



***Mamanet Austria – Sportverband  
für Mütter und alle Frauen ab 30  
Every mother can!  
Konzept 2017/18 und erste Erfolge***

erstellt von

Elisabeth Speiser

speiser@mamanet.at

+43-699-11942346

www.mamanet.at

August 2017



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b><i>Kurzbeschreibung des Projekts</i></b> _____	<b>2</b>
<b>2</b>	<b><i>Ausgangslage – Schaffung Rahmenbedingungen</i></b> _____	<b>2</b>
<b>3</b>	<b><i>Struktur</i></b> _____	<b>2</b>
<b>4</b>	<b><i>Bereits erreichte Ziele</i></b> _____	<b>3</b>
<b>5</b>	<b><i>Ziele</i></b> _____	<b>5</b>
<b>6</b>	<b><i>praktische Umsetzung – best practice model</i></b> _____	<b>6</b>
	<b>6.1 Bewerbung, Präsentationen, Mitmach- Stationen und Schnuppertrainings</b> _____	<b>6</b>
	<b>6.2. Aus – und Fortbildung</b> _____	<b>7</b>
	<b>6.3. Wöchentliche Kurse</b> _____	<b>8</b>
	<b>6.4. Integration bei Mamanet Austria</b> _____	<b>8</b>
	<b>6.4.1. Mamanet im 12. Bezirk in Wien</b> _____	<b>9</b>
	<b>6.4.2. Was bewirkt das Projekt hinsichtlich Integration von Frauen am Beispiel Meidling?</b> ___	<b>9</b>
	<b>6.5.3. Projekt für geflüchtete Frauen</b> _____	<b>10</b>
	<b>6.5.4. Projekt für Frauenhäuser</b> _____	<b>10</b>
<b>7</b>	<b><i>Der Gesundheitsaspekt</i></b> _____	<b>11</b>
<b>8</b>	<b><i>Wettkampfbetrieb</i></b> _____	<b>11</b>
	<b>8.1. Regionale Ligen</b> _____	<b>11</b>
	<b>8.2. CSIT Weltspiele</b> _____	<b>11</b>
<b>9</b>	<b><i>Projektpartner</i></b> _____	<b>12</b>

## 1 KURZBESCHREIBUNG DES PROJEKTS

Mamanet ist eine niederschwellige Sportbewegung für Mütter (jeden Alters) und alle Frauen ab 30 (auch ohne Kinder) in der Sportart Cachibol und wird in Israel seit 11 Jahren sehr erfolgreich umgesetzt.

Der Teamsport Cachibol ist dem Volleyball ähnlich, jedoch in jedem Alter viel leichter und in kürzester Zeit erlernbar – auch ohne sportliche Vorerfahrung und unabhängig von Größe, Gewicht. Der Ball wird nur gefangen und geworfen daher macht es sofort Spaß und Frustrationsmomente bleiben einfach aus.

Mamanet ist aber viel mehr als eine Sportart, die jede(r) nach dem Motto: "Every mother can!" schnell spielen kann. Mamanet ist ein "Lifestyle" für die ganze Familie. Das soziale Netzwerk, Wir-Gefühl, der Austausch und die Unterstützung innerhalb der mittlerweile internationalen Mamanet-Familie und im eigenen Team sind genauso wichtig. Jedes Team entscheidet selbst, ob es leistungsorientiert in einer Liga spielen möchte oder nicht.

Ende Oktober 2015 fand die erste internationale Mamanet Konferenz statt. Das umfangreiche Gesamtkonzept wird nun individuell europaweit und tlw. in den USA, Kanada und Afrika umgesetzt. Österreich ist ganz vorne mit dabei.

## 2 AUSGANGSLAGE – SCHAFFUNG RAHMENBEDINGUNGEN

Die Zielgruppe der Mütter (außer in Kombination mit den Kindern) wird derzeit bei Bewegungsangeboten international und im österreichischen Sport kaum erfasst.

Eine fehlende Kinderbetreuung ist ein Hemmnis für Freizeitaktivitäten.

Viele Frauen beenden nach der Geburt des ersten Kindes ihre sportlichen Aktivitäten.

Mütter unterstützen eher die sportlichen und anderen Interessen der Kinder (Taxidienst, Zuschauen...), als selbst aktiv zu sein.

Eine positive Vorbildwirkung im Bewegungsbereich für die Kinder fehlt oftmals.

Studien aus Israel und der Columbia University NY belegen den Zuwachs von Kindern in Sportvereinen in Israel seit Mamanet.

Mamanet wird vom Zentrum für Sportwissenschaften Wien (ZSW) im Rahmen von zwei Bachelorarbeiten begleitet. Die Evaluierung hat im Mai 2017 mittels Fragebögen begonnen.

Dank der Förderung durch die Sportabteilung der ASKÖ Bundesorganisation konnten die Rahmenbedingungen zur Gründung des Verbandes, einer Office Struktur, Erstellung einer Homepage und erste Schritte zur Ausbildung von BetreuerInnen und der Bildung erster Teams geschaffen werden. Die Generalsekretärin konnte in Vollzeit angestellt werden.

Nach Beendigung der Anschubfinanzierung der ASKÖ konnte ein nahtloser Übergang durch die Förderung des Sportministeriums ab August 2016 geschaffen werden und eine weitere Person in Vollzeit angestellt werden.

Derzeit gibt es 18 wöchentliche Kurse in Wien, Niederösterreich und dem Burgenland. Ein best practice model zur Übertragung wurde erarbeitet.

## 3 STRUKTUR

Mamanet Austria unterliegt dem Gesamtkonzept von Mamanet Israel (international) und wird mit individuellen Anpassungen umgesetzt. Mamanet Israel kann als Dachverband aller

Mamanet Nationen gesehen werden. Konzeptvorstellung und erste Schulungen für andere Länder durch Mamanet Israel erfolgten im Oktober 2015 in Eilat.

„Weltverband“ ist die CSIT (Confédération Sportive Internationale Travailleuse et Amateur) wobei weder bei Mamanet Israel noch der CSIT Mitgliedsbeiträge eingehoben werden.

Der Verband: „Mamanet Austria – Sportverein/Verband für Mütter und alle Frauen ab 35“ wurde am 23.11.2015 in Wien gegründet. Bei der Zusammensetzung des Vorstands wurde Wert daraufgelegt diesen mit Frauen zu besetzen. Unter der Federführung von Präsidentin Mag. Sonja Spindelhofer wurde mit den Vizepräsidentinnen Christa Prets und Mag. Petra Huber wurde viel Frauen Power freigesetzt.

Bei der Mitgliederversammlung im November 2016 wurden weitere Personen, die im Projekt aktiv tätig sind, in den Vorstand gewählt, der Vereinsname auf: „Mamanet Austria - Sportverband für Mütter und Frauen ab 30“ geändert und der Vereinssitz mit Klosterneuburg, Heisslergasse 13, festgesetzt.

Mamanet soll mittelfristig strukturiert werden, wie jeder andere Sportfachverband, kann allerdings (noch) nicht die Kriterien einer Mitgliedschaft bei der BSO (Bundessportorganisation) erfüllen. Landesverbände werden angestrebt.

## 4 BEREITS ERREICHTE ZIELE

Folgende Ziele wurden bis **Ende 2017** gesetzt. Eine Evaluierung fand durch die Universität Wien im Rahmen von zwei Bachelorarbeiten statt. Gleich zu Beginn aus der Zusammenfassung unter Resultate: „Die Evaluierung ergibt, dass alle von Mamanet Austria definierten Zielsetzungen erreicht werden konnten und die Begeisterung für das Projekt aller befragten Mitglieder der „Mamanet Familie“ sehr groß sind.“ - Schilling S., Speer V. (2017) *Evaluierung des Frauenprojektes Mamanet S1*

1. Die Barrieren für den Einstieg oder Wiedereinstieg in den Sport für Mütter jeden Alters und für alle Frauen ab 35 (Anmerkung: das Alter für Frauen, die keine Kinder haben und teilnehmen können, wurde international auf 30 Jahre herabgesetzt) zu minimieren:

Ein niederschwelliges Angebot (vorerst unverbindliches, unkompliziertes Ausprobieren, kostengünstiges Angebot, tlw. Kinderbetreuung, zum Wohnort naher Trainingsort usw.) trägt wesentlich zur nachhaltigen Teilnahme bei. Durch das direkte Ansprechen, Auffordern und Wertschätzen trauen sich Frauen eher zu daran teilzunehmen: „Every mother can!“

2. Die Frauen für eine sinnvolle, gesunde, sozial bereichernde und freudvolle Freizeitgestaltung zu motivieren:

Cachibol macht einfach Spaß und kann rasch erlernt werden. Dadurch entstehen keine Frustrationsmomente. Bewegung und sportliche Leistung passieren quasi nebenbei. Gut ausgebildete Coaches tragen Sorge für ein gesundes Training (gründliches Aufwärmen, Spielflussübungen, kurzes Match). Mamanet ist aber mehr als ein Bewegungsangebot. Es entstehen Frauennetzwerke, neue Freundschaften und die Mütter helfen einander: „We are family!“, so sehen das alle.

3. Die bestmöglichen Rahmenbedingungen für eine Teilnahme zu schaffen:

Bewegungsangebote nahe zum Wohnort. Z.B.: direkt im Ort in der Kleinstadt in den Bundesländern. In Wien z.B. im Gemeindebau Am Schöpfwerk, im Frauenhaus und in den Flüchtlingsheimen. In Wien noch nicht flächendeckend, daher ist die Fahrtzeit zum Trainingsort für einige zu weit. Dies soll aber mit der Gründung von weiteren Teams behoben werden.

Bei Bedarf Training im geschützten Rahmen. Garantie, dass keine Männer anwesend sind.

Kinderbetreuung (auch mit Bewegung) wird sehr gut angenommen, positive Vorbildwirkung und Umkehr Stereotyp: Die Mutter ist der Star!

4. Zielgruppen zu erreichen, die sonst eher keinen Zugang zum Sport hätten. Dabei soll der Anteil von Sozialprojekten (z.B. Teams mit muslimischen Frauen, Asylantenprojekte, Zusammenarbeit mit z.B. Frauenhäusern, Organisationen für psychisch Erkrankte usw.) im Verhältnis zu „normalen“ Teams mindestens 25 % betragen.

Der Zuspruch von Müttern und Frauen, die sonst keinen Sport machen würden bzw. könnten ist erstaunlich hoch. Frauen über 60, die noch nie Sport betrieben haben, entdecken Mamanet ebenso wie alleinerziehende Mütter, die sich sonst keine Zeit für sich nehmen würden. Sie spielen gemeinsam mit stark Übergewichtigen leistungsorientiert in einem Team mit ehemaligen Leistungssportlerinnen und Frauen mit Migrationshintergrund. Dieser Querschnitt spiegelt sich auch im österreichischen Nationalteam für die CSIT Weltspiele im Juni 2017 wider.

Der Zuspruch bei „Sozial- und Integrationsprojekten“ ist sehr hoch (derzeit über 1/3). So finden z.B. zwei wöchentliche Kurse in Meidling mit ca. 80% muslimischen Türkinnen statt, die sich inzwischen auch sportlich gesteigert haben. 3 Frauen mit Migrationshintergrund aus diesen Kursen haben die Mamanet/Cachibol Ausbildung abgeschlossen und werden in anderen Kursen als Coaches und Kinderbetreuerin eingesetzt. Besondere Freude macht die Arbeit in den Flüchtlingsheimen und im Frauenhaus. Hierbei geht die Kooperation über den wöchentlichen Kurs hinaus, so unterstützt das Mamanet Netzwerk die Frauen in den Heimen z.B. mit Sachspenden. Frauen aus diesen Gruppen nehmen aber tlw. auch an regulären Trainings teil. Integration!

5. Strukturen zur Sportausübung auf unterschiedlichem Leistungsniveau (regionale Ligen z.B. eine in Wien, eine Klosterneuburg, eine Schwechat mit kurzen Fahrtstrecken, nur ein nationales Turnier pro Jahr...) aufbauen:

Bei ca. 800 Mamanet Aktivitäten (Mitmach – Stationen, Schnuppertrainings, Präsentationen, Aus – und Fortbildungen, wöchentliche Kurse, Ausbildung MultiplikatorInnen) bis Ende 2017 werden mind. 1000 Personen erreicht, die aktiv Cachibol spielen.

Mit 18 wöchentlichen Kursen wurde der Anteil an sportausübenden Frauen bis April 2017 um ca. 150 Frauen (auch in Vereinen) erhöht. Einige Gruppen befinden sich im Aufbau können aber noch kein wöchentliches Training anbieten, da sie noch keine Hallen- und Turnsaalzeiten haben. Ein Anstieg ist im Herbst zu erwarten.

Meist wird Mamanet in Mehrspartenvereinen angeboten – derzeit 9 Teams.

Zwei eigene Mamanet Vereine (im Burgenland) wurden bereits gegründet.

6. Den Anteil von Funktionärinnen in Österreich zu erhöhen:

Im Mamanet Präsidium und Vorstand (8 Frauen ein Mann) werden bewusst Frauen für Entscheidungspositionen eingesetzt.

Der Start des regionalen Ligabetriebes erfolgt im Herbst 2017 und wird aus derzeitiger Sicht in Wien, NÖ und im Burgenland möglich sein. Die Erfahrung zeigt, dass intensive und langwierige Prozesse **vor Ort** nötig sind, um Mamanet nachhaltig und erfolgreich zu etablieren. Im Burgenland wurde ein erfolgreiches best practice model (Kooperation Dachverband – persönliche Kontakte zu politisch engagierten Frauen in Gemeinden z.B. Bürgermeisterinnen – gemeinsame Workshops und Schnuppertrainings in den Gemeinden – Ausbildung der Coaches, die Gruppen gründen möchten – Ausbildung von MultiplikatorInnen) entwickelt, das nun auch auf zwei weitere Bundesländer übertragen werden könnte.

6. Coaches werden nach einem gendergerechten Leitbild aus- und fortgebildet:

Im Rahmen eines Basis Workshops, eines internationalen Seminars, laufenden Coach the Coaches Fortbildungen, Workshops und der gemeinsamen Ausbildung mit der BSPA Wien Fortbildungsakademie wurden mehr als 60 Personen ausgebildet. Dies sind doppelt so viele wie erwartet. Weitere Ausbildungen sind im November im Weinviertel und im Burgenland geplant.

## 5 ZIELE

Die Erfahrung in der bisherigen Projektarbeit zeigt, dass das Konzept und die beschriebenen Ziele aufgehen. Lediglich benötigt es mehr Zeit regionale Ligen aufzubauen sowie in den Bundesländern nachhaltig zu übertragen. Die „Sozialprojekte“ boomen. Aus dem Breitensport entwickelt sich „nebenbei“ der Leistungssport. Daher ändert sich die Zielsetzung zum ersten Projektjahr nicht wesentlich.

- Mehr Frauen aber auch deren Kinder werden für Bewegungsangebote motiviert und in ihrer Entwicklung positiv beeinflusst (z.B.: im sozialen Verhalten, Fair Play, Integration, Gewaltprävention) – das niederschwellige Angebot minimiert Einstiegsbarrieren.
- Die hierfür individuell bestmöglichen Rahmenbedingungen, wie z.B. parallele Kinderbetreuung, sicherer Rahmen (z.B. sind keine Männer anwesend) werden geschaffen.
- Auch Zielgruppen (wie z.B. Alleinerziehende, stark Übergewichtige, Frauen aus sozial schwachem Umfeld und/oder mit Migrationshintergrund) werden erreicht, die sonst eher keinen Zugang zum Sport hätten
- Strukturen zur Sportausübung auf unterschiedlichem Leistungsniveau (regionale Ligen) mit kurzen Fahrtstrecken, nur ein nationales Turnier pro Jahr...) werden aufgebaut
- Umkehr gewohnter Stereotypen: Väter und Kinder sehen den Müttern beim Wettkampf zu und feuern sie an – nicht wie sonst umgekehrt: „The mother is the star!“
- Ein soziales Netzwerk über die sportliche Aktivität hinaus wird gebildet: Mütter helfen und unterstützen z.B. durch berufliche Kompetenzen und Know-How einander.

- Der Frauenanteil im aktiven Sport (Team - Breiten- und Leistungssport) und in Vereinen wächst.
- Die Vorbildwirkung der Mütter wirkt sich positiv auf das Sportverhalten der Kinder aus.
- Der Frauenanteil in Funktionärs- und TrainerInnenfunktionen wird nachweislich gehoben und entspricht den Empfehlungen der EU: Gender Equality in Sport; Proposal for Strategic Actions 2014 – 2020.
- Mit der Ausbildung und Schaffung von Arbeitsplätzen von/für arbeitslose Frauen mit Migrationshintergrund werden neue Perspektiven geschaffen.
- Mamanet trägt zur Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung bei.
- Übertragung des best practice model auf weitere Standorte
- Cachibol wird nicht nur national bedeutend, sondern es werden die Strukturen für regionale und internationale Bewerbe bis hin zu Europa- und Weltmeisterschaften aufgebaut.
- Langfristig: Aufnahme in die BSO oder einer ähnlich strukturierten österreichischen Sportdachorganisation

### **Insgesamt sollen bis August 2018 mindestens:**

- 800 Personen erreicht
- 300 Vereinsmitgliedschaften
- 30 formelle Sportgruppen
- 20 informeller Sportgruppen
- 5 MultiplikatorInnen ausgebildet
- 50 Personen als Mamanet Coach aus- und fortgebildet
- 3 regionale Ligen gegründet
- das best practice model auf weitere zwei Bundesländer übertragen
- 3 Frauen mit Migrationshintergrund als Cachibolcoaches eingesetzt werden.

## **6 PRAKTISCHE UMSETZUNG – BEST PRACTICE MODEL**

### **6.1 Bewerbung, Präsentationen, Mitmach- Stationen und Schnuppertrainings**

Weitere Präsentationen in Gremien und Organisationen, wie Dach – und Fachverbänden, Vereinen, Gemeinden und Sozialeinrichtungen sind geplant sowie der Ausbau der guten Kooperation mit dem Österr. Volleyballverband (ÖVV).

Da Mamanet/Cachibol so schnell erklärt und schnell gespielt werden kann, haben Mitmach-Stationen bei Events und eigene Schnuppertrainings einen großen Effekt.

Mitmach – Stationen wie zuletzt beim Tag des Sports in Klosterneuburg oder bei den Österreichischen Meisterschaften Volleyball U 12 in Purgstall, locken interessierte Frauen aber auch Vereine an. Mamanet muss einfach persönlich ausprobiert werden.

Mamanet Vizepräsidentin, Christa Prets, war es ein besonderes Anliegen Mamanet in der ASKÖ Burgenland zu verankern. Vizepräsidentin der ASKÖ Burgenland, LAbg. Doris

Prohaska, nutzte ihr Netzwerk und entwickelte gemeinsam mit Mamanet Austria ein sehr gut funktionierendes Konzept zu Verbreitung von Mamanet im Burgenland: Mamanet Austria lädt gemeinsam mit der ASKÖ Burgenland zu einem Workshop und nachfolgendem Schnuppertraining in den versch. Regionen ein. Mamanet bildet die Coaches aus. Es wurden bereits zwei Mamanet Vereine im Burgenland gegründet.

Die Nachfrage (auch wegen der Präsenz in den lokalen Medien) ist so groß, dass MultiplikatorInnen über die ASKÖ Burgenland ausgebildet wurden. Eine anfängliche Finanzierung (best practice model) dieser erfolgt über Mamanet Austria.

Beim ASVÖ präsentierte sich Mamanet erstmals beim KoordinatorInnen Treffens des ASVÖ in Faak am See als Tagesordnungspunkt, Schnuppertraining und Workshop.

Folglich sind gemeinsame Aktivitäten bei den ASVÖ Familiensporttagen in Hohenems (Vorarlberg) und Eibiswald (Steiermark) und bei: Sport in deiner Stadt (Wien) geplant. Generalsekretär Paul Nittnaus unterstützt die Kooperation sehr.

Auch mit der Sportunion gibt es bereits gemeinsame Projekte. Der Bundesverband informierte die Landesverbände über das Projekt. Die Sportunion NÖ leitete die Information an ausgewählte Vereine weiter und so entstand ein schönes Projekt im Wienerwald mit dem Verein SU Fitnessclub Laa um Thaya.

Weitere gemeinsame Aktionen sollen gesetzt werden.

Berichte zu den Events und Projekten unter [www.mamanet.at](http://www.mamanet.at)

## 6.2. Aus – und Fortbildung

Die erste Informationsveranstaltung und Konzeptvorstellung fand im Oktober 2015 in Israel durch Mamanet Israel statt. Ziel war eine Übertragung des Konzeptes auf andere Staaten.

Von 18.-21.2.16 lud die AICS zum ersten „Mamanet Professional Seminar“ in Rom im Olympia Stützpunkt: „scuola dello Sport – Largo Giulio Onesti ein, bei dem Sissi Speiser teilnehmen konnte und den letzten Schliff in der Ausbildung zum Mamanet Coach und zur Multiplikatorin absolvieren konnte.

Nicht nur Teams werden in Österreich gebildet, sondern müssen auch die Strukturen für eine qualitative Coaches- und SchiedsrichterInnen Ausbildung aufgebaut werden. Um nicht nach zu hinken, initiiert Mamanet Austria regelmäßig Aus- und Fortbildungen.

Unter anderem den **1. Basisworkshop** zur Mamanet - und Cachibol BetreuerIn im Rahmen des ASKÖ/WAT Akademietages (28. Mai 2016).

Ein Meilenstein für Mamanet Austria war sicherlich das **1. Internationale Mamanet Seminar** von 1.-4. September 2016 in Wien. In 4 Tagen wurden die ersten Mamanet Coaches, SchiedsrichterInnen und SchreiberInnen in Theorie und Praxis von den israelischen ExpertInnen ausgebildet. Über 30 TeilnehmerInnen aus Österreich, Zypern und Italien nahmen teil. ALLE österr. TeilnehmerInnen, die die Möglichkeit hatten, eröffneten danach eigene Gruppen!

**"Coach the Coaches"** Fortbildungen finden mit dem Ziel einer interaktiven Fort- und Weiterbildung aller, die bereits die Ausbildung im September 2016 absolviert hatten und eigene Gruppen leiten bzw. begleiten, statt. Wichtig dabei sind nicht nur Trainingsinhalte, sondern auch die Vermittlung der Mamanet Werten wie Gemeinschaft, Zusammenhalt, Gender Aspekt (z.B. Verwendung von Weiblichkeitsformen in rein weiblichen Teams) und Spaß.

Mittelfristig muss Mamanet in den in Österreich vorhandenen anerkannten und professionellen Ausbildungsstrukturen implementiert werden. Der erste Schritt dazu gelingt mit der Aus- und Fortbildung am 1.+2. April 2017 gemeinsam mit der **BSPA Fortbildungsakademie auf der Schmelz**.

An diesem Seminarwochenende nahmen Mamanet/Cachibol Spielerinnen, Anfängerinnen und all jene die neue Mamanet Gruppen gründen wollten, genauso wie Fortgeschrittene – insgesamt über 30 Personen- teil. Ein Wochenende ganz im Zeichen von Mamanet mit Theorie- und Praxiseinheiten, einem Turnier zum Schluss und ganz viel Spaß! Am 2. April wurde ebenfalls dort der Kader des Nationalteams für die CSIT Weltspiele in Riga bekannt gegeben!

An den Ausbildungen haben bisher auch 3 arbeitslose Frauen mit Migrationshintergrund teilgenommen, die inzwischen entgeltlich im Projekt eingesetzt werden.

Teilnehmende Frauen der wöchentlichen Kurse (v.a. aus dem Flüchtlingsheimen) zeigen großes Interesse an Fortbildungen teilzunehmen, auch um neue Perspektiven zu gewinnen.

Nächste Ausbildungsseminare sind für November im Burgenland und im Weinviertel geplant.

### 6.3. Wöchentliche Kurse

Erfreulicher Weise gelang es gleich ab Herbst 2016 elf wöchentliche Kurse auf die Beine zu stellen. Die TeilnehmerInnen, die größtenteils über die Schnuppertrainings und Mitmach-Stationen und/oder KooperationspartnerInnen erreicht wurden, sind extrem unterschiedlich und so gestalten sich auch die Teams. So nehmen z.B. alleinerziehende Frauen, die „schon immer auf so ein Angebot gewartet haben, teil wie Karrierefrauen ohne Kinder, die „endlich mal etwas für sich selbst tun wollen. Türkische Frauen mit Kopftuch und deren Kinder sind genauso dabei wie Mitarbeiterinnen der israelischen Botschaft oder Neueinsteigerinnen über 60. Allen ist das Erleben der Wertschätzung und des Gemeinschaftsgefühls gemein. Dies erscheint im Sport normal zu sein, allerdings ist das für die Teilnehmerinnen neu, da sie davor meist keinen Teamsport erlebt haben.

Wöchentliche Kurse werden - wie in jeder anderen Sportart – über die Vereine finanziert. Das heißt der Verein berechnet die Kosten für Coaches, Kinderbetreuung, Turnsaal, Material usw. und legt einen dementsprechenden Mitgliedsbeitrag fest, der von den Teilnehmerinnen bezahlt wird.

Ziel ist es Mamanet auch finanziell möglichst niederschwellig anbieten zu können. Gerade Kurse mit Kinderbetreuung können teuer werden.

Kurse in Sozialeinrichtungen wie Flüchtlingsheimen sind kostenlos.

**Wöchentliche Kurse unter: <http://www.mamanet-austria.at/de/kurse>**

### 6.4. Integration bei Mamanet Austria

Integration bei Mamanet funktioniert selbstverständlich und ganz nebenbei. Dank der guten Kooperation mit wohnpartner Wien (Bassena Am Schöpfwerk) und dem WAT Meidling konnte ein außergewöhnliches Projekt initiiert werden, das auch mit dem Frauenpreis der Grünen in Meidling ausgezeichnet wird.

Frauen aber auch jugendliche Mädchen nehmen bei allen wöchentlichen Kursen (z.B. mittels Tuwas Passes) kostenlos teil. Das Alter spielt dabei keine Rolle.

#### **6.4.1. Mamanet im 12. Bezirk in Wien**

Dieses besondere Projekt zeichnet sich durch die enge Kooperation mit der Organisation „wohnpartner“, deren MitarbeiterInnen sich um das BewohnerInnen von Gemeindebauten kümmern, und dem WAT Meidling aus. Heidrun Paschen und Evelyn Wysoudil von wohnpartner betreuen die Bassena Am Schöpfwerk.

Durch ihre Arbeit sind sie in gutem Kontakt mit den Einwohnerinnen des Schöpfwerks und konnten gleich für das erste Schnuppertraining im Juni 2016 12 Frauen und deren Kinder gewinnen. Die TeilnehmerInnen mit Migrationshintergrund (türkische Musliminnen) waren von Anfang an mit großer Begeisterung dabei.

Integration findet hier mit viel Spaß und ganz nebenbei statt, da die nötigen Rahmenbedingungen (z.B. keine Männer in der Nähe, Achtsamkeit im Umgang der unterschiedlichen Bräuche z. B. beim Ramadan,..) geschaffen werden.

Der Turnsaal in den Volksschulen wird vom WAT Meidling zur Verfügung gestellt. Eine Kinderbetreuung (Hopsi Hopper) ist in dieser Gruppe notwendig, sowie die Nähe zum Wohnort.

Beim wöchentlichen Kurs ab Herbst 2016 war der Andrang so groß, dass ein zweiter Kurs eröffnet wurde. Hier werden wirklich Frauen und Kinder zum Sport gebracht, die sonst keinen Zugang zum Sport hätten. Inzwischen sind beide Kurse auch mit Frauen unterschiedlicher Nationalitäten (auch Österreicherinnen) gut durchmischt. Beide Kurse werden zur Gänze durch den Bezirk finanziert.

Besonders erfreulich ist die Schaffung neuer Arbeitsplätze für Frauen mit Migrationshintergrund. Nilgün Sakin leitetet gemeinsam mit Ayshe Mustafa, welche als Praktikantin von abz- Wiedereinstieg vermittelt wurde und inzwischen die Mamanet – Coaches Ausbildung absolvierte hat beide Kurse in Meidling (gegen Bezahlung). Saime Zengin (selbsternannte Feministin und Kopftuchträgerin) wird als Kinderbetreuerin eingesetzt und bereichert Mamanet.

Das Wettkampfteam Meidling gewann das letzte Mamanet Turnier in Hirm im Juni 2017!

#### **6.4.2. Was bewirkt das Projekt hinsichtlich Integration von Frauen am Beispiel Meidling?**

In Meidling ist es gelungen hauptsächlich Frauen mit Migrationshintergrund zu erreichen. Teilweise sprechen die Frauen und Kinder schlecht Deutsch. Im Teamsport geht es zwar auch ohne Worte aber ist zu bemerken, dass die Frauen und u.v.a. die kleinen Kinder verstehen wollen. Durch die Durchmischung lernen wir viel voneinander.

Ein geschützter Rahmen (z.B. keine Männer anwesend) ist gewährleistet. So können muslimische Frauen Sportkleidung tragen und die Kopftücher abnehmen. Auch

österreichische Frauen profitieren davon, so können sich z.B. stark Übergewichte auch frei bewegen.

Neben dem Training unterhalten wir uns sehr viel, auch über Politik, Brauchtum und Religion. Innerhalb der Mamanet Familie ist sogar eine positive „Kopftuchdebatte“ entstanden. Die Frauen sprechen offen darüber warum sie das Kopftuch tragen (müssen).

Es ist deutlich zu merken, dass alle Frauen im Projekt an Selbstsicherheit gewinnen, sich mehr zutrauen.

Eine ehemalige islamische Religionslehrerin hat die Qualifikation in das österr. Mamanet Nationalteam geschafft und wird im Juni 2017 zu den CSIT Weltspielen nach Riga fahren. Sie hat im Rahmen der Qualifikation das Kopftuch abgelegt und zeigt sich seit wenigen Wochen auch öffentlich ohne Kopftuch. Selbstverständlich aus eigener Entscheidung.

### **6.5.3. Projekt für geflüchtete Frauen**

Gemeinsam mit der Sportunion und "wieder wohnen" - Betreute Unterkünfte für wohnungslose Menschen gemeinnützige GmbH (FONDS SOZIALES WIEN) startete Mamanet ein Projekt für geflüchtete Frauen im Notquartier für Flüchtlinge im Geriatrie Zentrum am Wienerwald.

Im Karwan Haus, Haus Vindobona und Haus Damaris der Caritas Wien (Grundversorgungshäuser) ist Mamanet überausgut angelaufen. Bis zu 20 Frauen und Kinder nehmen pro Standort teil. Wertschätzung und das Wahrnehmen der Frauen in ihren Bedürfnissen bewirkt die nachhaltige Teilnahme. Das Feedback ist enorm. So haben die Frauen Gelegenheit ihre Alltagsorgen und Traumata für 1/1/2 Stunden zu vergessen und einfach Spaß zu haben. Das sprechen sie auch ehrlich (im Rahmen der Evaluierung) an. So kam das Feedback zu uns, dass einige Frauen vor Mamanet depressiv waren und durch das Projekt nicht nur mehr Spaß haben, sondern auch andere Frauen zur Teilnahme motivieren.

Die Standorte (meist kleine Gymnastikräume im Keller) sind nicht optimal für ein Cachiboltraining. Daher wurde bereits mit nahegelegenen Schulen Kontakt für Turnsaalzeiten aufgenommen und teilw. schon bei der MA51 angesucht. Auch Mütter aus diesen Schulen sollen zum Mitmachen motiviert werden.

### **6.5.4. Projekt für Frauenhäuser**

Frau Martina Ludwig-Faymann als Vorsitzende der Frauenhäuser Wien, legte den Kontakt. Rasch wurde ein wöchentlicher Kurs, dank der guten Führung im Haus im 6. Bezirk umgesetzt. Rasch wollen die Frauen raus in richtige Turnsäle, um aber noch mehr Vertrauen aufbauen zu können werden die nächsten Kurse direkt im Haus stattfinden.

**Alle Frauen aus den „Sozialprojekten“ die an regionalen Ligen teilnehmen wollen, sollen ab Herbst 2017 in laufende Kurse integriert werden.**

## 7 DER GESUNDHEITSASPEKT

Um Cachibol zu spielen, bedarf es keiner sportlichen Vorerfahrung. „Every mother can!“.

Größe, Gewicht, Alter und Talent sind egal. Es kann innerhalb kurzer Zeit erlernt werden und ein Spiel kommt sehr rasch zu Stande. Auch auf hohem Niveau gespielt ist es für den Körper nicht so belastend wie vergleichsweise Volleyball.

Durch den hohen Spaßfaktor wird eine Anstrengung kaum wahrgenommen. Schon bei der Trainingsgestaltung wird auf ein abwechslungsreiches und spielerisches Programm geachtet.

Daher gelingt es auch Frauen nachhaltig zu erreichen, die sonst weniger bis keinen Zugang zum Sport hätten. Auch eignet sich Cachibol hervorragend für Ex-Sportlerinnen, die ihren Sport verletzungs- oder altersbedingt nicht mehr ausüben können.

Ergänzend zur gesunden Bewegung wirkt sich das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Mamanet Familie auch positiv auf die Psyche aus.

In Israel gibt es bereits eine Liga für Frauen über 70. Auch in Österreich wurden erste Kontakte mit dem Österr. Pensionistenverband geknüpft.

## 8 WETTKAMPFBETRIEB

Wir freuen uns auf den Aufbau der regionalen Ligen in Österreich ab dem Wintersemester 2017. und sind stolz auf die erfolgreiche Teilnahme des Österr. Nationalteams in Riga bei den CSIT Weltspielen.

### 8.1. Regionale Ligen

Auch wenn Mamanet vorerst Spaß bedeutet, wollen sich die teilnehmenden Frauen rasch im Wettkampf messen.

Ein Ligabetrieb ist in Österreich ab Oktober 2017 geplant. Mamanet Austria gewährleistet die Durchführung von regionalen Wettkämpfen. Vorerst spielen die benachbarten Teams ca. 1 - 2 Mal in 4 Monaten gegeneinander. Einmal im Jahr wird eine nationale Meisterschaft veranstaltet. Lange Fahrtstrecken sollen vermieden werden.

Dieses Konzept wurde aus Israel übernommen, bedarf aber noch ein wenig Zeit zur Übertragung in Österreich.

### 8.2. CSIT Weltspiele

Seit der 1. Internationalen Mamanet Konferenz im Oktober 2015 entstehen in mehreren Ländern Europas und auch in Amerika, Kanada und Afrika zeitgleich nationale Strukturen für Mamanet.

Den internationalen Rahmen bildet CSIT: <http://www.csit.tv/en/world-sports-games>

Im Sommer 2015 wurden die Sportart Cachibol und das Gesamtkonzept von Mamanet vorgestellt. 50 Athletinnen nahmen an den IV. CSIT World Sports Games in Lignano 2015 teil. Mittlerweile wurde eine eigene Sportkommission im CSIT für Cachibol/Mamanet eingerichtet.

Bei den diesjährigen CSIT Weltspielen in Riga/Litauen (13.-18 Juni 2017) stand erstmals auch Mamanet am Programm und auch ein österreichisches Team war dabei. Um das stärkste Team entsenden zu können fanden 3 Sichtungstrainings und ein Vorbereitungswochenende statt. Ella Raiber als Nationalteamtrainerin selektierte gemeinsam mit ihrem Team das Nationalteam, leitete die Trainings und agierte als Coach in Riga.

Die Entscheidung, wer schlussendlich in den Kader des Nationalteams kam, erfolgte aufgrund folgender Kriterien:

- \* Leistung
- \* regelmäßige Teilnahme an den Trainings in den Mamanet Kursen
- \* Teilnahme an der BSPA Fortbildung (1.+2. April 2017).
- \* Teilnahme an mind. 2 von 3 Sichtungstrainings:
- \* Teilnahme am Nationalteamtraining (3. und 4. Juni 2017) (Trainingswochenende in Schwechat)
- \* Vertretung der Mamanet und CSIT Grundsätze und Werte

Das österreichische Team erreichte den sehr guten 14. Platz (von 30), schließlich spielte es nur gegen erfahrene israelische Teams.

**Mamanet International wurde als Teil der UNO als Friedensbotschafterin aufgenommen.**

## 9 PROJEKTPARTNER

- Bundesministerium für Sport und Landesverteidigung
- Mamanet Israel
- CSIT
- Universität Wien (ZSW)
- Dachverbände (ASKÖ, Sportunion, ASVÖ)
- Landesverbände
- Vereine (vorwiegend Ballsportarten)
- ÖVV und andere Sportfachverbände
- Schulen
- Wohnpartner Wien
- Gemeinden
- VHS – abz Wiedereinstieg
- Hilfswerk Wien
- Frauenhäuser Wien
- ÖPV (Österr. Plattform für Alleinerziehende)
- Caritas Wien
- wieder wohnen
- u.v.m.

**Wir danken dem Sportministerium für die Unterstützung, ohne die dieses außergewöhnliche Projekt derzeit nicht möglich wäre!**