

Bewegung
als Investition
in Gesundheit

www.big-projekt.de



newsletter

7. Newsletter – Winter 2011

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen den aktuellen Newsletter von „Bewegung als Investition in Gesundheit“ zu präsentieren. In dieser Ausgabe möchten wir Sie neben Neuigkeiten in der nationalen und internationalen Anerkennung des BIG-Ansatzes und den aktuellen Publikationen vor allem über die neuesten Entwicklungen im BIG-Kompetenzzentrum informieren. Seit dem Herbst diesen Jahres haben wir mit der BARMER GEK einen starken Partner an unserer Seite. Gemeinsam agieren wir als bundesweite Koordinationsstelle für die nationale und internationale Verbreitung des BIG-Ansatzes. Hierzu ist unser praxiserprobtes BIG-Manual von großen Nutzen, welches durch seine Schritt-für-Schritt Anleitung auch eine eigenständige Umsetzung des BIG-Ansatzes auf kommunaler Ebene ermöglicht. Erfreut dürfen wir Ihnen mitteilen, dass die Überarbeitung abgeschlossen ist. Einhergehend mit den aktuellen Entwicklungen haben wir unsere Homepage überarbeitet und neu strukturiert.

Herzliche Grüße

Ihr BIG-Team am Institut für Sportwissenschaft und Sport

Themen

1. Was ist BIG?
 2. Nationale und internationale Anerkennung
 3. Aktuelle Publikationen
 4. Das BIG-Kompetenzzentrum und die BARMER GEK
 5. Fertigstellung des BIG-Manuals
 6. Die BIG-Homepage in neuem Design
-

1. Was ist BIG?

Annika Frahsa

BIG steht für „Bewegung als Investition in Gesundheit“ und zielt auf adäquate Gesundheitsförderung durch Bewegung. Der BIG-Ansatz wurde seit 2005 zur Förderung von Bewegung bei Frauen in schwierigen Lebenslagen (Frauen mit Migrationshintergrund, Empfängerinnen von staatlichen Transferleistungen oder Alleinerziehende) zunächst modellhaft in Erlangen, später bundesweit an verschiedenen Standorten umgesetzt. Mit diesem sowohl verhältnis- als auch verhaltenspräventiven Ansatz will BIG die Chancen dieser Frauen verbessern, von den vielfältigen positiven Effekten von Bewegung zu profitieren. 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 und Qualifizierung der Frauen zu Sportassistentinnen und Übungsleiterinnen.

BIG trägt zur individuellen Befähigung und Bemächtigung (Empowerment) der Frauen bei. 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 unter anderem zu regelmäßigerer Bewegung und vermehrten sozialen Kontakten beigetragen.

Beteiligte BasisexpertInnen, EntscheidungsträgerInnen entwickeln auf unterschiedlichen Ebenen Kapazitäten für Bewegungsförderung mit dieser Zielgruppe. Sie erhalten Einblicke in die vielfältigen Barrieren und Verpflichtungen der Frauen, arbeiten in intersektoraler Kooperation mit anderen Einrichtungen an der Überwindung dieser und schaffen neue Strukturen für Gesundheitsförderung vor Ort.

2. Nationale und internationale Anerkennung

Annika Frahsa



World Health Organization
Regional Office for Europe

BIG ist Fallstudie guter Praxis der Weltgesundheitsorganisation WHO. Das EU-geförderte Projekt PHAN "Networking for Physical Activity" (2010-2012) untersucht die Förderung körperlicher Aktivität bei sozial benachteiligten Gruppen. PHAN will EU-weit Hinweise, Instrumente und Beispiele guter Praxis erheben und intersektoral verbreiten. Die Erkenntnisse aus BIG und anderen ausgewählten Fallstudien werden in einen Bericht der Weltgesundheitsorganisation 2012 zu diesem Themenbereich einfließen.

3. Aktuelle Publikationen

Annika Frahsa

2011 wurde BIG sowohl national als auch international wissenschaftlich in zahlreichen Publikationen diskutiert und analysiert. Der Artikel von Ulrike Röger et al. ist als "editor's choice" der Oktoberausgabe 2011 der Zeitschrift *International Public Health* ausgewählt worden und steht Interessierten kostenlos auf der Website der Zeitschrift zur Verfügung. Ulrike Röger konnte darüber hinaus damit ihre Habilitation zu "Organisationsentwicklung in ausdifferenzierten Sportsystemen" abschließen. Das BIG-Team gratuliert ihr ganz herzlich dazu! Im aktuellen Wintersemester ist PD Dr. Ulrike Röger Vertretungsprofessorin für Sportwissenschaft an der Universität Konstanz.

Anna Streber, studentische Hilfskraft im BIG-Projekt, hat ihr Diplom-Studium in Sportwissenschaft im Herbst mit ihrer Diplomarbeit zu "Entwicklung und Erprobung eines Erhebungsinstrumentariums zur Evaluation der Qualität von Bewegungsangeboten - Am Beispiel zweier Aquafitnesskurse im Rahmen des BIG-Projekts in Erlangen" erfolgreich abgeschlossen und verstärkt seit dem Wintersemester das Team im Arbeitsbereich.

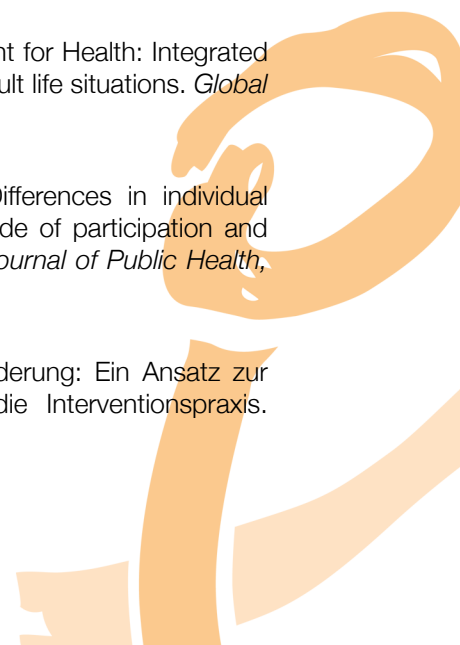
Aktuelle Publikationen:

Frahsa, A., Abu-Omar, K., Rütten, A. (2011). Bewegungsförderung bei sozial Benachteiligten. In: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA:NRW) (Hrsg.), *Gesundheit durch Bewegung fördern. Empfehlungen für Wissenschaft und Forschung*, Fokus 12. LIGA: NRW.

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*, 18, 31-33.

Röger, U., Rütten, A., Frahsa, A., Abu-Omar, K. & Morgan, A. (2011). 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*, 56(5), 465-73.

Rütten, A., Frahsa, A. (2011). Bewegungsverhältnisse in der Gesundheitsförderung: Ein Ansatz zur theoretischen Konzeptualisierung mit exemplarischer Anwendung auf die Interventionspraxis. *Sportwissenschaft*, 41(1), 16-24.



4. Das BIG-Kompetenzzentrum und die BARMER GEK

Nora Hartwig

Das BIG-Kompetenzzentrum hat seit 2011 einen neuen Partner: die BARMER GEK. Gemeinsam agieren wir als bundesweite Koordinationsstelle für die nationale und internationale Verbreitung des BIG-Ansatzes. Wir übernehmen Verantwortung für die Planung, Umsetzung, Evaluation und Institutionalisierung bewegungsorientierter Gesundheitsförderung für Frauen in schwierigen Lebenslagen und Frauen mit Migrationshintergrund.

Warum ist BARMER GEK interessiert an der Zusammenarbeit?

Die gesetzlichen Krankenkassen sollen mit Maßnahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V dazu beitragen, sozial bedingte Ungleichheiten von Gesundheitschancen zu vermindern. Dieses ambitionierte Ziel verfolgt auch der BIG-Ansatz, indem er die Chancen von Menschen in schwierigen Lebenslagen verbessert, an den vielfältigen positiven Effekten von Bewegung teilzuhaben. Dass dies nicht einfach ist, zeigt ein Blick auf vorliegende wissenschaftliche Studien, nach denen Bewegungsinterventionen mit sozial benachteiligten Gruppen bisher nur in den seltensten Fällen nachhaltige gesundheitsförderliche Wirkungen erzielt haben. Das ist die praktische Herausforderung von BIG: diejenigen für Bewegung als Investition für Gesundheit zu gewinnen, die es am nötigsten haben, aber am schwierigsten zu erreichen sind.



Die Kooperation zwischen der BARMER GEK und dem BIG-Kompetenzzentrum zielt auf die Verwirklichung gemeinsamer gesundheitsförderlicher Ziele durch eine nachhaltige Umsetzung von BIG-Projekten. Gemeinsam entwickeln wir neue zielgruppendifferenzierte Konzepte und Zugangswege zur Prävention und unterstützen deren Umsetzung durch Gewinnung kommunaler und regionaler Kooperationspartner in verschiedenen Settings.

Was machen wir konkret?



Mit der Etablierung des BIG-Kompetenzzentrums soll der BIG-Ansatz für Menschen in schwierigen Lebenslagen zukunftsfähig strukturell verankert werden. Das BIG-Kompetenzzentrum verfolgt drei Strategien, um die Qualität der Umsetzung von BIG an den Standorten sicherzustellen. Zum einen bieten wir Leistungen zur Beratung und zum Projektmanagement in der praktischen Durchführung von BIG. Durch Aus- und Weiterbildungsangebote können wir unsere Erfahrungen aus der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung zielgerichtet weiter vermitteln. Letztendlich wird das BIG-Kompetenzzentrum mit seiner angewandten Forschung weiter der Frage nachgehen, wie gesundheitsförderliche Modellprojekte angelegt und implementiert werden müssen, um sie qualitätsgesichert und nachhaltig institutionalisieren zu können.

Beratung & Projektmanagement: Das BIG-Kompetenzzentrum bietet Ihnen Beratung für bewegungsorientierte Projekte mit Menschen in schwierigen Lebenslagen und unterstützt somit den Erfolg Ihrer Projekte. Unser Beratungsangebot kann sowohl einzelne Phasen Ihrer Projektdurchführung als auch das vollständigen Projektmanagement über einen von Ihnen definierten Zeitraum umfassen.

Als Basismodul gilt die Konzeption und Bereitstellung des BIG-Manuals – unsere Schritt-für-Schritt Anleitung zur Umsetzung des BIG-Ansatzes. In diesem Modul inklusive sind alle Materialien, Checklisten, Arbeitshilfen und eine Anleitung zur Qualitätssicherung enthalten. Sie werden PartnerIn des BIG-Netzwerks und partizipieren somit an der Corporate Identity, der gemeinsamen Öffentlichkeitsarbeit sowie Möglichkeiten zur Kurzberatung und zum Erfahrungsaustausch. Wahlweise können weitere Leistungen angeboten werden, in denen wir Sie in den verschiedenen Phasen gesondert beraten, Analysen durchführen (z.B. der Bedarfe oder der Aktivposten/Ressourcen) oder die Koordination und Moderation der Kooperativen Planung übernehmen.

Aus- und Weiterbildung: Das Aus- und Weiterbildungsangebot des BIG-Kompetenzzentrums richtet sich an die vielen verschiedenen Akteure in der Umsetzung von BIG – wie Projektträgerinnen und Projektträger, Koordinierende, Moderierende oder die Übungsleitung. Wir schulen Sie nach Bedarf in allen relevanten Phasen der BIG Projektdurchführung – von der Planung über die Moderation kooperativer Planungsgruppen bis hin zur Evaluation. Weiteren Schulungsbedarf sehen wir erfahrungsgemäß in den spezifischen Anforderungen für die ÜbungsleiterInnen der BIG-Bewegungsangebote.

Angewandte Forschung: Das BIG-Kompetenzzentrum forscht sowohl für die Praxis als auch für die Wissenschaft. Als praxisrelevant sehen wir Forschung mit dem Ziel, eine qualitätsgesicherte Anwendung des BIG-Ansatzes in verschiedenen Settings zu ermöglichen. In diesem Sinne können wir verschiedene Analysen in Ihrem Setting durchführen:

- ➔ Bedarfsanalyse: Analyse der individuellen, kollektiven und soziostrukturellen Komponenten des Lebensstils (typische kollektive Lebensmuster) der jeweiligen Zielgruppe, um ein passgenaues Projekt erstellen zu können.
- ➔ Strategieentwicklung: Analyse der Handlungslogik verschiedener beteiligter EntscheidungsträgerInnen und Organisationen der Gesundheitspolitik, um Optionen und Barrieren für eine Unterstützung erkennen und nutzen zu können.
- ➔ Begleitforschung: Analyse individueller, organisatorischer und infrastruktureller Aktivposten (z.B. hilfreiche Personen, Sportvereine und Krankenkassen, frei zugängliche Sportgelegenheiten) der Gesundheit, die als Potential zur Gesundheitsförderung der jeweiligen Zielgruppe dienen.
- ➔ Evaluationsforschung: qualitative und quantitative Wirksamkeitsanalyse

Als wissenschaftsrelevante Forschung erachten wir Fortschritte in der Erkenntnisgewinnung für den Bereich der partizipativen Gesundheitsforschung sowie Weiterführung und Vertiefung der Forschung zu Bewegungsförderung von Menschen in schwierigen Lebenslagen. Vor diesem Hintergrund möchten wir den BIG-Ansatz auf weitere Zielgruppen, z.B. SeniorInnen, ArbeitnehmerInnen sowie Kinder und Jugendliche ausweiten. Wir erforschen partizipative Evaluationsmethoden und erarbeiten quantitative und qualitative Messinstrumente zur Evidenzbasierung.

Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse im BIG-Kompetenzzentrum, wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot:

Frau Nora Hartwig
Tel.: 09131-85 25221
Email: big@sport.uni-erlangen.de



5. Fertigstellung des BIG-Manuals

Andrea Wolff



Das Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen-Nürnberg hat in den vergangenen zwei Jahren ein Handbuch zur eigenständigen Umsetzung des BIG-Ansatzes auf kommunaler Ebene erstellt und in der Praxis erprobt. Gefördert wurde dieses Projekt durch die Gesundheitsinitiative Gesund.Leben.Bayern des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit. Die Erprobungsphase ist nun beendet und die in enger Kooperation mit den Praktikern vor Ort gewonnen Erkenntnisse wurden in das BIG Manual eingearbeitet.

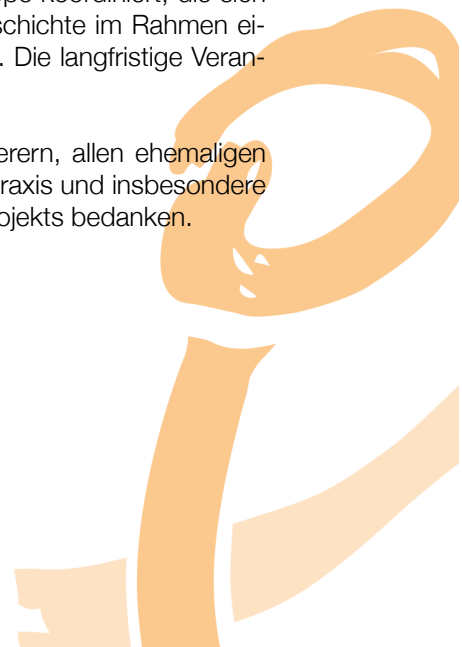
Als Ergebnis steht nun Kommunen ein praxiserprobtes Werkzeug zur Verfügung, den komplexen Ansatz von BIG mit seinen notwendigen Bestandteilen für eine nachhaltige Gesundheitsförderung von Frauen in schwierigen Lebenslagen umzusetzen und dabei die Programmentwickelungskosten für Kommunen in einem überschaubaren Rahmen zu halten. Das Manual ist eine Anleitung für den Aufbau von geeigneten Strukturen und die Aneignung erfolgreicher Methoden zur Gesundheitsförderung sozial Benachteiligter. Es kann wirksam dabei helfen, die Arbeit mit diesen Menschen vor Ort gezielt zu strukturieren und weist Gesundheitsförderer auf Stolpersteine und mögliche Lösungswege hin.

Das BIG Manual stellt die Kernelemente des BIG-Ansatzes Schritt für Schritt knapp dar und veranschaulicht jeden Schritt mit zahlreichen Beispielen aus der Praxis. Ergänzend zum Manual stehen Arbeitshilfen mit nützlichem Wissen zu den einzelnen Umsetzungsphasen zur Verfügung. Vordrucke für Formulare, Fragebögen und Checklisten erleichtern zusätzlich die praktische Arbeit und stehen ebenso wie die Arbeitshilfen auf der BIG-Webseite (www.big-kompetenzzentrum.de) zum Download zur Verfügung. Eine Anleitung zur Qualitätssicherung hilft darüber hinaus, die BIG-Aktivitäten von Anfang an sorgfältig zu dokumentieren und eigenständig auf ihre Wirksamkeit zu prüfen.



Zeitgleich mit der Fertigstellung des BIG Manuals ist dessen praktische Erprobung über alle Phasen des BIG-Projekts hinweg in der ersten Kommune abgeschlossen worden. Das engagierte Koordinationsteam in Bayreuth, das sich sehr eng an der Vorgehensweise des Manuals orientiert, ist in der Umsetzung besonders erfolgreich. Dort waren bereits in der zweiten Kursphase 94 Frauen in sechs Sportkursen aktiv, für das Wintersemester 2011 haben sich 130 Frauen vormerken lassen. Das Angebot soll aufgrund der hohen Nachfrage - besonders nach Wasserangeboten - Schritt für Schritt ausgeweitet werden. Die BIG-Angebote werden weitgehend von einer Frau aus der Zielgruppe koordiniert, die sich regelmäßig mit Frauen in schwierigen Lebenslagen oder mit Zuwanderungsgeschichte im Rahmen eines Frauenfrühstücks trifft und die BIG-Planungen mit diesen Frauen abstimmt. Die langfristige Verankerung der Koordinationsstelle in der Stadt ist aufgrund des Erfolges beantragt.

Anlässlich der Fertigstellung des BIG Manuals möchten wir bei unseren Förderern, allen ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, unseren Partnerinnen und Partnern aus der Praxis und insbesondere den vielen Frauen aus der Zielgruppe ganz herzlich für die Unterstützung des Projekts bedanken.



6. Die BIG-Homepage in neuem Design

Anna Streber

Unsere BIG-Homepage erscheint in neuem Design und ist neben www.big-projekt.de jetzt auch unter der Webadresse www.big-kompetenzzentrum.de erreichbar. Nicht nur die Adresse hat sich geändert, auch die Struktur der Homepage wurde erneuert. Ziel der Umstrukturierung ist es die Homepage für alle Nutzer – sowohl aus der BIG-Zielgruppe als auch aus der Praxis und Wissenschaft – noch übersichtlicher und leichter handhabbar zu gestalten.

Wie gewohnt finden Sie auf der linken Seite das Inhaltsverzeichnis, das die Überpunkte zu den verschiedenen Bereichen enthält. Unter dem ersten Punkt „aktuelles“ finden Sie die aktuellen Meldungen zum BIG-Ansatz, die ständig auf dem neusten Stand gehalten werden. Wenn Sie an der Durchführung von BIG in ihrer Kommune oder anderen Settings interessiert sind, können Sie sich unter „kompetenzzentrum“ über die Ziele, Zielgruppe und das Service-Angebot (u.a. das BIG-Manual) des BIG-Kompetenzzentrums informieren. Möchten Sie mehr über den BIG-Ansatz im Allgemeinen, Brennpunkte, Publikationen, nationale und internationale Auszeichnungen und Vorträge erfahren, können Sie dies unter „big ansatz“ tun. Unter „standorte & kurse“ sind alle 10 BIG-Standorte mit Kontaktdaten, dem aktuellen BIG-Kursangebot des Standorts und weiteren Informationen aufgelistet und bieten eine schnell Übersicht. Der Abschnitt „ausbildung“ informiert über die standortübergreifende Ausbildung zur interkulturellen Sportassistentin, die in Kooperation mit dem Sportamt der Stadt Erlangen stattfindet.

Der Bereich „download“ bietet die Möglichkeit des kostenlosen Downloads aller bisherigen BIG-Newsletter und BIG-Poster. Im Rahmen der Anwendung des BIG Manuals wurde den BIG-Partnern eine Vielzahl von Arbeitshilfen an die Hand gegeben. Die Arbeitshilfen bieten sowohl Hintergrundinformationen zu Gruppen, Moderation, Integration und Übungsleiterschulungen als auch konkrete Formulare und Checkliste zur Dokumentation und Evaluation der Umsetzung des BIG-Ansatzes. Um allen BIG-Partnern einen elektronischen Zugang zu den Dokumenten zu verschaffen, wurde der Download-Bereich der BIG-Homepage um einen Login für BIG-Partner ergänzt. Dieser Login wird vom BIG-Kompetenzteam per Email über big@sport.uni-erlangen.de bereit gestellt.

Wie gewohnt finden Sie unter „kontakt“ die Kontaktdaten zur wissenschaftlichen Projektkoordination am Institut für Sportwissenschaft und Sport. Bitte nutzen Sie auch die Möglichkeit, sich nach einer Online-Anmeldung mit anderen BIG-Netzwerkpartnern im „forum“ über die Erfahrungen aus der Praxis von BIG auszutauschen.

BIG Forum

Alle Kategorien

Kategorie	Themen	Nachrichten	Letzte Nachricht
BIG			
Netzwerk	2	1	Mär 05 2007, 08:38 Thema: Netzwerktreffen Von: Annika.Frahsa
Anger	1	5	Mai 15 2008, 04:40 Thema: Frauenbadezeit wieder im Herbst Von: Annika.Frahsa
TV 1848	1	1	Mai 15 2008, 04:36 Thema: Info Von: Annika.Frahsa
Siemens F80	0	0	Keine Nachrichten
BIGff			
Regensburg	0	0	Keine Nachrichten
Sportvereine	0	0	Keine Nachrichten

Insgesamt gibt es 7 Nachrichten.
Insgesamt gibt es 17 registrierte Benutzer.
[abmelden](#)

Kontakt & Impressum

Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg
Institut für Sportwissenschaft und Sport
Gebbertstraße 123b
91058 Erlangen



Projektleitung:

Prof. Dr. Alfred Rütten
Tel.: 09131-85 25000
Fax: 09131-85 25002
Email: big@sport.uni-erlangen.de

BIG Kompetenzzentrum:

Frau Nora Hartwig
Tel.: 09131-85 25221

BIGff im Sportverein und BIG Manual:

Frau Andrea Wolff
Tel.: 09131-85 25011

BIG Gesamtkoordination:

Frau Annika Frahsa
Tel.: 09131-85 25006

Website:

www.big-projekt.de
www.big-kompetenzzentrum.de

Aktuelle Projektförderung



Partner

