



***Ausweitung Mamanet Austria
„Every mother can!“
Abschlussbericht 4. Förderjahr***

erstellt von

Elisabeth Speiser-Havel

speiser@mamanet.at

+43-699-11942346

www.mamanet.at

September 2020

 **Bundesministerium**
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



Inhaltsverzeichnis

1	<i>Präambel/Kurzbeschreibung des Projekts</i>	2
2	<i>Ausgangslage – Schaffung Rahmenbedingungen</i>	3
3	<i>Gegenstand und Ziele der Förderung</i>	4
4	<i>Zielindikatoren und Fortschritt</i>	8
5	<i>Mamanet Austria und Corona</i>	9
6	<i>Besondere Kooperationspartner</i>	9
	6.1. Österreichischer Betriebssportverband	10
	6.2. StoP	10
7	<i>Evaluierung FH Burgenland</i>	10
8	<i>Weitere Kooperationspartner</i>	13

1 PRÄAMBEL/KURZBESCHREIBUNG DES PROJEKTS

Mamanet ist eine internationale niederschwellige Sportbewegung für Mütter (jeden Alters) und alle Frauen ab 30 (auch ohne Kinder), **bei der Sport als Mittel für Soziales** eingesetzt wird.

Der Teamsport ist dem Volleyball ähnlich, jedoch in jedem Alter viel leichter und in kürzester Zeit erlernbar – auch ohne sportliche Vorerfahrung und unabhängig von Größe und Gewicht. Der Ball wird nur gefangen und geworfen daher macht das Spiel 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.

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

Mamanet Austria wird seit September 2016 als Projekt direkt über das für den Sport zuständige Bundesministerium gefördert.

Hauptziel ist es Frauen und ihre Kinder (wieder) zum Sport zu bewegen. Dabei werden insbesondere auch Frauen angesprochen, die von sich selbst glauben nicht sportlich zu sein und/oder aus unterschiedlichen Gründen eher schwer Zugang zum Sport haben.

Durch diese niederschwellige Sportart werden Barrieren für den Einstieg oder Wiedereinstieg in den Sport für Frauen minimiert. Vor allem Mütter, die sich keine Zeit für sportliche Aktivitäten nehmen können bzw. wollen, aber auch für Frauen die bisher keinen Teamsport erlebt haben, ist Mamanet ein optimaler Einstieg.

Für Mamanet Austria stehen **Spaß, Wertschätzung, Gewalt- und Religionsfreiheit** im Vordergrund.

Die Teams entscheiden eigenständig, ob leistungsorientiert in einer Liga gespielt wird.

Die Schaffung von **Perspektiven für Frauen - eventuell auch verbunden mit Arbeitsplätzen** - ist ein wesentlicher Bestandteil des Konzeptes. Kooperationen mit den Sport-Dachverbänden, ausgewählten Fachverbänden, Sportvereinen sowie Sozialeinrichtungen werden forciert.

Auch im 4. Förderjahr war Mamanet trotz der Corona Krise sehr erfolgreich und ist mittlerweile ein Begriff in den österr. Sportstrukturen. Es ist ein **Vorzeigeprojekt in Sachen Gender, Frauen- und Gesundheitsförderung und hat Vorbildwirkung für Integration und Inklusion im organisierten Sport – auch international.**

Vereine/Organisationen kommen jetzt auf Mamanet zu – nicht wie anfangs umgekehrt. Die Eigenmittel steigen langsam und das öffentliche Interesse (auch bei Medien) wächst.

Durch die äußerst erfolgreiche Kooperation mit dem Österreichischen Betriebssportverband erreicht Mamanet nun auch den Firmensport.

Aufgrund von Mamanet wurde der Anteil an sportausübenden Frauen, aber auch Kindern, in österreichischen Vereinen nachweislich deutlich erhöht.

Vor Ausbruch der COVID-19-Pandemie gab es 37 wöchentliche Kurse in Wien, Niederösterreich, Burgenland, Salzburg, Tirol, Steiermark und Vorarlberg. Einige Workshops und Schnuppertrainings konnten zwischen Herbst 2019 und März 2020 durchgeführt werden. Auch die Mamanet Liga (mit 12 Teams) war erfolgreich am Laufen.

Mit allen drei Dachverbänden wurden unterschiedliche best practice Modelle zur Verbreitung von Mamanet erarbeitet und MultiplikatorInnen ausgebildet.

Auch eine Struktur für den **Wettkampfbetrieb wurde aufgebaut. Bis Mitte März 2020 spielten 12 Teams in drei regionalen Ligen gegen- bzw. miteinander.**

Zahlreiche Schnuppertrainings, Workshops, Mit-Mach Stationen, Vorträge usw. zur Gründung weiterer Teams waren bis Sommer 2020 und größere Turniere bis Ende 2020 fixiert, mussten aber aufgrund der **Corona Krise abgesagt** werden. Ab den Lockerungsverordnungen der Bundesregierung im Mai 2020 wurden die Kurse wieder unter Einhaltung aller nötigen Maßnahmen hochgefahren, wurde ein Präventionskonzept erarbeitet und in den Sommermonaten eine **Sommeraktion** durchgeführt.

Mamanet Austria wurde mit dem Frauenpreis der Grünen Meidling, dem BSO Sport Cristall - Frauen Power Award (hinter dem Fußball EM Frauen Nationalteam) und dem Integrationspreis Sport NÖ ausgezeichnet und **2020 zum 2. Mal zum „Ort des Respekts“ und als Projekt für den Wheelday nominiert.**

Mamanet Austria ist überaus erfolgreich. Dies wurde neben dem großen Interesse (vor Corona) auch durch die kürzliche Aufnahme als (vorerst) außerordentliches Mitglied der Sport Austria bestätigt.

Alle aktuellen Informationen unter: www.mamanet.at

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 deutlichen Zuwachs von Kindern in Sportvereinen in Israel seit Mamanet.

Mamanet wird vom Zentrum für Sportwissenschaften Wien (ZSW) wissenschaftlich begleitet. Schon zwei Evaluierungen (2017 und 2019) wurden im Rahmen einer Bachelor- und einer Diplomarbeit erstellt.

2020 untersuchte die FH Burgenland am Beispiel von Volleyball beim Verein Login und bei Mamanet Austria inwieweit Teamsport für sozialarbeiterische Prozesse der Gesundheitsförderung und Integration nutzbar gemacht werden kann. Mamanet Austria wurde sehr positiv bewertet.

Die **Corona Krise** hat nicht nur aufgezeigt, wie wichtig Mamanet für die Teilnehmerinnen ist, sondern auch allgemeine Probleme wie z.B. Vereinsamung, Steigerung von psycho-sozialen Krankheiten und Gewalt in der Partnerschaft aufgezeigt.

Um eine nachhaltige Implementierung in die österreichischen Sportstrukturen mit **Planungssicherheit zu schaffen, ist eine mehrjährige** Grundförderung notwendig. Vor allem die Teilnahme an Mamanet von Frauen in schwierigen Lebenssituationen (mit Fluchtgeschichte, alleinerziehend, stark übergewichtig, mit physischen und/oder psychischen Beeinträchtigungen, gewaltbedroht u.v.m.) ist von einer Bundesförderung abhängig.

3 GEGENSTAND UND ZIELE DER FÖRDERUNG

3.1. *Durch das niederschwellige Angebot (sowohl sportlich als auch finanziell) werden auch Frauen erreicht, die gerne Sport ausüben möchten, aber den Sprung zur regelmäßigen Sportausübung noch nicht geschafft haben.*

Die niederschwellige Sportart Mamanet wird bewusst als Instrument für Soziales eingesetzt. Um Frauen zu einer Teilnahme zu motivieren, ist ein persönliches Ansprechen (Auffordern) enorm wichtig. Dies geschah bis zum Lockdown im März 2020 sehr erfolgreich bei Projektvorstellungen, Mitmach- Stationen, Schnuppertrainings und Workshops. Auf allen Drucksorten wie Rollups, Flyer, Einladungen usw. ist daher der Slogan: „Mütter aufgepasst, ihr seid dran!“ zu finden.

Durch die **Schaffung der nötigen Rahmenbedingungen** (z.B.: Kinderbetreuung, kurze Wege zum Trainingsort, passende Trainingszeiten, regionale Ligen, kostengünstige Angebote...) wurde die neue Zielgruppe der Mütter bestmöglich erfasst.

Auch Frauen, die nach der Geburt des ersten Kindes ihre sportlichen Aktivitäten beendet haben, wurde so der Wiedereinstieg erleichtert.

3.2. *Es werden Zielgruppen erreicht, die sonst keinen oder einen schlechten Zugang zum Sport haben.*

Der Zuspruch von Müttern und Frauen, die sonst keinen Sport machen würden und könnten, war hoch. Frauen über 60, die noch nie Sport betrieben hatten, entdeckten Mamanet ebenso wie alleinerziehende Mütter, die sich sonst keine Zeit für sich selbst nehmen könnten/würden. Sie alle spielten gemeinsam mit stark Übergewichtigen, aber auch leistungsorientiert in einem Team, mit ehemaligen Leistungssportlerinnen und Frauen mit Migrations- und Fluchtgeschichte.

Auch die Kooperation mit der Österr. Plattform für Alleinerziehende (z.B.: JUNO) zeigte, dass Mamanet viele Bedürfnisse und sogar Defizite von Alleinerziehenden erfüllen kann.

Die Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Behindertensportverband ermöglichte ab 2019 auch Frauen und Kindern mit Behinderung eine Teilnahme an Mamanet. TrainerInnen des ÖBSV wurden zu Mamanet Coaches ausgebildet und können Mamanet zukünftig inklusiv als Sportart im ÖBSV anbieten.

Ein Mamanet Anfängerkurs war inklusiv.

Bis zu 45 Frauen aus sozial schwachem Umfeld und/oder mit Fluchtgeschichte trainierten **im geschützten Rahmen**- keine Männer anwesend- in den Sozialeinrichtungen (Flüchtlingscamps) und zusätzlich bis zu 3x wöchentlich in einem Turnsaal im Ernst-Happel-Stadion am Vormittag sowie „normal“ bei bezahlten Vereinstrainings am Abend. Die Leistungsstärksten spielten gemeinsam mit Frauen aus Österreich erfolgreich im Liga-Wettkampfbetrieb. Die Frauen konnten zu diesen Trainings die Kinder mitnehmen, für die ein eigenes Bewegungsangebot vorgesehen war.

3.3. Die Betreuerinnen und Betreuer, Coaches, Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter bei Mamanet Austria sind sensibel auf die Bedürfnisse ihrer Zielgruppe und bestärken die teilnehmenden Frauen durch ein professionelles, gendergerechtes Training bzw. Wettkampf.

Bei allen Fort- und Ausbildungen, Workshops, Seminaren usw. durch Mamanet Austria wird großer Wert daraufgelegt, dass Coaches und SchiedsrichterInnen auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen sensibilisiert werden. Frauengruppen „ticken“ oftmals anders als Männergruppen. Spaß, Soziales sowie Fair Play und nicht der Wettkampf an sich stehen im Vordergrund. In Frauen Gruppen sollen Weiblichkeitsformen verwendet werden. Z.B.: Team statt Mannschaft, Angreiferin statt Angreifer, Spielerin statt Spieler usw.

Unter diesen Aspekten wurde ein umfassendes Ausbildungskonzept für Coaches und SchiedsrichterInnen für drei Leistungsstufen in Zusammenarbeit mit der BSPA (Bundessportakademie -Fortbildungsakademie) und Mamanet Israel entwickelt.

Das jährlich stattfindende große Ausbildungsseminar im März, welches auf der Sportuniversität Wien gemeinsam mit der BSPA veranstaltet wird, musste mit über 50 Anmeldungen aus ganz Österreich wegen Corona kurzfristig abgesagt werden.

3.4. Ziel ist es auch den Anteil an sportausübenden Frauen in Vereinen zu erhöhen.

Durch Mamanet wurde der Anteil an sportausübenden Frauen mit bisher insgesamt rund 650 Vereinsmitgliedschaften deutlich erhöht.

3.5. Kinder, die ihre Mütter zum Mamanet Training begleiten und eine eigene sportliche Betreuung erfahren, sollen zu Sportaktivitäten in Sportvereinen motiviert und frühzeitig in Sportvereine integriert werden.

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 Einführung von Mamanet. Auch in Österreich ist bereits eine positive Tendenz zu sehen.

Grund dafür ist die Vorbildwirkung. Durch Mamanet entsteht eine Umkehr des Stereotyps (the mother is the star!). Väter und Kinder jubeln der Mutter zu und motivieren die Kinder zur Bewegung.

Darüber hinaus ist Kinderbetreuung für viele Teilnehmerinnen (Z.B. muslimische Frauen, Alleinerziehende) eine Notwendigkeit, um an Mamanet teilnehmen zu können. Mütter von

oftmals bis zu 8 Kindern können nicht alle Kinder gleichzeitig bei den Vätern oder älteren Geschwistern lassen. Sind die Kinder dabei, gibt es zu Hause keinen Diskussionsbedarf. Auch in den Sozialeinrichtungen ist die Kinderbetreuung notwendig, damit der Einstieg möglichst niederschwellig ist.

Im 4. Projektjahr wurden 8 Kurse in Wien mit Kinderbetreuung durchgeführt.

Ergänzend zu den Teams der Mütter, die in den Mamanet Austria Ligen spielen, sind mehrere Hobbygruppen entstanden, wo Mütter mit ihren Kindern gemeinsam Mamanet spielen und gibt es auch reine Kindergruppen (meist Kinder der Mamanet Spielerinnen).

3.6. Seit Beginn des Projektes Mamanet Austria wird größter Wert daraufgelegt, dass Frauen als Entscheidungsträgerinnen fungieren.

Im derzeitigen Mamanet Austria Vorstand sind von insgesamt 11 Vorstandsmitgliedern 10 Frauen. Präsidentin, Vizepräsidentin und Generalsekretärin leiten Mamanet Austria. Der einzige Mann ist als Kassier für die Finanzen zuständig. Weitere Männer sind im Beirat und der Rechnungsprüfung aktiv und unterstützend tätig.

Fast alle Mamanet Austria Vereine werden von Obfrauen oder Präsidentinnen geleitet und auch in den anderen Teams haben die Frauen das Sagen. In den Vereinen und Teams (vor allem auch bei Spielen) unterstützen die Männer aktiv.

3.7. Frauen aus Mamanetkursen werden für Tätigkeiten als Coaches und Sportfunktionärinnen ausgebildet und geschult; somit entstehen neue Perspektiven für die Frauen (auch für Arbeitslose mit Migrationsgeschichte).

Nach ein bis zwei Schnuppertrainings durch Mamanet Austria müssen sich (vor allem bei neu entstehenden Gruppen ohne Infrastruktur) die Teams selbst organisieren, um ein wöchentliches Training durchführen zu können. Da anfangs meist „nur“ Frauen dabei sind und Mamanet Austria die Frauen auch auffordert Verantwortung zu übernehmen, werden so Frauen aus der Gruppe heraus Coaches und Funktionärinnen. Sie machen in weiterer Folge die Ausbildung zur Coach bei Mamanet Austria und gründen Mamanet Vereine mit Hilfe der drei Dachverbände.

Arbeitslose Frauen mit Migrations- und Fluchtgeschichte wurden auch in diesem Projektjahr bei der **Ausbildung zur Mamanet Coach** unterstützt.

So fand im August 2020 eine Ausbildung statt bei der (von insgesamt 9 Teilnehmerinnen) 6 Frauen mit Fluchtgeschichte waren.

Das Ausbilden und Einsetzen von Frauen mit Fluchtgeschichte in neuen Mamanet Gruppen wie in Flüchtlingsheimen ist nicht nur maßgeblich, um Frauen in den Heimen **neue Perspektiven** zu geben, sondern auch wichtig, um Mamanet Frauen mit Coaches Ausbildung zu einer gewissen Unabhängigkeit zu verhelfen. Durch eigene E-Mailadressen, Bankkonten und Austausch im Mamanet-Netzwerk wurde ein **Veränderungsprozess in deren Familien** möglich. Die Väter kümmern sich vermehrt um die Kinder, während die Mütter in der Liga spielen, und kommen bestenfalls mit den Kindern zu den Bewerben.

Bei Mamanet entstand sogar ein positiver Diskurs zum Thema „Kopftuch“. Mehrere Frauen haben im Rahmen des Projektes das Kopftuch ganz (auch in der Öffentlichkeit) abgenommen.

3.8. *Teilnehmende Frauen engagieren sich auch in den Mamanet Austria Entscheidungsgremien.*

Im Verband Mamanet Austria wurden **die Referate: Schiedsrichter, Wettkampfsport, Sozial- und Integrationsprojekte, sowie die Regionalvertretungen Süd, Nord und Mitte** eingerichtet.

Die **Leitung** der Referate (Vorstand) **obliegt Frauen**, die aus dem Projekt Mamanet erwachsen sind.

Auch die Schriftführerin (Präsidium) ist eine Mamanetspielerin (ohne sportliche Vorgeschichte) der ersten Stunde.

3.9. *Ausweitung des wöchentlichen Mamanet Austria Trainingsprogramms in allen Bundesländern.*

Vor Ausbruch der COVID-19-Pandemie im März 2020 waren 37 wöchentliche Kurse in 7 Bundesländer aktiv.

Im Frühjahr 2020 sollte der Schwerpunkt bei der Betreuung bestehender Teams im Westen – in Hinblick auf neue Teams in deren Umgebung – sein.

Das Seminarwochenende in Absam/Tirol kurz vor dem Lockdown war ein großer Erfolg. Ziele waren neue Inputs für die Spielerinnen (Mütter der Handballkinder des UHC Absam) zu geben und bald im Westen einen regionalen Ligenbetrieb zu starten. Daher war der Workshop offen für Neue und wurde stark über die Sportstrukturen, z.B. den Tiroler Handballverband, Dachverbände, Volleyballvereine, aber auch medial beworben. Frauen von Absam bis Innsbruck nahmen teil, die noch nie etwas mit Mamanet zu tun hatten, aber auch Vertreter anderer Sportarten, wie u.a. der Obmann vom Volleyballclub Mils. Besonders erfreulich ist es, dass auch gleich drei Handballer, die in der Landesligamannschaft des UHC Absam spielen, die Schiedsrichterprüfung absolvierten. Dies und auch die Anwesenheit und Unterstützung des Obmanns zeigten die Wertigkeit von Mamanet im Handballverein.

Mittlerweile ist ein eigener Mamanet Verein in Absam gegründet worden und nehmen regelmäßig an die 18 Frauen an dem wöchentlichen Training teil.

3.10. *Frauen engagieren sich in Wettkampfteams und treten gegeneinander in regionalen Ligen an.*

Eine Arbeitsgruppe des Mamanet Austria Vorstandes beschloss für die Saison 2019/20 - entgegen der Idee möglichst viele kleine regionale Ligen zu bilden- weniger Ligen mit mehr Teams zu starten. Grund für diese Entscheidung waren das unterschiedliche Leistungsniveau in den verschiedenen Teilen Österreichs und der Neueinstieg eines noch unerfahrenen Teams in den Ligabetrieb. Im Gegensatz zum Vorjahr war nun das Leistungsniveau innerhalb der Ligen besser angepasst. So wurden unerfahrenere Teams nicht gleich verschreckt und blieben motiviert.

Vor Ausbruch der Corona Krise spielten 12 Teams in drei regionalen Ligen im Wettkampf, wobei auch Teams mit hohem Anteil an Frauen mit Fluchtgeschichte teilnahmen.

Nach dem Ausbruch des Virus und den damit verbundenen Auflagen der Regierung mussten die Ligaspiele eingestellt werden. Eine Arbeitsgruppe hat sich schlussendlich mehrheitlich für keine Wertung der Wettkampfsaison 2019/20 entschieden, da zum Zeitpunkt des Abbruchs keine gerechte Reihung möglich gewesen wäre.

4 ZIELINDIKATOREN UND FORTSCHRITT

Alle Kurse, geplante Veranstaltungen, Schnuppertrainings und Aus- und Fortbildungen wurden selbstverständlich sofort mit 13.3.2020 aufgrund des Ausbruchs der COVID-19-Pandemie ausgesetzt bzw. abgesagt. Daher konnten die gesetzten Zielindikatoren nicht in allen Bereichen zur Gänze erreicht werden, aber es sind in der kurzen Zeit des letzten Projektjahres trotzdem erfreuliche Erfolge zu verzeichnen.

4.1. Erreichung von 8.000 Frauen, die mindesten 2x aktiv Mamanet gespielt haben.

Insgesamt wurden bisher durch Schnuppertrainings, Workshops, Mit-Mach Stationen, Turnieren usw. in Vereinen, Verbänden bei Kooperationspartnern und Großevents wie z.B.: ASVÖ Familientage, Ferienmesse Wien, Tag des Sports usw. mindestens 7.500 Menschen (größtenteils Frauen) erreicht.

4.2. Insgesamt 500 Vereinsmitgliedschaften.

432 Mütter und 95 Kinder wurden als Mitglieder in Vereinen und bei Mamanet Austria registriert.

4.3. Insgesamt 40 formelle Sportgruppen als eigene Vereine oder Sparten von Mehrspartenvereinen.

27 wöchentlichen Kurse fanden in Vereinen statt.

4.4. Insgesamt 15 informelle Sportgruppen wie z.B.: Hobbyteams oder auch Kindergruppen, sowie gemischte Teams (Mütter und Kinder).

Ca. 280 Spielerinnen und Kinder spielten wöchentlich in 16 Einheiten in Schulen und Sozialeinrichtungen.

4.5. Insgesamt 12 ausgebildete Multiplikatorinnen, die Mamanet in den Bundesländern vorstellen und neuen Teams beim Aufbau helfen.

11 Multiplikatorinnen waren in Österreich aktiv, wobei bei der jährlichen BSPA Ausbildung auf der Schmelz in Wien im März 2020, die abgesagt werden musste, weitere Multiplikatorinnen ausgebildet und Strategien zur Verbreitung entwickelt werden hätte sollen.

4.6. Erreichung von 150 Personen (95% Frauen), die als Mamanet Austria Coach aus- und fortgebildet werden.

Bisher wurden über 200 Frauen im Rahmen von Mamanet ausgebildet und sind dadurch Arbeitsplätze entstanden.

4.7. *Mindestens insgesamt 5 regionale Ligen*

In der Saison 2019/20 spielten 12 Teams in drei regionalen Ligen. Das Konzept der regionalen Ligen wurde für die laufende Spielsaison abgeändert. Daher weniger Ligen mit mehr Teams als im letzten Jahr.

4.8. *Einführung von MAMANET in mindestens 7 Bundesländern*

Mamanet ist bereits in 6 Bundesländern vertreten.

4.9. *Mindestens 10 Frauen mit Migrationsgeschichte als Mamanet Austria Coaches einsetzen.*

10 Frauen mit Fluchtgeschichte wurden zur Mamanet Coach ausgebildet und arbeiten, soweit wegen Corona möglich- für Mamanet Austria.

5 MAMANET AUSTRIA UND CORONA

Trotzdem Mamanet Austria während der Corona Krise Kontakt zu den Vereinen, Teams und Spielerinnen gehalten hat, unterschiedliche Initiativen (Lernhilfeplattform, Onlinetrainingsbeispiele, Teamaktionen, laufende Information über die nötigen Maßnahmen beim Sport usw.) gesetzt hat und die Mehrzahl der Vereine und Teams intern sehr gut gearbeitet haben, sind viele Spielerinnen verunsichert und haben „andere Sorgen“. Vereine haben Spielerinnen verloren. Gerade in der Krise hat sich aber gezeigt, wie wichtig die sportlich soziale Gruppe ist.

Um die Vereine zu unterstützen wurde eine kostenlose **Sommeraktion** angeboten. Zwei Mamanet Austria Coaches besuchten verschiedene Vereine für Tagesseminare oder Trainings. So konnten die Spielerinnen wieder motiviert werden.

Ab den Lockerungsverordnungen der Bundesregierung im Mai 2020 wurden die Kurse wieder unter Einhaltung aller nötigen Maßnahmen hochgefahren.

In Zusammenarbeit mit anderen Fachverbänden wurde ein Präventionskonzept erarbeitet, das laufend angepasst wird.

Schon im Juli machte eine Mamanet Austria Mitarbeiterin die Ausbildung zur COVID-19 Beauftragten.

6 BESONDERE KOOPERATIONSPARTNER

Kooperationen Sport-Dachverbänden, ausgewählten Fachverbänden, Sportvereinen sowie Sozialeinrichtungen sind die Basis für eine österreichweite Verbreitung von Mamanet.

Zwei neuere und besonders gewinnbringende Kooperationen sollen in Folge dargestellt werden.

6.1. Österreichischer Betriebssportverband

Für das Jahr 2020 war eine enge Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Betriebssport Verband (ÖBSV) geplant.

Erster Schritt war die Aktion „2 Monate“ bei der der ÖBSV Unternehmen im 2-Monats-Rythmus mit verschiedenen Sportarten, die leicht an den Firmenstandorten integrierbar sind, versorgt. Einziges Angebot, ausschließlich für Frauen, ist Mamanet.

Der ÖBSV hat das Ziel und die Vision Kompetenzzentrum für Firmen und Vorbild für andere Verbände im Bereich Gender Equity und Gender Equality zu sein. Mamanet Austria Generalsekretärin Elisabeth Speiser-Havel unterstützt als Beirätin.

Im Rahmen der Europäischen Woche des Sports, hätten die 1. Österreichischen Mamanet Betriebsmeisterschaften stattfinden sollen.

6.2. StoP

Beim gemeinsamen Austausch, Vernetzungs- und Planungstreffen im Rahmen von StoP einem Nachbarschaftsprojekt des Vereins -Autonome Österreichische Frauenhäuser (AÖF) mit dem Ziel, Partnergewalt, häusliche Gewalt und (schwere) Gewalt an Frauen und Kindern zu verhindern und Nachbarschaften zu stärken konnte Mamanet den Partnerorganisationen von StoP vorgestellt werden und wurden gemeinsame Aktionen geplant und auch schon durchgeführt. Dies waren u.a. Schnuppertrainings, eine gemeinsame Kunstaktion und mehrere Projektvorstellungen.

Die diesjährigen Mamanet Meisterschaften am 21.6.2020 hätten gemeinsam mit StoP ausgerichtet werden sollen, da im Mai und Juni 2020 weltweit im Rahmen von Mamanet-Aktionen auf das Thema häusliche Gewalt aufmerksam gemacht wurde.

7 EVALUIERUNG FH BURGENLAND

Im Folgenden werden die zusammenfassenden Erkenntnisse der Forschungsarbeit: „Teamsport in der Sozialen Arbeit - Nutzbarkeit von Volleyball/Cachibol (Mamanet) zur Gesundheitsförderung und Integration“ von Tobias Klaffenböck dargestellt.

Teamsport VB/CB wirkt sich positiv auf die ganzheitliche Gesundheit aus.

Auf der physischen Ebene wirkt sich der regelmäßige Teamsport VB/CB stärkend auf die Fitness und das körperliche Wohlbefinden der Teilnehmer*innen aus. Die Spieler*innen fühlen sich dadurch gesünder, aktiver und tatkräftiger. Zudem ist das VB/CB-Spielen für die Teilnehmer*innen eine äußerst lustvolle körperliche Aktivität, die im Team sehr viel Spaß macht, was wiederum motiviert, regelmäßig hinzugehen und sich im Team wohl zu fühlen.

Auf der psychischen Ebene wird die stützende und stabilisierende Wirkung des regelmäßigen Teamsports, bei dem es vorrangig um Spaß und weniger um sportliche Leistungsorientierung geht, hervorgehoben. Insbesondere Menschen mit Suchtproblematik und Personen mit anderen Handicaps wie Übergewicht, einer Behinderung, langer Sportabstinenz durch

Mutterschaft, oder bisherige Nichtsportler*innen schätzen das niedrigschwellige Sportangebot, das ihnen hilft, körperlich aktiv zu sein.

Das wird als stützende Ressource empfunden, die hilft, im Alltag regelmäßig und nachhaltig an der körperlichen Aktivität dranzubleiben, um die eigene Gesundheit zu stabilisieren und die Lebensqualität zu erhöhen.

Auf der sozial-integrativen Ebene wirkt sich die Verbindung von Vergemeinschaftung mit teamsportlicher Aktivität begünstigend auf das psychosoziale Wohlbefinden der Teilnehmer*innen aus. Die Teilnehmer*innen knüpfen neue Beziehungen und bauen über den Sport hinaus ihre sozialen Netzwerke aus, was sie im Alltag aus der gesellschaftlichen Isolation herausführt und wieder teilhaben lässt.

Teamsport VB/CB fördert die psychosoziale Kompetenzentwicklung.

Die Erkenntnisse bestätigen, dass der Teamsport VB/CB ganz bestimmte Aspekte der psychosozialen Kompetenzentwicklung fördert. Zunächst wird festgehalten, dass der Teamsport persönlichkeitsfördernd wirkt. Die Selbstwahrnehmung im sportlichen Tun fördert die Selbsterkenntnis, weil ganz neue Facetten wie beispielsweise das kämpferische Element oder das Bedürfnis sich persönlich verbessern zu wollen an sich entdeckt werden, die zuvor im Alltag nicht bemerkbar waren.

Die unmittelbare Selbsterfahrung im Teamsport erhöht auch das Gefühl der Selbstwirksamkeit, was das Selbstvertrauen stärkt und ermutigt.

Zudem bestätigt sich, dass der Rückhalt der Gruppe im VB/CB beim Erlernen von Frustrationsbewältigung etwa bei eigenen Spielfehlern und der Fähigkeit sich selbst auch mit Fehlern anzunehmen eine enorm stützende Wirkung hat.

Diese Entdeckung stärkt das Selbstbewusstsein und führt zu erhöhtem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Dies wiederum stärkt den Mut zur Verantwortungsübernahme für sich selbst und für die Gruppe. Hier werden Pünktlichkeit und die Übernahme verschiedener Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung des Trainings ebenso genannt wie der Mut eine Weiterqualifizierung als Übungsleiter*in (Mamanet Coach) zu absolvieren, um damit das Training in einer Gruppe zu übernehmen.

Die Selbstwahrnehmung im Teamsport fördert das Erkennen eigener Strategien im Umgang mit Emotionen und Stress. Die Perspektivenübernahme durch das Beobachten und Einfühlen in die Anderen im Team wird als Kompetenzzugewinn empfunden. Eigenerleben und Gruppenerleben unterstützen das bewusste Experimentieren mit neuen Handlungsstrategien zur Bewältigung von Stresssituationen, den Umgang mit der eigenen Emotionskontrolle und der Konfliktbewältigung. Dieser Lerngewinn fördert Widerstandskraft und Durchhaltefähigkeit im alltäglichen Leben.

In Summe lässt sich festhalten, dass das Teamsportangebot von VB/CB (Mamanet) der beiden Einrichtungen als ganzheitlich gesund und die Lebensqualität verbessernd empfunden wird, da förderliche Lernerfahrungen auf der physischen, psychischen und sozialen Ebene durch Bewegung und Begegnung möglich sind.

Teamsport VB/CB ist für Integration einsetzbar.

Menschen mit Migrationshintergrund schätzen, dass sie durch den Teamsport dem tristen Alltag in den Flüchtlingsheimen sowie ihren vielfachen Problemen aufgrund der Flucht für Stunden entkommen können. Sie fühlen sich bei LOGIN und Mamanet Austria willkommen, knüpfen Kontakte, lernen durch Konversation besser Deutsch und profitieren darüber hinaus von der persönlichen Begegnung mit der österreichischen Kultur. Dies bestätigen auch die einheimischen Teilnehmer*innen als Lernzugewinn, dass sie von den Menschen aus anderen Kulturen profitieren und sie dadurch ihre Sichtweisen und Vorurteile ändern. Stereotype werden aufgeweicht und neue Öffnungen zugelassen, etwa wenn muslimische Frauen im Sport anfangen ihr Kopftuch abzulegen und es später auch im Alltag tun. Oder dass die

regelmäßige Teilnahme von einheimischen wie ausländischen Müttern am Training familiäre Auswirkungen in Bezug auf tradierte geschlechtsbezogene Rollenzuweisungen hat. Das führt zu Aufbrüchen und einer Neuorientierung für alle Familienmitglieder und fördert so die Emanzipation der Frauen sowie den Prozess der Inkulturation eines gleichberechtigten Geschlechterverständnisses in die oft noch patriarchalen Rollenbilder.

Teamsport VB/CB hat Potential für sozialarbeiterische Prozesse

Teamsport für sich ist noch kein Garant für einen gewünschten gesundheitsförderlichen und integrativ-wirkenden Prozessverlauf bei den Teilnehmer*innen.

Darüber sind sich die Fachliteratur wie die Befragten einig. Notwendige Grundvoraussetzungen und Rahmenbedingungen müssen gesichert sein, damit das Potential von Teamsport VB/CB für sozialarbeiterische Prozesse genutzt werden kann.

Teamsport VB/CV benötigt Voraussetzungen für die sozialarbeiterische Nutzbarkeit.

Das Teamsportangebot wird als ein methodisches Instrument zur Umsetzung sozialer Konzeptideen wie Gesundheitsförderung für benachteiligte Personengruppen und soziale Integration gesehen. Insofern muss das Sportangebot von den Wertvorstellungen der Konzeptidee getragen und durchdrungen sein. Sie zeigt sich bei LOGIN und Mamanet Austria in den Umgangsregeln: respect – no alc – no drugs – Fair Play sowie in einem offenen, toleranten und gleichberechtigten wie gewaltfreien Umgang miteinander.

Für die Umsetzung dieser Werthaltungen im Teamsport VB/CB sind qualifizierte Persönlichkeiten nötig. Sie müssen sowohl eine sportlich-fachliche Grundqualifikation als Übungsleiter*innen aufweisen als auch über persönliche psychosoziale Kompetenzen verfügen.

Die Leitungsebene muss durch qualifiziert ausgebildetes Personal wie etwa in Sozialer Arbeit, Pädagogik und Sport besetzt sein, damit die Umsetzung der sozialen Ziele gewährleistet bleibt.

Weiters sind unterschiedliche qualitative und quantitative Evaluierungsmaßnahmen zur Qualitätssicherung und laufenden Anpassung des Angebotes wichtig und nicht zuletzt ist es auch der nötige infrastrukturelle Rahmen, der gesichert sein muss, damit das Angebot niedrigschwellig angeboten werden kann. Hierzu sind Faktoren wie unkomplizierte Kennenlernmöglichkeiten, geringe Kostenbeteiligung, moderates sportliches Leistungsniveau, leichte örtliche Erreichbarkeit der Trainingsstätte wie Kinderbetreuung aber auch die persönliche Kontaktaufnahme zur Bewerbung des Angebots zu beachten.

Teamsport VB/CB ist als effektive körper- und bewegungsorientierte Methode für sozialarbeiterische Prozesse nutzbar.

Diese Ergebnisthese der Befragung stützt sich darauf, das alle Befragten VB/CB als äußerst brauchbare Methode einstufen, weil sich das Angebot in verschiedensten Spielvarianten sehr niedrigschwellig gestalten lässt und zugleich für die sportlich besseren und ehrgeizigeren Teilnehmer*innen auch im Wettkampfmodus spielen lässt.

Diesem Teamsport wird weiters ein hohes Lern- und Unterstützungspotential beigemessen, mit dem grundlegende Ziele der Sozialen Arbeit umgesetzt werden können: die Förderung sozial benachteiligter Personengruppen in ihrem Empowerment zu mehr Teilhabe an Bewegung und Gesundheit wie Integration sowie das Einüben konstruktiver Bewältigungsstrategien für krisenhafte Lebensumstände.

Zudem wird von den Befragten klar zum Ausdruck gebracht, dass VB/CB eine beliebte Freizeit- und Trendsportart ist und sich somit als Anknüpfungspunkt zu den Zielgruppen hin sehr eignet. Dem Teamsport VB/CB wird weiteres zugesprochen, dass er durch den

besonders lustvollen und weniger aggressiven Spielcharakter und die dabei entstehende Begeisterung gemeinschaftsbildend wirkt und so die Erweiterung des sozialen Netzwerkes ansonsten eher isolierter Menschen begünstigt.

So wird von den Expert*innen vorgeschlagen, Teamsport VB/CB als Methode der sozialen Gruppenarbeit im Handlungsfeld Gesundheit und im Handlungsfeld Integration verstärkt zu etablieren.

Teamsport VB/CB verfügt über keine wissenschaftliche Fundierung für sozialarbeiterische Prozesse.

Durch die empirische Untersuchung wird sichtbar, dass in den befragten Einrichtungen keine wissenschaftlich fundierten sport-sozialarbeiterischen Konzepte angewendet werden. Die Anwendung basiert auf jahrelanger Praxis- und Anwendungserfahrung durch sportlich wie menschlich qualifizierte Trainer*innen und einer Leitungsebene, die sich aus unterschiedlich professionell qualifizierten Persönlichkeiten aus dem sozialen und sport-pädagogischen Segment zusammensetzt. Auch die Literaturrecherche ergibt, dass es keine vorliegenden Studien darüber gibt, wie Teamsport VB/CB fundiert in der Sozialen Arbeit angewendet werden könnte.

Link zur gesamten Arbeit und den Quellennachweisen:

<https://www.mamanet-austria.at/de/verband/berichte2>

8 WEITERE KOOPERATIONSPARTNER

- ✓ Bundesministerium für Kunst, Kultur öffentlichen Dienst und Sport
- ✓ Bundes Dachverbände (ASKÖ, Sportunion, ASVÖ)
- ✓ Bundes Landesverbände
- ✓ Sportfachverbände
- ✓ Mehrspartenvereine
- ✓ Sportvereine (vorwiegend Ballsportarten)
- ✓ Sozialeinrichtungen - Caritas Wien, Obdach Wien, Diakonie usw.
- ✓ ZSW Sportuniversität Wien
- ✓ StoP
- ✓ ÖPA (Österr. Plattform für Alleinerziehende)
- ✓ Österreichischer Betriebssportverband
- ✓ CSIT (Internationaler Amateur – Arbeitersportverband)
- ✓ Mamanet Israel
- ✓ Wohnpartner Wien
- ✓ AMS
- ✓ Login
- ✓ VIDC Wiener Institut für internationalen Dialog und Zusammenarbeit
- ✓ Fair Play
- ✓ Österreichischer Behindertensportverband (ÖBSV)
- ✓ Und viele mehr...

Wir danken dem Bundesministerium für Kunst, Kultur, öffentlichen Dienst und Sport und der Sektion Sport für die Unterstützung, ohne die dieses außergewöhnliche Projekt – das eigentlich gar keines mehr ist - nicht möglich wäre!