

Projektkonzept „Feel-Good-Pass“

1. Entstehung

Im Rahmen des Initiativtreffens zum Thema „Gesundheit im 15. Bezirk“, zu dem das Agendabüro am 18.9.2007 eingeladen hat, formierte sich eine Gruppe junger MigrantInnen, die unter dem Namen „Feel Good – Kendini iyi hisset – Changa mehsoos karna“ ein Programm an unterschiedlichen Gesundheitsangeboten für BewohnerInnen des 15. Bezirks entwickeln möchte.

Als Resultat gibt es nun den „Feel-Good-Pass“, der Gesundheitsangebote im 15. Bezirk für unterschiedliche Bevölkerungsgruppen vereint, und in dessen Rahmen alle Gruppen der Agendainitiative „Gesundheit“ aktiv sind.

Die InitiatorInnen sind 3 junge Frauen, die momentan vom Verein Zeit!Raum und vom Agendabüro in ihrem Vorhaben unterstützt werden.

1.1 Hintergrund

Mit dem „Feel-Good-Pass“ reagieren die Initiatorinnen auf Studien, die belegen, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen geringem Einkommen und schlechter gesundheitlicher Verfassung, bzw. verkürzter Lebensdauer gibt. Nachdem der 15. Bezirk einer der einkommensschwächsten Bezirke Wiens ist, und einen hohen Anteil an migrantischer Bevölkerung hat, besteht hier verstärkter Handlungsbedarf – vor allem was die Bereiche Ernährung, Bewegungsangebote und Information zu Gesundheitsthemen betrifft. Diese Kernbereiche wurden von den Beteiligten selbst formuliert.

Dabei ist es wichtig, dass die Angebote kostenlos bis günstig sind, sehr niederschwellig (d.h. ohne Voranmeldung und zu regelmäßigen Terminen) stattfinden, wenn möglich auch Kinderbetreuung bieten und die Sprachbedürfnisse der TeilnehmerInnen berücksichtigen (Vorträge in deutscher u./o. türkischer Sprache, ggf. Übersetzungen in andere Sprachen, wie z.B. B/K/S, Englisch, Arabisch, Russisch,...).

Außerdem bieten frauenspezifische Angebote Unterstützung und sollen den Zugang zu Bewegung erleichtern sowie das Zusammenleben der Frauen stärken. Die aktive Miteinbeziehung migrantischer Bevölkerungsgruppen hat einen positiven Einfluss auf deren Integration.

2. Idee

Der „Feel-Good-Pass“ beinhaltet eine Auflistung verschiedener Gesundheitsangebote (diese werden extra organisiert, finden sich darin aber auch bestehende Angebote) sowie den Pass selbst in verschiedenen Sprachen (dzt. Deutsch, Englisch, Türkisch, Arabisch, Russisch und B/K/S). Der „Feel-Good-Pass“ wird einerseits bei der MA15 (zuständig für die Gesunden- und Vorsorgeuntersuchung) aufgelegt, andererseits ist er bei den einzelnen Angeboten erhältlich. Die Bewerbung soll durch Plakate und Flugblätter bei (mehrsprachigen) ÄrztInnen sowie in Apotheken im 15. Bezirk konstant erfolgen. Weiters soll das Angebot allen im Regionalforum vertretenen Institutionen sowie den im 15. Bezirk beheimateten Vereinen, bzw. den Vereinen der Plattform ausländischer Kulturvereine und den Gemeinden des Multireligiösen Bezirksforums zugänglich gemacht werden.

Nimmt eine Person an Veranstaltungen teil, wird das im „Feel-Good-Pass“ markiert; wer an einer gewissen Anzahl von Veranstaltungen (8 bis 10) teilgenommen hat, nimmt an einer Verlosung von attraktiven, „g’sunden“ Preisen im Frühjahr 2008 teil.

Die TeilnehmerInnen haben durch die Moderation der Angebote die Möglichkeit, das Programm mitzugestalten und Netzwerke zu bilden.

2.1 Zielgruppe

Die Zielgruppe des „Feel-Good-Pass“ sind alle BewohnerInnen des 15. Bezirks; die Angebote richten sich speziell an Mädchen und Frauen, Kinder, SeniorInnen, Berufstätige und MigrantInnen. Jede Zielgruppe soll durch speziell auf sie abgestimmte Angebote (z.B. durch Mehrsprachigkeit, Tageszeit, Kinderbetreuungsangebote parallel zur Veranstaltung, Angebote nur für Mädchen und Frauen, „kostenlos“ etc.) angesprochen werden.

2.2 Angebote im Rahmen des Feel Good Pass

Die folgenden Veranstaltungen haben bis dato bereits statt gefunden:

- Nordic Walking im Auer-Welsbach Park jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat unter fachkundiger Anleitung (seit Mitte November aufgrund der Witterungsverhältnisse durch Aquagymnastik – im Angebot der öffentlichen Bäder - ersetzt), Neustart im März 2008
- Vortrag „Gesunde Gefäße durch gesunde Ernährung“ auf Deutsch und Türkisch durch Dr.med Kaynar im Agendabüro
- Vortrag zum Thema „Gesunder Lebensstil“ (Ernährung, Bewegung etc.) auf Türkisch für Frauen durch Dr. Zeliha Dagdepen in Kooperation mit dem FEM in der KMS Kauergasse
- Aerobic mit Musik für Frauen in Kooperation mit dem Verein Zeit!Raum in der KMS Kauergasse

Derzeit sind bis Ende des Jahres 2007 folgende Veranstaltungen geplant (siehe auch Anhang „Feel-Good-Pass“):

- Weitere Vorträge zu Gesundheitsthemen in türkischer Sprache, speziell für Mädchen und Frauen, jeden 2. Dienstag im Monat, in Kooperation mit FEM
- Aerobic mit Musik für Kinder, Mädchen und Frauen ebenfalls jeden 2. Dienstag im Monat
- Aquagymnastik im Rahmen des Angebots der Wiener Bäder jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

Diese Veranstaltungen sollen auch im Frühjahr 2008 regelmäßig stattfinden.

Geplant sind zudem folgende weitere Termine:

- Deutsch-türkischer Vortrag sowie Fragerunde zum Thema „Frauengesundheit (Wechseljahre, Verhütung, Harninkontinenz etc.)“ für Frauen am Di, 08.0.2008 von 15.00-16.30h, in der KMS Kauergasse 3-5, 1150 Wien, Vortragende ist die Ärztin Dr. Zeliha Dagdepen vom FEM.
- Entspannungstraining (mit praktischen Übungen für den Alltag) für Frauen und Männer am 22.01.2008, von 16:30 bis 18:00, in der KMS Kauergasse 3-5, 1150 Wien
- Deutsch-türkischer Vortrag sowie Fragerunde zum Thema „Migration und psychische Gesundheit“ für Frauen und Männer sowie Infos zu den Angeboten des Vereins „Miteinander Lernen - Birlikte Ögrenelim“ am Di, 19.02.2008, von 15.00-16.30h, in der KMS Kauergasse 3-5, 1150 Wien, Vortragende ist die Psychotherapeutin und Supervisorin Aslihan Karabiber vom Verein Miteinander Lernen.
- Gesundes Kochen und Genießen mit Kindern zwischen 6 und 14 Jahren, gemeinsam mit der Ernährungstrainerin Vinka Markovic am Sa, 23.2.2008, 15.00-18.00h im Agendabüro (Kranzlg. 18). Um 17.00h werden die Eltern eingeladen, mitzunaschen und mehr über gesunde Ernährung im Kindes- und Jugendalter (Rezepte, Quiz etc.) zu erfahren. Verbindliche Anmeldung unter 8922600 oder buero@agenda-wien15.at notwendig!
- Deutsch-türkischer Vortrag sowie Fragerunde zum Thema „Richtige Haltung und Osteoporose“ für Frauen und Männer am Di, 11.03.2008 von 15.00-16.30h, in der KMS Kauergasse 3-5, 1150 Wien, Vortragende ist die Ärztin Dr. Zeliha Dagdepen vom FEM.

Weitere Ideen:

- Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen durch die Polizei
- Breakdance für Jugendliche (zusammen mit einer erfahrenen Breakdancerin)
- Schwimmen nur für Mädchen und Frauen (in Kooperation mit den Wiener Bädern)
- Workshop zum Thema „Richtige Haltung und Sturzprophylaxe“ speziell für SeniorInnen
- Weitere Vorträge von FEM in anderen Sprachen (5 Vorträge auf türkisch, 5 Vorträge b/k/s etc.)

- Zahnärztin, die Vortrag über Zahnmedizin und Kieferheilkunde macht und auch über Wichtigkeit und Fördermöglichkeiten aufklärt

2.3 Zeitrahmen

- Pilotphase – Anfang Oktober 2007 bis Ende Februar 2008: In der Pilotphase hat die Gruppenbildung statt gefunden, das Konzept wurde verfasst und PartnerInnen gesucht (Agendabüro, Verein Zeit!Raum)
- Projektphase – Anfang Oktober 2007 bis Juni 2008: Die Pilotphase ist bereits als Teil des Projekts anzusehen, da schon ein regelmäßiges Programm stattfindet. Ab Februar 2008 kommt es zu Veränderungen, da einerseits das Agendabüro nicht mehr als Träger des Projekts zur Verfügung steht, und andererseits eine Ausweitung des Angebots vorgesehen ist (siehe 2.2 Veranstaltungsübersicht).

Der Weiterbestand des Projekts hängt daher auch von der finanziellen Unterstützung ab. Außerdem muss eine ProjektträgerIn für die Zeit ab März 2008 gefunden werden. Derzeit scheint es nicht realistisch, dass die drei jungen Frauen das Konzept alleine weiter tragen, da dies mit erheblichem Organisationsaufwand, sowie der Notwendigkeit finanzieller Mittel verbunden ist.

Am Ende der Projektphase ist eine öffentliche Präsentation vorgesehen, die gleichzeitig den Erfolg des Angebots zeigen soll. Außerdem wird bei dieser Präsentation die Verlosung der Preise unter allen regelmäßigen TeilnehmerInnen stattfinden.

2.4 ProjektpartnerInnen

Derzeit sind folgende ProjektpartnerInnen am „Feel-Good-Pass“ beteiligt:

Agendainitiative Gesundheit (aktive Frauen), Agendabüro, Verein Zeit!Raum, Verein Fit und Vital (beteiligt an der Entwicklung, weitere Möglichkeiten in Absprache), FEM Süd (Gesundheitsvorträge)

3. Umsetzungsvarianten

Grundsätzlich sind die Umsetzungsvarianten schon im Abschnitt 2.2 und 2.3 angeschnitten worden, hier sollen 3 Szenarien für die Entwicklung des „Feel-Good-Passes“ aufgezeigt werden.

3.1. Variante A – „Mädchen- und Frauenturnen

Nachdem es keine finanzielle Unterstützung gibt, beschränken sich die Angebote ab März 2008 auf Mädchen- und Frauenturnen einmal im Monat (Räumlichkeiten ev. getragen vom Verein Zeit!Raum, Honorar für die Aerobic-TrainerIn noch ausständig) sowie den Bewegungstreff (Aquagym oder Nordic Walking), selbst organisiert von der Gesundheitsinitiative zwei Mal im Monat.

Ab März 2008 gibt es keine zusätzlichen Angebote, da es weder finanzielle Mittel, noch Ressourcen für den organisatorischen Aufwand gibt. Das Beziehungskapital der

bestehenden Gruppe wird nicht genützt, da es keine direkte Unterstützung mehr für sie gibt. Es gibt keine Öffentlichkeitsarbeit und Bewerbung des Programms, dadurch gibt es keine Steigerung der TeilnehmerInnenanzahl.

3.2. Variante B – „VHS Vital“

Der Bezirk beschließt das Projekt zu finanzieren, und ein Träger (z.B. die VHS 15) übernimmt die Organisation des bereits bestehenden Angebots „Mädchen- und Frauenturnen“. Dieser mietet einen eigenen Turnsaal an, dadurch kann das Mädchen- und Frauenturnen jede Woche stattfinden. Sozial benachteiligte TeilnehmerInnen erhalten einen finanziellen Zuschuss vom Bezirk, um das Programm für alle zugänglich zu machen. Je nach finanzieller Möglichkeit kann optional auch Mehrsprachigkeit und Kinderbetreuung angeboten werden. Eine Erweiterung des Angebotes (mitunter durch eine Gruppenbetreuung) findet in dieser Variante nicht statt.

Der Träger bewirbt das Programm nach außen, und es kommt zu einer Steigerung der TeilnehmerInnenanzahl.

3.3. Variante C – „G’sund im 15.“

Das Projekt wird vom Bezirk und weiteren TrägerInnen kofinanziert (z.B. Fonds Gesundes Österreich, Gesundheitspreis der Stadt Wien, Fond Soziales Wien/Gesundheitsförderung und Frauengesundheit), und der Bezirk beauftragt eine Institution oder einen Verein als TrägerIn – welcheR dann sowohl organisatorische Tätigkeiten, als auch die (laufende) Betreuung der Gruppe übernimmt. Mehrsprachigkeit durch mehrsprachige ModeratorInnen und parallele Kinderbetreuung durch die Kooperation mit dem Verein Zeit!Raum sind möglich. Das Angebot wird vielfältiger (sprachlich, thematisch, örtlich). 1x/ Monat findet ein Vortrag vor dem Aerobic-Training statt. Zusätzliche Vorträge und Workshops (Gesunde Ernährung etc.) und eine Erhöhung der TeilnehmerInnenzahl sind möglich. Schnittstellen mit bereits bestehenden Institutionen (MA15, MA17, MA57, AJF, Rebas, Hilfswerk) bzw. Angeobten (Nordic Walking etc.) und Vereinen (Juvivo 15, Verein Zeit!Raum, migrantischen Vereinen – z.B. über die Plattform ausländischer Kulturvereine) werden gesucht und aktiv für die Öffentlichkeitsarbeit genutzt, um so viele unterschiedliche Bevölkerungsgruppen wie möglich zu erreichen, und deren Bedürfnisse zu erfüllen. Durch die mehrsprachige Betreuung der Gruppen baut sich Beziehungskapital auf, und die Gruppen können auch an andere niederschwellige Angebote (z.B. Mama lernt Deutsch, Workshops von BEK, etc.) sowie an bestehende Gesundheits- und Vorsorgeangebote (z.B. Gesundenuntersuchung MA15) heran geführt werden.

4. Kontakte und Treffen bis Dezember 2007

- Di, 18.09.07, 18:00 – 19:30 (Agendabüro): Bei dieser Auftaktveranstaltung ging es um eine gemeinsame Ideensammlung, welche Angebote zum Thema „Gesundheit im 15. Bezirk“ benötigt werden bzw. schon existieren. Bei dieser Veranstaltung formierten sich auch die 3 Gruppen (Bewegung, ‚Feel-Good‘ und Information), welche mittlerweile alle im Rahmen des „Feel Good-Pass“ aktiv sind.

- Mo, 24.09.07, 16:00 – 17:30 (Agendabüro) Bei diesem Treffen der Bewegungsinteressierten wurde die Idee des Nordic Walking Treffs konkretisiert, welcher am 04.10. das erste Mal unter fachkundiger Anleitung stattfand. Mittlerweile nimmt die Bewegungsgruppe das Angebot der Wiener Bäder in Anspruch und trifft sich jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat zur Aquagymnastik im Ottakringer Bad.
- Mo, 01.10.07, 10:00 – 12:00 (Agendabüro) An diesem Termin trafen sich die jungen Frauen, welche das „Feel Good – Kendini iyi hisset – Changa mehsoos karna“-Konzept ins Leben gerufen haben, um eine erste Ideensammlung für Angebote zu machen.
- Di, 09.10.07, 18:00 – 20:00 (Pizzeria Angelina, Herklotzgasse 5) Bei diesem Treffen wurden Informationsangebote zum Thema Gesundheit (z.B Ernährungsberatung, Entspannungstraining, Vortrag zu gesunden Blutgefäßen) entwickelt.
- Di, 23.10., 18:00 – 20:00 (Agendabüro) Bei diesem Vernetzungstreffen waren VertreterInnen aller Gesundheitsgruppen präsent, um einander über die verschiedenen Angebote zu informieren. Außerdem wurde beschlossen, alle Angebote in den Feel Good-Pass aufzunehmen.
- Mi, 24.10., 09:00 – 09:30 (Agendabüro) Entwicklung des ‚Feel Good-Pass‘
- Mo, 29.10. 09:00 – 10:30 (Agendabüro) Weiterentwicklung und Konkretisierung des ‚Feel Good-Pass‘
- Mi, 31.10. 09:00 – 12:00 (Agendabüro) Ein Treffen mit PI Kurt Sobota aus der Polizei Wachstube Sechshauserstraße, sowie der Breakdancerin Milla, bei welchem eine Zusammenarbeit im Bereich Gewaltprävention und ein Breakdanceangebot für Frühjahr 2008 überlegt wurden.
- Do, 08.11. 17:00 – 20:00 (Agendabüro) Finalisierung des Konzepts für den ‚Feel Good-Pass‘, Abklärung von Aufgaben und Zuständigkeiten. Das Agendabüro ist bis auf weiteres Träger des ‚Feel Good-Pass‘es
- Mo, 03.12. 18:00 – 20:00 (Agendabüro) Beim weihnachtlichen Vernetzungstreffen aller Agendagruppen wird der ‚Feel Good-Pass‘ präsentiert, eine Rückschau auf alle bis dahin statt gefundenen Angebote, sowie ein Ausblick in die Termine für Dezember und Jänner geboten.

Anhang 1: Matrix Umsetzungsvarianten

	„Mädchen- und Frauenturnen“	„VHS Vital“	„G’sund im 15.“
Mädchen- und Frauenturnen 1,5h/Monat, evtl. selbstorganisiert Bewegungstreff (Aquagym od. Nordic Walking)	Ja	Ja	Ja
Angebot ausgeweitet	Nein	Nein	Ja
Bedarfsorientierte Zusatzangebote 1 Mal/Monat (z.B. Kochen, Breakdance)	Nein	Nein	Ja
Betreuung der Gruppe	Nein	Nein	Ja
Mehrsprachigkeit des Angebots	Nein	Nein	Ja
Ausweitung der TeilnehmerInnen (Zielgruppe)	Nein	Gering	Hoch
PM durch TrägerIn (Öffentlichkeitsarbeit, Organisation, Vernetzung etc.)	Nein	Nur Öffentlich keitsarbeit	Ja