



# Health4You

## Praxisorientierte Maßnahmen zur Gesundheitsförderung für die Jugendlichen der Lehrlingsstiftung Eggenburg

Projekt von Jänner 2010 bis Dezember 2012

### ENDBERICHT

Eggenburg, Jänner 2013

# Inhalt

1	Lehrlingsstiftung Eggenburg als Setting.....	3
2	Gesundheitsverständnis und Ziele von Health4You.....	3
3	Projektmanagement.....	4
3.1	Projektleitung, Projektteam und interne Steuerungsgruppe.....	4
3.2	Externer Fachbeirat .....	5
3.3	Kommunikation im Projekt .....	5
3.4	Nominierung für den Vorsorgepreis.....	9
3.5	Weiterbildungen .....	9
3.6	Evaluation .....	11
4	Maßnahmen/Aktivitäten im Rahmen des Projekts Health4You .....	12
4.1	Regelmäßige Gesundheitstage mit Kleingruppen .....	12
4.2	Gesundheit als Thema im Kompetenztraining.....	14
4.3	Regelmäßiger Betriebssport.....	20
4.4	Eintägige Ernährungsworkshops.....	22
4.5	Planung und Durchführung jährlicher Erlebniswochen .....	22
4.6	Konzeption und Wahl einer Jugendvertretung.....	34
4.7	Bewegung und Sport für die Jugendlichen der Wohngemeinschaft.....	37
4.8	Gesundheitstage mit Unterstützung der NÖGKK .....	38
4.9	Beteiligung am EU-Projekt ragelabPLUS .....	40
4.10	Malprojekt mit Jugendlichen in Qualifizierung: KÖRPER – BEWUSST – SEIN .....	42
4.11	Symposium: JUGENDLICHE STÄRKEN.....	43
4.12	Vortrag: Gesundheit – Anlage, Schicksal oder Eigenverantwortung?.....	45
4.13	Durchführung eines betrieblichen Gesundheits-förderungsprojekts.....	47
4.14	Teilnahme am Projekt „Gemeinsam besser essen“ .....	48
5	Projektabschluss .....	48

# 1 Lehrlingsstiftung Eggenburg als Setting

Das Projekt Health4You fand in der Lehrlingsstiftung Eggenburg statt. Die Trägerorganisation, der „Verein zur Unterstützung der Lehrlingsstiftung Eggenburg und zur sozialen Förderung“ ist ein unabhängiger, überparteilicher, nichtkonfessioneller und auf Gemeinnützigkeit ausgerichteter Verein. Seit 1998 setzt sich der Verein das Ziel, benachteiligten jungen Menschen aus dem Wald- und Weinviertel die Möglichkeit zu einer Grundausbildung zu bieten.

In der Lehrlingsstiftung sind jeweils rund 65 Jugendliche aufgenommen, wobei es sich um etwa zwei Drittel Lehrlinge und ein Drittel Jugendliche in einer Qualifizierungsmaßnahme handelt. Insgesamt gibt es derzeit 7 Werkstätten, die eine Ausbildung bzw. Qualifizierung in den folgenden 6 Bereichen ermöglichen: Büro, Gastronomie, Gärtnerei, Malerei, Tischlerei Informationstechnologie. Insbesondere Jugendliche in Qualifizierung absolvieren außerdem Praktika am ersten Arbeitsmarkt. Etwa 25 Jugendliche, vorwiegend mit längeren Anfahrtswegen oder in schwierigen Lebenssituationen, wohnen während der Woche in der Wohngemeinschaft der Lehrlingsstiftung. Die übrigen Jugendlichen pendeln täglich zur Arbeit.

Die Arbeitswoche der Jugendlichen in der Lehrlingsstiftung ist so strukturiert, dass sie von Montag bis Donnerstag in ihren jeweiligen Werkstätten arbeiten. Am Freitag findet wöchentlich ein Kompetenztraining für die Jugendlichen statt, in dessen Rahmen unterschiedlichste Aktivitäten zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen sollen. Ergänzend zur fachlichen Ausbildung in den Werkstätten werden die Lehrlinge durch regelmäßiges Lernen, zu dem sie in kleineren Gruppen zusammengefasst werden, auf die Berufsschule vorbereitet. Die Jugendlichen in Qualifizierung werden ebenfalls mit Hilfe eigener Module beim Erwerb grundlegender Kompetenzen für den Arbeitsmarkt unterstützt. Weiters werden die Jugendlichen in der Lehrlingsstiftung sozialarbeiterisch begleitet; die Vermittlung in Praktika und die dazu gehörende (Nach-)Betreuung erfolgt durch den Außendienst.

## 2 Gesundheitsverständnis und Ziele von Health4You

Entsprechend der Definition der WHO wurde Gesundheit als umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden gesehen. Gesundheitsförderung wurde als Optimierung der internen und externen Ressourcen der Jugendlichen verstanden.

Konkrete Ziele im Projekt sind:

- Förderung von Gesundheitsbewusstsein bei den Jugendlichen
- Förderung von Selbstvertrauen durch Erkennen eigener Stärken und durch Erwerb neuer Fähigkeiten
- Stärkung der sozialen Bindungen unter den Jugendlichen
- Schaffung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen

## 3 Projektmanagement

### 3.1 Projektleitung, Projektteam und interne Steuerungsgruppe

Die Projektleitung erfolgte durch Reinhard Zuba (Geschäftsführer) und Barbara Riepl (interne Projektleitung).

Das Kernteam des Projekts Health4You bestand aus den folgenden Personen: Reinhard Zuba, Barbara Riepl, Cecile Schneider (zuvor: Frank), Susanne Nestler sowie Jessica Rudolph. Im Zuge der Fördervereinbarung als förderbar anerkannt wurden: Reinhard Zuba, Barbara Riepl, Cecile Schneider und Peter Pointner. Wie bereits im Jänner 2010 dem FGÖ mitgeteilt, wurde Peter Pointner aufgrund seiner Kündigung durch Susanne Nestler ersetzt. Jessica Rudolph wurde zur Unterstützung des Projekts zusätzlich aus Eigenmitteln (und im ersten Jahr mit Hilfe einer AMS-Förderung) angestellt. Den MitarbeiterInnen des Kernteams war es aufgrund ihrer Neuanstellung bzw. aufgrund ihrer Aufstockungen für Health4You möglich, sich besonders intensiv an der Projektentwicklung zu beteiligen.

Zum erweiterten Team von Health4You zählten alle MitarbeiterInnen der Lehrlingsstiftung, da sie sich je nach Bedarf und Möglichkeiten im Sinne eines umfassenden Gesundheitsförderungsprozesses ebenfalls an der Projektplanung und insbesondere an der Projektumsetzung beteiligten.

Die Etablierung der internen Steuerungsgruppe erfolgte Anfang Februar 2010. Die Steuerungsgruppe vereinte die Mitglieder des Leitungsteams der Lehrlingsstiftung (Geschäftsführung, Leitung Tagesteam, Leitung Wohngemeinschaft) und die Mitglieder des Kernteams, wobei es Überschneidungen gab. Zur Steuerungsgruppe gehörten: Reinhard Zuba, Barbara Riepl, Susanne Nestler, Julia Blöch, Cecile Schneider, Jessica Rudolph. Zudem nahm ab dem 2. Projektjahr auch jeweils abwechselnd eine/r der WerkstättenleiterInnen teil.

Als Aufgaben der Steuerungsgruppe wurden die folgenden festgelegt:

- Projektbezogene Information und Kommunikation
- Beratung und Unterstützung der Projektleitung
- Mitbestimmung der Prioritätensetzung im Projekt
- Vertretung der Interessen des Tagesteams bzw. des Wohngemeinschaftsteams bzw. der Geschäftsführung im Projekt
- Vertretung des Projekts im Tagesteam und im Wohngemeinschaftsteam
- „Blick von oben“ auf das Projekt

## 3.2 Externer Fachbeirat

Für den Fachbeirat konnten die folgenden Personen gewonnen werden:

- Dr. Edith Bulant-Wodak (Gesundes Niederösterreich)
- Mag.<sup>a</sup> Elke Durstberger (Kinder- und Jugendpsychiatrie LKTulln)
- Prof. Ernst Gehmacher (Sozialforschung)
- Mag.<sup>a</sup> Ingrid Kromer (Pädagogik, Jugend- und Genderforschung)
- Leo Manseder (NÖGKK, betriebliche Gesundheitsförderung)
- Prim. Andreas Remmel (Psychosomatisches Zentrum Waldviertel)
- Mag. Günter Schagerl (ASKÖ, Abteilung Fitness)
- DSA Thomas Ullmann (Netzwerk NÖ Beschäftigungsprojekte)

Aufgabe des Fachbeirats war die fachliche Beratung bei der Projektentwicklung.

## 3.3 Kommunikation im Projekt

### 3.3.1 Kommunikation im Kernteam und in der Steuerungsgruppe

Der Austausch im Kernteam erfolgte formell und informell in Einzelgesprächen sowie in eigenen Sitzungen. Die diesbezüglichen Termine wurden nach Bedarf vereinbart; wer an einer Sitzung teilnahm, war jeweils vom zu besprechenden Thema abhängig.

Der Austausch in der Steuerungsgruppe erfolgte in regelmäßigen eigenen Steuerungsgruppensitzungen etwa alle 4 Wochen, zu Beginn des Projekts etwas häufiger.

### 3.3.2 Kommunikation mit allen MitarbeiterInnen

In den ersten Wochen des Projekts ging es vor allem darum, das Projekt bei den MitarbeiterInnen bekannt zu machen und Ziele sowie Anforderungen zu kommunizieren. Besonders wichtig war es in diesem Zusammenhang darauf hinzuweisen, dass die Inhalte des Projekts nicht vorgegeben waren, sondern dass sie aufbauend auf dem spezifischen Bedarf im Setting Lehrlingsstiftung gemeinsam entwickelt werden sollten. Darauf aufbauend ging es in der Kommunikation vor allem um die Abstimmung der Rahmenbedingungen von Health4You-Maßnahmen sowie um inhaltliche Anregungen für das Projekt. Je nach Bedarf fand die Kommunikation mit den MitarbeiterInnen bei der wöchentlichen Teamsitzung, in vereinbarten Einzelgesprächen oder auch im Rahmen des informellen Austauschs statt.

Zu Beginn des Jahres 2011 wurden die MitarbeiterInnen im Rahmen eines eigens dafür vereinbarten Termins um ein grundsätzliches Feedback zum Projekt gebeten. Insgesamt war das Feedback sehr positiv, lediglich zwei Aktivitäten wurden etwas problematisch gesehen: Beim Sport, der im Sommer 2010 jeden Dienstag für alle Jugendlichen gemeinsam angeboten wurde, wurde kritisiert, dass dies zu wenig war und dass der Termin außerdem

nicht für alle Werkstätten gleich geeignet war. Und zu den Gesundheitstagen wurde festgehalten, dass die Organisation sehr kompliziert und die Kopplung mit den Lerntagen nicht gut geeignet war, und dass Ziele sowie Inhalte für die WerkstättenleiterInnen unzureichend transparent waren. Nach weiterer Diskussion dieser Punkte in der Steuerungsgruppe wurde beschlossen, an Stelle der Gesundheitstage wöchentlich für jede Werkstätte eine Stunde Betriebssport anzubieten.

So wie 2011 wurden auch im Jänner 2012 wieder alle MitarbeiterInnen um ihr Feedback zum Projekt gebeten. Diesmal wurde jedoch nur allgemeine Zufriedenheit geäußert und festgestellt, dass sich das Projekt mittlerweile gut in den Alltag der Lehrlingsstiftung einfüge. Das Team verwies darauf, dass ohnehin laufend die Möglichkeit besteht Anliegen einzubringen und dass es daher im Augenblick keine konkreten Veränderungswünsche gebe.

### **3.3.3 Kommunikation mit den Jugendlichen**

Informationen über das Projekt erhielten die Jugendlichen sowohl durch die WerkstättenleiterInnen als auch bei den wöchentlichen Versammlungen aller Jugendlichen am Freitag zu Beginn des Kompetenztrainings. Zudem gab es anhand unterschiedlicher Themen während der Arbeitspausen einen informellen Austausch zum Projekt.

Weiters boten die verschiedenen Maßnahmen von Health4You die Möglichkeit zu intensiverer Auseinandersetzung mit dem Projekt. Dabei wurde darauf geachtet, dass die Jugendlichen nicht nur informiert wurden und teilnahmen, sondern dass sie auch die Möglichkeit hatten bzw. aufgefordert wurden, ihre Anliegen und Meinungen einzubringen.

### **3.3.4 Kommunikation mit den Eltern**

Die Eltern wurden auf den folgenden Wegen über das Projekt informiert:

- am Elternabend,
- am Tag der Offenen Tür,
- im Rahmen von Elternbriefen.

Zudem waren die Eltern auch eine der Zielgruppen des im Herbst 2010 veranstalteten Symposiums, es nahmen jedoch nur Eltern von insgesamt 8 Jugendlichen teil. Ähnlich war auch die Teilnahme der Eltern beim im Rahmen des Projekts organisierten Vortrag im Herbst 2011. Eine intensivere Einbindung der Eltern in die Aktivitäten von Health4You war nur bedingt möglich, da sich die Jugendlichen mit Aufnahme ihrer Beschäftigung an der Lehrlingsstiftung zunehmend von ihren Eltern lösen und es Ziel ist, diesen Entwicklungsschritt in Richtung Selbständigkeit zu fördern.

### **3.3.5 Kommunikation mit dem Vorstand des Trägervereins**

Durch die Teilnahme von Reinhard Zuba an den Vorstandssitzungen erfolgte eine regelmäßige Kommunikation über das Projekt im Vorstand. Zusätzlich wurde das Projekt in einer Vorstandssitzung Ende Mai 2010 detaillierter präsentiert und diskutiert.

### **3.3.6 Kommunikation mit dem Fachbeirat**

Mitglieder des Fachbeirats konnten bei fachlichen Fragen kontaktiert werden. Ursprünglich war auch geplant, dass ein Mal pro Jahr eine gemeinsame Sitzung des Fachbeirats

stattfinden sollte. Der erste Sitzungstermin wurde auf den Vormittag des 21. Oktober 2010 gelegt, da an diesem Tag am Nachmittag das von Health4You veranstaltete Symposium „JUGENDLICHE STÄRKEN – Ansätze und Chancen der Gesundheitsförderung“ (siehe Abschnitt 4.6) stattfand. So sollte es den verschiedenen ExpertInnen des Fachbeirats erleichtert werden sowohl an der Sitzung als auch an dem Symposium teilzunehmen, ohne zwei Mal nach Eggenburg anreisen zu müssen. Es zeigte sich jedoch, dass es lediglich zwei Mitgliedern des Fachbeirats möglich gewesen wäre, den Termin wahrzunehmen. Dieser wurde daher abgesagt und es war geplant, für März 2011 einen neuen Termin zu vereinbaren. Nach Gesprächen mit einzelnen Mitgliedern des Fachbeirats stellte sich jedoch heraus, dass kaum Chancen bestehen, einen gemeinsamen Sitzungstermin zu finden. Daher wurde im April 2011 ein Zwischenbericht über das erste Projektjahr übermittelt und dazu um mündliche oder schriftliche Rückmeldung gebeten.

Im Wesentlichen wurden vom Fachbeirat die folgenden Punkte betont:

- Das Projekt soll Gelegenheiten schaffen einen je eigenen Zugang zu Gesundheit zu finden.
- Das Projekt soll auf die individuellen Neigungen und Interessen eingehen, Partizipation der Jugendlichen ist wichtig.
- Spaß und Begeisterung der Jugendlichen sind wichtige Motivationsfaktoren.
- Gruppenaktivitäten sind besonders relevant, da beim Gesundheitsverhalten soziale Motive eine wichtige Rolle spielen.
- Vorsicht bei nicht ausbildungsbezogenen Aktivitäten wie Sport in der Öffentlichkeit, da diese eventuell negativ interpretiert werden könnten (z.B. als „Verschwendung von Steuergeldern“).
- Die zeitliche Begrenztheit eines Projekts kann die Verwurzelung in der Region behindern.

Angesichts der eher knappen zeitlichen Ressourcen des Fachbeirats wurde in der Steuerungsgruppe dann beschlossen, die Mitglieder des Fachbeirats in Zukunft eher einzeln und bei konkreten Fragen oder Anliegen zu kontaktieren als in Zusammenhang mit einem wiederkehrenden allgemeinen Feedback, da ein solches eine zu umfassende Beschäftigung mit dem Projekt voraussetzen würde. Diese Gespräche erwiesen sich als sehr spannend und mit einzelnen Mitgliedern des Fachbeirats entwickelte sich daraus auch eine konkrete Unterstützung bei der Projektentwicklung:

- Ermöglichung eines Gesundheitstags in Kooperation mit der NÖGKK im Frühling 2011 (Leo Manseder, NÖGKK) sowie, über den Projektzeitraum hinausgehend, im Frühling 2012
- Vortrag zum Thema „Gesundheit – Anlage, Schicksal oder Eigenverantwortung? Gedanken zu einem neuen Gesundheitsbewusstsein“ im Rahmen einer Veranstaltung der Lehrlingsstiftung am 17. November 2011 (Prim. Andreas Remmel)
- Einbindung in das Projekt „Gemeinsam besser essen!“ von „Tut gut!“ Niederösterreich (Dr. Edith Bulant-Wodak)

### **3.3.7 Externe Kommunikation/ Öffentlichkeitsarbeit**

Bei den folgenden Gelegenheiten wurde das Projekt Health4You auch externen Stakeholdern bzw. der Öffentlichkeit präsentiert:

- Eröffnungsveranstaltung mit AuftraggeberInnen: Die Eröffnungsveranstaltung mit Petra Gajar vom Fonds Gesundes Österreich und einer Vertreterin des zweiten Fördergebers NÖ Gesundheits- und Sozialfonds sowie MitarbeiterInnen des Kernteams fand am 18. März 2010 statt. Ziel war gegenseitiges Kennlernen, Vorstellen der Lehrlingsstiftung und des Projekts inklusive einer diesbezüglichen Diskussion.
- Vernetzung mit dem Projekt health4you(th) – Innovative Gesundheitsförderung für Arbeit suchende Jugendliche im arbeitsmarktpolitischen Setting: Dieses Projekt mit ähnlichem Namen und ähnlicher Zielgruppe wird in Wien von ÖSB Consulting durchgeführt. Zur Vernetzung der beiden Projekte besuchte am 14. April 2010 Barbara Riepl das Projektteam von health4you(th) in Wien.
- Tag der Offenen Tür: Am 6. Mai 2010, am 5. Mai 2011 und am 10. Mai 2012 fand jeweils der jährliche Tag der Offenen Tür der Lehrlingsstiftung statt. Im Zuge dessen präsentierte sich auch das Projekt Health4You und MitarbeiterInnen des Kernteams standen nicht nur für Informationen sondern auch für Fragen und Diskussion zur Verfügung. Am Tag der Offenen Tür 2013 planen die Jugendlichen die Jugendvertretung stärker zu präsentieren und dafür einen eigenen Stand zu erstellen.
- Veranstaltung des Symposiums „JUGENDLICHE STÄRKEN - Ansätze und Chancen der Gesundheitsförderung“ am 21.10.2010 in Eggenburg, im Zuge dessen das Projekt Health4You vorgestellt wurde (siehe Abschnitt 4.5). Außerdem bot das Symposium gesundheitsrelevanten Einrichtungen der Region die Gelegenheit sich am „Markt der Möglichkeiten“ zu präsentieren und zu vernetzen.
- Ausstellung „KÖRPER-BEWUSST-SEIN“ mit den Bildern des Malprojekts; Vernissage am 21.10.2010 im Anschluss an das Symposium
- Öffentlicher Vortrag „Gesundheit – Anlage, Schicksal oder Eigenverantwortung? Gedanken zu einem neuen Gesundheitsbewusstsein“ von Prim. Andreas Remmel (PSZW) am 17.11.2011 in Eggenburg in Kombination mit einem Adventmarkt mit Produkten der Lehrlingsstiftung.
- Präsentation des Projekts Health4You auf der vom Netzwerk Gesundheitsförderung und Arbeitsmarktintegration veranstalteten Konferenz "GESUNDHEIT fördert BESCHÄFTIGUNG" am 14. Dezember 2010 im Wiener Rathaus
- Präsentation des Partizipationsansatzes des Projekts Health4You im Rahmen eines Workshops und Teilnahme an der Podiumsdiskussion auf der 13. Österreichische Gesundheitsförderungskonferenz des Fonds Gesundes Österreich „Partizipation in der Gesundheitsförderung - Betrachtungsweisen, Herausforderungen und Impulse“ am 26. Mai 2011 in Krems
- Präsentation des Projekts Health4You im Rahmen eines Workshops auf der Abschlusskonferenz des Projekts „Gemeinsam Gesundheit Gestalten im sozialen Bereich“ am 11. Oktober 2011 in Linz
- Präsentation des Projekts Health4You im Rahmen des „Regionalteams“ Hollabrunn (Vernetzungstreffen sozialer Einrichtungen der Region) am 12. März 2012 in Hollabrunn
- Einladung zur Präsentation des Projekts Health4You im Rahmen einer Veranstaltung der Arbeiterkammer am 26. April 2012 in Hollabrunn (Veranstaltung wurde abgesagt)



- Präsentation des Projekts Health4You im Rahmen der Veranstaltung „Xundheitstag. informieren-vernetzen-ausprobieren“ des Niederösterreichischen Dachverbands für Bildung-Beratung-Beschäftigung (NÖB) am 30.Mai 2012 in St. Pölten
- Berichte in der lokalen Ausgabe der Niederösterreichischen Nachrichten (NÖN): Bericht über das Projekt und die Eröffnungsveranstaltung (Woche 13/2010), Darstellung der Projektleiterin Barbara Riepl als „Kopf der Woche“ (Woche 14/2010), Bericht über das Symposium „JUGENDLICHE STÄRKEN“ und die Ausstellung „KÖRPER-BEWUSST-SEIN“ (Woche 45/2010), Bericht über den Gesundheitstag „Besser leben!“ (Woche 22/2011), Bericht über den Vortrag von Prim. Rimmel (Woche 48/2011)
- Darstellung des Partizipationsansatzes des Projekts Health4You im Rahmen des Artikels „Mitreden und mitentscheiden“ von Dietmar Schobel im Magazin „Gesundes Österreich“, 2/2011, S.30-31
- Bericht über die Nominierungen für den Vorsorgepreis im Gesundheitsmagazin „Gesund + Leben in Niederösterreich“, 01+02/12, S. 8-9
- Informationen über das Projekt wurden zudem über die Homepage und über den Newsletter der Lehrlingsstiftung, der vier Mal pro Jahr FreundInnen und FörderInnen der Lehrlingsstiftung elektronisch übermittelt wird, verbreitet.

### 3.4 Nominierung für den Vorsorgepreis

Der Vorsorgepreis hat zum Ziel Initiativen mit Vorbildwirkung zu würdigen und die Bevölkerung für Gesundheitsvorsorge zu sensibilisieren und motivieren. Ziel ist auch Netzwerke für den Austausch von Know-how zu knüpfen und voneinander zu lernen. Gestiftet und österreichweit ausgeschrieben wird der Vorsorgepreis vom Land Niederösterreich.

Das Projekt Health4You wurde von der Projektleitung beim Vorsorgepreis 2012 eingereicht und von der Jury als eines von sechs Projekten in der Kategorie Bildungseinrichtungen nominiert. Bei der Preisverleihung im Rahmen einer Matinee am Sonntag den 4. März 2012 im Auditorium Grafenegg wurden alle nominierten Projekte vor rund 1.000 Gästen präsentiert, bevor schließlich die Siegerprojekte jeder Kategorie prämiert wurden.

### 3.5 Weiterbildungen

Seit Beginn des Projekts wurden bereits von mehreren MitarbeiterInnen für Health4You relevante Weiterbildungen besucht:

MitarbeiterIn	Titel	AnbieterIn	Ausmaß/Std
Aschauer Julia	Führen durch Werte	MANG Training / Coaching	21 Std
Aschauer Julia	Kraut und Rüben in der Gewaltprävention	Kidsnest GmbH	Fachtagung
Aschauer Julia	Konflikte als Belastung – Konflikte als	NÖB	16 Std

	Entwicklungsmöglichkeiten		
Blöch Julia	Familie HEUTE	NÖ Landesakademie/ cert	Fachtagung
Brandtner Renata	Zu viel zu tun in einer viel zu schnellen Welt – Zeit gewinnen, effizient werden und gesund bleiben	biv integrativ	16 Std
Brandtner Renata	LandART	Institut für Freizeitpädagogik, Wien	10 Std
Grenus Julia	Erste Hilfe – Outdoor – Natur sicher erleben	Österreichisches Rotes Kreuz Krems	9 Std
Grenus Julia	LandART	Institut für Freizeitpädagogik, Wien	10 Std
Kargl Florian	Managing Diversity	Bfi Wien	16 Std
Köhler Walter	Kraut und Rüben in der Gewaltprävention	Kidsnest GmbH	Fachtagung
Köhler Walter	(Sehn-)Sucht und Familie – Sucht und Suchtvorbereitung	Familienverband der Diözese St. Pölten	Seminarreihe
Riepl Barbara	Rechtsfragen - Was ist, wenn etwas passiert?	Institut für Freizeitpädagogik, Wien	3 Std
Riepl Barbara	SocialBusinessDay 2010	ARGE „SocialBusinessDay“ Liebenberger/Reinisch	Fachtagung
Riepl Barbara	„...Augen zu und los geht's!“ - Vertrauensübungen	Institut für Freizeitpädagogik, Wien	3 Std
Riepl Barbara	Projektkommunikation und -marketing	VIELFARBEN beratung und training	16 Std
Riepl Barbara	„Stärke statt Macht“	Institut Neue Autorität	40 Std
Rudolph Jessica	Gesunder Rücken	SPORTUNION Niederösterreich	8 Std
Rudolph Jessica	Projektmanagement in der Gesundheitsförderung	Gesundes Niederösterreich	7Std
Rudolph Jessica	Rechtsfragen - Was ist, wenn etwas passiert?	Institut für Freizeitpädagogik, Wien	3 Std
Rudolph Jessica	Erste Hilfe – Outdoor – Natur sicher erleben	Österreichisches Rotes Kreuz Krems	9 Std
Rudolph Jessica	1. NÖ BGF-Vernetzungstreffen „Nachhaltigkeit erreichen“	NÖGKK	Vernetzungstreffen
Schneider Cécile	Führen durch Werte	MANG Training / Coaching	21 Std
Schneider Cécile	Zu viel zu tun in einer viel zu schnellen Welt – Zeit gewinnen, effizient werden und gesund bleiben	biv integrativ	16 Std

Außerdem wurden seit Beginn 2010 die folgenden Weiterbildungen exklusiv für die MitarbeiterInnen der Lehrlingsstiftung angeboten:

- Erste Hilfe Grundkurs (16 Std): 16 MitarbeiterInnen teilgenommen
- Diversity in Theorie und Praxis (24 Std): 20 MitarbeiterInnen teilgenommen
- Gender in Theorie und Praxis (24 Std): 21 MitarbeiterInnen teilgenommen
- Seminar „WAGNIS LEBEN. Von der Bewahrungs- zur Bewährungspädagogik“ mit Gerald Koller (8 Stunden): 18 MitarbeiterInnen teilgenommen
- Strukturen, Rollen und Team (16 Stunden): 19 MitarbeiterInnen teilgenommen
- „train the trainer“ – Seminar im Rahmen des EU-Projekts ragelabPLUS zur Gewaltprävention (8 Stunden): 5 MitarbeiterInnen teilgenommen

### **3.6 Evaluation**

Die Konzeption und Durchführung der Evaluation erfolgte durch SORA - Institute for Social Research and Consulting. Ziele der Evaluation waren sowohl eine unterstützende Prozessbegleitung als auch eine Bewertung der Wirksamkeit der durchgeführten Maßnahmen.

Diesbezügliche Schritte waren:

- Vorbesprechung in Wien zur ersten Abstimmung
- Recherche zu ähnlichen Projekten
- Interviews mit vier ExpertInnen über Ziele und Indikatoren
- Kick-off Workshop am 19. Mai 2010
- Durchführung der ersten Fragebogenerhebung bei den Jugendlichen
- Durchführung von Interviews mit MitarbeiterInnen der Lehrlingsstiftung
- Erstellung eines Zwischenberichts
- Diskussion des Zwischenberichts am 23. März 2011
- Durchführung von zwei Gruppendiskussionen, davon je eine mit Jugendlichen und eine mit MitarbeiterInnen
- Durchführung der zweiten Fragebogenerhebung bei den Jugendlichen
- Präsentation und Diskussion der Ergebnisse der zweiten Erhebung am 22. Mai 2012
- Erstellung des Evaluationsendberichts

## **4 Maßnahmen/Aktivitäten im Rahmen des Projekts Health4You**

### **4.1 Regelmäßige Gesundheitstage mit Kleingruppen**

#### **4.1.1 Ziele**

Die Gesundheitstage sollten

- ein umfassendes Gesundheitsverständnis im Sinn von Wohlbefinden vermitteln,
- das Gesundheitsbewusstsein der Jugendlichen fördern,
- Auseinandersetzung mit und Bearbeitung von verschiedenen gesundheitsrelevanten Themen ermöglichen.

#### **4.1.2 Zeitlicher Rahmen**

Die Gesundheitstage fanden von Februar bis Dezember 2010 regelmäßig Montag nachmittags sowie Donnerstag ganztags statt. Unterbrechungen in der regelmäßigen Durchführung ergaben sich bisher lediglich in Zusammenhang mit dem Einstieg großer Gruppen neuer Jugendlicher in die Lehrlingsstiftung (aufgrund der Bindung von Ressourcen) bzw. in Zusammenhang mit der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der „Erlebniswoche“.

#### **4.1.3 Umsetzung**

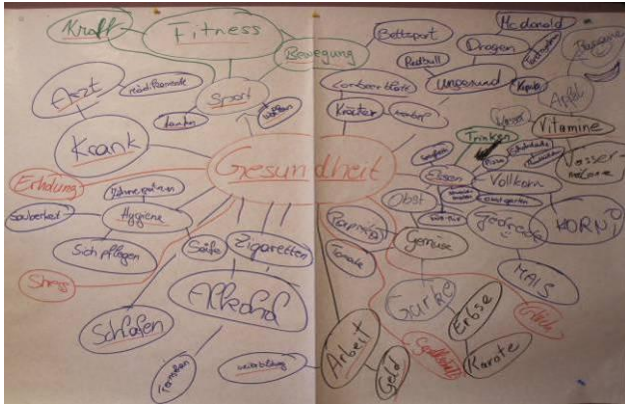
Bei den Gesundheitstagen wurden unterschiedliche Themen behandelt, die sich an aktuellen Entwicklungen in der Lehrlingsstiftung orientieren bzw. Interessen oder Probleme der Jugendlichen berücksichtigten.

Für die Umsetzung wurden die Jugendlichen in Kleingruppen zusammengefasst. Dabei handelte es sich im Allgemeinen um Gruppen von 5 bis 10 Jugendlichen, wobei es aber aufgrund von Praktika, Berufsschulbesuchen oder Krankenständen laufend zu Änderungen in der Gruppenzusammensetzung kam. Durch die Zusammenfassung in Kleingruppen dauerte es mehrere Wochen bis alle Jugendlichen an den Gesundheitstagen teilgenommen hatten. Auf einen Durchlauf, der in der Regel 7 Wochen dauerte, folgte eine Woche Pause für die Jugendlichen in der letzte Vorbereitungen für den nächsten Durchlauf stattfanden. In den Monaten Juli und August sowie Dezember fand kein Durchlauf statt.

#### **Durchlauf 1: Gesundheit und Wohlbefinden**

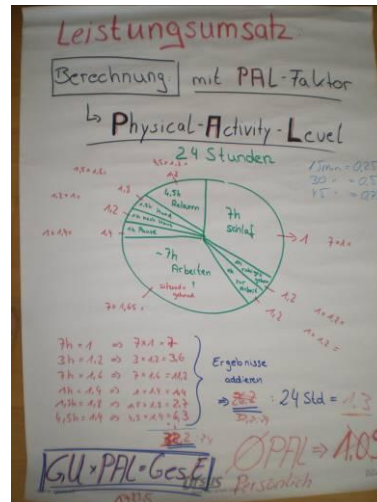
- Was ist Gesundheit?
- Wo/Wann/mit wem/in welchen Situationen fühlst du dich wohl?
- Was würdet ihr gerne zum Thema Gesundheit machen?
- Welche Orte gibt es in Eggenburg, die einen Zusammenhang mit dem Thema Gesundheit haben?

- Geschicklichkeitsübungen und Spiele



### Durchlauf 2: Ernährung und Bewegung

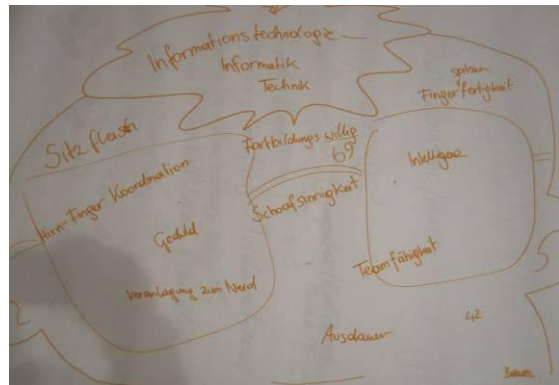
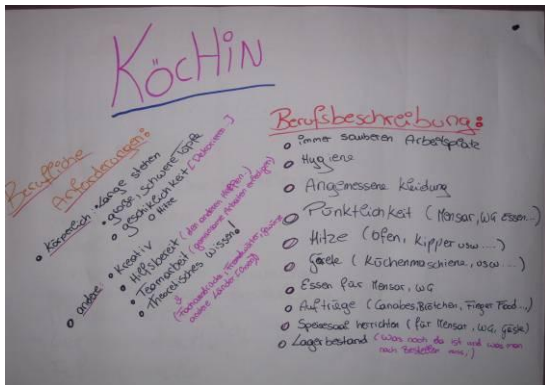
- Bestandteile von Nahrung
- Gesunde Ernährung/ Ernährungspyramide
- Gewicht und Wohlbefinden
- Gesamtenergiebedarf des Körpers
- Muskelfunktionstraining/ Rumpfspannung



### Durchlauf 3: Mein Beruf und meine Stärken

- Berufsbilder
- Fähigkeiten, die für die verschiedenen Berufe benötigt werden
- Eigene Stärken

- Zusätzlich wurde im Herbst aus aktuellem Anlass noch das Thema Jugendvertretung behandelt: Auseinandersetzung mit der Möglichkeit einer Interessensvertretung für Jugendliche in der Lehrlingsstiftung



Die Durchführung der Gesundheitstage in der beschriebenen Form wurde mit Dezember 2010 beendet, da sich - trotz verschiedener Adaptierungsversuche - die Integration der Gesundheitstage in den Ausbildungsalltag der Organisation als zu schwierig erwies. Die Erfahrungen von den Gesundheitstagen flossen jedoch in die Neugestaltung des Kompetenztrainings mit Beginn 2011 ein.

#### 4.1.4 Beteiligte MitarbeiterInnen

Koordination und Konzeption: Barbara Riepl, Susanne Nestler, Cecile Schneider, Jessica Rudolph

Durchführung: je nach Anforderung und Möglichkeit erfolgte die Durchführung durch Jessica Rudolph und/oder Cecile Schneider und/oder Barbara Riepl

## 4.2 Gesundheit als Thema im Kompetenztraining

### 4.2.1 Ziele

Die Integration des Themas Gesundheit in das Kompetenztraining sollte den Jugendlichen gesundheitsrelevante Kompetenzen vermitteln. Gesundheit wurde dabei sehr umfassend im Sinn von Wohlbefinden verstanden. Das heißt, Jugendliche wurden darin gestärkt mit Hilfe eigener Ressourcen für ihr Wohlbefinden zu sorgen.

### 4.2.2 Zeitlicher Rahmen

Das Kompetenztraining am Freitag im Ausmaß von 5 Stunden war eine fortlaufende Maßnahme und durchgängiger Teil der Ausbildung bzw. Qualifizierung in der Lehrlingsstiftung.

### 4.2.3 Umsetzung 2010

Die Jugendlichen wurden in drei etwa gleich große Gruppen unterteilt und beschäftigten sich jeweils zwei Wochen mit einem Thema, bevor sie anschließend zum nächsten Thema

wechselten. Damit hatten bei drei parallelen Angeboten nach sechs Wochen alle Jugendlichen in unterschiedlicher Reihenfolge alle drei Themen durchlaufen. Seit Mitte Jänner 2010 widmete sich jeweils mindestens eines der drei Angebote eines Durchlaufs des Kompetenztrainings dem Thema Gesundheit; in einigen Fällen beschäftigten sich aber sogar zwei oder alle drei parallelen Angebote mit gesundheitsrelevanten Themen.

### **Durchlauf 1**

„Bewegung und Begegnung“: Vertrauensübungen, Geschicklichkeitstraining, Reaktionsschulung, Theorie zu Wirbelsäule und Belastung

### **Durchlauf 2**

„Mampf & Co“: Beschäftigung mit dem eigenen Essverhalten, lesen und präsentieren von Texten über Ernährung, backen mit Vollkorn in der Küche der Lehrlingsstiftung, Verkostung von Vollwertprodukten bzw. biologischen Säften im Vergleich mit herkömmlichen Nahrungsmitteln

### **Durchlauf 3**

„Check it out!“: Vorbereitung auf die „Erlebniswoche“ (Information, Formulierung von Wünschen/Befürchtungen, Mitgestaltung bei Vorbereitung und Planung eines Abschlussfestes), Volleyballtraining

### **Durchlauf 4**

„Sport und Bewegung“: Schwimmbadbesuch, Erdbeeren pflücken am Erdbeerfeld, Spaziergänge rund um Eggenburg, Volleyball, Fußball,...

„Malen und Kunst“: Gemeinsames Malen der Lehrlinge und der Jugendlichen in Qualifizierung, wobei die Jugendlichen in Qualifizierung aufgrund ihrer Erfahrungen im Malprojekt (siehe Abschnitt 4.5) in der Rolle der ExpertInnen waren.

„Musikprojekt“: Auseinandersetzung mit Musik und Rhythmik

### **Durchlauf 5**

„Mäuse, Kröten und Moneten“: Lebenspraktische Beschäftigung mit dem Thema Geld: Einnahmen, regelmäßige Ausgaben, Schulden etc.

„Internetcommunities“: Möglichkeiten und Gefahren der sozialen Netzwerke im Web 2.0

### **Durchlauf 6**

„fit is a hit“: Übungen zu Walking, Geschicklichkeitsspiele, Ballspiele in einer Sporthalle

„Sucht und Sehnsucht“: Auseinandersetzung mit persönlichen Erfahrungen mit dem Thema Sucht und Umgang mit Drogen



#### 4.2.4 Beteiligte MitarbeiterInnen 2010

Koordination und Konzeption von Gesundheit im Kompetenztraining: Barbara Riepl, Susanne Nestler, Cecile Schneider, Jessica Rudolph, Daniela Gruse

Durchführung: Jessica Rudolph, Daniela Gruse, Cecile Schneider, Walter Köhler, Susanne Nestler, Mathias Kohl, Willi Zimmerl, Renata Brandtner, bei einzelnen Themen unterstützt durch einen Musikpädagogen bzw. eine Expertin der Schuldnerberatung bzw. eine Expertin der Fachstelle für Suchtvorbeugung, Koordination und Beratung



## 4.2.5 Umsetzung 2011

Mit Jänner 2011 fanden Veränderungen in der Konzeption des Kompetenztrainings statt, die von Health4You zwar nicht initiiert, aber mitgestaltet wurden. Um die Jugendlichen optimal zu fördern und auch den sozialen Zusammenhalt zu stärken, wurden zum einen Veränderungen in der Gruppenzusammensetzung vorgenommen. Seither gibt es drei Gruppen, die über einen längeren Zeitraum zusammenarbeiten und nicht mehr wie früher mit jedem Durchlauf verändert werden: die Gruppe der Qualifizierungsjugendlichen, die Gruppe der „älteren“ Lehrlinge und die Gruppe der „jüngeren“ Lehrlinge.

Die beiden Lehrlingsgruppen erhalten abwechselnd jeweils eine aus Modulen bestehende EDV-Schulung, die insgesamt sechs Wochen dauert. Die andere, nicht in der EDV-Schulung befindliche Lehrlingsgruppe sowie die Gruppe der Qualifizierungsjugendlichen hat die Aufgabe verschiedene Themen zu bearbeiten. Dabei wurde seit der Neukonzeption die aktive Mitgestaltung durch die Jugendlichen stärker eingefordert: Die Jugendlichen konnten selbst Themen auswählen, die sie interessierten, und sie bearbeiteten diese größtenteils selbstständig. Außerdem mussten sie Kleingruppen leiten und sich selbst Aufgaben überlegen. Themen, die von den Jugendlichen bearbeitet wurden, waren beispielsweise: Selbstbewusstsein, Stressbewältigung, Selbstverteidigung durch Worte, Bewerbungsgespräche, konstruktive Konfliktlösung, Sexualität.



Ergänzend gab es im Rahmen des Kompetenztrainings weiterhin beinahe jeden Freitag für eine der drei Gruppen sportliche Aktivitäten, wobei auch hier die Selbständigkeit der Jugendlichen stärker gefördert wurde und diese beispielsweise selbst Aufwärmübungen überlegen und anleiten mussten.



Die Vorbereitung der Erlebniswoche fand ebenfalls im Rahmen des Kompetenztrainings statt. Und auch der gemeinsam mit der NÖGKK veranstaltete Gesundheitstag wurde an einem Freitag als Aktion des Kompetenztrainings durchgeführt.

#### 4.2.6 Beteiligte MitarbeiterInnen 2011

Konzeption des Kompetenztrainings: Cecile Schneider, Florian Kargl, Susanne Nestler, Barbara Riepl, Jessica Rudolph, Daniela Gruse, Walter Köhler, Mathias Kohl, Julia Aschauer

Durchführung des Kompetenztrainings: Cecile Schneider, Florian Kargl, Jessica Rudolph, Daniela Gruse, Walter Köhler, Mathias Kohl sowie jeweils ein/e zusätzliche/r WerkstättenleiterIn (in einzelnen Fällen auch Barbara Riepl, Susanne Nestler, Julia Aschauer)

#### 4.2.7 Umsetzung 2012

Die Form der Umsetzung des Kompetenztrainings, die 2011 eingeführt wurde, wurde auch 2012 fortgeführt. Die Jugendlichen beschäftigten sich dabei mit den folgenden Themen: Zukunftspläne und –ängste, verbale Gewalt, Teamentwicklung, ArbeitnehmerInnenrechte, Auftreten in der Arbeitswelt, Spaß bei der Arbeit und gesundes Kochen.





Zudem wurde von Health4You eine Exkursion nach Horn initiiert, um dort verschiedene Einrichtungen (Bezirkshauptmannschaft, Arbeiterkammer, psychosoziale Beratungsstelle „Rat und Hilfe“) zu besichtigen und die Hemmschwelle der Kontaktaufnahme zu senken. Die Exkursion wurde im Rahmen eines Freitags vorbereitet und an einem anderen Freitag durchgeführt.



Sportliche Aktivitäten im Rahmen des Kompetenztrainings 2012 waren Eislaufen/ Eisstockschießen, Körperkontakt/Ringen/Raufen, Teamspiele sowie eine Wanderung in der Umgebung Eggenburg.

Die Vorbereitung der Erlebniswoche fand ebenfalls wieder im Rahmen des Kompetenztrainings statt. Weiters konnten die Jugendlichen im Juni ihre Ideen für die Gestaltung des Kompetenztrainings im Sommer einbringen, da für den Sommer aufgrund der verschiedenen Urlaube ein stärker erlebnisorientiertes Programm zusammengestellt wurde (Schwimmbadbesuch, Grillfest, Sportfest etc.).

## 4.2.8 Beteiligte MitarbeiterInnen 2012

Konzeption des Kompetenztrainings: Cecile Schneider, Florian Kargl, Susanne Nestler, Barbara Riepl, Jessica Rudolph, Mathias Kohl, Julia Aschauer, Jens Kramer

Durchführung des Kompetenztrainings: Cecile Schneider, Florian Kargl, Jessica Rudolph, Jens Kramer, Mathias Kohl sowie jeweils ein/e zusätzliche/r WerkstättenleiterIn (in einzelnen Fällen auch Barbara Riepl und Julia Aschauer)

## 4.3 Regelmäßiger Betriebssport

### 4.3.1 Ziele

- Bewusstsein für berufsspezifische körperliche Anforderungen entwickeln und entsprechende Übungen kennenlernen
- Erhalt und Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten durch die regelmäßige Durchführung von Übungen
- Förderung der Teamfähigkeit durch Sportspiele

### 4.3.2 Zeitlicher Rahmen

Im Sommer 2010 wurde als erster Versuch jeden Dienstag Nachmittag zwei Stunden Sport für alle Jugendlichen angeboten.

Seit Anfang Februar 2011 fand der Betriebssport regelmäßig mit jeder Werkstatt im Ausmaß von einer Stunde pro Woche statt. Bei Unregelmäßigkeiten im Arbeitsalltag (z.B. Tag der Offenen Tür, dringende Arbeitsaufträge, interne Besprechungstermine etc.) konnte es vereinzelt zu Ausfällen oder Zusammenlegungen der Sportstunden kommen.

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
08:00 - 09:00	EDV 1		EDV 2
14:00 - 15:00		Büro	Tischlerei
15:00 - 16:00	Malerei	Küche	Gärtnerei

### 4.3.3 Umsetzung

Bei den ersten Umsetzungsversuchen im Sommer 2010 konnten die Ziele nicht annähernd erreicht werden. Im Herbst 2010 erfolgten daher Neuüberlegungen und interne Abstimmungen für einen umfassenderen Neubeginn 2011. Die zeitlichen Ressourcen für die MitarbeiterInnen ergaben sich durch die Abschaffung der Gesundheitstage mit Kleingruppen.

Der Betriebssport wurde getrennt nach Werkstätten angeboten, um die Übungen gezielt auf die speziellen körperlichen Anforderungen der verschiedenen Berufe abzustimmen. Damit sollten die Jugendlichen einerseits gezielt Fähigkeiten trainieren, die sie für die Ausübung ihres Berufs benötigen (z.B. Gleichgewicht für MalerInnen, Armkraft für TischlerInnen oder

KöchInnen). Andererseits ging es auch darum einen Ausgleich für einseitige oder geringe körperliche Beanspruchung zu schaffen (z.B. Fitness und Rückenstärkung für sitzende Berufe).

Mit Hilfe verschiedener Übungen, Spiele oder Aktivitäten wurden Muskelaufbau und Kondition gefördert bzw. Gleichgewicht, Koordination und Reaktion geschult. Um den Betriebssport abwechslungsreich und anregend zu gestalten wurden diverse Materialien angekauft: z.B. Sportmatten, Walking-Stöcke, Bälle, Federballspiele, Frisbees, Kub, Jongliermaterialien oder auch Therabänder. Die letzte Anschaffung waren insgesamt 9 Balanceboards, die speziell im Winter die Möglichkeiten des Betriebssports erweiterten.

Im Winter bzw. bei Regen fanden die Sportstunden in einem großen Raum im Haus statt, nach Möglichkeit wurde aber versucht Spaß an der Bewegung im Freien zu fördern.

Die WerkstättenleiterInnen nahmen zum Teil selbst an den Sportstunden teil, zum Teil nutzten sie diese aber auch um andere Arbeiten erledigen zu können. Grundsätzlich wurde darauf hingearbeitet, dass die WerkstättenleiterInnen ausreichend Übungen und Spiele kennenlernten, um gelegentlich selbst die Betreuung des Betriebssports ihrer Werkstätte übernehmen zu können.



#### 4.3.4 Beteiligte MitarbeiterInnen

Konzeption: Jessica Rudolph, Cecile Schneider, Barbara Riepl

Umsetzung: Jessica Rudolph oder Cecile Schneider

## **4.4 Eintägige Ernährungsworkshops**

### **4.4.1 Ziele**

- Bewusstsein für gesunde Ernährung entwickeln
- Selbständig und kostenbewusst einkaufen können
- Spaß am Kochen vermitteln

### **4.4.2 Zeitlicher Rahmen**

Die Ernährungsworkshops dauerten einen Arbeitstag und wurden angeboten, wenn WerkstättenleiterInnen verhindert waren (Urlaub, Krankenstand, Weiterbildung etc.).

### **4.4.3 Umsetzung**

Die Umsetzung erfolgte jeweils mit den Jugendlichen einer Werkstätte, d.h. mit einer Gruppe von maximal 10 Personen. Als Einstieg mixten die Jugendlichen ein Smoothie bevor sie sich mit den folgenden Fragen beschäftigten: Welche Nahrungsmittel schmecken mir? Welche davon sind gesund? Wie könnte ein auf mich zugeschnittener gesunder Speiseplan aussehen? Welche Nahrungsmittel sollte ich nur in sehr kleiner Menge zu mir nehmen? Was sind kleine oder große Mengen?

Anschließend konnten die Jugendlichen aus verschiedenen Kochbüchern gesunde Speisen aussuchen, sie sich gegenseitig vorstellen und sich auf eine einigen, die sie kochen wollten. Die Jugendlichen berechneten dann unterstützt durch eine Mitarbeiterin die nötigen Nahrungsmittelmengen, gingen einkaufen, kochten gemeinsam und aßen gemeinsam.

### **4.4.4 Beteiligte MitarbeiterInnen**

Konzeption: Jessica Rudolph, Cecile Schneider, Barbara Riepl

Umsetzung: Barbara Riepl oder Cecile Schneider

## **4.5 Planung und Durchführung jährlicher Erlebniswochen**

### **4.5.1 Ziele**

Mit dem gemeinsamen Aufenthalt in einem ungewohnten Setting wurden die folgenden zentralen Ziele verfolgt:

- Förderung des sozialen Zusammenhalts unter den Jugendlichen sowie unter Jugendlichen und BetreuerInnen durch besseres Kennenlernen und Entwicklung von Vertrauen
- Förderung der Auseinandersetzung mit Umwelt und Natur durch Aktivitäten in der Natur

- Förderung des Selbstbewusstseins der Jugendlichen durch Möglichkeiten zur Selbst- und Mitgestaltung sowie durch das Entdecken persönlicher Stärken

### **4.5.2 Zeitlicher Rahmen**

Die Konzeption und Koordination der Erlebniswoche 2010 wurde Anfang Februar begonnen. Die tatsächliche Durchführung erfolgte von 21. bis 25. Juni 2010.

Die Konzeption und Koordination der Erlebniswoche 2011 wurde im Herbst 2010 begonnen. Die Durchführung erfolgte von 4. bis 8. Juli 2011.

Die Konzeption und Koordination der ersten Erlebniswoche 2012 wurde im Herbst 2011 begonnen. Die Durchführung erfolgte von 18. bis 22. Juni 2012.

Die Konzeption und Koordination der zweiten Erlebniswoche 2012 wurde im Sommer 2012 begonnen. Die Durchführung erfolgte von 8. bis 12. Oktober 2012.

### **4.5.3 Konzeption der Erlebniswochen**

Die Erlebniswoche dauerte jeweils eine Arbeitswoche, das heißt von Montag bis Freitag und fand in einem Selbstversorgerhaus statt. Anreise und die Abreise erfolgten mit einem Bus von und nach Eggenburg. Übernachtet wurde in Mehrbettzimmern (ca. 4-6 Jugendliche/ Zimmer), es bestand aber auch die Möglichkeit im Garten des gemieteten Hauses zu zelten.

Als Verpflegung gab es eine warme und zwei kalte Mahlzeiten pro Tag, wobei die Essenswünsche der Jugendlichen nach Möglichkeit schon in der Vorbereitung berücksichtigt wurden. Für zwischendurch standen vor allem Obst und Getränke zur Verfügung. Die Vorbereitung der Mahlzeiten erfolgte durch jeweils wechselnde Teams, die sich aus Jugendlichen und BetreuerInnen zusammensetzten.

Am Vormittag und Nachmittag waren die Jugendlichen verpflichtet im Ausmaß von etwa sieben Stunden pro Tag am Programm teilzunehmen. Zusätzlich fand jeden Abend nach dem Abendessen ein Abendforum statt, zu dem sich alle Jugendlichen und BetreuerInnen versammeln mussten. Ziel des Abendforums war es, ein tägliches Feedback von allen Beteiligten zu erhalten, um so die Stimmung und Anliegen möglichst gut erfassen zu können.

Zu Mittag und am Abend hatten die Jugendlichen freie Zeiten, die sie selbständig nutzen konnten. Auch zu diesen Zeiten waren immer BetreuerInnen als Ansprechpersonen anwesend. In der Nacht zwischen 24:00 Uhr und 7:00 Uhr gab es einen Bereitschaftsdienst.

Betreut wurden die Jugendlichen durch MitarbeiterInnen der Lehrlingsstiftung. Die Jugendlichen werden von den BetreuerInnen altersentsprechend beaufsichtigt, d.h. es wurde davon ausgegangen, dass sich die Jugendlichen verantwortungsbewusst verhalten und nicht selbst gefährden.

2010 und 2011 war das Ziel, dass möglichst viele MitarbeiterInnen aus möglichst allen Bereichen der Lehrlingsstiftung teilnehmen, um durch das gemeinsame Erlebnis insgesamt ein positives Klima in der Lehrlingsstiftung zu fördern. Durch eine Teilnahme vieler MitarbeiterInnen im Ausmaß von jeweils 2,5 Tagen, das heißt einen Wechsel des Großteils der BetreuerInnen in der Wochenmitte, konnte einerseits sichergestellt werden, dass alle Interessierten dabei sein konnten und dass gleichzeitig nicht zu viele Mehr- oder Überstunden anfielen. 2011 und 2012 war außerdem die Teilnahme an der Erlebniswoche für alle Jugendlichen der Lehrlingsstiftung verpflichtend. Da 2011 einige Jugendliche dennoch nicht teilnehmen konnten, weil sie zu diesem Zeitpunkt in der Berufsschule waren, wurde die Erlebniswoche 2012 an den Beginn der Berufsschulferien gelegt. Allerdings wurde

von der Jugendvertretung der Lehrlingsstiftung bei der Reflexion der Erlebniswoche eingebracht, dass eine verpflichtende Teilnahme von manchen Jugendlichen in Frage gestellt wurde. Zudem wurde von den BetreuerInnen festgehalten, dass es bei der Erlebniswoche 2011 aufgrund der größeren Gruppe von 43 Jugendlichen schwieriger war eine positive Gruppendynamik zu fördern und dass sich auch die Abstimmung im BetreuerInnenteam aufgrund des Wechsels in der Wochenmitte schwierig gestaltete.

Nach längeren Überlegungen in der Steuerungsgruppe wurde daher beschlossen, dass im Jahr 2012:

- die Teilnahme nur noch freiwillig sein sollte, das heißt die Jugendlichen können entweder an der Erlebniswoche teilnehmen oder eine normale Arbeitswoche in der Lehrlingsstiftung verbringen,
- die Jugendlichen noch stärker in die Planung einbezogen werden sollten,
- die Durchführung wegen der leichteren Verfügbarkeit geeigneter Selbstversorgerhäuser wieder in der Berufsschulzeit stattfinden sollte,
- die Gruppengröße auf maximal 25 TeilnehmerInnen beschränkt werden sollte,
- die Betreuung aufgrund der geringeren Gruppengröße und des parallel laufenden Arbeitsbetriebs in der Lehrlingsstiftung nicht mehr durch das gesamte Team sondern vorwiegend durch MitarbeiterInnen von Health4You bzw. erfolgen sollte,
- bei Bedarf bzw. ausreichend Anmeldungen der Jugendlichen zwei Erlebniswochen durchgeführt werden sollten (eine im Juni und eine weitere im Herbst), wobei jede/r Jugendliche nur ein Mal pro Jahr teilnehmen kann.

#### **4.5.4 Umsetzung 2010**

Insgesamt gab es 30 TeilnehmerInnen, die übrigen Jugendlichen waren in der Berufsschule, auf Praktikum oder im Krankenstand. Die Erlebniswoche fand im Ferienschloss Wetzlas bei Franzen in der Nähe des Dobrastausees im Waldviertel statt ([www.ferienschloss.at/](http://www.ferienschloss.at/)).

##### ***Montag: Ankommen***

Nach der Ankunft um ca. 14:00 Uhr wurden Zimmer bezogen und Zelte aufgestellt. Anschließend fand eine von den BetreuerInnen organisierte Rätselrallye zum Kennenlernen des Hauses und des umgebenden Geländes statt.

##### ***Dienstag: Landart und Nachtwanderung***

Am Dienstag beschäftigten sich die Jugendlichen mit Land-art. Unter Land-art wird das Gestalten der Natur durch Natur verstanden. Das heißt mit Hilfe von Materialien, die vor Ort in der Natur gefunden werden, werden neue Objekte geschaffen.

Nach einer etwa einstündigen Einführung in das Thema (u.a. durch eine Präsentation von Bildern verschiedener Objekte) wurden die Jugendlichen aufgefordert, sich in kleineren Gruppen zusammenfinden. Dies Gruppen suchten, begleitet durch eine/n BetreuerIn, im Schlossgelände einen Ort, an dem sie ein Objekt gestalten wollten. Anschließend stand (mit Unterbrechung zu Mittag) der ganze Tag für die Objektgestaltung zur Verfügung. Als Abschluss besuchten alle Jugendlichen alle Land-art-Objekte und stellten sie sich gegenseitig vor: u.a. gab es eine Schlange, eine Steinspirale, ein Blätterdach, einen Sensenmann, ein Schachbrett, eine Hängematte und ein Blütenherz.



Die Nachtwanderung wurde von vier BetreuerInnen vorbereitet und begleitet. Sie führte in einer etwa halbstündigen Wanderung zur Burgruine Dobra, wo die 10 freiwillig teilnehmenden Jugendlichen mit Lagerfeuer, Fackeln und Jause erwartet wurden.

### ***Mittwoch: BetreuerInnenwechsel und Ausflüge***

Mittwoch Vormittag erfolgte die Anreise der neuen BetreuerInnen und die Übergabe der Informationen. Die Jugendlichen hatten während der Besprechung der BetreuerInnen weitgehend Freizeit.

Mittwoch Nachmittag wurden drei verschiedene Ausflüge angeboten:

- Wanderung zur Burgruine Dobra, insgesamt etwa eine Stunde Gehzeit
- Wanderung zur Höhle Frauenluckn, insgesamt etwa drei Stunden Gehzeit
- Radtour mit Leihrädern vom Schloss in die nähere Umgebung, insgesamt etwa drei Stunden

Die Jugendlichen konnten selbst entscheiden an welchem Ausflug sie teilnehmen wollten, wobei sich drei etwa gleich große Gruppen ergaben. Bei jedem Ausflug ereigneten sich verschiedene Aufregungen: bei der Wanderung zur Ruine warf ein Jugendlicher einen Stein auf eine andere Jugendliche; am Rückweg von der Höhle begab sich die Gruppe in unwegsames Gelände, das für einige Jugendliche nur sehr schwer zu bewältigen war; beim Radausflug gab es zwei Stürze, die aber glimpflich ausgingen.

### ***Donnerstag: Bewegung und Abschlussfest***

Donnerstag Früh fand ein allgemeines Aufwärmen für alle Jugendlichen gemeinsam statt.

Anschließend konnten sie sich wieder in drei Gruppen einteilen, wobei sich erfreulicherweise alle drei Gruppen sowohl aus Mädchen als auch aus Burschen zusammensetzten.:

- eine Fußballgruppe
- eine Volleyballgruppe
- eine offene Bewegungsgruppe (Slack-line, einfache Akrobatikübungen, Badminton etc.)

Freitag Nachmittag begannen die Jugendlichen nach einer weiteren Stunde Bewegung mit den Vorbereitungen für das Abschlussfest. Dafür gab es die folgenden Arbeitsgruppen: Deko, Beamer und Fotos, Musik, Lagerfeuer, Alkoholfreie Cocktails, Grillen, Salate, Soßen, Aufstriche. Während der Vorbereitungsarbeiten für das Fest standen die BetreuerInnen für Beratung und Unterstützung zur Verfügung. Die Verantwortung für die Organisation des Fests lag jedoch bei den Jugendlichen. Das Fest selbst begann mit dem Grillen für das Abendessen und dauerte bis 24 Uhr.

### ***Freitag: Abschied und Abreise***

Am Freitag wurde die Abreise vorbereitet: Alle benutzten Zimmer wurden geräumt und grob gereinigt, Zelte abgebaut. Außerdem mussten alle mitgebrachten Materialien und übrig gebliebenen Lebensmittel verpackt werden. Nach dem Packen und Räumen fand noch ein gemeinsames Abschlussforum am Lagerfeuerplatz statt. Anschließend erfolgte um ca. 11:30 Uhr die Abreise.



#### 4.5.5 Beteiligte MitarbeiterInnen 2010

Koordination und Konzeption der Erlebniswoche: Barbara Riepl, Susanne Nestler, Cecile Schneider, Jessica Rudolph, Reinhard Zuba, Julia Blöch

Durchgehend anwesende BetreuerInnen: Barbara Riepl, Jessica Rudolph, Walter Köhler

Zusätzliche BetreuerInnen von Montag bis Mittwoch Mittag: Silvia Arvati, Julia Blöch, Julia Grenus, Daniela Gruse, Lydia Schimpf, Axel Wagenhofer, Reinhard Zuba; nur Dienstag: Renata Brandtner

Zusätzliche BetreuerInnen von Mittwoch Mittag bis Freitag: Julia Aschauer, Sylvia Eggenberger, Cecile Schneider, Susanne Nestler, Karl-Heinz Schmidt, Willi Zimmerl

## 4.5.6 Umsetzung 2011

Die Suche nach einem geeigneten Ort erwies sich aufgrund der zeitlichen Lage sowie wegen der relativ großen TeilnehmerInnenzahl als schwierig – es wurden im Vorfeld mehrere Quartiere besucht, um sich vor Ort einen Eindruck von den Möglichkeiten zu verschaffen. Ausgewählt wurde schließlich das Europacamp am Attersee ([www.europacamp.at/](http://www.europacamp.at/)), da es für die Anforderungen die besten Rahmenbedingungen bot (kostengünstige Unterkunft mit Indoor- und Outdoorschlafmöglichkeit sowie eigener Küche, Berge und See für neue Erfahrungen, Räumlichkeiten für Regenwetterprogramm etc.).

Insgesamt nahmen 43 Jugendliche an dieser Erlebniswoche teil.

### **Montag: Ankommen**

Nach der Ankunft um ca. 15:30 Uhr wurden Zimmer bezogen und Zelte aufgestellt. Anschließend fand eine von den BetreuerInnen organisierte Rätselrallye zum Kennenlernen des Hauses und des umgebenden Geländes statt.

### **Dienstag: Seilbahnfahrt und Wanderung**

Am Dienstag fand ein Ausflug auf einen nahe gelegenen Berg, die Katrin bei Bad Ischl, statt. Viele Jugendliche waren zuvor noch nie auf einem Berg gewesen und auch noch nie mit einer Seilbahn gefahren – die diesbezügliche Unsicherheit einiger im Vorfeld konnte aber von allen überwunden werden. Im Anschluss an die Seilbahnfahrt wanderten alle von der Bergstation bis zum Gipfel und nach einer Rast wieder zurück. Je nach Kondition und Lust der Jugendlichen dauerte der Weg zum Gipfel zwischen einer halben und einer guten Stunde. Eine kleine Gruppe von ca. 10 Jugendlichen beschloss noch länger zu wandern und eroberte noch einen zweiten Nachbargipfel. Nach der Rückkehr zum Europacamp am späteren Nachmittag hatten die Jugendlichen Freizeit und nutzen diese um baden zu gehen oder sich anders zu erholen.

### **Mittwoch: BetreuerInnenwechsel , Teamspiel und Nachtaktion**

Mittwoch Vormittag erfolgte die Anreise der neuen BetreuerInnen und die Übergabe der Informationen. Die Jugendlichen hatten während der Besprechung der BetreuerInnen weitgehend Freizeit.

Am Nachmittag teilten sich die Jugendlichen in sechs kleinere Gruppen. Jede dieser Gruppen bekam die Aufgabe im Team mit einfachen zur Verfügung gestellten Materialien jeweils ein „Speedboot“ zu bauen, das dann bei einem Rennen im nahe gelegenen Bach möglichst schnell sein sollte. Zudem sollte jede Gruppe noch ein Boot nur aus Naturmaterialien anfertigen und auf kleine Zettel wichtige Wünsche schreiben, die dann eingesammelt wurden. Die GewinnerInnen des Speedboot-Rennens erhielten einen kleinen Preis. Die Boote aus Naturmaterialien wurden für die Nachtaktion aufgehoben.

Für den Abend hatte eine kleine Gruppe von Jugendlichen schon vor der Erlebniswoche die Idee einen Mutpfad selbst vorzubereiten und vor Ort umzusetzen. Die Nachtaktion begann nach Einbruch der Dunkelheit mit einer kurzen Wanderung bis zum Beginn des Mutpfads. Dieser konnte jeweils von zwei Jugendlichen gemeinsam begangen werden und barg einige Schrecken, die aber von allen gut bewältigt wurden. Die Möglichkeit einen anderen Weg zu gehen wollte niemand in Anspruch nehmen. Am Ende des Mutpfads warteten an einem kleinen Bach ein Teil der BetreuerInnen mit Fackeln. Nachdem alle eingelangt waren, wurden die am Nachmittag gesammelten Wünsche stimmungsvoll (und anonym) vorgelesen, auf den Naturbooten befestigt und mit einem brennenden Teelicht auf Reisen geschickt.

### **Donnerstag: Wanderung und Abschlussfest**

Donnerstag fand nochmals eine Wanderung für alle Jugendlichen statt. Ursprünglich war geplant, in drei Gruppen zu verschiedenen Zielen zu wandern. Da aber alle Jugendlichen den selben Ausflug machen wollten, wurde die Wanderung in der Großgruppe durchgeführt. Mit der Atterseefähre fuhren die Jugendlichen nach Steindorf, um von dort einen Baumlehrpfad zum Europacamp zurückzuwandern. Da es aber nicht gelang den Baumlehrpfad zu finden, wanderten die Jugendlichen auf Umwegen deutlich länger (rund drei Stunden) und durch wesentlich unwegsameres Gelände als geplant.

Am späteren Nachmittag begannen die Jugendlichen nach einer weiteren Möglichkeit zum Baden im Attersee mit den Vorbereitungen für das Abschlussfest. Dafür gab es die folgenden Arbeitsgruppen: Deko, Beamer und Fotos, Musik, Lagerfeuer, Alkoholfreie Cocktails, Grillen, Salate, Soßen, Aufstriche. Während der Vorbereitungsarbeiten für das Fest standen die BetreuerInnen für Beratung und Unterstützung zur Verfügung. Die Verantwortung für die Organisation des Fests lag jedoch bei den Jugendlichen. Das Fest selbst begann mit dem Grillen für das Abendessen und dauerte bis 24 Uhr.

### **Freitag: Abschied und Abreise**

Am Freitag wurde die Abreise vorbereitet: Alle benutzten Zimmer wurden geräumt und grob gereinigt, Zelte abgebaut. Außerdem mussten alle mitgebrachten Materialien und übrig gebliebenen Lebensmittel verpackt werden. Anschließend begann um ca. 10:30 Uhr die Rückreise nach Eggenburg.





#### **4.5.7 Beteiligte MitarbeiterInnen 2011**

Koordination und Konzeption der Erlebniswoche: Barbara Riepl, Susanne Nestler, Cecile Schneider, Jessica Rudolph, Reinhard Zuba, Julia Blöch

Durchgehend anwesende BetreuerInnen: Barbara Riepl, Jessica Rudolph, Florian Kargl, Julia Grenus, Daniela Gruse

Zusätzliche BetreuerInnen von Montag bis Mittwoch Mittag: Reinhard Zuba, Cecile Schneider, Julia Aschauer, Willi Zimmerl, Sylvia Eggenberger

Zusätzliche BetreuerInnen von Mittwoch Mittag bis Freitag: Clemens Stangl, Walter Köhler, Elisabeth Schütz, Christian Eichinger

#### **4.5.8 Umsetzung Sommer 2012**

Das Quartier wurde 2012 von den Jugendlichen im Rahmen der Beschäftigung mit der Erlebniswoche im Kompetenztraining von den Jugendlichen selbst ausgewählt. Vorgegeben waren finanzielle Rahmenbedingungen, das Konzept für die Erlebniswoche sowie Quartiersvorschläge, es bestand aber auch die Möglichkeit selbst eine Unterkunft zu recherchieren und einzubringen. Das ausgewählte Quartier wurde tatsächlich im Zuge der Recherchen von zwei Jugendlichen gefunden - die Entscheidung fiel zugunsten des Jugendgästehauses in Reibers bei Dobersberg ([www.8ung.at/jugendherberge/](http://www.8ung.at/jugendherberge/)) im Waldviertel.

Insgesamt meldeten sich 25 Jugendliche für die Erlebniswoche an, tatsächlich teil nahmen 24 Jugendliche.

##### ***Montag: Ankommen***

Nach der Ankunft um ca. 15 Uhr wurden Zimmer bezogen und Zelte aufgestellt. Anschließend konnten die Jugendlichen im Ort schwimmen gehen und beim Abendforum wurden gemeinsam die verschiedenen Aufgaben während der Woche verteilt (vor allem Kochen und Putzen).

##### ***Dienstag: Teamspiele und Schwimmen***

Für Dienstag Vormittag wurden von den BetreuerInnen spaßorientierte Teamwettbewerbe organisiert. Die Teams wurden dabei von den BetreuerInnen zusammengestellt, um ein

besseres Kennenlernen zu fördern, was von den Jugendlichen sehr gut angenommen wurde.

Am Nachmittag wurde der Herrenteich bei Litschau besucht. Die Jugendlichen hatten dort unter anderem die Möglichkeit für eine Stunde Tret- und Ruderboote auszuborgen.

### ***Mittwoch: Olympiade und Nachtwanderung***

Bis zum frühen Mittagessen hatten die Jugendlichen Freizeit. Um 13 Uhr fuhren alle gemeinsam mit dem Bus zum etwa 30km entfernten Hollenbach, um dort an einer vom Anbieter „best trip“ organisierten „Olympiade“ teilzunehmen. Die Disziplinen dieser Olympiade waren von den Jugendlichen im Zuge der Vorbereitung selbst ausgewählt worden: Flying Fox, Bogenschießen, Kistenklettern, Baumstammwerfen. Das noch geplante Sautrogrennen musste aufgrund eines aufziehenden Gewitters entfallen. Die Abfahrt von Hollenbach erfolgte um 18:00 Uhr. Bei der Heimkehr zeigte sich, dass die meisten Zelte Regen und Sturm nicht standgehalten hatten und die betroffenen Jugendlichen beschlossen ins Haus zu ziehen.

Am Abend fand auf Wunsch der Jugendlichen trotz Regen die etwa einstündige Nachtwanderung statt.

### ***Donnerstag: Wanderung, Schwimmen und Abschlussfest***

Donnerstag Vormittag fand von Dobersberg ausgehend eine Wanderung entlang des Thayaufers statt. Besonders begeistert zeigten sich die Jugendlichen von dem am Weg liegenden Spielplatz, auf dem sie sich lange aufhielten. Beim Weitergehen initiierten die BetreuerInnen dann dass der ausgeschilderte Weg verlassen wurde, um eine Abkürzung zu finden. Damit wurde das für die Erlebniswoche mittlerweile traditionelle „Verirren“ herbeigeführt, weil die Gruppe ein Stück orientierungslos querfeldein wandern musste. Der richtige Weg wurde aber bald wieder gefunden und die Jugendlichen konnten sich bei einem Eis von den Anstrengungen erholen.

Am Nachmittag waren die Jugendlichen am Badeteich in Dobersberg, bevor sie dann mit den Vorbereitungen für das Abschlussfest begannen. Während der Vorbereitungsarbeiten für das Fest standen die BetreuerInnen für Beratung und Unterstützung zur Verfügung. Die Verantwortung für die Organisation des Fests lag jedoch bei den Jugendlichen. Das Fest selbst begann mit dem Grillen für das Abendessen und dauerte bis 24 Uhr.

### ***Freitag: Abschied und Abreise***

Am Freitag wurde die Abreise vorbereitet: Alle benutzten Zimmer wurden geräumt und grob gereinigt, Zelte abgebaut. Außerdem mussten alle mitgebrachten Materialien und übrig gebliebenen Lebensmittel verpackt werden. Anschließend begann um 11Uhr die Rückreise nach Eggenburg.



#### **4.5.9 Beteiligte MitarbeiterInnen im Sommer 2012**

Koordination und Konzeption der Erlebniswoche: Barbara Riepl, Susanne Nestler, Cecile Schneider, Jessica Rudolph, Reinhard Zuba, Julia Blöch

Durchgehend anwesende BetreuerInnen: Barbara Riepl, Jessica Rudolph, Cecile Schneider, Daniel Schranz

#### **4.5.10 Umsetzung im Herbst 2012**

Die Konzeption und Koordination der zweiten Erlebniswoche 2012 wurde im Sommer 2012 begonnen. Die Durchführung erfolgte von 8. bis 12. Oktober 2012.

Das Quartier wurde in diesem Fall wieder von den BetreuerInnen ausgewählt, da erst nach der ersten Erlebniswoche im Sommer endgültig beschlossen wurde, dass aufgrund der starken Nachfrage von den Jugendlichen auch jenen, die im Juni nicht mitfahren konnten, noch eine Möglichkeit geboten werden sollte.

Als Quartier wurde das Jungscharhaus Reifmüller in der Nähe von Windischgarsten in Oberösterreich ausgewählt (<http://linz.jungschar.at> unter „Häuser“). Insgesamt meldeten sich für diese Erlebniswoche 19 Jugendliche an.

### ***Montag: Ankommen***

Nach der Ankunft um ca. 17 Uhr wurden die Zimmer bezogen und die Umgebung erkundet. Beim Abendforum wurden gemeinsam die verschiedenen Aufgaben während der Woche verteilt (vor allem Kochen und Putzen).

### ***Dienstag: Teamolympiade, Spazierengehen und Klettern***

Für Dienstag Vormittag wurden von den BetreuerInnen eine kleine „Teamolympiade“ mit verschiedenen Spielen organisiert. Die Teams wurden dabei von den BetreuerInnen zusammengestellt, um ein besseres Kennenlernen zu fördern.

Aufgrund des anhaltenden Schlechtwetters am Dienstag wurde das für Nachmittag geplante Bogenschießen auf Donnerstag verschoben und die Jugendlichen hatten stattdessen die Möglichkeit zwischen den folgenden beiden Möglichkeiten zu wählen:

- Besuch einer Kletterhalle
- Spaziergang nach Windischgarsten und retour (insges. ca. 7 Kilometer)

### ***Mittwoch: Hochseilgarten***

Bis zum frühen Mittagessen hatten die Jugendlichen Freizeit. Um 13 Uhr fuhren alle gemeinsam mit dem Bus zum Hochseilgarten am benachbarten Gleinkersee. Dort erwarteten die Jugendlichen bereits zwei Guides, die sie durch das Programm begleiteten. Zu Beginn beschäftigten sich die Jugendlichen mit dem „Mohawk-Walk“ und der Riesenleiter, die beide vor allem auf Teambuilding abzielten. Der Hochseilgarten mit seinen verschiedenen Schwierigkeitsgraden bot dann noch die Möglichkeit sich individuell angepasste Herausforderungen zu suchen. Da jedoch das Wetter wieder relativ schlecht war und einige zu frieren begannen, kam der letzte Teil bei manchen leider zu kurz.

### ***Donnerstag: Wanderung, Bogenschießen und Abschlussfest***

Donnerstag Vormittag fand vom Gleinkersee ausgehend eine Wanderung zum Pießling-Ursprung, einer der größten Karstquellen Österreichs statt. Die Wanderung dauerte rund 2 Stunden und führte auf einfachen aber einsamen Wegen zu einem beeindruckenden Quelltopf.

Am Nachmittag besserte sich das Wetter und das von Dienstag auf Donnerstag verschobene Bogenschießen auf dem Wurbauer Kogel bei Windischgarsten konnte stattfinden. Während der eine Teil der Jugendlichen auf den Wurbauer Kogel hinaufwanderte, wurde der andere Teil geführt. Beim Rückweg wurde gewechselt. Das professionell angeleitete Bogenschießen mit seinen verschiedenen Stationen kam bei den Jugendlichen besonders gut an.

Im Anschluss begannen die Vorbereitungen für das Abschlussfest. Während des Fests standen die BetreuerInnen für Beratung und Unterstützung zur Verfügung, die Planung und



Umsetzung erfolgte jedoch selbständig durch die Jugendlichen. Das Fest dauerte insgesamt wieder bis 24 Uhr.

### **Freitag: Abschied und Abreise**

Am Freitag mussten vor der Abreise alle benutzten Zimmer geräumt und gereinigt sowie die mitgebrachten Materialien und übrig gebliebene Lebensmittel verpackt werden.

Anschließend begann um 10 Uhr die Rückreise nach Eggenburg.



## **4.5.11 Beteiligte MitarbeiterInnen im Sommer 2012**

Koordination und Konzeption der Erlebniswoche: Barbara Riepl, Julia Aschauer, Cecile Schneider, Jessica Rudolph, Reinhard Zuba, Julia Blöchl

Durchgehend anwesende BetreuerInnen: Barbara Riepl, Jessica Rudolph, Cecile Schneider, Paul Preinfalt

## **4.6 Konzeption und Wahl einer Jugendvertretung**

### **4.6.1 Ziele**

Von Seiten der Leitung und der MitarbeiterInnen wurde der Wunsch geäußert, im Rahmen des Projekts eine Jugendvertretung zu etablieren und zu unterstützen. Diesbezügliche Diskussionen mit den Jugendlichen zeigten, dass auch diese großes Interesse an mehr Mitsprachemöglichkeiten hatten.

Mit der Etablierung einer Jugendvertretung werden die folgenden Ziele verfolgt:

- Verbesserung der Situation der Jugendlichen in der Lehrlingsstiftung: sollen Veränderungen in ihrem Sinn bewirken können
- Allgemeine Verbesserung der Situation in der Lehrlingsstiftung: Zufriedenheit der Jugendlichen, weil sie ihre Wünsche einbringen können; Zufriedenheit der Leitung, weil auch sie Ansprechpersonen für ihre Anliegen/ Fragen hat
- „Kompetenztraining“: Jugendliche üben ihre Meinung zu vertreten und sich konstruktiv in Entscheidungsprozesse einzubringen

### **4.6.2 Zeitlicher Rahmen**

Die Jugendvertretung wurde zeitlich unbefristet konzipiert.

Einzelgespräche mit MitarbeiterInnen zu Rahmenbedingungen: September/ Oktober 2010

Erarbeitung des Themas mit den Jugendlichen im Rahmen der Gesundheitstage: September/ Oktober/ November 2010

Fertigstellung des Konzepts und Information an MitarbeiterInnen und Jugendliche: Anfang Dezember 2010

Durchführung der Wahl der WerkstättenvertreterInnen: Dezember 2010

Durchführung der Wahl der 2 JugendvertrauensrätInnen: Jänner 2011

Durchführung der Wahl der VertreterInnen der Qualifizierung: Februar 2011

Durchführung der Neuwahl der WerkstättenvertreterInnen: August 2011

Durchführung der Neuwahl der VertreterInnen der Qualifizierung: September 2011

Durchführung der Neuwahl der 2 JugendvertrauensrätInnen: Dezember 2011

Durchführung der Neuwahl der VertreterInnen der Qualifizierung: Februar 2012

Durchführung der Neuwahl der WerkstättenvertreterInnen: August 2012

Durchführung der Neuwahl der VertreterInnen der Qualifizierung: September 2012

Durchführung der Neuwahl der 2 JugendvertrauensrätInnen: Dezember 2012

Der Zeitpunkt der Wahlen war jeweils unterschiedlich, da er von verschiedenen Rahmenbedingungen abhängt (siehe Konzeption unten).

### **4.6.3 Konzeption**

#### ***Rechte der Jugendvertretung***

Damit gesichert ist, dass Anliegen von Jugendlichen in der Lehrlingsstiftung auch von den zuständigen EntscheidungsträgerInnen gehört werden, bekommen die Jugendlichen durch die Jugendvertretung die Möglichkeit, diese im Rahmen von regelmäßigen gemeinsamen Sitzungen mit der Leitung der Lehrlingsstiftung vorzubringen, zu argumentieren und zu diskutieren. Inhaltlich gibt es dabei keine Einschränkungen.

Die Jugendvertretung hat beratende Funktion. Entscheidungen werden unter Berücksichtigung der Meinung der Jugendlichen weiterhin von den jeweils zuständigen MitarbeiterInnen der Lehrlingsstiftung getroffen. Die Ablehnung von Vorschlägen der Jugendvertretung ist zu argumentieren.

#### ***Pflichten der Jugendvertretung***

Die Mitglieder der Jugendvertretung behandeln alle Jugendlichen als gleichwertig, sie nehmen deren Anliegen unabhängig von ihrer persönlichen Meinung ernst und leiten Anliegen in Abstimmung mit den Betroffenen an die Leitung der Lehrlingsstiftung weiter.

Die Mitglieder der Jugendvertretung müssen sich an allfällige mit der Leitung vereinbarte Rahmenbedingungen für die Jugendvertretung halten.

#### ***Zusammensetzung der Jugendvertretung***

Vertretung der Werkstätten: aus jeder Werkstatt je ein Lehrling

Spezielle Vertretung der Lehrlinge: Seit 22.11.2010 besteht die Möglichkeit, dass in überbetrieblichen Ausbildungseinrichtungen Jugendvertrauensräte gewählt werden (im Fall der Lehrlingsstiftung derzeit zwei Lehrlinge)

Spezielle Vertretung der Qualifizierungsjugendlichen: von jedem Einstiegstermin je ein/e Jugendliche/r

Insgesamt besteht die Jugendvertretung damit maximal aus neun Lehrlingen und zwei Qualifizierungsjugendlichen.

Für den Fall des vorzeitigen Austritts einzelner Mitglieder übernehmen Ersatzmitglieder die Funktion. Diese sollen die Mitglieder auch bei vorübergehender Abwesenheit (Krankheit, Praktikum, Berufsschule etc.) vertreten. Falls sowohl ein Mitglied als auch seine Ersatzperson(en) gleichzeitig in der Berufsschule sind, kann das Mitglied für diese Zeit ohne Wahl eine Vertretung nominieren.

#### ***Wahl***

Die Jugendlichen werden spätestens eine Woche vor der Wahl über diese informiert und aufgefordert sich ihre Kandidatur zu überlegen. Gewählt werden können nur jene Jugendlichen, die bereit sind für die Wahl zu kandidieren.

Wahlberechtigt sind alle am Tag der Wahl anwesenden Jugendlichen. Für die ordentliche Durchführung der Wahl ist ein/e MitarbeiterIn der Lehrlingsstiftung verantwortlich. Sie findet in Abwesenheit der jeweiligen WerkstättenleiterInnen statt.

Die Wahl der Werkstättenvertretung findet ein Mal im Jahr statt. Neuwahlen werden wegen der Berufsschulferien jeweils im Juli oder August durchgeführt, da dann alle Lehrlinge einer Werkstätte während mehrerer Wochen gleichzeitig in der Lehrlingsstiftung anwesend sind.

Eine Funktionsperiode der Werkstättenvertretung dauert von Anfang September bis Ende August. Ausnahme war die Testphase, in der die Funktionsperiode nur von Dezember 2010 bis August 2011 dauerte.

Die Wahl der Jugendvertrauensräte findet entsprechend den gesetzlichen Vorgaben im vierten Quartal jedes Jahres statt. Ausnahme war die erste Wahl, die aufgrund der späten Information und einzuhaltenden Fristen erst im Jänner 2011 stattfinden konnte.

Die Wahl unter den Qualifizierungsjugendlichen findet jeweils am Ende der zweiten Einstiegswoche vor Beginn des Werkstättendurchlaufs statt (üblicherweise Februar und September). Nach einem Jahr endet die Funktionsperiode der gewählten VertreterInnen der Qualifizierungsjugendlichen eines Einstiegstermins. Es finden für die Jugendlichen dieses Einstiegstermins keine Neuwahlen mehr statt, da davon ausgegangen wird, dass nach einem Jahr beinahe alle Jugendlichen eines Einstiegstermins die Lehrlingsstiftung wieder verlassen haben.

Ersatzmitglieder sind jeweils die beim Wahlergebnis nächstgereihten Personen.

### ***Austausch mit der Leitung***

Anliegen sollen von der Jugendvertretung bei regelmäßigen gemeinsamen Sitzungen direkt an die Leitung weitergegeben werden. Es wird jedoch davon ausgegangen, dass Anliegen, die lediglich eine Werkstatt betreffen, nach Möglichkeit zuvor mit den jeweiligen WerkstättenleiterInnen besprochen werden.

### ***Informationen an das Team über Anliegen der Jugendvertretung***

Die MitarbeiterInnen der Lehrlingsstiftung sind von der Leitung regelmäßig über die, die Lehrlingsstiftung in ihrer Gesamtheit betreffenden, Anliegen der Jugendvertretung zu informieren.

## **4.6.4 Umsetzung**

Seit Jänner 2011 fanden durchschnittlich in ein- bis zweimonatigem Abstand zwei verschiedene Arten von Sitzungen der Jugendvertretung statt:

- Sitzungen mit dem Ziel des Austauschs innerhalb der Jugendvertretung
- Sitzungen der SprecherInnen der Jugendvertretung mit der Leitung

Im Rahmen dieser Sitzungen wurden u.a. die folgenden Themen besprochen: Möglichkeiten für Ausflüge und Exkursionen, Umgestaltung der Pausenräume, Krankenstandsgeld, Tagsätze für Lehrlinge über 18 Jahren, Urlaubseinteilung, Müllprobleme im Hof, Gestaltung des Kompetenztrainings etc.

Erste schnelle Erfolge hatten die Jugendlichen vor allem bei der Umgestaltung der Pausenräume. In Hinblick auf Fragen zu Tagsätzen und Krankenstandsgeld in überbetrieblichen Einrichtungen, d.h. Anliegen die nicht im Kompetenzbereich der Lehrlingsstiftung liegen, wurde den Jugendlichen der Kontakt zur Gewerkschaftsjugend vermittelt. Sowohl 2011 als auch 2012 nahmen die Jugendvertrauensräte bereits an einer mehrtägigen Weiterbildung für Jugendvertrauensräte der Gewerkschaft teil.



#### **4.6.5 Beteiligte MitarbeiterInnen**

Konzeption: Barbara Riepl, Reinhard Zuba, Susanne Nestler (unter Mitarbeit der Jugendlichen und der anderen MitarbeiterInnen)

Durchführung der Wahlen und begleitende Betreuung: Barbara Riepl

### **4.7 Bewegung und Sport für die Jugendlichen der Wohngemeinschaft**

#### **4.7.1 Ziele**

- Bewusstsein für Bewegung und Sport als mögliche Freizeitaktivitäten entwickeln
- Spaß an Bewegung vermitteln
- Verbesserung des sozialen Klimas in der WG durch gemeinsame Aktivitäten

#### **4.7.2 Zeitlicher Rahmen**

Das Sportangebot für die Jugendlichen der WG gab es seit Frühling 2010 regelmäßig jeden Mittwoch Abend.

#### **4.7.3 Umsetzung**

Da das Angebot Teil der Freizeitgestaltung war, wurde besonders darauf geachtet, auf die unterschiedlichen Interessen und Neigungen der Jugendlichen einzugehen. Das heißt es wurde in regelmäßigen Abständen gefragt welche sportlichen Aktivitäten den Jugendlichen am meisten Spaß machen und dann in der Planung nach Möglichkeit darauf eingegangen. Zumeist bildeten sich zwei bis drei Gruppen, die jeweils Unterschiedliches unternahmen.

Beispiele für häufige Aktivitäten waren: Fußball, Volleyball, schwimmen gehen, Rad fahren, spazieren gehen, Besuch der Eggenburger Fitnesskammer oder im Winter auch Eislaufen und Eisstockschießen.



#### 4.7.4 Beteiligte MitarbeiterInnen

Planung und Durchführung: Jessica Rudolph, Julia Blöch, Julia Grenus, Michaela Zwickl, Axel Wagenhofer

### 4.8 Gesundheitstage mit Unterstützung der NÖGKK

#### 4.8.1 Ziele

- Vermittlung der Bedeutung von Gesundheit durch gesundheitsrelevante Aktivitäten
- Empowerment der Jugendlichen durch Übernahme von Verantwortung für die Planung

Zudem wurde diskutiert, ob der Gesundheitstag auch für die lokale Bevölkerung geöffnet werden sollte. Es wurde jedoch entschieden, dies nicht zu tun, um den organisatorischen Aufwand geringer zu halten. Zielgruppe waren damit ausschließlich die Jugendlichen der Lehrlingsstiftung.

#### 4.8.2 Zeitlicher Rahmen

Der Gesundheitstag „Besser leben!“ war eintägig und fand am Freitag den 20. Mai 2011 statt. Vorgespräche für den Gesundheitstag mit Willibald Moik, dem Leiter der Stabstelle Prävention und Gesundheitsförderung der NÖGKK, gab es bereits seit Sommer 2010.

Im Sommer 2012 wurde mit den Vorgesprächen für einen neuerlichen Gesundheitstag begonnen, der für 26. April 2013 geplant ist und in ähnlicher Weise wie der erste Gesundheitstag abgehalten werden soll.

### 4.8.3 Umsetzung

Die genauere Planung und Organisation erfolgte ab Jänner 2011, wobei die Jugendlichen in diese einbezogen wurden. Dazu wurde vom zuständigen Projektleiter der NÖGKK, Günter Grill, gemeinsam mit Barbara Riepl, Jessica Rudolph und Cecile Schneider, ein Freitag Vormittag gestaltet. Den Jugendlichen wurde zunächst der vorgegebene Rahmen präsentiert und die Möglichkeiten zur Mitgestaltung wurden dargestellt. Anschließend konnten die Jugendlichen in Kleingruppen ihre Interessen diskutieren und Wünsche für Angebote am Gesundheitstag formulieren. Auch der Titel des Gesundheitstags „Besser leben!“ wurde von den Jugendlichen selbst gefunden.



Die Ergebnisse des Planungstags mit den Jugendlichen waren die Grundlage für die Gestaltung des Programms, für das vom Projektleiter der NÖGKK externe ReferentInnen, WorkshopleiterInnen sowie MitarbeiterInnen des Gesunden Niederösterreich engagiert wurden. Für die Jugendlichen bot das zusammengestellte Programm die Möglichkeit, zwischen Parallelangeboten zu wählen und so individuell Schwerpunkte zu setzen.

8:00 – 8:30		Gemeinsames Aufbauen		
8:30 – 9:20	Rahmenprogramm: Muskelfunktionstest, Wirbelsäulenmessung, Reaktionstest, Balancetest, Fettmessung und Bodymaßindex, Smokeelizer, Wii 3, Ernährungsberatung	V: „Entwicklung und Unterschiede im Kampfsport“	V: „Besser für mich – zu dick, zu dünn, gerade richtig!“	
9:20 – 9:30		Pause		
9:30 – 11:30		WS: „Unterschiede im Kampfsport selbst ausprobieren“	WS: „Mit Sicherheit verliebt“ (Burschen)	WS: „Gesunde Jause vorbereiten“
11:30 – 12:00		Mittagspause		
12:00 – 14:00		WS: „Mit Sicherheit	WS: „Alkohol- die Sucht	WS: „Taek-won-do“

		verliebt“ (Mädchen)	nach Rausch“	
14:00 – 14:15		Pause		
14:15 – 15:30		WS: „Leben in Balance – Slackline“	WS: „Jiu Jitsu“	WS: „Taek-won-do“
15:30 – 16:10		Gemeinsames Abbauen und Verabschiedung		



#### 4.8.4 Beteiligte MitarbeiterInnen

Konzeption: Reinhard Zuba, Barbara Riepl, Susanne Nestler, Cecile Schneider, Jessica Rudolph

Umsetzung: Barbara Riepl, Susanne Nestler, Cecile Schneider, Florian Kargl, Daniela Gruse

#### 4.9 Beteiligung am EU-Projekt ragelabPLUS

Die Lehrlingsstiftung wurde angefragt, sich am *ragelab*<sup>PLUS</sup> ([www.ragelab.eu](http://www.ragelab.eu)) zu beteiligen. Das Projekt *ragelab*<sup>PLUS</sup> wird von der Europäischen Kommission im Programm Lebenslanges Lernen gefördert und dauert von November 2009 bis September 2011. Zielgruppe des Projekts sind TrainerInnen, LehrerInnen und BeraterInnen, die mit Lehrlingen oder



arbeitslosen Jugendlichen arbeiten. Durch das Projekt sollen die genannten MultiplikatorInnen Gewalt und Aggressivität besser verstehen und neue Umgangsweisen damit entwickeln. Dies soll durch eine neu entwickelte dreistufige Methode in einem laborähnlichen Setting erreicht werden. Die Lehrlingsstiftung erklärte sich bereit, die im Rahmen von *ragelab<sup>PLUS</sup>* entwickelte Methode zu testen.

#### **4.9.1 Ziele**

Durch die Beteiligung am Projekt wurden die folgenden Ziele verfolgt:

- Schulung von MitarbeiterInnen zum Thema Gewalt
- Ermöglichen einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt für eine ausgewählte Gruppe von acht Jugendlichen

#### **4.9.2 Zeitlicher Rahmen**

Die Testphase an der Lehrlingsstiftung fand innerhalb von drei Wochen Ende August und Anfang September 2010 an insgesamt 6 Tagen statt.

Zudem fand am 8. März 2012 noch ein „train the trainer – Seminar“ mit den beiden Projektleiterinnen statt.

#### **4.9.3 Umsetzung**

Insgesamt nahmen an dem Projekt acht Jugendliche einer Werkstätte teil. Zudem hatten die zuständige Werkstättenleiterin sowie andere MitarbeiterInnen die Möglichkeit zu teilnehmender Beobachtung. Die Durchführung wurde von den beiden ProjektleiterInnen von *ragelab<sup>PLUS</sup>*, unterstützt durch externe ReferentInnen, angeleitet.

Die drei Stufen der Methode waren:

- Konsolenspiele und Neurofeedback: Erkennen von eigenen Frustrationsauslösern
- Körperwahrnehmung und Selbstbehauptung durch WingTsun: Erkennen von eigenen Grenzen, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken
- Gewalt und Sprache, Selbstdarstellung durch „live-action-role-play“ (LARP): Erkennen der Anwendung und Wirkung von verbalen und nonverbalen Aussagen, experimentelles Darstellen von selbst kreierten Charakterrollen

Zusätzlich zur Durchführung erfolgte noch ein Reflexionsgespräch mit den Jugendlichen sowie mit den beteiligten MitarbeiterInnen der Lehrlingsstiftung.

#### **4.9.4 Beteiligte MitarbeiterInnen**

Teilnehmende Beobachtung während verschiedener Stufen: Lydia Schimpf (zuständige Werkstättenleiterin), Barbara Riepl, Susanne Nestler, Jessica Rudolph

TeilnehmerInnen der Lehrlingsstiftung am „train the trainer – Seminar“: Jessica Rudolph, Florian Kargl, Jens Kramer, Mathias Kohl, Axel Wagner

## **4.10 Malprojekt mit Jugendlichen in Qualifizierung: KÖRPER – BEWUSST – SEIN**

### **4.10.1 Ziele**

Das Malprojekt richtete sich ausschließlich an Jugendliche in Qualifizierung, um gezielt ihre Position innerhalb der Gruppe der Jugendlichen zu stärken.

Konkret verfolgte das Malprojekt die folgenden Ziele:

- Förderung von Kreativität/Phantasie, Motorik und Sinnen
- Kennenlernen neuer Ausdrucksformen
- Kennenlernen von/ Annäherung an Kunst
- Körperbewusstsein entwickeln und Selbstwahrnehmung fördern
- Selbstwertgefühl steigern durch Erkennen eigener Fähigkeiten und Anerkennung von außen
- Üben/Erlernen eines respektvollen und wertschätzenden Umgangs mit anderen Jugendlichen
- Vermittlung neuen Wissens durch Materialkunde
- Üben/Erlernen eines respektvollen Umgangs mit Material und Werkzeug

### **4.10.2 Zeitlicher Rahmen**

Die Konzeption des Malprojekts wurde bereits im Februar begonnen. Durchgeführt wurde es an insgesamt zehn Tagen (ganztägig) im Zeitraum Mai bis Juli 2010. Im Oktober fand dann eine Ausstellung der Bilder statt.

### **4.10.3 Umsetzung**

Für das Malprojekt wurden die Jugendlichen in Qualifizierung in Kleingruppen mit fünf bis neun Jugendlichen zusammengefasst.

Zu Beginn jeden Maltages fanden 1,5 Stunden verschiedene Körperübungen (wie z.B. Yoga) statt. Zwei Mal wurden die Körperübungen (Bewegungsanalyse, Shiatsu) von externen ExpertInnen angeleitet. In diesen Fällen wurde die Leistung der ExpertInnen nicht bezahlt, sondern gegen Arbeit von den Jugendlichen getauscht (z.B. Unterstützung bei der Gartenarbeit). Die Sensibilisierung für das gewählte Thema „Körperbewusstsein“ erfolgte zudem mittels medizinischer Fachbücher sowie Gespräche über Abläufe im Körper. Anschließend konnten die Jugendlichen mit Hilfe verschiedener Materialien und Maltechniken spielerisch eigene Ausdrucksformen erarbeiten und in Bilder umsetzen. Am Ende jeden Maltages fand eine Bildbesprechung statt. Verwendete Materialien waren: Acryl, Eitempera, Tusche, Kreide, Ölkreide, Graphit, Pigmente und Schlagmetall.



Die zahlreichen Bilder und Skizzen der Jugendlichen wurden mit Beginn der Eggenburger Kulturwochen Mitte Oktober bis Ende Dezember im K-Haus in Eggenburg ausgestellt. Die feierliche Eröffnung der Ausstellung fand im Anschluss an das Symposium „JUGENDLICHE STÄRKEN – Ansätze und Chancen der Gesundheitsförderung“ (siehe Abschnitt 4.6) statt.

#### **4.10.4 Beteiligte MitarbeiterInnen**

Koordination und Konzeption des Malprojekts: Daniela Gruse mit Unterstützung von Barbara Riepl, Susanne Nestler, Reinhard Zuba, Walter Köhler

Durchführung: Daniela Gruse und Cecile Schneider

Für allfällige in Zusammenhang mit dem Projekt auftretende Krisen wurde sichergestellt, dass eine psychologische/psychotherapeutische Unterstützung (Barbara Trittenwein) während des Projekts für Verfügung stand. Diese wurde jedoch nicht benötigt.

### **4.11 Symposium: JUGENDLICHE STÄRKEN**

#### **4.11.1 Ziele**

Ziele des Symposiums „JUGENDLICHE STÄRKEN – Ansätze und Chancen der Gesundheitsförderung“ waren:

- Sensibilisierung der TeilnehmerInnen für Gesundheitsthemen/ -fragen
- Vernetzung mit anderen Einrichtungen
- Öffentlichkeitsarbeit für das Projekt Health4You und die Lehrlingsstiftung

Zielgruppen der Veranstaltung waren:

- Jugendliche der Lehrlingsstiftung und deren Eltern
- regionale Öffentlichkeit (Privatpersonen und Organisationen)
- andere Einrichtungen in NÖ, die mit Jugendlichen bzw. zum Thema Gesundheit arbeiten

## 4.11.2 Zeitlicher Rahmen

Die Konzeption und Organisation der Veranstaltung wurde bereits im März 2010 begonnen. Die Durchführung erfolgte am 21. Oktober 2010.

## 4.11.3 Umsetzung

Ort der Veranstaltung war das K-Haus gleich neben der Lehrlingsstiftung in Eggenburg. Für die Teilnahme war lediglich eine formlose Anmeldung nötig. Insgesamt nahmen rund 50 Personen an der Veranstaltung teil.

### Programm

14:00 - 16:00	4 Parallelworkshops für Jugendliche zu verschiedenen Gesundheitsthemen mit eingeladenen ExpertInnen der Aids-Hilfe, der Suchtberatung Horn sowie der Frauenberatung Hollabrunn  1 Workshop für externe TeilnehmerInnen der Veranstaltung (Eltern, Einrichtungen,...) mit dem Ziel der Vernetzung
16:00 – 17:00	Markt der Möglichkeiten: Bei Kaffee und Kuchen konnten sich die TeilnehmerInnen über gesundheitsrelevante Projekte und Einrichtungen aus der Region informieren
17:00 – 17:20	Eröffnung und Begrüßung: Sepp Schachinger (Lehrlingsstiftung Eggenburg), Petra Gajar (Fonds Gesundes Österreich), Edith Bulant-Wodak (Gesundes Niederösterreich)
17:20 – 18:00	Barbara Riepl: Health4You – Gesundheitsförderung in der Lehrlingsstiftung
18:00 – 19:00	Gerald Koller: Von der Not zur Wendigkeit – ein Rendezvous zwischen Jugend und Gesundheit
19:00 – 19:30	Kleines Buffet
19:30	Feierliche Eröffnung der Ausstellung: SELBST – BEWUSST – SEIN durch Karl Immervoll ( <i>Ergebnisse des Malprojekts, siehe Abschnitt 4.4</i> )





#### 4.11.4 Beteiligte MitarbeiterInnen

Konzeption und Organisation des Symposiums: Barbara Riepl, Susanne Nestler, Reinhard Zuba

Durchführung: Barbara Riepl, Susanne Nestler, Reinhard Zuba, Cecile Schneider, Jessica Rudolph, Martina Jamöck, Sylvia Eggenberger, unterstützt durch weitere MitarbeiterInnen

### 4.12 Vortrag: Gesundheit – Anlage, Schicksal oder Eigenverantwortung?

#### 4.12.1 Ziele

Ziele des Vortrags „Gesundheit – Anlage, Schicksal oder Eigenverantwortung? Gedanken zu einem neuen Gesundheitsbewusstsein“ waren:

- Sensibilisierung der TeilnehmerInnen für Gesundheitsthemen/ -fragen
- Öffentlichkeitsarbeit für das Projekt Health4You und die Lehrlingsstiftung

Zielgruppen der Veranstaltung waren:

- Jugendliche der Lehrlingsstiftung und deren Eltern
- regionale Öffentlichkeit (Privatpersonen und Organisationen)

## 4.12.2 Zeitlicher Rahmen

Die Konzeption und Organisation der Veranstaltung wurde bereits im April 2011 begonnen. Die Durchführung erfolgte am 17. November 2011.

## 4.12.3 Umsetzung

Ort der Veranstaltung war das K-Haus gleich neben der Lehrlingsstiftung in Eggenburg. Für die Teilnahme war lediglich eine formlose Anmeldung nötig. Insgesamt nahmen rund 60 Personen an der Veranstaltung teil.

### Programm

16:00 - 17:00	Adventmarkt mit Produkten der Lehrlingsstiftung
17:00 – 18:30	Vortrag von Andreas Remmel (Primar PSZW)
18:30 – 19:30	Kleines Buffet



## 4.12.4 Beteiligte MitarbeiterInnen

Konzeption und Organisation der Veranstaltung: Barbara Riepl, Susanne Nestler, Reinhard Zuba

Durchführung: Barbara Riepl, Susanne Nestler, Reinhard Zuba, Cecile Schneider, Jessica Rudolph, Martina Jamöck, Sylvia Eggenberger, unterstützt durch weitere MitarbeiterInnen

## **4.13 Durchführung eines betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekts**

### **4.13.1 Ziele**

- Gesundheitsbewusstsein bei den MitarbeiterInnen fördern,
- Gesundheitspotenziale sowie –risiken erkennen
- Gemeinsame Maßnahmen von ArbeitgeberInnen und ArbeitnehmerInnen zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz durchführen

### **4.13.2 Zeitlicher Rahmen**

Das BGF-Projekt in Form eines „Gesundheitscoachings“ wurde im Herbst 2011 begonnen und im Frühling 2012 abgeschlossen.

### **4.13.3 Umsetzung**

Das Gesundheitscoaching fand nach einem Konzept der NÖGKK und unterstützt durch einen Projektleiter der NÖGKK statt.

Die Umsetzung erfolgte in den folgenden Schritten:

- Führungskräfte-Coaching zum Thema Gesundheit
- Durchführung IMPULS-Test: Gesamtaufnahme des „IST-Zustandes“ der Stressfaktoren und Ressourcen im Betrieb
- Workshops mit Kleingruppen von MitarbeiterInnen zur gemeinsamen Analyse von gesundheitsfördernden und gesundheitsbelastenden Faktoren im Arbeitsalltag sowie Erarbeiten von Verbesserungs- und Lösungsvorschlägen
- Zusammenführungsworkshops in denen die MitarbeiterInnen der Leitung die Ergebnisse der Workshops präsentierten

Die folgenden Maßnahmen waren Ergebnisse des Gesundheitscoachings:

- Analyse der Arbeitsplatzsituation durch eine Arbeitsmedizinerin
- Anschaffung von Schutzausrüstung für betroffene WerkstättenleiterInnen
- Neue ergonomische Arbeitsstühle für die Jugendlichen in den EDV-Werkstätten
- Anbringung von Fensterfolien in einer EDV-Werkstätte zur Reduzierung der Raumtemperatur im Hochsommer
- Austausch defekter Arbeitsgeräte
- Neugestaltung der Gänge im 1. und 2. Stock: neue Farben, neue Sitzgelegenheiten, neue Beleuchtung
- Teamklausur zum Thema „Strukturen, Rollen und Team“

#### **4.13.4 Beteiligte MitarbeiterInnen**

Planung: BGF-Projektleiter der NÖGKK gemeinsam mit der Leitung (Reinhard Zuba, Susanne Nestler, Julia Blöch)

Durchführung: BGF-Projektleiter der NÖGKK unter Einbeziehung aller MitarbeiterInnen der Lehrlingsstiftung

### **4.14 Teilnahme am Projekt „Gemeinsam besser essen“**

Durch das Projekt Health4You hatte die Lehrlingsstiftung die Möglichkeit auch in das Projekt „Gemeinsam besser essen“ von „Tut gut!“ Niederösterreich integriert zu werden.

#### **4.14.1 Ziele**

- Förderung eines gesundheitsbewussten Ernährungsverhaltens
- Etablierung von gesundheitsbewussten Essensangeboten in der Organisation

#### **4.14.2 Zeitlicher Rahmen**

Die Betreuung der Lehrlingsstiftung durch eine Mitarbeiterin der Fa. Ronge & Partner von wurde im Frühsommer 2012 begonnen und wird in etwa ein Jahr dauern.

#### **4.14.3 Umsetzung**

Die Lehrlingsstiftung wird in etwa ein Mal pro Monat von einer Mitarbeiterin der Fa. Ronge & Partner kontaktiert und bei Bedarf auch besucht. Die Unterstützung der Lehrlingsstiftung erfolgt auf der Grundlage einer ersten Erhebung zum aktuellen Essensangebot, angepasst an die besonderen Bedürfnisse und Anforderungen in der Lehrlingsstiftung.

#### **4.14.4 Beteiligte MitarbeiterInnen**

Reinhard Zuba, Julia Aschauer, Julia Blöch, Sylvia Eggenberger, Barbara Riepl

## **5 Projektabschluss**

Das Projekt wurde mit einer Abschlussveranstaltung offiziell beendet. Diese Veranstaltung fand am 12. Dezember 2012 nachmittags gemeinsam mit allen Jugendlichen und MitarbeiterInnen statt.

Zum Ankommen mit Punsch und Obst wurden Fotos von verschiedenen Projektaktivitäten gezeigt. Es folgte eine Präsentation zum Projekt Health4You, um allen die verschiedenen Angebote nochmals ins Gedächtnis zu rufen bzw. später Eingestiegene darüber zu informieren. Anschließend sammelten die Jugendlichen auf Plakaten zu den folgenden Fragen:

- Was vom Bestehenden in Health4You soll weitergeführt werden? Warum?

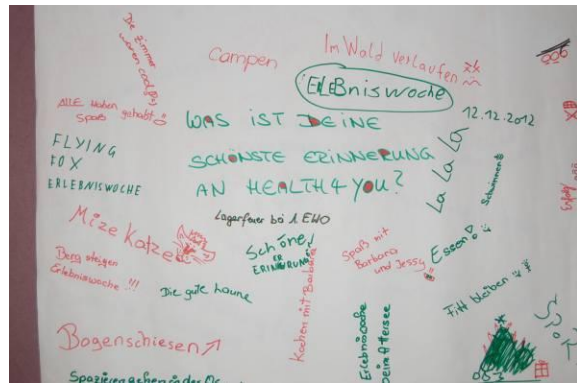


- Welche Themen/ Maßnahmen im Bereich Gesundheit wären sonst noch wichtig? Was soll in Zukunft noch Neues gemacht werden?
- Was hast du vom Projekt Health4You gelernt? Was hat es dir gebracht?
- Was ist Gesundheit für dich?
- Was ist deine schönste Erinnerung an Health4You?

Die MitarbeiterInnen tauschten sich in derselben Zeit über ihre Lernerfahrungen durch das Projekt Health4You aus. Abschließend wurde auch auf die Zukunft der Gesundheitsförderung in der Lehrlingsstiftung eingegangen. Zum gemütlichen Ausklang der Veranstaltung gab es noch ein gesundes Buffet mit der Möglichkeit zu informellem Austausch und Musik sowie Fotos im Hintergrund.



Beispiele für Plakate der Jugendlichen:



Beispiele für Plakate der MitarbeiterInnen:

