

# Partizipation in der Praxis am Beispiel des Projekts BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit

*Hauptquellen: Prof. Dr. Alfred Rütten und Andrea Wolff*



Friedberg, den 23.09.2019, Zsuzsanna  
Majzik



- 1. Kurzvorstellung des praktischen BIG-Ansatzes**
  
- 2. Vorgehen im Forschungsprojekt:**
  - Zugang zur Zielgruppe
  - Aktivierung von vorhandenen Potentialen

**aller Stakeholder**

  - Kooperative Planung als

**Beteiligungs-**  
**instrument**
  
- 5. Kurse und Maßnahmen**
  
- 6. Wirkungen**
  
- 7. Nachhaltigkeit**



## Was ist BIG?

**B**ewegung als **I**nvestition in **G**esundheit**Ziele**

Bewegungsförderung und Empowerment

**Zielgruppe**

Frauen in schwierigen Lebenslagen

- Geringes Haushaltseinkommen
- Abhängigkeit von staatlichen Transferleistungen
- Niedriger Bildungsstatus
- Schwieriger Migrationshintergrund
- Allein erziehend
- Arbeitslos

**Settings**

- Wohnquartier/Stadtteil
- Betrieb
- Sportverein

**Entwicklung des Modellprojekts**

Im Rahmen der Präventionsforschung des Bundes (BMBF) von 2005–2007



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

**big**  
projekt

## Was ist BIG?

**B**ewegung als **I**nvestition in **G**esundheit

## Hintergrund

**Stadt Erlangen:**

langjährige (vergebliche)  
Bemühungen „Nicht-  
Beweger/innen“ zum Sport zu  
bringen

**Institut für Sportwissenschaften  
und Sport:**

Ergebnisse aus dem  
Bundesgesundheitsbericht: 65%  
der Frauen der Unterschicht  
zwischen 30 und 60 Jahren treiben  
keinen Sport

Frauen mit Mehrfachbelastungen sollen  
motiviert werden, sich mehr zu bewegen, um  
dadurch ihre Gesundheitschancen zu  
verbessern

Was ist BIG?

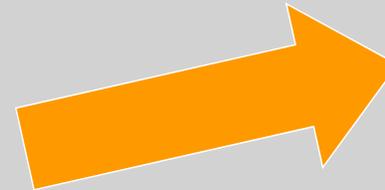
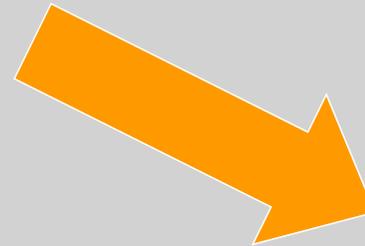
## Bewegung als **I**nvestition in **G**esundheit

---

bestehende Sportangebote

Barrieren

„Nicht-Bewegerinnen“,  
die sich bewegen möchten

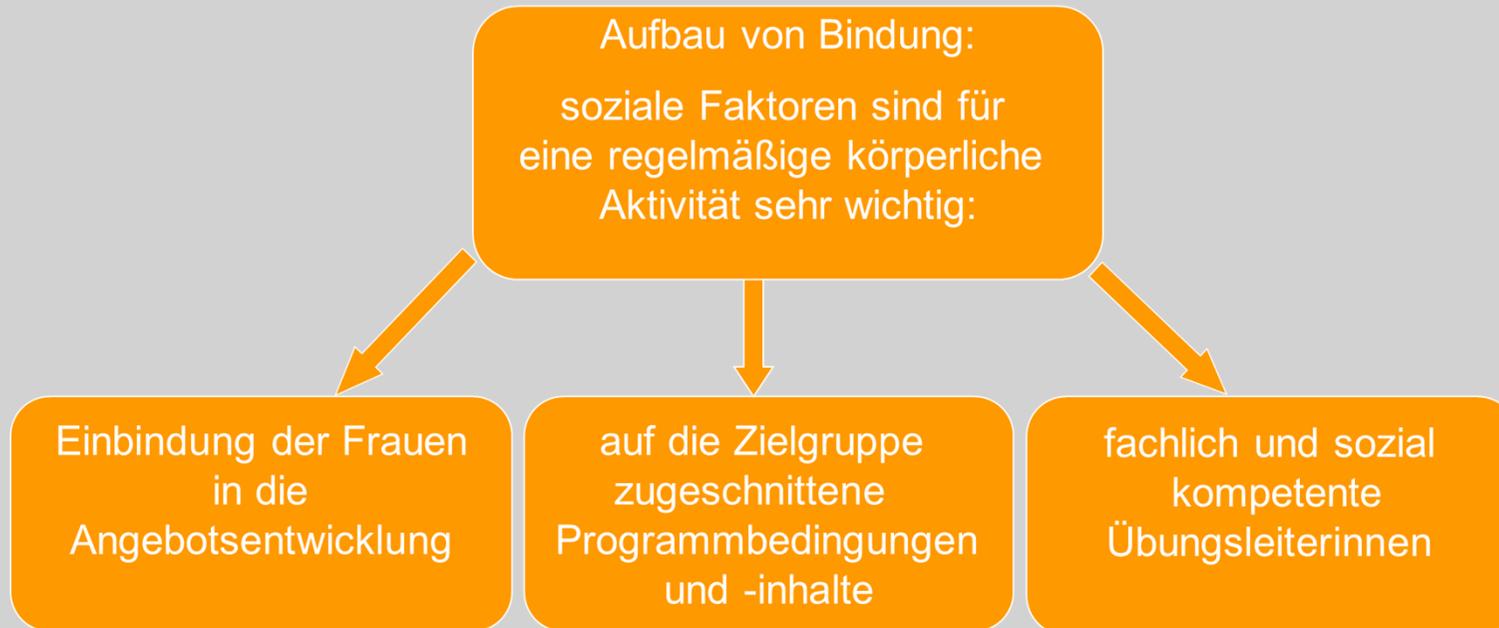


BIG-Projekt:  
Beteiligungs-  
und Befähigungs-  
ansatz

Was ist BIG?

Bewegung als Investition in Gesundheit

# Ziele und Methoden



Input

Prozesse

Output

Outcome

# BIG Modellprojekt - Input

Lebensstil- und Policy-  
Analyse

„Aktivposten“-Ansatz

**Lebensführung**

Muster individuellen Verhaltens zur  
Organisation des Alltags

**Lebensstil**

Typisches kollektives Muster der  
Lebensführung

**Lebenslage**

Typisches kollektives Muster von  
Lebensbedingungen

**Lebensbedingungen**

Muster individueller Ressourcen:  
soziobiologisch, sozioökonomisch  
etc.

**Lebenschancen**

Strukturell begründete  
Wahrscheinlichkeit der  
Korrespondenz von Lebenslage und  
Lebensstil

Input

Prozess  
e

Output

Outcom  
e

Rütten, SSM 1995

## Lebensstil

typisches Muster: wenig/fremdbestimmte Bewegung



*„Ich denke, dass ich bewege, wenn ich ab und zu diese Treppe gehe, oder wenn ich zum Kindergarten laufe mit den Kindern, aber hier habe ich noch nicht daran gedacht, dass das so wichtig wäre.“*

Interview 8

*„Wenn Formel 1 kommt, das schauen wir also regelmäßig. ...Das ist auch der einzige Sport, den wir betreiben.“*

Interview 2

*„(Bewegung) ist Mittel zum Zweck...um die Kinder auszupebern... Aber ich jogge jetzt nicht, um mich zu bewegen oder mir etwas Gutes zu tun. Das mache ich nicht...Also, ich fahre mit den Kindern Fahrrad, damit die Kinder Fahrrad fahren. Ich könnte mich genauso gut in ein Auto setzen, mir wäre das egal...Ich bewege mich auf der Arbeit sowieso andauernd. Also, es geht mir nicht um körperliche Bewegung.“*

Interview 7

Input

Prozesse

Output

Outcome

# Frage in die Runde

Stellen Sie sich vor, dass Sie in ihrem Stadtteil mit einem Wissenschaftspartner zum Thema Bewegungsförderung für Frauen in schwierigen Lebenslagen zusammenarbeiten. Die Wissenschaftler präsentieren Ihnen Ergebnisse aus den Interviews, den sie mit der Zielgruppe durchgeführt haben.

Was wäre der nächste Schritt, den Sie gehen würden?

Was ist BIG?

Lebensstil- und Policy-Analyse

„Aktivposten“-Ansatz

Beteiligung und Befähigung

| Barrieren für aktive Lebensstilstruktur | In Maßnahmen berücksichtigt durch  |
|---|--|
| Geldmangel                              | kostengünstige Aktivitäten<br>gesponserte Übungsleiterinnenausbildung  |
| Kinderbetreuung                         | Anbieten kostengünstiger Kinderbetreuung<br>Gelegenheit der Mitnahme von Kindern   |
| Hoher Organisationsaufwand              | offenes Angebot an Bewegungsgelegenheiten<br>Gesundheitsseminare während der Arbeitszeit   |
| Körperliche Erschöpfung                 | Bewegungsprogramme mit geringer Intensität<br>Angebote zum Stressabbau   |
| Fehlende soziale Unterstützung          | regelmäßiger Austausch in Projektbüros<br>Vernetzung durch Projektbüros und in Gesundheitsseminaren  |
| Fehlende adäquate Angebote              | Angebote im Wasserbereich<br>geschützter Raum für Bewegungsaktivitäten<br>Aktivitäten nur für Frauen<br>Möglichkeit, Angebote selbst zu planen |

Input

Prozesse

Output

Outcome

## Fokus auf bestehende Aktivposten statt auf Defizite

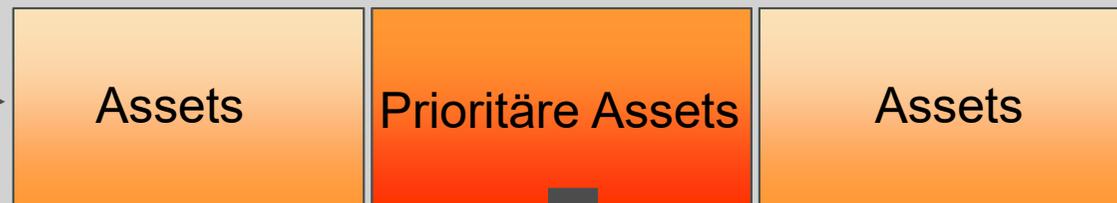
- Aktivierung von Aktivposten auf individueller, organisatorischer und infrastruktureller Ebene für die Entwicklung und Umsetzung von Bewegungsaktivitäten



1 Fokusgruppe mit Experten



1 Fokusgruppe mit Frauen



Input

Prozess  
e

Output

Outcom  
e

Lebensstil- und Policy-  
Analyse

## „Aktivposten“-Ansatz

## von Experten benannt

*Präsident eines Großvereins**Hebamme**Sozialarbeiter A**Vizepräsidentin eines  
Arbeitersportvereins**Apotheker**Gleichstellungsbeauftragte**Mitglied des Ausländerbeirats**Yogalehrerin**Übungsleiterin**Dekan**Vertreter der Arbeiterwohlfahrt****Stadträtin****Tanzlehrerin**Bankkaufmann**Selbstverteidigungslehrer**Mitarbeiterin eines Bürgertreffs**Rentner eines lokal angesiedelten  
Betriebs**Veranstalter von Abenteuertrips*

## Überschneidungen

***Sozialarbeiter B****Kindergartenleiterin A**Evangelischer Pfarrer**Leiterin eines Frauentreffs*

## Von den Frauen benannt

***Einwandererin A****Einwandererin B**Einwandererin C****Alleinerziehende Mutter A****Einwandererin D**Einwandererin E**Vorstand eines Kulturvereins**Mitglied des Ausländerbeirats B**Mitglied des Ausländerbeirats C**Kindergartenleiterin B**Einwandererin F**Katholischer Pfarrer**Erzieherin**Alleinerziehende Mutter B*

Input

Prozesse

Output

Outcome

BIG Modellprojekt

Nachhaltigkeit

Transfer

Disseminierung

Input

Prozesse

Output

Outcome

## BIG Modellprojekt - Prozesse

# Partizipation



Input

Prozesse

Output

Outcome

Röger et al., IJPH 2010, Frahsa et al., HPI 2012

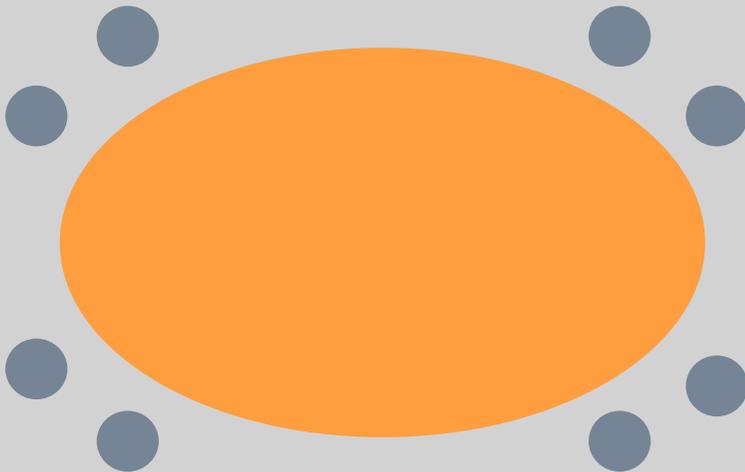


Beteiligung und  
Befähigung

## Kooperative Planung

Zielgruppen-  
frauen

Lokale  
Expert/-innen



Entscheidungs-

Forschung

-  
träger/-innen

Rütten, ZfGW 1997, Rütten et al., GW  
2008

Sitzung 1: Brainstorming

Sitzung 2: Prioritätensetzung

Sitzungen 3-5:  
Maßnahmenentwicklung

Sitzung 6: Verabschiedung  
Aktionsplan

Input

Prozesse

Output

Outcome

BIG Modellprojekt

Nachhaltigkeit

Transfer

Disseminierung

Input

Prozesse

Output

Outcome

## BIG Modellprojekt - Output



## Umgesetzte Maßnahmen

- Kursangebote (z. B. Fit mit Spaß, Sanfte Bewegung, Schwimmkurse)
- Bewegungsgelegenheiten (z. B. Frauenbadezeit, Gesundheitsseminare)
- Projektbüros in den Stadtteilen
- Kommunale Koordinationsstelle



Input

Prozesse

Output

Outcome

BIG Modellprojekt

Nachhaltigkeit

Transfer

Disseminierung

Was ist BIG?

Lebensstil- und Policy-  
Analyse

„Aktivposten“-Ansatz

Beteiligung und  
Befähigung

Input

Prozesse

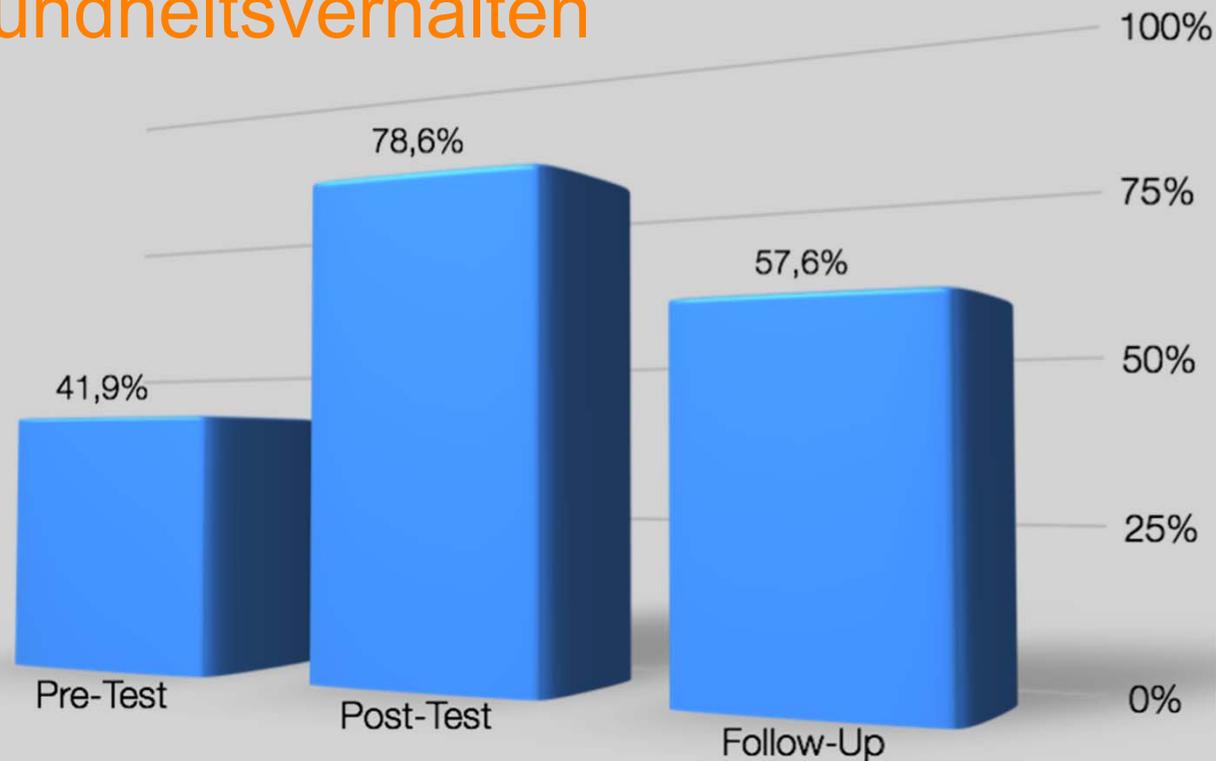
Output

Outcome

**BIG Modellprojekt -  
Outcome**



## Wirkung auf Gesundheitsverhalten



Regelmäßige körperliche Aktivität in der Freizeit  
(Anteil der Frauen mit mehr als einer Stunde  
Aktivität pro Woche)

## Empowerment

Der Prozess, der Menschen befähigt, die Kontrolle über Determinanten ihrer Gesundheitsförderung zu erhöhen und dadurch ihre Gesundheit zu verbessern (vgl. WHO, 1986, 1997)

- Befähigung der Frauen zur Entwicklung individueller Kompetenzen und sozialen Handelns (z.B. Schwimmen lernen, selbständig Ämtergänge erledigen können, Aufbau sozialer Kontakte)
- Ermächtigung der Frauen zur Erhöhung der Kontrolle über ihre Lebenswelt und die sie beeinflussende Politik (z.B. Einfluss im Stadtrat über Kandidatur)

Input

Prozess  
e

Output

Outcom  
e

Was ist BIG?

Lebensstil- und Policy-  
Analyse

„Aktivposten“-Ansatz

Beteiligung und  
Befähigung

## Empowerment



„Ja genau, sie hat mich dann angesprochen, ob ich dann so Stadtrat kandidieren möchte“  
(Öffnen von Strukturen)

„und ich bin halt mehr unter deutschen Leuten. Also ich habe jetzt keine Angst. Früher habe ich wirklich Angst gehabt“  
(Selbstvertrauen gewinnen)

„Jetzt kann ich halt rein, wenn ich Sachen im Rathaus habe, dann ist immer mein Mann gegangen. Ich bin fast nie rein, aber seitdem gehe ich immer rein“  
(Selbständig Ämtergänge erledigen)

Input

Prozesse

Output

Outcome

# Frage in die Runde

Welche Empowermentprozesse könnte Ihrer Meinung nach die Methode der kooperativen Planung noch auslösen?

Wer wird noch empowert?

In welche Hinsicht?

Was ist BIG?

Lebensstil- und Policy-Analyse

„Aktivposten“-Ansatz

Beteiligung und Befähigung

# Befähigung der Entscheidungsträger

## Individuelle Befähigung

|   |                                      |  |
|---|--------------------------------------|--|
| Rollenwandel  | Umgang mit Zielgruppenvertreterinnen | Entscheidungs- und Managementkapazitäten                         |
| professionelle Rollenreorientierung vom Experten zum Co-Teilnehmenden | Interkulturelle Kompetenz            | kollaborative Entscheidungsfindung<br>Intersektorale Kooperation |



*Da waren ja zunächst verschiedene Marketingansätze,...professionelle, die zunächst fehlgeschlagen sind. Sagen wir mal den Prospekt, den wir ausgedruckt und ausgelegt haben und gemerkt haben, es meldet sich niemand...und dass man dann gemerkt hat, dass, wenn man die Sache anders angeht, dass es dann plötzlich läuft. Wenn die Frau X einfach ihre Bekannten anruft und die Frau Y die Mütter im Kindergarten anspricht und nicht wir.*

Sportvereinsmanager,  
TN der Kooperativen Planung

Input

Prozesse

Output

Outcome

BIG Modellprojekt

Nachhaltigkeit

Transfer

Disseminierung

Ergebnisse

Lebensstil- und Policy-  
Analyse

„Aktivposten“-Ansatz

Beteiligung und  
Befähigung

## Strukturelle Veränderungen

**Sportamt**

**BIG-Projekt**

**GESTALT-Projekt zur  
Demenzprävention**

**Gesundheitsregionplus**

Langjährige positive Erfahrungen mit  
kooperativen Planungsverfahren und  
partizipativen Prozessen

Schrittweise Öffnung Politik  
/Verwaltung für  
Gesundheitsförderung und  
gesundheitliche Chancengleichheit

**Amt für Sport und Gesundheitsförderung**

Input

Prozesse

Output

Outcome

**big**  
projekt

## Nachhaltigkeit des Modellprojekts

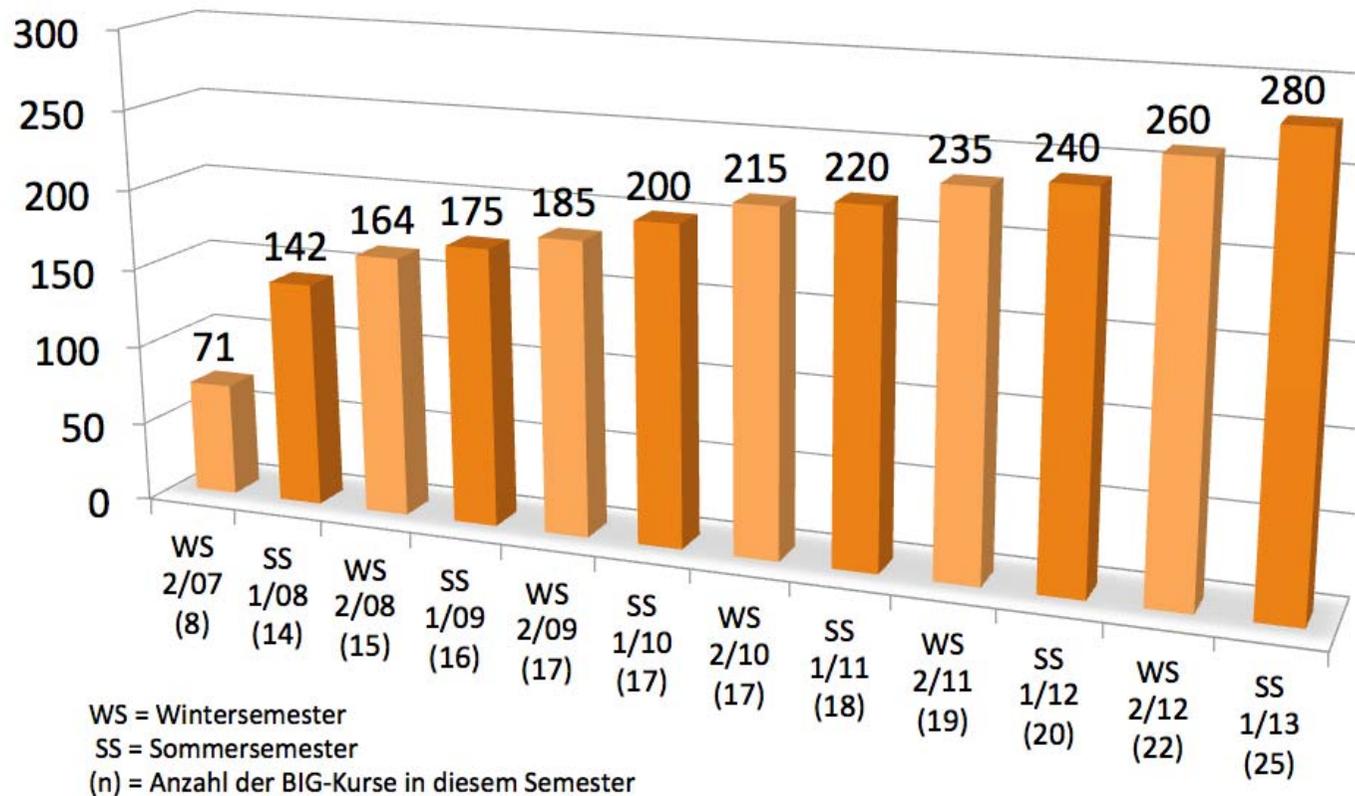
## Übergang der Trägerschaft in die lokalen Strukturen

- Trägerschaft seit 2008: Sportamt der Stadt Erlangen (bis 2014 in Kooperation mit der vhs)
  - Einrichtung einer halben Planstelle zur Projektkoordination (seit 2014 75%)
- Wissenschaft begleitet und berät kontinuierlich als Netzwerkpartner



## Teilnehmerinnen an den Kursangeboten

### Anzahl BIG-Teilnehmerinnen pro Semester (02/2007 - 01/2013)



# Frage in die Runde

Sagen wir mal, dass Ihnen der BIG-Ansatz gefällt und sie ein ähnliches Vorgehen für sich vorstellen könnten.

Was glauben Sie, welche fachlichen und organisatorischen Rahmenbedingungen wären für den Erfolg notwendig?

**Abschluss**

Kooperative Planung eignet sich sehr gut für Prozesse in der Gesundheitsförderung

**Voraussetzungen:**

- Methodenwissen
- Offenheit der Akteure zur Zusammenarbeit mit der Zielgruppe
- Bereitschaft der Entscheidungsträger zur Machtabgabe und Arbeit auf Augenhöhe → Personen der „Zielgruppe“ als wichtige „Experten ihrer Lebensverhältnisse“ wahrnehmen und deren Expertise gleichberechtigt anerkennen
- Zeit und Ressourcen für die Koordination zur Motivation der Zielgruppe zur Mitarbeit
- Einbindung der Zielgruppe bereits in die Bedarfsanalyse → fortlaufende und langfristige Einbindung



Vielen Dank für  
Ihre  
Aufmerksamkeit!

