



Kontakt:

Offene Jugendarbeit Dornbirn  
Schlachthausstraße 11  
6850 Dornbirn  
T +43 (0) 5572 36508  
[www.ojad.at](http://www.ojad.at)

Redaktion:

DSA Cornelia Reibnegger, MA  
[conny.reibnegger@gmx.at](mailto:conny.reibnegger@gmx.at)

Grafik:

Simon Hug  
[simon.hug@live.de](mailto:simon.hug@live.de)

Auflage: 500 Stück

Druck: Druckerei Sedlmayr GmbH & Co KG, Dornbirn

# RUND UM XUND

Die Offene Jugendarbeit Dornbirn (OJAD) setzte von Oktober 2014 bis Oktober 2016 das zweijährige Schwerpunktprojekt „rund um xund – Chancengerechtigkeit und Gesundheit“ um. Das gesamte Team der OJAD setzte sich mit lebensweltnahen Themen wie Wohlbefinden, jugendgerechten Angeboten zur Gesundheitsförderung und einem gesundheitsunterstützenden Zugang in der Jugendarbeit auseinander.

Einen sehr hohen Anteil am großen Erfolg von „rund um xund“ haben die drei Kochbücher, die im Rahmen des Projekts veröffentlicht wurden. In den Kochbüchern wurden Aktivitäten, die im Rahmen von „rund um xund“ umgesetzt wurden, auf ansprechende und jugendgerechte Weise sichtbar gemacht. Die Produktion, in die ExpertInnen, Mitarbeitende und Jugendliche einbezogen waren, zog sich wie ein roter Faden durch den gesamten Projektverlauf. Die Kochbücher enthalten nicht nur Rezepte, die von den Jugendlichen zubereitet und ausprobiert wurden, sondern auch nützliche Informationen zu Lebensmitteln, zu Fair Trade und jugendgerechte Informationen rund ums Thema Gesundheit.

Die vielen positiven Rückmeldungen und die große Nachfrage nach den Kochbüchern, führten dazu, dass sich das Team der OJAD entscheid über die Projektumsetzung hinaus eine weitere vierte Auflage zu verwirklichen.

**Die nun vorliegende „D-Ausgabe“ komplettiert die Publikationsreihe und macht aus den Ausgaben „O“, „J“ und „A“ nun die „OJAD“ vollständig.**

In dieser Ausgabe finden Interessierte viele Informationen rund ums Projekt „rund um xund“.

Welche Ideen stecken hinter dem Projekt?

Wie kann Gesundheit Jugendlichen schmackhaft gemacht werden?

Wie kann Gesundheitsförderung im Setting Offene Jugendarbeit mit ihren Stärken, wie Freiwilligkeit, Offenheit, Spaß und lebensweltorientierten Methoden gelingen?

WIR WÜNSCHEN VIEL FREUDE BEIM LESEN

DIESER AUSGABE,

HOFFENTLICH VIEL INSPIRATION UND VIEL SPASS !

Über die Projektwebsite der Offenen Jugendarbeit Dornbirn: <http://www.ojad.at/angebot/rund-um-xund/> können viele relevante Informationen zum Projekt abgerufen werden und die drei Kochbücher stehen dort auch als on-line Versionen zur Verfügung.





O J A D

Der Verein Offene Jugendarbeit Dornbirn (OJAD) ist ein gemeinnütziger, politisch und konfessionell neutraler Verein.

Unsere Auftraggeber: die Jugendlichen.

Unsere Mission: Toleranz, Chancengleichheit, Gerechtigkeit.

Unsere Basis: Wertschätzende Zusammenarbeit und Fachlichkeit.

### **Die vielfältigen Angebote der OJAD im Überblick:**

#### **Jugendhäuser**

- Vismut
- Arena

#### **Bildung & Arbeit**

- Job Ahoi
- Albatros
- Let's Go Solar

#### **Kultur**

- Kulturcafe Schlachthaus

#### **Beratung**

- mobile Jugendarbeit
- Jugendberatung

#### **Freizeit**

- Projekte
- Sportangebote

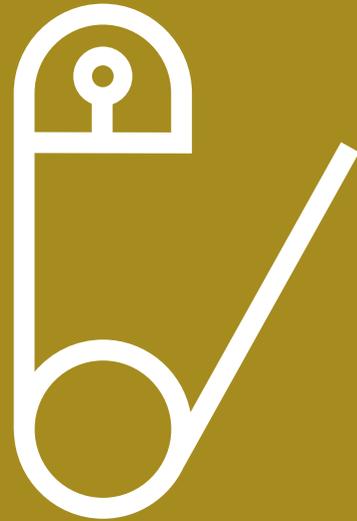
#### **Welcome**

- welcome.zu.flucht

[www.ojad.at](http://www.ojad.at)

**OJAD**

**Offene  
JugendArbeit  
Dornbirn**





KURZBESCHREIBUNG DES

PROJEKTS

„RUND UM XUND -

CHANCENGERECHTIGKEIT UND

GESUNDHEIT“ 2014 - 2016



Ziel der offenen Jugendarbeit Dornbirn (OJAD) war es, die Gesundheit von Jugendlichen zu fördern und Gesundheitsförderung zugänglich zu machen. Die Jugendlichen sollten dabei unterstützt werden, ein hohes Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu erlangen und sie sollten motiviert werden, sich für eine gesunde Lebensführung zu entscheiden. Im Mittelpunkt des Projekts standen Maßnahmen zur Förderung eines gesunden Lebensstils und der sozialen Kompetenz.

In zahlreichen Workshops wurde gemeinsam gekocht und gegessen; die beliebtesten Rezepte wurden in drei Kochbüchern zusammengefasst. Alle Snackautomaten wurden mit Jugendbeteiligung umgestellt. Gemeinsam wurde ein Kleingarten in Form von Hochbeeten angelegt und bepflanzt, die geernteten Gemüse und Kräuter wurden in den Kochworkshops verarbeitet. Bewegung bekam ebenfalls einen hohen Stellenwert. Viele Jugendliche waren v.a. an unverbindlichen Sportangeboten, wie Tischtennis, Basketball, Fußball, Streetwork-out interessiert. Zur Verbesserung der psychosozialen Gesundheit konnten Jugendliche während des gesamten Projektverlaufs verschiedene Themen in Form von jugendgerechten Workshops aufgreifen.

Die MitarbeiterInnen waren über die gesamte Projektlaufzeit hinweg in den Projektprozess eingebunden und mit jugendrelevanten Einrichtungen fand ein kontinuierlicher Austausch statt.

Die Projektkoordination übernahm DSA Cornelia Reibnegger, MA.

Dr. Eva Häfele und Mag. Annette Bernhard begleiteten den Projektverlauf als externe Evaluatorinnen.

Das zweijährige Projekt wurde von Oktober 2014 bis Oktober 2016 umgesetzt und mit Mitteln des Fonds Gesundes Österreich sowie der Stadt Dornbirn finanziert.

Weitere Informationen:

<http://www.ojad.at/angebot/rund-um-xund/>

[http://www.fgoe.org/projektfoerderung/gefoiderte-projekte/FgoeProject\\_4313](http://www.fgoe.org/projektfoerderung/gefoiderte-projekte/FgoeProject_4313)

## ZUSAMMENSETZUNG DER STEUERUNGSGRUPPE :

- aks Gesundheit GmbH Vorarlberg  
(Ernährungsberaterin und Diätologin, Birgit Kubelka)
- Dachverband der österreichischen Kinder- und Jugendeinrichtungen  
(Geschäftsführer, Hubert Löffler)
- aha – Verein Jugendinformationszentrum Vorarlberg  
(Geschäftsführerin, Monika Paterno)
- Offene Jugendarbeit Dornbirn (Geschäftsführer, Martin Hagen)
- Projektleitung (Cornelia Reibnegger)
- Evaluatorin (Eva Häfele)

## KOOPERATIONSPARTNERINNEN /

## REFERENTINNEN UND TRAINERINNEN:

- Birgit Kubelka, aks Gesundheit GmbH Vorarlberg
- Julia Ha, Verein Amazone
- Carina Kerle, Südwind Vorarlberg
- Saskia Ludescher, aha – Verein Jugendinformationszentrum Vorarlberg
- Anna Mähr, AUVA
- Eva Wildauer, Olympiazentrum Vorarlberg GmbH
- Martina Eisendle, dieEisendle
- Andrea Milstein, Essküche Götzis
- Alice Mansfield-Zech, Caritas Stelle für Essstörungen
- Walter Trampisch, Tischtennisclub Dornbirn
- Franziska Blum, Boxclub Dornbirn
- Anna Rümmele, Yoga für Mitarbeitende
- Massimo Aspirante, Ernährungsberater und Hip-Hop-Tänzer
- Hilal Iscakar, selbständige Expertin zum Thema Cybermobbing
- Oliver Huber, Kräuterveredelung, Kräuterexperte
- Brigitte Salzmann, aha – Verein Jugendinformationszentrum Vorarlberg
- Judith Thurnher, aha – Verein Jugendinformationszentrum Vorarlberg
- Julia Giesinger, juaveda
- Anna Rümmele, Yoga Trainerin
- Christian Rettenberger, Supro
- Heinz Schoibl, Helix

# ZIELE



- **Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken**
- **Erweiterung der Gesundheitskompetenz im Team**
- **Steigerung der Gesundheitskompetenz der Jugendlichen**
- **Gesundheitsförderndes Setting schaffen**
- **Spaß an der Auseinandersetzung mit Gesundheit und Wohlbefinden**
- **Positive Impulse zum Ernährungsverhalten setzen**
- **Gesunde Ernährung mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln zugänglich machen**
- **Niederschwellige, lebensweltorientierte Bewegungsangebote**

A watercolor illustration of a plant. The top part shows green leaves with some yellow and white washes. Several reddish-brown stems or veins extend downwards. At the bottom, there is a large, textured, reddish-brown flower or seed head. The background is white with some scattered green and red splatters.

WESENTLICHE

ERFOLGSFAKTOREN

**Gesundheit ist „Wohlfühlen“ für die Jugendlichen** und immer in einen sozialen Kontext von FreundInnen, von Peers oder im Jugendzentrum mit den JugendarbeiterInnen eingebettet. Gesundheit sollte nicht mit Verzicht verbunden werden. 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 OJAD geworden.** Die Angebote haben inzwischen einen selbstverständlichen Platz im Alltag der Jugendzentren und der angeschlossenen Projekte gefunden.

**Geschäftsführung und Mitarbeitende engagieren sich für das Thema Gesundheitskompetenz.** Eine langfristige und nachhaltige Verankerung der Angebote und Aktivitäten steht und fällt mit den MitarbeiterInnen. Es braucht interessierte und engagierte Personen, die ihre erworbenen Kompetenzen im Sinne von Train-the-Trainer 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.

# DIALOGGRUPPEN



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 gesundheitskompetenzfreundlichen Rahmen langfristig zu schaffen (Verhältnisprävention). Alle MitarbeiterInnen der OJAD wurden ins Projekt eingebunden. 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.



## WELCHE JUGENDLICHEN WURDEN ERREICHT?

Auszug aus der externen Evaluation mit Jugendlichen:

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

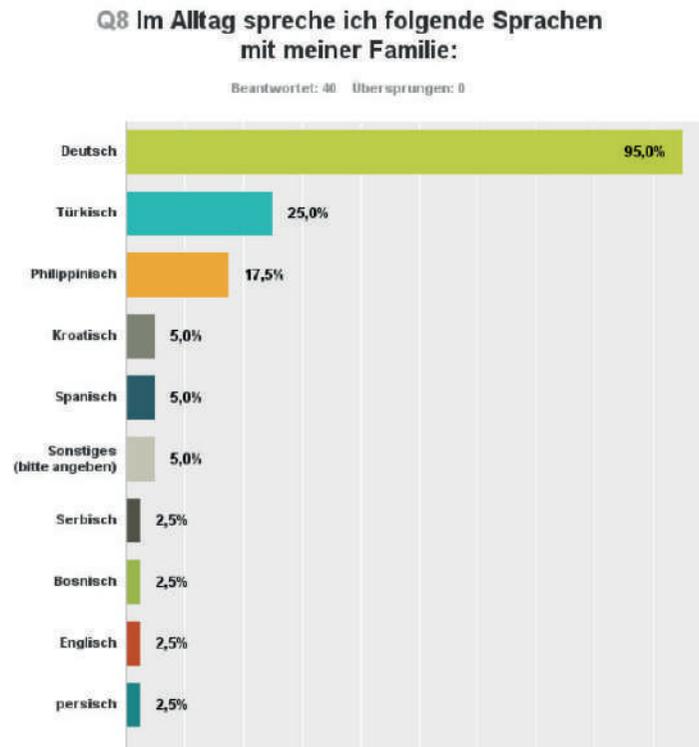
Die Verteilung der Geschlechter beläuft sich auf 54 % Mädchen und 46 % Burschen.

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. 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.



UMSETZUNG



„rund um xund“ zeichnet sich dadurch aus, dass verhältnis- und verhaltenspräventive Maßnahmen eng miteinander verwoben sind. Somit wurde der Zielgruppe, den Jugendlichen, ein sehr dichtes Angebot an Auseinandersetzung mit gesundheitsfördernden Themen geboten. Viele dieser gesundheitsfördernden Maßnahmen wurden den Jugendlichen nicht dezidiert als Angebote eines Projektes kommuniziert, sondern flossen ganz selbstverständlich in den Alltag der Offenen Jugendarbeit ein. Viele der Maßnahmen setzten im Alltag an und wurden zu einer Selbstverständlichkeit. Sehr abwechslungsreich waren die verschiedenen Settings und Formate, in denen sich die Jugendlichen mit Gesundheitsthemen auseinandersetzen konnten. Partizipative Mitbestimmungsmöglichkeiten wurden dort, wo es machbar war, strukturell verankert.

### **Die Projektumsetzung basierte auf 6 Säulen:**

- Qualifizierung der MitarbeiterInnen
- Ernährung
- Garten
- Bewegung
- Workshops zur psychosozialen Gesundheit
- Qualitätssicherung

# QUALIFIZIERUNG DER MITARBEITERINNEN



Um das gesamte Team in die Projektumsetzung einzubeziehen und um eine Identifikation mit dem Projektthema Gesundheit zu schaffen, wurde zu Beginn eine Teamklausur durchgeführt. In der sich alle MitarbeiterInnen konnten sich beteiligen und ihre Ideen und Vorschläge einbringen. In einer Zwischenklausur wurden die bisherigen Erfahrungen 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.

In vielfältige Schulungen und Workshops rund ums Thema Gesundheit konnten die Teammitglieder das vorhandene Wissen erweitern. Sie sind durch das bestehende Vertrauensverhältnis wichtige Ansprechpersonen für die Jugendlichen.

### **Wissenserweiterung Ernährung**

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

### **Yoga**

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

KOCHKURSE MIT VERMITTLUNG VON

ERNÄHRUNGSMITTELEINFORMATIONEN

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.

<http://www.esskueche.com/>



## **Erfolgsfaktoren**

Gesundheit wurde zum Querschnittsthema, an dem sich alle Mitarbeitenden beteiligen!

Die Wissensvermittlung zu den Themen Ernährung und Gesundheit im gesamten Team hat sich bewährt und empfiehlt sich in Zukunft auch für andere Querschnittsthemen, die im Setting der Offenen Jugendarbeit umgesetzt werden.

Ein reflektierter Umgang mit der eigenen Haltung zu Gesundheit und Wohlbefinden und dem Verhalten ist dabei eine unabdingbare Grundlage der Vermittlungs- und Kommunikationsarbeit.

Der Erfolg zur Umsetzung eines Projekts zur Gesundheitsförderung im offenen Setting ist abhängig von der Beziehung zwischen den Jugendlichen und JugendarbeiterInnen und wie letztere die Jugendlichen für das Angebot motivieren. Hier spielt einerseits die positive Einstellung eine Rolle und andererseits auch die aktive Teilnahme der Mitarbeitenden an den Angeboten.



ERNÄHRUNG

### **Learning by doing**

Im Bereich der Ernährung wurde sehr viel selbst gekocht. Denn es gilt die Devise: Nur wer selbst kochen kann, hat die Möglichkeit, seine Ernährung auch entsprechend selbst zusammenzusetzen und selbst zu gestalten. Frische Zutaten galten dabei als Standard. Das gemeinsame Kochen wurde im Laufe des Projektes strukturell verankert. Zusätzlich erhielten die Jugendlichen in diversen Workshops relevante Informationen zum Thema Ernährung.

### **Kochsessions Arena**

Der Jugendtreff Arena wird von vielen Jugendlichen als ihr zweites Zuhause beschrieben. Die Wohlfühlatmosphäre wird durch gemeinsame freiwillige Kochsessions, die allen ein gemeinsames Essen bescheren, noch verstärkt. Ziel der Kochsessions im Jugendtreff war es den Jugendlichen auf eine attraktive Art und Weise die gesunde Ernährung näher zu bringen und das Interesse dafür zu wecken. Die Jugendlichen 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.

## 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! Spaß am Kochen, der Austausch von praktischen Kochtipps und das Miteinander stehen im Vordergrund. Jugendliche, die im Arbeitsprojekt mitarbeiten schätzen diesen gemeinsamen Wochenabschluss sehr.

**Melanie, 15 Jahre, Dornbirn:**

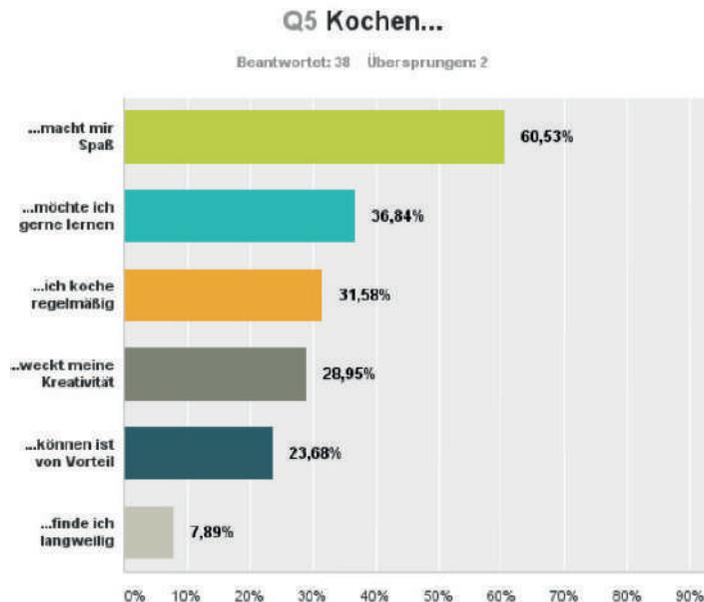
„Mir gefällt, dass alle nett sind und ich Unterstützung bei der Lehrstellensuche und Berufsorientierung kriege. Mir gefallen auch die wöchentlichen Workshops, wo wir zum Beispiel über Berufe und eigene Interessen usw. sprechen. Das Kochen am Freitag finde ich auch super!“

**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.

### **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. Bei 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.

## TISCHKULTUR SURVIVAL TRAINING

Ein absolutes 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. 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.



## 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.

*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 (Leitung Albatros)*

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, unbekannteren 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

## **Erfolgsfaktoren**

Ausschlaggebend für eine erfolgreiche Veränderung des „Automaten- oder Thekenangebots“ einer Jugendeinrichtung der Offenen Jugendarbeit ist eine klare und unmissverständliche Haltung des Teams und die Motivation der MitarbeiterInnen sich immer wieder dem Auseinandersetzungsprozess mit den Jugendlichen, die diesen Beschluss hinterfragen, zu stellen!

„Uns ist es wichtig, dass Jugendliche fair gehandelte Snacks und Getränke zur Verfügung stehen und dies wird auch so bleiben“

## **DANKE!**

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.

## „GESUNDE JAUSE“

Im Bildungsprojekt Albatros gibt es inzwischen täglich eine „Gesunde Jause“ mit Obst und Wasser. Eine wichtige Lernerfahrung war, dass Obst und Gemüse geschnitten und gut portioniert in Form von Gemüsesticks oder Apfelschnitzen zubereitet werden. Die „Gesunde Jause“ ist inzwischen fix in den Tagesablauf des Bildungsprojektes integriert und wird auch zukünftig Jugendlichen und TrainerInnen zur Verfügung stehen.

## JUGENDBEFragung "RUND UM XUND"

In der zweiten Halbzeit des Projekts wurden Workshops durchgeführt, bei denen es für die Jugendlichen Gelegenheit gab, ihr eigenes Gesundheitsverhalten ganz bewusst zu reflektieren. Gleichzeitig sollten diese Workshops auch eine Möglichkeit für die Projektumsetzenden sein, mehr über die Jugendlichen und deren Gesundheitsverhalten zu erfahren.

Jugendliche füllten einen kreativen Fragebogen rund um ihre Gesundheit aus und setzten sich 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“.





Wie fühlst du dich heute?

**Kochen...**

- ...finde ich langweilig, interessiert mich nicht
- ... ich koche regelmässig bei mir oder bei Freund:innen zuhause (mind. 1 x pro Woche)
- ... weckt meine Kreativität, ich probiere gerne neue Gerichte aus
- ... können ist von Vorteil, weil...
- ... möchte ich gerne (noch besser) lernen
- ... macht mir Spass, mach ich gerne



Alter?



Ich habe schon mal selbst Gemüse/Obst / Kräuter angebaut.

wir haben keinen Garten oder Balkon.

Ich helfe meinen Eltern immer wieder im Gemüsegarten.

Mich persönlich interessiert Gärtnern nicht.

Ich habe Interesse am Gärtnern aber keine Möglichkeit.

Ich finde es spannend, zu sehen, wie sich die Pflanzen und das Gemüse/Obst entwickeln.

Frisches Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten kommt bei uns regelmässig auf den Tisch (mehrmals pro Woche, zumindest im Sommer/Herbst).

**Liebings...**

Mama

Bruder

Schwester

Papa

**Familie**

Stellen im Internet...

Spiel...

Buch...

Film...

Video...

Musik...

Ich spreche im Alltag mit meiner Familie die Sprachen



Am häufigsten esse ich an diesen 2 Orten...

zu Hause  Essen aus dem Supermarkt

im Fastfood Lokal  im Restaurant

bei Freund:innen zu Hause

in der Kantine  oder...

im Jugendtreff



Folgende Fragen standen im Fokus:

An welchen Orten fühlen die Jugendlichen sich wohl und was macht diese Orte zu Wohlfühlorten?

Welche Einstellungen haben Jugendliche zum Kochen und zum Selbstanbau von Obst und Gemüse?

Wie und in welchem Familienverband wohnen die Jugendlichen? Wo essen sie am häufigsten?

Wie schaut ein Tagesablauf der Jugendlichen aus? Wie und wo ernähren sie sich?

Welche Erfahrungen haben Jugendliche mit Vereinssportarten? Welche Bewegungsangebote wünschen sie sich von der OJAD?

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.

### **Insgesamt wurden Workshops mit folgenden Gruppen durchgeführt:**

- ein Workshop im Jugendtreff 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.

## **Ein paar Key Facts:**

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, ernst genommen und nach ihrer Meinung und Einschätzung gefragt zu werden.

### **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, z.B. über „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 Ahoj).

### **Selber kochen**

Selber zu kochen hat für viele Jugendliche einen hohen Lustfaktor. Es ist verbunden mit Geselligkeit, Gemeinschaftsgefühl 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 interessant. Ähnlich wie beim Thema Bewegung sind hier die Rolemodels wichtig.

## KOCHBÜCHER

Einen sehr hohen Anteil am großen Erfolg von „rund um xund“ haben die drei Kochbücher, die bereits in einer Gesamtauflage von 3.100 Stück erschienen sind. Durch die Publikation der Kochbücher wurden alle Aktivitäten, die im Rahmen von „rund um xund“ umgesetzt wurden, auf ansprechende und jugendgerechte Weise sichtbar gemacht. Die Produktion, in die ExpertInnen, Mitarbeitende und Jugendliche einbezogen waren, zog sich wie ein roter Faden durch den gesamten Projektverlauf. Die Kochbücher enthalten nicht nur Rezepte, die von den Jugendlichen zubereitet und ausprobiert wurden, sondern auch nützliche Informationen zu Lebensmitteln, zu Fair Trade und zu anderen Angeboten, die im Rahmen des Projektes stattgefunden haben. Sie sind mit zahlreichen „Aktionsfotos“ illustriert und vermitteln den Enthusiasmus der Jugendlichen und Mitarbeitenden auf sehr anschauliche Weise. Unter den Jugendlichen lösten die Kochbücher große Begeisterung aus, sie sind stolz darauf darin vorzukommen und identifizieren sich mit dem Projekt.

Vanesa(16):

Ich liebe das Kochen im Jugendhaus, aber das Essen noch viel viel mehr!

Yusuf (16):

Ich finde es super, dass wir im Jugendhaus kochen können und bin dankbar dass wir die Möglichkeit haben im Jugendhaus solche Projekte zu machen.

Kevo (16):

Ich bin immer bei allen Aktionen der Offenen Jugendarbeit Dornbirn mit dabei und bin draufgekommen, dass gesundes Essen und Sport auch Fun machen können.

Meli und Sinem (16):

Wir finden das neue Kochbuch echt lustig und freuen uns, dass es bunt und spannend ist - es sind super einfache und leckere Rezepte dabei die man nachkochen kann.



GARTEN

Ein Garten wurde aus einer früheren Aktion übernommen und mit Jugendlichen neu angelegt und erweitert. 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.



## WORKSHOPS ZUR VERARBEITUNG DER ERNTE

Die Kräuter und das Gemüse aus dem eigenen Gärtchen wurden teilweise für das gemeinsame 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:

Fabi:

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.

Tesa:

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

Hannah:

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.

## SINNES- UND GENUSSRALLYE

Mehrere Gruppen Jugendliche 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

Bewegungs- und Sportangebote sind ein wesentlicher Teil des alltagsintegrierten und lebensweltnahen Wochenangebotes 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, weil sie keine regelmäßige Teilnahme erfordern und weil sie 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.

Informationen zum Projekt „welcome.zuflucht“: <http://www.ojad.at/angebot/flucht/>

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.

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.

Der Workshop 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.



### **„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 „BLITZVENTIL“

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 von Anfang an 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.

<http://www.ojad.at/2015/07/27/fahrradwerkstatt-blitzventil/>

„Blitzventil“ ist auch ein Angebot für SystempartnerInnen. Auch Erwachsene können die Jugendfahrradwerkstatt umsonst nutzen oder ihre Fahrräder zur Reparatur vorbeibringen.

Öffnungszeiten:

Dienstag 16:00 – 20:00 Uhr

Samstag 13:00 – 16:00 Uhr

oder nach Terminvereinbarung

Kontakt:

Pawel Doleglo

Tel: 0676/83650831

Mail: [pawel.doleglo@ojad.at](mailto:pawel.doleglo@ojad.at)



## AUFSTRICHE

### .zutaten.

#### KRAUTERTOPFEN

1 Liter Pflanzenöl  
100g Mehl  
1 kg Kartoffeln  
1 kg Mören  
1 kg Zwiebeln  
1 kg Karotten  
1 kg Sellerie  
1 kg Petersilien  
1 kg Dill  
1 kg Basilikum  
1 kg Schnittlauch  
1 kg Petersilien  
1 kg Dill  
1 kg Basilikum  
1 kg Schnittlauch

#### ZAUTAUER

1 kg Mehl  
1 kg Wasser  
1 kg Salz  
1 kg Zucker  
1 kg Butter  
1 kg Hefe  
1 kg Backpulver  
1 kg Vanillin  
1 kg Zitrusöl  
1 kg Zitrusöl  
1 kg Zitrusöl



## .zubereitung.

Das Rezept ist ein Beispiel für die Zubereitung von Aufstrichen. Die Zutaten sind in der Liste aufgeführt. Die Zubereitung erfolgt in mehreren Schritten. Zuerst werden die Kartoffeln und Mören gewaschen und in kleine Stücke geschnitten. Dann werden sie in einem Topf mit Wasser und Salz kochend zubereitet. In der Zwischenzeit wird das Mehl mit dem Pflanzenöl zu einem Teig verarbeitet. Dieser wird dann auf einem Backblech gebacken. Die fertigen Aufstriche werden mit den verschiedenen Kräutern und Gewürzen garniert.



WORKSHOPS

SOZIALE KOMPETENZ,

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT



Workshops mit Jugendgruppen (Albatros, Ahoi, Jugendtreff, 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 durchgeführt.

**Die Themenstellungen der Workshops waren sehr breit und beinhalten 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
- ...

# EVALUATIONSERGEBNISSE

## „RUND UM XUND“



*Dr. Eva Häfele und Mag. Annette Bernhard*

Das Gesundheitsprojekt „rund um xund“ zeigt in allen Einrichtungen der OJAD sehr gute Ergebnisse, die auch nach Abschluss des Projektes weiter ihre Wirkung entfalten werden, zumal die beteiligten MitarbeiterInnen an einer Fortsetzung großes Interesse zeigen und ein starkes persönliches Engagement an den Tag legen.

## GESUNDHEITSBEWUSSTSEIN

## UND GESUNDHEITSKOMPETENZ

- **der Mitarbeitenden** ist im Projektverlauf stark gestiegen. Diese Entwicklung zeigt sich u.a. in konkreten persönlichen Verhaltensänderungen von Mitarbeitenden und im Wunsch nach weiteren konkreten Qualifizierungsangeboten. Das Potenzial einer Vertiefung des Wissens zu Ernährung, Bewegung und gesundem Verhalten ist vorhanden.
- **der Jugendlichen:** Durch die lebensweltorientierte und alltagsnahe Umsetzung der Angebote im offenen und freiwilligen Setting der OJAD konnten sich die Jugendlichen 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.

## HIGHLIGHTS „GEMEINSAM KOCHEN“ UND „KOCHBÜCHER RUND UM XUND“

- **Jugendliche und Mitarbeitende:** das gemeinsame Einkaufen, Vorbereiten, Zubereiten und Essen der gekochten Speisen ist für Jugendliche und Mitarbeitende ein Highlight des Projektes „rund um xund“. Dabei geht es nicht nur um das „Essen“ sondern vor allem um die Gemeinschaft, in die das gemeinsame Kochen, eingebettet ist. Zeit für einander und für ein Gespräch haben, der ansprechende und sehr familiäre Rahmen sowie das selber Vorbereiten und Kochen stärken den Zusammenhalt. Vor dem gemeinsamen Kochen wird beim Einkauf viel Wert auf regional produzierte, biologische und fair gehandelte Lebensmittel gelegt und das Wissen über die Lebensmittel alltagsnah vermittelt.
- **Kochbücher „rund um xund“:** In den drei Ausgaben der Kochbücher finden sich zahlreiche Rezepte, die von den Jugendlichen und Mitarbeitenden vorgeschlagen, ausprobiert und dann in den Kochbüchern veröffentlicht wurden. Die Kochbücher vermitteln neben den Rezepten auch jugendgerechte Ernährungsinformationen und Wissen rund um Lebensmittel.

## DER GARTEN

- Ein sichtbares „positives Aushängeschild der OJAD“, das ein unerwartetes Image der Offenen Jugendarbeit in der Öffentlichkeit schafft. Von den Jugendlichen wurden die Workshops im Garten sehr positiv aufgenommen, die praktische Gartenarbeit hingegen weniger.

## PROJEKTLEITUNG

- 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 komplexe und anspruchsvolle Projekt „rund um xund“ in allen Einrichtungen der Offenen Jugendarbeit Dornbirn zu implementieren.
- Eine wichtige Aufgabe der Projektleitung war es, ein Netz an Vernetzungs- und KooperationspartnerInnen aufzubauen. Dabei stellte sich heraus, dass die jugendgerechte, niederschwellige Vermittlung im Setting OJA eine Herausforderung für viele Fachpersonen in der Gesundheitsförderung darstellte. Eine Annäherung der Disziplinen erforderte gegenseitiges Kennenlernen, Austausch, gemeinsames Experimentieren, Offenheit und Zeit.

## NICHT INTENDIERTE WIRKUNGEN VON „RUND UM XUND“

- Die gemeinsamen Kochworkshops haben den Teamgeist gestärkt und das gemeinsame Interesse am Thema Ernährung und Kochen gefördert.
- 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.
- 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“ 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 OJAD zu einem Aushängeschild für das Projekt geworden.

## VERHÄLTNIS VON AUFWAND UND ERTRAG

- Der Wissenserwerb durch den „Train-the-Trainer“-Zugang und der praktische Einsatz des erworbenen Wissens durch die Teammitglieder in den unterschiedlichen Einrichtungen der OJAD sind maßgeblich für die Nachhaltigkeit über den Projektabschluss hinaus.
- Eine Projektdauer von zwei Jahren ist für die Implementierung und Sicherung der Nachhaltigkeit unbedingt erforderlich. 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 Jugendlichen – zu verankern.

