

Titel

„Lifestyle – style your life“



Lifestyle - Style your life!
Das Präventionsprojekt der etwas anderen Art!

- * "Youth Sports", Fußballtraining
- * Musik- und Tanzworkshops
- * Projekte: "Conkurs", "Theater", ...
- * Infoveranstaltungen
- ...und noch vieles mehr!

Lifestyle - Style your life! ein kostenloses Projekt für Jugendliche von 13 - 18 Jahren!

Nutze deine Chance!
Leb dich aus!
Jetzt!

Infos: www.youthpoint-donbosco.at.tf oder unter
0463/2261834

      

Youth Point Don Bosco Siebenhügel, Siebenhügelstr. 64, A-9020 Klagenfurt; tel.: 0463/ 22 618 34;
youthpointdonbosco@yahoo.de, www.youthpoint-donbosco.at.tf

Kurzbeschreibung des Projektes



„**Lifestyle – style your life**“ ist ein Präventionsprojekt der etwas anderen Art. Ziel ist es, Jugendliche zu motivieren ihr Leben eigenverantwortlich und (selbst)bewusster zu gestalten – zu „stylen“. In diesem Zusammenhang sollen mittels zahlreichen Workshops, Diskussionsrunden, Informationsveranstaltungen und kreativen und kulturellen Angeboten folgende Themen bearbeitet werden:

Freizeit/Hobbys	Persönlichkeitsbildung/Selbstwert
Bildung/Arbeit	Kultur/Brauchtum/Religion
Sport und Bewegung	Drogen/Alkohol/Rauchen/Suchtverhalten im Allgemeinen
Gesunde Ernährung	Liebe/Sexualität/Freundschaft und Beziehungen

Als Zielgruppe werden Jugendliche im Alter von 13 - 18 Jahren definiert.

Das Augenmerk wird auf Informationsvermittlung und Aufklärung einerseits und Motivation und Ansporn zu einem **aktiven Leben** andererseits gelegt. Beabsichtigt wird, einen **Gegenpol zu Langeweile, Unzufriedenheit und Orientierungslosigkeit** unter den Jugendlichen zu schaffen. **Neue Interessen** sollen geweckt und **Fähigkeiten gefördert** werden - der **Abbau von Vorurteilen, und Ängsten gegenüber Neuem** erreicht werden. Die **Stärkung des Selbstwertgefühls** der Jugendlichen und des **Vertrauens in Sich Selbst** ist uns ein Anliegen.

Projektdauer: **Mai 2007 – Mai 2009**

Ein großer Focus wird auf den Bereich **Sport, Bewegung, Gesundheit** gelegt, welcher **vom ASVÖ Kärnten geleitet und umgesetzt** wird.

Dieser Bereich wird unter dem Subtitel „**Youth Sports**“ geführt. Parallel zu einem professionell geleiteten Fußballtraining, getragen vom Verein **Livin´kickin´**, haben die Jugendliche im Rahmen dieses Projektes im ersten Jahr die Möglichkeit viele verschiedene Bewegungsformen und Sportarten In- und Outdoor kennen zu lernen. Dazu kommen ÜbungsleiterInnen aus verschiedenen Vereinen der Umgebung direkt in das Jugendzentrum und halten gemeinsam mit den Jugendlichen einmal in der Woche Bewegungseinheiten ab. Am Ende des ersten Jahres wird evaluiert welche Sportarten die Jugendlichen am meisten begeistern konnten. Die beliebtesten Sportarten werden über ein Jahr hinweg (2008/2009) in den Räumlichkeiten des Youth Points Don Bosco Siebenhügel angeboten. Einen wesentlichen Bestandteil des Sportteils bilden kostenlosen Fitnesschecks für Schulklassen. Im Rahmen dieser von Fachleuten durchgeführten Checks bekommen die Jugendlichen Feedback über ihre körperliche Verfassung. Mittels speziell für die Fitnesschecks konzipierten Handouts (Kräftigungs- und Dehnungsübungen und Ernährungspyramiden in Visitenkartenformat) und Folder zum Thema Ernährung und Bewegung sollen die TeilnehmerInnen befähigt werden, selbständig die bekommenen Tipps zur Verbesserung umsetzen zu können. Ebenso erhalten die Jugendlichen Informationen über das Projekt und ein Erstkontakt mit der Einrichtung und den MitarbeiterInnen wird hergestellt.

Weiters werden in beiden Jahren Workshops in den Bereichen Erlebnispädagogik, Gesundheit und Bewegung angeboten.

Zielsetzungen und Maßnahmen des Projekts Youth Sports

- Ein Gesundheitsbewusstsein unter den Jugendlichen zu schaffen
- Jugendliche für neue Sportarten bzw. Bewegung zu begeistern
- Abbau von Hemmschwellen hinsichtlich Vereinszugehörigkeit
- Alternative Freizeitbeschäftigungen anbieten
- Verbesserung der Bewegungsverhältnisse
- Freude und Interesse an sportlichen Aktivitäten wecken

Weitere allgemeine Zielsetzungen waren der Aufbau eines interdisziplinären Netzwerkes im Zusammenhang mit Jugend, Gesundheit und Bewegung und eine intensive Vernetzung mit den Schulen.

Youth Point Don Bosco Siebenhügel, Siebenhügelstr. 64, A-9020 Klagenfurt; tel.: 0463/ 22 618 34;
youthpointdonbosco@yahoo.de, www.youthpoint-donbosco.at.tf

Problemanalyse, Ausgangspunkt des Projekts

Viele Jugendliche sind in ihrer Freizeit sich selbst überlassen. Die Sozialisation der Heranwachsenden findet immer mehr innerhalb der Peergroups statt. Ein Prozess der sicherlich Chancen aber auch viele Gefahren in sich birgt. Vor allem die größer werdende Orientierungslosigkeit der Jugendlichen in ihrer Freizeit, der Rückzug vor den Computer, den Fernseher, die Spielkonsolen – letztendlich der Rückzug in die Passivität könnten Folgen dieses Phänomens sein.

Der Kinder- und Jugendgesundheitsbericht in Kärnten (2005) kam zu dem Ergebnis, dass 23 % der 10- bis 22-Jährigen in Kärnten körperlich weitgehend inaktiv sind, d. h. sie bewegen sich pro Woche höchstens einmal 60 Minuten so stark, dass sie außer Atem und ins Schwitzen kommen. Die Mehrheit der jungen KärntnerInnen (46 %) ist körperlich wenig aktiv und bewegt sich 2 bis 3 Mal pro Woche. Umso wichtiger ist es die Jugendlichen zu mehr Bewegung zu motivieren und ihnen neben dem Schulsport auch Bewegungsmöglichkeiten in ihrer Freizeit anzubieten. Vor allem wenn man der Tatsache ins Auge blickt, dass die körperliche Aktivität bei vielen ab dem jungen Erwachsenenalter abnimmt, jedoch gerade diese in Kindheit und Jugend eine wichtige Rolle bei der körperlichen Entwicklung und Gesundheitserhaltung spielt (Mensink, 2003). Bei der Freizeitgestaltung der Jugendlichen spielen Jugendzentren eine größere Rolle als die verbandliche Jugendarbeit. Laut des 4. Berichts zur Lage der Jugend in Österreich (2003) geht jede/r fünfte 14- bis 19-Jährige in ihrer/seiner Freizeit in ein Jugendzentrum und rund 10 % der Jugendlichen würden gerne in ein Jugendzentrum gehen, haben aber keine Möglichkeit dazu. Jugendzentren sind daher ein geeigneter Treffpunkt, um den Jugendlichen eine gezielte aktive Freizeitgestaltung vermitteln zu können.

Durch dieses Projekt sollen die Jugendlichen die Möglichkeit haben in ihrer Freizeit unterschiedliche Sportarten und Bewegungsformen in- und outdoor für sich zu entdecken und gemeinsam mit anderen Jugendlichen auszuüben. Dadurch sollen auch die Teamfähigkeit, die Fähigkeit sich an ein Regelwerk zu halten sowie die Konfliktfähigkeit gesteigert werden. Die Jugendlichen sollen Werte wie Verbindlichkeit, Verlässlichkeit und Rücksichtnahme erfahren.

Durch die Motivation zum Sport soll ein Gegenpol zum Suchtverhalten geschaffen werden. Parallel dazu wird mittels kreativer und inhaltlicher Angebote daran gearbeitet, das Selbstwertgefühl der BesucherInnen zu steigern und ihr Vertrauen in sich selbst zu erhöhen

Konzeptidee, neue Qualität, Anspruch des Projekts

Der Youth Point Don Bosco Siebenhügel ist eine Einrichtung der Offenen Jugendarbeit in Klagenfurt, situiert in Waidmannsdorf in der Pfarre St. Josef. Im Sinne der Offenen Jugendarbeit stellt der Youth Point Don Bosco an 5 Tagen der Woche nachmittags von 14:00 - 20:00 einen Treffpunkt, eine Anlaufstelle für Jugendliche dar. Im Rahmen dieser Öffnungszeiten können die BesucherInnen die Angebote des Youth Points (Spiel- und Sportangebote, kreative Workshops, Kochaktionen, Hilfestellung bei der Jobsuche und bei allgemeinen Problemsituationen, Informationen zu jugendrelevanten Themen, ...) unter pädagogischer Begleitung nutzen. Als Zielgruppe wurden 12-18/19 jährige Heranwachsende definiert. Der Besuch der Einrichtung erfolgt freiwillig und kostenfrei. Der Youth Point verfügt neben den Räumlichkeiten innen (Cafebereich, Mädchenzimmer, PC-Raum, Bewegungsraum im Keller) auch über eine große Außensportanlage, die den Jugendlichen zur Nutzung angeboten wird.

Die Grundidee für das Projekt „**Lifestyle –style your life**“ ist es, Jugendliche in ihrer Freizeit auf lustvolle, niederschwellige, aktive und jugendadäquate Weise für Themen in Zusammenhang mit Gesundheit, sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene zu sensibilisieren und zu interessieren. Ziel dieses Projektes ist es, die Jugendlichen zu motivieren, ihr Leben eigenverantwortlich, (selbst)bewusst und aktiv zu gestalten. Beabsichtigt wird, einen Gegenpol zu Langeweile, Unzufriedenheit und Orientierungslosigkeit unter den Jugendlichen zu schaffen und vor allem auch ihr Selbstwertgefühl zu steigern. Einen wesentlichen Schwerpunkt bildet der Sportbereich auf welchen im Folgenden auch näher eingegangen wird.

Zusammenfassend: *Das Projekt „Lifestyle – style your life“ läuft auf drei Schienen:*

[1. inhaltliche Angebote](#)

[2. Sportaktivitäten](#)

[3. Kreative Angebote](#)

Youth Point Don Bosco Siebenhügel, Siebenhügelstr. 64, A-9020 Klagenfurt; tel.: 0463/ 22 618 34;
youthpointdonbosco@yahoo.de, www.youthpoint-donbosco.at.tf

Praktische Umsetzbarkeit, Erfahrung

Bei der Projektplanung wurden folgende Aspekte überlegt und berücksichtigt:

1. Wie kann man die Jugendlichen erreichen?
2. Welche Ressourcen bringen sie mit?
3. Welche Möglichkeiten der Partizipation bietet das Projekt für die Jugendlichen?
4. Wie kann man den Aspekt des „Empowerments“ in diesem Projekt umsetzen?

Folgende Methoden wurden durchgeführt, um die Jugendlichen über das Projekt zu informieren.

- Erstkontakt mit den SchulleiterInnen
- Bewerbung des Projekts mittels Plakaten, Folder und Flyer in 22 Schulen in Klagenfurt, der Pfarre St. Josef, dem Youth Point, dem Landesjugendreferat und dem Mädchenzentrum der Stadt Klagenfurt
- Regelmäßige Terminankündigungen in den regionalen und internen Printmedien
- Kostenlose Fitnesschecks für Schulklassen im Jugendzentrum
- Laufende persönliche Bewerbung bei den BesucherInnen des Youth Points und Jugendlichen der Umgebung sowie bei der Pfarrjugend.

Am besten funktioniert der persönliche Kontakt zu den Schulen und neuen Jugendlichen über gezielte Workshops und Angebote und über die Fitnesschecks. Dadurch lernen die Jugendlichen und auch die LehrerInnen das Jugendzentrum kennen und man kann jedem persönlich das Projekt und die Angebote vorstellen.

Exemplarisch werden kurz die Sportaktivitäten näher beschrieben:

1. In regelmäßigen Abständen werden im Youth Point Don Bosco Fitnesschecks für ganze Schulklassen angeboten. Die Schulen erhalten anschließend die genaue Auswertung der Klassen in Berichtsform.
2. Die Aktion „Youth Sports“: laufend werden 4-teilige Sportschnupperkurse und Sportworkshops im Youth Point angeboten. Die Sportarten wurden so ausgewählt, dass sie kostengünstig in der Ausübung sind und direkt im Jugendzentrum und deren Sportanlagen bzw. in der unmittelbaren Umgebung

Youth Point Don Bosco Siebenhügel, Siebenhügelstr. 64, A-9020 Klagenfurt; tel.: 0463/ 22 618 34;
youthpointdonbosco@yahoo.de, www.youthpoint-donbosco.at.tf

möglich sind. Durch die Befragung der Jugendlichen bei den Fitnesschecks mittels eines Fragebogens wurden die Wünsche und Bedürfnisse bei der Auswahl der Sportangebote und Workshops berücksichtigt.

3. Regelmäßiges, offenes Fußballtraining

Die Erfahrungen zeigen, dass die Jugendlichen Bewegung und Sport nun selbst einfordern und sich selbst organisieren. Das Jugendzentrum stellt die Infrastruktur dafür zu Verfügung.

Weiters wird versucht über das Projekt und speziell durch die Fitnesschecks die Jugendlichen zu einem eigenständigen gesundheitsfördernden Verhalten anzuleiten. Sie bekommen Informationen und einfache Tipps zu gesunder Ernährung und Bewegung. Weiters werden die Ergebnisse der Fitnesschecks in weiterer Folge nochmals mit der Klasse besprochen.

Resümierend kann gesagt werden, dass eine gute Vernetzung und Zusammenarbeit des Youth Points Don Bosco mit Schulen, Vereinen und weiteren Institutionen in den Bereichen Jugend, Gesundheit und Sport für den Erfolg des Projektes ausschlaggebend ist.

Strukturelle und finanzielle Auswirkungen, Übertragbarkeit

Das Projekt „Lifestyle – style your life“ wurde Anfang 2007 beim Bundeskanzleramt Abteilung Sport als „Innovatives Projekt“ im Rahmen der Initiative Fit für Österreich in Kooperation mit dem ASVÖ Kärnten eingereicht und bewilligt. Dadurch wurde ein erheblicher Teil der Finanzierung des Projekts sichergestellt, da das Bundeskanzleramt die budgetierten Kosten für den gesamten Sport- und Bewegungsteil übernommen hat. Das Fußballtraining wird seit Anbeginn vom Verein Livin´Kickin´ getragen.

Die restlichen Aktivitäten und Angebote wurden zum Teil aus dem pädagogischen Budget des Youth Points, zum Teil durch Zuwendungen des Trägervereins des Youth Points dem Sozialen Jugendwerk Don Bosco gedeckt.



Auch die Stadt Klagenfurt und das Land Kärnten standen uns immer wieder mit Subventionen für einzelne größere Aktivitäten hilfreich zur Seite.

An strukturellen, nachhaltigen Auswirkungen lassen sich vor allem die, durch das Projekt finanzierten Anschaffungen im Sportbereich (Ausrüstung und Geräte für diverse Sportarten) und die mittlerweile intensiven guten Kooperationen mit einzelnen Schulen, Vereinen und anderen in der Jugendarbeit tätigen. Einrichtungen erwähnen. Auch eine vermehrte Präsenz in der Öffentlichkeit und eine Aufwertung des Images des Youth Points gehören an dieser Stelle erwähnt. Vor allem über den Sportbereich und die themenbezogenen Workshops konnten neue Gruppen von Jugendlichen erreicht werden.

Einige Beispiele: an den **Fitnesschecks** haben bisher **44 Schulklassen, insgesamt 736 Klagenfurter SchülerInnen** teilgenommen. Die einzelnen Sportangebote im Rahmen der Aktionen „**Youth Sports**“ **wurden sehr gut angenommen**, eine **Kooperation mit dem Franziskusheim (Senioren- und Pflegeheim)** hat begonnen, das **Partizipationsprojekt „Jugend für Jugend“** konnte erfolgreich umgesetzt werden, die Möbel aus dem **Projekt „Aus Müll mach Möbel“** dienen uns zum Teil im Youth Point als tolle Sitzgelegenheiten, ein **Beachvolleyballplatz** wurde aufgrund der Entwicklungen in den letzten eineinhalb Jahren auf der Außensportanlage des Youth Points errichtet.

Das Feedback seitens der SchulleiterInnen, LehrerInnen und SchülerInnen war durchgehend gut, tolle Kooperationen mit der Polytechnischen Schule Klagenfurt, der Praxishauptschule und der Neuen Mittelstufe sind im Entstehen – es gibt bereits konkrete Planungen.

Wir hoffen mit unserem Projekt Ihr Interesse geweckt zu haben,
mit lieben Grüßen,

Mag. Silvia Vrzak
Youth Point Don Bosco Siebenhügel
Siebenhügelstr. 64
9020 Klagenfurt
0463/ 22 618 34

Mag. Mag. (FH) Katrin Pitteroff
"Fit für Österreich" - Koordinatorin
c/o Allgemeiner Sportverband Kärnten (ASVÖ)
Schleppe Platz 5/2/3, 9020 Klagenfurt

Youth Point Don Bosco Siebenhügel, Siebenhügelstr. 64, A-9020 Klagenfurt; tel.: 0463/ 22 618 34;
youthpointdonbosco@yahoo.de, www.youthpoint-donbosco.at.tf



Youth Point Don Bosco Siebenhügel, Siebenhügelstr. 64, A-9020 Klagenfurt; tel.: 0463/ 22 618 34;
youthpointdonbosco@yahoo.de, www.youthpoint-donbosco.at

