



Come In and Win

Ein Kooperationsprojekt zwischen Alpha Nova
und dem Institut für Sportwissenschaft der Karl-
Franzens Universität Graz

Vorwort

Im Studienplan für das Masterstudium Sport- und Bewegungswissenschaften am Institut für Sportwissenschaft der Karl-Franzens-Universität (KFU) Graz wird die 2-stündige Lehrveranstaltung „Projektorganisation“ angeboten. In der Beschreibung der Lehrveranstaltung heißt es: „Anhand eines konkreten wissenschaftlichen Projekts lernen die Studierenden grundlegende Methoden der Projektplanung und Projektorganisation kennen.“ Diese Lehrveranstaltung bezeichne ich als Glücksfall, weil die Themen des Projekts pro Semester variieren und ad hoc gesellschaftlich relevante Ereignisse als Anlass für ein Projekt genutzt werden können.

Die Kooperation mit *Come In - Wohnen und Begleitung für geflüchtete Jugendliche*“, eine Einrichtung von Alpha Nova und unterstützt von Anton Paar schätze ich aus mehreren Gründen sehr. In den vergangenen Jahren ist unsere Gesellschaft deutlich vielfältiger geworden. Von dieser Vielfalt können wir profitieren, wenn wir mit Menschen anderer Gesellschaften und Kulturen Beziehungen aufbauen. Zum Aufbau dieser Beziehungen sind regelmäßige Kontakte notwendig.

Während eines Semesters erhielten die Studierenden dieser Lehrveranstaltung und die geflüchteten Jugendlichen die Gelegenheit, sich mehrmals pro Woche beim Sporttreiben zu treffen. Während der sportlichen Betätigungen gab es Zeit, Gespräche aufzunehmen, miteinander zu lachen und unterschiedliche Denkmuster, Normen, Werte, Wahrnehmungen und emotionale Reaktionen auszutauschen und zu reflektieren. Die Regelmäßigkeit der Begegnungen über einen längeren Zeitraum ist notwendig, um die unterschiedlichen gesellschaftlichen und kulturellen Konstruktionen der Wirklichkeit zu begreifen.

Die Zusammenarbeit mit der Leiterin von Come In, Frau Andrea Prieschl, MA und dem Sport-Koordinator, Christoph Malli, funktionierte und funktioniert wertschätzend, lösungsorientiert und freudvoll. Die Fortsetzung der im Wintersemester 2016/17 begonnenen Zusammenarbeit beruht auf der Eigeninitiative der geflüchteten Jugendlichen, die sich eine Fortsetzung des Projekts wünschten. Mein besonderer Dank gilt den Studierenden dieser Lehrveranstaltung, die offen sind und die Bereitschaft haben, die regelmäßigen Begegnungen zu positiven Erlebnissen werden zu lassen. Für Lehrveranstaltungen wie diese ist auch die offizielle Wertschätzung seitens der Universität von Bedeutung. Der Vizerektor für Finanzen, Ressourcen und Standortentwicklung, Dr. Peter Riedler, koordiniert das Maßnahmenpaket zur

Unterstützung von Flüchtlingen an der Karl-Franzens-Universität Graz und fördert auch diese Lehrveranstaltung.

In dieser Zeitschriftenausgabe können Sie nachlesen, wer die beteiligten Institutionen sind, wer an den Sportangeboten teilnahm und aus welchen Ländern die Teilnehmer kommen. Sie können nachlesen, was die Studierenden, die geflüchteten Jugendlichen sowie die Verantwortlichen bei *Come In* während dieser Begegnungen erstaunte, interessierte und freute. Schlagen Sie die Zeitschrift auf, um die besonderen Momente, die uns bewegten, zu entdecken.



Prof. Sylvia Titze

Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Sylvia Titze, MPH

Über die Organisation *Come In* und die Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaft, Universität Graz

Alpha Nova unterstützt Menschen, die in unterschiedlicher Form und allen Lebensabschnitten und -bereichen Hilfe benötigen. *Alpha Nova* steht für Neubeginn. Das heißt, das steirische Dienstleistungsunternehmen steht beim Neubeginn der Klienten/Klientinnen unterstützend zur Seite. Ob Behinderung, psychische Probleme oder soziale Notlagen – *Alpha Nova* versucht vielen Menschen, die eingeschränkt oder benachteiligt sind, Halt und Geborgenheit zu geben. Darüber hinaus wird mit unterschiedlichen Programmen das Ziel verfolgt, den Klientinnen und Klienten beim Finden und Stärken ihrer Möglichkeiten, Fähigkeiten und Potentiale zu helfen.

Die Begleitung und Unterstützung geflüchteter, unbegleiteter Jugendlicher ist Aufgabe der *Alpha Nova* Einrichtung *Come In*. Die Jugendlichen sind aufgrund von Krieg, Terror und persönlicher Bedrohung aus ihrem Heimatland, vorwiegend aus Syrien und Afghanistan, geflüchtet. *Come In* bietet den geflüchteten jungen Männern einen sicheren Platz und unterstützt sie dabei, persönliche Perspektiven zu finden und sich mit der österreichischen Kultur und Sprache auseinanderzusetzen. Neben einem Platz zum Wohnen und dem Zurechtfinden im alltäglichen Leben werden Deutschkurse organisiert und Freizeitangebote

sowie psychologische Hilfe angeboten. Die Unterkunft samt Einrichtung stellt die Firma Anton Paar GmbH kostenlos zur Verfügung. In dem für die neuen Anforderungen umgebauten Gebäude, das sich auf dem Firmengelände befinden, wohnen bis zu 36 geflüchtete Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren. Das Team bilden Fachleute mit entsprechenden muttersprachlichen Kenntnissen, ausgebildete SozialarbeiterInnen und Fachkräfte mit pädagogischer Ausbildung und mit Erfahrung in der Begleitung von geflüchteten Menschen. Dazu kommen wertvolle freiwillige UnterstützerInnen, die sich unentgeltlich einbringen. Auch viele MitarbeiterInnen der Anton Paar GmbH engagieren sich für die Jugendlichen (www.alphanova.at, 09.04.2017).

Die Anton Paar GmbH stellt den geflüchteten Jugendlichen auch den hauseigenen Fitnessraum samt hochwertiger Einrichtung für Bewegungseinheiten zur Verfügung.

Seit dem Wintersemester 2016/17 besteht im Rahmen der Lehrveranstaltung „Projektorganisation“, geleitet von Professorin Titze, eine Kooperation zwischen *Come In* und dem Institut für Sportwissenschaft der Karl-Franzens-Universität Graz.

Ein äußerst positives Gespräch zwischen Frau Titze und der Einrichtungsleiterin von *Come In*, Frau Prieschl, im September 2016 war der Grundstein und Startschuss für das Projekt, welches heuer bereits das zweite Mal stattgefunden hat. Titze berichtete: *„Nach der Abschlussveranstaltung der erstmaligen Durchführung im Jänner 2017 wurde ich von den jungen Männern direkt angesprochen, ob das Projekt im Sommersemester 2017 fortgesetzt werden könnte. Daraufhin folgten Gespräche mit Beteiligung der jungen Männern, dem Sport-Koordinator Christoph Malli (Alpha Nova), dem Sportwissenschaftler Michael Tarkusch und mir, um das Programm an die Bedürfnisse der Jugendlichen noch besser anzupassen.“*

Firma Anton Paar

Die Firma Anton Paar ist bekannt dafür, dass sich die Verantwortlichen zusätzlich zum Kerngeschäft für das Gelingen sozialer Projekte engagieren. Eines der Projekte ist die Unterbringung von rund 30 jugendlichen, unbegleiteten Flüchtlingen auf dem Werksgelände in der Kärntnerstraße, wo die jungen Männer auch die betriebsinterne Infrastruktur in Form eines Fitnessraums nutzen können.

Da solche Initiativen nicht selbstverständlich sind, haben wir Dominik Santner, Executiv Director, Region Europe der Firma Anton Paar gebeten, uns die Gründe für die Durchführung solche Projekte zu erläutern.

1.) *Wie sind Sie mit der Organisation alpha-nova bzw. Come-In in Kontakt gekommen?*

Wir hatten schon vor dem Projekt *Come In* mit Alpha Nova besten Kontakt. *Alpha Nova* betreut seit Jahren behinderte Menschen, die bei Anton Paar arbeiten.

2.) *Was hat Sie dazu bewegt, den jungen Flüchtlingen auf Ihrem Werksgelände eine Unterkunft zu bieten und ihnen auch Zugang zu den Fitnessseinrichtungen zu gewähren?*

Die große Not zur Zeit der Flüchtlingsbewegungen im Jahr 2015 hat uns sehr beschäftigt und wir haben uns gefragt, wie wir einen sinnvollen Beitrag leisten können. Ein leerstehendes Bürogebäude am Standort in der Kärntnerstraße war durch geringfügige Adaptierungen mit Hilfe unserer MitarbeiterInnen einfach zu einer Unterkunft für 40 Personen umzugestalten. Für uns war es verhältnismäßig ein kleiner Aufwand und für die minderjährigen Menschen auf der Flucht eine sehr große Hilfe. Das Fitnesscenter befindet sich im Erdgeschoss der Flüchtlingsunterkunft und ist primär für unsere MitarbeiterInnen eingerichtet worden. Die Bewohner der Flüchtlingsunterkunft können diese auch mitnutzen - sie müssen sich an dieselben Regeln halten wie unsere MitarbeiterInnen. Das funktioniert nicht immer gut, aber wir arbeiten daran.

3.) *Wie hoch ist der allgemeine Stellenwert von Sport in Ihrem Unternehmen?*

Bewegung und Sport ist bei Anton Paar sehr wichtig. Nur mit dem entsprechenden Ausgleich kann man auch dauerhaft gute und sinnvolle Arbeit leisten. Das alles läuft unter dem Titel "Anton Paar in Bewegung". Ein eigenes Team bemüht sich dabei ständig um ein entsprechendes Angebot für unsere MitarbeiterInnen. Sie organisieren Kurse und Teilnahmen an Sportevents und anderen Veranstaltungen.

4.) *Wie nehmen Ihre MitarbeiterInnen die jungen Männer wahr bzw. gab es Widerstand?*

Wie bei jedem Projekt gab es auch bei diesem unterschiedliche und auch negative Meinungen. Wir versuchen dem mit offener Kommunikation und Aufklärung zu begegnen. Es steht grundsätzlich jedem frei, seine eigene Meinung zum Thema Flüchtlingskrise und Willkommenspolitik zu haben. Jetzt, wo die jungen Männer ohne größere Probleme hier bei uns wohnen, jeden Tag zur Schule gehen, fleißig Deutsch lernen und versuchen, ihren Platz im Leben zu finden, sind die Kritiker größtenteils verstummt - besonders nachdem die teilweise tragischen Schicksale der jungen Bewohner bekannt wurden.

5.) *Welchen Nutzen kann Ihre Firma aus solchen karitativen Aktionen ziehen?*

Einen direkten Nutzen können wir als Firma daraus nicht ziehen. Das Geld, das uns vom Staat für die Bereitstellung der Unterkunft zu Verfügung steht, bekommt Alpha Nova. Damit können sie eine sinnvolle Betreuung sicherstellen. Es ging auch nie darum, aus der Sache einen Nutzen zu ziehen; wir leisten einfach einen positiven Beitrag zur Bewältigung dieser schwierigen Zeit. Wenn das mehrere gemacht hätten, hätte es das Wort "Flüchtlingskrise" wohl nie gegeben.

Herkunftsländer der jungen Männer

Afghanistan

- Amtssprache: Paschtunisch und Dari
- Hauptstadt: Kabul
- Staatsform: Islamische Republik
- Fläche: 652.864 km²
- Einwohnerzahl: ca. 33.332.025 (2016)



Seit dem Afghanistankonflikt 1978 und dem Abzug sowjetischer Truppen 1989 herrschte politische Instabilität. Nachdem die Talibanbewegung die Kontrolle über den Großteil des Landes bis 1996 übernahm und 2001 nach den Terroranschlägen ein von den Vereinigten Staaten geführter „Krieg gegen den Terror“ die Taliban stürzte, herrscht Krieg in dem Land.

Syrien

- Amtssprache: Arabisch
- Hauptstadt: Damaskus
- Staatsform: Republik
- Fläche: 185.180 km²
- Einwohnerzahl: 20.960.588 (2010) davon mehr als 5 Mio. ins Ausland geflüchtet (3/2017)



Der Protest gegen das autoritäre Assad-Regime im Rahmen des „Arabischen Frühlings“ 2011 führte zu einem komplexen Bürgerkrieg. Das Land zerfiel in von Regierungstruppen, Oppositionstruppen, Kurden und Islamisten besetzte Gebiete. Schätzungen zufolge wurden seit Beginn des Krieges 400.000 Menschen getötet, 11,6 Mio. Syrer sind auf der Flucht.

Somalia

- Amtssprache: Somali und Arabisch
- Hauptstadt: Mogadischu
- Staatsform: parlamentarische Bundesrepublik
- Fläche: 637.657 km²
- Einwohnerzahl: 12,3 Mio. (2014)



Nach dem Sturz der autoritären Regierung 1991 brachen im Großteil Somalias die staatlichen Strukturen zusammen. Während der darauffolgenden 20 Jahre gab es aufgrund des Bürgerkriegs unter Warlords, Clans und radikal-islamischen Gruppen keine funktionierende Regierung mehr. Durch einige militärische Erfolge gegen radikal-islamische Milizen im Jahr 2012 kam es zur Bildung einer seit 2012 amtierenden föderalen Regierung.

Teilnehmer des Sportprogramms – eine Auswahl



<i>Name:</i>	Abdulnasim Pahlawanzada
<i>Alter:</i>	14 Jahre
<i>Heimatland:</i>	Afghanistan
<i>In Österreich seit:</i>	8 Monaten (stand 04/2017) 1 Monat in Traiskirchen dann in Graz
<i>Lieblingssport:</i>	Fußball, Rad fahren, Fitness, Schwimmen
<i>Das will ich werden:</i>	Sportler oder Mechaniker

Abdulnasim hat zwei Geschwister und wohnt mit seinem Bruder bei *Come In* in Graz. Seine Eltern und seine Schwester leben in Afghanistan.

Abdulnasim besucht die Neue Mittelschule (NMS) Straßgang. Neben der Schule absolviert er zusätzlich drei Mal wöchentlich einen Deutschkurs. Seine Lieblingssportarten hat er in Österreich kennengelernt. In seinem Heimatland hatte Abdulnasim leider keine Möglichkeiten, Sport zu treiben. Warum er heute gerne Sport macht, beantwortet der junge Mann zielgenau und



selbstbewusst: „Sport tut gut, es macht Spaß und hält meinen Körper gesund. Außerdem kann ich beim Sport Muskeln aufbauen. Ich möchte gerne mehr Brustmuskulatur und einen Six Pack haben!“ Besonders gefällt ihm am Projekt *Come In and Win*, dass das Sporteln gemeinsam mehr Spaß macht. Alleine fehlt oft die Motivation, aber gemeinsam mit den Studentinnen und Studenten fühlt sich der junge *Come In*-Bewohner beim Trainieren wohl und schätzt vor allem den Kontakt und den gemeinsamen Austausch in den Pausen.



Name: Qurban Ali Mohammadi

Alter: 15 Jahre

Heimatland: Afghanistan

In Österreich seit: einem Jahr

Lieblingssport: Fußball, Schwimmen, Fitness, Bogenschießen im Sommer

Das will ich werden: Automechaniker

Ali ist der einzige seiner Familie, der in Österreich lebt. Seine Verwandten sind alle in Afghanistan. Ali besucht ebenfalls die NMS Straßgang und absolviert zusätzlich zur Schule noch drei Mal wöchentlich einen Deutschkurs. Zu Hause in Afghanistan hatte er keine Möglichkeiten, Sport zu treiben. „Es gibt auch in Afghanistan Fitnessstudios und Sportvereine, aber leider nur in größeren Städten.“



An den gemeinsamen Sporteinheiten gefällt ihm am meisten, dass er von den Studentinnen und Studenten sehr viel Neues über Training und seinen Körper erfährt. Neben dem Spaß schätzt Ali auch die Zeit zum gemeinsamen Austausch. Der junge Mann aus Afghanistan hat auch eine gesundheitsorientierte Einstellung zu Sport. Denn neben Spaß und einem schönen Körper ist körperliche Aktivität für ihn ein wichtiger Faktor, um gesund zu bleiben und Übergewicht zu vermeiden.

Ali erzählt auch von seiner Blinddarmoperation in Österreich. Da es in Afghanistan nur schlechte medizinische Versorgung gibt, die immer auch mit hohen Eigenkosten verbunden ist, freut sich Ali über die außerordentlich gute medizinische Versorgung: „Die Ärzte in Österreich sind sehr gut!“

Name: Sherzai Phalawanzada

Alter: 18 Jahre

Heimatland: Afghanistan

In Österreich seit: ca. 2 Jahre

Lieblingssport: Fußball, Kampfsport (Karate)



Sherzai lebt bereits seit rund zwei Jahren in Graz (Stand Mai 2017). Kürzlich traf auch sein Bruder Abdulnasim bei *Come In* ein, wo sie nun gemeinsam mit einigen anderen Freunden aus Afghanistan leben. Wie er uns berichtete, war die Reise von Afghanistan nach Graz nicht einfach. Er war drei Monate und fünfzehn Tage unterwegs und hatte dabei auch mit sehr harten Bedingungen zu kämpfen. Dadurch, dass die Reises Strapazen zu hoch für seine Mutter und seine Schwester gewesen wären, mussten beide in Afghanistan bleiben. Sherzai hat sich gut in Österreich eingelebt und spielt bereits in einem Fußballverein. In seiner Heimat galt sein Interesse eher dem Kampfsport. Besonders Karate gefiel ihm immer sehr gut und er konnte



dabei sogar den gelben Gürtel erreichen. Sherzai ist ein sehr sportbegeisterter und motivierter junger Mann, der immer mit Freude an den Bewegungseinheiten teilnahm.

Name: **Husseini Hussein**

Alter: 18

Heimatland: Afghanistan

In Österreich seit: zwei Jahren

Lieblingssport: Schlafen, Schwimmen und Fußball

Das will ich werden: Friseur oder Schweißer

Hussein kam alleine von Afghanistan nach Österreich. Seine zwei Schwestern, der Bruder und die Mutter flüchteten mit ihm bis in den Iran, wo sie heute leben. Nach einem ganzen Jahr Aufenthalt in Traiskirchen kam er nach Graz. Sport ist nicht seine Lieblingsbeschäftigung. Er hat häufig keine Lust dazu. Dennoch konnte er sich dazu aufrufen, mit uns Studentinnen und Studenten zu sporteln. Es gefiel ihm mit uns sehr und er schätzte die Gelegenheiten, für das Training nicht zahlen zu müssen. Seine Deutschkenntnisse verbesserte er ebenfalls.





<i>Name:</i>	Mohammad Hosseini
<i>Alter:</i>	18 Jahre
<i>Heimatland:</i>	Afghanistan
<i>In Österreich seit:</i>	ca. 2 Jahre
<i>Lieblingssport:</i>	Fußball
<i>Das will ich werden:</i>	k.A.

Mohammads steirisches Deutsch brachte uns immer wieder zum Schmunzeln. Zu Beginn des Semesters vertröstete er uns mit dem Satz: „Des nächste Mal mach i mit“. Ab Semestermitte nahm er schließlich immer wieder an den Sportangeboten teil, worüber wir uns freuten. In Afghanistan spielte Mohammad regelmäßig Fußball, jedoch fehlt ihm hier die Zeit dazu. Zu viel Schule und zu viel Lernstress ließen sich nicht mit den Fußballtrainingszeiten vereinbaren. Mohammad ist einer der ältesten bei *Come In*. Seine Familie, die zusammen mit ihm nach Österreich gekommen ist, wohnt in Thal bei Graz. Auf die Frage, warum er nicht bei seinen Eltern und seinen Geschwistern wohnt, antwortet er: „Das ist zu viel Stress. Meine Mutter möchte immer wissen wo i bin und was i mach“. Danke Mohammad für deine wunderbare Unterhaltung und Geselligkeit!

Die Sportgruppen

Dieses Semester wurde nach Absprache mit *Come In* und nach den Möglichkeiten der Studierenden folgende Sportarten angeboten:

Krafttraining

Das Krafttraining fand zwei Mal wöchentlich im hauseigenen Fitnessstudio der Firma Anton Paar statt. Über drei Monate trafen sich jeden Donnerstag und Freitag die geflüchteten Jugendlichen und Sportstudentinnen/-studenten, um gemeinsam Krafttraining zu betreiben.

Die Krafttrainingseinheiten wurden immer abends durchgeführt, weil die Jugendlichen bis in den Nachmittag Schule hatten oder andere Lernangebote besuchten und anschließend auch Zeit „zum Verschnaufen“ benötigten. Die Teilnehmerzahl war, wahrscheinlich auf Grund von Müdigkeit nach einem langen Tag und einer anstrengenden Woche, klein aber fein. Dies ermöglichte eine sehr individuelle Betreuung, sodass auf die speziellen Wünsche der jungen Männer eingegangen werden konnte.



Die Donnerstagsgruppe wurde betreut von:

Robert Lang

Meine Begeisterung für Sport ist riesengroß. Seit ungefähr zehn Jahren beschäftige ich mich mit einigen wenigen Unterbrechungen mit dem Krafttraining. Um noch mehr Wissen über Bewegung und Training zu erlangen, entschloss ich mich, am Institut für Sportwissenschaft in Graz Bewegungs- und Sportwissenschaften zu studieren.

Die Arbeit mit geflüchteten Jugendlichen war für mich Neuland. Die anfängliche Skepsis, Sprachbarrieren zu erleben, wick sehr bald. Im Rahmen des Kooperationsprojekts mit *Come In* erlebte ich spannende Trainingseinheiten und einen kulturellen Erfahrungsaustausch. Ob Kraft, Mobilisation, Koordination oder einfach der oft ersehnte Sixpack ... Ich hoffe, etwas von meinem Wissen vermittelt und die Jugendlichen ihrem Ziel näher gebracht zu haben.

Johannes Jaunig

Nachdem ich nun am Ende meines Studiums der Bewegungs- und Sportwissenschaften stehe, finde ich es eine großartige Möglichkeit, das angesammelte Wissen als Trainer an geflüchtete Jugendliche weitergeben zu können. Erste Bedenken über Verständigungsschwierigkeiten verflogen nach der ersten Einheit sofort. Obwohl die jungen Männer erst seit Kurzem in Österreich sind, haben sie sich die neue Sprache hervorragend angeeignet. Gerne helfen sie auch bei der Übersetzung für Freunde, die erst kürzlich nach Österreich gekommen sind. Die Trainingseinheiten wurden jedes Mal schon mit Freude erwartet und bis zum Schluss motiviert durchgeführt. Ich bin sehr dankbar, dass wir die Möglichkeit bekamen, mit den äußerst netten Jugendlichen zusammenzuarbeiten.

Jasmin Feigl

Aufgrund der intensiven Flüchtlingsarbeit meines Vaters fiel es mir von Anfang an leicht, das Projekt sehr positiv anzunehmen. Der Sport mit den jungen Männern war sowohl sportlich als auch sozial ein voller Erfolg. Ich, als leidenschaftliche Sportlerin, konnte einerseits mein erlerntes Wissen mit den motivierten Afghanen, Somaliern und Syrern während des wöchentlichen Trainingsprogramms teilen. Andererseits wurden durch Unterhaltungen über Vergangenheit und Familie der jungen Männer in so kurzer Zeit auch emotionale Bindungen aufgebaut. Ebenfalls empfand ich die Zusammenarbeit der Studierenden als sehr gelungen und konstruktiv. Ein tolles Projekt mit tollem Output!



Die Freitagsgruppe wurde betreut von:

Richard Mocnik

Ich finde dieses Projekt großartig. Es ist schön, einmal außerhalb der Hörsäle zu sein und das eigene Wissen in der Praxis anzuwenden. Und wenn es dann auch noch für einen guten Zweck ist, dann ist das doppelt schön. In meinem sportlichen Leben als Triathlet bin ich zumeist solo unterwegs, aber das Arbeiten und Trainieren in größeren Gruppen war eine tolle Abwechslung und Bereicherung. Es macht wirklich Spaß, in diesem für mich eher ungewöhnlichen Setting zu sein, mein Wissen zu vermitteln und somit auch den Alltag der jungen Männer etwas aufzulockern.

Florian Schabereiter

Ich bin bereits am Ende meines Studiums und beruflich sehr stark im Leistungssport verankert. Für mich war die Arbeit mit geflüchteten Jugendlichen eine ganz neue Erfahrung. Sehr bald wurde mir bewusst, wie äußerst motiviert und wissbegierig die jungen Männer sind, was natürlich auch meine Motivation beflügelte. Die Arbeit mit den Jungs war für mich sehr positiv und auf jeden Fall eine Herausforderung. Aber es sind ja gerade die Herausforderungen im Leben, an denen wir wachsen und die uns unterstützen, uns weiterzuentwickeln. Ich habe durch die gemeinsame Arbeit viel Neues gelernt, tolle Erfahrungen gemacht und meine Skills im Umgang mit unterschiedlichen Personengruppen (Alter, Kultur, Sprache, ...) verbessert.



Lauftraining

Jeden Montagnachmittag wurde von uns, Lucas und Sandra, ein abwechslungsreiches Lauftraining angeboten, bei dem vor allem die Grazer Hügellandschaft rund um das Flüchtlingsheim erklommen wurde. Bei schönstem Wetter wurden sowohl lange gemütliche Laufeinheiten sowie auch harte Intervallläufe mit den Flüchtlingen durchgeführt. Die erstaunlich gute Kondition der jungen Burschen brachte selbst uns zwei ins Schwitzen. Durch Herzfrequenzüberwachung mit Pulsuhr und Brustgurt konnte die passende Laufintensität für die Jungs gewählt werden, um optimale individuelle Trainingsreize zu setzen. Diese Art des Trainings war für die Flüchtlinge unbekannt, wodurch ihr Interesse für den Laufsport stieg. Da jedoch des Öfteren das Fußballspielen mit Freunden bevorzugt wurde oder eine wichtige Prüfung bevorstand, hielt sich die Teilnehmerzahl in Grenzen. Trotzdem konnten jedes Mal motivierte, laufbegeisterte Jungs gefunden werden. Verletzungsbedingt und aufgrund schlechten Wetters wurde von uns statt des Lauftrainings alternativ auch eine Krafteinheit im hauseigenen Fitnessstudio angeboten.



Lucas Kaltenecker

In meinem wöchentlichen Kalender stand jeden Montag „Come In Lauftraining“ und das mit einem großen Smiley ☺. Ich hatte in meiner Jugend schon das Vergnügen, mit Flüchtlingen zu trainieren. Doch diesmal stand ich ihnen nicht als Trainingspartner, sondern als Trainer gegenüber - was sich als eine tolle, spannende Herausforderung herausstellte. Da Laufeinheiten oft monoton sind, bereitete es mir als begeisterter Läufer besonders viel Freude, mit den Flüchtlingen zusammen zu trainieren und mich mit ihnen zu messen. Ich hoffe, dass ich den Jungs Freude und Lust am Sport, sowie das nötige Wissen vermitteln konnte, um weiterhin eigenständig aktiv zu bleiben. Außerdem will ich mich für ihr Engagement, ihr Interesse und ihre positive Lebenseinstellung bedanken!

Sandra Ragger

Zusammen mit meinem Teampartner Lucas ging es jeden Montag nach Seiersberg zu *Come In*. Dort durfte ich mit den jungen Burschen neben Laufeinheiten auch Krafttraining, Fußball und Frisbee betreiben, aber vor allem neue und positive Erfahrungen sammeln. Vor diesem Projekt hatte ich noch keinen Kontakt mit jungen Flüchtlingen. Mein Eindruck war, dass die jungen Burschen begeistert und motiviert und vor allem mit sehr viel Freude die Sporteinheiten besuchten. Ich hatte ebenfalls sehr viel Spaß dabei, mit ihnen zu arbeiten und ihnen die Freude am Sport zu vermitteln. Ich hoffe außerdem, dass die jungen Männer, die mit uns trainierten, weiter trainieren werden. Ich bedanke mich für die Erfahrung, die ich machen durfte, und wünsche den jungen Männern alles Gute auf ihrem weiteren Lebensweg!

Schwimmen

Jeden Freitag trafen wir uns im Tauchturm in Seiersberg, um gemeinsam mit viel Spaß die Schwimm- & Sprungtechnik der Jugendlichen zu verbessern. Zu Beginn lernten wir uns durch Ball- und andere Wasserspiele besser kennen. Die Schüchternheit und Unsicherheit verflog sehr schnell und immer wieder wurden auch Fragen zu verschiedenen Schwimmtechniken sowie Sprüngen gestellt. Da wir diese Einheit zu zweit durchführten, war es möglich, einerseits gezielte Übungsreihen mit „Nicht- oder Wenig“-Schwimmern durchzuführen, andererseits nutzten wir die andere Hälfte des Beckens für Spielereien oder Sprünge. Nachdem das Wetter mit Fortschreiten des Semesters immer wärmer wurde, konnten wir auch ins Straßganger Bad gehen. Auf Grund der Größe des Freibads konnte man uneingeschränkt herumtollen oder schwimmen wie man wollte.

Alles in allem lernten die Jugendlichen nicht nur von uns, sondern auch wir profitierten und lernten von ihnen. Die Motivation der Burschen war bei jeder Einheit sehr hoch und man sah ihnen die Freude an. Somit hatten auch wir großen Spaß bei den einzelnen Einheiten und konnten lernen, auch kleine Dinge wert zu schätzen.

Clemens Strasser

Mein persönliches Empfinden in diesen Einheiten war jedes Mal durchaus positiv. Niemals mangelte es an Motivation, Freude oder Spaß. Bereits zuvor bin ich privat mit Geflüchteten in Kontakt gestanden, diese waren jedoch meist Erwachsene. Die Offenheit und Freundlichkeit mit der die jungen Männer einem gegenüberstehen sowie die Freude an kleinen Dingen, die wir als selbstverständlich sehen, waren jedes Mal eine Bereicherung. Die Schwimmeinheiten mit den Jungs waren immer sehr lustig. Der anfängliche Gedanke, dass die Einheiten anstrengend werden, weil viele der Jugendlichen nicht schwimmen können, bewahrheitete sich nicht, weil nur selten „Nicht“-Schwimmer dabei waren. Einige Jugendliche hatten bereits ein Jahr davor Schwimmunterricht. Abschließend möchte ich sagen, dass dieses Projekt von den Studierenden fortgesetzt werden sollte, weil nicht nur den Jugendlichen etwas beigebracht wird, sondern auch die Studentinnen und Studenten viel mitnehmen und lernen können.

Andrea Sideritsch

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist mir bereits vertraut, jedoch habe ich noch nie mit geflüchteten Jugendlichen gearbeitet. Mir gefiel die neue Erfahrung sehr gut. Ich bin erstaunt, wie die Jungs jeden Tag aufs Neue motiviert waren und wie glücklich und lebensfroh sie trotz der teilweise sehr schlimmen Vergangenheit zu den Einheiten kamen. Meine eigene Motivation, die Schwimmeinheiten zu gestalten, wurde jedes Mal gesteigert, wenn mir die Burschen mit einem Grinsen im Gesicht entgegenkamen und man ihnen ansah, dass sie sich sehr auf die Einheit freuen. Das Projekt war eine großartige Möglichkeit, Erfahrungen zu sammeln, und ich denke es ist uns gelungen, etwas daraus mitzunehmen und den geflüchteten Jugendlichen auch etwas von uns mitzugeben.



Fußball

Das Fußballtraining fand jeden Mittwochnachmittag statt und wurde betreut von Thomas Zankl. Nach einem kurzen Zusammentreffen im Gemeinschaftsraum von *Come In* gingen die Burschen und ihr Betreuer gemeinsam zum nahegelegenen Fußballplatz. Nach fünfminütiger Gehzeit erreichten dann alle den Platz und es konnte mit dem Fußballtraining gestartet werden. Am Beginn jeder Einheit wurde kurz aufgewärmt, um Verletzungen zu vermeiden und den Jungs einige Ideen für Aufwärmübungen zu geben. Danach wurden meist koordinative und technische Übungen mit dem Ball absolviert. Abschließend kam es zu einem Match, in dem die Jungs gegeneinander spielten. Der Spaß stand immer im Vordergrund. Da einige Burschen bereits mit Fußball zu tun hatten, war es immer sehr einfach, mit ihnen zu arbeiten und toll ihre „fußballerische“ Entwicklung miterleben zu dürfen.

Thomas Zankl

Nach Absolvierung meines Lehramtsstudiums in den Fächern Bewegung & Sport und Englisch bin ich nun auch am Ende meines Masterstudiums Sport- und Bewegungswissenschaften angekommen. Zurzeit unterrichte ich im BG/BRG Seebacher und es bereitet mir immer wieder große Freude, mit jungen Leuten zu arbeiten. Die Zeit mit den Flüchtlingen war außergewöhnlich, weil es für mich eine neue und sehr positive Erfahrung war. Da ich selbst seit meinem 8. Lebensjahr im Fußballsport tätig bin, war das Fußballtraining mit den Flüchtlingen die perfekte Kombination und Herausforderung für mich. Ich persönlich konnte durch dieses Projekt viele schöne neue Erfahrungen machen und wünsche auf diesem Weg allen Burschen, mit denen ich arbeiten durfte, alles Gute auf ihren weiteren Lebensweg.



Resümee

Als uns das Projekt mit den jungen Flüchtlingen der Einrichtung *Come In* von Frau Prof. Titze vorgestellt wurde, konnte man in so manchen Gesichtern sehen, dass eine gewisse Unsicherheit zu diesem Thema herrschte, weil für die meisten von uns ein Projekt auf dieser Ebene etwas vollkommen Neues war. Zwar gab uns das Wissen, dass wir auf unserem Fachgebiet - dem Sport - sattelfest sind, eine gewisse Selbstsicherheit, aber als Herausforderung empfanden wir das Projekt dennoch. Diese Unsicherheit war jedoch unbegründet: Nach dem Erstkontakt mit den jungen Männern war allen sehr schnell klar, dass das Projekt ein super Erfolg sein wird und auch wir unsere positiven Erfahrungen und Einsichten daraus ziehen werden können. Es war schön zu sehen, mit welcher Freude und Lockerheit unsere Sporteinheiten angenommen wurden. In den Einheiten herrschte immer eine gute Stimmung, und der Spaß kam neben den sportlichen Herausforderungen sicherlich nicht zu kurz. Wir freuten uns auch über das positive Feedback der jungen Männer nach den einzelnen Einheiten.

Für uns Studierende war es eine tolle Möglichkeit, das Gelernte aus den Bereichen Sportpädagogik und Trainingswissenschaften anzuwenden und dadurch unsere Kompetenzen weiter auszubauen. Die gemeinsame Zeit mit den jungen Männern, welche in der Vergangenheit viel Schlimmes erlebt haben, bewerten wir als wertvolle Bereicherungen auf vielen Ebenen. Außerdem ist es ein schönes Gefühl, jungen Burschen, die es in ihrem Leben bisher sehr schwer hatten, mit persönlichem Engagement Freude zu bereiten. Aus unserer Sicht hat in diesem Projekt das Geben und Nehmen aller Beteiligten gut funktioniert. Wir bedanken uns daher, dass wir Teil dieses Projekts sein durften.

Die Studierenden des Instituts für Sportwissenschaft

„Ich dachte ja anfangs nicht, dass ich der Typ für eine solche Art von Gruppentraining bin, aber anscheinend habe ich mich geirrt!“ (Richard)

Graz, 15.05.2017

Resümee zum Kooperationsprojekt *Come In* & Institut für Sportwissenschaft/KFU

Am 20.03.2017 startete bereits zum zweiten Mal ein Projekt im Rahmen einer Kooperation mit *Come In* und dem Institut für Sportwissenschaft unter der Leitung von Frau ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Sylvia Titze, MPH. Dieses Mal wurden die Jugendlichen von *Come In* bereits in die Planung der Sporteinheiten miteinbezogen. Im Februar wurden gemeinsam mit Frau Prof. Titze und sechs Jugendlichen die Rahmenbedingungen und Sportarten festgelegt. Von Mo – Fr trainieren insgesamt zehn Studierende an vier Tagen in der Woche mit den jungen Bewohnern gemeinsam die Sportarten Laufen, Schwimmen, Fußball und Krafttraining.

Die Kooperation mit der KF-Uni Graz und ihren Studierenden erweist sich auf mehreren Ebenen als große Bereicherung für die Jugendlichen und die Einrichtung *Come In*. Das zeigt sich nicht nur durch die regelmäßige körperliche Betätigung und den mit diesen einhergehenden positiven Effekten wie Abbau von psychischen Spannungen, verbessertem Körpergefühl und Selbstwahrnehmung. Durch die Regelmäßigkeit der Einheiten trägt das Projekt auch maßgeblich zu einer Strukturierung des Alltags der Jugendlichen bei und ermöglicht mit dieser Routine das Sicherheitsgefühl zu erhöhen.

Der Austausch zwischen den Studierenden und den Jugendlichen während den Einheiten wird von den Burschen als „sehr super“ beschrieben. Dies zeigt sich auch an der gesteigerten Disziplin und Selbstverantwortung der jungen Bewohner. War es zu Beginn noch notwendig, sie an das Sportprogramm zu „erinnern“, so haben die Burschen mittlerweile durch anhaltendes positives Erleben dieses Programm in ihre Alltagsplanung übernommen. Maßgeblich dafür verantwortlich sind die Studierenden, die es mit ihrer positiven Haltung und Gestaltung der Einheiten schaffen, die Motivation bei den Jungs aufrechtzuerhalten.

Allgemein ist die Zusammenarbeit mit den Studierenden nicht nur für unsere Bewohner eine Bereicherung. Auch im Austausch mit dem Team von *Come In* ist die Zusammenarbeit mit den Studierenden geprägt von Respekt, Zuverlässigkeit, Flexibilität und Freude am Gestalten. Es bedarf sicherlich ein hohes Maß an Engagement, sich auf dieses Projekt einzulassen und auch mit frustrierenden Erlebnissen positiv umzugehen. Wir, die Leiterin und das Team von *Come In*, möchten uns daher explizit auf das Herzlichste bei allen engagierten StudentInnen und vor allem auch bei Frau Prof. Titze für ihre Initiative und ihre Unterstützung bedanken.

Andrea Prieschl, MA
Einrichtungsleiterin



Poster, erstellt von den Teilnehmern des Sportprogramms

Projektpartner

KARL-FRANZENS-UNIVERSITÄT GRAZ
UNIVERSITY OF GRAZ
Institut für Sportwissenschaft



come in 
Wohnen und Begleitung
für geflüchtete Jugendliche
alpha nova BetriebsgmbH & Anton Paar GmbH



Impressum

Karl-Franzens-Universität Graz

Institut für Sportwissenschaft

Mozartgasse 14, 8010 Graz

Ao.Univ.-Prof. Mag.rer.nat Dr.phil. Sylvia Titze, MPH

E-Mail: sylvia.titze@uni-graz.at

Arbeitsgruppe

Prof. Sylvia Titze

Jasmin Feigl

Lucas Kaltenegger

Richard Močnik

Florian Schabereiter

Clemens Strasser

Johannes Jaunig

Robert Lang

Sandra Ragger

Andrea Sideritsch

Thomas Zankl

Juni 2017



Vielen Dank für die gemeinsame Zeit!