

**Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg**



Institut für
Sportwissenschaft
und Sport

Bewegung
als Investition
in Gesundheit

Das **BIG**-Projekt

www.big-projekt.de

A large, stylized orange graphic of a hand holding a heart, positioned on the left side of the page.

newsletter

2. Newsletter – Winter/Frühjahr 2008

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen den neuen Newsletter von „**Bewegung als Investition in Gesundheit: Das BIG-Projekt**“ zu präsentieren. Das **BIG-Projekt** entwickelt und evaluiert Bewegungsförderung für Frauen in schwierigen Lebenslagen. Die Zielgruppe ist dabei an der Programmentwicklung, der Durchführung und der Evaluation der entwickelten Maßnahmen beteiligt.

In diesem Newsletter möchten wir Ihnen insbesondere die Interventionen des **BIG-Projektes** mit Bezug auf die Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung vorstellen. Zu den unterschiedlichen Dimensionen der **BIG-Interventionen** kommen wiederum beteiligte Frauen und lokale Entscheidungsträgerinnen in ihren Kommentaren zum **BIG-Projekt** zu Wort.

Herzliche Grüße

Ihr BIG-Projektteam

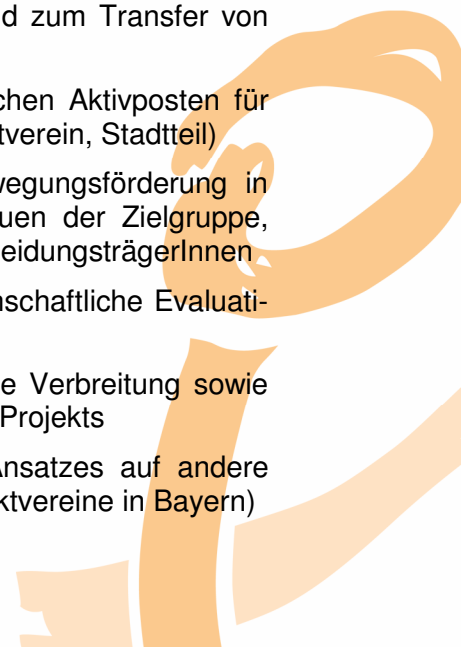
Themen

1. Was ist BIG und was ist BIGff.?
 2. Die Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung und ihre Übertragung im BIG-Projekt
 3. Förderung persönlicher Kompetenzen zu gesunden Lebensweisen
 4. Unterstützung von Gemeinschaftsaktionen im BIG-Projekt
 5. Gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen
 6. Neuorientierung der Gesundheitsdienste & Gesundheitsförderliche Gesamtpolitik
-

1. Was ist BIG und was ist BIGff.?

BIG steht für **Bewegung als Investition in Gesundheit**. Die grundlegende Projektförderung für **BIG** kommt vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) im Rahmen der Präventionsforschung des Bundes (Laufzeit 2005-2007). Mit einem sowohl verhältnis- als auch verhaltenspräventiven Ansatz will **BIG** die Chancen von Frauen in schwierigen Lebenslagen verbessern, an den vielfältigen positiven Effekten von Bewegung teilzuhaben. Inzwischen ist **BIG** zudem anerkannte Fallstudie für zwei neue Ansätze der Weltgesundheitsorganisation WHO sowie Feature des WHO-Programms "Socioeconomic determinants of health feature series: Voices from the frontline". In 2008 startet BIGff., gefördert von Gesund.Leben.Bayern (StMUGV Bayern), zur Nachhaltigkeit und zum Transfer von **BIG** in der Gesundheitsförderung.

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Phase, 01-06/2005: | Untersuchung von Optionen und möglichen Aktivposten für Bewegung in drei Settings (Betrieb, Sportverein, Stadtteil) |
| 2. Phase, 07-12/2005: | Entwicklung von Maßnahmen der Bewegungsförderung in kooperativen Planungsgruppen mit Frauen der Zielgruppe, weiteren ExpertInnen und lokalen EntscheidungsträgerInnen |
| 3. Phase, 01-12/2006: | Umsetzung der Maßnahmen und wissenschaftliche Evaluation in den drei Settings |
| 4. Phase, 01-12/2007: | Optimierung, nationale und internationale Verbreitung sowie Absicherung der Nachhaltigkeit des BIG-Projekts |
| BIGff. 2008 – 2009: | Nachhaltigkeit und Transfer des BIG-Ansatzes auf andere Regionen (Regensburg, DOSB-Stützpunktvereine in Bayern) |



2. Die Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung und ihre Übertragung im BIG-Projekt

BIG versteht sich als ein Projekt zur Gesundheitsförderung - entsprechend der Definition der Ottawa Charta, der Grundsatzserklärung der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Das **BIG**-Projekt will die Chancen von Frauen in schwierigen Lebenslagen verbessern, an den vielfältigen positiven Effekten von Bewegung teilzuhaben. Um das zu erreichen, setzt BIG darauf, die Frauen individuell zu mehr Bewegung zu befähigen. Darüber hinaus berücksichtigt BIG bereits bestehende Aktivposten für Bewegung in der Lebenswelt der Frauen. Diese Aktivposten können individueller, organisatorischer oder infrastruktureller Natur sein. Aktivposten fließen auch mit ein in die intersektorale Politikentwicklung. Solche Politikentwicklung wird in BIG gefördert, indem politische Entscheidungsträgerinnen, lokale Präventionsanbieter und Frauen in schwierigen Lebenslagen Bewegungsaktivitäten gemeinschaftlich planen und umsetzen.

Ganz im Sinne der Ottawa Charta nutzt **BIG** einen positiven, ressourcenorientierten Ansatz. **BIG** zielt sowohl auf Verhaltenswirkungen als auch auf strukturelle Veränderungen, die sich nicht selten wechselseitig bedingen.

Leitlinien der Ottawa Charta	Handlungsebenen	Übertragung: Interventionsebenen des BIG-Projekts
Förderung persönlicher Kompetenzen zu gesunden Lebensweisen	Individuum	Programme zur Bewegungsförderung z.B. Sportkurse, Schwimmkurse und Ausbildung z.B. Übungsleiterinnenausbildung
Unterstützung von Gemeinschaftsaktionen	Gruppen	z.B. Frauenfrühstück, Mehrzweckraum für Treffen
Gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen	Lebenswelt / Umwelt	Bewegungsgelegenheiten z.B. Frauenbadezeit und Zugang ermöglichen zu vorher schwer zugänglichen Infrastrukturen z.B. Gymnastikraum in der Grundschule, Fitnessraum
Neuorientierung der Gesundheitsdienste & Gesundheitsförderliche Gesamtpolitik	Organisation / Institution Gesellschaft / Politik	Infrastrukturen/Organisationen schaffen und absichern z.B. Projektbüro Entwicklung der Interventionen unter Einbindung von Stakeholdern z.B. Präventionsanbieter, politische Entscheidungsträgerinnen

Schaubild 1: Leitlinien und Handlungsebenen der Ottawa-Charta und ihre Übertragungen in die Interventionen des BIG-Projekts

3. Förderung persönlicher Kompetenzen zu gesunden Lebensweisen und Unterstützung von Gemeinschaftsaktionen im **BIG**-Projekt

Gesundheitsförderung will den Menschen helfen, mehr Einfluss auf ihre eigene Gesundheit und ihre Lebenswelt auszuüben.

Ottawa Charta: WHO, 1986

Die gemeinsam mit den Frauen aus der Zielgruppe und anderen Stakeholdern entwickelten Bewegungsprogramme und erkämpften Bewegungsgelegenheiten erreichen Frauen in schwierigen Lebenslagen. Derzeit finden acht Bewegungsprogramme, sowie Gesundheitsseminare, Frauenbadezeiten und Schwimmkurse statt. Insbesondere im Wohnquartier sind die Bewegungsangebote im Laufe des Projektes selbständig durch das Projektbüro unter Leitung von Frauen aus der Zielgruppe deutlich ausgebaut worden.

Die Bewegungsangebote zielen vor allem auf individuelle gesundheitliche, gesundheitsverhaltensbezogene und soziale Wirkungen bei beteiligten Frauen. Gleichzeitig bedeutet die Umsetzung aber auch Gemeinschaftsaktionen zu unterstützen, z.B. durch Nutzen von informellen Netzwerke der Zielgruppe, um mehr Frauen für die Bewegungsangebote zu erreichen, aber auch in Form neuer Netzwerke durch die Teilnahme an **BIG**-Aktivitäten, wie dem monatlichen Frauenfrühstück. Auch Ausbildung und Bildung spielen eine wichtige Rolle. So sind Übungsleiterinnen aus der Zielgruppe mitentscheidend für den Erfolg von **BIG**. Gleichzeitig erschweren hohe Barrieren für diese Zielgruppe die Teilnahme an einer Ausbildung - z.B. fehlende Kinderbetreuung, erforderliche Schwimmprüfung. Das **BIG**-Projekt arbeitet zusammen mit den verantwortlichen Gremien darauf hin, bestehende Hindernisse abzubauen und den Anteil betroffener Frauen im Kreis der Übungsleiterinnen zu erhöhen.

Isabel K.

Frau aus der Zielgruppe

Durch den Sport und die Bewegung können die Frauen für eine gewisse Zeit ihre Sorgen hinter sich lassen, abschalten, auftanken. So kann man an den Gesichtern der Frauen ablesen, wie es ihnen geht. Zu Beginn der Stunde sind die Gesichtszüge der Frauen meist noch hart und müde. Doch im Laufe der Stunde ändert sich das. Ganz oft ist es so, dass am Ende der Stunde die Frauen fröhlich und entspannt die Stunde verlassen.



BIG-Bewegungsprogramm im Wohnquartier

Ayşe I.

Frau aus der Zielgruppe

Seit dem **BIG**-Projekt bin ich viel aktiver geworden und ich weiß jetzt auch was ich bei öffentlichen Situationen sagen kann. Weil früher war ich wirklich nicht so gewesen. Ich habe immer Abstand gehalten. Unter türkischen Frauen war ich immer vorne gewesen, also da habe ich schon immer alles gemacht, z.B. eine Rede halten, das war kein Problem, aber bei den Deutschen war es für mich immer ein bisschen...also ich konnte das nicht. Seit dem **BIG**-Projekt geht es eigentlich jetzt ganz gut.

4. Gesundheitsförderliche Lebenswelten schaffen – Der Settingansatz der **BIG**-Interventionen

Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.

Ottawa Charta: WHO, 1986

BIG betont die Notwendigkeit der lebensweltlichen Einbettung von Interventionen zur Bewegungsförderung - im Sinne der Gestaltung gesundheitsförderlicher *Settings*. Im Unterschied zu den herkömmlichen Angeboten der Bewegungsprävention, z.B. individuumsbezogenen Programmen zu Fitness, Entspannung, Rückentraining etc., sind settingbezogene Ansätze umfassender, in dem sie z.B. auch auf organisationspolitische und infrastrukturelle Maßnahmen einwirken. Konkret findet das **BIG**-Projekt in drei unterschiedlichen Settings statt: Betrieb, Sportverein, Wohnquartier. Für die Festlegung der jeweiligen Settings war dabei zum einen entscheidend, die Zielgruppe in ihren Lebenswelten zu erreichen. Zum anderen hat die Vernetzung und Kooperation mit leistungsstarken und speziell in der Bewegungsprävention ausgewiesenen Präventionsanbietern eine Rolle gespielt.

Die Einrichtung einer Frauenbadezeit und der Zugang zu verschiedenen Sportanlagen dienen der Verbesserung der Bewegungsverhältnisse von Frauen in schwierigen Lebenslagen. Die Beteiligung der Zielgruppe und die intersektorale Zusammenarbeit haben bewirkt, dass vorher nur schwer zugängliche Infrastrukturen - Gymnastikraum in der Schule, Fitnessstudio im Sportverein - geöffnet und genutzt werden.

Ayse I.

Fraus aus der Zielgruppe

BIG ist für mich schon erfolgreich wegen der Frauenbadezeit. Die Frauen sind nicht nur aus Erlangen. Aber aus Fürth, Nürnberg da kommen jetzt auch viele Frauen. Ich weiß nicht, ob du es letzte Woche in der Abendzeitung gelesen hast. Das hat mein Papa gesagt, ich habe es selbst auch nicht gelesen, dass die Frauen aus Nürnberg wollen jetzt halt auch unbedingt so eine Frauenbadezeit haben. Da hat mir mein Papa auch gratuliert und hat gesagt: „Schau das habt ihr geschafft und die anderen Frauen wollen das auch und bei denen klappt das irgendwie nicht und das ist bei euch mit dem BIG Projekt da.“



BIG-Bewegungsprogramm
im Gymnastikraum der Schule

Managementmitglied Betrieb

Das BIG Projekt war für mich der Türöffner zu Frauen in schwierigen Lebenslagen, ganz eindeutig. Das war auch das, was mich so gereizt hat daran, weil ich an diese Frauen so gut wie gar nicht herangekommen bin – trotz verschiedenster Ansätze und Angebote.

Der Türöffner ist da. Es sind Frauen da, die mitgemacht haben, die sagen es bringt was, die in ihrer Lebensführung was geändert haben, die in also im Umfeld was geändert haben. Die jetzt auch arbeitsmäßig was gemacht haben, die im Setting Betrieb durch BIG eine Ansprechpartnerin haben, bei der sie kurz anrufen können, wenn irgendetwas ist, und die dann einen Rat kriegen.



5. Neuorientierung der Gesundheitsdienste & Gesundheitsförderliche Gesamtpolitik – Politikentwicklung im **BIG**-Projekt

Gesundheitsförderung verlangt ein koordiniertes Zusammenwirken unter Beteiligung der Verantwortlichen in Regierungen, im Gesundheits-, Sozial- und Wirtschaftssektor, in nichtstaatlichen und selbstorganisierten Verbänden und Initiativen sowie in lokalen Institutionen, in der Industrie und den Medien.

Ottawa Charta: WHO, 1986

Die Etablierung von **BIG**-Projektbüros und deren Einbindung in bestehende institutionelle Strukturen schaffen unterstützende organisatorische Kapazitäten für Gesundheitsförderung bei Frauen in schwierigen Lebenslagen. Bereits im Planungsprozess beteiligte Entscheidungsträgerinnen mit unterschiedlichen Funktionen, z.B. Schulleitung, Leitung des Sportamtes, Sportvereinspräsident, Sportausschuss, Stadträtin, waren mitentscheidend für die erfolgreiche Umsetzung von **BIG**. Verschiedene Netzwerke waren zudem unterstützend, um Sponsorengelder und finanzielle Unterstützung, z.B. einer Bürgerstiftung, zu erhalten.

Mit Beginn des Jahres 2008 ist das **BIG**-Projektbüro Wohnquartier nun bei der Stadt angegliedert. Die Stadt Erlangen hat dafür im Sportamt in Kooperation mit dem Kultur- und Freizeitamt und der VHS eine halbe Planstelle **BIG** mit drei Arbeitsschwerpunkten geschaffen. Ein wesentlicher Arbeitsteil besteht in der Leitung des **BIG**-Stadtteilbüros. Das Büro plant beispielsweise die Kurse, akquiriert Übungsleiter, bucht Hallenzeiten, bewirbt die Kurse und hält den Kontakt zu den Kursteilnehmerinnen. Als weiterer Aufgabenbereich steht die Vernetzung der drei Settings und der **BIG**-Projektbüros im Sportverein und Betrieb. Darüber hinaus übernimmt die Stelle Koordinierungsfunktion innerhalb der städtischen Verwaltung für den **BIG**-Ansatz. Es ist gelungen, Frauen für die Projektbüroarbeit zu gewinnen, die bereits an der Planung und Umsetzung von **BIG** beteiligt waren.

Ulrich Klement

Leiter des städtischen Sport- und Bäderamts

Das Sportamt ist erfreut darüber, dass es mit der Schaffung einer halben Planstelle gelungen ist, die Nachhaltigkeit des **BIG**-Projekts in Erlangen zu gewährleisten und erfolgreich weiterzuführen. Gemeinsam mit der VHS und der soziokulturellen Stadtteilarbeit wollen wir die 3 Lebenswelten Sportverein, Stadtteil und Betrieb weiter unterstützen. Mittelfristig wollen wir eine Ausweitung auf andere Sportvereine und gegebenenfalls auf einen anderen Stadtteil ins Auge fassen.



Frauen treffen sich regelmäßig in den Räumen des **BIG**-Projektbüros



Kontakt & Impressum

Informationen zum **BIG**-Projekt, dem Ansatz und zu anstehenden Terminen erhalten Sie von:

BIG-Projektkoordination

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



Projektleiter Prof. Dr. Alfred Rütten

Gebbertstr.123b
91058 Erlangen
Tel.: +49-(0)9131-85 25000
Fax: +49-(0)9131-85 25002



Dr. Ulrike Röger

Tel.: +49-(0)9131-85 25224
Fax: +49-(0)9131-85 25002
ulrike.roeger@sport.uni-erlangen.de

Dipl.-Pol. Annika Frahsa

Tel.: +49-(0)9131-85 25205
Fax: +49-(0)9131-85 25002
annika.frahsa@sport.uni-erlangen.de

Projektförderung



Gesund. Leben. Bayern.



Eine Initiative des Bayerischen Gesundheitsministeriums

Wissenschaftliche Partner



GSF – Forschungszentrum
für Umwelt und Gesundheit
in der Helmholtz-Gemeinschaft

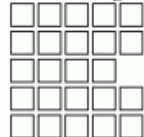


World Health Organization
Regional Office for Europe

Praxispartner

SIEMENS

Stadt Erlangen



DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND



Sponsoren

