



Förderung von Resilienz und Inklusion von Frauen mit Migrations- und Fluchtgeschichte (RMW) durch Outdoor-Sport

**Policy Empfehlungen & Richtlinien für die Übertragbarkeit der Ergebnisse (Langversion): Fokusgruppen-Report: BARRIEREN, EMPFEHLUNGEN & GUIDELINES**



Kofinanziert von der Europäischen Union

Bildrechte:

Alle Bilder wurden vom OUT4In Konsortium zur Verfügung gestellt.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projekt OUTdoor for INclusion: Verbesserung der Resilienz und Integration von Frauen mit Migrations- und Fluchtgeschichte durch Outdoor-Erlebnisse – OUTforIN, Projektnummer: 2023-1-FI01-KA220-ADU-000153615.

Dieses Dokument unterliegt der Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Int Lizenz.



*“Sie kamen in der Annahme, dass es nur ein Spaziergang sein würde. Aber für sie war es eine lebensverändernde Erfahrung.”*

*(Teilnehmer:in Fokusgruppe Italien)*



# Inhaltsverzeichnis



<b>OUT4In – Executive Summary für Entscheidungsträger:innen</b> .....	1
Einleitung .....	3
Über das Projekt .....	4
Über die Fokusgruppen .....	6
Über die Empfehlungen und Richtlinien .....	6
Bericht aus den Fokusgruppen .....	8
Allgemeine Einschätzung des Status Quo .....	9
Identifizierte Barrieren .....	13
Allgemeine Empfehlungen aus den Fokusgruppen .....	25
<b>Zentrale Erkenntnisse aus den Fokusgruppen (Zusammenfassung)</b> ..	44
<b>OUT4In Politik Empfehlungen</b> .....	51
<b>OUT4In Richtlinien - Wie die OUT4in Ergebnisse in andere Kontexte übertragen?</b> .....	54

**OUT4In Executive  
Summary für  
Entscheidungs-  
träger:innen**

● RMW sind mit erheblichen strukturellen und kulturellen Hindernissen bei der Teilnahme an Outdoor-Aktivitäten konfrontiert, obwohl es eindeutige Belege dafür gibt, dass solche Aktivitäten die psychische Gesundheit, soziale Inklusion, Autonomie und Teilhabe fördern. Der OUT4in Fokusgruppen-Bericht hebt diese Ungleichheiten hervor und weist auf die Notwendigkeit koordinierter politischer Maßnahmen auf lokaler, regionaler und nationaler Ebene hin.

RMW sehen sich mit Hindernissen wie Sprachbarrieren, Unvertrautheit mit der lokalen Umgebung, Sicherheitsbedenken, begrenzten finanziellen Ressourcen, Pflegeaufgaben, traumatischen Erfahrungen und mangelnder Zugänglichkeit zu Informationen konfrontiert. Um diese Hindernisse zu beseitigen, sind gezielte Maßnahmen erforderlich, die eine inklusive Kommunikation, kultursensible Programme und sinnvolle Partnerschaften innerhalb der Gemeinschaft miteinander verbinden.

Auf der Grundlage umfangreicher Erkenntnisse aus Fokusgruppen in ganz Europa schlägt das Out4In-Projekt sieben strategische politische Empfehlungen vor, die als Leitfaden für Gemeinden, öffentliche Einrichtungen, NGOs und Sport-/Outdoor-Organisationen dienen sollen:

**Verstehen Sie die vielfältigen Realitäten von RMW.** Verwenden Sie Bewertungen, die Unterschiede in Bezug auf Kultur, Migrationsstatus, Gesundheit, Mobilität und Sicherheitsbedürfnisse widerspiegeln.

**Sorgen Sie für eine inklusive und mehrsprachige Kommunikation.** Stellen Sie klare, zugängliche und kulturell respektvolle Informationen über vertrauenswürdige Kanäle bereit.

**Fördern Sie eine flexible und familienfreundliche Teilnahme.** Berücksichtigen Sie unvorhersehbare Zeitpläne, bieten Sie Kinderbetreuungsmöglichkeiten an, beseitigen Sie finanzielle Hindernisse und sorgen Sie für einen sicheren Zugang.

**Vertrauen durch Partnerschaften und sichere Räume aufbauen.** Mit von Migranten geführten Organisationen zusammenarbeiten, Kulturvermittler einsetzen und starke Schutzmechanismen gewährleisten.

**RMW gemeinsam gestalten und stärken.** Frauen in die Planung und Leitung von Aktivitäten einbeziehen und den Aufbau von Selbstvertrauen und die Entwicklung von Fähigkeiten priorisieren.

**Outdoor-, soziale und kulturelle Dimensionen integrieren.** Körperliche Aktivität mit sozialer Interaktion und kulturellem Lernen kombinieren, um das Zugehörigkeitsgefühl zu fördern.

**Stärken Sie die Kompetenz der Facilitators und die institutionellen Kapazitäten.** Schulen Sie Anleiter:innen in kultureller Sensibilität, Traumabewusstsein und Schutzmaßnahmen und verankern Sie Inklusion in langfristigen Organisationsrichtlinien.

Diese Empfehlungen bieten einen praktischen und strategischen Rahmen, um Outdoor-Umgebungen wirklich inklusiv und zugänglich zu machen. Mit nachhaltigem Engagement, sektorübergreifender Zusammenarbeit und strukturellen Veränderungen können Outdoor-Aktivitäten zu wirkungsvollen Instrumenten für Empowerment, Wohlbefinden und sozialen Zusammenhalt für Flüchtlings- und Migrantinnen in ganz Europa werden.

# Einleitung

RMW stoßen auf **verschiedene Hindernisse**, die ihre Teilnahme an Outdoor-Aktivitäten erschweren. Zu diesen Hindernissen gehören der eingeschränkte Zugang zu Programmen und Orten, finanzielle Zwänge, logistische Probleme wie Transport, Kinderbetreuung und soziale Stigmatisierung. Trotz dieser Herausforderungen bieten Outdoor-Aktivitäten zahlreiche potenzielle Vorteile für RMW.

Untersuchungen haben gezeigt, dass der **Aufenthalt in der Natur positive Auswirkungen** auf die kognitiven Funktionen, das emotionale Wohlbefinden und die allgemeine psychische Gesundheit haben kann. Der Zugang zu Grünflächen wird mit einem geringeren Stresslevel, einer geringeren Häufigkeit von Depressionen und Angstzuständen sowie einem verbesserten allgemeinen Wohlbefinden in Verbindung gebracht. Darüber hinaus bieten Outdoor-Aktivitäten RMW eine Plattform, um sich mit der Natur zu verbinden, ein Zugehörigkeitsgefühl zu entwickeln und kulturelle Vielfalt zu feiern und Anschluss an die lokale Gesellschaft zu finden.

Der Out4In-Fokusgruppenbericht **fasst die wichtigsten Ergebnisse und Erkenntnisse der nationalen Fokusgruppen zusammen**, die in fünf Ländern (Österreich, Finnland, Italien, Serbien und Spanien) durchgeführt wurden. Die von Expert:innen genannten und diskutierten Hindernisse und Herausforderungen, die eine uneingeschränkte Teilhabe von RMW behindern, werden aufgezeigt, ebenso wie Empfehlungen zu deren Überwindung und zur Öffnung von Outdoor-Aktivitäten für RMW.

## Über das Projekt

Der OUT4IN-Fokusgruppenbericht und die politischen Empfehlungen sind zwei Ergebnisse des Projekts „**OUTdoor for INclusion: Verbesserung der Resilienz und Integration von Flüchtlings- und Migrantinnen (RMW) durch Outdoor-Erlebnisse**“. Diese Erasmus+-Kooperationspartnerschaftsinitiative zielt darauf ab, die soziale Inklusion von RMW durch innovative Bildungswege zu verbessern, die sich auf Outdoor-Erlebnisse konzentrieren. Das Projekt befasst sich mit den besonderen Herausforderungen, denen RMW beim Zugang zu Outdoor-Aktivitäten gegenüberstehen, und nutzt gleichzeitig die Vorteile naturbezogener Erfahrungen.

An dem Projekt sind sieben Organisationen aus fünf verschiedenen Ländern beteiligt: Monaliiku (Finnland), Innovative Education Center (Österreich), Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation (Österreich), GEA (Italien), Trekkify (Italien), Crisis Responce and Policy Centre (Serbien) und Viaje a la Sostenibilidad (Spanien). Diese Organisationen bringen Fachwissen in Bereichen wie Jugendarbeit, Outdoor-Bildung, Engagement in der Gemeinde und Unterstützungsdienste für Migranten ein.

Zu den Ergebnissen des Projekts gehören das **Out4In Toolkit**, der **Local Natural Heritage Guide** – ein direktes Ergebnis der während des Projekts durchgeführten Pilotaktivitäten – und die **Policy Recommendations**. Neben der Entwicklung des Toolkits wurden im Rahmen des Projekts Pilotprogramme und -aktivitäten durchgeführt, um den Bildungsweg in realen Kontexten zu testen und zu verfeinern. Diese Pilotprojekte lieferten wertvolle Erkenntnisse über wirksame Methoden und Strategien, die in die kontinuierliche Verbesserung des Toolkits einfließen. In allen Partnerländern wurden Fokusgruppen durchgeführt, um Erfahrungen zu sammeln und die Entwicklung evidenzbasierter politischer Empfehlungen zu unterstützen.

Insgesamt zielt OUT4IN darauf ab, Pädagog:innen zu befähigen, sichere, unterstützende und kulturell sensible Umgebungen zu schaffen, in denen RMW die Vorteile von Outdoor-Erlebnissen nutzen können. Durch die Förderung der sozialen Inklusion und Selbstbestimmung mittels Outdoor-Bildung möchte das Projekt zum Wohlbefinden und zur Integration von RMW in ihren Gemeinschaften beitragen.



# Über die Fokusgruppen

Im Rahmen des ERASMUS+-Projekts Out4In wurden in jedem der fünf Partnerländer neun Fokusgruppen mit lokalen Interessengruppen durchgeführt (2 in Österreich, 1 in Finnland\*, 2 in Italien, 2 in Spanien und 2 in Serbien).

An den nationalen Fokusgruppen nahmen relevante Interessengruppen teil, die auf der Grundlage eines detaillierten Fahrplans sorgfältig ausgewählt wurden. Ziel der Diskussionen war es, Hindernisse zu identifizieren und erfolgreiche Strategien für die Organisation barrierefreier Outdoor-Veranstaltungen zu skizzieren, dabei auch über Pilotaktivitäten zu reflektieren und Ansätze für die Institutionalisierung und Übertragung dieser Strategien zu erörtern.

VIDC stellte den Partnern Leitlinien für die Durchführung der Fokusgruppen zur Verfügung, und jeder Partner erstattete auf der Grundlage einer von VIDC bereitgestellten Vorlage Bericht.

Diese qualitativen Daten flossen in politische Empfehlungen und Leitlinien ein, um die Übertragbarkeit der Ergebnisse sicherzustellen. Diese Empfehlungen und Leitlinien werden in den fünf Partnersprachen veröffentlicht, um die Barrierefreiheit und Inklusion bei Outdoor-Aktivitäten weiter zu fördern.

## Ziele der Out4In Fokusgruppen:

- Identifizierung und **Beschreibung der Hindernisse (Status quo)** und erfolgreichen Strategien für inklusive/barrierefreie Outdoor-Veranstaltungen für RMW.
- **Reflexion** über die Pilotaktivitäten.
- Schaffung einer empirischen Grundlage für die **Entwicklung von Politik-Empfehlungen** zur Einbeziehung von RMW in und durch Outdoor-Aktivitäten.
- Bewertung des Potenzials und der besten Möglichkeiten zur Übertragung der Projektergebnisse.

# Über die Empfehlungen und Richtlinien zur Übertragung in andere Kontexte

Auf der Grundlage der Ergebnisse aus den Fokusgruppen und der gesamten OUT4IN-Erfahrung wurde eine Reihe von politischen Empfehlungen und Übertragbarkeitsrichtlinien entwickelt.

Sie informieren lokale politische Entscheidungsträger und Organisatoren darüber, wie Outdoor-Aktivitäten auf inklusive Weise für Flüchtlings- und Migrantinnen gestaltet und umgesetzt werden können.

Die Empfehlungen umfassen auch Richtlinien für die Übertragung der Ergebnisse und die Replizierbarkeit des Modells in anderen Ländern und Kontexten. Damit soll die Übertragbarkeit und damit die Nachhaltigkeit der Projektergebnisse sichergestellt werden.

\*In Finnland wurde statt zwei Fokusgruppen eine umfassende Fokusgruppe durchgeführt, nachdem eine kontextbezogene Bewertung die Verfügbarkeit der Teilnehmer, organisatorische Veränderungen innerhalb von Monaliku und die Sommerferien in den nordischen Ländern berücksichtigt hatte, was die Möglichkeit, zwei Fokusgruppen innerhalb des im Antrag vorgeschlagenen Zeitrahmens einzuberufen, erheblich einschränkte. Um die Datenqualität und Repräsentativität sicherzustellen, organisierte Monaliku eine inklusive Sitzung, an der eine vielfältige Gruppe von Teilnehmer:innen teilnahm, was eine reichhaltige Diskussion und aktive Beteiligung ermöglichte. Das daraus resultierende qualitative Material lieferte umfassende und zuverlässige Erkenntnisse, wodurch die im Arbeitspaket definierten Ziele der Aktivität

Der Zweck der politischen Empfehlungen besteht darin, aufzuzeigen, was erforderlich ist, um die aktive Teilnahme von RMW durch Outdoor-Aktivitäten zu fördern, basierend auf den Erfahrungen und Bedürfnissen der Zielgruppe, die wir in den Fokusgruppen erarbeitet haben.

Um eine **nachhaltige Nutzung und Reproduzierbarkeit** zu gewährleisten, werden **Transferierbarkeitsrichtlinien** („Richtlinien zur Übertragung in andere Kontexte“) entwickelt. Diese Richtlinien helfen dabei, Wissen und Empfehlungen unter Berücksichtigung kontextspezifischer Unterschiede auf andere Kontexte und Länder zu übertragen.

## \* **Notiz: Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte (RMW)**

RMW steht für „Refugee and Migrant Women“ (Frauen mit Flucht- und Migrationsgeschichte) – ein Begriff, der Frauen beschreibt, die oft unter schwierigen Umständen von einem Land in ein anderes migriert sind.

Dazu gehören sowohl:

- **Geflüchtete Frauen** – Frauen, die selbst oder deren Familien aufgrund von Krieg, Verfolgung oder Gewalt aus ihrem Heimatland **fliehen mussten** und in einem anderen Land Schutz nach dem internationalen Flüchtlingsrecht suchen.
- **Migrantinnen** – Frauen, die selbst oder deren Familien **freiwillig** (wenn auch manchmal unter wirtschaftlichem oder sozialem Druck) in ein anderes Land gezogen sind, oft auf der Suche nach besseren Arbeits-, Bildungs- oder Lebensbedingungen. Migrantinnen können in der ersten, zweiten, dritten oder sogar noch weiteren Generation in den jeweiligen Zielländern leben.

Die Gruppe ist sehr heterogen, RMW haben unterschiedliche Migrationserfahrungen, Lebensbedingungen und sind eine sozial vielfältige Gruppe – dennoch sehen sie sich ähnlichen Hindernissen und strukturellen Umständen gegenüber. Dieser Begriff wird verwendet, um Herausforderungen und Unterstützungssysteme im Zusammenhang mit Themen wie Gesundheitsversorgung, Sicherheit und Integration für diese Gruppe zu diskutieren.

# **Bericht aus den Fokusgruppen**

Die Organisationen und Einzelpersonen, die an den neun Fokusgruppen teilgenommen haben, haben sehr unterschiedliche persönliche und berufliche Hintergründe: Organisationen, die mit RMW arbeiten, Sportorganisationen und -verbände, Anbieter von Outdoor-Aktivitäten, nationale Outdoor- und Wanderverbände, Praktiker und Wissenschaftler, aber auch Sportverbände, psychosoziale Einrichtungen oder NGOs, die im Bildungsbereich tätig sind.

Die Situationen, mit denen RMW konfrontiert sind, sind sehr unterschiedlich. Einige Familien leben seit mehreren Generationen in den Projektländern und erleben dennoch weiterhin Ausgrenzung und Diskriminierung aufgrund ihrer Hautfarbe, Herkunft, ihres kulturellen Hintergrunds oder ihrer Religion. Zur Zielgruppe gehören Frauen mit unklarem Aufenthaltsstatus sowie EU-Bürgerinnen, neu angekommene Flüchtlingsfrauen und ihre Familien, jüngere Frauen und Mädchen sowie Frauen, die Opfer von Zwangsprostitution oder Menschenhandel geworden sind.

Obwohl sie mit unterschiedlichen Hindernissen konfrontiert sind, haben sie viele gemeinsame Herausforderungen. Eine Teilnehmerin aus Finnland drückte es so aus: „Einige Familien leben seit Generationen hier und sind dennoch immer noch Ausgrenzung ausgesetzt. Andere sind Neuankömmlinge, die sich noch zurechtfinden müssen. Was sie alle verbindet, ist der Wunsch, dazuzugehören und das Gefühl zu haben, dass die Natur auch für sie da ist.“

In allen Fokusgruppen betonten die Teilnehmer:innen die wichtige Rolle, die Outdoor-Aktivitäten, Sport und die Nutzung öffentlicher Räume für die Förderung des Wohlbefindens, der Selbstbestimmung und des Zugehörigkeitsgefühls spielen können. Das folgende Kapitel fasst die wichtigsten Ergebnisse zusammen.

## Allgemeine Einschätzung des Status Quo

### Potential of outdoor activities

*“Die Natur fragt nicht, woher du kommst, sie heißt jeden willkommen, der zu ihr kommt.“ (Fokusgruppe Finnland).*

Es wurde deutlich, dass Outdoor- und Freizeitaktivitäten einen **tiefgreifenden emotionalen und psychologischen Einfluss auf RMW haben können**.

*„Sie waren rund um die Uhr in einem Raum eingesperrt ... plötzlich begannen sie, die Stadt zu entdecken, ein Unterstützungsnetzwerk aufzubauen und wieder zu ihrer früheren Identität zurückzufinden“ (Fokusgruppe Spanien).*

Die Teilnehmer:innen betonten das **Potenzial von Outdoor-Sportarten, soziales Kapital zu generieren, Emanzipation zu fördern und Chancen** für Frauen zu schaffen..

*“Beim Sport geht es nicht nur um körperliche Betätigung. Es geht auch um soziales Kapital, darum, eine gemeinsame Sprache der Integration zu schaffen und einen sicheren Raum für Begegnungen mit anderen zu schaffen.“ (Fokusgruppe Italien)*

Mehrere Teilnehmer:innen merkten an, dass Spaziergänge und andere Outdoor-Aktivitäten **kostengünstige und leicht zugängliche Möglichkeiten zum Aufbau von Freundschaften** seien. Sie waren sich einig, dass Sport und Outdoor-Aktivitäten ein **großes Potenzial zur Förderung der sozialen Inklusion, des Wohlbefindens und der Integration** haben.

Outdoor-Aktivitäten wurden als nicht nur als körperliche Betätigung beschrieben, sondern auch als **gemeinsames soziales Erlebnis, das Isolation verringern, Vertrauensnetzwerke schaffen und die persönliche Selbstbestimmung fördern kann**.

*"Die Teilnahme von RMW ist niemals passiv. Outdoor-Aktivitäten bieten RMW die Möglichkeit, sich mit der lokalen Gemeinschaft zu engagieren und das Unterkunftszenrum zu verlassen." (Fokusgruppe Serbien)*

Trotz der Vielfalt der Hintergründe und Umstände waren sich die meisten Teilnehmer:innen einig, dass der **Zugang zu öffentlichen Räumen (Museen, Parks, Natur) das Zugehörigkeitsgefühl** fördert.

Outdoor-Aktivitäten haben auch einen **Einfluss auf die Mobilität von Frauen**: Viele von ihnen sind mit ihrer Umgebung, den öffentlichen Verkehrsmitteln oder anderen Möglichkeiten, sich unabhängig fortzubewegen, nicht vertraut. Daher können Outdoor-Aktivitäten, insbesondere Radfahren, einen großen Einfluss auf die Autonomie und Selbstbestimmung von Frauen haben.

*"Acht von zehn Frauen, die in Spanien nicht Fahrrad fahren können, sind Migrantinnen ... Das Fahrradfahren zu lernen kann ein Tor zu vielen anderen Dingen sein." (Fokusgruppe Spanien)*

*"Das Fahrrad ist ein sehr wirkungsvolles Mittel für die Unabhängigkeit und Stärkung von Frauen." (Fokusgruppe Spanien)*

### **Hindernisse für die Anwesenheit und das Engagement von Frauen**

Die Outdoor-Infrastruktur in einigen Partnerländern, insbesondere in Finnland, Österreich und Italien, ist sehr gut: gut gepflegte Wander-, Rad-, Trekking- und Skirouten sowie ganzjährig nutzbare Outdoor-Fitnessstudios. Von NGOs organisierte, leicht zugängliche Basisaktivitäten sind effektiv, da sie kostenlos und familienfreundlich sind und soziale Kontakte fördern. In Finnland wird das „Recht auf freien Zugang zur Natur (jokamiehenoikeudet)“ ebenfalls als wichtiger Faktor für den Zugang zu Außenbereichen angesehen. Dennoch gibt es Hindernisse, die bestimmte Zielgruppen von diesen Aktivitäten fernhalten.

Die Teilnehmer:innen beschrieben eine **geringe – und oft unsichtbare – Beteiligung erwachsener RMW an Outdoor- oder Sportaktivitäten im öffentlichen Raum**. In allen am Projekt teilnehmenden Ländern ist eine „Beteiligungslücke“ offensichtlich.

*"Es ist klar, dass es definitiv eine Barriere gibt. Und wenn man sich die Anmelde Listen für verschiedene Wanderungen im Juli ansieht, dann sind das natürlich alles „klassische Tiroler“, gebürtige Österreicher, die ihr ganzes Leben lang Berge bestiegen haben" (Fokusgruppe Österreich)*

Menschen mit **unterschiedlichem Hintergrund sind bei Outdoor-Aktivitäten nicht zu sehen – und Frauen mit unterschiedlichem Hintergrund noch weniger**, und sie nutzen **öffentliche Räume nicht als Orte der Erholung und des sozialen Beisammenseins**.

Eine Teilnehmerin in Spanien fasste die Wahrnehmung auf der Straße zusammen: Frauen werden gesehen, wie sie „ir de un lado para otro“ („hin und her laufen/von einem Ort zum anderen rennen“) Besorgungen machen und Betreuungsaufgaben erledigen, aber nicht in Parks Sport treiben oder in Laufgruppen trainieren.

Ein wiederkehrendes Thema war die **mangelnde Vertrautheit vieler Frauen mit ihrer Umgebung**:

*„Einige von ihnen sind schon seit über zwei Jahren in Zaragoza und waren noch nie im Parque del Agua... und das, obwohl er so nah ist! Aber es hat ihnen sehr gut gefallen.“  
(Fokusgruppe Spanien).*

Die Teilnehmer:innen stellten jedoch fest, dass zwar bestimmte Gruppen (wie Menschen mit Behinderungen, Jugendliche oder ältere Menschen) häufiger einbezogen werden, die spezifische Einbeziehung von RMW jedoch nach wie vor begrenzt ist. Aktivitäten, die sich ausdrücklich an sie richten, sind trotz ihrer nachgewiesenen Vorteile immer noch selten und oft fragmentiert. Eine der wiederkehrenden Überlegungen war, dass die Beteiligung von Frauen **strukturierte, geschlechtsspezifische Ansätze erfordert, die kulturelle Erwartungen, familiäre Verpflichtungen, Sicherheit und wirtschaftliche Hindernisse berücksichtigen**.

Die Diskussion befasste sich mit Unterschieden in der Beteiligung je nach Art der Unterkunft, kulturellem und nationalem Hintergrund, Beschäftigungsstatus und familiären Verpflichtungen sowie mit strukturellen und logistischen Hindernissen für die Beteiligung.

*“Ich denke, es besteht noch viel Bedarf. Es ist nicht so zugänglich, wie es sein könnte, oder zumindest ist es nicht für alle gleichermaßen zugänglich. Das fällt auf. Wir sind uns bewusst, dass wir auf die Zielgruppe zugehen müssen, um sie irgendwie anzusprechen. Wenn man einfach nur damit wirbt, dass es Fußballtraining für Jungen gibt, dann kommen alle Jungen, aber weniger Mädchen und Frauen. Man muss also wirklich auf die Zielgruppe zugehen und kann nicht einfach ein Angebot schaffen und darauf warten, dass sie kommen. Das ist mir aufgefallen.“ (Fokusgruppe Österreich)*

### **Hohe Nachfrage**

Es gibt Hinweise auf eine **hohe Nachfrage nach körperlichen Aktivitäten in Programmen nur für Frauen**. Fitnessangebote nur für Frauen und kulturell relevante Aktivitäten (z. B. Seifenherstellung, gemeinsames Essen/Picknick mit Gerichten aus den Heimatländern) wurden als ansprechend, würdig und praktisch angesehen.

Die Teilnehmerinnen äußerten eine hohe Nachfrage nach Fahrrad- und Schwimmkursen, da diese Fähigkeiten zur Mobilität und Sicherheit von Frauen beitragen und ihnen ermöglichen, sich selbstständig in ihrer Umgebung zu bewegen. Trotz dieser Schwierigkeiten waren sich die Gruppen einig, dass **kleine, aber konsequente Initiativen eine transformative Wirkung haben können**, indem sie Frauen sichere Räume bieten, in denen sie wieder Zeit für sich selbst finden und mit anderen in ihrer Gemeinschaft in Kontakt treten können.

Gleichzeitig haben die Gruppen das **ungenutzte Potenzial** hervorgehoben: RMW zeigen eine starke Motivation zur Teilnahme, wenn die Aktivitäten klar erklärt und zugänglich gemacht werden (z. B. durch Transport, kostenlose Ausrüstung) und wenn ein **vertrauenswürdiges Umfeld** gewährleistet ist. Pilotaktivitäten im Rahmen des Out4In-Projekts wurden gut angenommen und haben die Motivation gesteigert, doch ohne einen konsequenten „Anstoß“ lässt das Engagement tendenziell nach

*“Frauen brauchen jemanden, der ihnen einen Anstoß gibt und sie an die Hand nimmt – oder Personen innerhalb ihrer Gemeinschaften, denen sie vertrauen können.“  
(Fokusgruppe Österreich)*

Im Allgemeinen wächst auch in größeren Verbänden das Bewusstsein, dass sie sich verändern müssen, wenn sie jüngere Generationen und andere Zielgruppen wie Flüchtlings- und Migrantinnen sowie Mädchen ansprechen wollen.

*“Ich denke, man kann sehen, dass der Fokus jetzt mehr auf der Einbeziehung dieser Personengruppen liegt. Ob dies erfolgreich ist, ist natürlich eine andere Frage, aber es hat ein Umdenken stattgefunden oder ein verstärkter Fokus.“ (Fokusgruppe Österreich)*



# Identifizierte Barrieren

*“Ich erinnere mich daran, wie es für mich in der Schule war. Ich selbst komme aus einem Haushalt mit Migrationshintergrund. Ich habe nie daran gedacht, in Österreich wandern zu gehen oder Outdoor-Aktivitäten zu machen. Denn einerseits hat das mit dem kulturellen Hintergrund und dem Aufwachsen mit bestimmten Vorbildern zu tun, und andererseits stellt sich auch die Frage, ob ich dort sicher bin, ob ich vor männlichen Blicken geschützt bin, ob ich vor Ausgrenzung geschützt bin. Das sind alles Fragen, die normalerweise nicht diskutiert werden, wenn es darum geht, Programme für junge Mädchen auf die Beine zu stellen. Denn die Frage lautet immer: Warum kommen sie nicht? Und nicht: Was haben wir getan, um uns unattraktiv zu machen?“ (Fokusgruppe Österreich)*

Die Teilnehmer:innen der Fokusgruppe identifizierten eine Vielzahl von Hindernissen, mit denen RMW und Frauen mit unterschiedlichem Hintergrund bei der Teilnahme an Outdoor- oder Freizeitaktivitäten konfrontiert sind. Diese Hindernisse lassen sich in mehrere Kategorien einteilen.

Es besteht ein offensichtlicher **Kontrast zwischen Möglichkeiten und tatsächlicher Zugänglichkeit**. Die Gründe dafür sind nicht mangelndes Interesse, sondern vielmehr systemische Hindernisse: Sprache, Informationen, kulturelle Sensibilität, Kinderbetreuung und Kosten. Zusammengenommen zeigen diese Hindernisse, dass **die Inklusion in Outdoor-Sportarten nicht nur von der individuellen Motivation abhängt, sondern auch von einer Kombination aus strukturellen, kulturellen und sozialen Faktoren**. Sie unterscheiden sich je nach Gruppe – Flüchtlingsfrauen stehen vor dringenden Prioritäten und Instabilität, Mädchen im Teenageralter sind in Schulen und Gemeinden mit Geschlechterstereotypen konfrontiert, muslimische Frauen haben möglicherweise mit kulturellen Erwartungen hinsichtlich Bescheidenheit und Sichtbarkeit im öffentlichen Raum zu kämpfen, und Mütter kleiner Kinder sind durch den Mangel an Kinderbetreuung eingeschränkt. Trotz dieser Unterschiede sind alle Gruppen **gleichermaßen anfällig für Isolation und Diskriminierung und würden von Maßnahmen profitieren, die praktische Hindernisse beseitigen und ein sicheres, einladendes Umfeld schaffen**.

## Mangelnder Zugang zu Informationen und Sprachbarrieren

*“Wenn ich die Spielregeln nicht verstehe, dann spiele ich nicht mehr mit.“  
(Fokusgruppe Österreich)*

Die Umfrageergebnisse zeigten deutlich, dass die größten Hindernisse im Zusammenhang mit Informationen und Sprache stehen. Viele Flüchtlings- und Migrantinnen sind sich der **bestehenden Outdoor-Angebote und -Möglichkeiten nicht bewusst, da Informationen oft nur in der Amtssprache des jeweiligen Projektlandes oder auf Englisch, in komplexen Formaten oder über Kanäle, die sie nicht nutzen, verbreitet werden**. Ohne barrierefreie Kommunikation – kurze Texte, Bildmaterial, Nachrichten in ihrer Muttersprache oder Verbreitung über die Gemeinschaft – erfahren Frauen möglicherweise nie, dass es in ihrer Nähe geeignete Aktivitäten gibt. Dies führt zu einem Gefühl der Ausgrenzung, noch bevor sie eine Teilnahme überhaupt in Betracht ziehen können.

*„Der Sprachgebrauch kann eine Herausforderung sein, insbesondere bei der Arbeit mit kulturell vielfältigen oder ethnisch konfliktreichen Gruppen.“*

*(Fokusgruppe Serbien)*

*„Die Informationen sind vorhanden, aber nicht immer in unserer Sprache. Manchmal habe ich das Gefühl, dass sie nicht für mich bestimmt sind.“*

*(Fokusgruppe Finnland)*

Die **fehlende oder nur begrenzte mehrsprachige Werbung für Aktivitäten** wurde ebenfalls als große Herausforderung identifiziert. Ohne Übersetzungen ins Arabische, Französische, Englische oder andere relevante Sprachen verstehen die RMW-Frauen die Angebote nicht und fühlen sich nicht willkommen und sicher.

*„Es sollte nicht schamhaft sein, in der Muttersprache zu fragen; es sollte ein offener Raum sein. In einem Raum werden sieben verschiedene Sprachen gesprochen, und die Trainer können die meisten davon abdecken. Das ist eine enorme Hilfe. Und selbst wenn sie es nicht brauchen, fühlen sie sich besser, wenn sie bestimmte Begrüßungsformeln oder Handschläge, bestimmte Glückwünsche usw. in ihrer Muttersprache lernen können. Und wenn sie das tun dürfen, ist das etwas anderes, als wenn sie wegen mangelnder Deutschkenntnisse weggeschickt werden.“*

*(Fokusgruppe Österreich)*

Und selbst wenn die Menschen die Landessprachen sprechen – die **Sprache im Outdoor- und vor allem Alpensport ist oft kodifiziert** und spezialisiert und stellt eine hohe Hürde dar.

*„Diese Website ist in mehrfacher Hinsicht nicht für mich geeignet. Die Formulierungen sind zu anspruchsvoll. Begriffe wie „Wohlfühl-Klettern“, „Bundesorganisation“ oder „Alpine Infrastruktur“. Wenn ich mir die Website anschau, weiß niemand, was diese Organisation von einem will und was man dort bekommen kann!“*

*(Fokusgruppe Österreich über den Online-Auftritt Alpiner Vereine)*

#### **Mangelnde Vertrautheit und Unkenntnis von Vorschriften, Gebiet und Infrastruktur**

*„Wir brauchen keine weitere Infrastruktur, sondern mehr Bewusstsein, mehr Informationen und jemanden, der uns begleitet.“*

*(Fokusgruppe Finnland)*

Die **Wahrnehmung von Sport und Outdoor-Aktivitäten selbst** stellte sich als weiteres Hindernis heraus. Viele Frauen hatten noch nie Parks, Museen oder grundlegende Einrichtungen in ihrer Nähe besucht. Begrenzte Kenntnisse über die Nutzung von Verkehrsmitteln, öffentlichen Einrichtungen oder Kulturräumen führen zu Abhängigkeit und Isolation. Die Teilnehmerinnen stellten fest, dass Outdoor-Aktivitäten oft erst entdeckt wurden, nachdem bereits eine Vertrauensbeziehung aufgebaut worden war. There is also a lack of cultural habit of walking or exploring the city on foot:

*„10 Minuten zu Fuß sind zu viel, wir fahren auch sehr kurze Strecken mit dem Bus.“*

*(Fokusgruppe Spanien)*

Diese Unvertrautheit wird noch größer, wenn wir an Berggebiete oder eine „wildere Natur“ denken. Outdoor-Aktivitäten wie Bergwandern sind RMW oft fremd und werden manchmal sogar eher als Belastung denn als Freizeitvergnügen empfunden. Ein Teilnehmer betonte, dass die Teilnahme an einer Outdoor-Gruppe bedeuten kann, „die geschützte Komfortzone zu verlassen und sich auf etwas Unbekanntes einzulassen“. Sich an neue Kleidungs- oder Ausrüstungsanforderungen anzupassen oder einfach neuen Menschen zu vertrauen, kann einschüchternd sein.

Wenn Menschen mit bestimmten Aktivitäten nicht vertraut sind, wissen sie nicht, was sie erwartet und wie sie sich verhalten sollen, was sie anziehen sollen usw. Dieses **Unkenntnis über explizite und implizite Regeln und Erwartungen** ist ebenfalls ein Hindernis.

*“Aber Wandern ist auch sehr streng geregelt. Man muss einen Wanderrucksack und richtige Wanderschuhe haben, und das ist wichtig und so. Aber es gibt auch äußere Merkmale, die, wenn man in einer Gruppe ist und sie nicht erfüllt, zu einer negativen Einstellung führen. Das fällt mir zum Beispiel beim Bouldern auf. Man muss sich auf eine bestimmte Art kleiden und aussehen, und ich denke, das ist wahrscheinlich in jeder Sportart so, und ich finde, diese Barrieren sollten abgebaut werden. Das muss einfach mehr in die Öffentlichkeit getragen werden.“*

*(Fokusgruppe Österreich)*

*“Wenn ich an die Mädchen und Frauen denke, die unsere Dienste in Anspruch nehmen, dann ist es für zwei Drittel von ihnen das erste Mal, dass sie einen Ball am Fuß haben und Sport treiben. Ja, und dann weiß man natürlich nicht, wie man sich verhalten soll. Was brauche ich, um dorthin zu gehen? Was soll ich anziehen? Wie soll ich mich verhalten?*

*Was darf ich tun, was darf ich nicht tun? Ich denke, bei solchen Sportarten ist das vielleicht okay, damit bin ich einigermaßen vertraut. Aber wenn es darum geht, die Berge in diesem neuen Land zu sehen, ist das noch fremder als zum Beispiel Fußball: Davon habe ich zumindest schon einmal gehört und es schon einmal gesehen.“*

*(Fokusgruppe Österreich)*

Dies führt zu einem Mangel an Wissen, z. B. darüber, wie man Karten im Allgemeinen und Wanderkarten im Besonderen liest:

*“Ich könnte heute keine Wanderkarte mehr lesen. Ich habe sie verkauft. Auch das sind Fähigkeiten, die oft als selbstverständlich angesehen werden. Ja, die beiden Zielgruppen sind einfach nicht da, oder man kann nicht davon ausgehen, dass sie da sind und sich damit auskennen.“* (Fokusgruppe Österreich)

### **Erfahrung und Gefühl des „Nicht-Dazugehörens“, der Verurteilung und Abwertung**

*“Sie machen oft die Erfahrung, dass sie, wenn sie in eine Gruppe kommen, in der sonst nur Österreicher sind, einfach Ablehnung spüren und nicht das Gefühl haben, dass alle mit ihnen reden wollen.“*

*(Fokusgruppe Österreich)*

RMW sind oft Diskriminierung ausgesetzt – wenn sie sich nicht sicher fühlen, sind sie nicht bereit, an einem Programm teilzunehmen, weil sie Angst vor Verurteilung oder „Nicht-Dazugehören“ haben. Das ist eine Erfahrung, die viele RMW machen. Es muss sich nicht immer um offene Diskriminierung oder absichtliche Abwertung handeln, sondern kann auch in Kommentaren oder Annahmen zum Ausdruck kommen, dass die Normen für alle gleich sind und RMW die „Anderen“ sind.

Diese täglichen Abwertungen sind Dritten gegenüber schwer zu erklären und oft wenig sichtbar, tragen jedoch stark zu einem Gefühl der Nichtzugehörigkeit bei.

*“Manche schämen sich zu sehr, um zu sagen, woher sie kommen .. sie glauben, dass es niemanden interessiert.“ (Fokusgruppe Spanien)*

### **Zeitmangel aufgrund von ökonomischen Prioritäten, Pflege- und Betreuungsaufgaben**

Belastet durch erhebliche Betreuungsaufgaben und eine auf das Überleben ausgerichtete Denkweise betrachten viele RMW Freizeit oder Selbstfürsorge als ungerechtfertigten Luxus. Notwendigkeiten wie Arbeit, rechtliche Formalitäten oder Kindererziehung haben Vorrang vor emotionalem Wohlbefinden oder Freizeit. Die Teilnehmerinnen erwähnten, dass RMW oft in einem Kreislauf aus Produktivität und Dringlichkeit gefangen sind, was dazu führt, dass alle Aktivitäten, die nicht als direkt „nützlich“ angesehen werden, systematisch zurückgestellt werden.

*“Wenn ich meine Abschlüsse nicht legalisiert habe, wenn ich keine Arbeit habe, wenn ich keine Wohnung habe ... dann gehe ich nicht zum Yoga-Kurs im Park.“  
(Fokusgruppe Spanien)*

*“Einige der RMW kümmern sich nicht nur um Kinder, sondern auch um ältere Familienmitglieder. Dies kann sich auch auf ihre Freizeit und ihre Verfügbarkeit für Outdoor-Aktivitäten auswirken.“  
(Fokusgruppe Serbien)*

*“Für Frauen in der Aufnahme wird Sport nicht als notwendig angesehen. Sie haben andere Prioritäten, und viele haben noch nie Sport getrieben.“  
(Fokusgruppe Italien)*

Der Druck auf Frauen ist hoch. Es gibt strukturelle Hindernisse für die Arbeit und den rechtlichen Status im Allgemeinen – sowie einen **Mangel an familienfreundlichen Programmen, an denen Mütter mit ihren Kindern teilnehmen können.**

Die Kinderbetreuung bleibt eines der wichtigsten strukturellen Hindernisse, die das Engagement von Frauen einschränken. Viele Frauen können ihre Kinder nicht zu Hause lassen und verfügen oft nicht über ein größeres familiäres Netzwerk, auf das sie zurückgreifen können. Aktivitäten müssen entweder Kinder einbeziehen oder Kinderbetreuungsmöglichkeiten bieten. In einigen Fällen wiesen die Teilnehmerinnen auch darauf hin, dass Frauen nicht nur für die Kinder, sondern auch für weitere Haushaltsaufgaben verantwortlich sind, was ihre verfügbare Freizeit weiter einschränkt. Mehrere Teilnehmerinnen erklärten, dass Mütter ihre Kinder oft zu den Aktivitäten mitbringen, was ihre Fähigkeit, sich voll einzubringen, einschränkt.

*“Manchmal kamen die Frauen in den Park, aber immer mit ihren Kindern. Sie sahen diese Zeit nicht als ihre eigene an, und ohne Kinderbetreuung war es unmöglich, wirklich teilzunehmen.“*

Diejenigen, die Zugang zum Arbeitsmarkt finden und **beschäftigt sind, haben oft auch kleine Kinder** und tragen die alleinige Verantwortung für sie, was es aufgrund der begrenzten Freizeit schwierig macht, sie zu beschäftigen.

Die Teilnehmerinnen betonten, dass **Geschlechterrollen und familiäre Verpflichtungen die Teilnahmemöglichkeiten von Frauen stark beeinflussen**. Ehemänner oder Verwandte hielten Frauen aktiv davon ab, sich zu engagieren; bei anderen ließ die Last der Kinderbetreuung und der Hausarbeit wenig Raum für Selbstfürsorge. Einige **Frauen müssen ohne Ehemännern oder Familien um Erlaubnis bitten und können nicht frei teilnehmen**. Dies wurde insbesondere bei Frauen aus konservativeren religiösen oder kulturellen Verhältnissen festgestellt, in denen die Geschlechternormen strenger sind.

*“Einige Frauen wollten mitmachen, aber ihre Ehemänner ließen sie nicht. Andere kamen nur in Begleitung ihrer Kinder oder eines männlichen Verwandten in den Park. Es ist schwierig, diese Zwänge und Muster zu durchbrechen.”*  
(Fokusgruppe Italien)

In vielen Kulturen von Flüchtlings- und Migrantenfamilien dominieren Männer den Zugang zum öffentlichen Raum. Mehrere Organisationen stellten fest, dass Männer in Gruppen zum Einkaufen oder zu gesellschaftlichen Anlässen ausgehen, während Frauen zu Hause bleiben. Die starke Kontrolle durch männliche Partner schränkt die Teilnahme an gemischten oder sichtbaren Aktivitäten ein. Frauen benötigen oft Räume, die nur für Frauen zugänglich sind, und die sichtbare Gewissheit, dass keine Männer anwesend sind oder sie beobachten. Von Frauen wird außerdem erwartet, dass sie sich ganztägig um die Kinder kümmern, was ihre Verfügbarkeit für Gruppenaktivitäten einschränkt.

Die Teilnehmer:innen betonten auch die allgemeinen **Auswirkungen von Geschlechterstereotypen auf den Zugang zum Sport**. Diese Stereotypen werden sowohl innerhalb der Familien als auch in der Gesellschaft insgesamt verstärkt. Mädchen werden oft zu Tanz oder anderen als „weiblich“ kodierten Aktivitäten hingeführt, während Jungen dazu ermutigt werden, Fußball oder Basketball zu spielen.

*“Es gibt immer noch große Unterschiede in der Behandlung von Männer- und Frauensportarten. Beispielsweise werden Tennismatches der Frauen mittags übertragen, während die der Männer zur besten Sendezeit gezeigt werden. Das sind keine Kleinigkeiten – sie verstärken Stereotypen.”*  
(Fokusgruppe Italien)

Diese unterschiedliche und ungleiche Behandlung von Mädchen und Jungen hat natürliche Konsequenzen, wenn sie älter werden.

*“Wir bieten also eine Fahrradveranstaltung an, die für Kinder aus der Nachbarschaft offen ist. Die Jungen sind gut darin, aber die Mädchen eher nicht. Sie werden oft zurückgehalten, und das führt dazu, dass sie zu erwachsenen Frauen heranwachsen, die nicht gut Fahrrad fahren können.”*  
(Fokusgruppe Österreich)

## Logistik, Mobilität und Transport

*“Der Transport zu weiter entfernten Orten – Exkursionen und Ähnliches – kann eine Herausforderung sein.” (Fokusgruppe Serbien)*

Ein weiteres großes Hindernis waren Transport und Entfernung. Selbst wenn die Aktivitäten kostenlos sind, kann die Anreise zum Veranstaltungsort kostspielig, verwirrend oder einschüchternd sein. Frauen sind möglicherweise mit den örtlichen Verkehrsverbindungen nicht vertraut, trauen sich nicht, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen, oder empfinden die Fahrt als zu lang, wenn sie Kinder zu betreuen haben. Insbesondere **Unterbringungszentren** liegen **weit entfernt von städtischen Zentren und sind schlecht an den öffentlichen Nahverkehr angebunden**. Ohne eine Lösung für die Mobilitätsprobleme wird die Teilnahme weiterhin begrenzt bleiben, insbesondere für diejenigen, die am dringendsten Anschluss und Unterstützung benötigen. RMW, die in privaten Unterkünften leben, sind oft nicht nur geografisch, sondern auch sozial isoliert.

Öffentliche Verkehrsmittel erreichen selten die Ausgangspunkte für Ausflüge, was die Teilnahme einschränkt. Viele RMW haben keinen Führerschein und keinen Zugang zu Autos, was es sehr schwierig macht, Berggebiete oder Gebiete ohne organisierte Verkehrsmittel zu erreichen.

Probleme mit Pünktlichkeit und Zeitplanung wurden als wiederkehrende Schwierigkeiten genannt, insbesondere bei Frauen aus lateinamerikanischen und arabischen Kontexten:

*“In Spanien ist alles hektisch ... sie sagen ‚Ich bin fast da‘ und sind noch zu Hause und bürsten sich die Haare.“  
(Fokusgruppe Spanien)*

Das Fahrrad ist keine realistische Option. Wie bereits erwähnt, verfügen RMW aus verschiedenen Gründen oft nicht über die nötigen Fahrradkenntnisse. Der Besitz eines Fahrrads ist zudem mit Kosten verbunden.

*“Es ist schwierig, dorthin zu gelangen, und man braucht ein Fahrrad, weil es dort meiner Meinung nach weniger Fahrräder gibt. Das macht es besonders für Migrantinnen extrem schwierig.“  
(Fokusgruppe Österreich)*

## Psychologische Barrieren und Trauma-Auslöser

Gefühle von Scham, Trauma oder geringem Selbstwertgefühl hindern Frauen oft daran, sich in ungewohnten oder öffentlichen Umgebungen zu engagieren. Viele Frauen kommen aus patriarchalischen oder konservativen Umfeldern, in denen ihre Autonomie im öffentlichen Raum historisch eingeschränkt war.

Erlebnisse im Freien – insbesondere in der Natur – können unbeabsichtigt migrationsbedingte Traumata auslösen. Eine Teilnehmerin berichtete, dass Spaziergänge im Wald oder Wanderungen Erinnerungen an die Flucht zu Fuß wachrufen können:

*“Was passiert, wenn jemand die Grenze zu Fuß durch die Natur überquert hat .. wie gehen wir damit um, wenn wir keine Psycholog:innen sind?“  
(Fokusgruppe Spanien)*

Trotz dieser Herausforderungen betonten die Teilnehmer, dass emotionale Sicherheit, klare Kommunikation und freiwillige Teilnahme wesentliche Voraussetzungen seien, um Widerstände abzubauen und eine erneute Traumatisierung zu vermeiden.

Generell ist es wichtig zu unterscheiden, ob ein Kind einen Migrations- oder Flüchtlingshintergrund hat oder selbst Flucht erlebt hat. Denn je größer das Trauma ist, desto größer ist der Bedarf an einer **regelmäßigen Bezugsperson**.

Man muss traumasensibel arbeiten oder zumindest das Programm sensibel gestalten, wenn man keine traumapädagogischen Fähigkeiten und Kompetenzen hat. Wenn die Aktivität Körperkontakt beinhaltet, ist dies besonders wichtig.

*“Trauma bedeutet nicht, dass wir keine Outdoor-Aktivitäten machen können – es bedeutet nur, dass wir vorsichtig sein müssen, den Menschen die Wahl lassen müssen und bereit sein müssen, Raum zu schaffen.“  
(Fokusgruppe Spanien)*

### **Zusammensetzung des Feldes: Alter, Männlichkeit und ethnische Zugehörigkeit**

*“Alpenvereine sind hauptsächlich Vereine, in denen ältere Menschen sind. „Naturfreunde“ werden oft als Rentnerverein mit Wanderungen beschrieben.“  
(Fokusgruppe Österreich)*

Das Feld des Outdoor-Sports wird von den Teilnehmer:innen der Fokusgruppen als „alt“, „weiß“ und „männlich“ beschrieben. Nicht sichtbar zu sein und sich selbst nicht in einem Feld wiederzufinden, stellt nicht nur für Menschen mit diversem Hintergrund, sondern auch für jüngere und weibliche Personen eine große Barriere dar.

*“Unsere Guides sind manchmal Ranger, wenn wir in Waldgebieten unterwegs sind, und das sind tatsächlich alles Männer. So ist es nun mal. Ich glaube nicht, dass wir in Österreich Frauen haben, zumindest in den von uns geplanten Projekten sind es alles Männer.“ (Fokusgruppe Österreich)*

### **Langfristiges Engagement in einem Verein**

Die Teilnahme an formellen Sportvereinen oder strukturierten Outdoor-Aktivitäten erfordert oft ein gewisses Maß an langfristigem Engagement und Vorausplanung, wie z. B. die regelmäßige Teilnahme an Trainings, Wettkämpfen und angemeldeten Ausflügen. Für viele RMW und ihre Familien kann diese Erwartung eine erhebliche Hürde darstellen, nicht wegen mangelnden Interesses, sondern weil sie im Widerspruch zu unterschiedlichen kulturellen Normen in Bezug auf Zeit, familiäre Verpflichtungen und soziales Leben steht.

*“Sich in einem Sportverein zu engagieren, ist etwas, das man von seiner Familie lernt. Wenn man mit dieser Art von Vereinskultur nicht vertraut ist, fällt es schwer, sich dafür zu engagieren.“ (Fokusgruppe Österreich)*

In einigen kulturellen Kontexten ist das Familienleben spontaner organisiert, wobei gegenseitige Unterstützung, gemeinsame Feste und flexible Betreuungsaufgaben einen hohen Stellenwert haben. Aktivitäten Wochen oder Monate im Voraus zu planen, kann unpraktisch oder sogar kulturell unvereinbar sein. Dies spiegelt kein Desinteresse an körperlicher Aktivität oder Outdoor-Aktivitäten wider, sondern eher einen anderen Rhythmus des täglichen Lebens.

*“Das Familienleben ist in bestimmten Kulturkreisen spontan organisiert. Man kann nicht von allen Familien erwarten, dass sie monatlich planen. Selbst wenn es nicht mehr um Kosten geht, ist es eine Frage des Engagements, denn das Engagement wird aufgrund familiärer Verpflichtungen in Frage gestellt, die sich einfach von dem unterscheiden, was Otto Müller\* gewohnt ist.“  
(Fokusgruppe Österreich)*

*“Wenn man sich bewusst ist, dass in Sportvereinen Engagement erforderlich ist und man dieses nicht leisten kann, hat das einen extremen Gegeneffekt und man fühlt sich schuldig.“ (Fokusgruppe Österreich)*

### **Sicherheit, Stigmatisierung und Sichtbarkeit im öffentlichen Raum**

Eine der größten Herausforderungen ist die **Gewährleistung der Sicherheit der Teilnehmerinnen**. In einigen Fällen müssen RMW vermeiden, von (potenziellen) Tätern im öffentlichen Raum gesehen zu werden. Dies führt dazu, dass sie bestimmte Treffpunkte oder Orte meiden.

Bestimmte Bereiche (z. B. Flussufer) werden als unsicher empfunden. Sichtbare Aktivitäten in Parks können unerwünschte Aufmerksamkeit oder vorurteilsvolle Blicke auf sich ziehen, was die rassistische und geschlechtsspezifische Kontrolle noch verstärkt. Sie betonten auch die Bedeutung des Kompromisses zwischen Sichtbarkeit und Sicherheit: Frauen möchten öffentliche Parks genießen, aber Stigmatisierung und Überwachung vermeiden. Für viele kommt noch hinzu, dass es für sie neu ist, sich einfach in bestimmten städtischen Räumen zu bewegen.

### **Ökonomische Barrieren: Kosten**

Eine weitere Barriere wurde in allen Fokusgruppen identifiziert: **finanzielle Schwierigkeiten und Kosten**. Selbst geringe Kosten, wie z. B. für Transport oder Sportausrüstung, können für Frauen in prekären wirtschaftlichen Verhältnissen, insbesondere für neu angekommene Flüchtlinge, unerschwinglich sein. Nicht alle RMW sind von Armut betroffen, aber es ist nicht üblich, Geld für sportliche Aktivitäten weiblicher Familienmitglieder auszugeben.

Selbst wenn die Infrastruktur nichts kostet und man keine Gebühren für Outdoor-Aktivitäten zahlen muss, erfordert die Teilnahme oft Ausrüstung (Winter- oder Wanderschuhe, Skier, Fahrräder), die sich viele Frauen nicht leisten können.

\*Otto Müller steht als Name für den typischen durchschnittlichen österreichischen Mann.

Trotz finanzieller Einschränkungen sind einige der wirkungsvollsten Aktivitäten kostengünstig und erfordern in erster Linie Kreativität, Engagement und lokale Koordination statt umfangreicher Ressourcen.

Allerdings schränken mehrere andere Faktoren die Teilnahme weiterhin ein. Der Familienstand und der Status als Eltern spielen eine wichtige Rolle, da Betreuungsaufgaben oder kulturelle Erwartungen die Verfügbarkeit und Bereitschaft von Frauen zur Teilnahme beeinflussen.

### **Mangelndes Vertrauen und kulturelle Vermittlung**

Ohne eine Bezugsperson fühlen sich Frauen möglicherweise unsicher oder sind nicht bereit, sich zu beteiligen. Eine Teilnehmerin erinnerte sich an ihre Erfahrungen in der Berufsausbildung: „Ohne jemanden, auf den sie sich verlassen können, würden Frauen nicht kommen – zuerst muss Vertrauen aufgebaut werden.“

Die Anwesenheit einfühlsamer Freiwilliger oder Vermittler ist unerlässlich, um kulturelle Unterschiede zu überbrücken und einen respektvollen Umgang zu gewährleisten, wobei unbeabsichtigte Kommentare oder Verhaltensweisen vermieden werden sollten, die die Teilnehmerinnen entmutigen könnten.

Die kulturelle Vielfalt innerhalb der RMW-Gruppen stellt sowohl eine Chance als auch eine Herausforderung dar. Darüber hinaus variiert das Interesse an bestimmten Arten von Aktivitäten je nach Nationalität erheblich. Während beispielsweise Frauen aus Ländern wie Burundi oder der Ukraine oft große Begeisterung für Gruppen- und Sportveranstaltungen zeigen, sind Frauen aus Afghanistan oder Syrien kulturell weniger geneigt, an solchen Formaten teilzunehmen – was die Bedeutung einer Anpassung der Aktivitäten an unterschiedliche kulturelle Vorlieben und Komfortniveaus unterstreicht.

### **Fehler in der Programmgestaltung**

Sporadische Angebote, inkonsistente Zeitpläne und Aktivitäten weit weg von zu Hause senken die Teilnahme. Die Gruppen diskutierten die fragmentierte Verfügbarkeit von Ressourcen, Infrastruktur und Angeboten. **Möglichkeiten für inklusiven Outdoor-Sport sind oft sporadisch und hängen von der Projektfinanzierung ab.** Dieser Mangel an Kontinuität macht es für Frauen und Mädchen schwierig, langfristig dabei zu bleiben, und untergräbt den Aufbau stabiler Netzwerke.

Das Wetter und die Jahreszeit wurden sowohl als Hindernis als auch als kulturelle Anpassung angesehen, insbesondere in nördlicheren Ländern wie Finnland, aber auch in Bergregionen in allen Ländern. Die Dunkelheit, Kälte und eisigen Bedingungen im Winter schrecken von Outdoor-Aktivitäten ab, insbesondere für Frauen, die mit solchen Klimabedingungen nicht vertraut sind. In Finnland gibt es nur wenige strukturierte Programme im Winter, obwohl dies die Jahreszeit ist, in der die Isolation tendenziell zunimmt. Die Angst vor Stürzen und Verletzungen wurde wiederholt erwähnt. Als Möglichkeiten zur Verringerung dieser Barriere wurden Sicherheitstrainings für das Gehen, erschwingliche Schuhspikes und gemeinsame Winterwanderungen empfohlen. Programme müssen dies berücksichtigen, wenn sie zugänglich sein sollen.

*"Wir können das (Winter-)Wetter nicht ändern, aber wir können versuchen, Lösungen zu finden, um uns im Freien sicher zu bewegen. Zum Beispiel mit Stollen für Schuhe, die sehr günstig sind, oder indem wir sichere Methoden für das Gehen auf rutschigem Untergrund vermitteln (langsam gehen, beim Blick auf das Handy anhalten, breiterer Stand usw.). Das sind Dinge, mit denen auch die Finnen zu kämpfen haben, daher gibt es wahrscheinlich bereits viele Informationen dazu. Wir müssen diese nur anpassen und unsere Zielgruppe erreichen. Sensibilisierung für die Bedeutung von Aktivitäten im Freien im Winter, Spaziergänge bei Tageslicht (wenn möglich). Auch Skikurse für RMW wären schön." (Fokusgruppe Finnland)*

Und dennoch sind die meisten **inkluisiven Sport- und Outdoor-Angebote für Männer konzipiert** oder richten sich zumindest in erster Linie an sie.

### **Schwierige Finanzierungslage, keine Kontinuität**

Das oben erwähnte Problem, keine konsistenten, kontinuierlichen Angebote schaffen zu können, führt zur nächsten Hürde. Die **abnehmende Verfügbarkeit von Spendengeldern und Fördermitteln** führt zu einem allgemeinen Rückgang organisierter Outdoor-Aktivitäten. Eine allgemeine Projektlogik führt zu Aktivitäten mit einem Ablaufdatum.

*"Wir müssen immer von einer Fördermöglichkeit zur nächsten wechseln. Das kann manchmal etwas frustrierend sein. Vor allem, weil die Projekte immer so kurz sind. Sie dauern acht Wochen und dann sind sie vorbei. Und ich weiß, dass vielen Frauen, weil wir kein weiteres Budget bekommen, dann die Möglichkeit genommen wird, weiterzumachen. Ja. Vor allem, weil Radfahren für sie nicht nur eine sportliche Aktivität ist, sondern auch eine Stärkung, sich selbstständig im Straßenverkehr bewegen zu können." (Fokusgruppe Österreich)*

Viele nützliche Programme (digitale Kompetenz, Fitness, Sprachförderung) wurden aufgrund der jüngsten Kürzungen der Kommunalverwaltung reduziert oder gestrichen. Dies führt zu längeren Wartelisten und lässt einen hohen Bedarf ungedeckt. Dies unterstreicht die Fragilität der Versorgung und die Bedeutung **langfristiger Finanzierungsströme, um Vertrauensverlust und Rückschritte zu vermeiden**.

### **Bildpolitik: Ansprache/Sichtbarkeit der Zielgruppe**

Wenn Sie Menschen aus verschiedenen Ländern zur Teilnahme bewegen möchten, müssen Sie diese ansprechen – über persönliche Netzwerke und Vertrauenspersonen in den Gemeinschaften (siehe oben), aber auch Bilder auf Websites und Flyern spielen eine wichtige Rolle.

*Welche Art von Bildern werden auf einer Website gezeigt? Welche Art von Menschen gibt es dort? Wer sind die Menschen auf den Fotos?*

*"Wenn es Menschen gibt, mit denen ich mich identifizieren kann, dann spricht mich das Angebot an, und wenn das nicht der Fall ist, dann denke ich, dass das Angebot nichts für mich ist. Niemand auf dieser Website ist in meinem Alter, niemand sieht so aus wie ich." (Fokusgruppe Österreich)*

Bilder von alpinen und anderen Aktivitäten zeigen oft riskante Situationen oder sehr gut ausgerüstete und trainierte Menschen in der wilden Natur. Als Anfänger könnte man denken, dass dies nur etwas für Experten und nichts für einen selbst ist.

*"Wenn ich zum Beispiel keine Ahnung vom Wandern hätte und ein solches Bild sehen würde, würde ich vielleicht annehmen, dass man einen Kurs oder eine Ausbildung oder so etwas absolvieren muss. Sie haben ihre Ausrüstung dabei und scheinen alle zu wissen, was sie tun. Sie sind nicht irgendwo, sondern mitten in den Bergen, irgendwo in der Wildnis. Es gibt keine Stadt in der Nähe, und das allein ist schon eine potenzielle Hürde in der Bildsprache."  
(Fokusgruppe Österreich)*

*"Das sind alles schöne Beschreibungen dessen, was andere Menschen tun, aber das motiviert mich nicht, das Gleiche zu tun. Aber das hat im Moment nicht unbedingt etwas mit mir zu tun."  
(Fokusgruppe Österreich)*

### **Immer als „Sonderfall“ angesprochen/bezeichnet werden**

*"Manchmal helfen mir die Bezeichnung und die Formulierung, mich sicher zu fühlen. Manchmal auch nicht. Z. B. ist die Bezeichnung „Mädchen“ für mich wichtig, damit ich mich angesprochen fühle." (Fokusgruppe Österreich)*

Wenn RMW angesprochen werden sollen, wird dies oft mit Formulierungen wie „für Frauen mit Migrations- und Flüchtlingshintergrund“ usw. deutlich gemacht. Die Teilnehmer:innen der Fokusgruppen stellten die Frage, ob sich die Zielgruppen durch diese Formulierungen angesprochen fühlen – oder ob sie sich „ausgegrenzt“ und nicht gut angesprochen fühlen.

*"„Das ist auch ein großes Problem, über das wir immer wieder diskutieren. Ich frage mich, wie wichtig es ist, immer den Hintergrund, die Biografie und die Geschichte zu betonen. Bilder machen deutlich genug, dass es um Inklusion geht, weil sie einfach mehrere Menschen zeigen. Wir müssen nicht immer das 15. Label erwähnen. Irgendwann reicht es. Das finde ich immer etwas schwierig."  
(Fokusgruppe Österreich)*

*"Ich stehe früh auf. Ich schaue in den Spiegel und vergleiche mich mit den anderen Menschen auf der Straße. Und ich stelle fest, dass wir unterschiedlich sind. Die Frage ist, ob ich dem Ganzen Bedeutung beimesse oder nicht. Und wenn ich irgendwohin eingeladen werde, möchte ich nicht wegen bestimmter Eigenschaften eingeladen werden, sondern weil die Menschen sich freuen, mich dort zu haben."*

*(Fokusgruppe Österreich)*

Bilder, die verschiedene Menschen zeigen, aber auch die verwendete Sprache – z. B. die Verwendung von „Migrantendeutsch“ in Österreich – wären eine bessere Möglichkeit, um deutlich zu machen, wer willkommen ist und wer sich hier sicher fühlen kann. Eine gute Möglichkeit, Lösungen zu finden, wie man die relevanten Zielgruppen ansprechen kann, besteht darin, diese Zielgruppen zu fragen, was sie wollen.

*"Wenn ich ein Bild sehe, weiß ich – okay, das ist eine Schwester, das passt, ich kann dorthin gehen und fühle mich sicher, ich habe nichts, ich brauchte das Label „mit Migrationshintergrund“ nicht. Das Label „Frau“ oder „Mädchen“, ja, das gab mir Sicherheit." (Fokusgruppe Österreich)*



# Allgemeine Empfehlungen aus den Fokusgruppen

*„Die Frage sollte nicht lauten: „Warum kommst du nicht mit?“, sondern: „Was brauchst du, um mitkommen zu können?“ (Fokusgruppe Österreich)*

*„Wenn auch nur eine einzige Frau nach einer Aktivität glücklich oder gestärkt ist, gilt das als Erfolg.“ (Fokusgruppe Serbien)*

Trotz der vielen Hindernisse tauschten die Teilnehmer:innen eine Fülle von erfolgreichen Erfahrungen und Methoden aus, die sich bei der Einbindung von RMW in Outdoor- und Freizeitaktivitäten als wirksam erwiesen haben. Zu diesen Strategien gehören Vertrauensbildung, kulturelle Sensibilität, klare Ansprache, Bereitstellung von Ausrüstung und das Angebot kostenloser Mitgliedschaften. Lokale Organisationen können eine unterstützende Rolle bei der Förderung der Teilnahme von RMW spielen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben positive Erfahrungen und erfolgreiche Beispiele für die Zusammenarbeit mit lokalen Gemeinschaften ausgetauscht und dabei den Wert **inklusive Praktiken** und **gemeinschaftsbasierter Unterstützung** hervorgehoben. Die Diskussionen zeigten, dass Lösungen bereits existieren, oft innerhalb der Gemeinschaften selbst. Einfache Anpassungen – wie mehrsprachige Kommunikation, Buddy-Systeme, Gruppentransporte, Frauenräume und Partnerschaften mit vertrauenswürdigen NGOs – können den Zugang verändern.

*"Es ist immer schön zu sehen, dass Frauen aus einigen Ländern, in denen Frauensport verboten ist, hier sportlich aktiv werden wollen.“*  
(Fokusgruppe Serbien)

Die Teilnehmer:innen betonten auch die Bedeutung des **interkulturellen Verständnisses**, nicht nur in Bezug auf die Sprache, sondern auch in Bezug auf die Anerkennung unterschiedlicher Rollen, Erwartungen und Motivationen, die das Engagement von Frauen bei Outdoor-Aktivitäten prägen.

Die Organisation solcher Aktivitäten erfordert umfangreiche Vorbereitungen, darunter die Information und Motivation der Teilnehmerinnen, die Organisation des Transports und die Sicherstellung, dass die Frauen den Zweck und die Vorteile der Aktivität verstehen. Diese Aktivitäten können erschwinglich und gut organisiert sein, und die Organisatoren sollten nahrhafte, lokal zubereitete Mahlzeiten einplanen, insbesondere wenn sie mit Frauen aus Unterbringungscentren arbeiten, die Mahlzeiten auslassen, wenn sie während ganztägiger Aktivitäten nicht im Zentrum sind. Ausflüge und Exkursionen außerhalb der Großstädte sind ebenfalls sehr erfolgreiche Outdoor-Aktivitäten. Es geht darum, **ein Umfeld mit möglichst wenigen Barrieren zu schaffen**.

#1

## **Verbesserung der Verfügbarkeit von leicht zugänglichen Informationen und Kommunikation in mehreren Sprachen**

*„Wenn ich die Spielregeln nicht verstehe, dann spiele ich nicht mehr mit.“*  
(Fokusgruppe Österreich)

Informationen müssen leicht zugänglich sein. Dies umfasst verschiedene Ebenen:

- Welche Kanäle sind am effektivsten, um die Zielgruppe zu erreichen? (WhatsApp, Flyer, Website, soziale Medien, Zusammenarbeit mit anderen Netzwerken und Organisationen, Mundpropaganda usw.)
- Welches Bild vermittele ich von meinem Angebot: Welche Bilder verwende ich? Wer wird dargestellt? Zeige ich eine ungezwungene Aktivität?
- Welche Sprache verwende ich: Ist es Umgangssprache, einfache Sprache oder eher Fachsprache?
- Welche Sprachen verwende ich? Nur die Landessprache? Oder Arabisch, Farsi, Türkisch usw. -> Auch wenn die Zielgruppen die Landessprache sprechen, vermittelt das Angebot verschiedener Sprachen eine Botschaft der Inklusion.

Behörden, Gemeinden und NGOs sollten:

- Klare, einfache, mehrsprachige Informationen bereitstellen, unterstützt durch Bildmaterial und gemeindebasierte Öffentlichkeitsarbeit.
- Vertrauenswürdige Kommunikationskanäle nutzen, auf die RMW bereits zurückgreifen, wie lokale Vereine, Schulen, Netzwerke in der Muttersprache und Vertreter:innen aus den Communities.
- Sicherstellen, dass Kommunikations- und Werbematerialien die Zielgruppe sichtbar repräsentieren und die vielfältigen Realitäten von RMW widerspiegeln.

#2

## **Verbesserung der Flexibilität in Bezug auf Zeit, Raum und Organisation**

*“Wir können nicht davon ausgehen, dass Sport eine Priorität ist. Wir müssen die Teilnehmerinnen dort abholen, wo sie stehen, ihren Zeitplan respektieren und Aktivitäten schaffen, die sich sicher und einladend anfühlen.“*

*(Fokusgruppe Serbien)*

Die Lebensumstände von RMW sind oft anspruchsvoll. Familienpflichten, Pflegearbeit, wirtschaftliche Unsicherheit und unvorhersehbare Tagesabläufe erschweren eine langfristige Planung. Viele Frauen müssen kurzfristig Pläne absagen oder ändern, nicht aus mangelnder Motivation, sondern aufgrund praktischer Verpflichtungen, kultureller Erwartungen oder dringender familiärer Bedürfnisse.

Das Erkennen dieser Realitäten ist der erste Schritt zu einer wirklich inklusiven Teilhabe.

Um sicherzustellen, dass RMW sinnvoll an Outdoor- und Sportaktivitäten teilnehmen können, sollten Organisationen:

- Flexible Strategien anwenden, die auf die Bedürfnisse von RMW eingehen.
- Frauen aktiv zuhören und eine einladende, stressfreie Atmosphäre für die Teilnahme schaffen.
- Flexible Zeitpläne und Teilnahme ermöglichen, da Pflegeaufgaben, Arbeitszeiten und das kulturelle Familienleben eine regelmäßige Teilnahme verhindern können.
- Absagen nicht bestrafen oder beurteilen und anerkennen, dass kurzfristige Änderungen eher auf äußere Zwänge als auf mangelndes Interesse zurückzuführen sind.
- Aktivitäten zu geeigneten Zeiten planen, z. B. am Wochenende oder am späten Nachmittag, insbesondere für berufstätige Frauen.
- Kinderbetreuungsmöglichkeiten anbieten, die entweder die Teilnahme von Kindern an den Aktivitäten erlauben oder eine Betreuung während der Veranstaltungen anbieten.

#3

### **Klare Antidiskriminierungsrichtlinien fest und Ansprechpartner benennen, die bei entsprechenden Fragen Unterstützung bieten**

*„Manche schämen sich zu sehr, um zu sagen, woher sie kommen .. sie glauben, dass es niemanden interessiert.“ (Fokusgruppe Spanien)*

Es ist wichtig, eine klare Haltung gegen Diskriminierung zu vermitteln, damit RMW, die häufig Diskriminierung und das Gefühl erleben, „nicht dazuzugehören“, sich willkommen und sicher fühlen.

Eine Maßnahme besteht darin, Ansprechpartnerinnen (oder Anlaufstellen) zu benennen, an die sich Frauen wenden können, wenn sie Probleme haben oder Schwierigkeiten oder Belästigungen ausgesetzt sind. Dies ermöglicht nicht nur ein rechtzeitiges Eingreifen, wenn Diskriminierung auftritt, sondern zeigt auch, dass die Erfahrungen von Frauen ernst genommen werden und ihre Sicherheit Priorität hat.

- Sichtbare und eindeutige Haltung zeigen gegen Diskriminierung und Ernennung spezieller Ansprechpartner. Diese Maßnahmen verdeutlichen, welche Verhaltensweisen nicht toleriert werden, sorgen dafür, dass Bedenken umgehend angesprochen werden, und signalisieren den RMW, dass ihre Sicherheit, Würde und Erfahrungen geschätzt werden

*„Die sinnvollsten Aktivitäten sind diejenigen, die es Frauen ermöglichen, Ideen in die Praxis umzusetzen. Solche Aktivitäten sind immer fantastisch! Ein großer Erfolg!“  
(Fokusgruppe Serbien)*

Die Zielgruppen wissen am besten, was sie brauchen und wollen. Daher sind ihre Meinungen und Ansichten wichtig. Nicht nur, um erfolgreiche Programme zu gestalten und die Zielgruppe zu erreichen, sondern auch, um eine demokratische Kultur zu fördern, die von gegenseitigem Respekt geprägt ist.

*“Wenn ich das Gefühl habe, dass ich mit ihnen auf Augenhöhe sprechen kann und nicht die benachteiligte Person bin, die dieses Sonderangebot erhält, sondern dass wir einfach nur zusammenkommen, dann fühlt es sich ganz anders an. Ob ich nun die arme Person bin oder einfach nur als Mensch gesehen werde und so sein kann, wie ich bin.“ (Fokusgruppe Österreich)*

*„Es ist immer wichtig, nicht davon auszugehen, welche Aktivitäten RMW brauchen und wollen, sondern sie immer zu fragen und sie bei der Gestaltung solcher Aktivitäten einzubeziehen.“  
(Fokusgruppe Serbien)*

Für eine sinnvolle Beteiligung ist es entscheidend, auf die Präferenzen der Frauen zu hören, anstatt ihnen vorgefertigte Programme aufzuzwingen.

*“Wir passen unsere Angebote nicht an das an, was wir für gut halten, sondern fragen einfach die Zielgruppen: Was wollt ihr?“  
(Fokusgruppe Österreich)*

Die Teilnehmerinnen rieten den Organisationen, den **Ideen der Frauen aufmerksam zuzuhören und sie an der Gestaltung der Aktivitäten mitwirken zu lassen**. Das könnte bedeuten, mit nicht-traditionellen Formaten zu experimentieren, interkulturelle Workshops zu integrieren oder Formen der körperlichen Aktivität einzubeziehen, die in ihren Herkunftsländern vertrauter sind.

Die Teilnehmerinnen betonten, wie wertvoll es ist, **zugänglich und nicht hierarchisch zu sein**, übermäßig formelle oder bürokratische Töne zu vermeiden und jede persönliche Geschichte ohne Urteile oder Vorurteile anzuerkennen.

Die Gruppe diskutierte, wie RMW oft entweder infantilisiert oder unter entmündigende Formen der „positiven Diskriminierung“ gestellt werden. Die Teilnehmer:innen in Serbien betonten die Notwendigkeit, die **Entscheidungsfähigkeit jeder Frau zu respektieren**, echte Wahlmöglichkeiten anzubieten und Frauen ihre eigenen Prozesse leiten zu lassen.

*„Wir arbeiten oft so, als wüssten wir, was für sie am besten ist, aber manchmal brauchen sie vor allem das Gefühl, dass sie selbst entscheiden können.“  
(Fokusgruppe Serbien)*

Die Schaffung einer einladenden und emotional sicheren Umgebung war ein wiederkehrender Erfolgsfaktor:

*“Wenn sie ankommen, haben wir eine kleine Ecke, in der sie sich Tee kochen können ... wir begrüßen sie mit einer herzlichen Umarmung. Das macht einen Unterschied.“  
(Fokusgruppe Italien)*

- Auf die Wünsche der Frauen hören und es vermeiden, ihnen vorgefertigte Programme aufzuzwingen; eine sinnvolle Beteiligung beginnt damit, zu verstehen, was Frauen tatsächlich wollen und brauchen.
- RMW zu eigenständigen Entscheidungen befähigen, ihre Wahl respektieren und Autonomie unterstützen bei der Gestaltung von Aktivitäten.
- Aktivitäten auf nicht-hierarchische Weise gestalten, RMW als gleichberechtigte Partnerinnen behandeln und anerkennen, dass jede Frau so willkommen ist, wie sie ist.
- Sichere und einladende Umgebungen schaffen, in denen Frauen sich respektiert und gehört fühlen und ohne Druck teilnehmen können.

## **#5 Vertrauen und ein Gefühl der Zugehörigkeit durch Partnerschaften und Öffentlichkeitsarbeit schaffen**

*“Es macht einen großen Unterschied, einen Freund oder einen Begleiter zu haben, jemanden, der sagt: ‚Komm, ich zeige dir, wie es geht.‘“  
(Fokusgruppe Finnland)*

Die Einbeziehung von Kulturvermittlern oder vertrauenswürdigen Persönlichkeiten aus der Gemeinschaft überbrückt sprachliche und kulturelle Unterschiede. Die Rolle der **Mundpropaganda** wurde wiederholt als wirksames Mittel genannt, um neue Teilnehmer:innen zu erreichen. Vertrauen und Vertrautheit sind unerlässlich, insbesondere für Frauen, die sich unsicher oder zögerlich fühlen. Wie eine Moderatorin erklärte: „Einige Frauen haben erst mitgemacht, nachdem sie gesehen hatten, dass ihre Freundinnen oder Verwandten teilnahmen. Mundpropaganda funktionierte viel besser als soziale Medien oder Flyer.“

Es wird dringend empfohlen, mit **Community-Organisationen zusammenzuarbeiten, die über Kontakte und Vertrauen in der Gemeinschaft verfügen** – Gemeinschaftscafés oder RMW-Selbstorganisationsinitiativen. Dies ist wichtig, um die Zielgruppe zu erreichen, aber auch um ein sicheres und vielfältiges Umfeld zu gewährleisten.

*“Auch in Bezug auf Vertrauen: Viele Menschen erleben einfach ständig Diskriminierung und niemand geht freiwillig an einen Ort, an dem dies möglicherweise oder wahrscheinlich passieren könnte. Die Zusammenarbeit mit einer Gruppe aus der Gemeinde trägt dann dazu bei, sich sicher zu fühlen.“  
(Fokusgruppe Österreich)*

*„Es ist möglich, über NGOs und Communities, die die Muttersprachen der Zielgruppen sprechen, Kontakt aufzunehmen – dies könnte eine größere Reichweite haben und mehr Vertrauen schaffen.“  
(Fokusgruppe Finnland)*

Viele Organisationen betonten, wie wichtig es ist, zunächst eine starke persönliche Beziehung aufzubauen – oft durch therapeutische oder pädagogische Arbeit –, bevor Outdoor-Aktivitäten eingeführt werden. Wenn Frauen sich emotional unterstützt und respektiert fühlen, steigt ihre Bereitschaft zur Teilnahme erheblich.

- Eng mit Gemeinschaftsorganisationen zusammenarbeiten, die bereits Vertrauen und Verbindungen innerhalb von Migranten- und Flüchtlingsgemeinschaften aufgebaut haben.
- Kulturvermittler, zweisprachige Community-Champions und vertrauenswürdige Persönlichkeiten aus der Gemeinschaft einbeziehen, um sprachliche und kulturelle Barrieren zu überwinden und Neuankömmlinge zu unterstützen.
- Die Zusammenarbeit zwischen von Migrant:innen und Geflüchteten geführten NGOs, etablierten Sportvereinen, Schulen und Kommunen, um sicherzustellen, dass sowohl fachliches Know-how als auch Wissen über die Gemeinschaft in die Aktivitäten einfließen.
- Sich mit anderen Projekten und Initiativen koordinieren, damit Frauen gemeinsam mit Freunden oder vertrauten Gruppen an Aktivitäten teilnehmen können, anstatt allein in eine unbekannte Umgebung zu gehen.
- Angebote aktiv und in mehreren Sprachen bewerben und Schulen, NGOs, Kulturvereine und andere vertrauenswürdige Kanäle, um Familien direkt zu erreichen, nutzen.
- Sicherstellung von Kontinuität, da stabile und dauerhafte Beziehungen der Schlüssel zum Aufbau von Vertrauen und zur nachhaltigen Teilnahme sind.

*„Und besonders für die Mädchen ist es auch wichtig, dass sie mit Freunden kommen können. Dass ich mich nicht einzeln anmelden muss, sondern frei mit Menschen kommen kann, denen ich bereits vertraue.“  
(Fokusgruppe Österreich)*



### **Inspirierende Idee:**

Die Entwicklung eines Videoformats, das eine als Mädchen mit Migrationsgeschichte gelesene Jugendliche bei den Vorbereitungen für ihre erste Wanderung zeigt: „Was ziehe ich bei meiner ersten Wanderung mit den Natufreunden (österreichischer Alpen-/Outdoor-Sportverein) an?“, mit Botschaften wie „Yala, hier ist mein Kopftuch und das sind meine festen Schuhe, und ich werde mir etwas Langes anziehen, vielleicht, damit ich bedeckt bin, wegen der Sonne und so. Und los geht's.“

Der Aufbau vertrauensvoller Beziehungen braucht auch Zeit – insbesondere bei der Arbeit mit schutzbedürftigen Gruppen, die aufgrund früherer schlechter Erfahrungen möglicherweise nicht für alles offen sind. Die **Bedeutung langfristiger Kontinuität** wurde betont. Allzu oft hängen Aktivitäten von projektbezogener Finanzierung ab und werden nach Projektende eingestellt, was die aufgebauten Beziehungen und Netzwerke untergräbt. Die Gewährleistung stabiler Möglichkeiten, auch wenn sie noch so bescheiden sind, wurde als Schlüssel zur Aufrechterhaltung des Engagements von Frauen und zum Aufbau dauerhafter Wege zur Inklusion identifiziert.

#6

### **Förderung von Begegnungs- und Beteiligungsmöglichkeiten**

*„Wenn Kommunikation zugänglich ist, finden Frauen nicht nur Aktivitäten, sondern auch ihren Platz.“ (Fokusgruppe Finnland)*

Partizipation ist mehr als die Teilnahme an einer Aktivität. Wenn die Bedingungen günstig sind, kann das Engagement zur Bildung sozialer Netzwerke, Freundschaften und eines Zugehörigkeitsgefühls führen. Die Organisatoren sollten daher bewusst Gelegenheiten für informelle Interaktionen schaffen, sowohl online als auch persönlich. Diese „Treffpunkte“ können WhatsApp-Gruppen, Messaging-Kanäle oder spezielle Zeiten für Kaffee, Gespräche und Kontakte sein, wenn die Räumlichkeiten dies zulassen.

- Aktivitäten mit digitalen Kommunikationskanälen wie WhatsApp-Gruppen oder anderen Plattformen unterstützen, auf denen RMW Informationen austauschen und in Verbindung bleiben können.  
Zeiten für informellen sozialen Austausch einplanen, Momente zum Reden,
- Treffen und Interagieren in die Projektgestaltung, um den Aufbau von Beziehungen und ein Gemeinschaftsgefühl zu fördern.



### **Inspirierendes Beispiel**

**Schwimmkurse für Frauen und Mädchen.** Schwimmkurse sind aufgrund der Kleiderordnung beim Schwimmen besonders sensibel. Aber Schwimmen lernen ist nicht nur eine Aktivität, sondern eine lebensrettende Notwendigkeit. Schwimmkurse für Frauen in getrennten Bereichen sind in Österreich extrem überlaufen. RMW möchten lernen, aber es fehlt ihnen an sicheren und vertraulichen Umgebungen. Insbesondere die Schwimmkurse für Mädchen sind immer komplett ausgebucht.

Die Last der Pflege und insbesondere der Kinderbetreuung lastet auf den Schultern der Frauen. Aktivitäten sollten so gestaltet werden, dass Frauen und Mädchen ihre Kinder oder Geschwister mitbringen können. Eine Alternative wäre, während der Aktivitäten eine Kinderbetreuung anzubieten.

Im Allgemeinen kommen Mütter mit kleinen Kindern eher, wenn sie ihre Kinder mitbringen können. Einige schätzen Aktivitäten, an denen ihre Kinder teilnehmen können, wie Picknicks und Treffen im Freien.

*“Wenn eine Frau zum Aerobic-Kurs für Frauen kommt, ist ihr Kind natürlich auch zum Arabischkurs am Sonntag eingeladen. Wir sind offen für alle. Immer. Und die ganze Familie ist zur Fiesta eingeladen.“*  
(Fokusgruppe Österreich)

Angebote für die Kinder selbst sind ebenfalls wichtig, nicht nur, um Frauen die Teilnahme zu ermöglichen, sondern manchmal können auch Erwachsene über ihre Kinder einbezogen werden.

*“Der Weg führt oft über die Kinder. Je jünger man anfängt, desto einfacher wird es. Um Integration zu erreichen.“* (Fokusgruppe Österreich)

- Aktivitäten planen, bei denen Frauen und Mädchen ihre Kinder oder Geschwister mitbringen können.
- Während der Aktivitäten Kinderbetreuung anbieten, um Müttern mit kleinen Kindern entgegenzukommen und ihre Teilnahmewahrscheinlichkeit zu erhöhen.
- Familienorientierte Veranstaltungen wie Picknicks und Open-Air-Meetings anbieten, die sowohl Erwachsene als auch Kinder zur Teilnahme animieren.
- Auf die frühzeitige Einbindung von Kindern achten, um die Integration und Teilnahme schon in jungen Jahren zu fördern.
- Kontinuierlich Feedback von Frauen und Familien zu ihren Bedürfnissen und Präferenzen in Bezug auf Kinderbetreuung und Aktivitäten einholen, um das zukünftige Angebot zu verbessern.

### **Inspirierendes Beispiel:**

**Aus Italien:** Ein Moderator erinnert sich: „Als wir in den Park in Rubano gingen, gab es dort einen kleinen Babysitterbereich. Zum ersten Mal konnten Mütter ihre Kinder in der Nähe lassen und sich endlich auf die Aktivität konzentrieren. Sie schätzten es sehr, diese Zeit für sich zu haben.“

**Aus Österreich:** Wir haben immer eine Frau, die sich um die Kinder kümmert, während wir unsere Fahrradkurse durchführen. Die Kinderbetreuung ist immer in dem Antrag auf Projektförderung enthalten. Denn die Kinder sind oft noch zu klein. Die Frauen arbeiten nicht, daher dürfen die Kleinen nicht in den Kindergarten gehen.“

*„Manchmal kommen sie nicht wegen der Aktivität selbst ... sie kommen, um Zeit mit Ihnen zu verbringen.“ (Fokusgruppe Italien)*

Outdoor-Aktivitäten umfassen nicht unbedingt nur Sport und Wandern, sondern auch verschiedene Aktivitäten innerhalb der lokalen Gemeinschaften, wie z. B. Outdoor-Basare, Stadtrundgänge, kulturelle Veranstaltungen, Filmabende im Freien, insbesondere in den wärmeren Monaten. Einige Frauen zeigten Interesse an kulturellen Veranstaltungen wie Filmfestivals und Museumsbesuchen, während andere, die in guter körperlicher Verfassung waren, gerne Kajakfahren oder ähnliche Aktivitäten ausprobieren wollten. Lokale Einrichtungen wie Museen und Sportvereine haben positiv auf die Einladungen der Zivilgesellschaft reagiert, kostenlose Aktivitäten für RWM anzubieten.

Aktivitäten wie Musik, Kochen, Fotografie und Kunst wurden als Mittel eingesetzt, um den emotionalen Ausdruck und die Verbindung innerhalb der Gruppe zu fördern. Solche Aktivitäten tragen dazu bei, die Kultur und Identität jeder Frau anzuerkennen und zu bestätigen, was besonders wichtig ist, wenn man mit kultureller Scham oder Verlust konfrontiert ist. Die Einbeziehung sozialer und kultureller Aktivitäten verbessert die Unterstützung und die sozialen Beziehungen zwischen den Teilnehmerinnen. Außerdem zieht es Frauen an, die sich von sportlichen Aktivitäten möglicherweise nicht angesprochen fühlen, weil diese ihnen zu „fremd“ sind.

- Soziale und kulturelle Aktivitäten einbeziehen, die die sozialen Beziehungen zwischen den Teilnehmerinnen stärken.  
Yoga- oder Fitnesskurse in Parks an, die körperliche Gesundheit mit Gemeinschaftsinteraktion verbinden.
- Gruppenwanderungen organisieren, bei denen die Wertschätzung der Natur und das körperliche Wohlbefinden im Vordergrund stehen.
- Thematische Rundgänge organisieren, bei denen die lokale Geschichte, Architektur und kulturelle Sehenswürdigkeiten erkundet werden und die soziale Interaktion fördern.
- Durch die Einbeziehung dieser vielfältigen Aktivitäten kann dazu beigetragen werden, ein integratives Umfeld zu schaffen, das kulturelle Identitäten wertschätzt und das emotionale Wohlbefinden der Frauen in der Gemeinschaft fördert.

Durch die Einbeziehung dieser vielfältigen Aktivitäten kann dazu beigetragen werden, ein integratives Umfeld zu schaffen, das kulturelle Identitäten wertschätzt und das emotionale Wohlbefinden der Frauen in der Gemeinschaft fördert.

### **Inspirierendes Beispiel**

Die Integration von Sprachunterricht und Entdeckungen im Freien wurde auch in Italien als wirksam anerkannt:

*“Es war beeindruckend zu sehen, wie Migranten auf informelle Weise Italienisch lernten, während sie den Ort erkundeten, an dem sie lebten.”*

*(Fokusgruppe Italien)*

Die Einbeziehung der autochthonen Bevölkerung stärkt sowohl die Kommunikation als auch den Austausch.

*"Durch den direkten Kontakt erkennen sie oft, dass (Flüchtlinge und Migranten) Menschen wie wir sind." (Fokusgruppe Serbien)*

Einige erfolgreiche Aktivitäten fanden in lokalen Parks oder Nachbarschaften statt und konzentrierten sich auf Sinneserfahrungen, Achtsamkeit oder grundlegendes Bewusstsein für die lokale Natur, wie das Identifizieren von Pflanzen und den Vergleich ihrer Verwendung in verschiedenen Ländern. Diese Art der **emotionalen Verbindung hilft, Beziehungen und ein Gefühl der Zugehörigkeit aufzubauen.**

*"Einige Frauen waren überrascht, Pflanzen zu finden, die sie aus Syrien kannten, und erzählten uns, wie sie diese gegen Migräne einsetzen." (Fokusgruppe Serbien)*

Einige Organisationen berichteten, wie Mitarbeiter:innen ihre eigenen Migrationserfahrungen offenbarten, um Empathie und Verbundenheit aufzubauen:

*"Sobald sie erfahren, dass ich kein Spanier bin, bauen wir eine Brücke." (Fokusgruppe Spanien)*

Andere gaben den Teilnehmer:innen und Teilnehmern Mitspracherecht bei der Planung von Aktivitäten oder boten klare, konkrete Ziele (z. B. Fahrradfahren lernen oder Seife herstellen), die das Selbstvertrauen und die Motivation stärkten.

*"Viele von ihnen glauben, dass sie nutzlos sind ... und dann lernen sie etwas Neues, und das verändert alles." (Fokusgruppe Serbien)*

Die Teilnehmer:innen betonten auch den Wert der **Verknüpfung von Aktivitäten mit dem lokalen Umfeld.** Spaziergänge in Parks, zu kulturellen Sehenswürdigkeiten oder in Grünanlagen wurden nicht nur als körperliche Betätigung angesehen, sondern auch als Gelegenheit, die Stadt und ihre Geschichte zu entdecken.

*"Es ging nicht nur um Sport, sondern auch darum, die Umgebung zu entdecken, mit anderen in Kontakt zu kommen und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu entwickeln." (Fokusgruppe Italien)*

Ein entscheidender Moment ist es, den Teilnehmer:innen die Bereicherung durch Vielfalt wirklich spürbar zu machen. Die Teilnehmer:innen sagten, dass man alles in einem Video oder einem Workshop zeigen kann – aber „wenn die Menschen nicht spüren, wie es ist, zu einer vielfältigen Gemeinschaft zu gehören, werden sie sich immer dagegen wehren.“

*Keiner von uns braucht noch mehr Workshops. Wir wollen keine mehr. Die Menschen müssen es spüren. Wenn man es also nicht spürt, wenn man nicht selbst erlebt hat, wie wunderbar es sein kann, in einer vielfältigen Gruppe zu sein.“*

*(Fokusgruppe Österreich)*

Daher sind Aktivitäten, bei denen sich unterschiedliche Menschen treffen und miteinander in Kontakt kommen, unerlässlich.

*“Hey, lasst uns zusammenkommen und erleben, wie wunderbar es für die Kinder, Mädchen und Jugendlichen ist, wenn sie zum ersten Mal unsere Berge sehen. Denn so fängt es an, so kommen Menschen zusammen und dann entwickeln sich Freundschaften, vielleicht Bekanntschaften. Was auch immer. Natürlich diskutiert man dann und es werden Fragen gestellt, die man nicht mehr hören will. Aber so kommen Menschen ins Gespräch, und durch das Gespräch werden Fremde zu Freunden.“* (Fokusgruppe Österreich)

Bei der Reflexion über Strategien, die sich als wirksam erwiesen haben, um Flüchtlings- und Migrantinnen sowie Mädchen zu erreichen und einzubinden, waren sich die Teilnehmer:innen einig, dass **kleine, konkrete Maßnahmen einen entscheidenden Unterschied** machen können.

- Die emotionale Bindung an Aktivitäten unterstützen und stellen Sie sicher, dass RMW sich zum Inhalt, zur Atmosphäre oder zum Zweck der Aktivität hingezogen fühlen. Solche emotionalen Bindungen helfen dabei, Beziehungen, Vertrauen und ein Gefühl der Zugehörigkeit aufzubauen.
- Aktivitäten mit der lokalen Umgebung verbinden und die Frauen in nahegelegene Naturgebiete, Nachbarschaftsräume und kulturelle Sehenswürdigkeiten einführen, um ihre Vertrautheit und Verbundenheit mit ihrer Umgebung zu stärken.
- Räume schaffen, in denen sich verschiedene Teilnehmerinnen und Mitglieder der lokalen Gemeinschaft treffen können, und fördern Sie echte Begegnungen und gemeinsame Erfahrungen, die den sozialen Zusammenhalt und das gegenseitige Verständnis fördern.

## **#10 Dialog und Akzeptanz unter allen Beteiligten ermöglichen**

*“Genauso wie man nicht davon ausgehen kann, dass jemand Wanderkarten lesen kann, kann man auch nicht davon ausgehen, dass jemand weiß, warum xyz wichtig ist, nur weil es für einen selbst wichtig ist. Sie leben nicht in deinem Kopf. Wir müssen uns gegenseitig respektieren. So ist es nun einmal.“*

*(Fokusgruppe Österreich)*

Wenn man einen ehrlichen und aufrichtigen, nachhaltigen Dialog führen möchte, muss man auch den Argumenten anderer zuhören.

*„Man kann nicht einfach hingehen und sagen, dass alle etwas falsch machen. Auch sie wollen das schützen, was ihnen wichtig ist. (...) Und wenn man sich darauf einlassen will, muss man etwas damit anfangen. Man muss es akzeptieren und damit arbeiten. Es wird nicht funktionieren, wenn wir uns ständig darüber streiten. Aber was ist das Ziel? Es geht doch darum, dass Khadija auch wandern gehen kann.“*

*(Fokusgruppe Österreich)*

- Vermutungen vermeiden und erkennen, dass die Teilnehmer möglicherweise nicht über das gleiche Wissen, die gleichen Erfahrungen oder Perspektiven verfügen. Kommunizieren Sie Ihre Ansichten klar und respektvoll.
- Gegenseitigen Respekt fördern durch Anerkennung, dass jeder seinen eigenen Hintergrund, seine eigenen Werte und Erfahrungen in die Diskussion einbringt.
- Aktives Zuhören üben und den Argumenten und Perspektiven anderer Raum geben, um ehrliche und aufrichtige Gespräche zu ermöglichen.
- Unterschiedliche Prioritäten anerkennen, Diskussionen mit Empathie angehen und verstehen, dass Menschen ihre Überzeugungen und Anliegen schützen möchten.
- Einen konstruktiven und offenen Dialog fördern und eine sichere Umgebung schaffen, in der alle Teilnehmer:innen ihre Meinung äußern können, ohne Angst vor Urteilen zu haben.

#11

### **Sichere, frauenfreundliche und nur für Frauen zugängliche Umgebungen schaffen**

*„Frauen sollten sich bei allen Aktivitäten sicher und wohl fühlen. Moderatoren sollten dies im Hinterkopf behalten.“*

*(Fokusgruppe Serbien)*

Aktivitäten ausschließlich für Frauen, die in privaten oder wenig sichtbaren Räumen stattfinden, erhöhen die Akzeptanz und die Zustimmung der Ehepartner erheblich.

Eine Teilnehmerin merkte an, dass viele Frauen, mit denen sie arbeitet, Opfer häuslicher Gewalt sind und dass „die Idee, auszugehen, andere Frauen zu treffen und ein sicheres Netzwerk aufzubauen, äußerst wertvoll ist“. Frauen können sich miteinander verbinden und gegenseitig unterstützen.

*„Einige der RMW (insbesondere aus z. B. Afghanistan) würden eine geschlossene Umgebung bevorzugen – beispielsweise in Fitnessstudios und dafür vorgesehenen Räumen, um Yoga, Tanz oder Pilates zu machen. An einem Ort, an dem sie sich sicher fühlen. Andere sind eher bereit, an Outdoor-Aktivitäten teilzunehmen (z. B. Frauen aus Burundi, der Ukraine usw.). Solche Aktivitäten erfordern viel Öffentlichkeitsarbeit,*

*Motivationsarbeit und Organisation.“*

*(Fokusgruppe Serbien)*

Manche Frauen fühlen sich in gemischtgeschlechtlichen oder sehr sichtbaren Umgebungen auch unwohl. Die Schaffung von Räumen speziell für Frauen – oft mit Kinderbetreuungsangeboten – ermöglicht es den Teilnehmerinnen, sich wohler zu fühlen, oder ist aufgrund patriarchalischer Normen in ihren Familien manchmal die einzige Möglichkeit für sie, teilzunehmen

- Sicherstellen, dass alle Aktivitäten unter Berücksichtigung der Sicherheit und des Komforts von Frauen konzipiert sind.
- Programme sollten den Schwerpunkt auf frauenfreundliche, sichere Räume legen, insbesondere für Frauen, die Gewalt erfahren haben, um ihnen beim Aufbau von Unterstützungsnetzwerken zu helfen. Dazu gehören Aktivitätsgruppen nur für Frauen, sichere Privatsphäre und kinderfreundliche Räume.
- Aktivitäten ausschließlich für Frauen organisieren, in privaten oder wenig sichtbaren Umgebungen, um die Akzeptanz zu erhöhen.
- Die besonderen Herausforderungen anerkennen, denen Frauen ausgesetzt sind, die Opfer häuslicher Gewalt sind.
- Ein unterstützendes Netzwerk aufbauen, in dem Frauen Kontakte knüpfen und ihre Erfahrungen austauschen können.

#12

## **Kompetenzen, Einstellungen und Verhaltensweisen der Mitarbeitenden fördern**

*“Erfahrene Facilitators können während der Aktivitäten eine wichtige Rolle spielen, da die kulturellen Gruppen sehr vielfältig sind und sich die Inhalte der Gruppen während der Durchführung der Aktivität häufig ändern.*

*(Fokusgruppe Serbien)*

Eine wichtige Empfehlung war die Bedeutung des **Einsatzes erfahrener und kulturell sensibler Mitarbeiter:innen/Anleiter:innen**. Sie müssen in der Lage sein, eine integrative Atmosphäre zu schaffen, in der sich Frauen mit unterschiedlichem Hintergrund sicher und akzeptiert fühlen. Dies ist besonders wichtig in mehrsprachigen, multiethnischen Gruppen, in denen potenzielle kulturelle Spannungen bestehen können. Der Einsatz einer kleinen Anzahl qualifizierter Moderatoren wurde als praktische und effektive Lösung für verschiedene Hindernisse angesehen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt betrifft die **Einstellungen und Verhaltensweisen der Moderator:innen**. Geduld, Flexibilität und die Fähigkeit, ohne Vorurteile zuzuhören, wurden als entscheidend identifiziert. RMW sind oft mit vielfältigen Vulnerabilitäten konfrontiert, und der Aufbau von Vertrauen erfordert Empathie und kulturelle Sensibilität.

Die Teilnehmerinnen betonten wiederholt, dass das Vertrauen in eine vertraute Bezugsperson (z. B. einen Schulsozialarbeiter oder einen Mitarbeiter einer Nichtregierungsorganisation) für die Teilnahme der Frauen von entscheidender Bedeutung ist. **Ohne vertraute Bezugspersonen könnten Frauen sich weigern, an den Aktivitäten teilzunehmen, selbst wenn diese kostenlos sind und in ihrer Nähe stattfinden.** Durch die Bereitstellung von Moderatoren und Dolmetschern in mehreren Sprachen konnten sich die Frauen wohlfühlen und die Aktivitäten verstehen. Dies schuf auch ein Gefühl der Anerkennung und des Respekts für ihren Hintergrund. In manchen Kontexten ist es entscheidend, dass die Moderatorin/Begleiterin/Trainerin weiblich ist – um eine Verbindung herzustellen, Vertrauen aufzubauen, ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln, aber auch als Vorbild zu dienen. In manchen Bereichen ist dies zwingend erforderlich, z. B. bei Schwimmkursen, der Arbeit mit Traumata oder Gewalt.

Viele waren der Meinung, dass **menschliche Wärme und Empathie für den Wiederaufbau von Vertrauen unerlässlich** sind, insbesondere bei Personen, die alles verloren haben oder sich in institutionellen Prozessen entmenschlicht fühlen. Kulturelle Sensibilität ist ebenfalls eine Schlüsselkompetenz von Arbeiter:innen. Bei den Aktivitäten müssen religiöse oder kulturelle Vorstellungen von bestimmten Praktiken berücksichtigt werden. Yoga wurde beispielsweise nicht gut angenommen, weil „in einigen Kulturen ... dieses Wort aufgrund seiner spirituellen Konnotationen abgelehnt wird“. Daher ist es wichtig, Aktivitäten umzubenennen oder neu zu formulieren.

- Für die Anwesenheit von erfahrenen Mitarbeiter:innen sorgen, die persönliche Eigenschaften wie Herzlichkeit, Empathie und die Fähigkeit, Vertrauen aufzubauen, mit fachlichen Kompetenzen für die Arbeit mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und potenziellen Konflikten verbinden.
- Vertrauenswürdige Personen in das Team einbeziehen, nicht unbedingt nur Frauen, sondern Menschen, die sensibel und respektvoll sind und ein Gefühl der Sicherheit und des Schutzes für RMW schaffen können.
- Sicherstellen, dass weibliche Mitarbeiter:innen beteiligt sind, da ihre Anwesenheit für die Schaffung einer angenehmen und integrativen Umgebung für RMW von entscheidender Bedeutung sein kann.
- Wert auf kulturelle Sensibilität als Kernkompetenz legen und sicherstellen, dass Moderatoren in der Lage sind, respektvoll und unterstützend mit kulturellen Unterschieden umzugehen.

*“Kulturelle Gründe, Zeitmangel und hohe Kosten können Frauen davon abhalten, sich zu beteiligen. Wir brauchen einfache, kostengünstige und lokale Angebote.“  
(Fokusgruppe Finnland)*

Die Nachfrage nach Sport- und Outdoor-Aktivitäten ist Berichten zufolge hoch.

*“Es gibt zu wenige Outdoor-Aktivitäten wie diese (präsentiert durch Out4In) im Vergleich zu den Vorteilen, die sie den Begünstigten bringen.“  
(Fokusgruppe Serbien)*

Was die Gestaltung der Programme angeht, schlugen die Teilnehmerinnen vor, dass die Aktivitäten einfach, leicht erreichbar, kostengünstig und anpassungsfähig sein sollten.

RMW sind oft nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder der lokalen Umgebung im Allgemeinen vertraut. Daher sind die Wahl des Ortes und die Art und Weise, wie man dorthin gelangt, sowie eine **Begleitung der Frauen zu den Aktivitäten und eine Einführung in die Umgebung von entscheidender Bedeutung.**

*“Der Ort der Outdoor-Aktivität und die Wetterbedingungen sind sehr wichtig.“  
(Fokusgruppe Serbien)*

Auch **Bedenken hinsichtlich Wetter, Ort und Gesundheit/Sicherheit** müssen berücksichtigt werden.

**Barrierearme und leicht nachahmbare** Aktivitäten wie Nordic Walking, kurze Wanderungen, leichtes Fitnesstraining, Tanz oder traditionelle Aktivitäten, die von den Frauen selbst vorgeschlagen wurden, wurden als wirksame und leicht zugängliche Einstiegsmöglichkeiten angesehen. Aktivitäten für Frauen sind kulturell akzeptabler, wenn sie als weniger wettbewerbsorientiert wahrgenommen werden. Diese Formate wurden als besonders geeignet hervorgehoben, da sie für Menschen unterschiedlichen Alters und mit unterschiedlichen Fähigkeiten zugänglich sind und **nicht viel kosten oder sogar völlig kostenlos sind.**

Die Bereitstellung finanzieller Unterstützung durch geförderte Projekte ist unerlässlich. Wenn Projekte Kosten wie Transport, Ausrüstung und Teilnahmegebühren übernehmen, senken sie die Einstiegshürden erheblich und machen die Aktivitäten für alle zugänglicher.

Neben der Bedeutung der Schaffung von Räumen und Aktivitäten nur für Frauen ist es wichtig, inklusive Aktivitäten innerhalb dieser Geschlechtergruppe zu fördern: Eine wichtige Empfehlung, die sich aus der Diskussion ergab, war, **inklusive, gemischte Aktivitäten Vorrang vor getrennten Formaten zu geben.** Die ausschließliche Konzentration auf bestimmte Zielgruppen kann unbeabsichtigt die Ausgrenzung verstärken. Im Gegensatz dazu fördern Initiativen, die Flüchtlinge und Migranten, Einheimische und andere Mitglieder der Gemeinschaft zusammenbringen, gegenseitiges Vertrauen, Freundschaften und ein stärkeres Zugehörigkeitsgefühl. Projekte sind am effektivsten, wenn die Teilnahme geteilt wird – zum Beispiel durch multikulturelle Turniere oder Wandergruppen, an denen sowohl Einheimische als auch Flüchtlinge und Migranten teilnehmen.

- Gruppentransporte und Begleitpersonen für RMW, die mit der Gegend oder den öffentlichen Verkehrsmitteln nicht vertraut sind, zur Verfügung stellen.
- Leicht erreichbare Orte wählen, um Mobilitätsbarrieren zu verringern und die Teilnahme zu erhöhen.
- Erschwingliche und sichere Mobilitätslösungen anbieten, darunter subventionierte öffentliche Verkehrsmittel, Zugang zu Ausrüstung oder andere kostengünstige Optionen.
- Gruppenwanderungen während der Tagesstunden planen und Abend- oder Dunkelheit meiden, um Sicherheit und Komfort zu gewährleisten.
- Für Gesundheit und psychisches Wohlbefinden sensibilisieren, insbesondere im Winter oder bei schlechtem Wetter, und unterstützen Sie die ganzjährige Teilnahme.
- Dafür sorgen, dass die Aktivitäten kostengünstig oder kostenlos bleiben, um finanzielle Hindernisse für die Teilnahme zu beseitigen.
- Ausrüstung über Leihsysteme oder Spendenaktionen zur Verfügung stellen, damit eine Teilnahme ohne persönliche Investitionen in Ausrüstung möglich ist.
- Gemischte Gruppenaktivitäten priorisieren, an denen sowohl Einheimische als auch Migrant:innen und Geflüchtete teilnehmen, um echte Inklusion und soziale Bereicherung zu fördern.
- Formate, die nur für Migrant:innen gedacht sind, eher vermeiden sofern dies nicht notwendig ist – stattdessen auf gemischte, interkulturelle Gruppen fokussieren, die zu sinnvollen Begegnungen anregen.
- Offene Gruppen anregen, bei denen die Teilnahme freiwillig und nicht verpflichtend ist, und so eine entspannte, einladende Umgebung für Neuankömmlinge schaffen.

## #14 Gut und lange im Vorfeld vorbereiten

*“Manchmal erfordern die schönsten und erfolgreichsten Aktivitäten nicht viele Ressourcen, sondern viel Kreativität und gute Organisation.“*

*(Fokusgruppe Serbien)*

Sich Zeit für die Vorausplanung zu nehmen, Vorbesprechungen oder **Informationsveranstaltungen mit den Teilnehmer:innen durchzuführen, ist eine erfolgreiche Strategie.** Ein Teilnehmer erklärte, dass Wandern für viele Frauen „eine unbekannte Aktivität ist – sie haben es noch nie ausprobiert. Wir müssen ihnen zunächst erklären, wie wir es sehen, wie wir es leben, vielleicht durch Treffen oder sogar ein kurzes Video. Wenn sie neugierig sind und die Vorteile verstehen, werden sie sich eher darauf einlassen.“ Diese vorbereitende Kommunikation kann auch die Sicherheit, die Vorteile für das Wohlbefinden und die Möglichkeit, Kinder mitzubringen, hervorheben, was oft entscheidend für die Teilnahme ist.

Klare und angemessene Kommunikation mit der Zielgruppe: Die Teilnehmer:innen **betonen, wie wichtig es ist, Outdoor-Aktivitäten so zu erklären, dass RMW sich damit identifizieren können.** Für viele sind Wandern oder andere Outdoor-Sportarten nicht sofort als eine Form der Freizeitgestaltung oder des Wohlbefindens verständlich. Durch die Verwendung einer verständlichen Sprache, visueller Materialien und vertrauenswürdiger Vermittler kann vermittelt werden, dass diese Aktivitäten Spaß machen, sicher und vorteilhaft sind, wodurch die Teilnahme attraktiver und weniger einschüchternd wird.

Es ist wichtig, sicherzustellen, dass Frauen über die richtige Ausrüstung, Kleidung und Schuhe für bestimmte Aktivitäten verfügen, z. B. geeignete Turnschuhe und bequeme Kleidung für Sport, Rucksäcke für Wanderungen usw.

- Organisation von Vorbereitungstreffen oder Kommunikationskampagnen (z. B. kurze Videos), um zu erklären, um welche Aktivitäten es sich handelt und warum sie vorteilhaft sind.
- Klare und angemessene Kommunikation mit den Zielgruppen – je mehr ich weiß, desto eher werde ich mitmachen.
- Sicherstellung der Finanzierung zur Deckung der Kosten für Grundausstattung und Transport, um finanzielle Hindernisse abzubauen.

## #15 Traumata und Gesundheitszustände erkennen

*“Was passiert, wenn jemand die Grenze überschritten hat, indem er durch die Natur gelaufen ist... wie gehen wir damit um, wenn wir keine Psychologen sind?“*

*(Fokusgruppe Spanien)*

Es ist wichtig, vor der Organisation einer Outdoor-Aktivität das **Alter, den Gesundheitszustand und den kulturellen Hintergrund** zu berücksichtigen. Es kann schwierig sein, eine kulturell angemessene und integrative Aktivität zu finden, die Frauen mit unterschiedlichem Hintergrund anspricht, aber es ist unerlässlich.

Es sollten Kulturvermittler für verschiedene Sprachen zur Verfügung stehen, um das Engagement und die Einbeziehung der Teilnehmer:innen, ihre aktive Teilnahme und das Verständnis der Anweisungen während Wanderungen, verschiedener Sportarten usw. sicherzustellen. Denken Sie auch immer daran, die Teilnehmer:innen nicht zu überfordern und nicht ständig zu vermitteln. Nonverbale Kommunikation zwischen Frauen verschiedener Nationalitäten fördert oft die Verbindung und kann helfen, einige der auftretenden sprachlichen und kulturellen Barrieren zu überwinden.

Mehrere Teilnehmer:innen erwähnten die Angst, Traumata auszulösen, insbesondere bei der Organisation von Outdoor-Aktivitäten, die schwierige Erinnerungen wachrufen könnten. Sie waren sich jedoch einig, dass aufmerksames Zuhören und emotionale Verfügbarkeit oft ein guter Weg sind, damit umzugehen, auch wenn man kein Trauma-Experte ist. Traumata sollten nicht die einzige Sichtweise sein, durch die die Teilnehmer:innen betrachtet werden. Sie hoben die Widerstandsfähigkeit und die Fähigkeit zur Genesung hervor, die viele Frauen zeigen, insbesondere wenn ihnen der richtige Raum gegeben wird.

Es ist wichtig zu erkennen, dass die Teilnehmer:innen möglicherweise vor traumatischen Situationen geflohen sind. Die Aktivitäten müssen sorgfältig geplant werden, um keine schmerzhaften Erinnerungen, Ängste oder Unbehagen auszulösen. Ein kulturell informierter, partizipativer, sicherer und respektvoller Ansatz ist für alle Initiativen, an denen Vertriebene beteiligt sind, von entscheidender Bedeutung.

- Sich potenzieller Trauma-Auslöser im Freien bewusst sein und Aktivitäten wählen, die das Risiko minimieren, schmerzhaftes Erinnerungen wachzurufen.
- Aufmerksam zuhören und emotional für die Teilnehmer:innen da sein, auch wenn Organisationen kein Trauma-Experte sind.
- Die Resilienz und die Fähigkeit zur Genesung der Teilnehmer:innen erkennen und würdigen.

## **#16 Erkennen Sie die Notwendigkeit interner Veränderungen in Institutionen an.**

Schließlich ist es wichtig, das Bewusstsein für lokale Outdoor-Aktivitäten unter RMW zu schärfen. Noch wichtiger ist es jedoch, das Bewusstsein lokaler Organisationen (Sportvereine, Wanderclubs, Schulen usw.) zu schärfen, um die Integration von RMW in die Aufnahmegemeinschaften zu verbessern. Die Teilnehmer:innen betonten, dass es für Outdoor-Organisationen und Anbieter von Aktivitäten darum geht, sich zu „öffnen“ und zur Veränderung bereit zu sein.

Die Teilnehmer:innen reflektierten auch kritisch über die Grenzen ihrer eigenen Institutionen – darunter starre Verfahren, begrenzte interdisziplinäre Ausbildung und unzureichende Flexibilität des Personals.

*“Ich denke, das muss intern geschehen, denn ich kann nicht einfach beschließen, dass ich etwas tun muss, und dann ein Angebot erstellen. Das wird nicht funktionieren. Es wird nicht die vertraute Person sein, die da ist und zu der die Leute gehen und das Angebot annehmen. Ich denke also, wenn eine Organisation es nicht will, dann wird es sowieso nicht funktionieren. Und wenn man es will, findet man einen Weg.”*

*(Fokusgruppe Österreich)*

- Organisationen ermutigen, integrative Praktiken anzuwenden, die RMW in ihre Programme einbeziehen.
- Die Bedeutung von „Offenheit“ und der Bereitschaft, organisatorische Strukturen und Ansätze zu ändern betonen.
- Kritisch und starre Prozesse und Strukturen innerhalb von Organisationen erkennen, die Flexibilität und Vielfalt behindern.
- Sich für interdisziplinäre Schulungen der Mitarbeiter:innen einsetzen, um deren Fähigkeit zu verbessern, die vielfältigen Bedürfnisse der Gemeinschaft zu unterstützen.
- Die Idee fördern, dass echtes Engagement für Inklusion aus der Organisation selbst kommen muss, damit Initiativen erfolgreich sein können.
- Regelmäßig Feedback von RMW und anderen Mitgliedern der Communities einholen, um die Wirksamkeit von Programmen und Initiativen zu bewerten.



**Zentrale Erkenntnisse  
aus den Fokusgruppen  
(Zusammenfassung)**

## Die Zielgruppe verstehen

- Vielfalt: Erkennen Sie die unterschiedlichen Hintergründe von RMW, einschließlich unterschiedlicher Migrationserfahrungen, Kulturen und Vertrautheit mit Outdoor-Aktivitäten.
- Identifizierte Barrieren: Erkennen Sie bestehende Barrieren wie Sprache, kulturelle Normen, Sicherheitsbedenken und wirtschaftliche Zwänge an.

## Sichtbarkeit und Repräsentation sicherstellen

- Inklusives Marketing: Verwenden Sie Bilder und Geschichten in Werbematerialien, die die Vielfalt der Teilnehmer:innen widerspiegeln und Inhalte schaffen, mit denen man sich identifizieren kann.
- Vermeiden Sie „ausgrenzende“ Sprache: Achten Sie auf Sprache, die RMW als „Sonderfälle“ kennzeichnet, und fördern Sie stattdessen ihre Rolle als integrale Mitglieder der Gesellschaft.

## Zugang zu Informationen und mehrsprachiger Kommunikation verbessern

- Mehrsprachige Kommunikation: Entwickeln Sie mehrsprachige, leicht verständliche Informationen über Outdoor- und Freizeitaktivitäten (Arabisch, Farsi, Türkisch usw.).
- Vereinfachte Botschaften: Verwenden Sie eine klare, fachsprachfreie Sprache, um Möglichkeiten und Aktivitäten zu kommunizieren, damit diese nachvollziehbar und ansprechend sind.
- Nutzen Sie vertrauenswürdige Kommunikationskanäle wie Vertreter:innen aus dem Communities der Zielgruppen, Schulen, WhatsApp-Gruppen und NGOs.
- Setzen Sie visuelle Kommunikation und inklusive Bilder ein, die kulturelle Vielfalt und Geschlechtergleichgewicht widerspiegeln.

## Flexibilität bei der Teilnahme gewährleisten

- Zeitliche Flexibilität: Es gilt zu berücksichtigen, dass RMW aufgrund familiärer und wirtschaftlicher Verpflichtungen möglicherweise unvorhersehbare Zeitpläne haben. Bieten Sie flexible Zeitpläne für Aktivitäten an und lassen Sie kurzfristige Absagen ohne Strafzahlungen zu.
- Organisieren Sie Aktivitäten zu Zeiten, die mit Betreuungsaufgaben und Arbeitszeiten vereinbar sind.
- Bieten Sie Drop-in-Sitzungen und kurzfristige Beteiligungsmöglichkeiten für Frauen mit instabilen Lebenssituationen an.

## Durchsetzung von Antidiskriminierungs- und Schutzmechanismen

- Klare Antidiskriminierungsrichtlinien in Sport- und Outdoor-Einrichtungen einführen.
- Anlaufstellen für die Meldung von Belästigung oder Ausgrenzung einrichten.
- Öffentlich eine Null-Toleranz-Politik gegenüber Rassismus, Sexismus und Fremdenfeindlichkeit kommunizieren.

## Förderung gleichberechtigter Teilnahme und Mitgestaltung

- Beiträge der Teilnehmer:innen: Regelmäßig Feedback von den Teilnehmer:innen einholen, um die Aktivitäten an ihre Vorlieben und Bedürfnisse anzupassen und so ein Gefühl der Eigenverantwortung und Beteiligung zu fördern.
- RMW in die Planung, Gestaltung und Leitung von Aktivitäten einbeziehen.
- Paternalistische Top-down-Ansätze vermeiden; Einen gleichberechtigten, partizipativen Dialog fördern.
- Frauen als Entscheidungsträgerinnen und lokale Botschafterinnen der Inklusion ermutigen und ermächtigen.
- Erkenntnisse aus den Erfahrungen der Teilnehmer:innen nutzen, um Programme kontinuierlich zu verfeinern und anzupassen, um eine größere Wirkung zu erzielen.

## Vertrauen durch Partnerschaften und Öffentlichkeitsarbeit aufbauen

- Kulturvermittlung: Vertrauenswürdige Persönlichkeiten aus der Gemeinde einsetzen, um Brücken zwischen Organisatoren und Teilnehmern zu schlagen und ein sicheres und einladendes Umfeld zu schaffen.
- Netzwerke zur gegenseitigen Unterstützung: Die Teilnahme durch soziale Kontakte fördern, indem bestehende Teilnehmer:innen Freunde oder Familienangehörige einladen.
- Eng mit Flüchtlings- und Migrant\*innenorganisationen, Frauengruppen und Kulturvermittlern zusammenarbeiten.
- Peer-to-Peer-Öffentlichkeitsarbeit und Mundpropaganda nutzen,
- Langfristige Partnerschaften zwischen NGOs, Kommunen und Sportvereinen unterstützen, um Kontinuität zu gewährleisten.

## Möglichkeiten für soziale Interaktionen schaffen

- Empowerment durch Aktivitäten: Programme entwerfen, die sich nicht nur auf körperliche Fähigkeiten, sondern auch auf emotionale und soziale Kontakte konzentrieren. Die Aktivitäten sollten Selbstvertrauen und Zugehörigkeitsgefühl aufbauen.
- Kulturelle Integration: Outdoor-Sportarten mit kulturellen und sozialen Aktivitäten kombinieren, um vielfältige Teilnehmer:innen anzusprechen und den Zusammenhalt in der Gemeinschaft zu fördern.
- Informelle Treffpunkte, z. B. Kaffeecorner, WhatsApp-Gruppen oder Kulturveranstaltungen ermöglichen.

## Kinderbetreuung und familienfreundliche Formate anbieten

- Einbeziehung der Familie: Aktivitäten entwerfen, an denen Kinder teilnehmen können, oder während der Veranstaltungen Kinderbetreuung anbieten.
- Die Teilnahme von Familien fördern, um Hindernisse im Zusammenhang mit der Kinderbetreuung abzubauen und die Integration zwischen den Generationen zu unterstützen.

## Integrieren Sie Outdoor-, soziale und kulturelle Aspekte

- Definition von „Outdoor-Aktivitäten“ erweitern um Spaziergänge, Picknicks, Besuche kultureller Sehenswürdigkeiten und Gemeinschaftsveranstaltungen.
- Mit lokalen Einrichtungen (z. B. Museen, Sportvereinen) zusammenarbeiten, um kostenlose Zugangsmöglichkeiten zu schaffen.
- Sprachunterricht und Outdoor-Bildung verbinden.

## Motivierende und kulturell sensible Aktivitäten entwickeln

- Aktivitäten mit der lokalen Umgebung und dem kulturellen Hintergrund der Teilnehmerinnen in Verbindung setzen.
- Schwerpunkt auf den Aufbau von Fähigkeiten, Selbstständigkeit und emotionale Bindung (z. B. Radfahren, Wandern, Naturerkundung) legen,
- Aktivitäten priorisieren, die Selbstvertrauen und Zugehörigkeitsgefühl fördern.

## Dialog und gegenseitige Akzeptanz ermöglichen

- Offene Diskussionen zwischen autochthonen Österreicher:innen und Neuankömmlingen herstellen, um Empathie und Verständnis zu fördern.
- Interkulturelle, gemischte Gruppenaktivitäten anbieten, die einen echten interkulturellen
- Institutionen ermutigen, zuzuhören und zu adaptieren, anstatt Einheitslösungen aufzuzwingen.

## Schaffung sicherer, nur für Frauen zugänglicher Umgebungen

- Nur für Frauen zugängliche Räume: Schaffung sicherer, nur für Frauen zugänglicher Umgebungen, um die Teilnahme insbesondere von Frauen aus konservativen Verhältnissen zu fördern.
- Gewährleistung von Privatsphäre und Sicherheit in physischen Räumen.
- Schulung von Mitarbeiter:innen zur Aufrechterhaltung einer respektvollen, vertraulichen Umgebung.

## Kompetenz und Bewusstsein der Leiter:innen stärken

- Weibliche und kulturell sensible Mitarbeiter:innen und Anleiter:innen als Vorbilder einsetzen.
- Schulungen zu Traumabewusstsein, nonverbaler Kommunikation und Interkulturalität anbieten.
- Mehr Wert auf Empathie, Flexibilität und menschliche Wärme als auf formale Qualifikationen legen.

## Programme zugänglich, einfach und kostengünstig gestalten

- Die angebotenen Aktivitäten sollten einfach, zugänglich und familienfreundlich sein.
- Kostengünstige Optionen: Sicherstellen, dass die Aktivitäten erschwinglich bleiben, indem Sie kostenlose Ausrüstung und Transportmöglichkeiten zur Verfügung stellen und finanzielle Hindernisse abbauen.
- Aktivitäten an gut erreichbaren Orten mit guter Verkehrsanbindung anbieten.
- Transportunterstützung anbieten und Ausrüstung verleihen oder spenden.

## Für eine gute Vorbereitung und Ausrüstung sorgen

- Einführungssitzungen oder Videos anbieten, in denen erklärt wird, was von den Aktivitäten zu erwarten ist.
- Ausleihe von Ausrüstung: Systeme für die Ausleihe oder Subventionierung der erforderlichen Ausrüstung einrichten, z. B. Fahrräder und Sportgeräte.
- Die Vorteile für Sicherheit und Wohlbefinden klar kommunizieren, um die Motivation zu steigern.

## Traumata und Gesundheitszustände erkennen

- Umgang mit Traumata: Sensibel gegenüber traumabedingten Problemen sein und stellen Sie sicher, dass die Aktivitäten nicht versehentlich negative Erfahrungen auslösen.
- Heilung und Resilienz durch Wahlmöglichkeiten, Sicherheit und Respekt fördern.

## Institutionelle Veränderungen und Nachhaltigkeit fördern

- Konsistente Programmgestaltung: Nachhaltige, langfristige Programme anstelle von kurzfristigen Projekten entwickeln, um Kontinuität und Vertrauen innerhalb der Gemeinschaft zu gewährleisten.
- Institutionelles Engagement: Lokale Organisationen dazu ermutigen, inklusive Praktiken und Richtlinien zu übernehmen, die die Teilnahme von RMW an Outdoor-Sportarten wirklich unterstützen.
- Sport- und Outdoor-Organisationen überzeugen, über interne Praktiken und Vorurteile nachzudenken.
- Inklusion als zentralen institutionellen Wert etablieren und nicht als vorübergehendes Projektziel.
- Sich für langfristige Finanzierungsmechanismen einsetzen, um inklusive Programme über Projektzyklen hinaus aufrechtzuerhalten.

Durch die Umsetzung dieser Empfehlungen können politische Entscheidungsträger dazu beitragen, inklusivere Outdoor-Sportumgebungen zu schaffen, die RMW stärken und die Integration in die Gemeinschaft fördern. Dieser Ansatz beseitigt nicht nur bestehende Barrieren, sondern verbessert auch die allgemeine Qualität der Outdoor-Erlebnisse für alle Teilnehmer:innen.

# **OUT4In Politik- Empfehlungen**

Der Bericht der europäischen Fokusgruppe „Out4In“ beleuchtet die strukturellen, kulturellen und praktischen Hindernisse, denen RMW beim Zugang zu Outdoor-Aktivitäten gegenüberstehen.

Die daraus abgeleiteten politischen Empfehlungen bieten einen strategischen Rahmen für Kommunen, Behörden, Nichtregierungs- sowie Sport-/Outdoor-Organisationen, um Inklusion, Sicherheit und gleichberechtigte Teilhabe in Outdoor-Umgebungen in ganz Europa zu fördern.

### Policy Recommendation 1

## **DIE VIELFÄLTIGEN LEBENSREALITÄTEN VON RMW VERSTEHEN UND BERÜCKSICHTIGEN**

Alle Programme sollten auf systematischen Bewertungen der vielfältigen Hintergründe von RMW aufbauen, darunter Migrationsgeschichte, kulturelle Identität, rechtlicher Status, Mobilitätseinschränkungen, traumatische Erfahrungen und Vertrautheit mit der Umgebung. Strukturelle Hindernisse wie Sprache, Sicherheitsbedenken, Kinderbetreuungsprobleme, wirtschaftliche Unsicherheit, Erreichbarkeit von Standorten und die geringe Vertrautheit mit lokalen Systemen müssen bei der Planung, Finanzierung und Durchführung von Programmen berücksichtigt werden.

### Policy Recommendation 2

## **ZUGÄNGLICHE, INKLUSIVE UND MEHRSPRACHIGE KOMMUNIKATION SICHERSTELLEN**

Öffentliche Einrichtungen und Projektpartner sollten sicherstellen, dass Informationen über Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten klar, mehrsprachig und leicht verständlich sind. Die Kommunikation sollte über vertrauenswürdige Kanäle wie Schulen, NGOs, Communities, WhatsApp-Gruppen und von RMW geführte Vereine erfolgen.

Inklusive Kommunikationsstandards, darunter vielfältige und geschlechtergerechte Bildsprache und die Vermeidung von „ausgrenzender“ Sprache, müssen in alle öffentlich finanzierten Programme integriert werden.

### Policy Recommendation 3

## **ERMÖGLICHUNG EINER FLEXIBLEN, NIEDERSCHWELLEN UND FAMILIENFREUNDLICHEN TEILNAHME**

Die Programmveranstalter sollten flexible Zeitpläne, Drop-in-Formate und nicht strafende Stornierungsbedingungen einführen, um unvorhersehbaren Routinen aufgrund von Arbeit, Betreuungsaufgaben und wirtschaftlichen Zwängen Rechnung zu tragen.

Die Aktivitäten sollten einfach, kostengünstig oder kostenlos sein und an sicheren, leicht erreichbaren Orten stattfinden, bei Bedarf mit Gruppentransport. Die Programme müssen familienfreundliche Optionen bieten, z. B. die Teilnahme von Kindern oder Kinderbetreuung, und klare Einführungsinformationen sowie Zugang zu Ausrüstung (Ausleihe, Spenden oder Zuschüsse) bereitstellen, damit mangelnde Vorbereitung niemals zu einem Hindernis wird.

#### Policy Recommendation 4

### **VERTRAUEN DURCH PARTNERSCHAFTEN, ÖFFENTLICHKEITSARBEIT UND SICHERE RÄUME**

Kommunen, Sportvereine und Nichtregierungsorganisationen sollten ihre langfristige Zusammenarbeit mit von Flüchtlingen und Migrant:innen geführten Organisationen, Frauengruppen und Kulturvermittler:innen verstärken und diese als wichtige Brücken zur Zielgruppe anerkennen.

Institutionen sollten eine sichere Teilnahme durch sichtbare Antidiskriminierungsmaßnahmen, ausgewiesene Anlaufstellen für Schutzmaßnahmen und gegebenenfalls durch Frauen vorbehaltene oder frauenfreundliche Räume gewährleisten. Peer-to-Peer-Outreach und Mund-zu-Mund-Propaganda sollten als wichtige Strategien zur Einbindung formalisiert werden.

#### Policy Recommendation 5

### **CO-DESIGN UND STÄRKUNG DER ROLLE VON RMW ALS FÜHRUNGSKRÄFTE**

Outdoor- und Sportorganisationen sollten Co-Design- und partizipative Planungsmethoden anwenden, bei denen RMW direkt in die Gestaltung, Bewertung und Leitung von Programmen einbezogen werden.

Die Institutionen sollten regelmäßige Feedback-Schleifen einrichten und RMW als Entscheidungsträger, Mentoren und lokale Botschafter unterstützen. Die Aktivitäten sollten die Selbstbestimmung durch den Erwerb von Fähigkeiten (Radfahren, Wandern, Navigation), Autonomie und emotionale Verbundenheit mit der Natur und der lokalen Umgebung fördern.

#### Policy Recommendation 6

### **ZUSAMMENBRINGEN VON SPORT, SOZIALEN UND KULTURELLEN AKTIVITÄTEN**

Outdoor-Programme sollten bewusst körperliche Aktivität mit kulturellem Lernen, sozialer Interaktion und Gemeinschaftsbildung verbinden, beispielsweise durch Gruppenwanderungen, Picknicks, kulturelle Besichtigungen, Themenführungen und informelle Zusammenkünfte.

Gemischtgeschlechtliche Gruppenaktivitäten sollten Vorrang haben, um den interkulturellen Dialog zu stärken, Isolation zu verringern und das Zugehörigkeitsgefühl zu fördern. Outdoor-Umgebungen sollten als integrative Räume für Sprachpraxis, Orientierung in der Umgebung und positive soziale Begegnungen dienen.

#### Policy Recommendation 7

### **STÄRKUNG VON VERMITTLUNGS- UND VIELFALTSKOMPETENZ UND INSTITUTIONELLER KAPAZITÄTEN**

Behörden und Organisationen sollten in Vermittler investieren, die kulturelles Bewusstsein, Traumawissen und Sensibilität für Geschlechterfragen mitbringen, wobei weibliche Vermittler und Mediatoren aus der Gemeinschaft eine Schlüsselrolle spielen sollten.

Die Ausbildung sollte sich mit interkultureller Kommunikation, Traumabewusstsein, Schutz und integrativer Führung befassen, wobei Empathie und Flexibilität als Kernkompetenzen im Vordergrund stehen sollten. Institutionen müssen diese Praktiken in ihre langfristige Strategie einbetten, eine stabile Finanzierung sicherstellen und Inklusion als einen grundlegenden Wert behandeln.

**OUT4In Richtlinien -  
Wie die OUT4in  
Ergebnisse in andere  
Kontexte übertragen?**



## OUT4In Richtlinien – Wie die OUT4In Ergebnisse in andere Kontexte übertragen?

Die Übertragung der Ergebnisse und Empfehlungen des OUT4In-Projekts auf ein anderes Land oder einen anderen lokalen Kontext bedeutet nicht, einfach ein Modell zu kopieren. Es geht darum, die Denkweise hinter den Ergebnissen zu verstehen und sie sorgfältig in eine neue Realität zu übertragen.

Als erster Schritt ist es wichtig, den OUT4In-Bericht zu lesen, insbesondere **die wichtigsten Ergebnisse und Empfehlungen der Fokusgruppen** (Langversion), und darüber nachzudenken, inwiefern diese auf den eigenen Kontext zutreffen. Die folgenden Leitlinien sollen diese Reflexion unterstützen – sie ersetzen jedoch nicht die Auseinandersetzung mit dem Originalmaterial.



## Kontextuelle Unterschiede und kulturelle Sensibilität

Jeder Kontext hat seine eigenen sozialen, wirtschaftlichen, politischen, geografischen und kulturellen Gegebenheiten. Flüchtlings- und Migrantinnen (RMW) in Ihrem Land kommen möglicherweise aus anderen Regionen, sprechen andere Sprachen oder sind mit anderen rechtlichen und sozialen Bedingungen konfrontiert als diejenigen in den OUT4In-Fokusländern. Auch ihre Erfahrungen in Bezug auf Sicherheit, Diskriminierung, Geschlechterrollen und öffentlichen Raum können ganz anders aussehen.

Bevor Sie Maßnahmen übertragen, sollten Sie sich fragen: **Was ist hier ähnlich – und was nicht?**

Einige der in OUT4In identifizierten Hindernisse (wie Sprache, Kinderbetreuung, wirtschaftliche Zwänge, Transport oder Diskriminierung) sind wahrscheinlich auch anderswo relevant. Andere können sich auf unterschiedliche Weise manifestieren. Es ist hilfreich, sowohl **Ähnlichkeiten als auch Unterschiede** bewusst zu betrachten und alle Annahmen zu identifizieren, die in der ursprünglichen Arbeit enthalten sind und in Ihrem Umfeld möglicherweise nicht zutreffen.

Kulturelle Sensibilität hat sehr praktische Konsequenzen. Eine Aktivität, Botschaft oder Umgebung, die in einem Kontext einladend wirkt, kann in einem anderen Kontext fremd oder unangenehm empfunden werden. Sich Zeit zu nehmen, um lokale Bräuche, Normen und Erwartungen zu verstehen, trägt dazu bei, dass die Empfehl

## Lokale Interessengruppen & Einbindung Zivilgesellschaft und Community

Die Übertragbarkeit hängt von Beziehungen ab. Sie kann nicht von einem Akteur allein oder aus der Ferne erreicht werden. Um die OUT4In-Ergebnisse sinnvoll anzupassen, ist es entscheidend, **lokale Interessengruppen einzubeziehen**: NGOs, von Migranten und Flüchtlingen geführte Organisationen, Frauengruppen, Sportvereine, Schulen, Gemeindevorsteher, Kulturvermittler – und vor allem die RMW selbst.

Ein strukturiertes “**Stakeholder-Mapping**” kann dabei hilfreich sein: Wer ist bereits in diesem Bereich aktiv? Wer ist direkt von den Maßnahmen betroffen? Wer könnte ein Verbündeter und Kooperationspartner sein? Wer könnte zögerlich oder kritisch sein? Und wer genau ist die konkrete Zielgruppe für Ihre Aktivitäten in diesem neuen Kontext?

Wenn Sie diese Akteure frühzeitig einbeziehen, können Sie Ideen testen, Sprache und Formate anpassen und Missverständnisse vermeiden. Eine transparente Kommunikation darüber, warum Sie mit den OUT4In-Ergebnissen arbeiten möchten, was Sie damit verändern möchten und welche Vorteile Sie für Frauen und Gemeinschaften sehen, hilft dabei, Vertrauen und lokale Eigenverantwortung aufzubauen, anstatt den Eindruck zu vermitteln, dass einfach ein externes Modell „übergestülpt“ wird.

## Angepasste Umsetzungsstrategien

Die OUT4In-Empfehlungen sollten **als anzupassender Rahmen betrachtet** werden, nicht als fertiges Rezept, das reproduziert werden muss. Bei der Planung der Umsetzung in einem neuen Kontext lautet die zentrale Frage: Wie können wir die Kernideen in unser konkretes Umfeld übertragen?

Dies kann sehr konkrete Aspekte betreffen: die Art der verfügbaren Außenbereiche (Parks, Wälder, Küsten, Berge, städtische Grünflächen), das Klima und die Jahreszeiten, die Sicherheit bestimmter Gebiete oder die Funktionsweise des öffentlichen Nahverkehrs. Unterschiedliche Umgebungen können unterschiedliche Ausrüstung, Fähigkeiten und Vorbereitungen erfordern. Beispielsweise stellen Spaziergänge in einer flachen Stadt und Wanderungen in einer bergigen Region unterschiedliche Anforderungen.

Auch Kommunikationsstrategien müssen angepasst werden. Welche **Sprachen** sind vor Ort relevant? Welche **Kanäle** nutzen RMW tatsächlich – Schulen, Gemeindezentren, Religionsgemeinschaften, Kulturvereine, WhatsApp oder andere Messaging-Apps, lokale Radiosender oder soziale Medien? Die Bereitstellung **mehrsprachiger, leicht verständlicher Informationen** über vertrauenswürdige Kanäle ist unerlässlich, wenn die Aktivitäten die Frauen erreichen sollen, für die sie gedacht sind.

Die Kartierung der lokalen Umgebung und Ressourcen und die anschließende sorgfältige Anpassung der Aktivitäten, Formate und Botschaften stehen im Mittelpunkt der Umsetzung in einem neuen Umfeld.

## Sicherheit, Schutz und Unterstützung

Die Ergebnisse von OUT4In unterstreichen, dass viele RMW Erfahrungen mit Ausgrenzung, Diskriminierung und in einigen Fällen auch Traumata gemacht haben. Bei der Umsetzung von Empfehlungen ist es wichtig zu berücksichtigen, was **Sicherheit** in Ihrem spezifischen Kontext bedeutet.

Dazu gehört die physische Sicherheit im Freien und in öffentlichen Bereichen, aber auch emotionale und psychologische Sicherheit. Gibt es an bestimmten Orten oder zu bestimmten Zeiten besondere Risiken? Gibt es lokale Muster von Belästigung, Rassismus oder geschlechtsspezifischer Gewalt, die berücksichtigt werden müssen?

Die **Schaffung sicherer Räume** geht über die bloße Auswahl eines Ortes hinaus. Dazu gehört es, klare Regeln gegen Diskriminierung festzulegen, Antidiskriminierungsstandards sichtbar zu machen und **Ansprechpartner oder Anlaufstellen zu benennen**, an die man sich bei Problemen wenden kann. Es kann auch bedeuten, dass Räume nur für Frauen oder frauenfreundliche Räume angeboten werden, insbesondere für Frauen aus konservativeren oder gefährdeten Verhältnissen. Ebenso wichtig ist es, sensibel mit Traumata umzugehen. Die Aktivitäten sollten Wahlmöglichkeiten bieten und keinen Druck ausüben: Frauen sollten selbst entscheiden können, in welchem Umfang und in welchem Tempo sie teilnehmen möchten. Gegebenenfalls kann die Zusammenarbeit mit psychosozialen Diensten oder Beratungsstrukturen dies unterstützen.

## Kontinuierliches Feedback & Anpassung

Egal, wie gut Sie planen, in einem neuen Kontext wird nicht alles auf Anhieb perfekt funktionieren. Das ist normal. Wichtig ist, eine **Kultur des Zuhörens, des Feedbacks und der kontinuierlichen Anpassung** zu schaffen.

Es ist sinnvoll, die Teilnehmenden und Partner regelmäßig zu fragen: Funktioniert das für Sie? Sind die Zeiten und Orte geeignet? Fühlen sich die Aktivitäten einladend und sicher an? Sind die Informationen klar? Ihre Antworten können als Orientierung für notwendige Änderungen in der Kommunikation, der Zeitplanung, den Orten oder sogar den Inhalten der Aktivitäten dienen.

Einige Elemente der ursprünglichen Ergebnisse könnten sich als sehr spezifisch für den ursprünglichen OUT4In-Kontext erweisen und müssen überdacht werden. Andere könnten sogar noch stärker als erwartet Anklang finden. Wenn man den Transfer als Lernprozess betrachtet – und nicht als einmalige Übersetzung –, ist es möglich, die Aktivitäten Schritt für Schritt zu verfeinern und nah an den Bedürfnissen und Realitäten der beteiligten Frauen zu bleiben.

## Nachhaltigkeit & langfristige Perspektive

Schließlich wird Transfer dann sinnvoll, wenn er **nachhaltig** ist. Kurzfristige Projekte können wertvolle Erfahrungen bringen, aber wenn mit dem Ende der Finanzierung auch alles andere aufhört, bleibt die Wirkung begrenzt.

Von Anfang an ist es hilfreich, sich die **lokale Finanzierungs- und Partnerschaftslandschaft anzusehen**: Welche öffentlichen Einrichtungen, Stiftungen oder privaten Akteure könnten solche Arbeit langfristig unterstützen? Welche bestehenden Strukturen (z. B. kommunale Dienste, Sportvereine, NGOs, Gemeindezentren) könnten Outdoor-Aktivitäten für RMW beherbergen oder integrieren?

Der Aufbau langfristiger Partnerschaften zwischen Kommunen, NGOs, Sport- und Outdoor-Organisationen und Gemeindegruppen fördert Vertrauen und Stabilität. Im Idealfall können lokale Akteure und RMW selbst im Laufe der Zeit zunehmend Verantwortung für die Aktivitäten übernehmen und diese so gestalten und fortsetzen, dass sie ihren sich wandelnden Bedürfnissen und Zielen entsprechen.



### Ein Leitprinzip: Stärkung der Autonomie

Im Mittelpunkt aller Transferbemühungen steht ein gemeinsames Ziel: die Stärkung der Autonomie und des Selbstbewusstseins von Flüchtlings- und Migrantinnen, damit sie Außenräume und Möglichkeiten nach ihren eigenen Vorstellungen nutzen können.

Eine Teilnehmerin aus Serbien hat dies sehr deutlich zum Ausdruck gebracht:

*“RMW sollten gestärkt werden, damit sie alleine an eine Tür klopfen können.  
Damit sie selbstständig nach Aktivitäten im Freien suchen können.  
Damit sie so selbstständig wie möglich sind.“*

Bei der Anpassung der OUT4In-Empfehlungen an ein neues Land oder einen neuen Kontext kann dies eine einfache Leitfrage sein: **Hilft dieser Schritt Frauen, sich sicherer, selbstbewusster und unabhängiger in ihrer neuen Umgebung zu fühlen?**

Wenn die Antwort „Ja“ lautet, dann geht der Transfer in die richtige Richtung.



out  
4INN



Kofinanziert von der  
Europäischen Union