Bewegung im Blick

02/2020 – 10/2023

Fördergeber*in
Institut für Frauen- und Männergesundheit

Ziele

Internationale Studien zeigen, dass auch unter österreichischen Kindern und Jugendlichen chronische Erkrankungen und insbesondere Lebensstilerkrankungen, die im direkten Zusammenhang mit dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten stehen, deutlich zunehmen. Das vom Institut für Frauen- und Männergesundheit konzipierte Projekt „Bewegung im Blick“ hatte sich daher zum Ziel gesetzt, Mädchen und Burschen zu einem gesunden Lebensstil zu ermutigen. In geschlechtersensiblen und bevorzugt koedukativen Angeboten lernten die Teilnehmer*innen neue Bewegungsarten kennen und wurden für den Zusammenhang zwischen Bewegung und weiteren Gesundheitsaspekten sensibilisiert. Das Projekt richtete sich an Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren im außerschulischen Freizeit- und Bildungsbereich. Außerdem wurden Mitarbeiter*innen von außerschulischen Jugend-, Bildungs-, Freizeit- und Sporteinrichtungen in themenspezifischen Fortbildungen angesprochen.

Die Zielsetzungen des Projektes umfassten: Ermutigung und Motivation zu einem gesunden Lebensstil; Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Bewegungsarten; Steigerung des Bewegungsverhaltens; Vermittlung des Zusammenhangs zwischen Bewegung und weiteren Gesundheitsaspekten; Vermittlung von Wissen und Handlungsmöglichkeiten; nachhaltige Nutzung geschaffener Angebote; Sensibilisierung der Öffentlichkeit.

Umsetzung

Im Zentrum der begleitenden Evaluation stand die Bewertung und Messung der Indikatoren zur Zielerreichung. Ein detaillierter Ziele-Katalog wurde gemeinsam erarbeitet. Im Zuge der Evaluation wurden mehrere Reflexions-Workshops mit dem Projektteam durchgeführt, um die Erreichung dieser Ziele zu reflektieren und Lernerfahrungen zu sammeln. Zudem wurden niederschwellige Feedbackerhebungen mit den Jugendlichen in den Workshops und Sportangeboten sowie teilnehmende Beobachtungen ausgewählter Workshops und Angebote durchgeführt.

Telefonische Interviews mit den Mitarbeiter*innen der teilnehmenden Settings lieferten Erkenntnisse über Zusammenarbeit, Einbindung, Verbesserungsbedarfe und Einschätzungen des nachhaltigen Nutzens. Zudem wurden Mitarbeiter*innen, die die Fortbildungsangebote des Projekts nutzen, zu ihren Erfahrungen befragt.

Ihr*e Ansprechpartner*in
Anna Schachner, E-Mail: schachner@queraum.org, Tel: +43 (0) 699 118 071 74
Roman Weber, E-Mail: weber@queraum.org, Tel: +43-1-958 09 11