

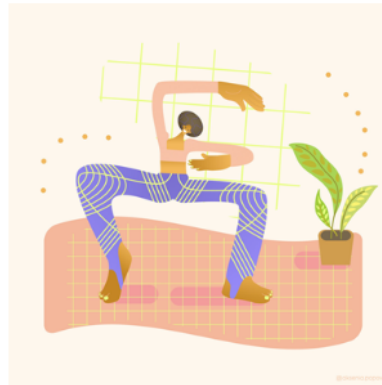
Neuigkeiten aus dem BIG-Projekt

Liebe BIG-Partnerinnen, liebe BIG-Partner,

in den letzten Monaten blicken wir auf eine Vielzahl an besonderer Momente im BIG-Projekt zurück, die wir gerne mit Ihnen teilen möchten. Neben neuen Standorten, waren wir auch im Rahmen der Nachuntersuchung sehr aktiv und nähern uns mit großen Schritten der Ziellinie.

Viele Grüße

Annika Herbert-Maul, Stephanie Linder, Raluca Sommer und Maike Till



NU-BIG (Nachuntersuchung des BIG-Projekts)



Im letzten Jahr füllten fast 400 Frauen unseren umfangreichen Fragebogen aus. Außerdem nahmen 45 BIG-Teilnehmerinnen und Koordinatorinnen an einem Interview teil. Nochmal ein herzlicher Dank, an alle die uns bei der Befragung unterstützt haben!

Auf Grundlage der nun vorliegenden Daten, können wir viele Erkenntnisse gewinnen. Zum Beispiel: was bewirkt BIG bei den Frauen und wie lange nehmen sie schon an den Kursen teil? Und welche Faktoren sind förderlich für eine langfristige Umsetzung von BIG an den verschiedenen Standorten?

Sehr deutlich wird, dass BIG die Gesundheit der Teilnehmerinnen nicht nur durch mehr Bewegung fördert, sondern auch durch ein starkes Gemeinschaftsgefühl unter den Frauen. Bei den Interviews wurde der starke, soziale Zusammenhalt häufig betont und 74% der Fragebogen-Teilnehmerinnen gaben an, neue Freundschaften oder soziale Kontakt geknüpft zu haben. Bezüglich der sportlichen Aktivität berichteten mehr als die Hälfte der Frauen aktiver zu sein. Zudem scheint sich BIG positiv auf die Einstellung zum Körper und das Selbstbewusstsein der Frauen auszuwirken. Ein sehr schönes Ergebnis ist zudem die Länge der Kursteilnahme: Die Frauen nehmen seit durchschnittlich 5 Jahren an BIG-Kursen teil.

Neben der Befragung und Ergebnisauswertung schreitet auch das Teilprojekt „BIG und WIR“ voran. Bei diesem Teilprojekt gestalten und drehen sechs BIG-Teilnehmerinnen aus vier verschiedenen Städten einen Film, der den Mehrwert und die Besonderheiten des BIG-Projekts aus Sicht der Frauen zeigt. (Als Vorgeschmack zeigt das Bild rechts welche Worte die Teilnehmerinnen mit BIG verbinden). Die ersten Filmausschnitte sind vielversprechend und wir sind sehr gespannt auf das Ergebnis.



BIG-5 - Wir

Mit Freude begrüßen wir unsere neuen BIG-5 Kolleginnen an den zwei neuen Standorten. Die Stadt Kempten sowie der Landkreis Oberallgäu in Kooperation mit der Vhs Oberallgäu setzen seit dem 01.03.2023 das BIG-Projekt um. Wir wünschen viel Erfolg und einen guten Start mit vielen tollen Bewegungsangeboten vor Ort.

Die Stadt Kaufbeuren endete das Jahr 2022 mit einem ersten Planungstreffen und begann das Jahr 2023 mit einem weiteren Planungstreffen aus dem die ersten fünf Bewegungskurse für die Frauen entstanden sind.

Durch die Angebote im Landkreis Fürth konnten bereits viele Frauen erreicht werden. Insbesondere Frauen, welche Angehörige pflegen, bzw. junge Mütter konnten durch die Projekte erreicht werden. Neben Yoga, Qi-Gong und Fitnesskursen, bietet der Landkreis viele Möglichkeiten zu Bewegung, organisiert durch Koordinatorin [Stephanie Berger](#).

In der Odenwald-Allianz trifft die Bewegungsförderung auf großen Anklang bei den Frauen und auch bei den lokalen Akteuren aus Politik und Praxis. Das neue Programm richtet sich an alle Frauen mit Angeboten zum Schwimmen, Nordic Walking, oder auch Fitness und Yoga für Mutter und Kind. Das aktuelle Angebot und Kontakt finden sie [hier](#).

Die Förderung erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit (www.gkv-buendnis.de).



Wir sind inform!



Wir freuen uns sehr, dass das BIG-5 Projekt nun offiziell Partner der Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung ist.

Durch die offizielle Partnerschaft zeigen wir, dass wir gemeinsam mit anderen Projekten an einem Strang ziehen um die Gesundheit der Bevölkerung in Deutschland zu stärken. Außerdem sind wir nun auch auf der [Homepage](#) vertreten und damit für neue interessierte Standorte zu finden.

Ein großes Lob hierbei an alle Standorte, die BIG umsetzen und damit einen großen Beitrag für die Gesundheit leisten.

Abschied von Annika Herbert-Maul

Nach 4,5 Jahren an der FAU werde ich zum Ende Juni die Uni und das BIG-Projekt verlassen. Der Abschied fällt mir nicht leicht. Denn die Arbeit im BIG-Projekt und mit allen BIG-Beteiligten (Ihnen / Euch, den Teilnehmerinnen und dem Team an der Uni) hat mir großen Spaß gemacht. Durch die Arbeit bei BIG und die Zusammenarbeit mit Ihnen und Euch konnte ich sehr viel lernen. Insbesondere wurde mir deutlich, wie viel durch echte und gelebte Partizipation möglich ist und welch tolle Gemeinschaft daraus entstehen kann.

Zukünftig werde ich beim Gesundheitsamt in Nürnberg in einem Projekt zur Gesundheitsförderung mit Kindern und Jugendlichen tätig sein. Das kommunale Setting und das Arbeitsgebiet der Gesundheitsförderung bleiben mir also erhalten. Sicherlich werden viele Erfahrungen, die ich bei BIG sammeln konnte, für die neue Arbeit sehr hilfreich sein.

Ich bedanke mich herzlich für die nette und produktive Zusammenarbeit und wünsche Ihnen und Euch alles Gute!
Annika Herbert-Maul

Neben Annika Herbert-Maul, verabschieden wir auch Stefanie Linder.

Liebe Annika, Liebe Stefanie,
in den letzten Jahren habt ihr die BIG-Standorte untersucht, unterstützt, mit aufgebaut und seid Teil der BIG-Familie geworden. Wir bedauern den Abschied, werden euch vermissen und hoffen, dass ihr die Leidenschaft mit der ihr dabei gewesen seid an eurem neuen Arbeitsplatz nicht verliert und BIG weiterhin in eurer Freizeit treu bleibt.

Was bedeutet das für Sie? An der Friedrich-Alexander-Universität bleibt weiterhin eine Koordinationsstelle vorhanden. Raluca Sommer und Maïke Till stehen ihnen bei Fragen rund um das BIG-Projekt gerne zur Verfügung.

Wissenschaftliche Ergebnisse

Die wissenschaftlichen Ergebnisse sind durch die Nachuntersuchung im vollen Gange und wir rechnen mit einer Vielzahl an wissenschaftlichen Publikationen in den kommenden Monaten.

Wir konnten jedoch zwei neue Publikationen verzeichnen:

Neben der Entwicklung eines Kapazitätsfragebogens für die neuen BIG Kommunen

Till, M., Abu-Omar, K., Streber, A., Fleuren, T., Herbert-Maul, A., Reimers, A. K. & Ziemainz, H. (2023) Entwicklung eines Fragebogens zur Messung der kommunalen Kapazitäten für partizipative Bewegungsprogramme: eine Think-Aloud Studie. *Prävention und Gesundheitsförderung*.

konnten auch erste Ergebnisse der Nachuntersuchung durch Dr. Alexandra Sauter der Universität Regensburg publiziert werden:

Sauter, A., Herbert-Maul, A., Abu-Omar, K., Thiel, A., Ziemainz, H., Frahsa, A., Linder, S. & Herrmann-Johns, A. (2022). "For me, it's just a piece of freedom"—Increased empowerment through physical activity promotion among socially disadvantaged women. *Front. Public Health* 10:867626. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.867626>

Pedron, S., Herbert-Maul, A., Sauter, A., Linder, S., Sommer, R., Vomhof, M., Gontscharuk, V., Abu-Omar, K., Thiel, A., Ziemainz, H., Holle, R., & Laxy, M. (2023). Preferences of women in difficult life situations for a physical activity programme: protocol of a discrete choice experiment in the German NU-BIG project. *BMJ Open*, 13(7), e067235. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-067235>

Linder, S., Herbert-Maul, A., Ziemainz, H., Thiel, A., Holle, R., Laxy, M., Petron, S., & Abu-Omar, K. (2023). Bewegungsförderung bei sozial benachteiligten Frauen. *Ger J Exerc Sport Res*. <https://doi.org/10.1007/s12662-023-00893-8>

Drittes Vernetzungstreffen



Auch dieses Jahr fand wieder das Netzwerktreffen der BIG- und GESTALT-Projekt Koordinator*innen der aktiven Standorte statt. Am bisher heißesten Arbeitstag des Jahres, Dienstag, der 11.07.2022, trafen sich die BIG und GESTALT-Kommunen am Department für Sportwissenschaft und Sport zum **dritten Netzwerktreffen**.

Ziel des jährlich stattfindenden Treffens ist die Vernetzung der Standorte sowie der interaktive Wissensaustausch zwischen den einzelnen Gemeinden und der Wissenschaft.

Beim diesjährigem Treffen hat es uns insbesondere Gefreut, dass wir die Ergebnisse der BIG-Nachuntersuchung präsentieren zu dürfen. Außerdem gab es wieder genügend Raum zur Vernetzung und Austausch unter den Kommunen, der Wissenschaft und einer Vertreterin der Krankenkassen.

Hinweise, Literatur & Links

Berichterstattung des RKI zum Thema: [Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland – wichtige Fakten auf einen Blick](#)

Gerne können Sie den Newsletter weiterempfehlen: Um den Newsletter zu erhalten, bedarf es aufgrund des Datenschutzes Ihrer Einwilligung. Bitte senden Sie uns eine Email mit dem Betreff „Ich möchte den Newsletter abonnieren“ an sport-big@fau.de und empfehlen Sie uns weiter! Vielen Dank!

Sie erhalten diesen Newsletter, da Sie dem Erhalt unseres Newsletters zugestimmt haben. Wenn Sie den Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten wollen, benachrichtigen Sie uns bitte per Mail.