

Gesunde Stadt

Das Projekt „Bewegung als Investition in Gesundheit (BIG)“

Prof. Dr. Alfred Rütten



Was ist BIG?**B**ewegung als **I**nvestition in **G**esundheit**Ziele**

Innovative Intervention zur Gesundheitsförderung
Integrierte Evaluation

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

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

Prozesse

Output

Outcome

Lebensstil- und Policy-
Analyse

„Aktivposten“-Ansatz

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 auszuportieren... 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

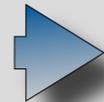
Lebensstil- und Policy-Analyse

„Aktivposten“-Ansatz

Determinanten

Impact

Ziele



Output

Ressourcen



Outcome

Verpflichtungen



Gelegenheiten



Input

Prozesse

Output

Outcome

Wie bereit ist die Politik für BIG?

	Ziele	Ressourcen	Verpflichtungen	Gelegenheiten
Nationale RO A	-	-	-	0
Nationale RO B	-	-	-	0
Nationale RO C	-	-	-	-
Nationale NRO A	+	+	+	0
Nationale NRO B	-	-	-	-
Nationale NRO C	-	-	-	0
Nationale NRO D	+	-	-	-
RO Länderebene A	0	0	-	0
RO Länderebene B	-	-	-	-
RO Länderebene C	-	-	-	-
RO lokale Ebene A	0	0	-	-
RO lokale Ebene B	+	0	+	+

RO=Regierungsorganisation NRO=Nicht-Regierungsorganisation + =vorhanden, - = nicht vorhanden, 0 = teils/teils vorhanden

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

Prozesse

Output

Outcome

Lebensstil- und Policy-Analyse

„Aktivposten“-Ansatz

von Experten benannt

Überschneidungen

Von den Frauen benannt

Präsident eines Großvereins

Sozialarbeiter B

Einwandererin A

Hebamme

Kindergartenleiterin A

Einwandererin B

Sozialarbeiter A

Evangelischer Pfarrer

Einwandererin C

Vizepräsidentin eines Arbeitersportvereins

Leiterin eines Frauentreffs

Alleinerziehende Mutter A

Apotheker

Einwandererin D

Gleichstellungsbeauftragte

Einwandererin E

Mitglied des Ausländerbeirats

Vorstand eines Kulturvereins

Yogalehrerin

Mitglied des Ausländerbeirats B

Übungsleiterin

Mitglied des Ausländerbeirats C

Dekan

Kindergartenleiterin B

Vertreter der Arbeiterwohlfahrt

Einwandererin F

Stadträtin

Katholischer Pfarrer

Tanzlehrerin

Erzieherin

Bankkaufmann

Alleinerziehende Mutter B

Selbstverteidigungslehrer

Mitarbeiterin eines Bürgertreffs

Rentner eines lokal angesiedelten Betriebs

Veranstalter von Abenteuertrips

Rütten et al., JECH 2009

Input

Prozesse

Output

Outcome

BIG Modellprojekt

Nachhaltigkeit

Transfer

Disseminierung

Input

Prozesse

Output

Outcome

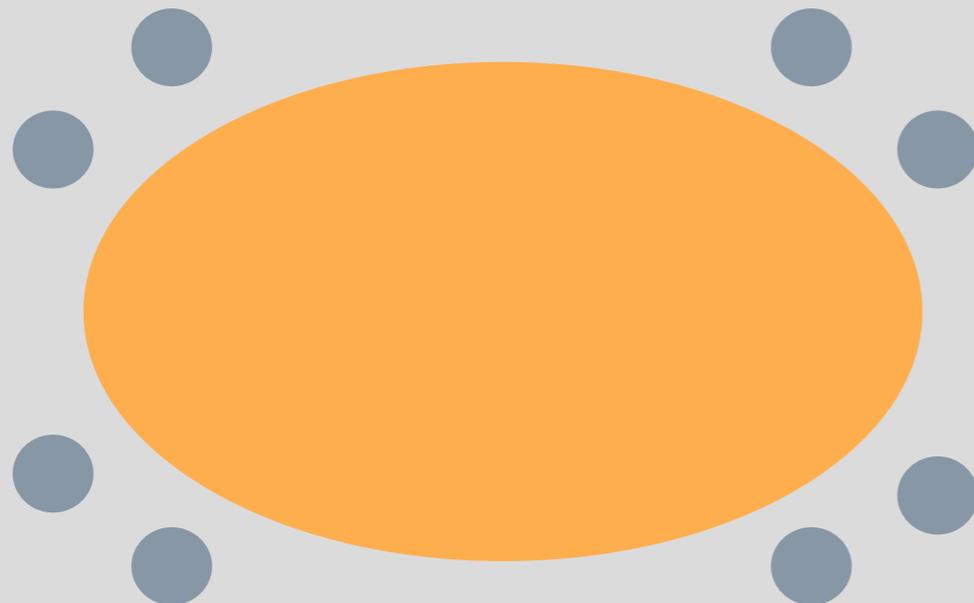
BIG Modellprojekt - Prozesse

**Beteiligung und
Befähigung**

Intersektorale Kooperation

**Zielgruppen-
frauen**

**Lokale
Expert/-innen**



**Entscheidungs-
träger/-innen**

Forschung

Input

Prozesse

Output

Outcome

Sitzung 1: Brainstorming

Sitzung 2: Prioritätensetzung

Sitzungen 3-5: Maßnahmenentwicklung

Sitzung 6: Verabschiedung Aktionsplan

Beteiligung und Befähigung

Partizipation

Input

Prozesse

Output

Outcome

Politische Entscheidungsträger und Experten als...

Interviewpartner/-innen



Mitarbeiter/-innen und Mitentscheider/-innen



Interviews
Politische Optionen und Barrieren für lokale Bewegungsförderung

Interviews
Analyse von Optionen und Barrieren für bewegungsaktive Lebensstilstruktur

Fokusgruppen
InterviewpartnerInnen und weitere Personen
Aktivierung von Assets für Maßnahmenentwicklung

Kooperative Planung
Planung von Interventionen
Berücksichtigung von Lebensstilstruktur, politischen Optionen und identifizierten Assets

Implementierung
Eigenständige Umsetzung in den jeweiligen Settings

Implementierung
Leitung von Projektbüros in den Settings

Evaluation
Durchführung mit allen Beteiligten

Zielgruppen-angehörige als...

Interviewpartner/-innen



Mitarbeiter/-innen und Mitentscheider/-innen



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

Was ist BIG?

Lebensstil- und Policy-Analyse

„Aktivposten“-Ansatz

Beteiligung und Befähigung

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

Input

Prozesse

Output

Outcome

BIG Modellprojekt

Nachhaltigkeit

Transfer

Disseminierung

Was ist BIG?

Lebensstil- und Policy-
Analyse

„Aktivposten“-Ansatz

**Beteiligung und
Befähigung**

Input

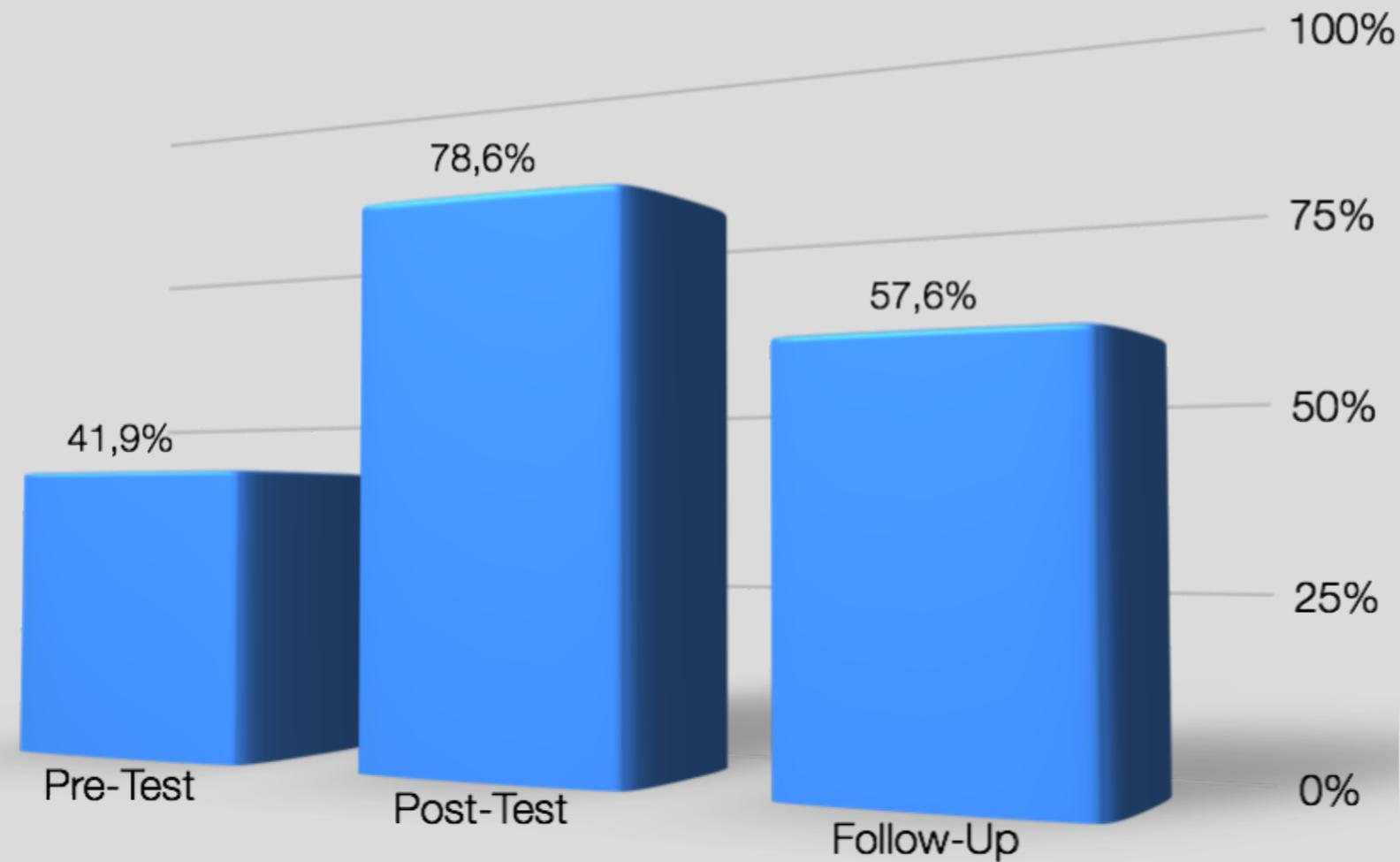
Prozesse

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)

Input

Prozesse

Output

Outcome

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

Prozesse

Output

Outcome

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)

„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)

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

Input

Prozesse

Output

Outcome

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 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

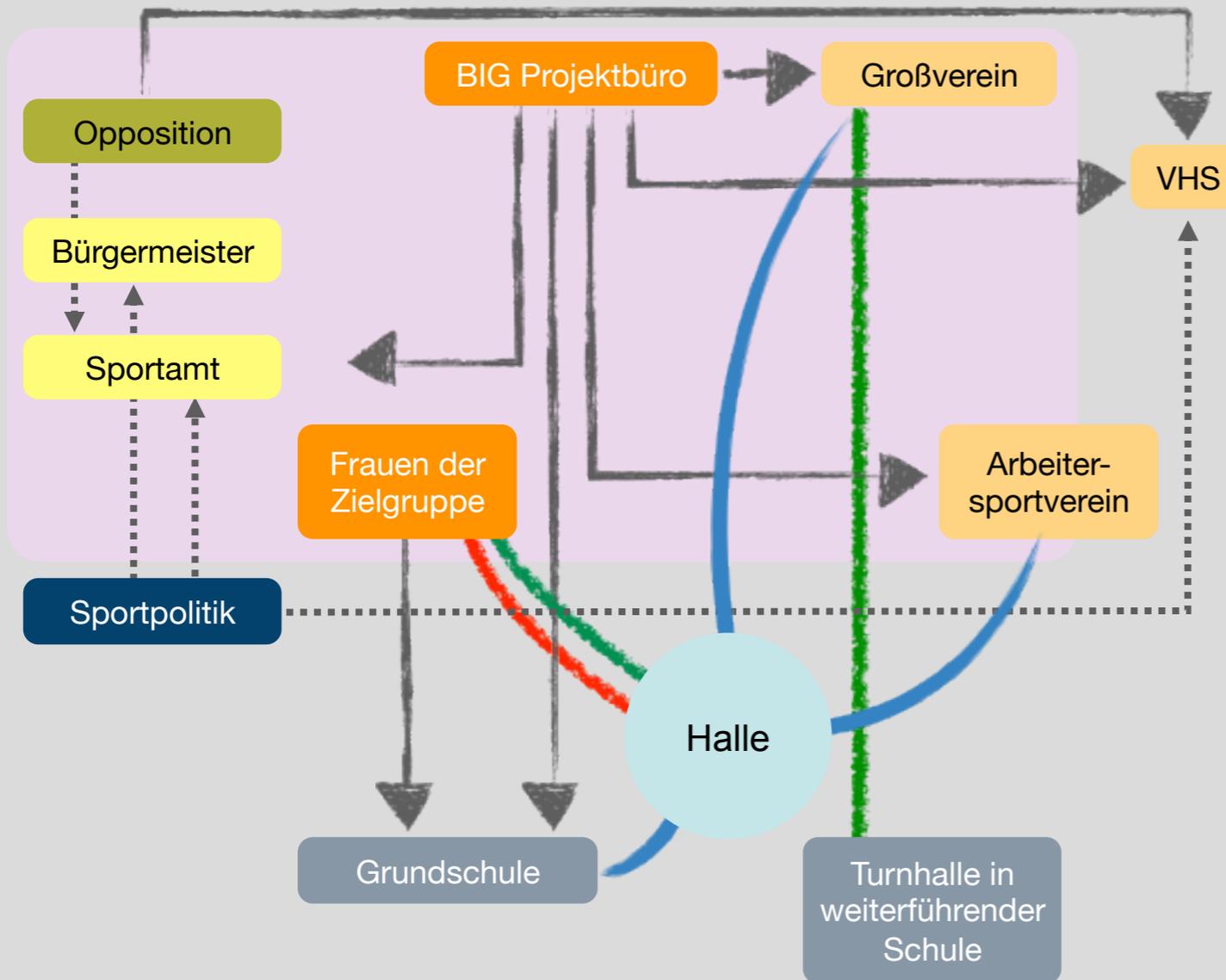
Ergebnisse

Lebensstil- und Policy-Analyse

„Aktivposten“-Ansatz

Beteiligung und Befähigung

Strukturelle Veränderungen



-  Mitglieder koop. Planung
-  Intersektorale Aktivitäten Projektbüro/Zielgruppe
-  Politischer Druck
-  Zugang zu Bewegungsräumen

Input

Prozesse

Output

Outcome

Ergebnisse

Lebensstil- und Policy-
Analyse

„Aktivposten“-Ansatz

Beteiligung und
Befähigung

Strukturelle Veränderungen - intersektoral



**Strukturelle
Veränderungen in der
Verwaltung**

Rütten & Frahsa, SSM 2008

Input

Prozesse

Output

Outcome

Nachhaltigkeit des Modellprojekts

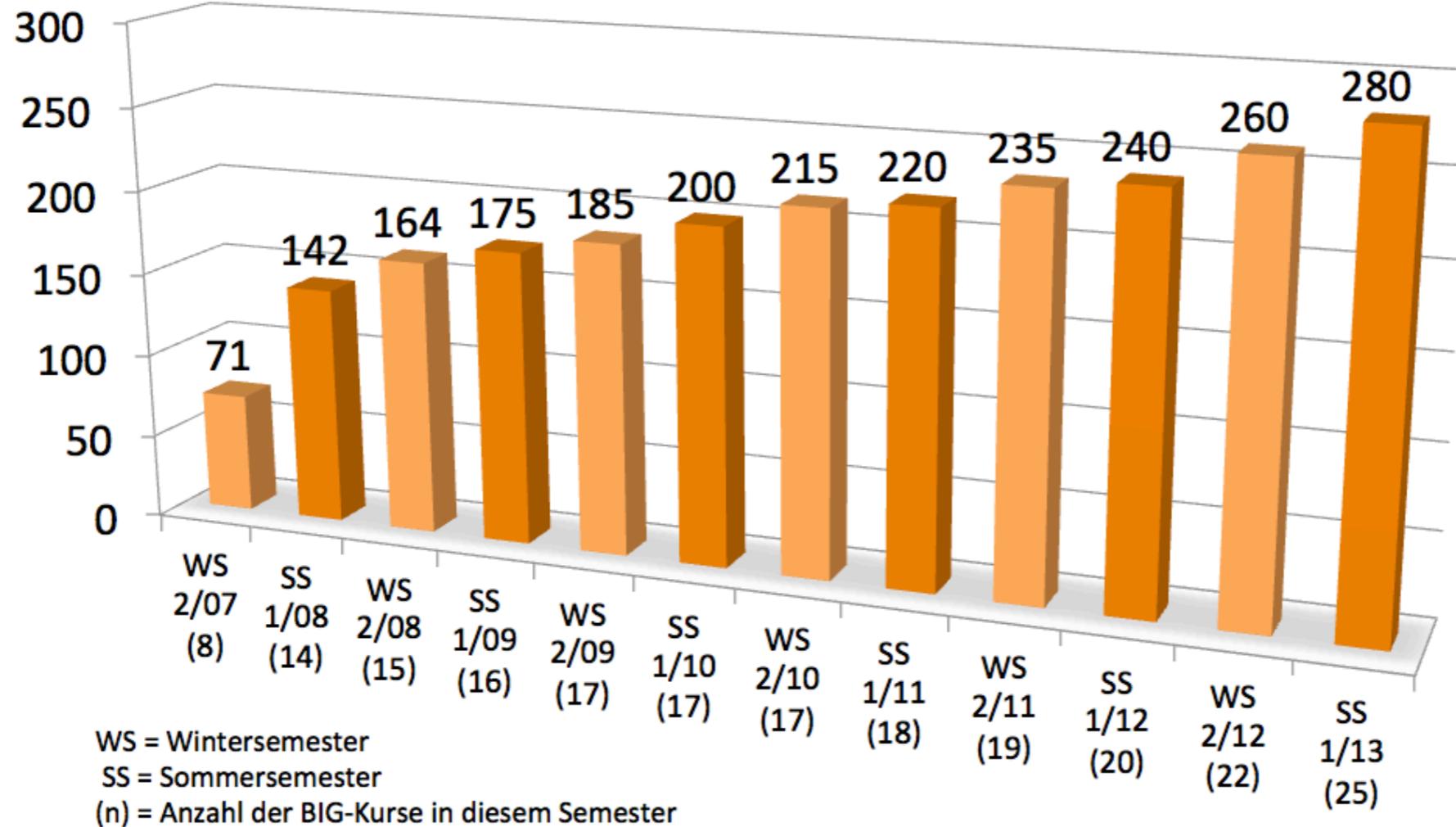
Übergang der Trägerschaft in die lokalen Strukturen

- Trägerschaft seit 2008: Sportamt der Stadt Erlangen in Kooperation mit der vhs
 - Einrichtung einer halben Planstelle zur Projektkoordination
- ➔ Wissenschaft begleitet und berät kontinuierlich als Netzwerkpartner



Teilnehmerinnen an den Kursangeboten

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



Entwicklung eigener Strategien aus der Praxis

- ➔ Eigene Homepage
- ➔ Film zum BIG-Projekt
- ➔ Unterstützung des BIG Kompetenzzentrums bei der Beratung und Schulung der neuen BIG-Standorte
- ➔ Organisation und Durchführung einer bundesweiten Fachtagung



BIG Modellprojekt

Nachhaltigkeit

Transfer

Disseminierung

Transfer

BIGff

Nachhaltigkeit & Transfer des BIG-Ansatzes in Bayern

- Sicherung der Nachhaltigkeit in Erlangen
- Anpassung und Umsetzung in Stadtteilen mit besonderem Erneuerungsbedarf in Regensburg 2008, seit 2009 unter Eigenregie als FIT
- Transfer auf bayerische Stützpunktvereine des DOSB-Programms „Integration durch Sport“ seit 2008

Gesund. Leben. Bayern.



- ➔ Planungsgruppen wurden von wissenschaftlichen Mitarbeitern selbst moderiert
- ➔ Evaluation seitens der Wissenschaft durchgeführt

BIGGER & BIGGER^(T)

Transfer des BIG-Ansatzes auf andere Regionen

- gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit
- Erprobung des Ansatzes in zwei weiteren Regionen
 - ▶ städtisch verdichtet: Ruhrgebiet
 - ▶ ländlich: Mecklenburg-Vorpommern



- ➔ Planungsgruppen wurden von Projektmitarbeiterinnen vor Ort moderiert
- ➔ Schulung und Beratung durch das ISS
- ➔ Evaluation seitens der Wissenschaft durchgeführt

Ergebnisse Uecker-Randow

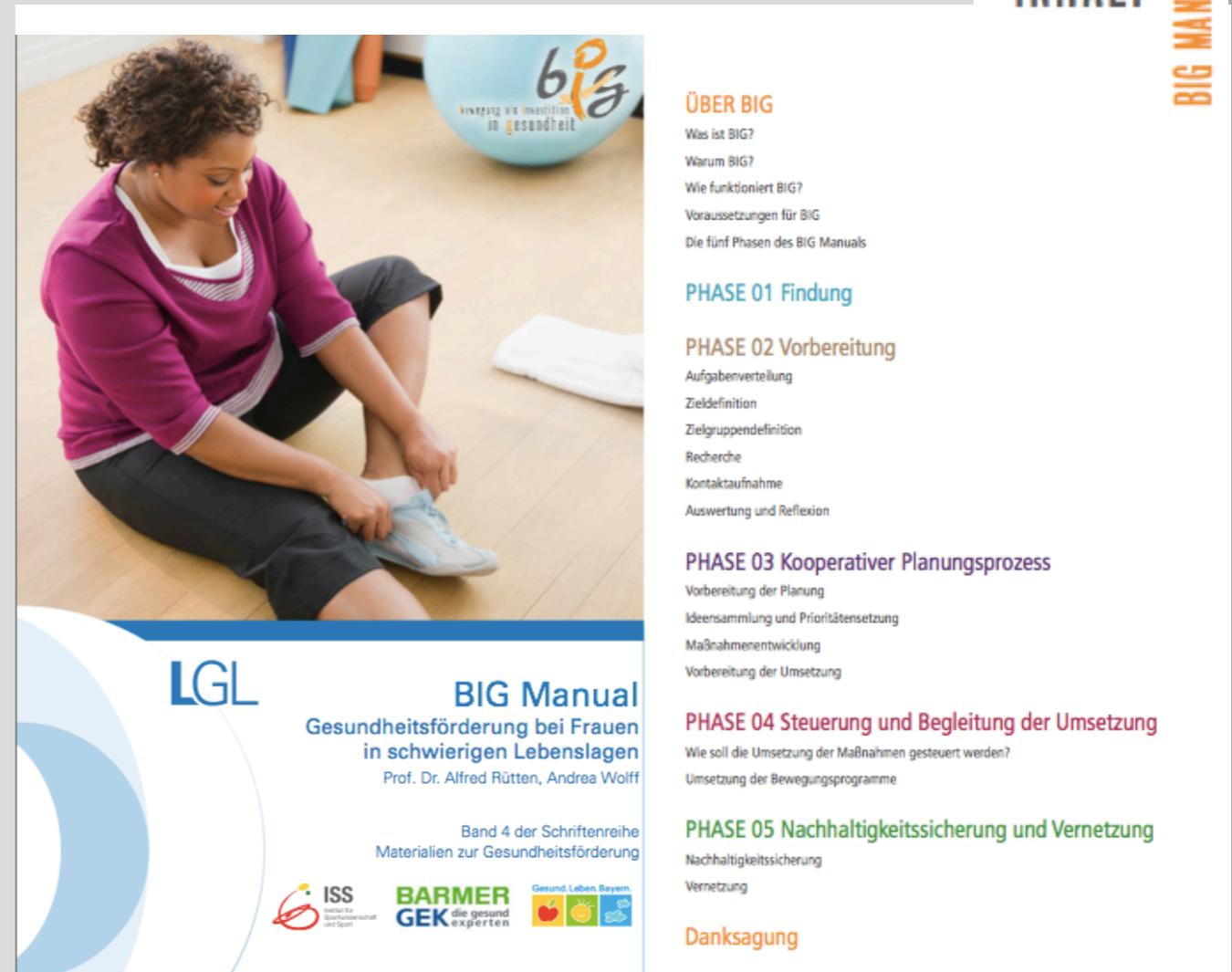
- Maßnahmen an 6 Standorten
- Schaffung von 9 Angeboten
- 112 Teilnehmerinnen während der Projektlaufzeit
- Angebote für psychisch kranke Menschen
- Einbeziehung von 1-Euro-Jobberinnen
- Hoher Erfolg im ländlichen Raum
- Ausweitung der Angebote nach Projektende auf inzwischen 18 Gruppen
- Absicherung der Koordination über den Kreissportbund Vorpommern/Greifswald
- Förderung über den Europäischen Sozialfonds



Disseminierung - BIG Manual

Entwicklung BIG Manual

- Partizipative Entwicklung gemeinsam mit den Partnern bisheriger BIG-Projekte
- Praxisnahe Schritt-für-Schritt-Anleitung für die eigenständige Umsetzung des BIG-Ansatzes im kommunalen Kontext
- Erprobung an zwei Standorten im Rahmen des Projekts BIG.bayern



Rütten & Wolff, LGL 2012

Gesund. Leben. Bayern.



BARMER
GEK die gesund
experten

big
projekt

Ergebnisse der Manual-Erprobung

- ➔ Bei anleitungsgemäßer Umsetzung für den kommunalen Transfer geeignet und erfolgreich
- ➔ Effiziente Gestaltung und Beschleunigung der Prozesse durch das Manual
- ➔ Politischer Kontext und Ressourcen entscheidend für die Bereitschaft der Kommunen, den BIG- Ansatz vor Ort umzusetzen

Disseminierung - BIG Kompetenzzentrum

BIG Kompetenzzentrum



Seit 2011 in Kooperation mit der Barmer GEK

- Unterstützung der bisherigen Projektstandorte bei der Umsetzung und Verstetigung
- Beratung und Projektmanagement
- Aus- und Weiterbildung
- Angewandte Forschung
- Qualitätssicherung



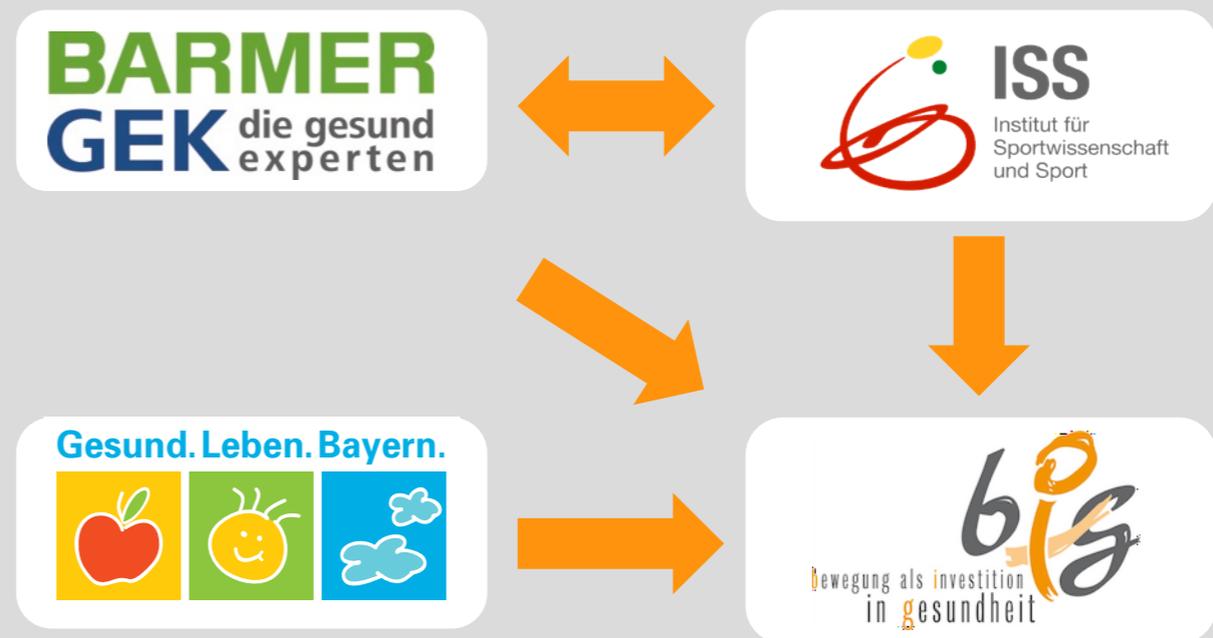
➔ 50 % Stelle am ISS von Juli 2011 - Juni 2014



Disseminierungsprojekt BIG.kompetenz

Disseminierung des BIG-Ansatzes mit Hilfe des BIG Manuals seit Ende 2011:

- Initiierung durch das BIG Kompetenzzentrum
- Anschubfinanzierung für fünf neue Standorte in Bayern für 12 Monate über je 12.500 Euro durch Gesund.Leben.Bayern.
- Förderung einer wissenschaftlichen Begleitung und Beratung
- Selbstevaluation der Standorte



Ausblick

Ausblick

Modellprojekt in Erlangen



BIGff: Folgeprojekte in bayerischen Kommunen



Folgeprojekte in Deutschland



BIG Manual



BIG.kompetenz



Ausblick

BIG.nexus

Forschung

Praxis

Politik



Ausblick

**Gemeinsame Forschungs-
und Entwicklungsagenda**

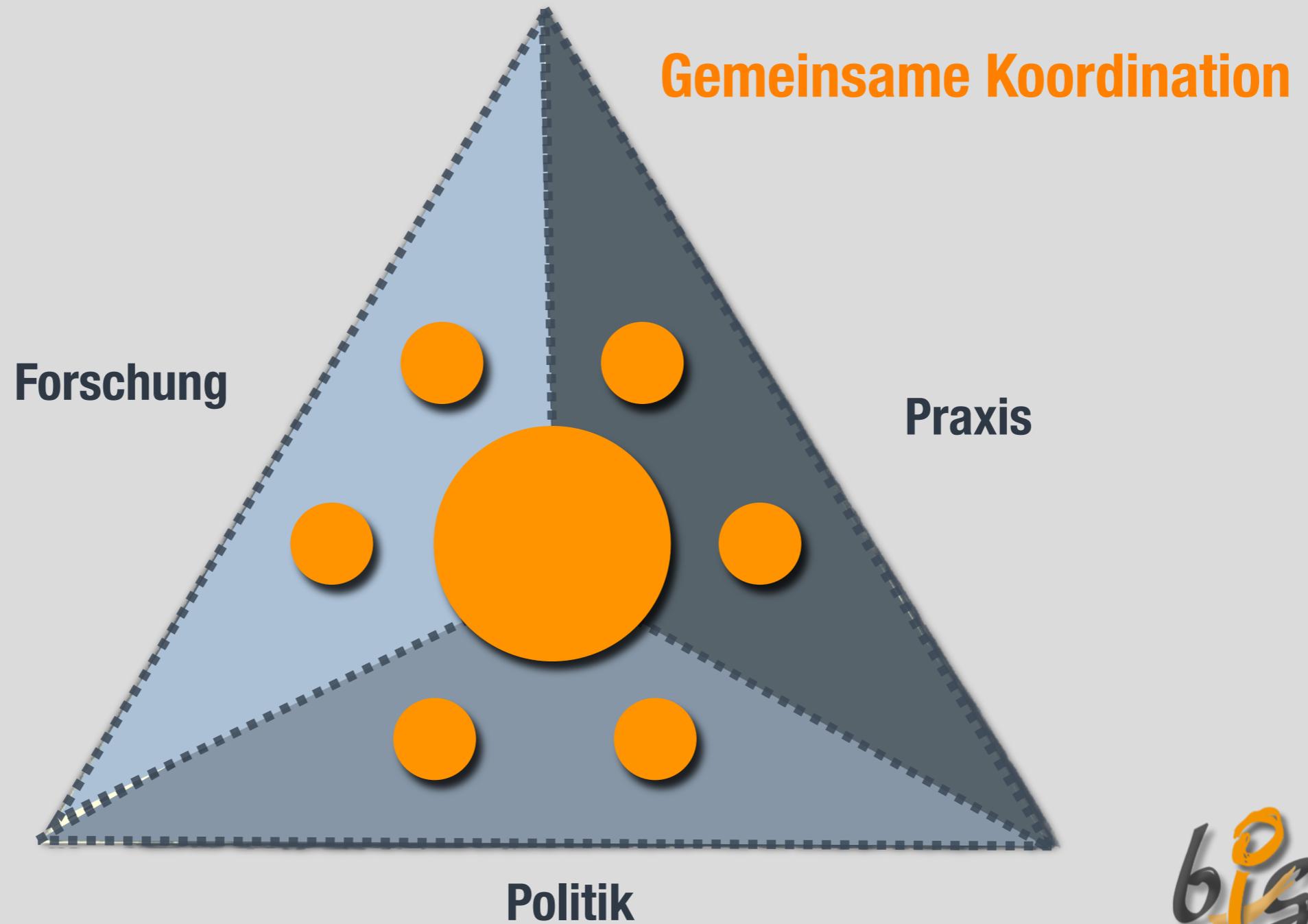
Forschung

Praxis

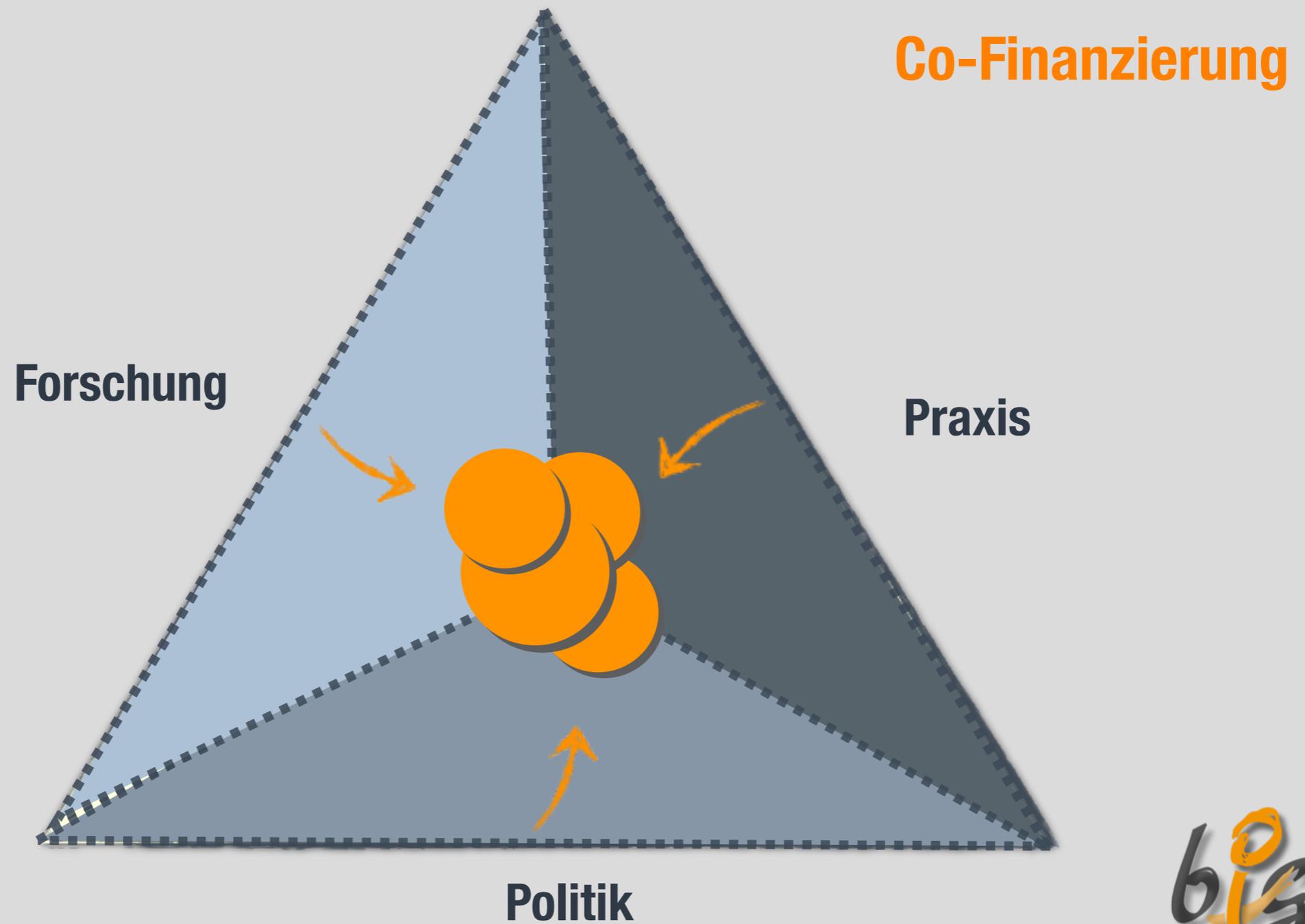
Roadmap

Politik

Ausblick

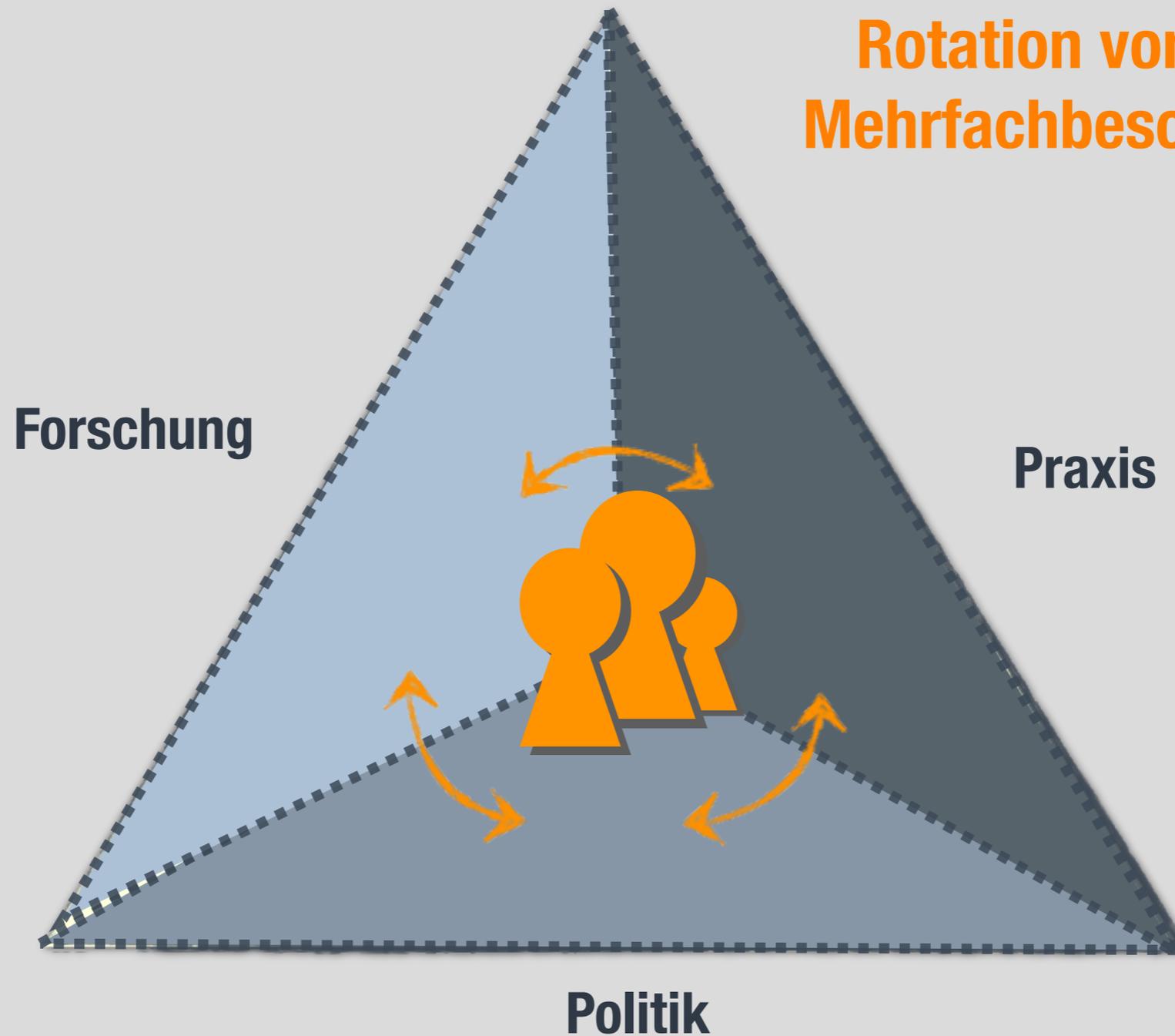


Ausblick



Ausblick

**Rotation von Personal
Mehrfachbeschäftigung**





**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

