evaluationsform (Selbstevaluation/externe Evaluation) gewählt wurde und warum.*

....das Evaluationskonzept (Fragestellungen, Methoden, Ablauf)

Die Evaluation bezog sich einerseits auf die Ebene der Organisation und der Struktur der Offenen Jugendarbeit Dornbirn und andererseits auf die Ebene der praktischen Umsetzung in den Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit und in der nachgehenden (mobilen) Jugendarbeit.

Evaluationsgegenstand war der gesamte Prozess des Aufbaus und der Umsetzung des Projektes „rund um xund“ innerhalb des Projektzeitraumes von November 2014 bis Oktober 2016. Die begleitende prozessorientierte Evaluierung des Projektes konnte im Projektverlauf Hinweise auf die Programmumsetzung vermitteln und sie unterstützte die systematische Dokumentation des Projektes. Weiters wurde im Rahmen der begleitenden Evaluierung die Übereinstimmung der Plan- und der Programmwirklichkeit sowie die Erreichbarkeit der beschriebenen Dialoggruppen überprüft. Im Rahmen der Evaluation des Gesamtprojektes wurde ein Mix aus qualitativen und quantitativen Methoden eingesetzt.

Basierend auf dem sozialraumorientierten Ansatz der Offenen Jugendarbeit Dornbirn waren die folgenden Dialoggruppen in das Projekt eingebunden: **Jugendliche und junge Erwachsene**, die aufgrund unterschiedlicher Deprivationsfaktoren Gefahr laufen, minorisiert oder stigmatisiert zu werden. Diesen Jugendlichen gilt es im Sinne der Chancengerechtigkeit, partizipativ Zugänge zu Angeboten und Wissen zu eröffnen. **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Offenen Jugendarbeit Dornbirn**, die sich im Arbeitsalltag mit den Themen Gesundheitsförderung, Wohlbefinden und Chancengerechtigkeit auseinandersetzen und durch die eigene Haltung und das Handeln diese an die Jugendlichen vermitteln. **KooperationspartnerInnen und Stakeholder**, die im sozialräumlichen Umfeld der Jugendlichen und der Offenen Jugendarbeit die Lebenswelt mitgestalten und im Rahmen ihrer professionellen Kompetenzen in die Umsetzung von „rund um xund“ eingebunden waren und sind.

Mit der **Projektleitung** fanden regelmäßige zweimonatliche Reflexions- und Abstimmungssitzungen zu den Angeboten für die einzelnen Dialoggruppen, den Umsetzungserfahrungen und den daraus abgeleiteten Schlussfolgerungen für die weiteren Projektschritte statt. Die begleitende Prozessevaluation und das Monitoring des Projektes ermöglichten daher eine regelmäßige und strukturierte Rückmeldung während des gesamten Durchführungszeitraumes an die Projektleitung und die beteiligten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Im ersten Jahr fanden auch Sitzungen mit der Geschäftsführung, den zuständigen Verwaltungsfachpersonen und der zuständigen IT-Fachperson statt, die die nachhaltige Implementierung des Projektes in der Organisation der Offenen Jugendarbeit Dornbirn unterstützten.

Bei der **Dialoggruppe der Jugendlichen** wurden ausgewählte Maßnahmen aus dem verhaltenspräventiven Bereich (Workshops) zu den verschiedenen Themenfeldern Gesundheit, Ernährung und Bewegung mittels einer Paper-Pencil-Befragung evaluiert. Insgesamt haben

105 jugendliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Fragebogen ausgefüllt. In fünf teilnehmenden Beobachtungen von verschiedenen Aktionen lag die Aufmerksamkeit auf den eingesetzten Methoden, der Didaktik, der Gruppendynamik und der Interaktion zwischen den Jugendlichen und der Workshop–Leitung aber auch auf den Besonderheiten der verschiedenen Settings und der verschiedenen Formate. Zur Halbzeit des Projektes wurden in fünf „rund um xund“–Workshops mit 40 Jugendlichen zu allen Themen des Projektes „er- und vermittelnd“ gearbeitet. Methodisch wurden anhand eines Steckbriefes die soziodemografischen Daten der TeilnehmerInnen erhoben. Im weiteren Verlauf wurden jugendgerecht gestaltete Plakate mit Fragen zum eigenen Gesundheitsverhalten und den subjektiven Bedürfnissen gemeinsam mit den Jugendlichen ausgefüllt. Im Rahmen dieser Diskussionsrunden lag der Fokus auf dem Austausch in der Gruppe und der Reflexion der eigenen Einstellungen und des eigenen Verhaltens. Am Ende der Projektlaufzeit wurden zwei Fokusgruppen mit insgesamt 13 Jugendlichen durchgeführt. Diese Ergebnisse wurden durch fünf strukturierte Interviews mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen ergänzt.

Bei der **Dialoggruppe Mitarbeitende** wurden bei Projektstart (Januar 2015) und während der Umsetzungsphase (Oktober 2015) jeweils ein mehrstündiger Workshop mit allen Mitarbeitenden und der Geschäftsführung durchgeführt, in dem alle Beteiligten über den Projektstand, geplante und durchgeführte Aktivitäten sowie über die Rückmeldungen der Dialoggruppen informiert wurden. Die Workshops waren partizipativ angelegt und bezogen alle Teilnehmenden in die grundsätzliche Ausrichtung und Umsetzung der einzelnen Projektbereiche ein. Die Mitarbeitenden wurden jeweils nach Abschluss der Qualifizierungsangebote mittels eines on–line Fragebogens zu den Angeboten befragt. Nach Abschluss des Projektes wurde in Ergänzung zu den laufenden Befragungen eine Fokusgruppe mit sieben Mitarbeitenden durchgeführt, vier weitere Personen wurden auf der Grundlage eines strukturierten Fragebogens vertiefend zu Schwerpunktthemen befragt. Für die Evaluation der Qualifizierungsangebote wurden zudem die on–line Befragungen der externen ExpertInnen und ReferentInnen sowie deren schriftliche Berichte zu den Qualifizierungsangeboten herangezogen.

Bei der Evaluierung der **Dialoggruppe KooperationspartnerInnen und Stakeholder sowie externe ReferentInnen und TrainerInnen** kam ein qualitativer Methodenmix zum Einsatz. Mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Steuerungsgruppe wurde eine Fokusgruppe durchgeführt, ergänzend dazu liegen schriftliche Protokolle der Sitzungen vor. Kooperationspartner wie der aks, Südwind und das Olympiazentrum Vorarlberg wurden in Face–to–Face–Interviews mittels eines strukturierten Leitfadens befragt. Die Grundlage der Evaluierung der externen Projektbeteiligten wie ReferentInnen, Workshop–LeiterInnen und TrainerInnen, die sich aus den Reihen der KooperationspartnerInnen rekrutieren, stellen die schriftlichen Berichte zu den Angeboten für Jugendliche und Mitarbeitende sowie die on–line Befragung zu den jeweiligen Angeboten dar. In Ergänzung dazu wurden ausführliche Face–to–Face–Interviews auf der Grundlage eines strukturierten Interviewleitfadens vorgenommen. Die Interviews und die on–line Befragungen wurden jeweils nach Abschluss der Qualifizierungsangebote durchgeführt. Die teilnehmende Beobachtung fand bei ausgewählten Angeboten für Jugendliche statt.

**...wie sich die Evaluation aus Projektsicht bewährt hat:**

*Waren Fragestellung, Methoden und Art der Durchführung angemessen und hilfreich für die Steuerung und Umsetzung des Projektes?*

*Konnte die Evaluation beim Projektumsetzungsprozess unterstützen (z.B. wesentliche Informationen für Änderungsbedarf liefern)?*

*Konnte die Evaluation nützliche Befunde für die Zielerreichung und die Bewertung der Projektergebnisse liefern?*

Die gute Zusammenarbeit zwischen Projektteam und den Evaluatorinnen führte dazu, dass gemeinsam Dokumentationstools entwickelt wurden, welche fortlaufend Einblick in die Projektumsetzung bot und für die Projektumsetzung sowie für die Evaluation hilfreiche Erfahrungswerte zum Projekt lieferten.

Es war ein großer Vorteil, dass die Evaluation während des gesamten Projektverlaufs prozessorientiert durchgeführt wurde. So konnten Adaptierungen in der Projektumsetzung aufgrund der Ergebnisse durchgeführt werden.

Die Jugendbefragung ist ein sehr gelungenes Beispiel, wie Evaluation und Projektumsetzung voneinander profitieren können. Jugendliche wurde zur Halbzeit des Projekts in Gruppen befragt und gleichzeitig konnten die Jugendlichen informiert werden, Wissen wurde vermittelt und ein Erfahrungs- und Meinungsaustausch wurde angeregt.

## 5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

*Bitte stellen Sie die Projektergebnisse sowie die Ergebnisse der Reflexion/Selbstevaluation und/oder externen Evaluation ZUSAMMENFASSEND dar.*

**Projektergebnisse und Wirkungen, die mit dem Projekt erzielt werden konnten.**

**Gesundheit ist „Wohlfühlen“ für die Jugendlichen** und immer in einen sozialen Kontext von Freunden, von Peers oder im Jugendzentrum mit den JugendarbeiterInnen eingebettet. Gesundheit sollte nicht mit Verzicht und Selbstkasteiung verbunden werden, sondern mit lebensweltnahen, positiven Erleben: Ernährung, Bewegung und soziales Umfeld sind miteinander verwebt und werden als normal und nicht aufgesetzt erlebt. Angebote und Aktivitäten sollten an jugendliche Lebenswelten anknüpfen und eine gewisse Attraktivität besitzen.

**Partizipation der Jugendlichen als Erfolgsfaktor.** Jugendliche sind in die Planung und die Umsetzung der Projekte einbezogen, sie übernehmen Aufgaben und damit auch die Verantwortung für die erfolgreiche Umsetzung. Die Identifikation mit dem sozialen Umfeld aber auch mit transportierten Inhalten und Haltungen kann dadurch bei den Jugendlichen gesteigert werden. Sie selbst haben so die Möglichkeit bekommen, sich wichtige Lebenskompetenzen anzueignen.

**Angebote und Aktivitäten der Gesundheitsförderung sind Alltag in den Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit Dornbirn geworden.** Die Angebote vom „Gemeinsam Kochen“ bis zur „Gesunden Jause“ sowie die Bewegungsangebote haben inzwischen einen selbstverständlichen Platz im Alltag der Jugendzentren und der angeschlossenen Projekte gefunden. Da sie inzwischen sogar von Jugendlichen und Mitarbeitenden direkt eingefordert werden, werden sie sicherlich über das Projektende hinaus bestehen. Eine Mitarbeiterin formuliert dies folgendermaßen: „Sie werden als normal empfunden und niemand will mehr darauf verzichten.“ Alle Aktivitäten in

den Jugendzentren, die einen praktischen Zugang zur Gesundheits- und Ernährungskompetenz ermöglichen und die Interessen der Jugendlichen aufgreifen, erhöhen die Motivation der Jugendlichen, sich mit den Themen auseinanderzusetzen.

**Passende Gefäße schaffen, die das Engagement aller Beteiligten – Jugendliche, Mitarbeitende und Management – in einem weiterführenden Projekt auffangen.** Dafür braucht es konkrete Gefäße, die in der Struktur der Offenen Jugendarbeit Dornbirn inzwischen gut etabliert sind: Jugendliche und Mitarbeitende können mit einem geringen finanziellem Aufwand gemeinsame Kochangebote weitermachen, den Garten pflegen und die Bewegungs- und Sportangebote in den Einrichtungen fortführen. Um die Identifikation mit den Themen zu festigen, eignen sich drei bis vier Highlights über das Jahr verteilt.

**Geschäftsführung und Mitarbeitende engagieren sich für das Thema Gesundheitskompetenz.** Eine langfristige und nachhaltige Verankerung der Angebote und Aktivitäten steht und fällt mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Es braucht einen „harten Kern“ interessierter und engagierter Personen, die ihre erworbenen Kompetenzen im Sinne von Train-the-Trainer weiterhin in den jeweiligen Bereichen – beim gemeinsamen Kochen, bei den Bewegungsangeboten oder im Gartenprojekt – einsetzen und an die anderen Mitarbeitenden und auch Jugendliche weitergeben. Dafür braucht es jedoch entsprechende personelle und finanzielle Ressourcen, die von der Geschäftsführung zur Verfügung gestellt werden. Um die Handlungsfelder Ernährung, Bewegung, Garten und Gesundheit im Regelbetrieb zu verankern und auch gegenüber den Fördergebern sichtbar zu machen, wird eine Überführung in die Jahresplanung vorgenommen. In dieser Planung wird die Einbettung von Angeboten und Aktivitäten in den Regelbetrieb vorgenommen und mit entsprechenden Budgetansätzen verknüpft. Beim Einkauf werden inzwischen vielfach die Inhaltsstoffe verschiedener Produkte geprüft und regionale sowie fair gehandelte Produkte eingekauft. Für die Prüfung der Inhaltsstoffe wird auch von den Mitarbeitenden unter anderem die App „Code-Check“ eingesetzt.

### **Intendierte und nicht intendierte Wirkungen des Gesundheitsprojektes**

Mitarbeitende: Die **gemeinsamen Kochworkshops in der „Essküche“** haben den Teamgeist gestärkt und das gemeinsame Interesse am Thema Ernährung und Kochen gefördert. Diese sehr positive Wirkung war nicht intendiert.

Jugendliche und Mitarbeitende: Eine nicht intendierte Wirkung war die **Stärkung des Zusammenhaltes und des Gemeinschaftsgefühls** durch das gemeinsame Kochen in den Einrichtungen.

Jugendliche: Die **Neubestückung des Snack-Automaten** wird von den Jugendlichen immer wieder in Frage gestellt und erfordert daher eine klare Haltung der Mitarbeitenden und ausreichend Energie für die Diskussionen zur Sinnhaftigkeit der gesunden Snacks mit den Jugendlichen. Diese Wirkung war ursprünglich nicht vorgesehen.

Jugendliche: Die Jugendbefragungsworkshops „rund um xund“, an denen 42 Jugendliche in fünf Gruppen teilgenommen haben, waren ursprünglich zur jugendgerechten Vermittlung von Gesundheitsthemen für Jugendliche vorgesehen. In der Praxis haben sich die Workshops durch die Methode der direkten Befragung mittels eines speziell gestalteten Fragebogens und Gruppenfragen **zu einer Jugendbefragung für das Gesamtprojekt** entwickelt.

Gesamtprojekt: Die **Kochbücher „rund um xund“**, die in der ursprünglichen Planung eine Nebenrolle spielten, haben sich als Highlight, Herzstück und „roter Faden“ entpuppt. Sie wurden in einer viel höheren Auflage produziert und sind sowohl für die beteiligten Jugendlichen als auch für die Offene Jugendarbeit Dornbirn zu einem Aushängeschild für das Projekt geworden. Diese Wirkung war nicht intendiert.

*...inwieweit bzw. mit welcher Strategie das Projekt zur Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beigetragen hat und was sich in Hinblick darauf gut oder weniger gut bewährt hat.*

#### **Welche Aktivitäten und Methoden haben sich insgesamt gut oder weniger gut bewährt?**

Bei Jugendlichen haben sich folgende Aktivitäten und Methoden gut bewährt.

Im Bereich der Ernährung wurde sehr viel **gemeinsam und selbst gekocht**. Das gemeinsame Kochen wurde im Laufe des Projektes strukturell in den verschiedenen Jugendhäusern verankert. Zusätzlich erhielten die Jugendlichen in diversen Workshops und Unterrichtseinheiten alle relevanten Informationen zum Thema Ernährung und Lebensmittelkunde.

Das Thema **Bewegung wurde fest in den Alltag der Offene Jugendarbeit Dornbirn integriert**. Die Arena ist mit mehreren Tischfußball-, Tischtennis- und Billardtischen ausgestattet, die jederzeit für die Jugendlichen zugänglich sind. Angebote wie das Breakdance-Training im Hip Hop Cafe im Vismut oder das wöchentliche Basketballtraining sind fixe Bestandteile der Angebotsstruktur. Neue Sportangebote wurden in Zusammenarbeit mit Vereinen zum Schnuppern angeboten.

Der **Garten diente als Basis für die Vermittlung von wertvollem Wissen** zu heimischen Kräutern und zu ernährungstechnischen Vorzügen von frischem Obst und Gemüse.

Bewährt haben sich **die verschiedenen Settings und Formate**, in denen sich die Jugendlichen mit Gesundheitsthemen auseinander setzen konnten. Bei den offenen Kochsessions in der Arena konnten sich die Jugendlichen freiwillig ein- und ausklinken.

**Niederschwelligkeit, Freiwilligkeit, offener Zugang und Verständlichkeit** (sprachlich und in der didaktischen Vermittlung) der Angebote sowie **partizipative Mitbestimmungsmöglichkeiten**.

Umsetzung der Workshops und der anderen Angebote mit **natürlichen Gruppen** der Jugendlichen, die sich gegenseitig kennen.

Grundsätzlich sind **lebensweltnahe Angebote** für Jugendliche attraktiv.

Weniger gut haben sich bei den Jugendlichen die Angebote externer Vereine bewährt.

Bei den Mitarbeitenden haben sich folgende Aktivitäten und Methoden gut bewährt.

**Partizipativer Zugang** bei der Planung, Umsetzung und Neukonzeption von Angeboten für Jugendliche aber auch bei den Qualifizierungsangeboten für Mitarbeitende.

**Fachlich und didaktisch aufbereitetes (Hintergrund-)Wissen**, das an die Jugendlichen im offenen Setting oder im Rahmen der Qualifizierungs- und Bildungsprojekte vermittelt werden kann.

Hoher **Praxis- und Alltagsbezug der Angebote**, die im Alltag der Einrichtungen ohne großen Aufwand mit den Jugendlichen umgesetzt werden.

Didaktischer Zugang „Train-the-Trainer“, der Mitarbeitende befähigt ihr Wissen auch an andere Teammitglieder weiterzugeben.

Angebote, die die Arbeitsprinzipien und Haltungen der Offenen Jugendarbeit – **Niederschwelligkeit, Freiwilligkeit, Offenheit** – beinhalten und keinen belehrenden Zugang aufweisen.

Weniger gut haben sich Angebote mit einem starken Wettbewerbscharakter bewährt.

**Wie waren Schwerpunktzielgruppen und Entscheidungsträger/innen im Projekt beteiligt und welche Faktoren waren für die Beteiligung förderlich/hinderlich.**

#### **Erreichen der Projektziele**

Alle im Rahmen des Projektes geplanten Ziele wurden erreicht. Geplante Aktivitäten, wie die engere Kooperation mit externen Vereinen, wurden im Laufe des Projektes nicht fortgesetzt, da sich ihre Durchführung im Setting der Offenen Jugendarbeit als schwierig erwiesen hat. Die „Mobile Suppenküche“ konnte auf Grund der fehlenden Infrastruktur des Projektpartners und Mitarbeiterwechsel nicht realisiert werden. Vom Projekt „rund um xund“ haben alle Beteiligten – vor allem aber die Jugendlichen und die Mitarbeitenden – profitiert.

#### **Erreichen der Zielgruppen**

Die Zielgruppen Jugendliche und Mitarbeitende wurden durch die Angebote in vollem Umfang erreicht.

**Die Gesundheitskompetenz der Mitarbeitenden** ist im Projektverlauf stark gestiegen. Diese Entwicklung zeigt sich u.a. in konkreten persönlichen Verhaltensänderungen von Mitarbeitenden, in der geplanten Einrichtung eines Bewegungsraumes, in dem regelmäßige Angebote wie Yoga umgesetzt werden können und im Wunsch nach weiteren konkreten Qualifizierungsangeboten. Dadurch ist auch das Potenzial einer Vertiefung des Wissens zu Ernährung, Bewegung und gesundem Verhalten insgesamt vorhanden.

**Die Gesundheitskompetenz der Jugendlichen** konnte durch die lebensweltorientierte und alltagsnahe Umsetzung der Angebote im offenen und freiwilligen Setting der Offenen Jugendarbeit verbessert werden. Die Jugendlichen konnten sich mit Interesse und persönlichem Engagement mit Ernährung, Bewegung, Gartenbau und sozialer Kompetenz auseinandersetzen und ein auf ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmtes praktisches Wissen gemeinsam erarbeiten. Mit viel Humor und Freude konnte das sperrige Thema Gesundheit durch learning-by-doing den Jugendlichen vermittelt werden.

**Können im Zuge des Projektes etablierte Strukturen, Prozesse und Aktivitäten sowie erzielte Wirkungen weiterbestehen?**

Das Gesundheitsprojekt „rund um xund“ zeigt in allen Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit sehr gute Ergebnisse, die auch nach Abschluss des Projektes weiter ihre Wirkung entfalten

werden, zumal die beteiligten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an einer Fortsetzung großes Interesse zeigen und ein starkes persönliches Engagement an den Tag legen.

Neue Mitarbeitende erhalten zukünftig eine strukturierte Einschulung und Übergabe, in der Ernährung, Bewegung, Garten und Gesundheit thematisch bereits fix verankert sind und die entsprechenden Haltungen dargestellt sind. Die beteiligten Mitarbeitenden werden als Role-Models und im Sinne von Peer-Learning in die Schulung der neu eintretenden MitarbeiterInnen eingebunden.

Um die Handlungsfelder Ernährung, Bewegung, Garten und Gesundheit im Regelbetrieb zu verankern und auch gegenüber den Fördergebern sichtbar zu machen, wird eine Überführung in die Jahresplanung vorgenommen. In dieser Planung wird die Einbettung von Angeboten und Aktivitäten in den Regelbetrieb vorgenommen und mit entsprechenden Budgetansätzen verknüpft.

Der städtische Fördergeber hat großes Interesse an der nachhaltigen Implementierung und der Weiterführung der Projektinhalte gezeigt.

**Kann das Projekt auch an anderen Orten/in ähnlichen Settings umgesetzt werden (Transferierbarkeit) und wenn ja an welchen?**

Als Transferprojekt sollte „rund um xund“ über Präsentationen oder Workshops in andere Einrichtungen der Jugendarbeit in Österreich gebracht werden. Die Erfahrungen des Projektes „rund um xund“ beziehen sich vorrangig auf das offene, niederschwellige und freiwillige Setting der Offenen Jugendarbeit. Ein Transfer in andere **Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit** erscheint daher machbar.

Die Erfahrung im zweijährigen Projektzeitraum zeigen, dass es Zeit braucht, um die Bedeutung von Themen wie gesunde Ernährung, Bewegung und Gesundheit im Bewusstsein der beteiligten – MitarbeiterInnen und Jugendliche – zu verankern. „rund um xund“ hat auch deutlich vor Augen geführt, dass es partizipativer Zugänge bedarf, um die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit den Inhalten vertraut zu machen, sodass sie auch handlungsleitend für die Arbeit mit den Jugendlichen im offenen Setting werden können.

Um die Erfahrungen und Ergebnisse von „rund um xund“ auch außerhalb der Offenen Jugendarbeit Dornbirn bekannt zu machen, ist ein Erfahrungs- und Wissenstransfer in andere Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit und Partnerorganisationen erforderlich. Als sehr geeignetes Mittel für den Transfer haben sich die drei Kochbücher erwiesen.

**Welche Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit erscheinen aus jetziger Sicht erfolgversprechend?**

Um die Nachhaltigkeit der Aktivitäten über das Projektende hinaus zu gewährleisten sind die Schaffung eines gesundheitsfördernden Settings in allen Einrichtungen sowie die Förderung der Gesundheitskompetenz aller Personen erforderlich. Das gesundheitsfördernde Setting wird in Maßnahmen wie zum Beispiel „bio“ und „Fair Trade“ als Linie der Einrichtung bei Getränken, Speisen und Snacks zu leistbaren Preisen sichtbar oder bei der „Gesunden Jause“ in

den Arbeits- und Bildungsprojekten. Ein weiterer Fokus sollte zukünftig ebenso auf die Weiterentwicklung und Anpassung der Gesundheitsangebote an die Erfordernisse der Dialoggruppen Jugendliche und MitarbeiterInnen gelegt werden.

## 6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Beschreiben Sie kurz

...die wesentlichen förderlichen und hinderlichen Faktoren für die Erreichung der Projektziele.

...für andere möglicherweise hilfreiche zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen.

...was Sie wieder gleich oder auch anders machen würden, wenn Sie ein solches Projekt neu starten würden.

### Förderliche Faktoren für das Erreichen der Projektziele

**Die Bereitstellung finanzieller Mittel für eine Projektleitung mit 50 Stellenprozent**, die für die laufende Organisation, Umsetzungs- und Ergebniskontrolle, die Kommunikation und die Kontakte zu Stakeholdern und Kooperationspartnern zuständig war und in das Team der Offenen Jugendarbeit integriert war, war ein wesentlicher Erfolgsfaktor für das Erreichen der Projektziele. Dadurch gelang es, das sehr komplexe und anspruchsvolle Projekt in allen Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit Dornbirn – den beiden Jugendzentren, dem Beschäftigungsprojekt „Job Ahoi“ und dem Bildungsprojekt „Albatros“ – umzusetzen. Die Projektleitung war auch in der Lage entsprechende Anpassungen im Projektverlauf vorzunehmen und diese gemeinsam mit allen Projektbeteiligten umzusetzen. Dadurch wurde die Qualität der Umsetzung und Verbindlichkeit der Projektvorgaben über den gesamten Verlauf gesichert.

Angebote wurden im **offenen Setting der Offenen Jugendarbeit** Dornbirn umgesetzt.

**Regelmäßige Teambesprechungen**, in denen durchgeführte und geplante Aktivitäten mit allen Mitarbeitenden besprochen, reflektiert und bei Bedarf an den aktuellen Bedarf angepasst wurden.

### Hinderliche Faktoren für das Erreichen der Projektziele

Eine Herausforderung in der Projektplanung und -umsetzung war die für die Fördergeber notwendige und geforderte detaillierte, genaue Projektplanung über eine Projektlaufzeit von 2 Jahren. Es galt dies mit der Realität – Umsetzung in einem niederschweligen Setting sowie Notwendigkeit des flexiblen Eingehens auf wechselnde Bedürfnisse der Dialoggruppe Jugendliche – in Einklang zu bringen.

Unterschätzt wurde, dass zu Projektbeginn noch kaum Kooperationsbeziehungen zu diesem Themenschwerpunkt für das Team der OJAD bestanden. Die MitarbeiterInnen wollten motiviert loslegen und erkannten, dass zuerst Kontakte geknüpft werden müssen und dass das Setting OJA auch für im Gesundheitsbereich erfahrene Einrichtungen und Personen Neuland darstellte. Die KooperationspartnerInnen mussten gut auf die Bedingungen und Bedürfnisse der erreichten Jugendlichen in diesem Setting vorbereitet werden. Umso erfreulicher ist, dass gerade der gemeinsame Lernprozess und das gemeinsame Entwickeln und ausprobieren von Methoden die Beziehungen zwischen den handelnden JugendarbeiterInnen und den ExpertInnen im Gesundheitssektor vertieft haben und Kooperationen entwickelt werden konnten.

### Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Die Erfahrung im zweijährigen Projektzeitraum zeigen, dass es Zeit braucht, um die Bedeutung von Themen wie gesunde Ernährung, Bewegung und Gesundheit im Bewusstsein der beteiligten – MitarbeiterInnen und Jugendliche – zu verankert. „rund um xund“ hat auch deutlich vor Augen geführt, dass es partizipativer Zugänge bedarf, um die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit den Inhalten vertraut zu machen, sodass sie auch handlungsleitend für die Arbeit mit den Jugendlichen im offenen Setting werden können.

Wissenserwerb durch den Train-the-Trainer Zugang und praktischer Einsatz des erworbenen Wissens durch die Teammitglieder in den unterschiedlichen Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit Dornbirn sind maßgeblich für die Nachhaltigkeit über den Projektverlauf hinaus. Zum Verhältnis von Aufwand und Ertrag kann generell festgehalten werden, dass Einmalinterventionen in vielen Bereichen wichtige Impulse bringen, dass es aber insgesamt Kontinuität in den Angeboten braucht, um neue Jugendliche aber auch Mitarbeitende mit den Themen Ernährung, Bewegung und Gesundheit vertraut zu machen.

Eine Projektdauer von zwei Jahren ist für die Implementierung und Nachhaltigkeit daher unbedingt erforderlich. Bei Projekten dieser Größenordnung wäre es sinnvoll, einen entsprechenden Budgetansatz für die weitere Umsetzung nach dem offiziellen Projektabschluss vorzusehen.

Sollte die Offene Jugendarbeit Dornbirn in Zukunft ein ähnlich breit angelegtes Projekt aufsetzen, dann wird seitens der Geschäftsführung überlegt, wiederum eine Projektleitung zu installieren. Die Herausforderung besteht auch in Zukunft darin, ein Projekt als Querschnittsmaterie in allen Abteilungen und Einrichtungen zu integrieren und umzusetzen, diese komplexe Aufgabe kann auf Managementebene neben der Betriebsführung nicht zusätzlich wahrgenommen werden.

## Anhang

Listen Sie Ihre veröffentlichbaren Beilagen zum Bericht auf. Diese sind ebenso wie der Bericht selbst im Projektguide hochzuladen.

- Tatsächliche Umsetzung – Zeitplan
- Projektrollenplan
- Evaluationsendbericht
- rund um xund – Workshops. Bericht einer quantitativen und qualitativen Erhebung unter den Jugendlichen der Offenen Jugendarbeit Dornbirn
- Kochbücher im pdf.Format

**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.