

**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 pen, positioned on the left side of the page.

newsletter

3. Newsletter – Sommer 2008

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen den neuen Newsletter von „Bewegung als Investition in Gesundheit: Das BIG-Projekt“ zu präsentieren. In diesem Newsletter möchten wir Ihnen insbesondere Ergebnisse der wissenschaftlichen Evaluation und den Projekttransfer vorstellen. Zu den unterschiedlichen Dimensionen kommen Teilnehmerinnen in ihren Kommentaren zum BIG-Projekt zu Wort.

Herzliche Grüße

Ihr BIG-Projektteam

Themen

1. BIG? - BIGGER!
 2. Vorteil des BIG-Ansatzes
 3. Erfolgsindikatoren
 4. Auszeichnungen
-

1. BIG? - BIGGER!

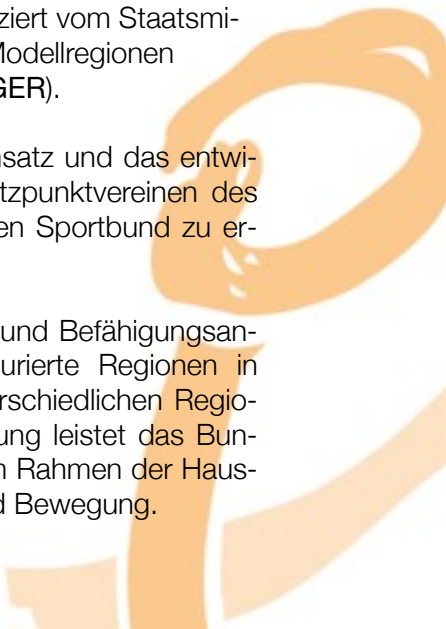
„Bewegung als Investition in Gesundheit: Das BIG-Projekt“ ist ein evidenzbasiertes Modellprojekt der Gesundheitsförderung, finanziert durch die BMBF-Präventionsforschung des Bundes. BIG hat in den letzten drei Jahren die Förderung von Bewegung bei Frauen in schwierigen Lebenslagen - z.B. Frauen mit Migrationshintergrund, Empfängerinnen von staatlichen Transferleistungen oder Alleinerziehende - zunächst modellhaft in Erlangen 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, über Bewegungsgelegenheiten, wie Frauenbadezeit, Gesundheitsseminaren bis hin zur Etablierung von Projektbüros vor Ort.

2008 hat der Projekttransfer begonnen, auf Landesebene in Bayern finanziert vom Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz (**BIGff**) und in Modellregionen deutschlandweit, gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit (**BIGGER**).

BIGff zielt mit Unterstützung von Gesund.Leben.Bayern darauf, den Ansatz und das entwickelte Evaluationsinstrumentarium in Regensburg und bayerischen Stützpunktvereinen des BLSV-Programms „Integration durch Sport“ vom Deutschen Olympischen Sportbund zu erproben und eine flächendeckende Umsetzung vorzubereiten.

Mit **BIGGER** soll gezeigt werden, dass der systematische Beteiligungs- und Befähigungsansatz von BIG auf soziokulturell und sozioökonomisch anders strukturierte Regionen in Deutschland übertragen werden kann. Daher wird das Konzept in unterschiedlichen Regionen, großstädtisch und ländlich geprägt, erprobt. Die Anschubfinanzierung leistet das Bundesministerium für Gesundheit zunächst über 12 Monate bis Juli 2009 im Rahmen der Haushaltsmittel zur Umsetzung des Nationalen Aktionsplans für Ernährung und Bewegung.



2. Vorteile des BIG-Ansatzes

1: Erreichung der Zielgruppe

Reach meint die Erreichung der Zielgruppe mit dem Bewegungsangebot. Es geht also darum, Frauen entweder in bestehende Angebote zu integrieren oder mit neugeschaffenen Angeboten zu erreichen.

In BIG wurden die Frauen erreicht über *persönliche Ansprache* der Frauen in ihrer Lebenswelt, z.B. im Kindergarten, in Moscheen, Kirchengemeinden oder Elterntreffs. Diese persönliche Ansprache erfolgte durch "*Türöffnerinnen*", d.h. Frauen, die Zugang zu einem Netzwerk weiterer Zielgruppenfrauen haben, und durch *MultiplikatorInnen*, wie PfarrerInnen, SozialarbeiterInnen, oder ErzieherInnen. Türöffnerinnen und MultiplikatorInnen hatten teil an der Planung und Umsetzung von BIG. Dabei kamen verschiedene *Werbematerialien* zum Einsatz, wie Plakate, Flyer, Zeitungsartikel.

2: Aufbau von Bindung

Wurden die Frauen erreicht, ist der Aufbau von Bindung an die körperliche Aktivität, d.h. die regelmäßige und langfristige Teilnahme am Bewegungsangebot, entscheidend.

In Zusammenhang mit dem Aufbau von Bindung an eine körperliche Aktivität sind besonders auch *soziale Faktoren* wie z.B. die Unterstützung durch Freunde und Bekannte und auch das Übungsleiterverhalten zu berücksichtigen. Es geht also darum, von Beginn an bestehende Netzwerke innerhalb der Zielgruppe mit dem Angebot zu erreichen oder diese aufzubauen. Dafür ist eine kompetente Übungsleitung, die möglichst aus der Zielgruppe kommt und Verständnis für die Mehrfachbelastungen der Frauen mitbringt bzw. aufbauen kann, besonders hilfreich.

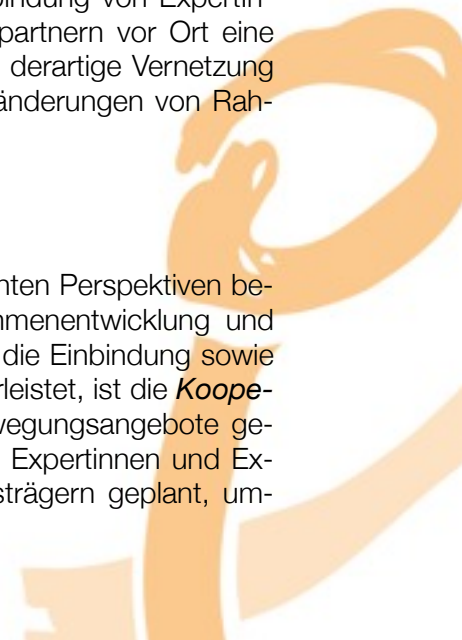
Des Weiteren sind Programmbedingungen, wie eine wohnortnahe Lage verbunden mit geeigneten geschützten Räumlichkeiten, Kostengünstigkeit, Bereitstellen von Kinderbetreuungsangeboten, und Programminhalte, die auf die Bedürfnisse und Erwartungen der Frauen selbst abgestimmt sind, für die Bindung der Frauen in schwierigen Lebenslagen entscheidend.

3: Verbesserung der Rahmenbedingungen im Setting

Im Zusammenhang mit der Verbesserung der Rahmenbedingungen im Setting gilt es, den Zugang der Frauen zu Bewegung zu verbessern. Daher sind z.B. wohnortnahe Bewegungsmöglichkeiten von Bedeutung. Außerdem geht es um die Bereitstellung von adäquaten Räumlichkeiten und Geräten. Um dies erzielen zu können, ist die Einbindung von ExpertInnen, EntscheidungsträgerInnen und weiteren möglichen Kooperationspartnern vor Ort eine wichtige Voraussetzung bereits bei der Konzeption der Angebote. Eine derartige Vernetzung verschiedener kommunaler Kooperationspartner kann notwendige Veränderungen von Rahmenbedingungen unterstützen und forcieren.

4: Einbindung in Angebotsentwicklung und -umsetzung

BIG nutzt einen positiven, ressourcenorientierten Ansatz, der alle relevanten Perspektiven berücksichtigt. Dabei werden so genannte Aktivposten für die Maßnahmenentwicklung und -umsetzung identifiziert und in diese eingebunden. Ein Instrument, das die Einbindung sowie die Vernetzung und Kommunikation verschiedener Perspektiven gewährleistet, ist die *Kooperative Planung*. Kooperative Planung meint, dass die Sport- und Bewegungsangebote gemeinsam mit Frauen in schwierigen Lebenslagen und weiteren lokalen Expertinnen und Experten sowie relevanten Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern geplant, umgesetzt und auch evaluiert werden.



3. Erfolgsindikatoren

Reach

Die Teilnahme der Frauen an Entwicklung und Umsetzung der Bewegungsangebote ist nicht nur eine entscheidende Voraussetzung für die Erhöhung der Selbstbestimmung der Frauen in Bezug auf ihre Gesundheit. Wie die Erfahrungen gezeigt haben, stellt sie darüber hinaus eine entscheidende Voraussetzung dar, um die Frauen mit dem Angebot zu erreichen und sie daran langfristig zu binden.

Über 80 Frauen nehmen derzeit an acht evidenzbasierten Fitness- und Gesundheitskursen teil. Die Kurse zeichnen sich dadurch aus, dass sie sehr kostengünstig und wohnortnah sind sowie Kinderbetreuung anbieten. Etwa 90 % der Teilnehmerinnen erfüllen mindestens ein Zielgruppenkriterium: sie sind alleinerziehend, erhalten staatliche Transferleistungen, haben ein geringes Haushaltseinkommen, einen schwierigen Migrationshintergrund oder/und einen geringen Bildungsabschluss.



Als besonders erfolgreich haben sich die Aktivitäten im Wasser erwiesen. An der Frauenbadezeit im städtischen Hallenbad nehmen wöchentlich durchschnittlich 100 –115 Frauen teil. Darüber hinaus sind, auf Initiative der beteiligten Frauen, Schwimmkurse für Frauen eingerichtet worden. Diese Schwimmkurse werden insbesondere von Migrantinnen besucht und sind komplett ausgebucht, eine Warteliste musste angelegt werden. Insgesamt haben bisher etwa 60 Frauen durch die Kurse schwimmen gelernt. Inzwischen findet auch ein Kurs für Fortgeschrittene statt, der einen Fokus auf Schwimmtechnik legt.

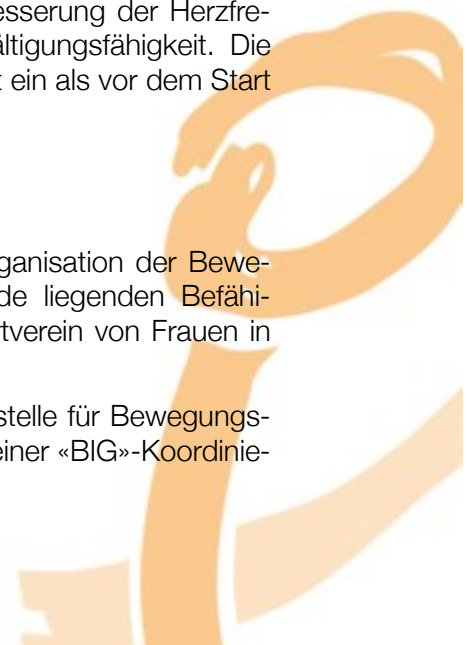
Gesundheit & Gesundheitsverhalten

Die die Bewegungskurse begleitende Interventionsstudie zeigte positive Ergebnisse in Bezug auf Gesundheitseffekte und die Wirkung auf das Gesundheitsverhalten der Teilnehmerinnen. So wurde eine Reduktion des diastolischen Blutdrucks und eine Verbesserung der Herzfrequenzvariabilität erzielt, ein Indikator für eine verbesserte Stressbewältigungsfähigkeit. Die Teilnehmerinnen schätzen zudem ihren Gesundheitszustand eher als gut ein als vor dem Start der Interventionskurse.

Verhältniswirkungen

Im Wohnquartier, Sportverein und Betrieb wurden Projektbüros zur Organisation der Bewegungsangebote eingerichtet. Im Sinne des dem BIG-Projekt zugrunde liegenden Befähigungsansatzes werden die Projektbüros im Wohnquartier und im Sportverein von Frauen in schwierigen Lebenslagen selbst betreut.

Im Bereich der Verhältniswirkung wurde u.a. eine intersektorale Schnittstelle für Bewegungsförderung von Frauen in schwierigen Lebenslagen durch die Schaffung einer «BIG»-Koordinie-



rungsstelle erzielt. Die beim Sport- und Bäderamt angesiedelte Position koordiniert die an BIG beteiligten Bereiche und Institutionen (z.B. Sport, Freizeit, VHS), organisiert die BIG-Aktivitäten im Wohnquartier und koordiniert die drei Settings. Auch im Sportverein und Betrieb sind die Bewegungsaktivitäten nachhaltig abgesichert.



Befähigung von Teilnehmerinnen

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.

Bei diesen Frauen hat sich zudem ihr kritisches Bewusstsein für ihre Lebenswelt vergrößert. Beispielsweise entwickeln Projektbüroleiterinnen ein Verständnis für die kulturelle Vielfalt der Teilnehmerinnen und damit verbundenen Spezifika für die Teilnahme an Bewegungsangeboten, wie der Badezeit.

Auch im Verhaltensbereich hat BIG Änderungen bewirkt und so u.a. zu vermehrten sozialen Kontakten beigetragen.

Jetzt
kann ich halt 'rein, wenn ich Sachen im Rathaus habe. Früher ist immer mein Mann gegangen. Ich bin fast nie 'rein, aber seit BIG gehe ich immer 'rein und ich bin halt mehr unter deutschen Leuten. Also, ich habe jetzt keine Angst. Früher hatte ich wirklich Angst gehabt, ich wusste nicht, was ich sagen sollte, war sehr skeptisch...aber jetzt ist es nicht mehr so.

*Teilnehmerin mit türkischem Migrationshintergrund,
Honorarkraft bei BIG*

Ich hab'
am Anfang echt gedacht, des is' ja komisch, wenn ich da mit so hohen Stellen irgendwie zu tun habe und die wollen dann von mir was wissen, von mir kleiner Person...aber so langsam merke ich, ich krieg' da schon Routine und merke, des sind halt auch nur Menschen...also, ich habe unheimlich viel gelernt, mit unterschiedlichen Menschen umzugehen, vor allem anderen Frauen bei den Angeboten, Übungsleitern, mit der Uni, mit den ganzen Institutionen. Schon alleine, wie man auch E-mails schreibt, so Briefe und so weiter.

*Alleinerziehende Teilnehmerin, inzwischen
Projektbüroleiterin*



4. Auszeichnungen

2. Platz beim 3. Gesundheitspreis der Internationalen Bodenseekonferenz

Aus insgesamt 136 eingereichten Projekten für den Gesundheitspreis 2008 der Internationalen Bodenseekonferenz (IBK) und 20 Nominierungen wurde dem BIG-Projekt der zweite Platz verbunden mit einem Preisgeld in Höhe von 2.500€ verliehen.

Die Jury betonte in der Begründung, BIG "trägt gleich mehreren gesundheitsförderlichen Gesichtspunkten Rechnung, insbesondere der gesundheitlichen Chancengleichheit, der Korrelation von Armut und Gesundheit, der Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Aspekte und kultureller Gegebenheiten sowie dem Empowerment, also der Befähigung zur Eigeninitiative. Das Projekt besitzt außerdem durch ein vorbildliches Projektmanagement, insbesondere durch eine breite Vernetzung mit Partnerorganisationen aus Wissenschaft, Praxis und Sponsoring, sowie ein angemessenes Evaluationskonzept Vorbildcharakter für andere Initiativen im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention. Als nachahmenswert gilt zudem die bereits zu Beginn vorgesehene Übertragbarkeit/Multiplikation des Projekts."



Die Nominierten und Preisträger des 3. IBK Gesundheitspreis 2008

Das Preisgeld übergab die wissenschaftliche Projektleitung im Rahmen einer Feierstunde an die BIG-Frauen und lokale Projektkoordination in Erlangen, die damit vor allem neue Geräte für die Bewegungsangebote anschaffen möchten.



Kontakt & Impressum

BIG-Gesamtkoordination

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



BIG & BIGGER
Annika Frahsa
annika.frahsa@sport.uni-erlangen.de
Tel.: +49-(0)9131-85 25006
Fax: +49-(0)9131-85 25002



BIGff
Daniela Schöbel & Andrea Wolff
daniela.schoebel@sport.uni-erlangen.de
andrea.wolff@sport.uni-erlangen.de
Tel.: +49-(0)9131-85 25011

Projektförderung



Gesund. Leben. Bayern.



Eine Initiative des Bayerischen Gesundheitsministeriums



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



Wissenschaftliche Partner

Praxispartner



Stadt Erlangen



Deutsches Olympisches Sport-Bund



Sponsoren

