



**RESOZIALISIERUNG
DURCH SPORT**







INHALT

5	Vorwort
6	Kurzbeschreibung
7	Das gesellschaftliche Problem
8	Elias' Geschichte
10	Kriminogene Faktoren
12	Mission & Vision
13	Unser Lösungsansatz
14	Wirkungsmodelle
16	Trainings for Life
20	Comeback Club
22	Evaluation und Qualitätssicherung
24	Team und Organisation
25	Finanzen
25	Unser Netzwerk
26	Impressum

GELTUNGSBEREICH

Dieser Bericht beschreibt in Anlehnung an den Social Reporting Standard (SRS) die Aktivitäten von PHÖNIX-Training for Life. Er bezieht sich auf den Zeitraum 1. Oktober 2022 bis 30. September 2024.

Der Social Reporting Standard (SRS) bezeichnet einheitliche Richtlinien zur Berichterstattung von Initiativen und Projekten des Non-Profit Bereichs.

3 Jahre Trainings for Life in drei Justizanstalten – ein Zwischenfazit

Der Justizkontext ist komplex. Die Sicherheitsanforderungen sind hoch. Die Möglichkeiten, sich körperlich zu betätigen, beschränkt. Und doch ist es uns seit drei Jahren gelungen, Menschen in Haft durch Sport zu erreichen und sie für ein besseres Leben nach der Haft zu motivieren.

Wie das möglich ist? Durch die Zusammenarbeit zahlreicher engagierter Menschen, die das Positive in der Initiative erkennen. Damit ein Training in einer Justizanstalt mit externen Coaches stattfinden kann, muss Vieles stimmen: das Timing (Überschneidet sich die Sportstunde mit anderen wichtigen Beschäftigungen? z.B. Betrieb der Werkstätten), die Auswahl der Teilnehmenden (Erreicht unser Angebot inhaftierte Menschen? Reicht die Nachfrage für ein Programm?) Und das Wichtigste: Vertrauen muss gegeben sein. Vertrauen zwischen Coaches und Justizwache, Teilnehmenden und Coaches und Fördergebern und PHÖNIX. Die letzten Jahre waren essentiell für den Aufbau dieses Vertrauens. Wir haben unser Bestes gegeben bei jedem einzelnen Training. Kein Zuspätkommen, keine größeren Sportverletzungen, ein offenes Ohr für konstruktive Kritik unserer Teilnehmenden, Partner und Mitarbeiter. Nur so können wir wachsen, lernen und dieses Vertrauen vertiefen.

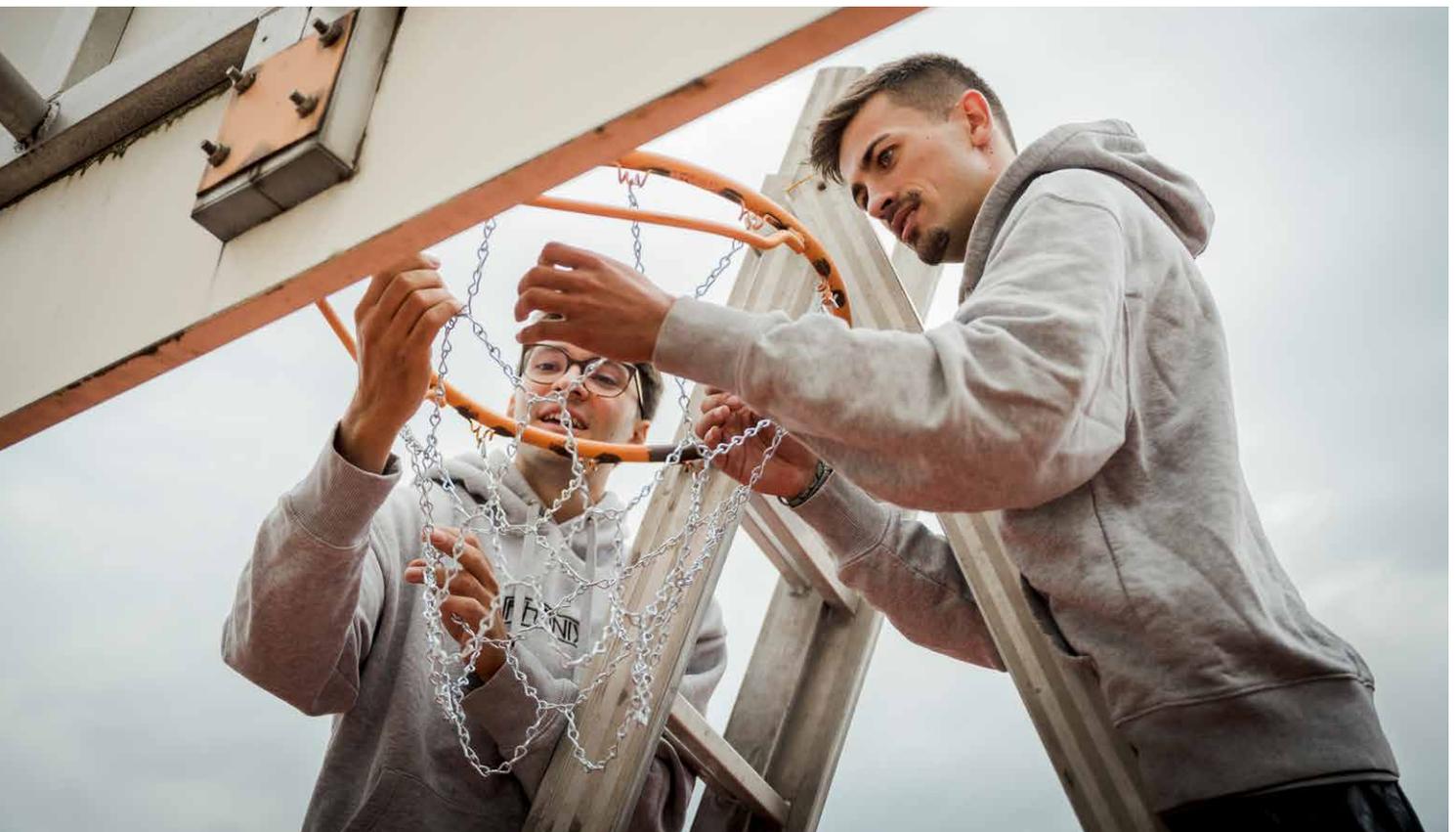
Der Comeback Club war von Anfang an ein fester Bestandteil des PHÖNIX-Konzepts und wurde im Mai 2024 erfolgreich umgesetzt. Das wöchentliche Training bietet Menschen mit Hafthintergrund eine feste Struktur mit einem klaren Fokus auf die biopsychosoziale Gesundheit und natürlich Basketball. Besonders erfreulich ist die Entwicklung der Zahl der Teilnehmenden: Während anfangs nur 1 bis 2 Personen regelmäßig

teilnahmen, hat sich der Club mittlerweile auf bis zu 10 Teilnehmende pro Einheit gesteigert, die aus einem Pool von insgesamt 19 Personen kommen. Diese Teilnehmenden nutzen den Club zur sportlichen und sozialen Stabilisierung.

Ein Highlight in diesem Jahr war unser erstes Sommerfest im September 2024. Neben verschiedenen Aktivitäten stand ein Kochworkshop im Zentrum des Programms, bei dem die Teilnehmenden gemeinsam gesunde Rezepte zubereiteten. Diese Veranstaltung bot eine gute Gelegenheit, das Training um einen alltagsnahen Aspekt der Gesundheitsförderung zu erweitern und den Austausch in der Gruppe zu stärken.

All das wäre nicht möglich gewesen ohne den Beitrag zahlreicher Menschen, die unsere Vision unterstützt haben. Wir danken den Mitarbeitenden der Justizanstalten Simmering, Korneuburg und Hirtenberg für die tatkräftige Mitarbeit an der Umsetzung der *Trainings for Life*-Programme, dem BMJ für den finanziellen Rahmen, der die Pilotphase des Comeback Clubs ermöglicht, der Thoolen Foundation für ihren großzügigen Beitrag, ohne den wir unsere Arbeit nicht erfüllen könnten. Dank gebührt auch den Expert:innen unseres Advisory Boards, ohne deren Know-How wir nicht annähernd dieselben Erfolge hätten vorweisen können, und selbstverständlich unserem fantastischen PHÖNIX-Team.

Ricardo Parger, Gründer und Leiter der Organisation
Dominik Bachmeier, Mitgründer und Projektleiter

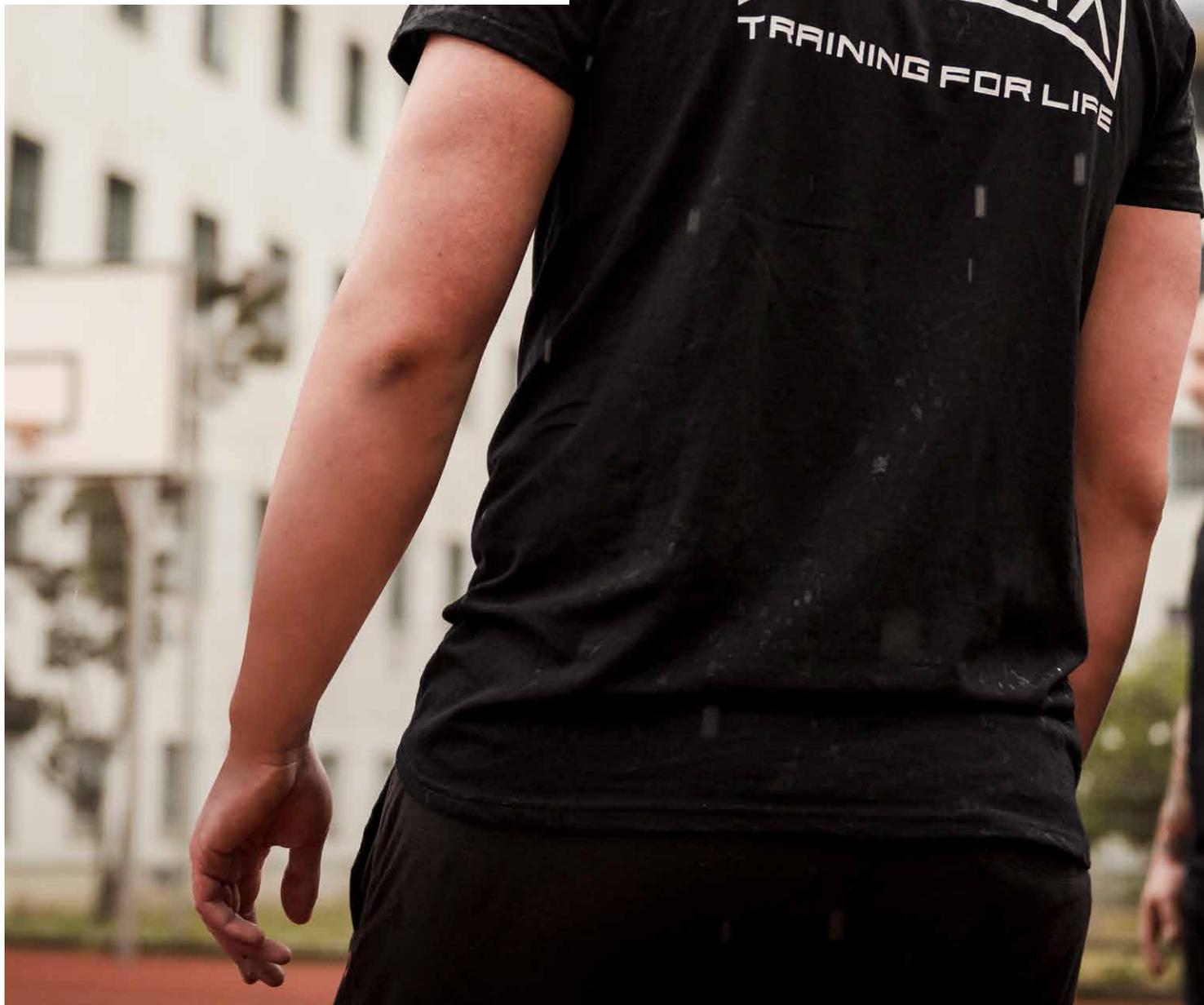


KURZBESCHREIBUNG

PHÖNIX-Training for Life ist ein innovatives Sportprojekt, das Menschen in Haft mit basketball-basierten Trainingsangeboten aktiviert und sie in ihrer Resozialisierung unterstützt.

Ein zehn-wöchiges Trainingsprogramm in den Sportstätten der Justizanstalten dient als erste Anspielstation, bei der sich Teilnehmende freiwillig anmelden und wo gegenseitiges Vertrauen entsteht. In den Trainings geht es nicht nur darum, Basketball zu spielen, sondern darum, einen verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und mit anderen Mitgliedern einer Gemeinschaft zu erlernen.

Darauf aufbauend zielt *PHÖNIX-Training for Life* darauf ab, den Übergang vom Gefängnis zu einem Leben in Freiheit zu erleichtern. Die sportliche Begleitung durch unsere Trainer:innen in Form eines professionellen und stabilisierenden Vertrauensverhältnisses gibt Halt und unterstützt den Prozess der Wiedereingliederung. Die Begleitung von ehemaligen Teilnehmenden zu anderen Sportorganisationen ergänzt die bestehenden Resozialisierungs-Angebote und profitiert von den bereits erzielten positiven Trainingserfahrungen.





„EIN TEILNEHMER ERZÄHLT..“

1. Die Zeit vor der Haft

Mit zwölf fing alles an, anders zu laufen. Zuhause war es oft stressig. Mein Vater war oft nicht da, und wenn er mal da war, wirkte er erschöpft. Meine Mutter arbeitete hart, und obwohl sie sich bemühte, war da wenig Zeit für mich. Ich fühlte mich oft allein, irgendwie verloren. Die Schule? Die hat mich auch nicht wirklich interessiert. Ich ging hin, weil ich musste, aber mein Kopf war nie dabei. Alles wurde zur Routine – der Schulweg, der Unterricht, das Abhängen mit den Jungs nach der Schule.

Nachmittags trafen wir uns an der Ecke, redeten und rauchten. Das erste Mal Marihuana fühlte sich an wie eine Flucht. Für einen Moment konnte ich den Druck vergessen, der auf mir lastete. Aber es blieb nicht beim Kiffen. Bald fingen wir an, kleine Sachen zu klauen. Handys, Geldbörsen – es war nicht das Geld, das mich reizte, sondern der Nervenkitzel. Ich fühlte mich lebendig, wenn ich etwas riskierte. Mit vierzehn begann ich, Drogen zu verkaufen. Ich sah, wie die anderen Jungs damit Geld machten, und dachte, das könnte mein Weg sein. Erst nur Gras, kleine Mengen. Aber plötzlich hatte ich mehr Geld als meine Mitschüler. Es gab mir das Gefühl, endlich Kontrolle über mein Leben zu haben, auch wenn diese Kontrolle auf einer gefährlichen Illusion basierte.

Doch in den stillen Nächten, wenn ich allein war, kamen die Zweifel. Was, wenn sie mich schnappen? Wie lange würde das gut gehen? Aber ich schob diese Gedanken weg. Tagsüber war ich wieder mit den Jungs unterwegs. Zugehören war das Einzige, was zählte. Alles andere konnte warten. Irgendwann, dachte ich, würde ich mich darum kümmern. Vielleicht.

2. U-Haft und Rückfälligkeit

Mit sechzehn kam ich das erste Mal in den Knast. Drei Monate U-Haft, Josefstadt, Jugendtrakt 2. Es war kein Schock. Es gehörte dazu, das wusste ich. Die Jungs in der Zelle kannten das Leben auf der Straße, und wir redeten viel. Es war fast wie draußen – nur enger und grauer. Keiner von uns hatte wirklich Angst. Es fühlte sich an wie eine Art Prüfung, die ich bestehen musste, um in der Szene Respekt zu kriegen. Drei Monate vergingen, und dann war ich wieder draußen.

Als ich raus kam, lief alles weiter wie vorher. Zuhause war es ruhig, aber es fühlte sich leer an. Meine Mutter versuchte ihr Bestes, doch die vielen Stunden Arbeit ließen wenig Zeit für uns. Die Jungs warteten auf mich, als wäre ich nie weg gewesen. Bei ihnen fühlte ich mich wohl. Also machte ich weiter, als wäre nichts passiert. Der Drogenverkauf lief gut, das Geld stimmte. Es gab keinen Grund, etwas zu ändern. Kriminell zu sein hatte auch seine Reize. Die Älteren, die schon länger dabei waren, sahen mich jetzt mit anderen Augen. Ich bekam Respekt. In meiner Welt bedeutete „gut sein“, dass man keine Angst hat, dass man sich durchsetzen kann. Es war eine Art Anerkennung, die mir gefehlt hatte.

Dann kam der Streit. Es ging um Geld und Drogen, und es wurde hässlich. Ich verlor die Kontrolle. Zehn Monate Knast. Diesmal war es anders, härter. Es fühlte sich an, als wäre das jetzt mein Leben – ein Kreislauf, aus dem ich nicht rauskommen konnte. Aber noch konnte ich nicht sehen, dass ich den Kurs ändern musste.

3. Die Zeit in Haft und die Wende

Korneuburg, West 1. Zehn Monate. Die Tage verschwammen ineinander, alles wurde eins. Nichts war mehr klar, alles fühlte sich dumpf und fern an. Mit Schlaftabletten und Antidepressiva ließ sich die Zeit einfacher ertragen, die Tage wirkten weniger schwer. Der Hofgang, das Aufstehen, die Mahlzeiten – irgendwann hatte ich mich daran gewöhnt. Aber tief in mir wusste ich, dass das nicht alles sein konnte. Ich wollte wieder fühlen, etwas Echtes. Dann hörte ich von PHÖNIX. Ein Sportprogramm, sagten sie. Es klang wie eine Chance, etwas anderes zu tun. Ich meldete mich an. Ich wollte raus aus diesem Trott, wollte wieder spüren, dass ich lebe.

Ich war das jüngste Mitglied, siebzehn, und fühlte mich körperlich am Ende. Die anderen waren erfahrener, aber sie nahmen mich in die Gruppe auf. Es war anders als alles, was ich bisher erlebt hatte. Die Trainer sprachen mit uns, hörten zu. Sie fragten, wie es uns ging, was wir dachten. Es war, als hätten wir plötzlich einen Draht nach draußen. Es ging nicht nur um Training, es ging darum, gesehen zu werden – als Mensch, nicht nur als Häftling. Die regelmäßigen Workouts gaben mir wieder etwas, worauf ich mich freuen konnte. Ich fühlte mich nicht mehr so allein. Wenn ich mit den anderen trainierte, schien die Zeit schneller zu vergehen.

PHÖNIX gab mir etwas, das ich lange verloren hatte: Struktur. Plötzlich hatte ich eine feste Routine, die mir Halt gab. Die Workouts machten mich nicht nur körperlich stärker, sondern halfen mir, meine Gedanken zu ordnen. Und in den Gesprächen mit den Trainern lernte ich, dass ich nicht alles allein schaffen musste. Es war okay, Unterstützung anzunehmen. Mit der Zeit hörte ich auf, die Tabletten zu nehmen. Es war nicht leicht, die Dunkelheit kam zurück. Aber ich wollte mir selbst beweisen, dass ich stark genug bin, ohne die Pillen klarzukommen. Die Musik, die Workouts, die Gemeinschaft – sie gaben mir etwas zurück, das ich verloren hatte. Ich fühlte mich lebendig. Nach dem Training war ich müde, aber es war eine gute Müdigkeit. Ich konnte besser schlafen, klarer denken. Ich lernte, dass ich ohne die Medikamente stärker war, als ich dachte. Das Leben draußen fühlte sich plötzlich greifbar an, als ob es eine echte Möglichkeit wäre.

4. Freiheit mit Fußfessel und der Weg zurück ins Leben

Ich wurde entlassen, mit einer Fußfessel am Bein für fünf Monate. Die Freiheit war eingeschränkt, aber durch PHÖNIX bekam ich die Chance, etwas Neues zu beginnen: Ringen. Sie halfen mir, einen Verein zu finden, und so begann ich zu trainieren, trotz der Fußfessel. Ringen war anders. Es ging nicht um Kraft oder Größe, sondern um Technik, Disziplin und Respekt. Jede Trainingseinheit war ein Kampf, aber es war ein Kampf gegen mich selbst. Ringen lehrte mich Demut. Ich verstand, dass wahre Stärke darin liegt, ständig zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

Als die Fußfessel wegkam, stand ich sicherer im Leben. PHÖNIX war immer da, während meiner ganzen Reise. Aber vor ein paar Monaten startete ein neues Projekt: der Comeback Club. Ein wöchentliches Training für Leute wie mich – Freigänger, Fußfesselträger und Entlassene. Der Comeback Club gab mir nicht nur sportliche Struktur, sondern auch eine Gemeinschaft. Hier war ich nicht mehr allein. Die Trainer hörten zu, halfen mir, meinen Weg zu finden. Es ging nicht nur um Sport, es ging um das Vertrauen, dass ich es schaffen kann. PHÖNIX hatte mich nie fallen lassen, sie waren immer an meiner Seite, auch jetzt noch.

PHÖNIX hat mir dabei geholfen, die Zeit in Freiheit zu nutzen und mich sportlich weiterzuentwickeln. Jetzt, wo ich zurückblicke, sehe ich, wie weit ich gekommen bin. Ich habe mir diese Freiheit erarbeitet. Sie wurde mir nicht geschenkt. Durch den Comeback Club und PHÖNIX habe ich nicht nur mein eigenes Leben verändert, sondern ich helfe jetzt anderen, dasselbe zu tun. Als Teil des Coach-Teams gebe ich weiter, was ich gelernt habe. Mein Leben hat eine Richtung, die ich selbst bestimmt habe. Und das fühlt sich gut an.

Die bewegende Erzählung von Elias* ist die wahre Geschichte einer unserer Teilnehmer. Als einer der Ersten hat er unser Pilotprojekt sowie den Comeback Club absolviert. Wir danken ihm, dass er seine Geschichte mit uns teilt, da sie Umwege, neue Chancen und die Kraft des persönlichen Wachstums durch das PHÖNIX-Projekt verdeutlicht.

*Name zum Schutz seiner Person geändert

KRIMINOGENE FAKTOREN

Kriminogene Faktoren sind die Risikofaktoren, die die Wahrscheinlichkeit einer Straffälligkeit erhöhen. Sie lassen sich in verschiedene Kategorien einteilen, die sowohl individuelle als auch soziale und strukturelle Einflüsse umfassen.

1. INDIVIDUELLE FAKTOREN

→ **Substanzmissbrauch:**

Der Missbrauch von Alkohol oder Drogen erhöht das Risiko für Straftaten. Viele Delikte, insbesondere Eigentums- und Drogendelikte, werden begangen, um eine Sucht zu finanzieren.

→ **Frühere Straffälligkeit:**

Ein starker Prädiktor für zukünftige Straffälligkeit ist eine kriminelle Vorgeschichte. Wer bereits einmal straffällig geworden ist, läuft Gefahr, wieder in die Kriminalität abzurutschen.

→ **Persönlichkeitsmerkmale:**

Menschen mit antisozialen Persönlichkeitsstörungen oder geringem Maß an Impulskontrolle begehen häufiger Straftaten.

2. FAMILIÄRE UND SOZIALE FAKTOREN

→ **Familiäre Instabilität:**

Gewalt, Vernachlässigung und Instabilität im familiären Umfeld erhöhen das Risiko für kriminelles Verhalten. Besonders Jugendliche aus solchen Verhältnissen sind anfällig für Delinquenz.

→ **Fehlende soziale Bindungen:**

Menschen ohne stabile Beziehungen oder sozialen Rückhalt (z.B. Familie, Arbeit) sind anfälliger für kriminelles Verhalten.

→ **Einfluss krimineller Peers:**

Gruppenzwang und der Einfluss von kriminellen Freunden oder Subkulturen können die Wahrscheinlichkeit von Straftaten steigern, besonders im Jugendalter.

3. SOZIOÖKONOMISCHE FAKTOREN

→ **Armut und Arbeitslosigkeit:**

Menschen, die in wirtschaftlicher Not oder sozial benachteiligten Verhältnissen leben, haben ein höheres Risiko, Straftaten zu begehen. Perspektivlosigkeit und der Mangel an legalen Wegen, den Lebensunterhalt zu bestreiten, fördern die Kriminalität.

→ **Wohnen in benachteiligten Vierteln:**

Menschen, die in von Kriminalität geprägten Nachbarschaften leben, sind eher in kriminelle Aktivitäten verwickelt.

4. INSTITUTIONELLE FAKTOREN

→ **Unzureichende Resozialisierung:**

Ohne ausreichende Resozialisierungsmaßnahmen im Strafvollzug oder Nachsorgeprogramme nach der Entlassung ist die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls höher. Eine verpasste Chance, die Straffälligen auf den Wiedereinstieg in die Gesellschaft vorzubereiten, führt oft zu Rückfällen.

→ **Stigmatisierung und fehlende Unterstützung nach der Entlassung:**

Ehemalige Straffällige, die nach der Entlassung stigmatisiert werden und keine Unterstützung bei der Wiedereingliederung erhalten, finden oft keinen Weg zurück in die Gesellschaft und neigen eher zur Rückfälligkeit.

Quellen: Maelicke, *Das Knast-Dilemma. Wegsperrern oder resozialisieren?*, C. Bertelsmann Verlag, 2015.
Bundeszentrale für politische Bildung, *Wie entsteht kriminelles Verhalten?*, 2012.
Bundeszentrale für politische Bildung, *Ursachen von Kriminalität*, 2018.



MISSION

Unsere Mission ist es, Menschen im Strafvollzug auf ihrem Weg zur Resozialisierung nachhaltig zu unterstützen und ihnen durch die verbindende Kraft des Sports eine selbstbestimmte Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen.

Wir bieten angeleitete Sporteinheiten in Justizanstalten an und begleiten die Teilnehmenden auch nach der Entlassung sportlich, um den Übergang in ein neues, selbstbestimmtes Leben zu erleichtern.

Dabei schaffen wir Räume, in denen Fairness, Vertrauen und Respekt im gemeinsamen Training erprobt und in den Alltag nach der Haft übertragen werden können.

VISION

Unsere Vision ist eine Gesellschaft, in der jeder Mensch, der straffällig geworden ist, eine echte Chance auf Wiedereingliederung in die Gemeinschaft hat.

Wir streben nach einem Rechtssystem, das die Würde des Einzelnen schützt, seine Gesundheit und seine Potenziale fördert und so die Grundlage für ein neues, selbstbestimmtes Leben schafft.



Die drei Säulen unserer Arbeit:

GESETZMÄßIGKEIT WISSENSCHAFTLICHKEIT KOOPERATION

1. GESETZMÄßIGKEIT

Das österreichische Strafvollzugsgesetz (StVG) bietet einen ausreichenden Rahmen für die Resozialisierung durch Sport:

§ 43 Strafvollzugsgesetz: *Bewegung im Freien*

§ 56 Strafvollzugsgesetz: *Erzieherische Betreuung*

§ 58 Strafvollzugsgesetz: *Beschäftigung in der Freizeit*

§ 146 Strafvollzugsgesetz: *Vorbereitung der Entlassung*

2. WISSENSCHAFTLICHKEIT

Die Arbeit von PHÖNIX wird kontinuierlich evaluiert und weiterentwickelt. Dabei orientieren wir uns an Empfehlungen von wissenschaftlichen Institutionen im In- und Ausland.

Studien zum PHÖNIX-Programm im Zeitraum 2020–2024:

- Bachmeier, Dominik, *Auswirkungen von Gefängnis sport auf die Gesundheit und Resozialisierungschancen von Menschen in Haft, Impact Measurement des Pilotprojektes in der JA Korneuburg des Vereins PHÖNIX–Training for Life*, FH Wien, 2023.
- Muck, Marvin, *Resozialisierung durch Sport*, Sportuniversität Wien, 2023.
- Wedenig et al, *PHÖNIX–Train the Trainer*, Projektarbeit WU Wien, 2024.

Fachliteratur zum Thema Resozialisierung und Sport:

- Meek, Rosie, *A Sporting Chance: An Independent Review of Sport in Youth and Adult Prisons*, 2018.
- Lipse y et al, *Improving the Effectiveness of Juvenile Justice Programs*, 2010.
- Maelicke, Bernd, *Reso-Management als Innovationsstrategie*, 2020.
- Müller, Johannes, *Sport und Gesundheit im hessischen Strafvollzug*, 2023.

3. KOOPERATION

Ein erfolgreiches Projekt im Justizkontext setzt eine enge Kooperation mit zahlreichen Personen, Abteilungen und Berufsgruppen voraus:

Die **Generaldirektion** für den Strafvollzug und den Vollzug freiheitsentziehender Maßnahmen übernimmt die strategische und operative Leitung auf höchster Ebene.

Die **Leitung der Justizanstalt** stimmt die Rahmenbedingungen und örtlichen Besonderheiten mit PHÖNIX ab.

Justizwachebeamte:innen treffen eine Vorauswahl der Teilnehmer und unterstützen das PHÖNIX-Team bei den Trainingseinheiten.

Die **Anstaltsärzt:in** prüft die sportliche Eignung der Teilnehmer im Voraus und minimiert so das Verletzungsrisiko.

Der **Psychologische, Soziale und Pädagogische Dienst** übermittelt Rückmeldungen der Teilnehmer an PHÖNIX, um die Programminhalte kontinuierlich zu verbessern.

INPUT

PHÖNIX-Training for Life setzt finanzielle und materielle Ressourcen ein (Personal, Infrastruktur, Sachmittel wie z.B. Sportequipment, Fachwissen und Fortbildungen) und vernetzt sich mit Kooperationspartnern, Stakeholdern, Förderern und Unterstützer:innen.

LEISTUNGEN/OUTPUT

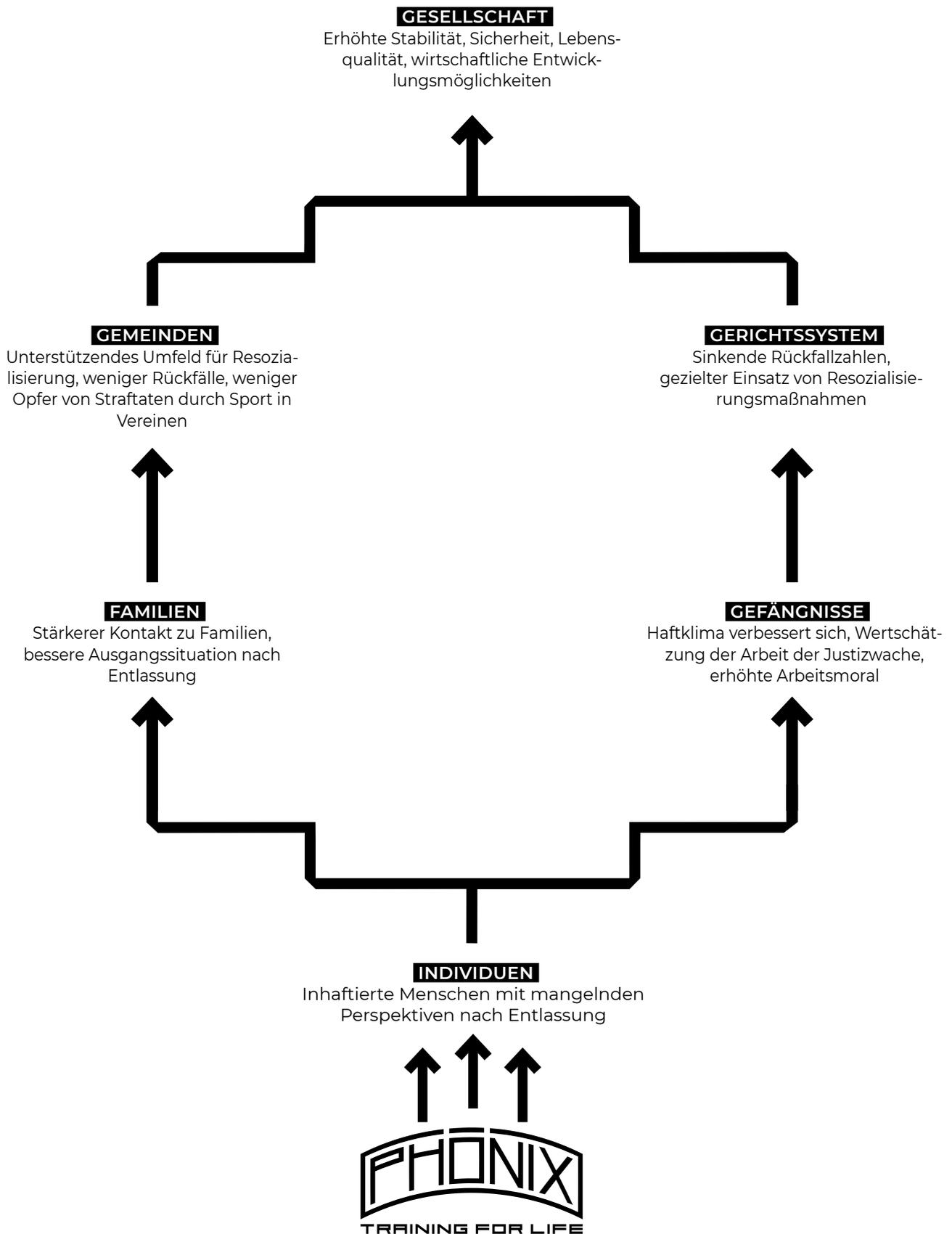
- 1 AKTIVITÄTEN FINDEN WIE GEPLANT STATT**
Die Trainingseinheiten finden in Absprache mit der Justizanstalt für die Zielgruppe wie geplant statt.
- 2 ZIELGRUPPE WIRD ERREICHT**
Haftinsassen nehmen regelmäßig an den Aktivitäten von *PHÖNIX-Training for Life* teil.
- 3 ZIELGRUPPE IST MIT DEN ANGEBOTEN ZUFRIEDEN**
Teilnehmende beim Projekt nehmen die Angebote von *PHÖNIX-Training for Life* gerne an und besuchen Trainingseinheiten über einen längeren Zeitraum, bringen sich bei Workshops und Gruppenübungen ein, bauen ein Vertrauensverhältnis zu Trainer:innen auf.

VERÄNDERUNG AUF ZIELGRUPPENEBENE/OUTCOME

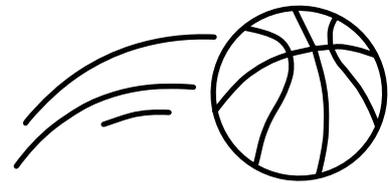
- 4 DIE ZIELGRUPPE VERFÜGT ÜBER NEUES WISSEN ODER NEUE FERTIGKEITEN**
Haftinsassen, die normalerweise schwer zu motivieren sind, beginnen sich auch außerhalb der Trainingseinheiten mit den Themen Gesundheit, Sport und Ernährung auseinanderzusetzen. Ihre koordinativen, emotionalen und sozialen Kompetenzen wachsen und lassen sich für ein Leben in Freiheit anwenden.
- 5 VERÄNDERUNGEN IM HANDELN DER ERREICHTEN PERSONEN**
Teilnehmende wenden die erlernten Kompetenzen im Alltag an, achten auf ihre Ernährung und ausreichend Bewegung. Sie teilen ihre Erfahrungen mit anderen, die nicht am Programm teilnehmen.
- 6 LEBENSITUATION DER ZIELGRUPPE VERÄNDERT SICH**
Teilnehmende sind in ihrer Lebensperspektive gestärkt. Der Übergang von der Haftsituation hin zu einem Leben in Freiheit und Eigenverantwortung gelingt. Ihre soziale Situation verbessert sich durch Teilnahme an Sportangeboten. Körperliche Erkrankungen und psychische Belastungen treten seltener auf.

VERÄNDERUNG AUF GESELLSCHAFTLICHER EBENE/IMPACT

7 *Gerechte Chancen für straffällig gewordene Menschen, wieder ein wertvoller Teil der Gesellschaft zu werden und ihre Potenziale zu entfalten.*

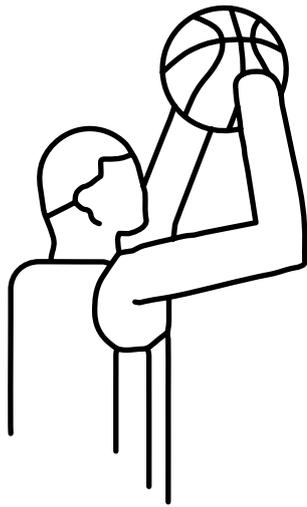


Soziales Kompetenztraining & Gesundheitsprogramme



10-WOCHEN-PROGRAMM IN JUSTIZANSTALTEN

Das *Trainings for Life*-Programm von PHÖNIX richtet sich an Menschen in Haft und bietet ihnen die Möglichkeit, durch gezielte sportliche Aktivitäten und soziale Interaktionen an ihrer persönlichen und sozialen Entwicklung zu arbeiten. Das Programm ist auf 10 Wochen ausgelegt und verfolgt das Ziel, den Teilnehmenden Werkzeuge an die Hand zu geben, die ihnen sowohl während der Haftzeit als auch nach ihrer Entlassung helfen. Es wird ein besonderes Augenmerk darauf gelegt, körperliche Fitness mit emotionaler und sozialer Stabilität zu verknüpfen.



ZIELE DES PROGRAMMS

Das zentrale Ziel des Programms ist es, die Resozialisierung der Teilnehmenden zu fördern, indem sie Kompetenzen in den Bereichen Selbstdisziplin, Teamarbeit und soziale Interaktion erwerben. Durch die wöchentlichen Sporteinheiten, kombiniert mit Reflexions- und Gesprächskreisen, sollen die Teilnehmenden befähigt werden, ihr Verhalten und ihre Entscheidungen zu reflektieren und ihre emotionale Widerstandsfähigkeit zu stärken. Ziel ist es, die Rückfallquote zu reduzieren, indem ein stabiles Fundament für den Übergang in ein geregeltes Leben nach der Haftzeit geschaffen wird.

STANDORTE UND JUSTIZANSTALTEN

Trainings for Life-Programme wurden seit 2023 in mehreren Justizanstalten durchgeführt, darunter:

- Justizanstalt Korneuburg
- Justizanstalt Hirtenberg
- Justizanstalt Simmering

Diese Standorte boten das Programm ihren inhaftierten Personen an und ermöglichten es ihnen, in einem sicheren Rahmen an ihrer bio-psycho-sozialen Entwicklung zu arbeiten.

PROGRAMMINHALTE

Das Programm ist klar strukturiert, um den Teilnehmenden eine kontinuierliche Weiterentwicklung zu ermöglichen. Die Inhalte jeder Einheit sind aufeinander aufbauend und umfassen folgende Wege, die spezifischen Inhalte zu vermitteln:

→ Theoretischer Input und pädagogische Übungen:

Jede Einheit beginnt mit einem kurzen theoretischen Input, der das Thema des Tages einführt. Der Input dient dazu, den Teilnehmenden die Bedeutung des jeweiligen Fokusthemas (z.B. Respekt, Motivation, Wohlbefinden) näherzubringen. Oft wird dieser Teil mit einer praktischen pädagogischen Übung verbunden, die den theoretischen Inhalt verdeutlicht und zur Selbstreflexion anregt. Dieser Einstieg ist entscheidend, um die Teilnehmenden auf das Thema der Einheit vorzubereiten und ihnen Denkanstöße zu geben, die während der sportlichen Übungen vertieft werden.

→ Sportliche Aktivitäten:

Im Mittelpunkt des Programms stehen die sportlichen Aktivitäten, die hauptsächlich aus einem Fitness- und einem Basketballteil bestehen. Dabei werden nicht nur körperliche Fähigkeiten gefördert, sondern auch soziale Kompetenzen wie Teamarbeit, Verantwortungsbewusstsein und Disziplin. Die Teilnehmenden lernen, wie wichtig es ist, als Team zusammenzuarbeiten und ihre Rolle innerhalb der Gruppe zu finden. Die körperliche Herausforderung wird bewusst genutzt, um emotionale und mentale Blockaden zu überwinden und den Teilnehmenden ein Gefühl der Ermächtigung zu vermitteln.

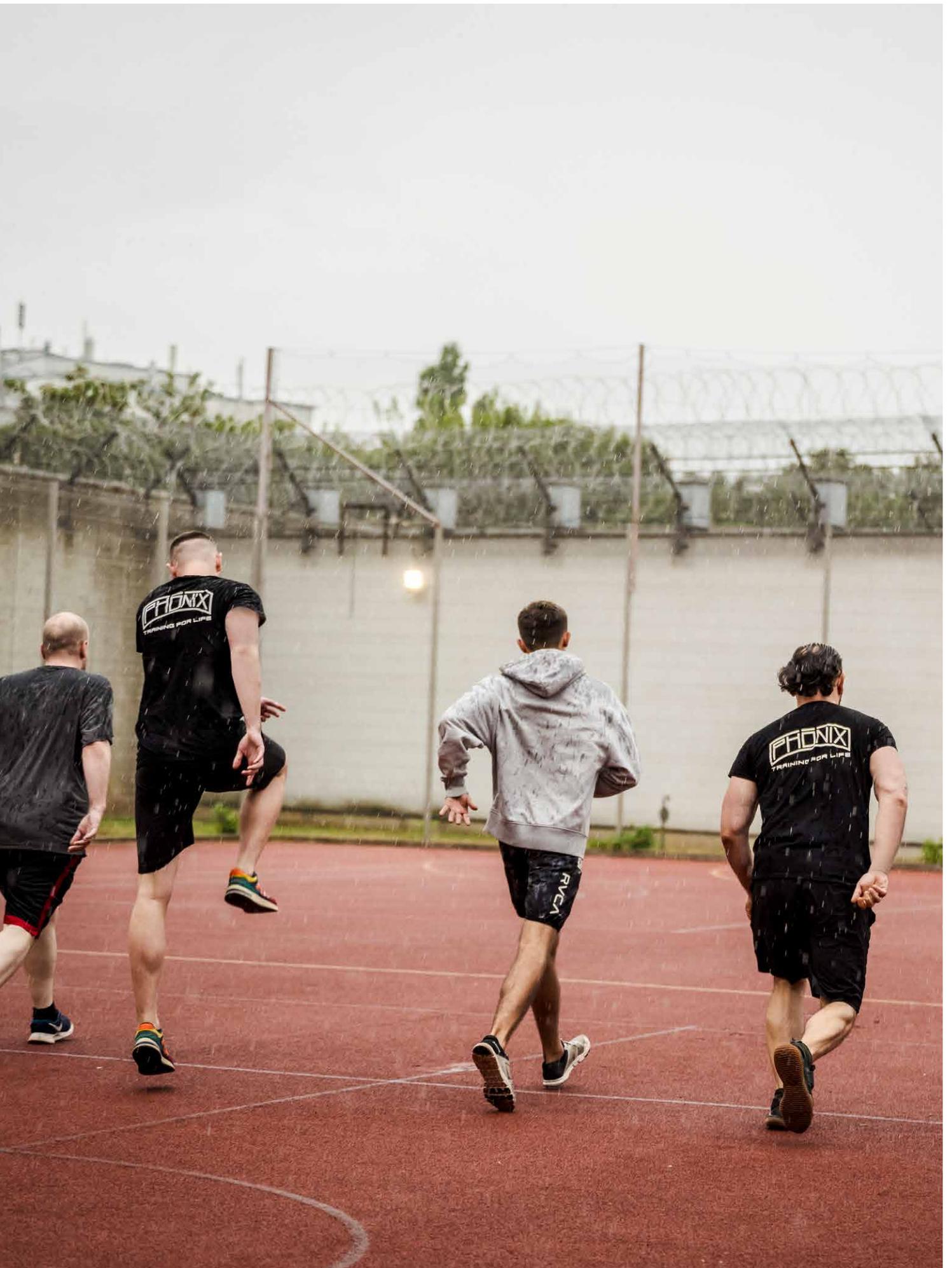
→ Reflexion und Gesprächskreise:

Im Anschluss an die sportlichen Aktivitäten gibt es in jeder Einheit eine Reflexionsrunde. Diese bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Erfahrungen aus der Einheit zu reflektieren, sich gegenseitig Feedback zu geben und persönliche Fortschritte zu besprechen. Die Reflexion wird oft von den Coaches moderiert und zielt darauf ab, den Teilnehmenden zu helfen, ihre Stärken, Schwächen und Entwicklungen zu erkennen sowie ihre sozialen Fähigkeiten weiter zu verbessern. Diese Runden fördern den Austausch und tragen dazu bei, das Vertrauen innerhalb der Gruppe zu stärken.

→ Einzelgespräche:

Einmal während des Programms finden gezielte Einzelgespräche zwischen den Teilnehmenden und den Coaches statt. Diese Gespräche bieten Raum für persönliche Zielsetzungen und eine tiefere Reflexion über individuelle Entwicklungen. Hier können die Teilnehmenden ihre Herausforderungen und Erfolge besprechen, während sie Unterstützung und konstruktives Feedback erhalten. Auch wenn diese Gespräche formell nur einmal stattfinden, gehen die Coaches während des gesamten Programms immer wieder spontan auf individuelle Anliegen der Teilnehmenden ein.

Der strukturierte Ablauf der Einheiten ermöglicht den Teilnehmenden, ihre körperlichen Fähigkeiten zu verbessern und gleichzeitig wichtige soziale Kompetenzen zu erwerben. Der theoretische Input, die sportliche Praxis und die Reflexion greifen ineinander und schaffen eine ganzheitliche Lernerfahrung, die sowohl körperlich als auch emotional wirkt.



TRAININGS FOR LIFE

ZAHLEN UND STATISTIK (SEIT 2020)

Das *Trainings for Life*-Programm brachte folgende quantitative Ergebnisse hervor:

Insgesamt **121** durchgeführte Trainingseinheiten

146 Teilnehmer insgesamt

9 Programme in verschiedenen Justizanstalten

Durchschnittliche Anwesenheitsquote:

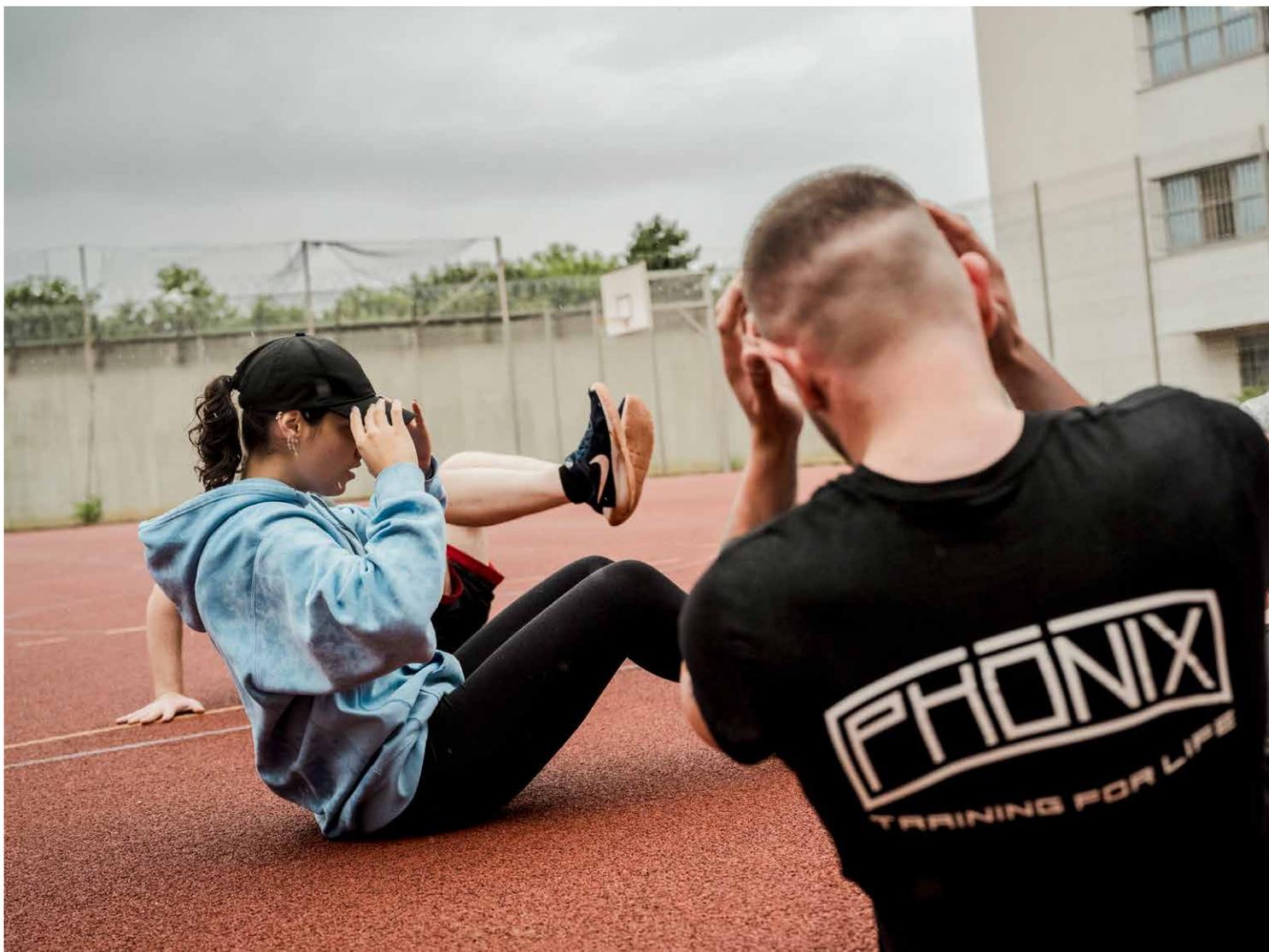
85%

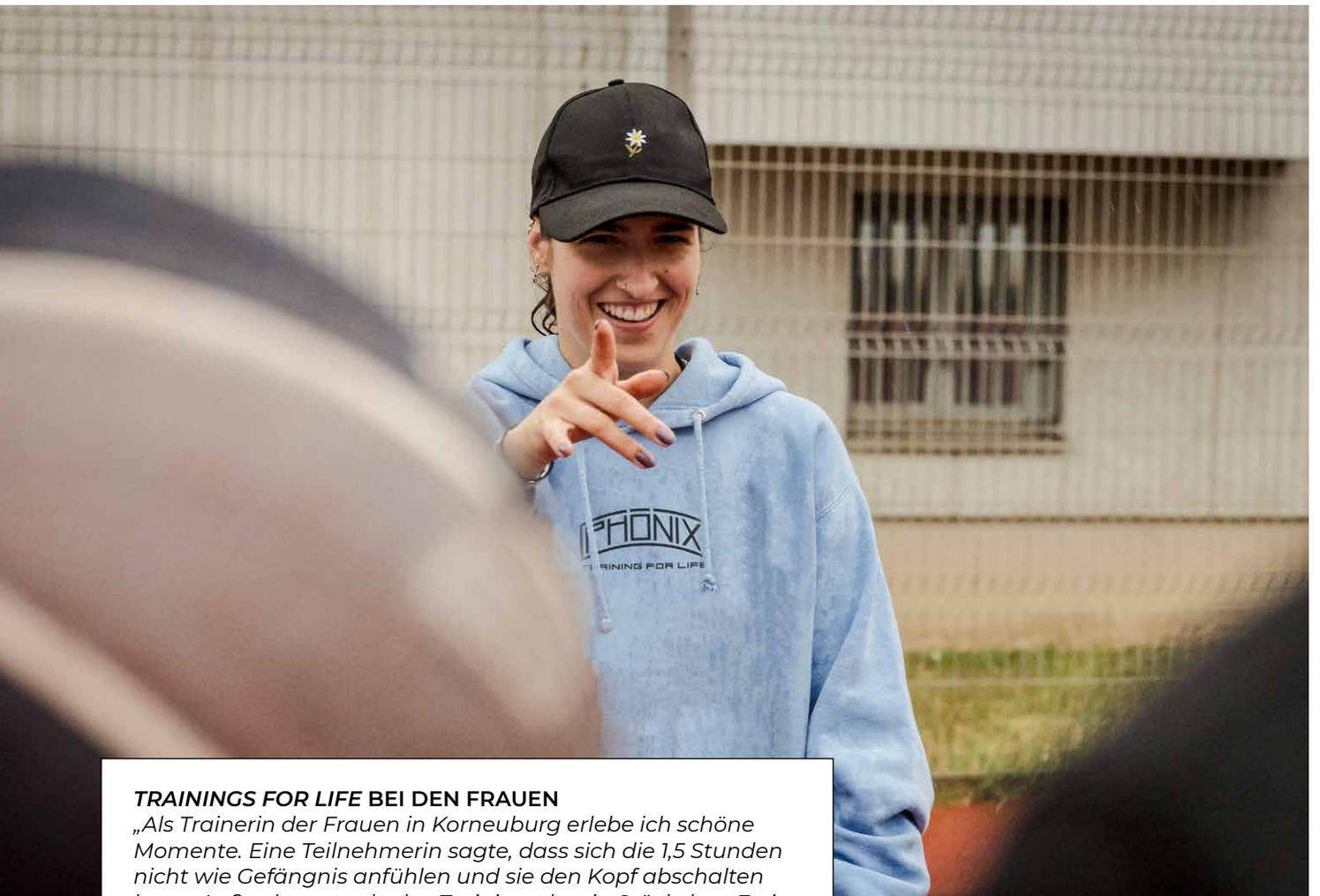
Verletzungen: **0**



ZIELE UND AUSBLICK

Seit Mai 2024 gibt es ein festes, wöchentliches Sportangebot im Rahmen des Comeback Clubs. Dieses Angebot soll den Teilnehmenden, die aus der Haft entlassen wurden, eine klare Perspektive für ihre sportliche und soziale Weiterentwicklung bieten. Bereits während ihrer Haftzeit erhielten die Teilnehmenden Visitenkarten und die Möglichkeit, nach ihrer Entlassung den Kontakt zu PHÖNIX aufrechtzuerhalten. Was die konkrete Ausgestaltung dieser Unterstützung betrifft, wurde bis Mai 2024 ein klares Sportangebot geschaffen, das einen gezielten Übergang vom Trainingsprogramm in die sportliche Nachbetreuung bietet. Die Teilnehmenden haben einen festen Ort und eine klare Zeit, zu der sie wöchentlich betreut werden. Erste Teilnehmende nehmen das Angebot bereits regelmäßig wahr, und der Übergang vom Haftprogramm in den Comeback Club soll weiter optimiert werden, um noch mehr ehemalige Insassen zu erreichen.





TRAININGS FOR LIFE BEI DEN FRAUEN

„Als Trainerin der Frauen in Korneuburg erlebe ich schöne Momente. Eine Teilnehmerin sagte, dass sich die 1,5 Stunden nicht wie Gefängnis anfühlen und sie den Kopf abschalten kann. Außerdem wurde das Training als „ein Stückchen Freiheit“ beschrieben. Die Inhalte gestalte ich so vielfältig wie möglich mit Bodyweight-Workouts, Dehnen, Koordination, Volleyball, Tanzen und Spielen. Es ist ein freudiges Gefühl, zur Resozialisierung beitragen zu können mit dem Ziel den Frauen Freude, Ablenkung und Motivation zu schenken.“

– Lara, Leiterin des Frauenprogramms in Korneuburg



„Durch diese Gruppe habe ich das Gefühl, wieder Teil einer Gemeinschaft zu sein. Es ist, als wäre ich wieder ich selbst.“

– Anonymer Comeback Club-Teilnehmer

AUSGANGSLAGE: Auf dem Erfolg des *Training for Life*-Programms aufbauen

Nach dem erfolgreichen Abschluss des *Training for Life*-Programms stehen viele ehemalige Teilnehmende vor der Herausforderung, ihre neu erworbenen Fähigkeiten und das Vertrauen in die eigene Stärke in einem freien Umfeld zu festigen. Die Rückkehr in die Gesellschaft ist oft von Unsicherheit und der Gefahr der Isolation geprägt. Es fehlt an kontinuierlicher Unterstützung, die den Übergang von der Haft in ein stabiles Leben in Freiheit begleitet. Um diesem Bedarf gerecht zu werden und den ganzheitlichen Ansatz der Resozialisierung weiter zu verfolgen, haben wir den *Comeback Club* ins Leben gerufen.

ZIELSETZUNG: Langfristige Begleitung und Stabilisierung nach der Haft

Der *Comeback Club* bietet ehemaligen Inhaftierten, Freigängern* und Fußfesselträgern* die Möglichkeit, sich in einem unterstützenden und vertrauensvollen Umfeld sportlich zu betätigen und ihre Resozialisierung aktiv zu gestalten. Das wöchentliche Training stärkt nicht nur die körperliche Fitness, sondern fördert auch den sozialen Zusammenhalt und die psychische Stabilität. Durch den regelmäßigen Austausch und das gemeinsame Training wird das Vertrauen in die eigene Kraft gestärkt und eine nachhaltige Perspektive für ein Leben in Freiheit geschaffen.

UNSER ANGEBOT: Der *Comeback Club* als langfristige Ressource

Der *Comeback Club* findet einmal wöchentlich dienstags von 17:00–19:00 Uhr im Rudolf-Bednar-Park, im zweiten Wiener Gemeindebezirk statt. Das Angebot richtet sich an alle Menschen mit Haft hintergrund, unabhängig ob sie bereits entlassen wurden, Freigänger sind oder eine Fußfessel tragen. In einem geschützten Rahmen können sie ihre sportlichen Fähigkeiten weiterentwickeln und gleichzeitig neue soziale Kontakte knüpfen.

Die Trainings sind so gestaltet, dass sie eine ausgewogene Mischung aus Fitnessübungen, Mannschaftssport und individueller Förderung bieten. Besonderer Wert wird auf das Trainieren von Ausdauer, Kraft und Teamgeist gelegt. Jede Trainingseinheit wird von erfahrenen Trainer:innen und Sozialpädagog:innen geleitet, die darauf achten, dass die Übungen für alle Teilnehmenden geeignet und individuell anpassbar sind.

ZUSAMMENHALT UND GEMEINSCHAFT

Der *Comeback Club* ist mehr als ein Sportangebot. Er ist ein Ort der Begegnung, an dem ehemalige Strafgefangene und andere Teilnehmende ihre Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen können. Die gemeinsamen Erlebnisse im Training schaffen eine verbindende Basis, die über den Sport hinausgeht und Hoffnung auf ein Leben in Freiheit gibt. Der *Comeback Club* symbolisiert den Neuanfang, den wir für alle Teilnehmenden anstreben.



Aktuelle Einblicke in Trainings und Aktivitäten des *Comeback Clubs* gibt es auf unserem Instagram!





COMEBACK CLUB

einmal wöchentlich Basketballtraining für alle Menschen mit Hafthintergrund, seit Mai 2024

jeden Dienstag von 17:00 - 19:00 Uhr

absolvierte Einheiten: 25

Teilnehmende: 20

durchschnittliche Teilnehmende: 6,91/Einheit
seit der Intervention in der JA Korneuburg Ende Juni

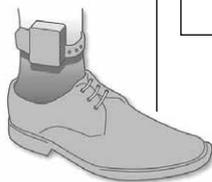
Stand 18.10.2024

*FUßFESSEL

„elektronisch überwachter Hausarrest“

aufhalten in eigener Unterkunft und wahrnehmen einer Beschäftigung:

- Erwerbstätigkeit
- Ausbildung
- Kinderbetreuung



verpflichtende Einhaltung bestimmter Bedingungen (z.B. Anwesenheitszeiten in der Unterkunft)

für Personen, die:

- über eine Unterkunft verfügen
- einer Beschäftigung nachgehen
- selbst für ihren Lebensunterhalt aufkommen können
- einen Kranken- und Unfallversicherungsschutz haben

noch ausstehende Strafzeit: max. 1 Jahr

Grafik: ©APA

*FREIGÄNGER

unbewachtes Verlassen der Justizanstalt für persönliche, wirtschaftliche oder rechtliche Tätigkeiten:

- Arbeiten für externe Wirtschaftsbetriebe oder Auftraggeber
- ambulante Behandlungsmaßnahmen
- Berufsausbildung

Nach der Tätigkeit müssen die Inhaftierten wieder in die Justizanstalt zurückkehren.

noch ausstehende Strafzeit: max. 3 Jahre

Ein wesentlicher Teil der Projektarbeit ist ein Erkenntnisgewinn. Es sollen Entwicklungen und Veränderungen sichtbar gemacht werden, die durch *PHÖNIX-Training for Life* angestoßen, ermöglicht oder bewirkt wurden. Damit können zukünftige Projekte auf die konkrete Situation vor Ort und die Bedürfnisse der Zielgruppe ausgerichtet werden.

WIRKUNGSMESSUNG

Zentrum der Wirkungsmessung ist der kausale Zusammenhang von Wirkung und Ursache. Es soll herausgestellt werden, welche Reaktionen der Zielgruppe durch Aktionen von PHÖNIX erreicht wurden. Es soll eine Wirkungskette sichtbar gemacht werden, die Veränderungen sowohl auf Zielgruppen- als auch auf Gesellschaftsebene beschreibt, angestoßen von den Lösungsansätzen von *PHÖNIX-Training for Life*.

VORGEHENSWEISE BEI DER WIRKUNGSMESSUNG

Die Wirkungsmessung fokussiert sich auf die Outputs und Outcomes.

Outputs sind messbare, direkte Ergebnisse wie z.B.: Anzahl der Trainingseinheiten, Teilnehmenden, Informationstage, Ernährungscoachings.

Outcomes beschreiben die Veränderungen auf Zielgruppenebene, die intendierte Wirkung. Zur Erhebung und Analyse der Outcomes werden qualitative Methoden verwendet.

→ Es werden Stundenprotokolle vor und nach jeder Einheit vom Trainerteam verfasst. Darin wird zur Planung der Einheit das Vorhaben festgehalten. Im selben Zug werden Überlegungen angestellt, welche Herausforderungen mit dem geplanten Training einhergehen könnten. Diese Planung stellt damit sowohl ein gemeinsames Einstimmen auf die Einheit als auch eine reflektierte Einschätzung über den Ablauf dar. Nach Abhalten der Einheit wird das restliche Stundenprotokoll ausgefüllt. Darin enthalten sind der tatsächliche Ablauf, besondere Vorkommnisse sowie relevante Informationen für die Ausrichtung der bevorstehenden Einheiten. Damit wird jede Einheit evaluiert und die darauf folgenden Einheiten nach neuen Erkenntnissen ausgerichtet. Durch diese Art der Aufzeichnung von Beobachtungen können zusätzlich auf längere Zeit Entwicklungen sichtbar gemacht werden.

→ Durch leitfadengestützte Interviews werden die individuellen Erfahrungen sichtbar gemacht. Mit Hilfe des Leitfadens werden die Teilnehmenden nach ihren physischen, mentalen und sozialen Entwicklungen befragt, die in Zusammenhang mit dem Projekt von PHÖNIX gebracht werden. Außerdem soll ein Ausblick auf die Zeit nach der Entlassung gemacht werden, um zu erfahren, inwieweit PHÖNIX auch in der Zukunftsplanung der Teilnehmenden eine Rolle spielt.

ZWECK DER WIRKUNGSMESSUNG

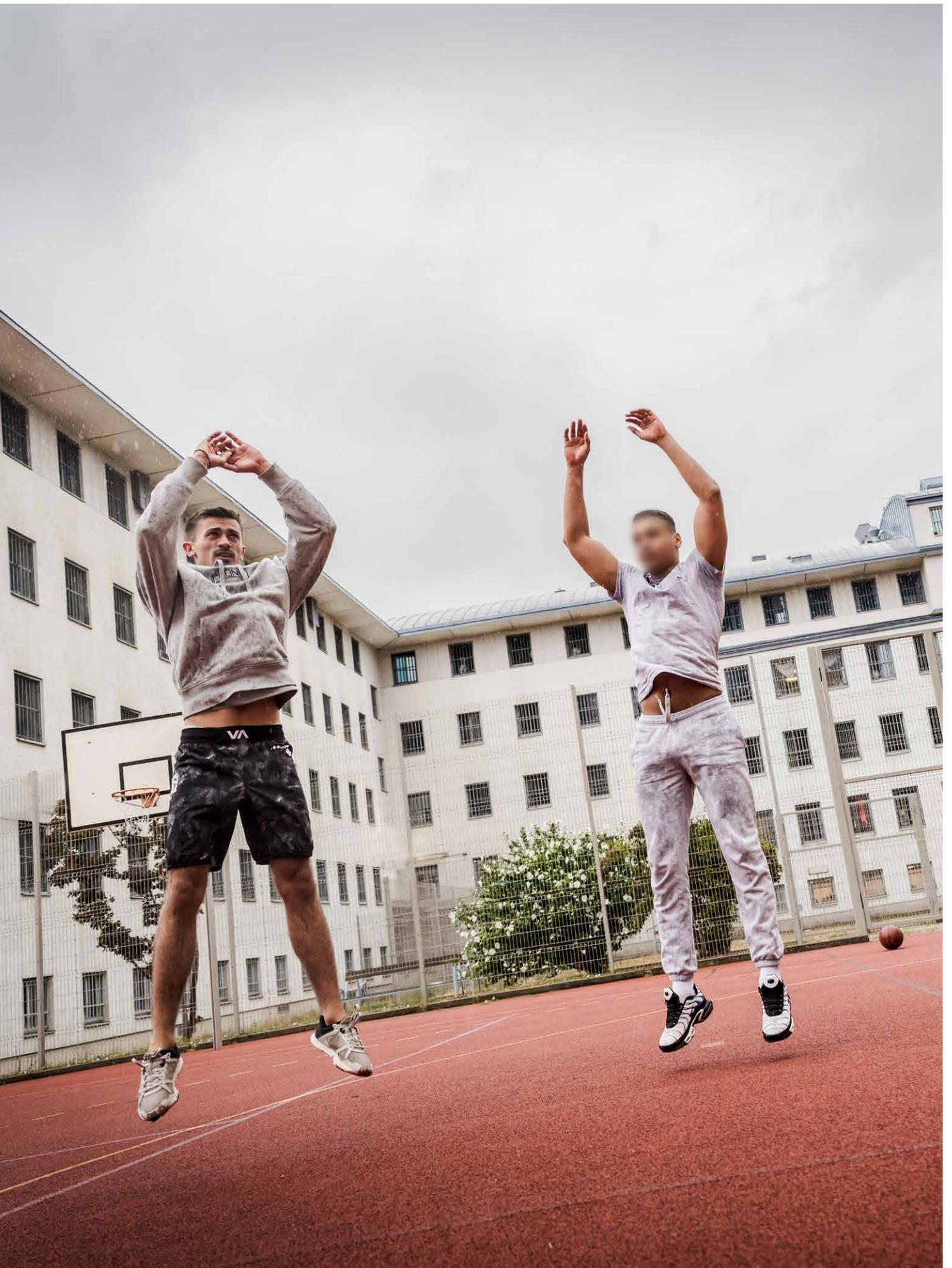
Die Wirkungsmessung dient primär internen Zwecken. Es soll die Qualität der Projekte gesichert und optimiert werden, um die Wirkung sowohl auf die Zielgruppen, als auch auf Gesellschaftsebene zu maximieren.

Durch die Erhebung der Daten wird festgestellt, ob die angestrebten Wirkungsziele erreicht wurden. Sie stellt damit eine Form der Kontrolle dar. Außerdem werden dadurch Lernprozesse gewährleistet.

Durch die Wirkungsmessung und ihre Analyse können Verbesserungspotenziale sichtbar gemacht werden. Die Wirkungsmessung stellt damit eine Grundlage dar, Prozesse anzupassen und zu optimieren.

Darüber hinaus soll die Wirkungsmessung für Externe sichtbar sein. Denn sie dient den Förder:innen, Investor:innen und Unterstützer:innen als Informationsgrundlage. Ihnen soll es möglich sein, sich ein Bild über die Wirkung zu machen, die auf die Tätigkeiten von PHÖNIX zurückzuführen ist.

Sie soll allen interessierten Leser:innen des vorliegenden umfassenden Leistungsberichts einen differenzierten Einblick in die Arbeit von *PHÖNIX-Training for Life* geben. Die Ergebnisse der Wirkungsmessung bieten anderen die Möglichkeit, einen Nutzen aus den gesammelten und verschriftlichten Erkenntnissen zu ziehen.



TEAM UND ORGANISATION

Die Idee für das Projekt *PHÖNIX–Training for Life* entstand 2020. Vier Jahre später besteht das Team aus zwei Gründern, drei Coaches, einer Teilzeitangestellten sowie mehreren projektbezogenen Mitarbeiter:innen. Beratend steht dem Verein ein ehrenamtliches Advisory Board zur Seite.

ORGANISATION

Der Verein *PHÖNIX–Training for Life* ist seit 2020 als gemeinnütziger Verein eingetragen. 2021 erhielt das PHÖNIX-Team den Social Impact Award. Trotz der Corona-Pandemie gelang es unter Einhaltung strenger Vorsichtsmaßnahmen, das Pilotprojekt durchzuführen.

PHÖNIX besteht aus einem interdisziplinär ausgebildeten Team. Zusammen zeigen wir Kompetenzen aus den Bereichen Sportdidaktik, Sozialarbeit, Rechtswissenschaft, Ernährungswissenschaft, Eventmanagement, Fundraising, Soziologie und Sportwissenschaften. Trainer:innen haben vor Beginn ihrer Tätigkeit bei PHÖNIX die Richtlinien für den Umgang mit Menschen in Haft zur Kenntnis zu nehmen und zu unterschreiben. Dieser Leitfaden wurde in Zusammenarbeit mit Mitarbeiter:innen aus den psychologischen und sozialen Diensten unterschiedlicher Justizanstalten erarbeitet.

ANPASSUNGSFÄHIGKEIT UND ZUVERLÄSSIGKEIT

Das Team wird von einer dualen Spitze aus den Bereichen Organisations- und Projektleitung geführt. Bei der Organisationsentwicklung wird auf ein kollegiales und partizipatives Miteinander geachtet. Die Struktur und Arbeitsabläufe von PHÖNIX sind auf die aktuellen und zukünftigen Herausforderungen abgestimmt und wachsen mit jeder Erfahrung an. Die hybride und aufgabenorientierte Arbeitsweise im Team ermöglicht einen anpassungsfähigen Umgang mit den Besonderheiten des Justizwesens. Pünktlichkeit, Verständnis für das Arbeitsmilieu des Gegenübers und Wertschätzung prägen die Zusammenarbeit mit anderen Stakeholdern.

SUPERVISION

Mitarbeiter:innen von PHÖNIX arbeiten mit der Zielgruppe von Straftätern. Diese Arbeit fordert emotionale und geistige Ressourcen. Wie in vielen Bereichen der sozialen Arbeit üblich, bietet PHÖNIX den Mitarbeiter:innen Supervision bei einem professionellen Supervisor an. Diese Gelegenheit, das eigene Tun zu reflektieren, öffnet den Blick für blinde Flecken in der eigenen Vorgehensweise. Supervision bietet auch Gelegenheit, belastende Erlebnisse im Zusammenhang mit der Arbeit anzusprechen, sowie innere und äußere Konflikte konstruktiv zu behandeln.

UMWELT UND SOZIALPROFIL

Neben unserem sozialen Engagement legen wir auch Wert auf eine ökologisch verträgliche Arbeitsweise. Dadurch berücksichtigen wir unseren ökologischen Fußabdruck bei unseren internen Entscheidungen und wirken vorbildhaft nach außen gegenüber unseren Teilnehmenden.

Der Arbeitsstandort von PHÖNIX befindet sich in einem gemeinschaftlich genutzten Gebäude und spart somit Energie und Raum. Wir achten darauf, unseren Alltag so gut wie möglich verpackungsfrei zu gestalten. Produkte, die wir nutzen oder die für unsere Teilnehmenden angeschafft werden, beziehen wir, wenn möglich, aus ressourcenschonenden Quellen und folgen dabei seit Juli 2022 einem internen Öko-Leitfaden für Vereins-Anschaffungen.

Bei unseren Events verzichten wir auf Wegwerfprodukte. Für den Großteil der Wege nutzen PHÖNIX-Mitarbeiter:innen die öffentlichen Verkehrsmittel und das Fahrrad. Einzelne Justizanstalten in Niederösterreich sind öffentlich schwer zu erreichen. Gelegentlich nutzen wir für diese Fahrten gemeinschaftlich ein Fahrzeug.



FINANZEN UND PRÜFUNG

FINANZEN

Die Finanzierung von PHÖNIX basiert auf drei tragenden Säulen:

- Spenden von Privatpersonen, Unternehmen und Stiftungen
- Öffentlichen Fördermitteln für spezifische Projekte
- Projektbeiträgen der kooperierenden Justizanstalten

Um die Resozialisierungsarbeit in vollem Umfang leisten zu können, ist PHÖNIX auch auf die Unterstützung von Spender:innen angewiesen. Nicht alle angebotenen Leistungen werden durch Verträge mit der öffentlichen Hand vollständig finanziert.

RECHNUNGSPRÜFUNG und Spendenabsetzbarkeit

Die jährliche Rechnungsprüfung wird extern und unabhängig von zwei Rechnungsprüfer:innen durchgeführt. Im Jahr 2024 erfolgte zusätzlich eine umfassende Finanzprüfung durch die Wirtschaftsprüfungskanzlei BDO im Rahmen des Antrags auf Absetzbarkeit von Spenden.

Das Ergebnis der Prüfung bestätigte, dass PHÖNIX seine Finanzen ausschließlich gemeinnützigen Zwecken widmet. Der Antrag auf Absetzbarkeit von Spenden wurde daher erfolgreich genehmigt.

Registriernummer: SO-21389

UNSER NETZWERK

 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

 Bundesministerium
Justiz

NEUSTART
DIE WENDE ZUM GUTEN.

 **BASKETBALL
AUSTRIA**

**WBV**
WIENER BASKETBALL VERBAND

3Pillars Project
THE WILL TO SUCCEED


ASHOKA

 **SOCIAL IMPACT
AWARD AUSTRIA**

heimat

 **RICHTUNGS-
WECHSEL**

IRJ:

 **CREATIVE
CLUSTER**

IMPRESSUM

KONTAKT

Creative Cluster–Incubator for Art and Culture
Viktor-Christ-Gasse 10, 1050 Wien
+43 660 96 68 955
info@phoenix-trainingforlife.org



Hier geht es
zur Homepage
phoenix-trainingforlife.org



Hier geht es
zu unserem Instagram
@ phoenix_trainingforlife

ANSPRECHPERSONEN

Ricardo Parger, Leiter der Organisation
r.parger@gmail.com

Dominik Bachmeier, Projektleitung
info@phoenix-trainingforlife.org

Johannes Corn, Fundraising und PR
pr@phoenix-trainingforlife.org

SPENDENKONTO

PHÖNIX–Training for Life
IBAN: AT70 1700 0001 4000 8060
BIC: BFKKAT2K

TEXTE

Ricardo Parger, Dominik Bachmeier,
Johannes Corn und Nathalie Bettin

GRAFIK UND LAYOUT

Valerie Danzer
valerischka.com

FOTOGRAFIE

Karo Pernegger
karopernegger.com

ILLUSTRATIONEN

Leremy, Fliqqr und Smashicons
flaticon.com

ORGANISATIONSPROFIL

Name: PHÖNIX–Training for Life

–Sportvermittlung für Menschen in Haft

Gründung/ Rechtsform: 2020, gemeinnütziger Verein

Vereinsregister: PHÖNIX–Training for Life ist seit 15.10.2020
im zentralen Vereinsregister unter der Registernummer
1120275602 eingetragen.

Wien, im Oktober 2024



