



Bewegung
als Investition
in Gesundheit

www.big-projekt.de

A large, stylized orange graphic on the left side of the page. It depicts a hand holding a ring, with the hand and ring rendered in a thick, brush-stroke style. The hand is positioned as if holding the ring, with the fingers slightly curled. The ring is a simple, thick band.

newsletter

5. Newsletter – Winter 2010/2011

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen den neuen Newsletter von „Bewegung als Investition in Gesundheit: Der BIG-Ansatz“ zu präsentieren. Darin möchten wir Sie über die neuesten Entwicklungen der BIG-Projekte informieren und Ihnen unser BIG Kompetenzzentrum vorstellen. Zunächst wollen wir es aber nicht versäumen, Ihnen die bisherigen und aktuellsten Publikationen zum BIG-Ansatz bekannt zu machen. Und wieder erhielt das BIG-Projekt nationale und internationale Anerkennung: einen Überblick hierzu finden Sie im Folgenden.

Herzliche Grüße

Ihr BIG-Team am Institut für Sportwissenschaft und Sport

Themen

1. Was ist BIG?
 2. Evidenzbasierung
 3. Nationale und internationale Anerkennung des BIG-Ansatzes
 4. BIG Manual - Das Handbuch zur Disseminierung und Qualitätssicherung des BIG-Ansatzes
 5. BIG Kompetenzzentrum
 6. Aktuelles aus Erlangen
 7. BIGGER in Uecker-Randow und Bottrop
-

1. Was ist BIG?

„Bewegung als Investition in Gesundheit: Das BIG-Projekt“ ist ein evidenzbasiertes Modellprojekt der Gesundheitsförderung, finanziert durch die BMBF-Präventionsforschung des Bundes. BIG hat in den letzten Jahren die Förderung von Bewegung bei Frauen in schwierigen Lebenslagen - z. B. Frauen mit Migrationshintergrund, Empfängerinnen von staatlichen Transferleistungen oder Alleinerziehende - zunächst modellhaft in Erlangen, später bundesweit an verschiedenen Standorten - betrieben.

Mit diesem sowohl verhältnis- als auch verhaltenspräventiven Ansatz will BIG die Chancen dieser Frauen verbessern, an den vielfältigen positiven Effekten von Bewegung teilzuhaben. Ein innovativer Aspekt liegt im systematischen und umfassenden Ansatz der Partizipation begründet. Die BIG-Aktivitäten werden in einer Kooperativen Planung gemeinsam mit Frauen in schwierigen Lebenslagen und anderen Experten aus den einbezogenen Settings geplant, umgesetzt und auch evaluiert.

Die nachhaltig abgesicherten Maßnahmen reichen von Bewegungsprogrammen, z. B. Fitnesskurse und Schwimmkurse über Bewegungsgelegenheiten, wie Frauenbadezeiten, Gesundheitsseminare bis hin zur Etablierung von Projektbüros vor Ort.

Nach Ergebnissen aus qualitativen Interviews hat die Teilhabe an BIG zur individuellen Befähigung und Bemächtigung (Empowerment) der Frauen beigetragen. Projektbüroleiterinnen und Teilnehmerinnen der Kooperativen Planung äußern, dass sich der BIG-Ansatz auf ihre Selbstwirksamkeit und Kompetenzen ausgewirkt hat. Auch im Verhaltensbereich hat BIG Änderungen bewirkt und so u. a. zu vermehrten sozialen Kontakten beigetragen.

2. Evidenzbasierung

Annika Frahsa

Innovative Evaluationsansätze

Die Assets-Analyse und Analyse von Policy Optionen auf die Projektimplementierung ist in dieser Form bei BIG methodologisch erstmals konzipiert und realisiert worden. Die Assets Evaluation hat dabei u.a. zu neuen Erkenntnissen über die Rolle von „social catalysts“ für die Erreichung von sozial benachteiligten Zielgruppen geführt. Auch die Policy Evaluation von BIG hat bereits zu international beachteten neuen Erkenntnissen z.B. zu den Bestimmungsgrößen für die Bereitschaft unterschiedlicher Organisationen geführt, sich an einer gesundheitsförderlichen Politikentwicklung aktiv zu beteiligen.

Im Rahmen der Evaluation der sozialen Wirksamkeit von BIG wurden u.a. die verhältnispräventiven Wirkungen des Projekts untersucht. Die in Public Health bisher kaum beachtete Evaluationsmethode der policy ethnography konnte in diesem Zusammenhang erstmals für die Analyse politischer Barrieren für den Zugang von sozial benachteiligten Zielgruppen zu Sportanlagen genutzt werden.

In wissenschaftlichen Beiträgen zur Gesundheitsförderung wird die Bedeutung von partizipativen Ansätzen schon seit geraumer Zeit betont; aber auch von der Gesundheitsförderungspolitik wird die Beteiligung von Zielgruppen und anderen Stakeholdern an der Analyse und Bewertung von Projektwirkungen zunehmend gefordert. Im BIG-Projekt konnten dazu eine Reihe neuer Erkenntnisse zu spezifischen methodologischen Aspekten der Beteiligung und Befähigung gewonnen und publiziert werden.

Ausgewählte Publikationen seit 2008

Im Erscheinen

Frahsa, A., Rütten, A., Abu-Omar, K., Wolff, A. (2011). Movement as investment for health: Integrated evaluation in participatory physical activity promotion among women in difficult life situations. *Global Health Promotion*.

Röger, U., Rütten, A., Frahsa, A., Abu-Omar, K. & Morgan, A. (akzeptiert). Differences in individual empowerment outcomes of socially disadvantaged woman: effects of mode of participation and structural changes in a physical activity promotion program. *International Journal of Public Health*.

2010

Rütten, A., Abu-Omar, K., Seidenstücker, S. & Mayer, S. (2010). Strengthening the assets of women living in disadvantaged situations: The German experience. In Morgan, A., Davies M., & Ziglio, E. (Hrsg.). *Health Assets in a Global Context. Theory, methods, action*, 197-221. New York u.a.: Springer.

2009

Rütten, A., Abu-Omar, K., Frahsa, A., Morgan, A. (2009). Assets for policy-making in health promotion: Overcoming political barriers inhibiting women in difficult life situations to access sport facilities. *Social Science and Medicine*, 69, 1667-1673.

Rütten, A., Röger, U., Abu-Omar, K., Frahsa, A. (2009) Assessment of organizational readiness for health promotion policy implementation: Test of a theoretical model, *Health Promotion International*, 24(3), 243-251.

2008

Rütten, A., Röger, U., Abu-Omar, K., Frahsa, A. (2008). Empowerment von Frauen in sozial benachteiligten Lebenslagen: Das BIG-Projekt. *Gesundheitswesen*, 70, 742-747.

Rütten, A., Abu-Omar, K., Levin, L., Morgan, A., Groce, N., Stuart, J. (2008). Research note: social catalysts in health promotion implementation. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62, 560-565.

3. Nationale und internationale Anerkennung des BIG-Ansatzes

Annika Frahsa

Nationale Wahrnehmung

Seit Februar 2008 ist BIG Modell guter Praxis der Datenbank „Gesundheitliche Chancengleichheit“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in den Bereichen Partizipation, Qualitätsmanagement und –entwicklung, sowie Dokumentation und Evaluation. Gegenwärtig sind über 2000 Projekte in der Datenbank verzeichnet, von denen etwa 100 als Modelle guter Praxis ausgezeichnet wurden.



BIG ist Modell guter Praxis im Nationalen Aktionsplan "INFORM - Deutschlands Initiative für gesunde und mehr Bewegung". Sowohl das Bundesministerium für Gesundheit als auch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit unterstützen den BIG-Ansatz zur Aktivierung insbesondere von "Nichtbewegerinnen".



BIG hat 2010 das Gütesiegel von gesundheitsziele.de für zielführende Projekte und qualitätsgesicherte Maßnahmen erhalten. Der nationale Gesundheitszieleprozess gesundheitsziele.de wurde im Jahr 2000 auf Initiative der Bundesregierung und der Länder begonnen. Die Geschäftsstelle des Kooperationsverbundes ist seither bei der Gesellschaft für Versicherungswissenschaft und -gestaltung e.V., als Zusammenschluss der Sozialversicherungsträger, der Privatversicherer und der Leistungserbringer im Gesundheitswesen, angesiedelt. Gesundheitsziele.de bringt zahlreiche gesundheitspolitische Akteure zusammen und entwickelt im Konsens konkrete exemplarische Gesundheitsziele als Empfehlung an die Politik und andere Akteure.



Internationale Wertschätzung

BIG war von Projektbeginn an in neue Gesundheitsförderungsprogramme der Weltgesundheitsorganisation WHO eingebunden, um zur Entwicklung nationaler und internationaler Standards im Bereich der Assessment- und Evaluationsverfahren in der Gesundheitsförderung beizutragen. BIG ist online feature des WHO-Programms "Socioeconomic determinants of health: Voices from the frontline". Das Projekt ist zudem anerkannte WHO-Fallstudie für zwei Programme:



- „Assets for health and development“

Das Assets-/Aktivposten-Modell der Weltgesundheitsorganisation bietet eine Alternative zum dominierenden problembasierten Gesundheitsbegriff und Public-Health-Ansatz. Das Modell erhebt unterschiedliche Ebenen gesundheitsfördernder Aspekte und fördert gemeinschaftliche Lösungen betroffener Zielgruppen und externer Akteure. Dafür erarbeitet der WHO-Ansatz konzeptionelle und methodologische Zugänge und stellt konkrete Beispiele aktivposten-basierender Initiativen vor.

- „Tackling obesity by creating healthy residential environments“

Das WHO Programm zielte auf die Bekämpfung von Übergewicht durch die Schaffung gesunder Wohnviertel. Das Programm stellte heraus, dass bestimmte Charakteristika von Wohnvierteln wie Zugang zu Sportanlagen und Bewegungsräumen, ästhetisch ansprechende Designs, Wohndichte, gemischte Viertel, Straßenverbindungen, öffentlicher Personennahverkehr und wahrgenommene Sicherheit körperliche Aktivität der Bewohnerinnen und Bewohner fördern können. Ebenso wichtig wie die Gestaltung der Umgebung ist die Einbindung von Bewohnergruppen, kommunaler Entscheidungsträger, Nichtregierungsorganisationen und privaten Akteuren unterschiedlicher Sektoren in Planung, Umsetzung und Evaluation von Aktivitäten.

4. BIG Manual - Das Handbuch zur Disseminierung und Qualitätssicherung des BIG-Ansatzes

Andrea Wolff

Das Manual

Seit Oktober 2009 fördert das Bayerische Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit die Erstellung des BIG Manuals. Diese Schritt-für-Schritt-Anleitung soll der eigenständigen Umsetzung des BIG-Ansatzes in Kommunen dienen, sowie die Qualität der BIG-Projekte an den Standorten sichern. Die bisherigen BIG-Projekte haben Qualitätssicherung durch die wissenschaftliche Steuerung und Begleitung realisiert. Das Manual ist der Versuch, die Qualität des evidenzbasierten BIG-Ansatzes in die kommunale Gesundheitsförderungspraxis zu integrieren. Die Evaluation der Erprobung in bayerischen Kommunen wird zeigen, inwieweit ein umfassender Beteiligungs- und Befähigungsansatz wie BIG von der Praxis getragen werden kann.



Seitens des ISS wurde bis Januar 2010 eine vorläufige Fassung des BIG Manuals ausgearbeitet und auf zwei Workshops mit Partnern aus den Projekten BIG, BIGff und BIGGER auf Praxistauglichkeit hin diskutiert sowie deren Erfahrung bei Stolpersteinen der Umsetzung gesammelt. Die Ergebnisse wurden eingearbeitet und das Manual als pdf-Datei den Partnerkommunen zur Verfügung gestellt. Parallel dazu wurden aus den Ergebnissen der Prozessevaluation heraus Arbeitshilfen für die Kommunen entwickelt, die im Oktober 2010 an die Partnerkommunen zur Unterstützung weitergeleitet wurden.

Inhaltlich gliedert sich das Manual in einen einleitenden Teil, in dem der BIG-Ansatz, dessen Mehrwert für Kommunen, der wissenschaftliche Hintergrund sowie die Gründe für seine Entwicklung erläutert werden. Im Anschluss daran erfolgt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Umsetzung in vier Phasen: (1) Vorbereitungsphase auf das Projekt, (2) Kooperative Planungsphase, in der die Bewegungsmaßnahmen und -gelegenheiten entwickelt werden, (3) Phase der Steuerung und Begleitung der Umsetzung und (4) Anregungen zur Nachhaltigkeitssicherung und Vernetzung. Das Manual beinhaltet sowohl die wissenschaftlichen Grundsätze als auch die im Modellprojekt in Erlangen sowie in den Transferprojekten gesammelten Erfahrungen.

In der derzeit laufenden Erprobung des manualgeleiteten Transfers des BIG-Ansatzes wurden als Ergebnis der fortlaufenden Prozessevaluation Arbeitshilfen zum Manual erstellt. Sie bieten den Städten Vorlagen und Checklisten zur eigenständigen Überprüfung der Manual-Umsetzung. Andere Arbeitshilfen vertiefen Themen wie Integration, Moderation, Schulung der

ÜBER BIG	04
Was ist BIG?	04
Warum BIG?	06
Voraussetzungen	10
Die vier Phasen des BIG Manuals	11
PHASE 01 – Vorbereitungsphase	12
1. Festlegung der Projektverantwortung	12
2. Zielbestimmung	18
3. Zielgruppendefinition	19
4. Recherche-Phase	21
5. Phase der Kontaktaufnahme	27
6. Auswertungs- und Reflexionsphase	31
PHASE 02 – Kooperativer Planungsprozess	34
1. Vorbereitung der Planungsphase	35
2. Planungsphase	38
PHASE 03 – Steuerung und Begleitung der Umsetzung	44
1. Wie soll die Umsetzung der Maßnahmen gesteuert werden?	45
2. Bewegungsprogramme	46
PHASE 04 – Nachhaltigkeitssicherung und Vernetzung	49

Übungsleiterinnen, so dass sich jede Projektkoordinatorin und jeder Projektkoordinator nach persönlichem Bedarf informieren kann. Derzeit in der Entwicklung befindet sich ein Evaluations-Toolkit, mit dessen Hilfe Praxispartner künftig eigenständig Daten erheben und ihre Aktivitäten vor Ort beurteilen können.

Die Erprobung in der Praxis

Die Akquise von Partnerkommunen zur Erprobung des Manuals gestaltete sich deutlich schwieriger als erwartet. Verschiedene kommunale und nicht-kommunale Akteure zeigten sich an dem Projekt sehr interessiert. Die für die Umsetzung des Projekts benötigten finanziellen und personellen Ressourcen standen jedoch in den meisten Städten nicht ohne weiteres zur Verfügung. Der seitens der Städte benötigte hohe Zeitaufwand für die Feststellung der Durchführbarkeit sowie Festlegung der Projektverantwortung ist das erste Ergebnis der Prozessevaluation des Manual-Projekts.



Frauenfrühstück in Bayreuth

Das Manual wird aktuell in sechs Kommunen erprobt und liefert fortlaufend zahlreiche Ergebnisse zur praxisgerechten Optimierung des Manuals sowie dessen Anwendbarkeit. Bayreuth übernahm unter der Koordination des Integrationsbeauftragten Gerhard Eggert und seines Kollegen Bruno Keller - unterstützt von der „Starthelferin“ Alexandra Wolf - die Vorreiterrolle bei der manualgeleiteten Umsetzung. Der Kooperative Planungsprozess ist dort bereits weit fortgeschritten und wurde begleitend ergänzt durch ein sehr erfolgreiches Frauenfrühstück mit 22 Teilnehmerinnen der Zielgruppe. Durch die gezielte persönliche Ansprache der Frauen wurden bereits während der Planungsphase 74 Interessentinnen für die Teilnahme an Bewegungsangeboten gefunden.

In Coburg wurde Mitte November die Kooperative Planungsphase mit dem ersten Treffen - unter Begleitung von Bürgermeister Tessmer - eingeläutet. Forchheim plant - unter der Koordination der bereits BIG-erfahrenen Mitarbeiterin Manuela Thomer von „Integration durch Sport“ - ebenfalls für November die erste Planungssitzung. Landshut, Schweinfurt und Nürnberg befinden sich noch in der Vorbereitungsphase und werden darin vom ISS unterstützt.

Erfahrungen, Schwierigkeiten sowie Beratungs- und Unterstützungsbedarf der Partnerkommunen werden seitens des ISS fortlaufend dokumentiert und bei Bedarf Ergänzungen zum Manual geliefert. Die gewonnenen Ergebnisse werden in die Überarbeitung des Manuals einfließen.

ausgewählte Kommunen



5. BIG-Kompetenzzentrum

Nora Hartwig

Profil

Gegenwärtig etabliert das ISS ein Kompetenzzentrum. Ein wichtiger Bestandteil der Arbeit ist ein passgenaues wissenschaftlich fundiertes Beratungs- und Trainingsangebot für Interessenten, die den BIG-Ansatz in Ihrem Setting durchführen möchten. Das Angebot des BIG-Kompetenzzentrums basiert (1) auf der wissenschaftlichen Begleitung der Umsetzung von BIG mit einem Schwerpunkt auf der Weiterentwicklung des BIG-Ansatzes für neue Settings und Zielgruppen, (2) auf der Beratung und des Trainings von Anbietern aus der Praxis sowie (3) auf der Weiterentwicklung des Evaluationsinstrumentariums. Der angebotene Service wird über die Beratung bis hin zur Evaluation und Forschung aus einer Hand koordiniert, so dass verschiedene Problemstellungen ineinandergreifend gelöst werden können. Das BIG-Kompetenzzentrum agiert als bundesweite Koordinationsstelle für die nationale und internationale Verbreitung des BIG-Ansatzes. Es dient der Planung, Umsetzung, Evaluation und Institutionalisierung bewegungsorientierter Gesundheitsförderung für Menschen in schwierigen Lebenslagen. Es werden Veränderungsprozesse in Politik und Praxis angestrebt, die Menschen in schwierigen Lebenslagen durch partizipative Verfahren zu befähigen, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Ziele

- ➔ Ziel ist es – neben der Verbesserung des Bewegungsverhaltens – die Zielgruppe zu beteiligen und zu befähigen, Eigenverantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen.
- ➔ Ziel ist es, alle involvierten Interessenvertreter zu beteiligen und zu befähigen, Verständnis für die speziellen Bedürfnisse der Zielgruppe zu entwickeln und auf allen Ebenen Verantwortung zu übernehmen.
- ➔ Ziel ist eine Erhöhung der Attraktivität und Nachhaltigkeitssicherung der Angebote des Auftraggebers aufgrund des hohen internationalen und nationalen Ansehens des BIG-Ansatzes.
- ➔ Ziel ist eine qualifizierte Modifikation des BIG-Ansatzes an die jeweiligen Bedürfnisse des Auftraggebers und der Zielgruppe, die wissenschaftlichen Begleitung und Unterstützung des erforderlichen Transfers in die Praxis und das Angebot einer passgenauen Aus- und Weiterbildung für alle beteiligten Akteure.

Zielgruppen

Neben langjähriger Erfahrung mit BIG-Projekten mit Frauen in schwierigen Lebenslagen erweitert das BIG-Kompetenzzentrum das Angebot auf neue Zielgruppen in neuen Settings. Denkbar sind neben Frauen in schwierigen Lebenslagen z. B. Arbeitslose und Arbeitnehmer, Männer und Frauen im Senioralter sowie Kinder und Jugendliche.

Das Service-Angebot

Das Service-Angebot des Kompetenzzentrums gliedert sich in die drei Säulen „Beratung & Projektmanagement“, „Aus- & Weiterbildung“ und „Forschung“ mit dem Ziel, die Qualität der Implementierung, Umsetzung und Evaluation des BIG-Ansatzes im jeweilig gewünschten Setting zu sichern.

Zur weiteren Information lesen Sie bitte das zum Download bereitgestellte Informationsblatt auf www.big-projekt.de. Gerne informieren wir Sie auch persönlich unter den genannten Kontaktdaten.



6. Aktuelles aus Erlangen

Zsuzsanna Majzik



Im Sommersemester 2010 wurden im Rahmen des BIG-Projektes insgesamt 17 Kurse mit 200 Teilnehmerinnen durchgeführt. Es wurden acht Schwimm- bzw. Aquafitnesskurse und 9 Gymnastik- und Tanzkurse angeboten. Im Mittelpunkt der Arbeit stand im Sommer die Ausbildung zur Sportassistentin interkulturell. 14 Frauen aus 10 Ländern, wohnhaft in Erlangen, Nürnberg und Bamberg, haben einen 43-stündigen Lehrgang durchlaufen und erhielten alle den bayernweit anerkannten Club-Assistentenschein der Bayerischen Sportjugend. Neben dem Kursprogramm hatten interessierte Frauen auch die Möglichkeit, an mehreren Frauenfrühstücken und Planungstreffen teilzunehmen. In der Sommerzeit hat sich BIG bei zahlreichen Festen und Veranstaltungen (Rädli, Festival der Bildung, 40-Jahre-Feier der Grundschule Brucker Lache, Sommerfest der Islamischen Gemeinde und der DITIB-Moschee) präsentiert.

Ende September begann das aktuelle Wintersemester. Es wurden 17 Kurse in drei Stadtteilen (Anger, Bruck, Büchenbach) gestartet. Die Schwimmkurse sind wie immer voll; es existiert eine lange Warteliste. In den Tanz- und Gymnastikkursen sind noch Plätze frei, die Teilnehmerzahlen vom vergangenen Semester werden aller Voraussicht nach wieder erreicht oder sogar übertroffen. Neu im Angebot ist ein Gerätetraining im Krafraum des Sportamtes, womit einem großen Wunsch vieler Frauen entsprochen werden konnte. Die Frauenbadezeit findet weiterhin wöchentlich mit hohen Besucherzahlen statt. In der Vergangenheit aufgetretene Probleme und Konflikte zwischen den Mitarbeitern der Stadtwerke und den Teilnehmerinnen konnten zur Zufriedenheit aller Beteiligten erfolgreich gelöst werden.

Im aktuellen Wintersemester wird in Büchenbach eine kooperative Planungsrunde zur Optimierung der BIG-Angebote des TV 1848 Erlangen e. V. durchgeführt. Zudem soll bis Ende Dezember eine neue Evaluation durchgeführt und erste Schritte zur Entwicklung von Qualitätskriterien für die Bewegungsangebote unternommen werden.

Leider unzureichend gelöst ist weiterhin die Beschäftigungssituation von Frau Isik (Projektmitarbeiterin aus der Zielgruppe). Dankenswerter Weise ist sie bis Ende Februar beim TV 1848 Erlangen e.V. beschäftigt, ihre Weiterbeschäftigung im Projekt ab März ist jedoch ungeklärt.

7. BIGGER in Uecker-Randow und Bottrop

Martina Niedermeier

BIGGER hat den Transfer des BIG-Ansatzes in städtisch verdichtete und ländliche Regionen Deutschlands, Bottrop/NRW und Uecker-Randow/Mecklenburg-Vorpommern, erfolgreich erprobt und erste Schritte der Nachhaltigkeit vor Ort eingeleitet. In Zusammenarbeit mit lokalen Institutionen wurden in kooperativen Planungsprozessen Wege und Maßnahmen gesucht, um bereits zur Verfügung stehende „Aktivposten“ für eine nachhaltige Bewegungs- und Gesundheitsförderung zu mobilisieren. In Bottrop und Uecker-Randow wurde vor Ort in Lebenswelten der Frauen gearbeitet, wie in Familienzentren oder Mehrgenerationenhäusern.

BIGGER arbeitet in Bottrop in enger Kooperation mit dem organisierten Sport und dem städtischen Referat Migration in unterschiedlichen Wohnquartieren und ist im Projekt mit unterschiedlichen Institutionen und Organisationen verbunden (siehe Abb.1). Ausgangspunkt waren 2008 drei Einrichtungen: das Familienzentrum St. Peter Eigen, die Schillerschule im Stadtteil Lehmkuhle und der Spielraum des Jugendamtes in Zusammenarbeit mit dem deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband Hevalti in Batenbrock. Weitere Einrichtungen kamen 2009 hinzu: die Grundschule Ebel, Grundschule Welheimer Mark, das Familienzentrum/AWO Kindergarten „Zum Prosperpark“, Familienzentrum/AWO-Kindergarten in der Mühlenstraße und das Familienzentrum „St. Franziskus“ in Welheim. Im Familienzentrum „Zum Prosperpark“ findet das Sportangebot durch das große Interesse der Frauen zweimal wöchentlich statt. 2010 konnten zudem diverse Sonderveranstaltungen wie ein gemeinsamer Gesundheitstag oder ein Tanzfest organisiert werden. Darüber konnten weitere Frauen für die BIGGER-Maßnahmen angesprochen und gewonnen werden.

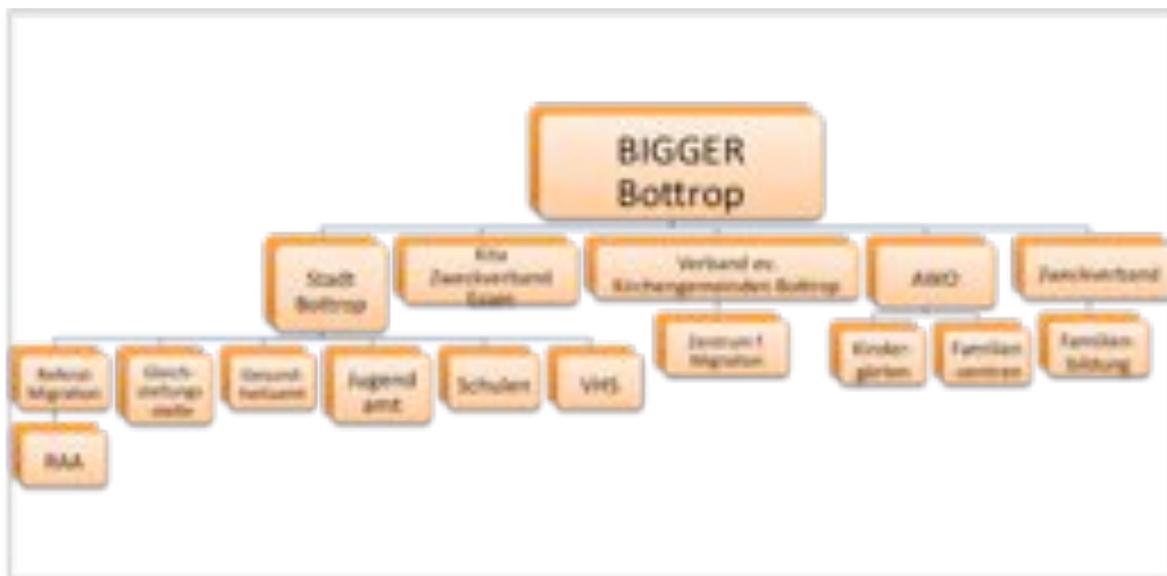


Abb. 1: BIGGER-Netzwerk von Experten und Organisationen in Bottrop 2010

BIGGER arbeitet im Landkreis Uecker-Randow in enger Kooperation mit dem organisierten Sport in unterschiedlichen Gemeinden und ist ebenfalls mit verschiedenen Institutionen und Organisationen verbunden (siehe Abb.2).

Von den seit 2008 entstandenen 9 Frauensportgruppen sind 8 weiterhin aktiv. Die erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Kreisverband der Volkssolidarität konnte im Jahr 2009 weiter ausgebaut werden. Die positiven Effekte der Bewegungsmaßnahmen bei den Besucherinnen in Strasburg waren auch für andere interne Therapieziele von großer Bedeutung. So konnte BIGGER in einem Übergangshaus für psychisch Kranke in Jatznick mit regelmäßig 10 Teilnehmenden integriert werden. Die Übungsleiterin bietet zudem auch das therapeutische Reiten an, was bereits durch die Frauen aus der Tagesstätte Strasburg, Pasewalk und dem Übergangwohnheim Jatznick intensiv genutzt wurde. Gleichzeitig fanden auch mit diesen Gruppen gemeinsame Familien- und Sportfeste statt, an denen

auch die Kinder der Frauen teilnahmen, die sonst zum größten Teil in Pflegefamilien leben. Die Tradition der gemeinsamen Sportfeste der Tagesstätten wurde auch in diesem Jahr in Jatznick fortgesetzt.

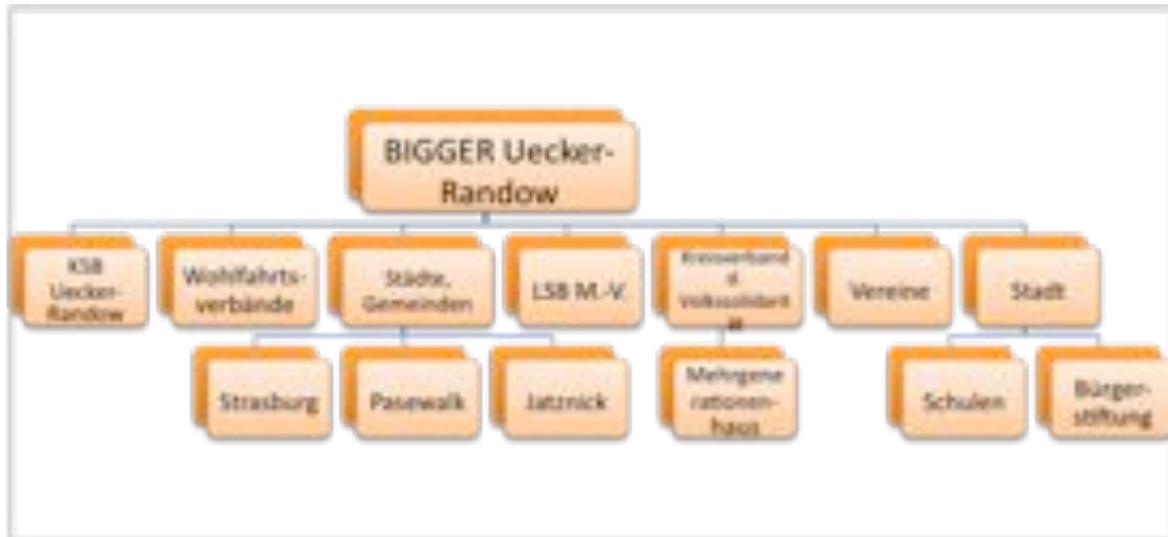


Abb. 2: BIGGER-Netzwerk von Experten und Organisationen in Uecker-Randow 2010

Wöchentlich werden etwa 300 Frauen an 19 Standorten erreicht. Die Teilnehmerinnen bewegen sich mehr. Sie berichten von gewonnenen Gesundheitskompetenzen, die oftmals über sportliche Fähigkeiten hinaus reichen, gesteigerter Selbstwirksamkeit und gewonnenem Selbstvertrauen oder auch der Überwindung sozialer Isolation. Expertinnen und Experten vor Ort haben mit BIG einen Ansatz gefunden, mit dem sie Frauen in schwierigen Lebenslagen erreichen und für Bewegung gewinnen, aber auch gesundheitsförderliche Strukturen schaffen können.

„(...) und dann habe ich gemerkt, wenn ich auch was für mich tue, wenn ich auch viel viel glücklicher bin, das strahlt sich automatisch auch auf meinen Mann, auf meine Kinder, (...). Und dann habe ich die Erfahrung gemacht "ich muss auch ku- erst kucken, dass es mir gut geht (...).“
(Zitat aus Interview mit einer Teilnehmerin)

BIGGER ist es gelungen, Frauen aus der Zielgruppe selbst zu Übungsleiterinnen auszubilden und sie in die Organisation und Durchführung von Bewegungsaktivitäten einzubinden. Verhaltens- und Verhältnisänderung greifen dabei ineinander. Mit den kooperativen Planungsprozessen vor Ort, in die Frauen, lokale Expertinnen und Experten sowie Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger eingebunden waren, wurde der notwendige Raum geschaffen, um passgenaue Angebote zu den Bedingungen zu planen und umzusetzen. Der Beteiligungs- und Befähigungsansatz resultierte auch in der Verbesserung infrastruktureller Möglichkeiten für Bewegung, z.B. neuen Zugang zu Bewegungsräumen wie privaten Bädern oder Sporthallen oder der nachhaltigen Fortführung von Angeboten durch Vereinsgründung.

„(...) dass aber auch eine Mutter dabei war, die halt durch diese Gruppe...ähm...also nicht nur sich selber sondern ihre ganze Leben in Bewegung gebracht hat.“ (Zitat aus Interview mit einer Multiplikatorin)

Gegenwärtig arbeiten die lokalen Projektkoordinationen darauf hin, die Angebote zu verstetigen und auf andere Orte

auszuweiten.

Durch die Transfererprobung konnten wichtige Erkenntnisse über die Bedingungen und Erfordernisse für Bewegungsförderung von sozial benachteiligten Frauen in den unterschiedlichen Regionen gewonnen werden, die dazu beitragen können, Menschen über INFORM zu mehr Bewegung zu befähigen.

„Ich hab mich auch persönlich weiter entwickelt. Ich hab mir mehr zugetraut, wo ich früher vielleicht ein bisschen ängstlich war. Gerade was so anbetraf, so an Behörden heran zu treten.“ (Zitat aus Interview mit einer Multiplikatorin)



Bild 1: Tagesstätte Strasburg – Sommerfest in Schönwalde



Bild 3: Proben des Tanztheaters Pasewalk



Bild 2: Treffen der Frauen nach der Bewegungsstunde mit dem Übungsleiter und der Koordinatorin in Uecker-Randow



Kontakt & Impressum

BIG-Gesamtkoordination

Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg
Institut für Sportwissenschaft und Sport

Projektleiter: Prof. Dr. Alfred Rütten
Projektkoordination: Annika Frahsa

Gebbertstr. 123b
91058 Erlangen

annika.frahsa@sport.uni-erlangen.de

Tel.: +49-(0)9131-85 25000

Tel.: +49-(0)9131-85 25006

Fax: +49-(0)9131-85 25002



BIGGER & BIGGERT

Tanja Eigenrauch
RAA Bottrop
eigenrauch@big-projekt.de
Tel.: +49-(0)209-70292256

Gudrun Pechstein
Kreissportbund Uecker-Randow
ksbuecker-randow@t-online.de
Tel.: +49-(0)3973-216608



BIG, BIGff & BIG Manual

Andrea Wolff
andrea.wolff@sport.uni-erlangen.de
Tel.: +49-(0)9131-85 25011
Nora Hartwig
nora.hartwig@sport.uni-erlangen.de
Tel.: +49-(0)9131-85 25005

Zsuzsanna Majzik
Stadt Erlangen - Sportamt
zsuzsanna.majzik@stadt.erlangen.de
Tel.: +49-(0)9131-86 1718

Projektförderung



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesministerium
für Gesundheit

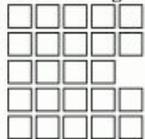
in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Praxispartner

Stadt Erlangen



BLSV
BAYERISCHER LEISTUNGSSPORTVERBAND e.V.

**INTEGRATION
DURCH SPORT**

**RAA
bottrop.**



vhs
Die Volkshochschulen