

## KURZBERICHT

Thema	<b>BIGGERt – Bewegung als Investition in Gesundheit</b>
Schlüsselbegriffe	Gesundheitsförderung, Bewegung
Ressort, Institut	
Auftragnehmer(in)	Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Institut für Sportwissenschaft und Sport
Projektleitung	Prof. Dr. Alfred Rütten
Autor(en)	Tanja Eigenrauch, lokale Projektkoordinatorin Gudrun Pechstein, lokale Projektkoordinatorin Annika Frahsa, wissenschaftliche Projektkoordination
Beginn	03/2010
Ende	12/2010

Vorhabensbeschreibung, Arbeitsziele (max. 1.800 Zeichen)

Gemeinsam und freudvoll bewegen, statt einsam sitzen, ist unser Ziel.

Das Projekt BIGGERt- Bewegung als Investition in Gesundheit zielt auf Gesundheitsförderung durch Bewegung bei Frauen in schwierigen Lebenslagen.

„BIGGER“ ist ein Projekt zur Gesundheitsförderung von Frauen mit Hilfe Breitensportlicher Bewegungsangebote. Dabei steht der soziale Aspekt genauso im Vordergrund wie der gesundheitliche, wie z.B. die Förderung der sozialen Kontakte auch außerhalb der vertrauten Umgebung, die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und die Nutzung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten (u.a. Wandern, Radtouren, Schwimmen, Reiten u.v.m.).

Die gemeinsame Bewegung trägt zur Stärkung des Selbstvertrauens, des Selbstwertgefühls und zur Wahrnehmung und Entwicklung der eigenen Fähigkeiten bei, welche die Lebenssituation aktiv beeinflussen können. Von Beginn an war/ist uns deshalb dabei wichtig, dass die Frauen aktiv bereits während der Planungsphase und bei der Gestaltung bzw. Durchführung der Bewegungsangebote mit einbezogen werden. Die Zielgruppe sind vor allem Frauen mit niedrigem Einkommen bzw. mit einer dauerhaften Inanspruchnahme sozialer Dienstleistungen, mit fehlenden sozialen Kontakten und Frauen, welche einfach Spaß an der gemeinsamen Bewegung haben.

Bedingt durch das Wohnen im ländlichen Raum, finanzielle und soziale Schwierigkeiten ist die Teilnahme an bestehenden Bewegungsangeboten oft schwierig. Aus diesen Gründen sind wohnortnahe Bewegungsgelegenheiten wichtig, die ohne Schwierigkeiten und ohne hohen finanziellen Aufwand für alle, die teilnehmen möchten, erreichbar sind.

BIGGERt in Bottrop will in seiner 2. Phase die Nachhaltigkeit durch die Bildung einer Steuerungsgruppe aus unterschiedlichen Akteuren, die in der bisherigen Projektlaufzeit als Kooperationspartner gewonnen werden konnten, im Sinne des kooperativen Planungsansatzes sichern. Die Steuerungsgruppe soll die Planung und Weiterführung auf lokaler Ebene gewährleisten und die Aufgaben der bisher eingesetzten Projektkoordinatorin übernehmen. Wie in der 1. Phase des Folgeprojekts begonnen, gilt es weiterhin, laufende Maßnahmen organisatorisch und finanziell nachhaltig abzusichern. Darüber hinaus soll eine Disseminierung über die derzeitigen kommunalen Grenzen hinaus auf andere Regionen veranlasst und nachhaltig abgesichert sowie Wege zur Öffnung von Bewegungsräumen für die Zielgruppe herausgearbeitet und gegangen werden.

## Durchführung, Methodik

Die Einbindung von Experten und Multiplikatoren, wie z.B. Sportvereine, Kommunen, Ämter und Institutionen wurde gleichzeitig mit der Bedarfsermittlung von Breitensportlichen Bewegungsangeboten von Beginn an koordiniert. So konnten wir insbesondere durch die persönliche Ansprache der Zielgruppe in den Wohnorten oder während öffentlichen Veranstaltungen die Wünsche und Vorstellungen der Zielgruppe feststellen und mit den Verantwortlichen über mögliche Raumnutzungen für das Projekt verhandeln.

Die Vorbereitung und Durchführung des Projektablaufs erfolgte dabei in fünf Phasen: Die Istanalyse, das Grobkonzept, das Feinkonzept, die Umsetzung und die Pflege.

Die Teilnehmerinnen der Bewegungsgruppen wurden von Beginn an bei der Planung und Durchführung der Bewegungsstunden aktiv mit einbezogen. Sie sind gleichzeitig „Beteiligte und Mitentscheider“. Sie übernehmen kleine Aufgaben innerhalb der Gruppe und auch außerhalb (z.B. Auswahl der sportlichen Übungen und Ausführung, Erfahrungsaustausch, Werbung neuer Mitglieder). Innerhalb der Gruppen konnten Multiplikatorinnen gewonnen werden, die Ansprechpartner und Organisator für den Projektkoordinator bzw. für die Mitglieder der Gruppe sind. Regelmäßiger Erfahrungsaustausch zwischen den einzelnen Gruppen und Verantwortlichen, sowie Fortbildungen bei Workshops und gemeinsamen Veranstaltungen fanden ebenfalls statt.

Gemeinsam organisierte Sportfeste wurden regelmäßig mit den Gruppen durchgeführt, so lernten sie sich auch untereinander besser kennen. An anderen Veranstaltungen, die z.B. durch den Behindertenverband, vom Mehrgenerationenhaus der Volkssolidarität oder vom Sportverein organisiert wurden, nahmen die Frauen der Gruppen teil.

Zur Bekanntmachung des Projektes wurden öffentliche Veranstaltungen genutzt, wie „Tag der Vereine“, Stützpunktberatung und Kreissporttag des Kreissportbundes, Veranstaltungen der Volkssolidarität, des Arbeitslosenverbandes und der Arbeiterwohlfahrt. Presseartikel zu Aktivitäten der einzelnen Bewegungsgruppen, Plakate und Flyer kamen regelmäßig zum Einsatz. Den größten Anteil bei der Gewinnung von Teilnehmerinnen hatte die Mund-zu-Mund-Propaganda; die persönliche Ansprache der Zielgruppe hatte einen hohen Stellenwert.

Bild und Videomaterial wurde während des Projektzeitraumes zur Veröffentlichung erstellt und für die Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Auch hier gestalteten die Frauen selbst Collagen und drückten dabei mit ihren kurzen Zitaten aus, was sie bei den gemeinsamen sportlichen Aktivitäten empfinden bzw. welche Entwicklung sie an sich selbst bemerkten.

Auf Basis der kooperativen Planung wird in Bottrop eine Steuerungsgruppe aus lokalen Kooperationspartnern gebildet, die zur Nachhaltigkeitssicherung des Projekts dient. Die Steuerungsgruppe übernimmt die Aufgaben der bisherigen Projektkoordination vor Ort. Um einen ganzheitlichen Transfer im Rahmen der gesammelten Erfahrungen, aufgebauten Netzwerke und ausgebildeten Übungsleiterinnen zu ermöglichen, übernimmt die ehemalige Projektkoordinatorin den Moderationsprozess. Unterstützt wird der Prozess durch das ISS (Institut für Sportwissenschaft und Sport der Uni Erlangen-Nürnberg).

Zur Maßnahmensicherung dient das in der gesamten Projektlaufzeit aufgebaute Netzwerk an lokalen Kooperationspartnern, das mit unterschiedlichen Ressourcen, wie z.B. der Organisation der Angebote vor Ort, Bereitstellung von Räumlichkeiten oder auch von Strukturen zur finanziellen Abwicklung, selbstständige Finanzierung oder auch informeller Unterstützung, zur Nachhaltigkeitssicherung beiträgt.

Die Disseminierung auf andere Kommunen erfolgt durch die Teilnahme an regionalen und überregionalen Veranstaltungen, die der Vernetzung dienen (z.B. Zentrum für Bewegungsförderung), und u.a. die Öffentlichkeitsarbeit unterstützen. Damit wird dann im zweiten Schritt, der Weg geebnet für die direkte Ansprache von Experten sowie Entscheidungsträgern entscheidender Institutionen anderer Kommunen, die zu "Aktivposten" bei der Übertragung werden können.

## *Gender Mainstreaming*

In Uecker-Randow wurden Frauen, die bedingt durch Krankheit, länger anhaltende Arbeitslosigkeit, niedriges Einkommen, Alleinerziehend oder Alleinlebend sind, usw., inaktiv waren und sich immer mehr zurückgezogen haben, durch die Teilnahme an den Bewegungsgelegenheiten wieder an gesellschaftliche Aktivitäten herangeführt. Sie sind selbst zu Akteuren geworden und haben erkannt, dass nur sie etwas an ihrer Lebenssituation ändern können und es in der Gemeinschaft viel leichter ist.

Die unterschiedlichen Lebensverhältnisse, Situationen und Bedürfnisse spielten bei den teilnehmenden Frauen keine Rolle. Im Gegenteil, sie profitieren von den Unterschiedlichkeiten, es ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen und Lernen von einander. Das Wichtigste dabei ist das miteinander Reden, was oft

durch die Ausgrenzung kaum noch stattfindet. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die aktive Mitgestaltung bei der Planung und Durchführung. Die Entfaltung ihrer Selbständigkeit steht dabei im Vordergrund.

BIGGER arbeitet in Bottrop im Schwerpunkt mit der Zielgruppe „Frauen mit schwierigem Migrationshintergrund“. Daher ist der Genderaspekt nicht losgelöst von kulturellen Aspekten zu betrachten. Gesundheit und Gesundheitsverständnis prägt und bildet sich auf der Grundlage von beiden Aspekten heraus und muss damit gleichberechtigt in der Praxis Berücksichtigung finden.

Dort ist es gelungen, zielgruppenspezifische Angebote zu etablieren, in denen kulturelle sowie Genderaspekte Beachtung finden und von der Zielgruppe genutzt werden.

Die Planung und Durchführung ist gender- und kultursensibel angelegt, z.B. in Form von Organisation von entsprechenden Räumlichkeiten in den Settings, offene Gestaltung von Angeboten ohne langfristige Bindung, zum Teil ohne vorherige Anmeldungen mit variablen Inhalten (z.B. Frühstück, Gesprächsrunden, Vorträge), um Einstiegsmotive sowie Motive zur langfristigen Bindung der Zielgruppe an Bewegungsmaßnahmen zu berücksichtigen. Die Drop-out-Quote in Bottrop lässt schlussfolgern, dass es ansatzweise auch gelungen ist, eine dauerhafte Bindung zu den Bewegungsangeboten herzustellen. Vermutet werden kann, dass hierbei nicht nur die eigentliche Planung der Angebote eine Rolle spielt, sondern auch persönliche Werte, Motive und Einstellungen, wie z.B. Rollen/Rollenverständnis, Vorstellung und Bewertung von Sport/Bewegung und dessen Stellenwert in der Zielgruppe, von erheblicher Bedeutung sind.

### ***Ergebnisse, Schlussfolgerungen, Fortführung***

Acht Frauensportgruppen sind bis 30.12.2010 entstanden. In den bestehenden Bewegungsgruppen treffen sich Frauen, welche schon seit längerer Zeit nicht mehr im Arbeitsprozess stehen oder Geringverdienerinnen sind, bedingt z.B. durch Arbeitslosigkeit, Krankheit, am gesellschaftlichen Leben nicht mehr teilnehmen bzw. auf Grund ihrer seelischen Verfassung nicht mehr dazu in der Lage sind. Durch das Wohnen im ländlichen Raum im Landkreis Uecker-Randow haben viele der Betroffenen nur noch wenige soziale Kontakte. Die vorhandenen Bewegungsangebote und deren Sportstätten sind oft nur mit Schwierigkeiten zu erreichen und sie entsprechen nicht immer ihren Wünschen und Vorstellungen.

Aus diesen Gründen haben wir gemeinsam mit den Kommunen und Vereinen Möglichkeiten bzw. Räume für wohnortnahe wöchentliche Bewegungsgelegenheiten gefunden, so u.a. Clubräume des Kreisverbandes der Volkssolidarität, Turnhallen der Städte und Gemeinden und der Bundeswehr. Diese können die Frauen zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichen.

Die Bewegungsstunden werden durch erfahrene Übungsleiter begleitet, aber nicht bestimmt. Hier bringen sich die Teilnehmerinnen aktiv ein, indem sie gemeinsam den Ablauf und Inhalt der Bewegungsangebote mit organisieren.

Durch die wöchentlichen gemeinsamen Bewegungsstunden hat sich der allgemeine Gesundheitszustand, aber auch der seelische Zustand der Frauen zum Positiven entwickelt. Gleichzeitig sind sie im Vergleich zu den ersten Begegnungen viel aufgeschlossener und selbstsicherer geworden und gestalten die Bewegungsstunden aktiv mit.

Der Erfolg und die Nachfragen nach breitensportlichen Bewegungsangeboten in anderen Kommunen bestätigen, dass wir mit dem Projekt „BIGGER“ und der Vorgehensweise auf dem richtigen Weg sind, d.h. die Bewegungsgelegenheiten sind wohnortnah und kostengünstig, die Frauen werden aktiv bei der Planung und Durchführung mit einbezogen, die vorhandenen Ressourcen werden mit Unterstützung der Kommunen, Vereine genutzt, die Bewegungsgelegenheiten entsprechen den Wünschen und Interessen der teilnehmenden Frauen.

Die Bewegungsaktivitäten tragen dabei zur Attraktivität des Wohnumfeldes bei und gleichzeitig erhalten die Frauen das Gefühl, dass sie selbst etwas für ihre eigene Gesundheit, für ihre Lebensqualität und ihre Persönlichkeitsentwicklung tun können, ihr unmittelbares Umfeld besser kennen lernen, aus der Isolation treten und die Bewegungsförderung selbst mitbestimmen.

Ein weiterer Erfolg ist, dass sich aus einer Bewegungsgruppe ein eigenständiger Verein gegründet hat, eine weitere Gruppe ist seit 2009 Mitglied im Vierecker Sportverein und zwei weitere Gruppen werden ab Januar 2011 in diesen Sportverein übernommen. Die anderen Gruppen werden für eine Übernahme in den Verein bzw. in den Kreisverband der Volkssolidarität vorbereitet bzw. es laufen die Verhandlungen.

Die Nachhaltigkeit über den Projektzeitraum hinaus ist damit zum größten Teil gesichert. Während der Projektarbeit erhielten wir die Bestätigung, dass noch ein großes Potenzial an „Nichtbewegern“ vorhan-

den ist und dass es Wege gibt, diese Zielgruppe der „Nichtbeweger“ zu erreichen und ihre Persönlichkeitsentwicklung positiv durch die gemeinsame Bewegung zu beeinflussen.

Die Erfahrungen, Erkenntnisse und Vorgehensweisen wollen wir auf andere Kommunen, Kreis- und Stadtverbände im zukünftigen Großkreis (HGW, OVP, UER) transferieren.

Bis auf zwei Standorte konnten die Maßnahmen finanziell und organisatorisch nachhaltig gesichert werden. Zur weiteren Sicherung der Fortführung des Projekts in Bottrop wurde mit einem Transferworkshop ein Steuerungskreis gebildet, der die Aufgaben der bisherigen Projektkoordinatorin übernimmt und entscheidet wie und in welchem Umfang Projektmaßnahmen, Strukturen und Organisation aufrecht erhalten werden soll. Der Steuerungskreis bietet durch die einzelnen Aktivposten zukünftig auch die Möglichkeit, mehr politische Unterstützung vor Ort für BIGGER zu bekommen, was über den bisherigen Verlauf nur wenig zum Tragen kam.

Die im Rahmen des Projekts ausgebildeten Übungsleiterinnen sind weiterhin über den Steuerungskreis angebunden und erfahren fachliche Unterstützung durch die Sportjugend Bottrop, dessen Vorsitzender am Steuerungskreis beteiligt ist. Bereits im Jahr 2010 sind die Übungsleiterinnen auch in Vereinen und anderen Institutionen mit ihrer Qualifikation aktiv geworden.

Die Disseminierung in andere Kommunen wurde über die Teilnahme an überregionalen Veranstaltungen (z.B. Fachtagung „Integration, Migration und Gesundheit“ der VHS, Konferenz „Bewegt IN FORM“ und „Prävention und Gesundheitsförderung gemeinsam weiter entwickeln“ des bvpg), durch die Präsentation des Projekts bei überregionalen Veranstaltungen (Regionalkonferenz des Zentrums für Bewegungsförderung NRW „Bewegungsförderung 60+ - Im Spannungsfeld zwischen Theorie und Praxis“) oder auch durch direkte Ansprachen überregionaler Institutionen und anderer Kommunen (z.B. VHS, Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen(MGEPA), Stadt Gelsenkirchen – Gesundheitskonferenz) angestoßen. Als positives Ergebnis dessen kann für Gelsenkirchen festgehalten werden, dass finanzielle Mittel vom örtlichen Stadtverband zugesagt wurden und derzeit die Vorbereitungsphase stattfindet.

#### Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG

Im Nationalen Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängende Krankheiten sind u.a. Frauen eine wichtige Zielgruppe, da diese gerade hinsichtlich des Bewegungsverhaltens Besonderheiten aufzeigen. Dies gilt insbesondere für Frauen in schwierigen Lebenslagen, d.h. z.B. Frauen mit Migrationshintergrund, Empfängerinnen von staatlichen Transferleistungen oder Alleinerziehende, die mit dem BIGGER - Projekt erfasst und zu mehr Bewegungsförderung motiviert werden.

#### verwendete Literatur