

## Steckbrief BIG: Gesundheitsförderung bei Frauen in schwierigen Lebenslagen

### Hintergrund von BIG

Das Programm „**Bewegung als Investition in Gesundheit**“ (BIG) ist im Rahmen der Präventionsforschung des Bundes (BMBF) unter der Leitung des Instituts für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg von 2005 bis 2008 erfolgreich in Erlangen entwickelt und umgesetzt worden. Der **evidenzbasierte** Ansatz fördert die körperliche Aktivität von Menschen in schwierigen Lebenslagen und leistet damit einen wichtigen Beitrag für deren Gesundheit. Die Umsetzung von BIG stützt sich auf ein Praxismanual, das zwischen 2009 und 2012 in verschiedenen Kommunen Bayerns erprobt wurde und als eine **Schritt-für-Schritt-Anleitung** zur eigenständigen Umsetzung des BIG-Programmes dient.

---

### Zielgruppe von BIG

Das BIG-Programm wurde für Bevölkerungsgruppen entwickelt, die bislang am wenigsten von den positiven Effekten von Bewegung profitieren. Ein hoher Anteil an Frauen in benachteiligten Lebenslagen ist wenig bis gar nicht körperlich aktiv. Im Fokus von BIG stehen daher **Frauen mit und ohne Migrationshintergrund (ab 18 Jahren bis hochbetagt) in schwierigen Lebenslagen**.

---

### Ziele von BIG

Mit einem sowohl **verhältnis-** als auch **verhaltenspräventiven** Ansatz will BIG die Chancen von Frauen in schwierigen Lebenslagen verbessern, von den vielfältigen positiven Effekten von Bewegung zu profitieren. Die BIG-Aktivitäten werden gemeinsam mit den Frauen und bezirklichen Vertreterinnen und Vertretern geplant und umgesetzt. Maßnahmen können von der Gestaltung bedarfsgerechter Bewegungsangebote (z. B. Spaziergangsgruppen, Fitness- und Schwimmkurse) über strukturelle Veränderungen (z. B. Einrichtung von Frauensport /-badezeiten, Gesundheitsseminare) bis hin zur Qualifizierung der Frauen zu Sportassistentinnen und Übungsleiterinnen reichen. Um diesen Prozess zu koordinieren und zu begleiten, bedarf es einer kooperativen Planung. Akteurinnen und Akteure aus verschiedenen Bereichen des Bezirks arbeiten zusammen, um konkrete Maßnahmen zu entwerfen, umzusetzen und nachhaltig zu verankern. Die **kooperative Planungsgruppe** setzt sich zusammen aus Frauen der Zielgruppe, sowie Expertinnen und Experten aus Verwaltung, Einrichtungen im Stadtteil, Vereinen, Wohlfahrtsverbänden usw. Der politische Rückhalt durch bezirkliche Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger muss dabei gesichert sein.

---

### **Voraussetzungen für die Teilnahme an BIG**

Eine oder mehrere Personen müssen sich dazu bereit erklären, die Verantwortung für das Projekt zu übernehmen und die erfolgreiche Umsetzung zu koordinieren (**Kümmerer**). Die Bereitschaft zur gleichberechtigten Einbindung der Zielgruppe muss von Projektbeginn an gegeben sein (**Beteiligung**). Politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger unterstützen die Planung und Implementierung des Programms (**Politische Unterstützung**). Die gemeinsame Planungsphase mit den Frauen, politischen Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern sowie Akteurinnen und Akteuren aus Einrichtungen und Vereinen ist Kernelement des BIG-Ansatzes. Die Bereitschaft zur Durchführung von mindestens fünf gemeinsamen Planungssitzungen (im Zeitraum von 12 Monaten) muss gegeben sein (**Kooperative Planung**). Die Projektaktivitäten müssen dokumentiert werden (**Dokumentation**).

---

### **Was bietet die BARMER den Partnerinnen und Partnern im Rahmen von BIG?**

Die BARMER bietet eine Finanzierung für die manualgeleitete Umsetzung von BIG in einer ersten Phase zunächst für zwei Berliner Bezirke an. **Für die ersten 12 Monate unterstützt die BARMER mit 12.500,- Euro pro Bezirk für die Koordination des Projektes vor Ort (entspricht etwa einer viertel Stelle). Die Bezirke können die Mittel für die Koordination an einen freien Träger weiterleiten.**

**Da grundsätzlich für die Koordination von BIG eine halbe Stelle (50% RAZ) empfohlen wird, sollten im Verlauf des Projektes Möglichkeiten erschlossen werden, weitere 25% RAZ als Eigenanteil zu finanzieren.** (Hier könnten z. B. die bezirklichen Mittel aus dem Aktionsprogramm Gesundheit eingesetzt werden.) **Personelle Ressourcen für die nachhaltige Verankerung von BIG im Bezirk sollten von Beginn an mitgedacht werden.**

Des Weiteren werden **Schulung und Coaching** für die bezirklichen Kümmerer zum BIG-Manual finanziert. Schulung und Coaching übernimmt das bundesweite BIG Kompetenzzentrum am Institut für Sportwissenschaft und Sport in Erlangen. Das **BIG-Manual** wird zur eigenständigen Implementation des BIG-Ansatzes vor Ort bereitgestellt. Die teilnehmenden Bezirke schließen eigene Fördervereinbarungen mit Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. ab.

Sachkosten (z. B. Sportgeräte und -zubehör, Übungsleiterpauschalen etc). werden von der BARMER nicht finanziert. Hier gilt es im Sinne der nachhaltigen Verankerung von Angeboten vor Ort Kooperationen mit entsprechenden Partnerinnen und Partnern aufzubauen und Ressourcen zu bündeln.

---

### **Was bietet Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. den Partnerinnen und Partnern im Rahmen von BIG?**

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. ist mit den Strukturen für Gesundheits- und Bewegungsförderung auf kommunaler und auf Landesebene vertraut und gut vernetzt. Im Auftrag der BARMER koordiniert die Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung die Umsetzung des BIG-Programms und ist Ansprechpartnerin für die Bezirke bzw. die Partnerinnen und Partner, die am BIG-Programm teilnehmen. Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. koordiniert Schulung und Coaching für die teilnehmenden Bezirke, unterstützt beim Aufbau der kooperativen Planungsgruppen vor Ort und bei der Erschließung ggf. notwendiger zusätzlicher Ressourcen.

## Zeitplan

Der Zeitraum vom **1.10.2016 bis 31.3.2017** wird als sogenannte „Anschubphase“ genutzt:

Monat der Anschubphase	Okt 16	Nov 16	Dez 16	Jan 17	Feb 17	Mär 17	Ab Apr 17
Erstellung und Verbreitung der Ausschreibung zur Akquise der Berliner Bezirke	➔						
Gewinnung zweier Berliner Bezirke zur manualgeleiteten Umsetzung von BIG		➔		★			
GBB sowie der bezirkliche Kümmerer sind nach Schulung in der Lage, das BIG-Programm selbstständig zu koordinieren				➔			
Die Umsetzungsphase auf bezirklicher Ebene ist vorbereitet				➔	➔	➔	★
Manualgeleitete Umsetzung von BIG in zwei Berliner Bezirken (Qualitätssicherung, Nachhaltigkeit der Maßnahme)							★

★ Meilensteine: I, Zwei Berliner Bezirke wurden gewonnen; II, Umsetzungsphase in den gewonnen Bezirken ist vorbereitet

★ Startpunkt der konkreten Umsetzung

## Konkrete Schritte

- **Anfang 2017:** Abschluss von Kooperations- und Fördervereinbarungen zwischen BARMER, Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V. und den jeweiligen Bezirken
- **Januar/Februar 2017:** BIG-Schulung (durch das BIG Kompetenzzentrum am Institut für Sportwissenschaft und Sport Erlangen) für bezirkliche „Kümmerer“ und weitere Partnerinnen und Partner zum BIG-Manual und zur Umsetzung von BIG
- **März/April 2017:** Start der bezirklichen Umsetzung: Beginn der Durchführung erster bezirklicher BIG-Planungsgruppen

## Kontakt

Henrieke Franzen  
 Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.  
 Friedrichstr. 231, 10969 Berlin  
 E-Mail: franzen@gesundheitbb.de  
 Telefon: 030 – 44 31 90 99