

## BERICHT: PROJEKT GO ON! LOGIN!

**Projektleitung:** Alfred Auer, Ilse Gstöttenbauer

**Berichtszeitraum:** Jänner bis Dezember 2019

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM SETTING ALLTAG UND LEBENSWELT – LEBENSBEGLEITENDE LEBENSSTILÄNDERUNG

**Ein Projekt des Vereins LOGIN, in Kooperation mit der ÖGK, FSW, BM Sport, u.a.**

Projektzeitraum 2019\_07 bis 2021\_12

Berichtszeitraum 2019\_01 bis 2019\_12

BERICHT: Projekt Go on! Login! .....	1
Gesundheitsförderung im Setting Alltag und Lebenswelt – Lebensbegleitende Lebensstiländerung .....	1
1. Gegenstand.....	2
2. Gesundheitsförderung.....	3
3. Organisation, Struktur und Inhalte der Angebote .....	3
4. Zielgruppen und Zielsetzungen .....	7
5. Ergebnisse.....	11
6. Nachhaltigkeit.....	20
7. Zusammenfassung.....	21



Vor dem Hintergrund der Rahmenbedingungen des Projekts und der entsprechenden Gesundheitsziele Österreich, wie Gesundheitliche Chancengerechtigkeit, Stärkung von Gesundheitskompetenz, sozialen Zusammenhalt stärken, Förderung von gesunder Ernährung, Bewegung, psychosozialer Gesundheit, werden im vorliegende Bericht die Hintergründe, Ziele, Maßnahmen und Ergebnisse des Projektes Go on! login! beschrieben.

Ebenso behandelt werden die bei der Umsetzung eingesetzten soziotherapeutischen und sportpädagogischen Methoden zur Verbesserung von Gesundheit, Fitness und Selbstkompetenz.

## 1. GEGENSTAND

Das Projekt Go on! Login! ist ein Programm des Vereins LOGIN, welches sich mit gesundheitsfördernden und aktivierenden sozialintegrativen Maßnahmen an vulnerable und belastete Zielgruppen richtet. Das Projekt Go on! Login! wird vom Fonds Soziales Wien, der Wiener Gebietskrankenkasse (heute Österr. Gesundheitskasse), dem ehemaligen Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport (heute BM Kunst, Kultur, Öffentlicher Dienst und Sport) und den Kooperationseinrichtungen Anton-Proksch-Institut und Verein Grüner Kreis, finanziert. Der vorliegende Bericht umfasst den Zeitraum 01.01.2019 bis 31.12.2019 und schließt an vorangegangene Berichte an.

Besondere Adressat\_innen der Maßnahme sind von Wohnungs- und Obdachlosigkeit Betroffene, Menschen mit Suchtproblematik, allgemein sozial isolierte, armutsgefährdete und armutsbetroffene sowie gesundheitlich schlechter gestellte Personen, die sich in psychosozialen Problemlagen befinden und mit sozialer Ausgrenzung und Marginalisierung konfrontiert sind. Der Fokus liegt ferner auf Personen, die im Case Management (CM) der Gesundheitskasse Wien und über fit2work betreut und beraten wurden bzw. werden diese Personengruppen von diesen Organisationen an LOGIN vermittelt.

LOGIN fungiert in diesem Kontext an einer Schnittstelle zwischen dem

- Funktionssystem Krankenbehandlung mit Kriterien wie Diagnostik, Therapie, Management von Krankheit, Medizin, Leitorganisationen (Krankenhaus, Ärzt\_innen, Praxen, verbundene Techniken, Rollen, Interaktionen, etc.) einerseits, sowie dem

- Funktionssystem Gesundheit, spezifiziert für bio-psycho-soziales Wohlbefinden mit dem Fokus auf Maßnahmen zur Steigerung des Gesundheitspotentials von sozial und gesundheitlich schlechter gestellten Menschen, das Wissen um Gesundheit zu verbessern, sowie Einflussnahmen auf Verhalten und Verhältnisse, z.B. Umweltfaktoren, Gesellschaft udgl.

## 2. GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Maßnahmen von LOGIN zielen auf Stärkung von Gesundheit, Wohlbefinden und Verbesserung der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit.

Dazu finden eine Vielzahl an gesundheitsförderliche Gruppenaktivitäten in Form von regelmäßigen, aktivierenden Bewegungs- und Bildungsangeboten, psychosozialen Unterstützungsmaßnahmen und sozialen Vernetzungsmöglichkeiten statt. Diese Aktivitäten dienen dazu, persönliche Ressourcen zu stärken und soziale Teilhabe zu ermöglichen. Einher gehen die Maßnahmen mit Interventionen, die sowohl auf das Verhalten, als auch auf Verhältnisse zielen.

Methodisch orientieren sich die Programme daher im Wesentlichen auch an den Kernstrategien der WHO Ottawa Charta<sup>1</sup>: Im Zentrum steht die Schaffung gesundheitsförderlicher Lebenswelten über die Einbindung in ein unterstützendes soziales Netzwerk. Dazu stellen Theorien und Konzepte aus verschiedenen wissenschaftlichen Gebieten - Pädagogik, Psychologie, Sportwissenschaften, udgl. - zum Beispiel der Selbstwirksamkeit nach Alfred Bandura, dem Fachkonzept der Sozialraumorientierung, Labeling-Theorien, u.a. die handlungsorientierte Grundlage der LOGIN Aktivitäten dar.

Operiert wird auf Systeme-Ebene, auf Individual-Ebene, auf Lokal- und Regionalebene.

## 3. ORGANISATION, STRUKTUR UND INHALTE DER ANGEBOTE

Folgende Herangehensweise und Maßnahmen wurden konzeptgeleitet vorgenommen, um Gesundheit von Go on! Login-Teilnehmenden zu fördern. Das Programm ist so aufgebaut, dass sieben Tage über die ganze Woche verteilt Angebote in Anspruch genommen werden können. Es finden morgendliche, Vormittags-, Nachmittags- und Abendeinheiten statt. Sie können daher tages- und

---

<sup>1</sup>Die Charta bietet ein inhaltliches und methodisches Integrationsmodell an, um unterschiedliche Strategien der Gesundheitsaufklärung, Gesundheitserziehung, Gesundheitsbildung, Gesundheitsberatung, Gesundheitsselbst-hilfe sowie der Präventivmedizin anzuwenden und fortzuentwickeln. Ihr gesundheitspolitisches Leitbild wird auch als Umorientierung von der Verhütung von Krankheiten zur Förderung von Gesundheit beschrieben. Dies erfordert neue Handlungsprioritäten, insbesondere eine starke Orientierung auf die politische Gestaltung der gesundheitsrelevanten Faktoren und Umweltbedingungen.

wochenstrukturierend verwendet werden. Für langfristige Prozess- und Zielarbeit eignen sich Ausflüge, Kulturmaßnahmen, Wettbewerbe, Meisterschaften udgl.

Die Angebote von Go on! Login! zielen daher konzentriert auf

- Schaffung gesundheitsfördernder Lebenswelten
- Unterstützung gesundheitsbezogener Gemeinschaftsaktivitäten
- Entwicklung persönlicher Fähigkeiten und Kompetenzen

Die Herangehensweise ist am Setting Ansatz ausgerichtet. Dazu gehören weiters eine

- salutogene Ausrichtung (was macht und erhält Menschen gesund?)
- Ressourcenorientierung (was erleben Menschen als stärkend und unterstützend?)
- partizipative Gestaltung von Alltagswelten (Settings) durch
- Beteiligungs-, Empowerment Prozesse (Teilnehmenden-Initiativen) und
- Vernetzungsprozesse

Dafür verwendet werden breitgefächerte und komplexe psychosoziale, kulturbezogene, sport- und bewegungsverknüpfte Interventionen.

## **Zugangskontext**

Viele der Teilnehmenden werden von Facheinrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens über die Möglichkeiten bei LOGIN informiert. Ebenfalls viele kommen aufgrund der Hinweise aus dem Freundes- und Bekanntenkreis und eine andere große Teilnehmenden Gruppe hat wiederum regionale Bezüge, ist in räumlicher Nähe zum Hauptstandort von LOGIN im 15. Wiener Gemeindebezirk.

## **Freiwilligkeit**

Die Nutzung der Einrichtung erfolgt freiwillig und ohne „Soll und Muss“. Wirksamkeit wird durch einen „Auftrag“, der pflichtbewusst versucht wird zu erfüllen, eher abgeschwächt. Motivation zu Mitarbeit entsteht durch Sinn und Tun.

## **Niedrigschwelligkeit**

Die Teilnahme erfordert keine bestimmten Voraussetzungen, lediglich die Beachtung der Grundregeln: Respect! No Alc! No drugs! Fair Play! Sie stellen den Rahmen. Die Räumlichkeiten der „loginBase“ als Zentrum der Aktivitäten bietet die Möglichkeit, sich sozial zu verorten, eigene Fähigkeiten zu erweitern und einsetzen zu lernen, um auch in schwierigen Zeiten besser zurechtzukommen.

Anmeldungen sind erwünscht, sind jedoch auch keine Teilnahmevoraussetzung. Es werden zudem keine Zuweisungsbestätigungen, Einkommensnachweise, Diagnosen oder sonstige Unterlagen, die eine Schwelle darstellen könnten, verlangt. Teilnahmekosten belaufen sich auf 5,- pro Monat für alle Angebote. Der Beitrag stellt jedoch auch keine Teilnahmevoraussetzung dar, sondern folgt einer in unserer Gesellschaft verbreiteten Haltung: „Was nichts kostet, ist nichts wert“, und beugt einem „Almosen- und Gratisprogramm“ vor. Das niedrighschwellige Eintrittsprozedere wird fortgesetzt mit qualitäts- und anspruchsvollen Kursprogrammen.

## **Sport- und Bewegung**

Die Angebote machen Sport und Bewegung allen Menschen zugänglich, ohne in Sportverbänden integriert sein zu müssen. Die sportlichen Zielsetzungen orientieren sich an der persönlichen Leistungsmarke und Befindlichkeit und sind zudem Vehikel für soziale Vergemeinschaftung und Integration. Um zu Beginnen ist immer Gelegenheit. Kurze wie lange Wege brauchen einen ersten Schritt. Die Teilnahme an Wettbewerben ist möglich und wird gemeinsam organisiert, und Erfolge werden auch gemeinsam gefeiert.

Im Projekt wurden polysportive Gruppenangebote umgesetzt, die für Anfänger\_innen und bewegungsferne Menschen ebenso wie für sportaffine Personen zur Verfügung stehen.

Die Ballsportkurse (vorwiegend Fußball und Volleyball) sind auf Gesundheit ausgerichtete Trainings. Die Teilnahme an Turnierveranstaltungen und an Freizeitbewerben ist dabei immer vorgesehen und wurde im Jahr 2019 auch forciert, um einen Übergang ins Regelsportsystem zu ermöglichen.

Die Trainings umfassten zudem Rückenfit und Rückengymnastik, Yoga, fernöstlichen Bewegungsformen und Meditationen (Qi Gong, Karatedo, ...), verschiedene Tanzangebote und dazu passende erweiternde und ergänzende Workshops.

Regelmäßiger Sport über eine gewisse Zeit wirkt sich grundsätzlich positiv auf das Wohlbefinden aus. Bewegung wird deshalb zusätzlich zur anderen Behandlungsmaßnahmen (Psychotherapie und Pharmakotherapie) sinnvoll einzusetzen sein.

## **Körper Geist und Seele: Selbstfürsorge und Alltagsfertigkeiten - gesundheitsorientierte Veranstaltungen**

Gesundheit ist immer ein Zusammenspiel vieler Faktoren. Menschliches Wohlbefinden stützt sich auf viele Säulen und ist individuell unterschiedlich. Neben

den Bewegungsangeboten steht den Teilnehmenden eine Palette an psychosozialen Kursangeboten sowie psychoedukativen Interventionen zur Verfügung. Besondere Aufmerksamkeit wird bei Go on! Login! jenen Aktivitäten geschenkt, die Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit sowie soziale Teilhabe und aktives Miteinander stärken. Psychosoziale Gesundheit, als wesentlicher Teil von Wohlbefinden, vor allem in Form von Selbstfürsorgekompetenzen und Alltagsfertigkeiten werden in allgemeinen und speziellen Programmen, in Kursen zu gesunder Ernährung (Nahrungsmittelkunde, Einkauf, Hygiene, Zubereitung, usf.) und sozialen Kompetenzen in soziotherapeutischen Angeboten (Psychodrama-Gruppen, Café Weltverbesserung, Achtsamkeitsbasierte Angebote, Resilienz-Trainings, Meditation) und der Sozialberatung behandelt.

## **(Gesundheits-) Kompetenzvermittlung**

Fähigkeiten und Fertigkeiten werden in den Einheiten und Workshops vermittelt. Einerseits auf individueller körperlicher und mentaler Ebene, andererseits wird darauf Wert gelegt, den Teilnehmenden einen reflektierten Umgang mit Gesundheitsinformationen zu ermöglichen. Vor allem durch die Umsetzung von gezielten Workshops wird die Gelegenheit geboten, verschiedene Methoden und Herangehensweisen einzusetzen und kennenzulernen.

## **Veranstaltungen, Events, Programme im soziokulturellen Kontext (Setting Alltag und Lebenswelt)**

Für eigenständige, abgegrenzte und unterschiedliche Projekte und Anlässe wurden diverse „Specials“ ins Programm aufgenommen. Dies waren v.a. Events und Veranstaltungen, die im Jahreszyklus stattfinden (Sommerfest, Jahresabschlussfeier, Picknicks, udgl.).

Sportveranstaltungen (Turniere, Freundschaftsspiele, Meisterschaftsbeteiligung, etc.), Kletterevents - Outdoor am Berg, Erlebnisorientierte Wanderungen, uvm. sind ebenfalls Bestandteil dieses Angebotsteiles – auch im Hinblick auf die Lebenswelt und der Stärkung des sozialen Zusammenhaltes der Menschen.

Zu diesen Angeboten gehörten auch frauenspezifische Programme. Die Workshops und Kurse waren dabei – auch im Sinne einer niedrighschwelligigen Angebotssetzung - über das ganze Jahr verteilt und zählten zum Standardrepertoire im Gesamtprogramm. Sie richteten sich dann ausnahmslos an Frauen, und boten einen geschlechtsspezifischen Rahmen. Sie hatten neben Körper-Geist-Seele-Schwerpunkten auch Kommunikationstechniken, Resilienztraining udgl. zum Inhalt.

Insgesamt zielten sie neben der Verbesserung des Wohlbefindens auf Empowerment, auch im Sinne von Selbstwirksamkeit und damit einhergehender grundlegender Erfahrungen.

## **Soziale Integration und Gemeinwesen**

Das wohlwollende Miteinander unterschiedlicher Personengruppen ist ein besonderes Anliegen der Aktivitäten des Vereins LOGIN. Raum und Zeit geben, Ideen verwirklichen können, Mitgestalten, Einsamkeit überwinden und Teil von Etwas sein, ...Neues lernen, sich ausprobieren, Kontakte knüpfen und in Beziehung gehen... Teilnehmer\_innen Initiativen, Grätzlaktivitäten, Feste, Events, uvm. - Verhältnisse und Verhalten gehen miteinander.

## **Teilnehmer\_innen Initiativen: Empowerment**

In Anlehnung an Empowerment-Strategien und der WHO Ottawa-Charta (1986) zur Gesundheitsförderung steht eine Stärken- und Ressourcenorientierung im Fokus der Aktivitäten des Projektes Go on! Login! Im Rahmen von Teilnehmer\_innen Initiativen werden vorhandene, mitgebrachte Potenziale der Teilnehmer\_innen aufgegriffen und ausgebaut. Regelmäßig wurden dafür Plattformtreffen für LOGIN Teilnehmer\_innen angeboten, in denen Ideen, Initiativen, Vorhaben, Wünschen usw. besprochen werden. LOGIN Mitarbeiter\_innen unterstützen, im Rahmen der Möglichkeiten des Vereins, bei der Planung und Umsetzung der Aktivitäten.

Im Jahr 2019 kamen auf diesem Weg 8 verschiedene Teilnehmer\_innen Initiativen zustande und werden zum Teil fortgesetzt.

## **Onlineberatung, Telefonberatung**

Anfragen übers Telefon, per SMS und via E-Mail sind zunehmend. Dabei handelt es sich neben telefonischen An- und Abmeldungen, Informationsanfragen und diversen Anfragen und Auskünften auch um inhaltlich komplexe Anliegen, die vertiefte Korrespondenz erfordern, und persönliche Themen betreffen. Zudem wurden in vielen Kursen WhatsApp Gruppen installiert, die von Kursleiter\_innen oder LOGIN Mitarbeiter\_innen moderiert und verwaltet werden.

## **4. ZIELGRUPPEN UND ZIELSETZUNGEN**

Nachstehend wird ein Überblick über Zielgruppen, Zielsetzungen, Aktivitäten zur Zielgruppenerreichung und der Vernetzung und der Erreichung von

Multiplikator\_innen vorgenommen. Nachfolgend werden die Aktivitäten und Zahlen zur Beteiligung und demographische Daten zu den Teilnehmenden dargestellt.

## 4.1. Zielgruppen

Als besondere Zielgruppen neben der Allgemeinbevölkerung sind umrissen

- Menschen im Case-Management der WGKK (ÖGK)
- Menschen mit Suchterkrankungen
- Langzeitarbeitslose, armutsgefährdete oder armutsbetroffene Menschen
- Menschen in der Wiener Wohnungslosenhilfe

## 4.2. Zielsetzungen

Zielsetzungen auf Zielgruppenebene sind die Verbesserung des Gesundheitszustandes, der Gesundheitskompetenz und der Lebensqualität gesundheitlich schlechter gestellter Personen, unabhängig vom sozialen Status.

Als Ziele und Wirkung sind konzeptuell angeführt:

- Ganzheitliche Gesundheitsförderung – bio-psycho-soziale Einheit Mensch, für „hard-to-reach“-Personen

Nachstehende (gesundheitsrelevante) Zielsetzungen (**Qualitative Zielsetzungen**) können unter tertiär- und quartärpräventive sowie allgemein gesundheitsfördernde Maßnahmen subsumiert werden.

- Sicherung von Behandlungserfolgen (Verlängerung von Drogenfreiheit, Abstinenz; abstinenten Phasen, Stabilisierung)
- (Wieder-)Erlangen von Alltags- Selbstfürsorge Kompetenzen
- Verbesserung der Gesundheitskompetenzen (gesundheitsbezogenes Wissen, körperliche Abläufe, Fitness, Ernährung, etc.)
- Förderung persönlicher Entwicklung (gesundes Selbstbild; Steigerung des Selbstwertgefühls durch aufwertende Erfahrungen, Teilnehmer\_innen Initiativen)
- Gesundheitsfördernde Umwelten schaffen
- Gesundes soziales Netzwerk aufbauen
- Empowerment, Eigeninitiative, Hilfe zur Selbsthilfe
- nachhaltige soziale Integration (unterstützende soziale Netzwerke)
- Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens
- Stabile und regelmäßige Teilnahme an den Gruppenaktivitäten



Zu erreichende Menschen – Teilnehmende und Professionist\_innen (**Quantitative Zielsetzungen pro Jahr**):

- 500 verschiedene Personen im Jahr sollen an den Aktivitäten teilhaben. Die Erfassung erfolgte dabei über ein Datenblatt.
- 350-400 Personen sollen stabil in die Gruppen integriert werden und mit Gesundheitskompetenzen ausgestattet werden.
- 6 Exkursionen zur Angebotspräsentation in die loginBase für geführte Gruppen aus Partnereinrichtungen
- Umsetzung von 6 Multiplikator\_innen\_Treffen

Anzahl der Aktivitäten

- Ca. 500 Kurs- Trainingseinheiten
- 12 Wanderungen
- Teilnahme an Sportveranstaltungen, Bewerben, Turnieren

Ausbau von Kooperationen (systemrelevante Zielsetzungen, Nachhaltigkeit)

- Fortführung und Ausbau von bestehenden Kooperationen: bspw. Anton-Proksch-Institut, Grüner Kreis, Jobtransfair, Wohnungslosenhilfe, ...
- Zuwendung zum Projekt *Alkohol. Leben können.*
- Zusammenarbeit mit Sportverbänden und Sportvereinen

### 4.3. Maßnahmen zur Zielerreichung

Die Maßnahmen zur Zielerreichung wurden in folgende Bereiche unterteilt:

#### System-Ebene

- Informationsveranstaltungen und Vernetzung in und mit kooperierenden Einrichtungen zur Verbesserung der Vernetzungsstrukturen, Anpassung an Erfordernisse und Bedarfe
- Informationsvermittlung und Aktivierung der Zielgruppen durch aufsuchende Aktivitäten; Veranstaltungen, Workshops
- Vernetzung mit MultiplikatorInnen
- Informationsmaterial und Programmverteilung
- Schnittstellen- und Ressourcenfunktion

#### Angebots-Ebene

- Individualangebote – Sprechstunden, Sozialberatung

- Gruppenangebote – Trainings, Fitness, Sport, Gesundheits-, Selbst- und psychosoziale Kompetenz
- Empowerment – Selbstwirksamkeit - Teilnehmer\_innen Initiativen
- Teilnahme an, Organisation von Sportveranstaltungen
- Vernetzung mit Sportvereinen und anderen Sportgruppen
- Gemeinwesen-Angebote (Sozialraumorientierung) - Veranstaltungen, Workshops
- Internetcafé, Tagesstruktur, soziales Rahmenprogramm

## Steuerungs- und Team-Ebene

- Teamsitzungen, Interventionen im Projektteam
- Reflexionstreffen mit Multiplikator\_innen
- Vernetzung mit Partnereinrichtungen, Förderstellen
- Teilnahme an Fachtagungen (Kongresse, Tagungen, Veranstaltungen, z.B. der WiG, FGÖ, ÖPGK, uam.)
- Fortbildung für Mitarbeiter\_innen / Übungsleiter\_innen in psychosozialen, gesundheitsbezogenen, sportpädagogischen uä. Bereichen

## Dokumentation und Evaluation

- Interne Evaluation
- Dokumentation der Maßnahmen, Teilnahmen, u.a. relevanter Faktoren
- Berichtswesen

Mittels einer internen Datenbank wurden relevante Teilnehmer\_innen-Daten, Teilnehmer\_innen-Zahlen und Kontakte dokumentiert. Dadurch wird eine EDV-gestützte

Evaluation ermöglicht.

Systematisch werden statistische Werte erhoben, die Aufschlüsse über Kursmaßnahmen, Zugangsströme, Teilnahme und Beteiligungswerte udgl. geben.

## **4.4. Indikatoren für die Zielerreichung**

Quantitative Indikatoren

- Anzahl der kooperierenden Einrichtungen
- Anzahl an Multiplikator\_innen, Gesprächen mit Multiplikator\_innen,
- Anzahl der Info-Veranstaltungen
- Anzahl der Teilnehmenden

- regelmäßige Teilnahme an den Kursen, Aktivitäten
- Anzahl der umgesetzten Maßnahmen
- Anzahl der Kontakte zur Zielgruppe

## Qualitative Indikatoren

- Abstinenz, Drogenfreiheit
- Erworbene Fertigkeiten und Skills (körperliche, soziale, persönliche Entwicklung, Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, ...)
- Einhaltung der Regeln und Werte bei LOGIN: Respect! No alc! No drugs! Fairplay!
- Feedback, Berichte und Rückmeldungen von Teilnehmenden
- Aktive Mitarbeit (Partizipation) / Übernahme von Aufgaben, Funktionen durch die Teilnehmenden
- Ehrenamtlich und voluntaristisch Mitarbeitende
- Teilnehmer\_innen-Initiativen – Angebote von Teilnehmenden für Teilnehmende
- gemeinsame Aktivitäten der Teilnehmer\_innen außerhalb der Projekt Angeboten
- (soziale Netzwerke, die auch außerhalb der Einrichtung wirken)
- konstruktives Gruppenklima (Teilnehmenden Befragung, Befragung der anleitenden Personen)



## 5. ERGEBNISSE

Im Folgenden finden sich statistische Auswertungen über Anzahl und Thema der Aktivitäten, Beteiligungen sowie demografische Daten der Teilnehmer\_innen, für den Zeitraum 1.1.2019 bis 31.12.2019:

## 5.1. Aktivitäten zur Vernetzung mit Adressat\_innen und Professionist\_innen

- Es kam zu insgesamt 37 Informationsgesprächen für/mit Multiplikator\_innen oder Patient\_innen/Bewohner\_innengruppen aus Partnereinrichtungen (ca. 400 Beteiligungen)
  - 21 Exkursionen für Patient\_innen-Gruppen in die loginBase (bspw. Anton Proksch Institut, Tagesklinik am Otto Wagner Spital, u.a.)
  - 8 Infoveranstaltungen extern, in Partnereinrichtungen durch LOGIN Mitarbeiter\_innen (bspw. im Haus Hermes, Neunerhaus, u.a.),
  - 7 Multiplikator\_innentreffen für Besprechungen, Abstimmungen, Austausch und Planung im Sozial- und Gesundheitswesen (bspw. Anton Proksch Institut, BaWo Forum: Basismitarbeiter\_innen in der Wohnungslosenhilfe, Stadtmenschen, u.a.)

Die Akkordierung der Angebote und Leistungen nimmt eine wichtige Funktion ein. Damit wird u.a. die Treffsicherheit der Angebote gewährleistet, parallele Angebotsführung vermieden, etc.,

- 19 offene Infostunden für Interessent\_innen in der loginBase mit einer Beteiligung von 84 Personen
- Am Tag der psychischen Gesundheit im Wiener Rathaus (4.11.2019) war LOGIN mit einem Infostand vertreten. Es konnten ca. 80 unterschiedliche Personen über LOGIN Angebote informiert werden und mit Infomaterial ausgestattet werden.
- Carla Jobmeile (30.4.2019): Infostand, Infogespräche, ca. 80 Kursprogramme verteilt, ca. 100 Personen informiert

Insgesamt konnten im Projektzeitraum über organisierte Vernetzungs- und Kontaktaktivitäten ca. 660 Personen erreicht und informiert werden.

## 5.2. Aktivitäten, Teilnahmezahlen, demographische Daten

Anzahl der Kurseinheiten, Workshop-Aktivitäten und der teilnehmenden Personen:

Umgesetzt wurden insgesamt 64 unterschiedliche regelmäßige Aktivitäten in **1.622 Einheiten**, und es kam zu **10.940 Beteiligungen**.

Es wurden ca.

- **1996 Stunden Gesundheits-Sport, Bewegung und Vitalisierung** in 21 Kursen, Trainings, Workshops und in Wettkämpfen (Turnieren, Meisterschaftsmatches, ...) umgesetzt, d.h. über 5h Sport und Bewegung täglich.

- **992 Stunden** wurden in 496 Einheiten an 23 **psychosozialen, psychoedukativen, sozio- und psychotherapeutischen Programmpunkten** – über 2,5 Stunden täglich – für Bildung, Entwicklung, Sozial- und Gesundheitskompetenz durchgeführt.
- **503 Stunden in 20 Einheiten soziokulturell und Empowerment ausgerichtete Aktivitäten** zur Gesundheitsförderung, Aktivierung, Teilhabe und sozialer und kulturbezogener Maßnahmen – in etwa 1,5 Stunden täglich – eingesetzt.

Diese Aktivitäten wurden im Zeitraum Jänner bis Dezember 2019 **von 1.023 unterschiedlichen Menschen** genutzt.

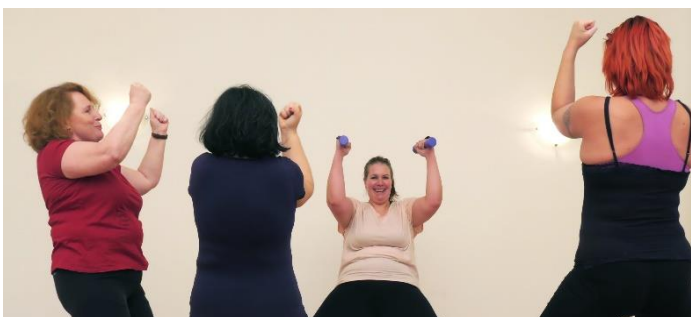
Unter dem Aspekt, dass es galt, schwer erreichbare Zielgruppen zu erfassen, kann dieses Ergebnis als großer Erfolg interpretiert werden. Und zwar insofern, als das Interesse und letztlich auch die Aktivierung als gelungen betrachtet werden kann.

- Zielerreichung:

Die quantitativen Ziele hinsichtlich Beteiligungszahlen und umgesetzten Aktivitäten können als sehr gut erreicht bezeichnet werden.

Die untenstehende tabellarische Auflistung der Angebote ist ergänzend eine Gesamtübersicht der Angebote im Projekt Go on! Login!

In der Tabelle sind teilnehmende Personen auch mehrfach erfasst, nämlich dann, wenn eine Person an mehreren Aktivitäten beteiligt war. Daher ist die Zahl der Gesamtteilnehmenden (1.023) und die Summe der Personen, die teilgenommen haben (2.418) unterschiedlich. (s. auch Nutzungsverhalten und Inanspruchnahme ff.).



- Mehrfachzählung

Personen, die an mehrere Aktivitäten teilnahmen, wurden quasi „mehrfach“ erfasst. Daraus ergibt sich einerseits eine Differenz zwischen der Zahl der Personen, die insgesamt teilgenommen haben, und jener der gesamten Beteiligungen.

Aktivität	Einheiten	Beteiligung	Kontakte	Teilnehmende
ACHTSAMerLEBEN	17	133	175	27
Aikido	2	6	7	5
BaseGroup_Suport Team	2	11	12	8
Beachvolleyball	7	73	78	37
Bewegung, Kontakt, Reflexion	7	23	28	11
Café Weltverbesserung	16	92	122	24
Clubabend	8	33	34	18
Coaching	21	38	41	15
Ernährungsworkshops	21	156	234	38
Events Ausflüge Kulturaktionen	12	107	114	80
Fahrrad Tour	5	25	42	20
Fahrrad Sicherheitstraining	1	20	20	20
Fahrradgruppe	8	45	53	13
Fit for Dance	42	219	294	37
Urbanes Gärtnern	12	57	59	33
Frauen STÄRKEN - Workshops	8	79	104	20
Fußball Frauen	65	434	443	45
Fußball Männer	103	1321	1628	123
GartIn im Grätzl	29	100	114	24
Gruppentherapie Screening	7	35	54	10
Herz Chakra Meditation	27	126	171	37
Improvisationstheater	20	122	185	32
Infostunde	19	84	87	83
Interaktions-Training	4	32	35	10
IT Workshops	4	17	17	6
Karaoke	9	37	38	10
Karatedo	51	332	549	47
Kick Box Workout	4	5	5	2
Klettern	28	187	195	56
Kreativworkshops	9	42	44	32

Kulturpassaktivität	18	81	81	36
Life Coaching	55	133	152	24
Männerrunde	3	4	4	3
Meditation	24	127	156	30
Mein Körper bewegt sich	4	12	16	10
Meine Gedanken und Ich	3	6	8	5
Modern Dance	34	181	252	45
Nordic Walking	40	228	321	34
Olivers Zauberkiste	21	110	132	29
Online Beratung	46	79	84	49
OpenBase	30	174	180	65
Percussion	16	100	135	34
Psychotherapie Einzel	41	72	72	6
Psychotherapie Gruppe	15	96	126	19
Qi Gong	39	214	305	61
Resilienztraining	8	92	102	30
Rückenfit	46	379	455	57
Rückengymnastik	39	294	372	61
Shiatsu Behandlungen	37	172	187	52
Shinson Hapkido	38	279	573	42
Singkreis Mantras singen	6	34	39	14
Sozialberatung	60	139	140	71
Soziotherapie Einzelsetting	38	68	68	43
Taekwondo	82	753	967	56
Tanz Standard und Latein	27	110	117	33
TeilnehmerInnen-Initiativen	7	9	9	6
The Work - Method Katie Byron	5	8	11	6
Vereinsevent für Mitwirkende	4	34	34	25
Volleyball Mixed	85	1125	1297	156
Volleyball Frauen	65	426	454	62
Vorträge	3	32	33	31
Wanderungen	14	169	179	82
Weltverbesserung Psychodrama	24	111	141	25
Yoga	162	1220	1506	114
<b>Aktivitäten</b>	<b>1 707</b>	<b>11 062</b>	<b>13 690</b>	<b>2 339</b>

<i>Veranstaltungen, Turniere, Events</i>	<i>Aktionen</i>	<i>Teilnehmende approximativ</i>
Volleyball- und Fußballturniere	16	1500
Meisterschafts- und Freundschaftsspiele	48	500
Sommerfest, Jahresabschlussfest	2	220
<b>Gesamt</b>	<b>66</b>	<b>2220</b>

- Nutzungsverhalten und Inanspruchnahme

Neben der Anzahl der Personen, die erreicht werden sollten, sind die Anzahl der Kontakte und Anzahl der Teilnahmen eine bedeutende Messzahl.

Es zeigt sich, dass die Angebote überwiegend mehrfach genutzt werden. Zwei Drittel der Teilnehmenden nimmt die Angebote zwischen ein und sechsmal in Anspruch. Ca. ein Drittel der Teilnehmenden (338 Personen) besuchte die Programme siebenmal und darüber hinaus gehend.

Insgesamt kann von einer sehr guten Inanspruchnahme der Programme und somit auch von einer gelungenen Aktivierung und Beteiligung der Zielgruppen gesprochen werden.

Zu bemerken war, dass viel der Teilnehmenden auch an andere Maßnahmen (z.B. AMS-Kurse, therapeutische Behandlungsverfahren, Reha-Maßnahmen u.Ä.) angebunden waren. Das führt immer wieder zu Unterbrechungen bei Teilnahmen.

- Teilnehmende Personen

**1.023** verschiedene Personen waren im Zeitraum 1. Jänner bis 31. Dezember 2019 an Aktivitäten beteiligt. Davon waren 490 männlich und 435 weiblich, 1 Person gab transgener am Datenblatt an und 97 Personen machten keine Angaben zum Geschlecht. Der Überhang an männlichen Teilnehmenden ist auf die Vermittlung der Angebote von Suchthilfeeinrichtungen, Wohnunslosenhilfeeinrichtungen und Einrichtungen der Arbeitslosenunterstützung zurückzuführen, von denen vorrangig männliche Personen an LOGIN vermittelt wurden.

749 Personen haben Migrationsbezug (alte Definition: selber oder ein Elternteil im Ausland geboren).

- Teilnehmende nach Alter, Geschlecht und Migration

Teilnehmer_innen Anzahl	Geschlecht			Gesamt
	andere	m	w	
Altersgruppe				Keine



				<b>Angabe</b>	
10+		18	45	1	64
20+	1	111	72	3	187
30+		106	87	1	194
40+		76	82	1	159
50+		49	64		113
60+		14	18		32
70+		2	3		5
Keine Angabe		114	64	91	271
<b>Gesamt</b>	<b>1</b>	<b>490</b>	<b>435</b>	<b>97</b>	<b>1.023</b>

<b>Teilnehmer*innen</b>	<b>Geschlecht</b>				<b>Gesamt</b>
<b>Anzahl</b>					
<b>MGH</b>	<b>a</b>	<b>m</b>	<b>w</b>	<b>Keine Angabe</b>	
Migrationsbezug	1	343	310	95	749
Österreicher_innen		147	125	2	274
<b>Gesamt</b>	<b>1</b>	<b>490</b>	<b>435</b>	<b>97</b>	<b>1.023</b>

- Demographische Daten in Bezug auf Krankheit / Gesundheit / Nutzung von Sozialeinrichtungen

a) 498 Personen waren oder sind in stationären und/oder ambulanten Behandlungs-, Beratungs- bzw. Betreuungs-Settings im Gesundheits- und Sozialwesen.

b) 243 Personen sind und waren mit Sozialeinrichtungen (Caritas, BBRZ, Reha-Einrichtungen, etc.) in Kontakt

c) 213 Personen waren in Sonderkrankenhäusern zur Suchtbehandlung (Otto-Wagner-Spital, Anton-Proksch-Institut, Grüner Kreis, u.a.).

d) 177 Personen waren in anderen Einrichtungen der Suchthilfe (Jedmayr, Dialog, PASS, ...)

e) 158 Personen waren in ihrer Biographie von Wohnungslosigkeit betroffen.

f) 60 Personen (27 männlich, 33 weiblich) waren im Reha-Geld Bezug [kann auf eine Betreuung durch das Case Management der OGK (WGKK) verweisen]

- g) 44 Personen (12 weiblich, 32 männlich) gaben fit2work als Betreuungshintergrund an
- h) 378 Personen machten keine Angaben zu Einkommensumständen. Dies deutet auch darauf hin, dass die Erfassung dieser Lebensumstände ein heikles und schambesetztes Thema berühren könnte
- i) 442 Personen machten keine Angaben zu einer Inanspruchnahme des spezialisierten Hilffsystems bzw. sind hier auch jene Personen subsumiert, die keinen Kontakt hatten.
- j) Mehr als die Hälfte der Teilnehmenden, nämlich 536 Personen, bezogen soziale Transferleistungen (Arbeitslosengeld, Mindestsicherung, Rehabilitationsgeld, o.ä.).

Insgesamt kann gesagt werden, dass der Großteil der erreichten partizipierenden Personen sich auch mit der Schnittmenge jener Menschen in Österreich deckt, die als von Marginalisation und Deprivation gefährdet beschrieben werden (vgl. GÖG/ÖBIG 2015, Empfehlungen zur Umsetzung von Chancengerechtigkeit in der Gesundheitsförderung).

- Zugangskontext

Direkt und indirekt von LOGIN und den Möglichkeiten am Programm Go on! Login! teilzunehmen erfahren, haben Personen über folgende Einrichtungen:

- i. 9 von FEM
- ii. 11 vom BBRZ
- iii. 29 vom PSD u.a. Einrichtungen der Sozialpsychiatrie
- iv. 30 vom Suchthilfe-System
- v. 13 von Reha Einrichtungen
- vi. 25 vom CM der WGKK
- vii. 24 von fit2work
- viii. 145 von Sonderkrankenhäusern
- ix. 164 von Freunden, Bekannten, Familie, Internet, aus der Nachbarschaft
- x. 386 Personen hinterlegten keine Information, wie sie zu LOGIN kamen.

Das zeigt einerseits ein breites Zugangsspektrum und eine gute Verbindung zu Kranken- und Sozialeinrichtungen, die für die Zuweisung aufkommen. Andererseits ist damit auch die Schlüsselstellung von LOGIN zu sehen. Im Sozial-, Kranken- und Gesundheitsnetzwerk ist LOGIN eine Ressource im Schnittstellenbereich von

Behandlung und Verselbständigung, von autonomer und gesundheitskompetenter Lebensführung und stationärem, kostenintensiven Erkrankungs- und Behandlungsverlauf, bspw. bei chronischen Erkrankungen.

Ein weiteres Indiz ist die Art des Einkommens, die Rückschlüsse auf einen relevanten Gesundheitsförderungsbedarf verweist.

- PVA-Reha-Geld und BMS (wenn keine berufliche und medizinische Reha zugewiesen wurde)
- Krankengeld bei längeren Behandlungsverfahren, psychischen Erkrankungen
- Taschengeld bei ausgesteuerten Personen in stationärer Behandlung,
- Gehalt bei fit2work.

Die Frage nach der Art des Einkommens (nicht nach der Höhe) findet sich daher ebenso im Registrierungsformular.

Viele Menschen dieser Zielgruppen werden auch vor allem in stationären Behandlungseinrichtungen von Go on! Login informiert. Sonderkrankenhäuser, berufliche und andere Reha-Stationen, Neurologie und Psychiatrie sind zu erwähnen. Daher wird auch dieser Hintergrund erhoben.

Die Angaben erfolgen freiwillig. Es ist auch eine anonyme Teilnahme ohne Bekanntgabe persönlicher Daten möglich. Für manche Menschen, die misstrauisch gegenüber Systemeinstellungen, Behörden udgl. sind, ist dies manchmal ein wichtiger Aspekt.

Um eine möglichst stigmafremde Erfassung von Menschen mit krankheitswertigen Merkmalen und einer „Behandlungsempfehlung“ zu gestalten, werden Merkmale (Diagnosen) und „medizinische Überweisungen“, die mit Krankheit in Verbindung stehen können, nicht abgefragt. Bei der Registrierung der Teilnehmenden wird am Datenblatt zu Erhebung einiger Personendaten daher danach gefragt, wie die Person von Login erfahren hat. Und viele geben dies auch an.

Diese Herangehensweise bietet die Möglichkeit der statistischen Erfassung von Menschen, die einen gesundheitsbezogenen Zuweisungshintergrund, der z.B. auf fit2work, die PVA oder das CM der ÖGK verweist, mitbringen.

Bei der statistischen Auswertung des Zugangshintergrundes werden diese Parameter daher herangezogen.

Die Niedrigschwelligkeit und Entstigmatisierung zu wahren ist ein wichtiges Anliegen.

## 6. NACHHALTIGKEIT

Der Großteil der Teilnehmenden profitiert auf mehreren Ebenen von den Angeboten. Was wiederum einen Mehrwert auf gesamtgesellschaftlicher Ebene mit sich bringt. Vielfach wurde von den Teilnehmenden beschrieben, dass sie sich fitter fühlten, und ihre Fitness sich auch verbessert hat, dass sie sich sportlich verbessert hätten, nun eine bessere Kondition und Ausdauer hätten. Die Angaben, allgemein mehr Sport zu machen, sind auch ein Indiz dafür, dass die Motivation für gesundheitsbewusstes, sportlicheres Verhalten gestiegen ist.

Auf psychischer Ebene verhalf die Teilnahme an Go on! Login! Angeboten einer Vielzahl der Teilnehmenden zu einem besseren Lebensgefühl und zu mehr Lebensfreude, Motivation, psychischer Stabilität, Ruhe, Ausgeglichenheit, emotionaler Reife, mentaler Stärke und weniger Stress. Auch wurde die Teilnahme damit in Zusammenhang gebracht, dass Depressionen milderten und sich emotionale Lähmungen lösten. Weitere Aussagen von Teilnehmenden zu den Veränderungen seit sie bei Go on! Login! angedockt haben, waren bspw. *„schön einen Fixpunkt zu haben der Freude bringt“* und *„Es gibt mir die Möglichkeit neue Gefühle zu entdecken und zu entwickeln“*. *„Endlich wieder schlafen können.“*

Eine weitere Entwicklung, die von Teilnehmenden erwähnt wurde, ist das Wiederentdecken von Lust und Freude an bestimmten Aktivitäten, sowie das „Mitnehmen“ von Bewegungsanregungen in das „private“ Leben.

Durch den Anstoß des Ausprobierens bei LOGIN und in weiterer Folge des Erlernens und sich Verbesserns in einer Sportart oder Bewegungsform, erleben die Teilnehmer\_innen Erfolge und können Selbstwirksamkeitserfahrungen verbuchen.

Die Aktivitäten werden auch außerhalb des Go on! Login! Angebotes ausgeübt und die Hemmschwelle, auch bei anderen Institutionen in dieser Hinsicht anzudocken, fällt. Somit eröffnen sich – neben dem Benefit neu erworbener Fertigkeiten, die bereits neue Möglichkeiten eröffnen – auch Handlungsspielräume, die einen neuen bzw. erweiterten gesellschaftlichen Zugang und gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen.

### Qualitätssicherung

Neben den wöchentlichen jour fixes der Projektleitung, zur Abstimmung von Terminen, Überprüfung der Ziele – und Zielgruppenerreichung, fanden im 2-monatigen Rhythmus Übungsleiter\_innen Treffen statt. Diese Meetings dienen der Qualitätssicherung und dem professionellen Austausch unter den Mitarbeitenden. Zudem gibt es regelmäßige Fortbildungsangebote, v.a. für die Sport- Bewegungs-Trainer\_innen.



## 7. ZUSAMMENFASSUNG

Für viele Menschen ist soziale und auch sportliche Teilhabe aufgrund von gesundheitlichen und sozialen Umständen nicht möglich. So ist es bspw. für wohnungslose und suchtkranke (bzw. suchtgefährdete) Menschen besonders angezeigt und hilfreich, Anbindung an ein gesundes, partizipatives und aktivierendes Setting, insbesondere nach und außerhalb des institutionellen (stationären) Kontextes der Wohnungslosen- und Suchtkrankenhilfe, zur Verfügung zu haben. Verschiedene Lernmodelle (Beobachtungslernen, operante Konditionierung, Behaviorismus) und Peergroup-Methodik werden dabei eingesetzt.

Diese Personengruppe ist also neben der Gesundheitsförderung auch im Breitensport eine besondere Zielgruppe. Die wenigsten der bei Go on! Login! teilnehmenden Personen sind in Sportverbänden oder Sportvereinen integriert oder selbständig aktiv. Diesbezüglich sind die Angebote eine besonders hervorzuhebende Chance, um Gesundheitsförderung, Sport und Bewegung Menschen zugänglich zu machen, die ohne der speziellen Vorgangsweisen und Angebote (aufsuchende Sozialarbeit, Vernetzung, nachgehende Kontakte, Niederschwelligkeit, etc.) von Go on! Login! ausgeschlossen wären.

Kumulation von Krankheit auf spezialisierten Stationen (Alkohol, Drogen, psychische Erkrankungen, soziale Defizite, Milieubindung, „ungesundes“ Umfeld“, etc.) trägt häufig auch zu Chronifizierungen, Etikettierungen, Schubladisierungen bei.

Negative und pessimistische Zuschreibungen gilt es im Verein LOGIN zu vermeiden und im Idealfall umzudeuten, das Selbstbild neu zu definieren.

Die Wirksamkeit von LOGIN beruht auf einem komplexen Zusammenspiel mehrerer Kräfte. Dazu gehören: Autonomie und Selbstbestimmung, Partizipation, Mitwirkung, Mitgestaltung, Angebotsvielfalt, unterschiedliches Anforderungsniveau, Sinnstiftung, Normalität, Menschenwürde, Akzeptanz, heilsame Begegnungen, soziale Verortung, Ästhetik, qualitätsvolle Angebote, Emanzipation, Entwicklung und Sicherheit.

