

Fit-Start für Arbeitssuchende

Projektbericht



gefördert mit Mitteln von



Fonds Gesundes
Österreich



Reden und **bewegen** mit Freunden,
Gesundheit fördern, job-fit bleiben.

Gesund aktiv - Aktiv gesund.

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	3
2. Ausgangspositionen	4
3. Ziele – Zielgruppen – Inhalte – Modelle	5
4. Projekt-Struktur	7
5. Projekt-Prozess	8
6. Projekt-Ergebnisse	
6.1. Quantitativ	9
6.2. Ist-Soll-Vergleich	9
6.3. Integrierter Fit-Start-Treff: Verlauf in der Region Burgenland	10
6.4. Offener Fit-Start-Treff: Verlauf in der Region Niederösterreich	10
6.5. Kombierter Fit-Start-Treff: Verlauf in der Region Salzburg	11
6.6. Die erreichte Zielgruppe und ihre Antworten	12
6.7. Qualitativ	13
7. Öffentlichkeitsarbeit	
7.1. Fit-Start-Dialog	14
7.2. Print	15
7.3. Internet	17
8. Resümee der Evaluation (Benesch & Mittermayr GmbH Unternehmensberatung)	19

Das Projekt „Fit-Start. Fitnessorientierte Gesundheitsförderung für Arbeitssuchende“ wurde aus Mitteln des „Fonds Gesundes Österreich“ und von „Fit für Österreich“ gefördert.



Nur aus lesetechnischen Gründen wird durchgängig die männliche Anredeform benutzt, die selbstverständlich die weibliche miteinschließt.

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber:

ASKÖ – Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur,
1230 Wien, Steingasse 12, www.askoe.at, ZVR-Nr.: 953285696
Konzept und für den Inhalt verantwortlich:

Abteilung für Fitness und Gesundheitsförderung / Mag. Günter Schagerl; Lektorat und Text-Assistenz: Mag. Christian Fessl, Bakk., Susanne Biedermann, Mag. Barbara Schagerl; Grafik: SHW – Stephan Hiegetsberger Werbegrafik-Design GmbH.

1. Auflage: März 2010

Der Sinn des Projekts Fit-Start hat uns menschlich bereichert. Zum Gelingen haben viele beigetragen. Es gilt daher unser besonderer Dank den erreichten Teilnehmern, die wir ansprechen konnten, dem Fit-Start-Personal MMag. Daniela Nikl, Dipl. Sptl. Eduard Renner, Ingrid Haider, Mag. Simone Bandow, Annemarie Greifenstein, Sonja Kain, Michael Golser, Hannes Nikl, Jakob Pogats, Susanne Kolmbauer sowie den Fit für Österreich-Koordinatoren Guido Wallner, Andreas Ponik und Mag. Jan Häuslmann.

Ebenso richtet sich unser Dank an den externen Evaluator Dr. Michael Benesch, MMag. Alexander Pfeifer, die Projektbeiratsmitglieder Univ.-Prof. Dr. Rotraud Perner, Mag. Helga Gumpmaier, Gabriele Klausz, Mag. Eva Rohrer, Helmut Stefansky, Alfred Krenn, Manfred Nadraski, Mag. Uwe Mauch, Verena Mai und Eva Prinz sowie an alle Netzwerkpartner für ihre Unterstützung und Beratung.

Vorwort

Lieber Leser, liebe Leserin!

Wer sich ernsthaft mit Arbeitslosigkeit beschäftigt oder selbst schon einmal über längere Zeit arbeitslos war, erlebt mit, wie das Leben und Erleben langsam zerfällt.

Gerade in Zeiten einer globalen Wirtschaftskrise, hoher Arbeitslosigkeit und vieler prekärer Arbeitsverhältnisse, ist das Thema omnipräsent samt seinen komplexen Folgen. Welche Brisanz das Thema weltweit bekommen würde, wussten wir 2005 zum Zeitpunkt der Projektkonzeption nicht. Unsere Erfahrungen sind daher vielleicht auch eine Chance.

Das ASKÖ-Projekt „**Fit-Start**. Fitnessorientierte Gesundheitsförderung für Arbeitssuchende“ wollte von November 2006 bis März 2010 herausfinden wie Arbeitssuchende mit den vielen Wirkungen gemeinsamer körperlicher Aktivität gestärkt werden können.

Heute verstehen wir besser, wieso arbeitslose Menschen ihre Zeitstruktur und ihren Lebensmut verlieren, wenn ihnen die Kraft ausgeht und sie „sprachlos“ werden. Unsere Internet-Kampagne knüpft daran an (siehe Seite 18).

„**Reden und Bewegen**“, am besten mit Freunden, wurde als Formel für den Zugang zu Arbeitssuchenden gefunden, um ihre Gesundheit und Job-Fitness zu fördern. In sozialen Netzwerken entstehen Chancen, einfach und übertragbar in alle Schulungsmaßnahmen für Arbeitssuchende.

Dass wir die gesteckten Projektziele zum Teil deutlich übertroffen haben (siehe Seite 9) erfüllt uns mit großer Erleichterung, da das Erreichen der Zielgruppe als schwierig galt.

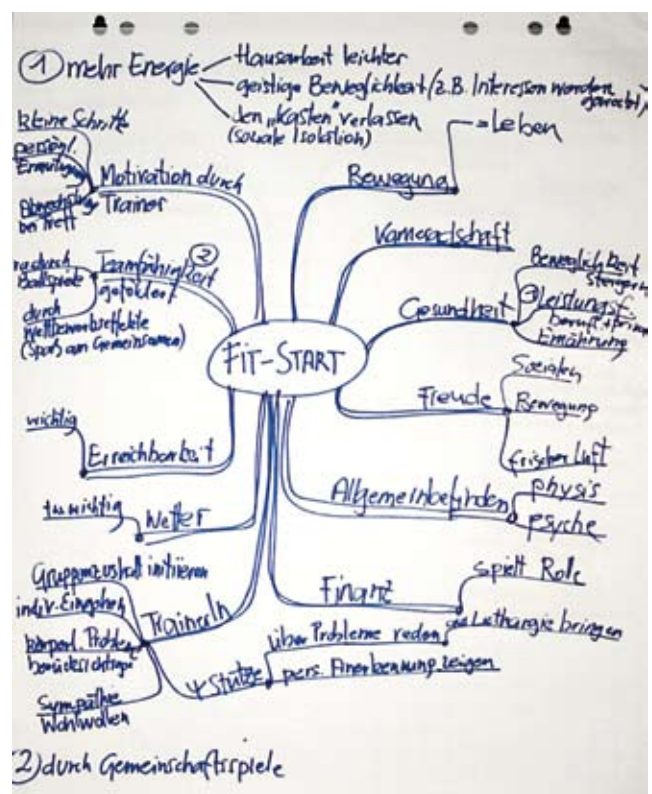
Ein wichtiger Meilenstein für uns war auch der Fit-Start-Dialog an der historischen Stätte in Gramatneusiedl / Marienthal.

Unser Resümee:

Das Projekt hat für die Betroffenen Sinn gemacht und uns Sinn gegeben. Wir werden uns daher nachhaltig mit dem Thema weiter beschäftigen.

Diese Kurzform unseres Projektberichts soll einen Überblick bieten und eine Visitenkarte für zukünftige Partner sein.

Wenn Sie mehr wissen wollen, dann finden sie eine umfangreichere Darstellung und weitere Unterlagen unter **www.fit-start.at**. Ein Besuch auf der Projekt-homepage hält Sie am Laufenden.



Wenn Sie rasch wissen möchten, was **Fit-Start** arbeitssuchenden Menschen geben kann, dann werfen Sie einen Blick auf das Titelbild und diese Flip-Chart-Abbildung. Sie entstand im Rahmen eines Evaluierungs-Workshops mit Arbeitssuchenden.

Zuletzt: Wir danken besonders unseren Teilnehmern und Unterstützern, vor allem im Bereich des Arbeitsmarktservice und den Fördergebern „Fonds Gesundes Österreich“ und „Fit für Österreich“. Ohne sie hätte es das Projekt nicht gegeben.

Mag. Günter Schagerl / Projektleitung
Wien, März 2010

Ausgangspositionen

Arbeitslosigkeit bedeutet nicht nur ein hohes Risiko für Armut. Der Zusammenhang zwischen Arbeitslosigkeit und Gesundheit ist in zweifacher Weise bestätigt. Kranke Menschen werden leichter arbeitslos. Sind Menschen längere Zeit ohne Arbeit werden sie leichter (psychisch) krank (Selektions- und Kausalitätshypothese).

Schon in den 30er Jahren zeigten Marie Jahoda, Paul Felix Lazarsfeld und Hans Zeisel mit der weltberühmten Studie „Die Arbeitslosen von Marienthal“ (ein Ortsteil des niederösterreichischen Gramatneusiedl) die Folgen von Arbeitslosigkeit auf: Resignation, Verzweiflung und Apathie.

Mit dem Zerfall der Zeitstruktur im Tagesablauf beginnt sich eine Spirale nach unten zu drehen.

„Wer weiß, mit welcher Zähigkeit die Arbeiterschaft seit den Anfängen ihrer Organisation um die Verlängerung der Freizeit kämpft, der könnte meinen, dass in allem Elend der Arbeitslosigkeit die unbegrenzte freie Zeit für den Menschen doch ein Gewinn sei. Aber bei näherem Zusehen erweist sich diese Freiheit als tragisches Geschenk. Losgelöst von ihrer Arbeit und ohne Kontakt mit der Außenwelt, haben die Arbeiter die materiellen und moralischen Möglichkeiten eingebüßt, die Zeit zu verwenden. Sie, die sich nicht mehr beeilen müssen, beginnen auch nichts mehr und gleiten allmählich ab aus einer geregelten Existenz ins Ungebundene und Leere.“ (Jahoda, Lazarsfeld und Zeisel, 1933).

Die Lebenshaltung beschrieben die Autoren mit: ungeboren, danach resigniert, verzweifelt, apathisch.



Historisch betrachtet zerfielen durch die Massenarbeitslosigkeit in den 30er Jahren viele aufgebaute Strukturen, sogar „ihre Fabrik“ wurde eigenhändig von den Arbeitern abgetragen.

Der Turn- und Sportverein hielt sich.

Dies könnte ein erster Hinweis darauf sein, dass durch Sport und Bewegung in der Gruppe erlebbares Sozialkapital gestiftet wird.

Der Historiker Reinhard Müller bestätigt dies: „Die Arbeitslosen von Marienthal waren nicht einsam. Heute sind Arbeitslose viel isolierter.“

<http://agso.uni-graz.at/marienthal/extras/impressum.htm>

Besondere Fragestellungen

Die Ausgangshypothese war, dass sich die vielen biopsychosozialen Wirkungen von einfacher Bewegung in der Gruppe günstig auf die Gesundheit und Job-Fitness auswirken würden. Ebenso „klar“ war, dass Arbeitssuchende primär einen Job suchen, und weniger vordergründig ein Fitnessprogramm.

Die besonderen Fragestellungen von Fit-Start waren:

- Wer und unter welchen Voraussetzungen sind mögliche Netzwerkpartner, um die Zielgruppe systematisch zu erreichen?
- Was senkt bei Arbeitssuchenden die Hemmschwellen für Bewegung?
- Welche unserer Fit-Start-Modelle sind für die freiwillige Teilnahme annehmbar und am wirksamsten?
- Wie können wir die Wirkungen des Projekts Fit-Start seriös überprüfen?
- Welche Schlussfolgerungen sind aus den erlebten und gesicherten Erkenntnissen zu ziehen?

Ziele - Zielgruppen - Inhalte - Modelle

Ziel des Projekts „Fit-Start“ war die niederschwellige körperliche Aktivierung Arbeitssuchender, um die vielfältigen bio-psycho-sozialen Wirkungen positiv erlebter, freiwilliger körperlicher Aktivität als Gesundheitsressourcen zu nützen.

Quantitativ sollten mit Fit-Start **500 bis 750 arbeitssuchende Personen**, vorrangig über 40 Jahre, angesprochen und körperlich aktiviert werden.

Um dieses Ziel zu erreichen, wurden Netzwerkpartner als Subzielgruppe definiert, wie z.B. AMS-Betreuer und Trainer. Diese informierten die Arbeitssuchenden.

Sogenannte **Fit-Start-Treffs** sollten zur körperlichen Aktivierung dienen. Diese sind in der Regel einstündige, kostenlose, einfache und wenig belastende Bewegungseinheiten, welche durch speziell geschulte Trainer betreut werden.

Die Fit-Start-Trainer kennen die Bedürfnisse arbeitssuchender Menschen und sind auf den „richtigen“ Umgang mit diesen vorbereitet.

Die Bewegungsangebote beinhalten je nach den örtlichen Voraussetzungen Sessलगymnastik, Rücken-Fit-Übungen, sanftes Krafttraining, Koordinations-training, kooperative Spiele, Nordic Walking, Wanderungen, Ergometertraining u.a.m.

Schon bei den ersten Fit-Start-Treffs war zu erkennen, dass die psycho-sozialen und gruppendynamischen Faktoren in den Bewegungseinheiten im Vordergrund stehen und weniger klassische Trainingsziele. Gruppenorientierte, freudvolle Bewegung bei den Fit-Start-Treffs soll zunächst aus der Isolation und Beschämung herausführen, Kontakt erzeugen, die Lust an Bewegung erfahren lassen, um durch soziale Beziehungen einen Zugang zu regelmäßiger Bewegung zu bekommen.

Es wurden drei Organisationsmodelle angeboten, die im Folgenden kurz beschrieben werden.

Offener Fit-Start-Treff (Modell A)

Die Zielgruppe wird mittels Projektpräsentationen bei den lokalen Trägerorganisationen und / oder brieflich vom AMS eingeladen. An einen bestimmten Ort und zu einer fixen Zeit wird entweder im Freien oder Indoor mit anderen unter Anleitung freudvoll Bewegung gemacht. Die Arbeitssuchenden können Freunde und Bekannte mitnehmen, die Teilnahme ist völlig freiwillig und es besteht kein Rechtfertigungsdruck, wenn sie nicht erscheinen. Die Praxis zeigt: Die Qualität der Gruppe ist für den Aufbau von Sozialkapital sehr gut, die Quantität lässt im ländlichen Bereich zu wünschen übrig, da die Barrieren (Erreichbarkeit des Ortes, Zeit, andere Teilnehmer, ...) selektiv wirken.



Reden und Bewegen in der Kleingruppe bauen Gesundheitsressourcen auf, geben „Kraft“.



Fit-Start für Arbeitssuchende

Integrierter Fit-Start-Treff (Modell B)

Der Fit-Start-Treff findet regelmäßig während der Bildungsmaßnahme der Trägerorganisationen statt und wird vom Projektkoordinator oder Übungsleiter geleitet.

Die Auswirkungen auf das Setting sind vielfach, die Bindung zu den Teilnehmern zeitlich begrenzt, das Erreichen der Zielgruppe aber effizient.

Der Fit-Start-Treff ist in diesem Sinne eine praktische Bildungsmaßnahme, die einen umfassenden gesundheitsfördernden Wert hat, auch für die Schlüsselarbeitskräfte (Trainer des AMS oder Trägerorganisationen)!

Bei der Integration der Bewegungsangebote zeigt sich, dass die Teilnahme der Schlüsselarbeitskraft auch die Kursteilnehmer motiviert.

Auch bei diesem Modell steht die Freiwilligkeit im Vordergrund. Die Teilnehmer müssen nicht aktiv teilnehmen, jedoch anwesend sein, da sie sich ja in einer Kursmaßnahme befinden.



Die Möglichkeiten bei einem integrierten Fit-Start-Treff schränkt das Übungsgut ein und stellt daher höhere Anforderungen an die anleitende Person, spart jedoch Zeit und bezieht das Setting mehr ein.

Kombinierter Fit-Start-Treff (Modell C)

Diese besondere Form konnte aus lokalen Gründen (ASKÖ-Halle ist in der Nähe des Kursortes) durchgehend nur in Salzburg angeboten werden.

Die Teilnehmer eines Schulungskurses werden von der betreuenden Schlüsselarbeitskraft der Trägerorganisation zum Bewegungszentrum gebracht. Das Hinkommen ist verpflichtend, nicht aber die aktive Teilnahme am Angebot. Damit ist gewährleistet, dass keine kontraproduktiven Aversionen gegen Bewegung aufgebaut werden.

Bei Nichtteilnahme entsteht für den Arbeitssuchenden eine Erholungspause, die zur Kommunikation und zum Kennenlernen des Fit-Start-Treffs genutzt werden kann.

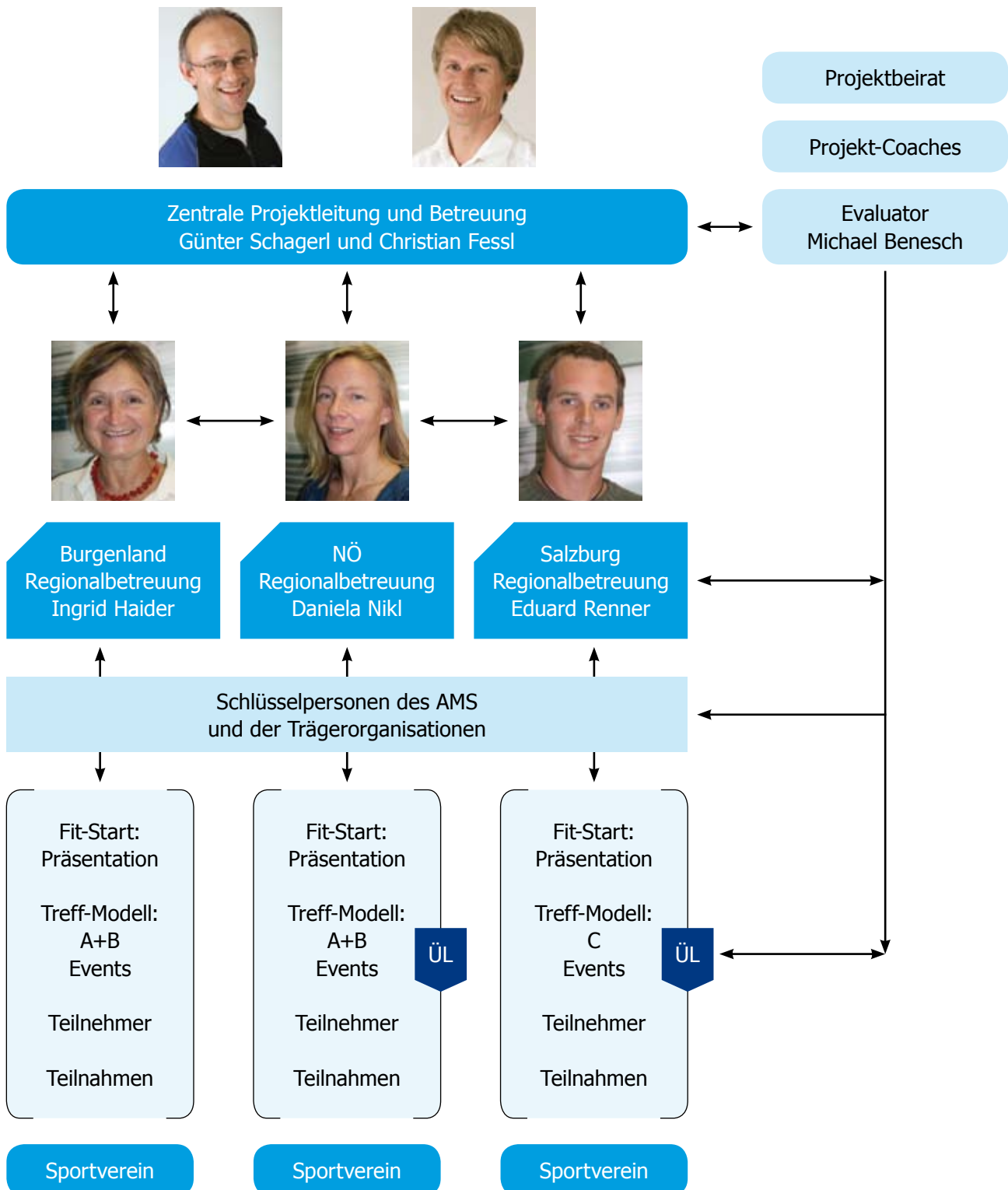
Mit diesem Modell ist einerseits hohe Effizienz gewährleistet, andererseits werden die Klienten nicht zur Aktivität genötigt. Durch dieses Modell nehmen sich die „passiven Teilnehmer“ selbst nicht die Chance erste beobachtende Erfahrungen aus sicherer Distanz zu machen.



Eine Bewegungshalle in der Nähe des Schulungsortes erweitert die Möglichkeiten positive Bewegungserlebnisse zu erfahren, ist aber organisatorisch und ökonomisch aufwendiger.

Projekt-Struktur

Die vereinfachte Darstellung der Struktur des Projekts zeigt die Anzahl der Schnittstellen bis zum Erreichen der Zielgruppe sowie den Kommunikationsaufwand.



Projekt-Prozess

Das Projekt wurde 2005 konzipiert, im November 2006 gestartet und im März 2010 beendet. Begleitend zum **Strukturaufbau** in den drei Projekt-Regionen Burgenland, Niederösterreich und Salzburg und der Vernetzung mit dem AMS wurde eine **Zielgruppenorientierung** durchgeführt. Dabei ging es darum die Bedürfnisse Arbeitssuchender im Zusammenhang mit körperlicher Aktivierung vertieft zu erkunden.

Danach begann im April 2007 die **Umsetzung der Fit-Start-Treffs** und das Sammeln erster Erfahrungen.

Nach der erfolgreichen Vernetzung mit dem AMS, dem Strukturaufbau der Fit-Start-Treffs und der ersten **Projektförderung** mit dem Fit-Start-Team wurden nach und nach **61 Trägerorganisationen** von den Fit-Start-Regionalbetreuern über das Projekt informiert mit der Bitte um Informationsweitergabe an die Zielgruppe mit Flugblättern und A3-Postern.

Die arbeitssuchenden Personen erhielten in Folge direkt über **92 Projektpräsentationen** mit Bewegungsimpulsen im Rahmen von Schulungsmaßnahmen die Einladung zur Teilnahme an den Fit-Start-Treffs.



Ein entscheidendes Steuerungsinstrument war die **begleitende Evaluierung** auf qualitativer und quantitativer Ebene.

Die ersten praktischen Projekterfahrungen zeigten, dass eine Zielgruppenfokussierung auf ältere Arbeitnehmer mit unserem Ansatz nur in speziellen Fällen möglich und auch wenig vertretbar ist.

Die Heterogenität der Zielgruppe in Schulungsmaßnahmen (Alter, Geschlecht, Bildung, ...) veranlassten daher zur **Ausweitung der Zielgruppe** auf alle Teilnehmer einer Schulungsmaßnahme.

Zur Erreichung der Zielgruppe wurden folgende Maßnahmen eingesetzt:

- Info am AMS-Neukundeninformationstag
- Integration des Fit-Start-Treffs in die Schulungen
- Homepage (www.fit-start.at)
- postalische Einladung (aus Datenschutzgründen über AMS)
- Presseartikel in Gemeinde- bzw. Regionalzeitungen

Durch den Aufbau einer **umfangreichen Datenbank** wurde im Projektverlauf die Zusendung einer persönlichen Einladung zu Fit-Start-Events möglich.

Weitere **Fortbildungsmaßnahmen mit Übungsleitern** von Sportvereinen in den Projektregionen sollten die themenbezogene Bewusstseinsförderung und die Integration von Arbeitssuchenden unterstützen.

Die **begleitende lokale, regionale und überregionale Öffentlichkeitsarbeit** positionierte bei Meinungsbildnern und Entscheidungsträgern die Bedeutung und Chancen von bewegungsorientierter Gesundheitsförderung für Arbeitssuchende. Wir stießen weitgehend auf positive Resonanz und damit weitere Türen auf.

Begleitet wurde unsere Öffentlichkeitsarbeit im letzten Projektdrittel von der **Fit-Start-Internet-Kampagne**. Bei dieser kann nach wie vor jeder mithelfen, das grundsätzliche Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Arbeitslosigkeit, Gesundheit und Bewegung weiter zu tragen. Vor allem geht es auch um den Abbau gesellschaftlicher Vorurteile gegenüber arbeitslosen Menschen.

Da der Projektverlauf von äußeren Variablen wie z.B. der Zielgruppen-Akzeptanz und den Netzwerkpartnern stark abhängig war, war das Einhalten der Projektphasen nur durch eine **dynamische Anpassung** möglich. Eine ökonomische Voraussetzung dafür war das **sparsame Vorgehen in der Projektumsetzung**.

Projekt-Ergebnisse - quantitativ

Heute können wir sagen: Wir haben unsere quantitativen Ziele, aus welchem Blickwinkel wir auch immer die Zahlen im **IST-Soll-Vergleich** bewerten, mehr als erreicht!

Im Projektzeitraum von November 2006 bis Oktober 2009 wurden insgesamt 61 verschiedene Trägerorganisationen in den drei Projektregionen angesprochen. Daraus resultierten 39 aktive Kooperationen, die 92 Präsentationen in Kursmaßnahmen der Trägerorganisationen ermöglichten

Es konnten insgesamt 1559 verschiedene Personen über Projektpräsentationen und Fit-Start-Treffs erreicht werden.

795 Fit-Start-Treffs an 13 Standorten wurden durchgeführt mit insgesamt 1038 verschiedenen Personen als Teilnehmer.

5716 Teilnahmen wurden insgesamt registriert, 64% von Frauen und 36% von Männern.

Der Durchschnitt lag bei 7 Teilnehmern pro Treff.

Alle Modelle des Fit-Start-Treffs haben ihre Vorteile und Schwächen. Der integrierte Fit-Start-Treff ist die am leichtesten übertragbare und effizienteste Organisationsform, um Arbeitssuchende zu erreichen.

Zielindikator

Zielindikator	Projektregionen			IST	SOLL	VGL
	Burgenland	NÖ	Salzburg	SU		
Projektbetreuung in Stunden pro Woche	10	10	20	40		
Angesprochene Trägerorganisationen	15	14	32	61		
Aktive Kooperation mit Trägerorganisationen	9	12	18	39		
Präsentationen in Trägerorganisationen und AMS	30	33	29	92		
Erreichte Personen inklusive bei den Präsentationen	517	451	591	1559	625	249%
Fit-Start-Standorte	6	4	3	13	6	217%
Modell offener Fit-Start-Treff	1	2	0	3		
Modell integrierter Fit-Start-Treff	5	2	0	7		
Modell kombinierter Fit-Start-Treff	0	0	3	3		
Durchgeführte Fit-Start-Treffs	227	235	333	795		
Verschiedene Teilnehmer (=physische Personen)	360	250	428	1038	625	166%
Teilnahmen	1700	1035	2981	5716		
weibliche Teilnahmen (%)	85	58	50	64		
männliche Teilnahmen (%)	15	42	50	36		
Teilnehmer / Treff	7,5	4,4	9	7	5	140%

Fit-Start für Arbeitssuchende

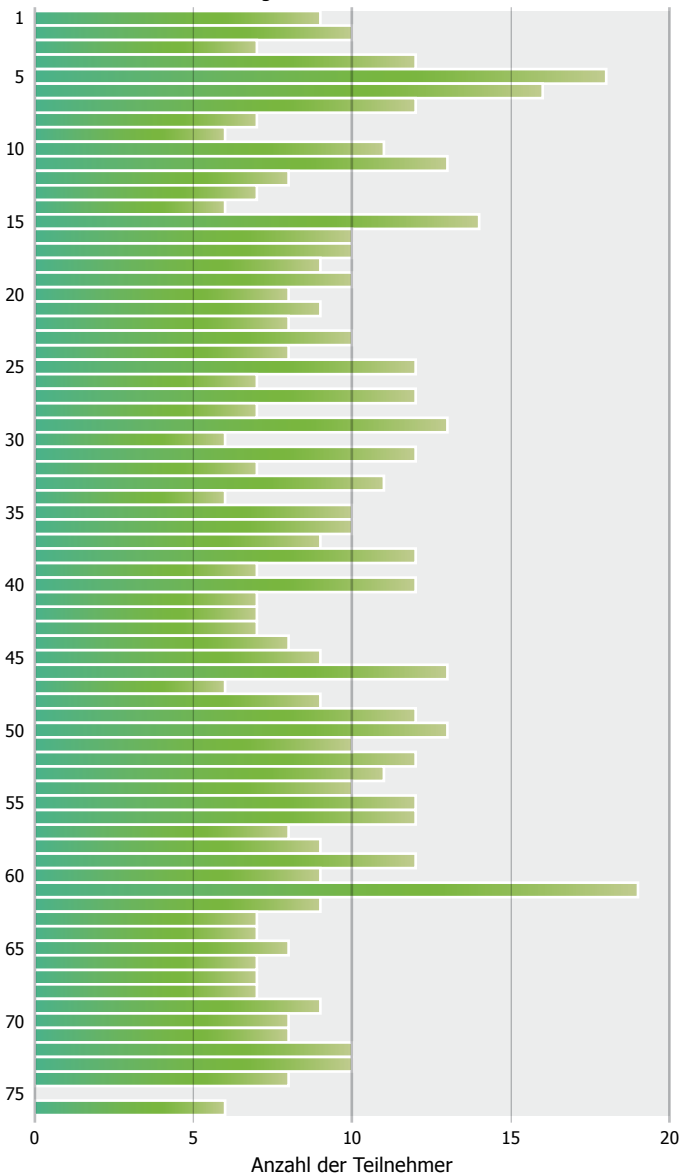
Region Burgenland: Beispiel des Verlaufes eines integrierten Fit-Start-Treff-Modells

Im BFI Mattersburg wurden zwischen 28. Jänner 2008 und 21. September 2009 76 integrierte Fit-Start-Treffs mit 717 Teilnahmen durchgeführt (91% weiblich / 9% männlich). Durchschnittlich nahmen 9,4 Teilnehmer pro Fit-Start-Treff teil.

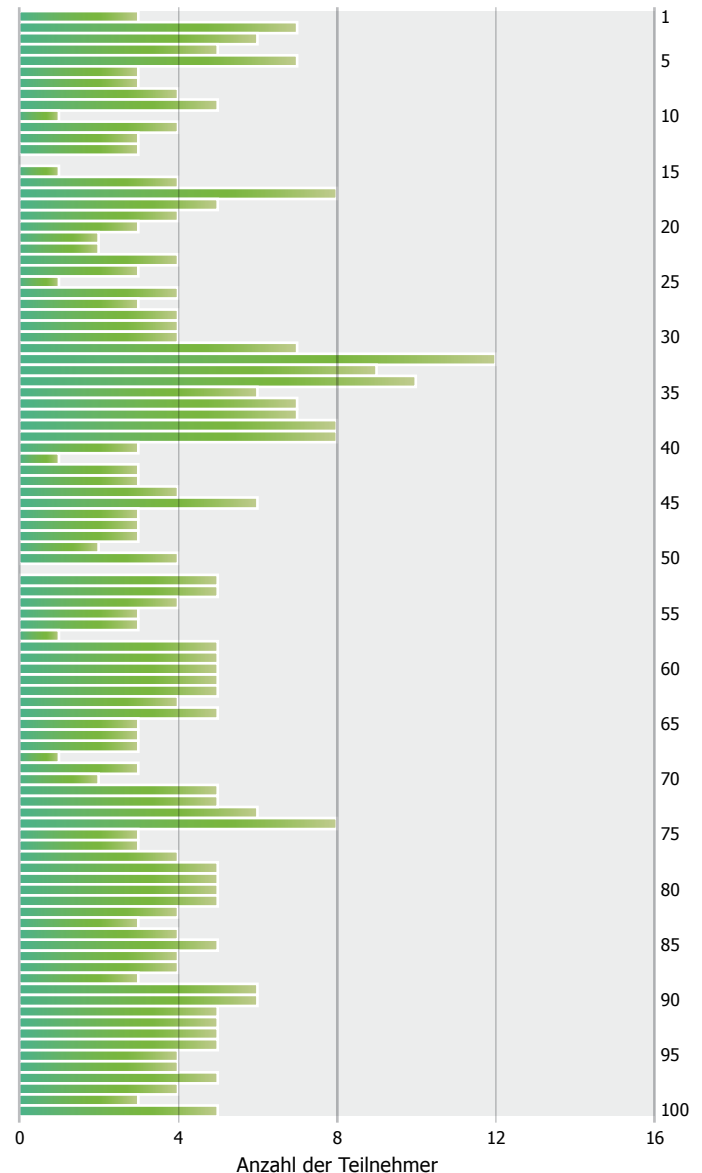
Region Niederösterreich: Beispiel des Verlaufes eines offenen Fit-Start-Treff-Modells

Der offene Fit-Start-Treff in Berndorf zeigte anfangs eine hohe Fluktuation. Nach rund einem Jahr bildete sich eine konstante Gruppe. Zwischen 10. Mai 2007 und 29. Oktober 2009 wurden 100 offene Fit-Start-Treffs im SPZ Berndorf oder im Freien, je nach Wetterlage und Befinden der Teilnehmer durchgeführt. 427 Teilnahmen wurden registriert (68% weiblich / 32% männlich). Im Schnitt kamen 4,3 Personen pro Fit-Start-Treff. Dieses Beispiel zeigt die Grenzen dieses Modells durch geringe und fluktuierende Teilnahme auf.

Fit-Start-Treff bfi Mattersburg



Fit-Start-Treff Berndorf



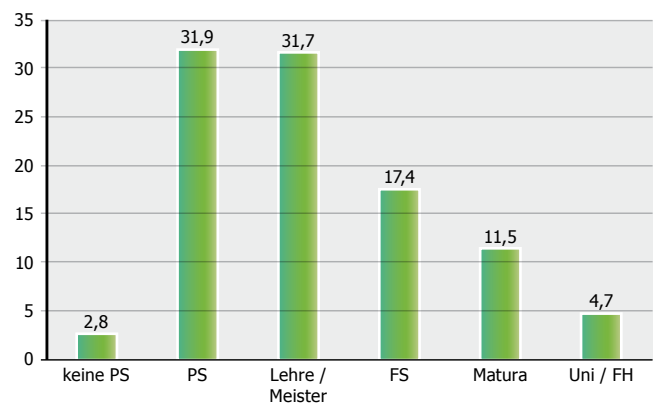
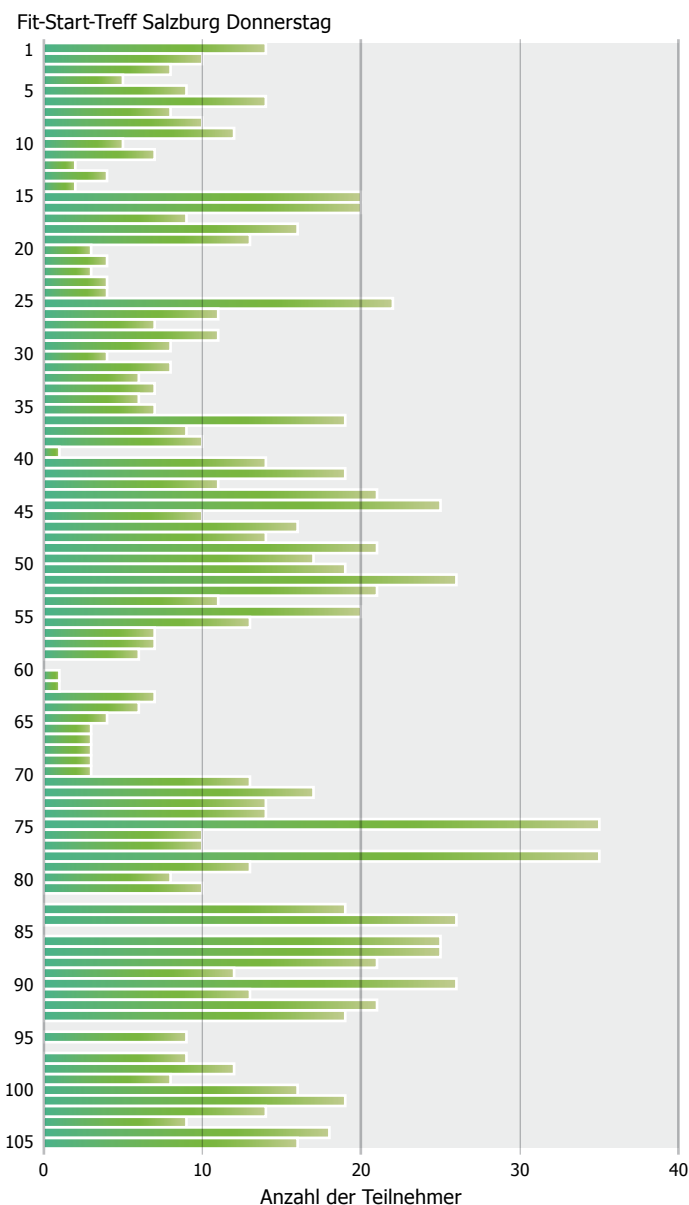
Region Salzburg: Beispiel des Verlaufes eines kombinierten Fit-Start-Treff-Modells

Zwischen 19. April 2007 und 29. Oktober 2009 wurden donnerstags 105 kombinierte Fit-Start-Treffs mit 1190 Teilnahmen (47% weiblich / 53% männlich) in der ASKÖ-Halle Gnigl durchgeführt mit durchschnittlich 11,3 Teilnahmen.

Die erreichte Zielgruppe und ihre Antworten

Den Angaben der Befragten gemäß betrug die mittlere Dauer der Arbeitslosigkeit zum Zeitpunkt der ersten Teilnahme an einem Fit-Start-Treff sechs Monate. Das Durchschnittsalter betrug 41 Jahre. Von 487 Personen wurden Angaben zum Geschlecht gemacht: 35,1 % sind männlich, 64,9 % weiblich. Die höchste abgeschlossene Schulbildung der Befragten ist in der nebenstehenden Abbildung dargestellt.

Zur höchsten abgeschlossenen Schulbildung liegen Angaben von 470 Personen vor. 13 Personen (2,8 %) hatten keinen Pflichtschulabschluss, 150 Befragte (31,9 %) hatten Pflichtschulabschluss, 150 Personen (31,7 %) Lehrabschluss bzw. Meisterprüfung, 82 Personen (17,4 %) eine ein- bis vierjährige Fachschule, 54 Befragte (11,5 %) verfügten über Matura und 22 (4,7 %) über den Abschluss an einer Akademie, Universität oder Fachhochschule.



Legende: PS ... Pflichtschule, FS ... Fachschule, FH = Fachhochschule

Auf die Frage, ob der Fit-Start-Treff einfach zu erreichen sei, antworteten 377 Personen (88,7 %) mit „Ja“, 48 (11,3 %) mit „Nein“. Jene, die mit „Ja“ antworteten, benötigten im Mittel 10 Minuten für die Anreise, jene, die mit „Nein“ antworteten, 30 Minuten.

Fit-Start für Arbeitssuchende

Rund 77 % der Befragten fühlten sich körperlich fit und gesund, knapp 40 % berichteten über regelmäßige Schlafprobleme. Etwa 55 % gaben an, mit dem ihnen zur Verfügung stehenden Geld schwer auszukommen und für ca. 60 % war es schwer, mit ihrer Arbeitslosigkeit zurecht zu kommen. Knapp 44 % gaben an, das Gefühl zu haben, an ihrer jetzigen Situation kaum etwas ändern zu können, und etwa 40 % der Befragten wussten oft nicht, wie es mit dem Leben weitergehen soll.

Allerdings: Etwas über 80 % waren zuversichtlich, wieder eine feste Stelle zu finden. Für knapp drei Viertel hatte die letzte Arbeitsstelle eine große Bedeutung und war wichtig. Fast jeder Befragte (rund 96 %) fand, dass die Erwerbsarbeit generell für einen Menschen wichtig ist. Rund 45 % gaben an, oft „einfach so“ in den Tag hinein zu leben. Über 90 % der Arbeitssuchenden fühlten sich von den Mitmenschen respektiert, und rund 85 % gaben an, mit Freunden über Probleme sprechen zu können.

Die Überzeugung, dass Bewegung gut tut, war für die Mehrzahl der Befragten ein Grund, sich für die Teilnahme zu entscheiden (94,3 %). Auch die Möglichkeit, andere Personen zu treffen, war ein Faktor, der deutliche Zustimmung fand (71,6 %). Jeweils rund die Hälfte der Befragten antwortete zustimmend auf die Aussagen „Weil ich hoffe, dass es mir hilft,

mehr Ordnung in meinen Tagesablauf zu bringen.“ (55,0 %) und „Vor allem deswegen, weil es mir empfohlen wurde.“ (53,6 %). „Weil ein Bekannter von mir auch daran teilnimmt.“ wurde von 28,8 % zustimmend beantwortet.

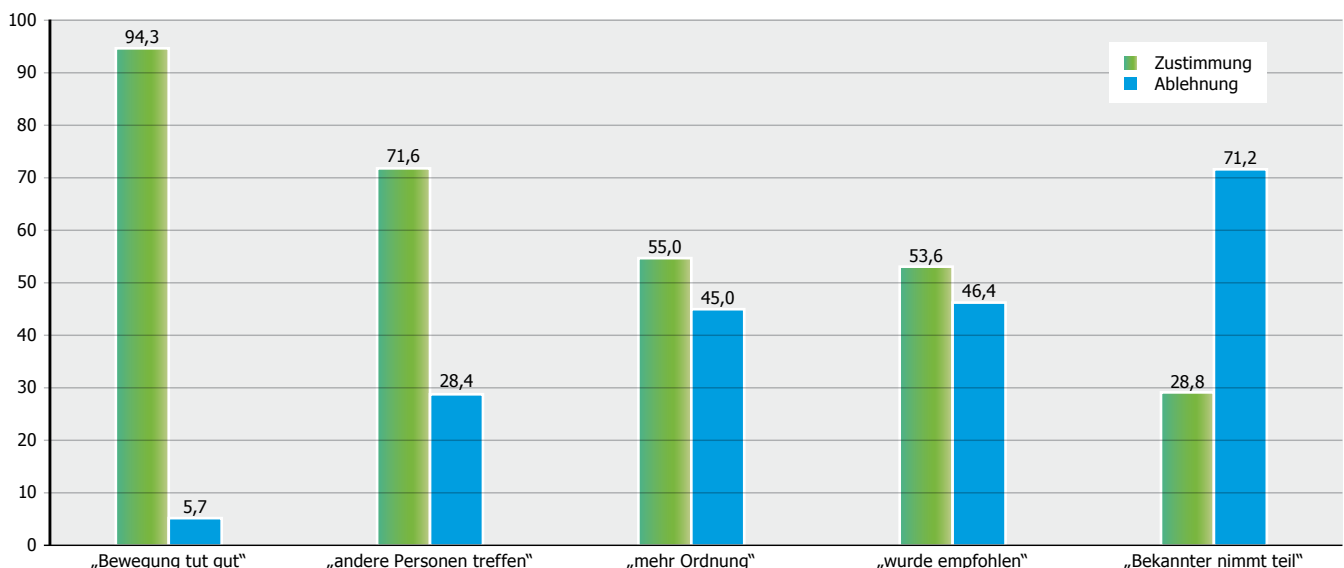
Einfluss auf eine längere Teilnahme an Fit-Start-Treffs haben die Faktoren

- „Schulbildung“,
- „Selbstwirksamkeit“ und
- „Freundeskreis“.

Die Chance öfter am Fit-Start-Treff teilzunehmen, steigt mit der Schulbildung ebenso wie mit dem subjektiven Gefühl, an der eigenen Situation etwas ändern zu können (Selbstwirksamkeit) sowie mit dem Nicht-Vorhandensein von Freunden, mit denen man über die eigenen Probleme sprechen kann. Wer alleine ist sucht Gesprächspartner beim Fit-Start-Treff!

Im Vorher-Nachher-Vergleich kam es am Ende der Maßnahme bei folgenden Einschätzungen der Befragten zu **positiven Veränderungen**:

- „Ich fühle mich körperlich fit und gesund.“
- „Ich habe regelmäßig Schlafprobleme.“
- „Mit meiner Arbeitslosigkeit komme ich nur schwer zurecht.“
- „Ich habe das Gefühl, an meiner jetzigen Situation kaum etwas ändern zu können.“



Projekt-Ergebnisse - qualitativ

Im Rahmen der externen Projektevaluierung wurden auch qualitative Interviews geführt. Hier ein Auszug der **Antworten von Arbeitssuchenden**.

Welche Gedanken / Ideen / Assoziationen kommen Arbeitssuchenden, wenn sie an „Fit-Start“ denken?

- Stressabbau (körperlich, psychisch)
- Bewegung für den Körper
- Die Regelmäßigkeit ist gut für den Alltag
- Alltag vergessen (andere Gedanken)
- Raum für Bewegung
- Bewegung tagsüber
- Multikulturalität als Bereicherung
- Fitness-Studio nicht notwendig, es ist auch kein Geld dafür vorhanden
- Freunde treffen, miteinander reden
- Informationen seitens Trainer (über Gesundheit, fachliche Kompetenz der Trainer ist wichtig)

Burgenland, weiblich, 45 Jahre, arbeitslos seit März 2005, 4-jährige Fachschule

„Bin seit 10 Jahren sehr faul, früher sehr sportlich. Sehr gute Sache, obwohl nur einmal pro Woche, aber besser als nichts. Fitness-Studio kann ich mir nicht leisten. Bin depressiv und nicht mehr gesellschaftsfähig. Die eine Stunde könnte ein Ansporn sein.“

Was kann die Teilnahme an Fit-Start-Treffs im Vergleich „vorher - nachher“ bewirken?

- Man fühlt sich erleichtert (Gifte ausschwitzen, Probleme sind für eine gewisse Zeit verschwunden, wieder Freude am Leben)
- Man fühlt sich befreit
- Man hat ein Leistungsgefühl („dranbleiben“ an Sport und Leben, Ziele setzen, stolz auf sich sein)
- Sozial nicht allein gelassen sein (durch Trainer, andere Teilnehmer, Freunde)
- Gefühl, Probleme leichter lösen zu können
- Selbstbewusstsein gestärkt (Situationen können positiver gesehen werden, Vorstellungsgespräche sind leichter zu meistern)
- Körperliche Schmerzen sind für ein paar Stunden weg

Glauben Sie, dass es für jemanden, der gerade ohne berufliche Beschäftigung ist, hilfreich sein kann, an

einem Fit-Start-Treff teilzunehmen? Was könnte es für Vorteile haben? Was könnte es für Nachteile haben?

Es wurden genannt:

- die Kontaktchancen zu anderen Arbeitssuchenden
- die positiven Auswirkungen auf die Einstellung
- eine vorgegebene Struktur durch den fixen Termin
- keine Kosten
- das „psychische Abschalten“
- das Abwenden weg von den Alltagsproblemen
- das Kennenlernen neuer Übungen

Niederösterreich, weiblich, 40 Jahre, arbeitslos seit November 2006, Lehrabschluss

Vorteile: „Wenn man sich bewegt, bleibt man motivierter. Wenn man nichts tut, fällt man in ein Loch und wird müder. Es ist besser in der Gruppe, man geht aufrechter (Selbstwert steigt).“

Nachteile: „Aufraffen müssen hinzugehen, ist mit Job schwierig vereinbar.“

Antworten der Mitarbeiter von Trägerorganisationen

Glauben Sie, dass es für jemanden, der gerade ohne berufliche Beschäftigung ist, hilfreich sein kann, an einem Fit-Start-Treff teilzunehmen? Was könnte es für Vorteile haben? Was könnte es für Nachteile haben?

Alle Befragten hielten die Teilnahme an Fit-Start-Treffs grundsätzlich für hilfreich. An Vorteilen wurden genannt: Sozialkontakte, einen „Termin haben“, positives Körpergefühl, aus der Anonymität herauskommen, andere Bewegungsmuster kennenlernen, körperlich fitter werden und dadurch Vermittlungshemmnisse reduzieren, „die Teilnehmer kommen aus dem Turnen motiviert zurück in die Schulungsmaßnahme“, „die Arbeitssuchenden merken, dass Aktivität in einem Bereich Bewegung in andere Bereiche (Arbeitsuche) bringen kann“, „der Energielevel steigt („manche sind körperlich und geistig energielos“).

Als mögliche Nachteile wurden genannt: „Gesundheitliche Beschwerden, wenn die Qualität der Treffs nicht gut ist“ (negative Sporterlebnisse in der Schule wiederholen).

Öffentlichkeitsarbeit

Vorurteile abzubauen, die Chancen von Fit-Start für Arbeitssuchende und deren Job-Vermittler aufzuzeigen – das ist das Ziel der begleitenden Öffentlichkeitsarbeit. Auch hier: Reden und Bewegen ist die Leitlinie.

Der **Fit-Start-Dialog** am 11.5.2009 in Gramatneusiedl / Marienthal mit hochkarätiger Besetzung (siehe www.fit-start.at) war daher ein Projekthöhepunkt, weil die Forderung, Arbeitsmarktförderung und Gesundheitsförderung mehr zu verbinden, auf positive Resonanz stieß.



Der Grundtenor, aus historischen Bezügen zu lernen und die aufgezeigten Chancen fitnessorientierter Gesundheitsförderung systematischer zu nutzen, blieb unwidersprochen. „Wer sich bewegt, bleibt aktiv – auch bei der Job-Suche“.



Podiumsdiskussion mit Gesundheitslandesrätin Mag. Karin Scheele, AMS-Österreich Vorstand Dr. Herbert Buchinger, Moderator Thomas Nemeth, MEP Christa Prets und ASKÖ-Vizepräsident Dr. Franz Karner.



Bundesminister Alois Stöger dipl.

„Ihr habt in einer Wirtschaftskrise ein Thema aufgegriffen und eine Perspektive gezeigt. Mit eurem Zugang können sich Arbeitslose selbst erleben, sich in der Gemeinschaft und im Sport wahrnehmen, so gebt ihr ihnen ihre Autonomie zurück.“



ASKÖ-Präsident / Abg.z.Nr. Dr. Peter Wittmann

„Wir haben eine Weltwirtschaftskrise, explodierende Arbeitslosenzahlen, dadurch das Problem der Vereinsamung, das Abreißen sozialer Bindungen sowie den Verlust eines geregelten Tagesablaufes. Fit-Start kann daher von uns nur ein erster Schritt sein, um den aufgezählten Problemen entgegenzutreten.“





Projekt

Freispiel für Geist und Körper

Das bfi versucht Arbeitslosen den grauen Alltag auszutreiben. Einmal pro Woche steht Gymnastik auf dem Plan.

spruch genommen.

Seit einem Jahr ist Vesna Morawitz arbeitslos. „Und glauben Sie mir, das ist nicht lustig.“

Für die 38-Jährige sind die Stunden, in denen geturnt wird und Gymnastik auf dem Programm steht, nicht nur eine willkommene Abwechslung. Die Kommunikation



„Ich hoffe, dass es das Projekt auch im kommenden Jahr gibt.“

Ingrid Haider
Trainerin

viert. Den Jammer von der Seele zu reden sozusagen.

Ein Mal pro Woche werden von Trainerin Ingrid Haider neben Morawitz weitere acht Langzeitarbeitslose trainiert. „Es geht dabei nicht hart auf hart“, sagt Haider, die vor Jahren selbst arbeitslos war und daher weiß, „wie es einem in so einer Situation geht“.

Manche der Teilnehmer sind zwischen 45 und 50 Jahre alt – haben längerer Schulzeit keinen Betrieb.

Wenn man in Arbeitslosigkeit geraten kann das nicht nur finanziellen und gesell-

schaftlichen Problemen führen, sondern auch zu gesundheitlichen Defiziten, sagt Burgenlands ASKÖ-Präsident Christian Illedits, der das Projekt organisiert. „Es ist wissenschaftlich belegt, dass Arbeitslose leichter krank werden, vor allem, wenn die Arbeitssuche mehr als ein Jahr andauert und die Altersgrenze über 50 liegt.“ Und daher ist es ihm „ein großes Anliegen“ diese Aktionen zu unterstützen.

Bis Ende 2009 ist Fit-Start abgesichert. Ob das Projekt auch im nächsten Jahr wieder durchgeführt werden wird, ist derzeit unklar. „Es fehlt an Geld“, sagt Haider. Sie hofft aber, dass sich neue Sponsoren und Unterstützer finden werden. Fördergeber von Fit-Start sind der Fonds für gesundes Österreich und Fit für Österreich.

VON GEORG GESELLMANN

Fit-Start hilft Arbeitslosen auf die Beine

NÖ-Süd – Programm fördert Gesundheit und soziale Kontakte

„In der Regel zieht sich ein Arbeitsloser zurück“, weiß Günter Schagerl. Um soziale Isolation zu verhindern und gleichzeitig etwas für die Gesundheit zu tun, hat der ASKÖ das Projekt „Fit-Start“ ins Leben gerufen. Bei 166 Bewegungstreffen für Arbeitslose in Wiener Neustadt,

Berndorf und Neunkirchen wurden 416 Teilnahmen registriert.

Man versucht mit der Initiative einen Teufelskreis zu durchbrechen: Denn Arbeitslosigkeit wird durch Krankheit begünstigt – und umgekehrt. Die Bewegung in einer Gruppe Gleichgesinnter hat auch psychische Komponenten: „Es geht gegen soziale Isolation“, so ASKÖ-NÖ-Präsident Rupert Dworak.

Mediziner Michael Benesch, der das Projekt evaluiert, weiß, dass Arbeitslose meist

strukturlos werden. „Der Fit-Start-Treff als ein Fixpunkt in der Woche hat schon Auswirkungen.“

Angeboten wird über die NÖ-AMS, ZIB, Freiraum und derzeit an der Wiener Neustadt und Neunkirchen.

Fit-Start läuft im August 2009, wie geht es weiter? „Erfolg dann, wenn aus dem Projekt eine aktive Initiative wird“, so Schagerl. Nach weiteren Gesprächen mit den Organisationen wird



Gemeinsam fit werden für den Arbeitsmarkt

INTERNET
www.fit-start.at



Sozialprojekt

Sport am Mahnmal der Arbeitslosigkeit

Mit Bewegung aus der sozialen Isolation: Der KURIER begleitete Arbeitssuchende beim Nordic Walking durch Marienthal. Das Service wird von der Askö angeboten.

VON UWE MAUCH

ASK Marienthal. Ist es ein Zufall, dass mit Ausnahme des Sportvereins und einer Gedenktafel nichts mehr an die weltberühmte österreichische Sozialstudie von Paul Lazarsfeld, Marie Jahoda und Hans Zeisel erinnert? Ist es ein Zufall, dass man in der niederösterreichischen Marktgemeinde Gramatneusiedl den alten Ortsteil Marienthal vergeblich sucht?

Solche Fragen stellt sich Leopold Stauber beim zügigen Überqueren der Fischabücke nicht. Er hat „Die Arbeitslosen von Marienthal“ nicht gelesen. Er ist arbeitslos in Berndorf – und das ist eine andere, ebenfalls berührende Geschichte.

Kleine Schritte Die fünfköpfige Walking-Gruppe, der er heute angehört und die mit ihrer Aktion ein kleines Zeichen setzen möchte, bewegt sich gemächlichen Schrittes an den ehemaligen Arbeiterquartieren vorbei. Hier wurden Anfang der 1930er-Jahre unter anderem die Schrittlängen der Bewohner gemessen. Sie wurden kürzer, je länger die Arbeitslosigkeit der Menschen dauerte. Resignation trat sich breit.

Auch Herr Stauber macht heute keine großen Schritte mehr. Der 53-jährige Niederösterreicher ist seit 1998 „zu Hause“, wie man hier zu Lande die Degradierung an sich arbeitswilliger Menschen zu umschreiben versucht. Seine Firma, ein bekannter Kugellager-Erzeuger, hat ihn nach 29 Jahren und acht Monaten gekündigt. Damit man sich die große Abfertigung ersparen kann. Weg mit ihm! In Ungarn geben sie es billiger.

Das Leben muss weitergehen, auch beim symbolträchtigen Sporteln in Marienthal. Die Forscher Lazarsfeld, Jahoda und Zeisel haben minutiös die psychosozialen Folgen der Weltwirtschaftskrise für ein Dorf und seine Bewohner beschrieben. Heute sprechen wir von Globalisierung. Und wieder gibt es Experten, die sich Sorgen machen. Ein interessanter Impuls kommt von der Sportwissenschaft.

„Seit Jahren beschäftigen wir uns damit, wie wir die Menschen dazu bewegen können, ihre Gesundheit zu fördern“, erklärt Günter Schagerl von der Askö. „Wir haben dabei viele Erfahrungen gesammelt. Jetzt wollen wir diese Erfahrungen auch jenen zugutekommen lassen, die es im Leben nicht sehr leicht haben.“

Seit Mai bieten Askö-Mitarbeiter in Niederösterreich, im Burgenland und in Salzburg Arbeitssuchenden ein Mal pro Woche eine Fitness-Einheit an. Gefördert wird die Aktion vom Fonds Gesundes Österreich sowie von „Fit für Österreich“ (Initiative des Bundeskanzleramts und der Österreichischen Bundes-Sportorganisation).

Bisher wollten nur wenige Betroffene das auf Freiwilligkeit basierende Angebot nutzen. Die im Burgenland tätige Askö-Trainerin Ingrid Halder sie war selbst arbeitslos – glaubt die Gründe dafür zu kennen: „Zum einen ist es das ungute Gefühl, dass man Sport macht, während man eigentlich arbeiten sollte. Zum anderen treibt einen diese Scham immer mehr in die soziale Isolation.“

Mit leichten Ausdauerbelastungen (Walking oder Gymnastik) versucht Halder ihre Eisenstädter Teilnehmer wieder aufzurichten. Sport als Antidepressivum – gegen diese mit zig Studien belegte Erkenntnis wehrt heute nicht einmal mehr die Pharmaindustrie.

„Inzwischen ist es Mittag“, notierte 1932 ein Arbeitsloser in Tagebuch. Wobei er mit dem tätigkeitslosen „Inzwischen“ drei Vormittagsstunden zusammenfasste. Leopold Stauber, den seine Kollegen „Dschango“ nannten, kennt dieses Gefühl der Antriebslosigkeit.

In Gramatneusiedl ist es inzwischen Abend. Und das Sportler-Grüppchen verstaut die Stöcke. Es ist noch ein weiter Weg bis zum Ziel der Fit-Initiative. Initiator Schagerl weiß das. Doch er hat eine Vision: „Irgendwann werden die Arbeitssuchenden wie selbstverständlich in den Schulungskursen unter Anleitung mit Sport auch ihre Gesundheit fördern.“

Christa Margjeko aus Sankt Margareten bei Eisenstadt ist hoch erfreut über das neue Fitness-Angebot: „Ich hätte nichts dagegen, wenn es öfter als ein Mal pro Woche stattfinden würde. Man hat die Möglichkeit, anderen Leuten kennen zu lernen.“ Die 45-jährige gelernte Bürokauffrau hat das Zeitgefühl verloren: „Ich weiß es nicht mehr. Bin ich drei oder schon



Das blieb von Marienthal: Baufällige Häuser erinnern an die Tragödie, die sich in den 30er-Jahren vor den Toren Wiens abgespielt hat. Damals sperrte die Fabrik zu. Tausende Menschen wurden arbeitslos, viele verhungerten.



Abwechslung für Arbeitslose: Nordic Walking über die Fischa-Bücke

► Background

„Ich fühlte mich wie im Schrank“

Leopold Stauber aus Berndorf im Triestingtal hat nicht so recht gewusst, ob er am Fit-Start-Programm teilnehmen soll: „Vor zwei Jahren habe ich mich gefühlt wie eingesperrt in einem Schrank. Ich musste 17 Schmerztabletten pro Tag einnehmen.“ Eines Winters, es war glitschig auf dem Firmengelände, rutschte er beim Heben eines Lagers aus und

krachte mit einem Brustwirbel gegen ein spitzes Eck. Durch den Aufprall wurde ein zentraler Nerv schwer beschädigt. Aus Angst, gekündigt zu werden, ging er nicht in den Krankenstand. Der Dank: Die Kündigung ein paar Monate später. Die Abfertigung ging für eine teure Therapie auf. Heute ist der vierfache Familienvater stolz, dass er 20 schon Minuten walken kann.



► Comeback

„Ich sperrte mich fünf Jahre weg“

Christa Margjeko aus Sankt Margareten bei Eisenstadt ist hoch erfreut über das neue Fitness-Angebot: „Ich hätte nichts dagegen, wenn es öfter als ein Mal pro Woche stattfinden würde. Man hat die Möglichkeit, anderen Leuten kennen zu lernen.“ Die 45-jährige gelernte Bürokauffrau hat das Zeitgefühl verloren: „Ich weiß es nicht mehr. Bin ich drei oder schon

wieder vier Jahre zu Hause?“ Sie hat 500 Bewerbungen geschrieben und zig AMS-Kurse besucht. Arbeit hat Frau Margjeko nicht bekommen. Sie sagt nur: „Schad‘ um die Zeit, schad‘ ums Geld.“ Um danach einen Teufelskreis zu skizzieren: „Wenn du kein Geld hast, gehst du nicht mehr unter die Leute. Ich erinnere mich, dass ich mich einmal fünf Jahre lang wegsperrt habe.“



► Offside

„Wer soll dich noch nehmen?“

Maria Jaksch aus Eisenstadt ist froh, wieder einmal aus dem Haus zu kommen: „Während einer Übungsstunde kann ich so richtig abschalten. Schade nur, dass dieses Angebot nicht mehr Leute in Anspruch nehmen.“ Die 59-jährige Hilfskraft mit viel (bitterer) Erfahrung im Gastgewerbe ist seit dem Jahr 2000 als Arbeit Suchende gemeldet. Zuvor hat sie zwölf Jahre als

Stubenmädchen gearbeitet. Ihre Erfahrungen mit dem Arbeitsmarktservice gehen einem nahe. Ihre Betreuerin hat zu ihr wörtlich gesagt: „Wer soll dich noch nehmen?“ Solche Fragen setzen sich fest im Selbst-Bewusstsein, tun weh. Frau Jaksch, eine Frau, die anpacken kann, wenn es notwendig ist, fühlt sich oft schlecht. Wer kann ihr das verdenken? Sport tut ihr gut, und auch das Lob der Trainerin.



Quelle: Kurier

Fit-Start für Arbeitssuchende

www.fit-start.at

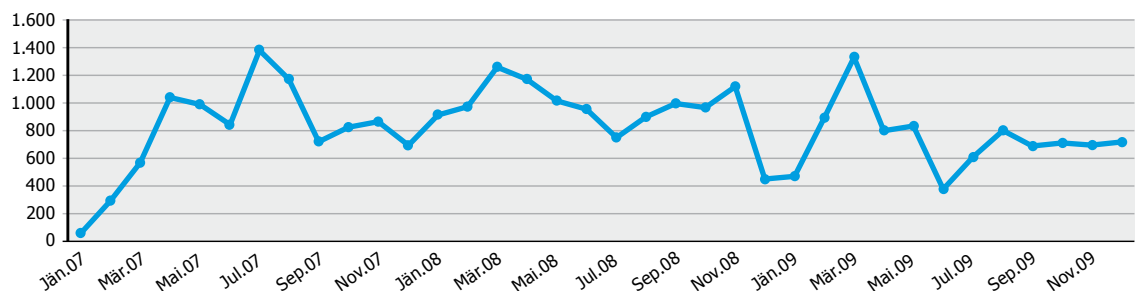
Die Projekthomepage beinhaltet einerseits projektbezogene Inhalte, andererseits soll sie auch Plattform für Arbeitssuchende, deren Umfeld und Netzwerkpartner sein.

Zugriffszahlen

Insgesamt wurden im Projektzeitraum 30.064 Zugriffe von unterschiedlichen Computern registriert, also circa 10.000 pro Jahr.



Zugriffszahlen für den Zeitraum Jänner 2007 bis Dezember 2009



Fit-Start für Arbeitssuchende

Internetkampagne

Die Fit-Start-Internet-Kampagne will die Folgen von Arbeitslosigkeit in Worte fassen und auf die Chancen gemeinsamer körperlicher Aktivität hinweisen.

Dieses praktisch erarbeitete Instrument soll nachhaltig weiter eingesetzt werden, um Meinungsbildung und Hilfe zur Selbsthilfe zu betreiben.

Jeder Unterstützer kann die unter www.fit-start.at downloadbaren Sujets weitersenden.

www.fit-start.at
ASKÖ

Fit-Start

Arbeitslos – Kr.ftl.s?

Reden und Bewegen.
Gesundheit fördern und job-fit bleiben.
www.fit-start.at

Fit-Start kann keine Jobs versprechen, aber Sie und Ihre Fitness und Gesundheit unterstützen.
Rufen Sie uns an. Tel.: 01/869 32 45-34, Herrn Christian Fessl. Gesund aktiv – Aktiv gesund.

Das ASKÖ-Projekt „Fit-Start“ wird gefördert von

www.fit-start.at
ASKÖ

Fit-Start

Arbeitslos – M.tl.s?

Reden und Bewegen.
Gesundheit fördern und job-fit bleiben.
www.fit-start.at

Fit-Start kann keine Jobs versprechen, aber Sie und Ihre Fitness und Gesundheit unterstützen.
Rufen Sie uns an. Tel.: 01/869 32 45-34, Herrn Christian Fessl. Gesund aktiv – Aktiv gesund.

Das ASKÖ-Projekt „Fit-Start“ wird gefördert von

www.fit-start.at
ASKÖ

Fit-Start

Arbeitslos – Spr.chl.s?

Reden und Bewegen.
Gesundheit fördern und job-fit bleiben.
www.fit-start.at

Fit-Start kann keine Jobs versprechen, aber Sie und Ihre Fitness und Gesundheit unterstützen.
Rufen Sie uns an. Tel.: 01/869 32 45-34, Herrn Christian Fessl. Gesund aktiv – Aktiv gesund.

Das ASKÖ-Projekt „Fit-Start“ wird gefördert von

Resümee der Evaluation

Benesch & Mittermayr GmbH Unternehmensberatung

Das Projekt „Fit-Start. Fitnessorientierte Gesundheitsförderung für Arbeitssuchende“ wurde einer kontinuierlichen, prozesshaften Evaluation unterzogen, die so konzipiert war, dass Erfahrungen und Resultate direkt berücksichtigt und gegebenenfalls rasch umgesetzt werden konnten.

Die Evaluation wurde sowohl quantitativ mittels anonymen Fragebögen als auch qualitativ mittels Einzelgesprächen und moderierten Gruppengesprächen durchgeführt.

Bei den Zielgruppen handelte es sich um Arbeitssuchende, welche an Fit-Start-Treffs in ausgewählten Regionen in Niederösterreich, im Burgenland und in Salzburg teilnahmen, sowie um Mitarbeiter von Trägerorganisationen und um Fit-Start Projektmitarbeiter.

Die Evaluation wurde von November 2006 an bis November 2009 durchgeführt. Mittels der Fragebögen konnten 494 erstteilnehmende Arbeitssuchende erreicht werden. Diese Zahl ist nicht identisch mit der (höheren) Gesamtzahl (1038 Personen) jener, die an Fit-Start-Treffs teilnahmen, da die Bearbeitung nicht nur anonym, sondern auch freiwillig war. Die quantitativen Ziele des Projekts wurden nicht nur erreicht, sondern übertroffen.

Es zeigte sich, dass die Arbeitssuchenden, welche am Projekt Fit-Start teilgenommen haben, statistisch gesichert subjektiv positive Veränderungen feststellten. Diese bezogen sich primär auf die Stärkung sozialer Anbindungen und selbstwertsteigernder Ressourcen.

Die Mitarbeiter von Trägerorganisationen, vor allem des Arbeitsmarktservice, welche das Projekt insofern unterstützten, als sie Arbeitssuchenden die Möglichkeit zur Teilnahme boten, äußerten in persönlichen und in moderierten Gruppengesprächen, dass oftmals positive Effekte - wie etwa eine Steigerung der allgemeinen Motivation der Arbeitssuchenden - zu beobachten seien, und dass Maßnahmen wie diese generell befürwortet werden können. Die persönlichen Einschätzungen und Bewertungen wurden dokumentiert und sind nahezu einheitlich positiv.

Es zeigte sich, dass die formale Ausbildung der Fit-Start-Trainer für den Erfolg der Maßnahme nicht wesentlich ist; vielmehr sind es vor allem die persönlichen Erfahrungen der Trainer, deren Persönlichkeit, deren Fähigkeit zur Motivation der Arbeitssuchenden sowie deren persönlich wertschätzendes Verhalten diesen gegenüber, welche sich als ausschlaggebend zeigten.

Für das Projekt insgesamt kann ein positives Resümee gezogen werden.

Sowohl Arbeitssuchende als auch Vertreter von Trägerorganisationen führten relativ einheitlich konkrete, von außen nachvollziehbare Gründe an, welche zu einer positiven Gesamteinschätzung des Projekts Fit-Start führen:

Der Nutzen sozialer Anbindung über die körperliche Bewegung sowie der Nutzen durch die Stärkung selbstwertsteigernder persönlicher Ressourcen der Arbeitssuchenden konnten belegt werden.

Als mögliche Konsequenz des Projekts Fit-Start kann die Nutzung gruppenorientierter Bewegungsförderung für Gesundheits- und Jobfitness besonders in Schulungsmaßnahmen des AMS und dessen Trägerorganisationen im Sinne der Betrieblichen Gesundheitsförderung empfohlen werden.

Projekte mit einer Struktur, wie sie bei Fit-Start gegeben ist, sind geeignet, eine gewisse öffentliche Diskussion zur Thematik in Gang zu setzen.

Als Mitglied des Netzwerks Gesundheit und Arbeitslosigkeit verweisen wir hier noch auf www.nga.or.at – für alle, die sich diesem Netzwerk ebenfalls anschließen wollen.



www.fit-start.at



Fit-Start

Arbeitslos – Z.itl.s?



Reden und Bewegen.

Gesundheit fördern und job-fit bleiben.

www.fit-start.at

Fit-Start kann keine Jobs versprechen, aber Sie und Ihre Fitness und Gesundheit unterstützen.
Rufen Sie uns an. Tel.: 01/869 32 45-34, Herrn Christian Fessler. Gesund aktiv – Aktiv gesund.

Das ASKÖ-Projekt „Fit-Start“ wird gefördert von

