bewegung als investition in gesundheit

Gesundheitsförderung in der Kommune
für Frauen in schwierigen Lebenslagen

BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit

BIG-Manual

BARMER

DSS Department für Sportwissenschaft und Sport

FAU Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg

Gesund.Leben.Bayern.

Gesundheitsförderung in der Kommune
für Frauen in schwierigen Lebenslagen

BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit

BIG-Manual

BARMER

FAU FRIEDRICH-ALEXANDER UNIVERSITÄT ERLANGEN-NÜRNBERG

DSS Department für Sportwissenschaft und Sport

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

Gesund. Leben. Bayern.

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Bundesministerium
für Gesundheit

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

INTEGRATION DURCH SPORT
DOSB

Impressum

Herausgeber
BARMER
Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

Department für Sportwissenschaft und Sport
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Gebbertstraße 123 b
91058 Erlangen

Konzeption und Text
(inhaltlich verantwortlich)
Prof. Dr. Alfred Rütten, Andrea R. Wolff
(unter Mitarbeit von Annika Frahsa, Martina Hoffmann, Nora Rosenhäger, Anna Streber, Sara Schrage)
Department für Sportwissenschaft und Sport
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Redaktion
(verantwortlich i. S. d. PR)
Andrea R. Wolff
BIG-Kompetenzzentrum
Department für Sportwissenschaft und Sport
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
E-Mail: info@big-projekt.de
Telefon: 09131 8525000

Daniela Beerens
BARMER
Produktentwicklung, Versorgungsmanagement, Prävention
Team Prävention und Gesundheitsinformation
E-Mail: daniela.beerens@barmer.de

Gestaltung
peuserdesign
42289 Wuppertal

Abbildungen
Department für Sportwissenschaft und Sport
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Druck
Druck+Medien Heiligenhaus GmbH
Hauptstraße 51–53
42579 Heiligenhaus

Stand: aktualisierte Auflage Dezember 2017

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 04.12.2017 abgerufen.

Unser BIG-Manual enthält als Service aktuelle Links zu anderen Websites, die Ihnen weitere Informationen zum Thema geben oder nützliche Anwendungen anbieten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nicht alle Websites anderer Unternehmen, auf die wir verweisen, laufend überprüfen können. Wir übernehmen daher keine Haftung für die Inhalte dieser Anbieter. Auch bedeuten unsere Links keine Empfehlungen/Werbung für die dargebotenen Inhalte, Produkte und Dienstleistungen der verlinkten Internet-Angebote.

© Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und BARMER.
Alle Rechte vorbehalten.

Die im BIG-Manual verwendeten Fotos stammen aus dem BIG-Projekt in Erlangen (Erich Malter und Mitarbeiterinnen des DSS). Die im Wasser fotografierten Frauen tragen aufgrund der besonderen Fotosituation zum Teil für den Badebetrieb weniger geeignete bedeckende Kleidung. Im Alltag der Wasserbewegungsangebote tragen die Frauen ausschließlich Badebekleidung, bei Bedarf auch sogenannte Burkinis.

Inhalte des Manuals

Vorwort 6

Über BIG 7
Was ist BIG? 8
Was macht den BIG-Ansatz aus? 9
Warum BIG? 10
Wie funktioniert BIG? 14
Die Voraussetzungen für BIG? 16
Die fünf Phasen des BIG-Manuals 17

Phase 01 – Findung 18

Phase 02 – Vorbereitung 22
1. Aufgabenverteilung 23
2. Zieldefinition 25
3. Zielgruppendefinition 30
4. Recherche 32
5. Kontaktaufnahme 39
6. Auswertung und Reflexion 43

Phase 03 – Kooperativer Planungsprozess 46
1. Vorbereitung der Planung 47
2. Durchführung der kooperativen Planung 50
3. Maßnahmenentwicklung 53
4. Vorbereitung der Umsetzung 56

Phase 04 – Steuerung und Begleitung der Umsetzung 57
1. Wie soll die Umsetzung der Maßnahmen gesteuert werden? 58
2. Umsetzung der Bewegungsprogramme 59
3. Wie wird die Umsetzung dokumentiert? 65

Phase 05 – Nachhaltigkeitssicherung und Vernetzung 67
1. Nachhaltigkeitssicherung 68
2. Vernetzung 72

Danksagung 74

Vorwort

Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten und Menschen mit Migrationshintergrund ist eine Herausforderung. Der BIG-Ansatz wurde in enger Kooperation von Wissenschaft und Praxis für diejenigen Kommunen, Verbände und Organisationen entwickelt, die sich dieser Herausforderung bewusst sind und sich ihr stellen möchten.

Dieser Ansatz erfordert zeitliche und finanzielle Ressourcen. Diese sind vor Ort oft bereits vorhanden und können durch gezieltes und planvolles Vorgehen für BIG mobilisiert werden. Hierzu bedarf es einer politischen Entscheidung, in diesem Feld tätig zu werden und auch zusätzliche Mittel bereitzustellen. Der Entscheidung für BIG geht die Erkenntnis voraus, dass die bisherigen Maßnahmen Nichtbeweger nicht im gewünschten Maß erreichen konnten und daher künftig neue Wege beschritten werden sollten.

Das vorliegende Manual wurde vom Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg entwickelt und durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert. Es ist ein erprobtes Hilfsmittel für die Praxis, den komplexen Ansatz von BIG mit seinen notwendigen Bestandteilen für eine nachhaltige Gesundheitsförderung umzusetzen und dabei die Programmentwicklungskosten für Sie möglichst gering zu halten. Das Manual ist eine Arbeitshilfe für den Aufbau von geeigneten Strukturen und die Aneignung erfolgreicher Methoden zur Gesundheitsförderung sozial Benachteiligter und Menschen mit Migrationshintergrund. Es kann Ihnen dabei helfen, Ihre Arbeit gezielt zu strukturieren, und Sie auf Stolpersteine und mögliche Lösungswege hinweisen.

BIG-Arbeitshilfen und Anleitung zur Qualitätssicherung

Nach Anmeldung über das BIG-Kompetenzzentrum können Sie die Arbeitshilfen und die Anleitung zur Qualitätssicherung des BIG-Ansatzes entweder von der BIG-Website www.big-kompetenzzentrum.de herunterladen oder schriftlich anfordern.

Die Umsetzung des BIG-Ansatzes mithilfe des Manuals erfordert von Ihnen ein gewisses Vertrauen, die beschriebenen Schritte bei Ihnen vor Ort auch dann durchzuführen, wenn Ihnen die Vorgehensweise zunächst als fremd oder für Ihre Kommune unpassend erscheint. Sich auf BIG einzulassen bedeutet auch, vertraute Pfade zu verlassen und den Mut aufzubringen, den dargestellten Weg in vollem Umfang zu beschreiten. Die bisherigen Erfahrungen aus 15 Standorten zeigen, dass die Projekte umso erfolgreicher sind, je konsequenter alle Anforderungen des BIG-Ansatzes umgesetzt wurden.

Eine Herausforderung für die Autorinnen und Autoren einer Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Praxis war es, die Kernelemente des BIG-Ansatzes möglichst knapp zu verdeutlichen und gleichzeitig die unterschiedlichen Voraussetzungen und Erfahrungen, die Sie mitbringen, zu berücksichtigen. Das Manual selbst enthält alle notwendigen Schritte, die umgesetzt werden müssen, wenn Sie Ihr Vorhaben als BIG-Projekt bezeichnen wollen. Die Arbeitshilfen als Anlagen zum Manual bieten Ihnen bei Bedarf nützliches Wissen zu einzelnen Umsetzungsphasen. Vordrucke für Formulare, Fragebögen und Checklisten, die den offiziellen Kooperationspartnerinnen und -partnern zur Verfügung gestellt werden, sollen Ihnen die praktische Arbeit erleichtern. Eine Anleitung zur Qualitätssicherung hilft, die BIG-Aktivitäten von Anfang an sorgfältig zu dokumentieren, sodass Ihnen später Daten zur Verfügung stehen, um den Erfolg Ihrer Arbeit prüfen und nach außen darstellen zu können.

Das Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, die BARMER sowie die BIG-Kooperationspartner des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege wünschen Ihnen bei Ihrem BIG-Projekt viel Erfolg!

Über BIG

Was ist BIG?
Was macht den BIG-Ansatz aus?
Warum BIG?
Was sind die Voraussetzungen für BIG?

Was ist BIG?

Bewegungsmangel ist ein Gesundheitsrisiko. Besonders Menschen aus einem sozial benachteiligten Umfeld und/oder mit Migrationshintergrund bewegen sich zu wenig. Das Projekt BIG – Bewegung als Investition in Gesundheit fördert die körperliche Aktivität dieser Menschen und leistet damit einen wichtigen Beitrag zu deren Gesundheit.

Die Teilnehmenden profitieren aber auch anderweitig: Sie entwickeln Selbstvertrauen, knüpfen soziale Kontakte und lernen politische Prozesse auf kommunaler Ebene kennen. Bewegung fördert so die soziale Integration der Menschen.

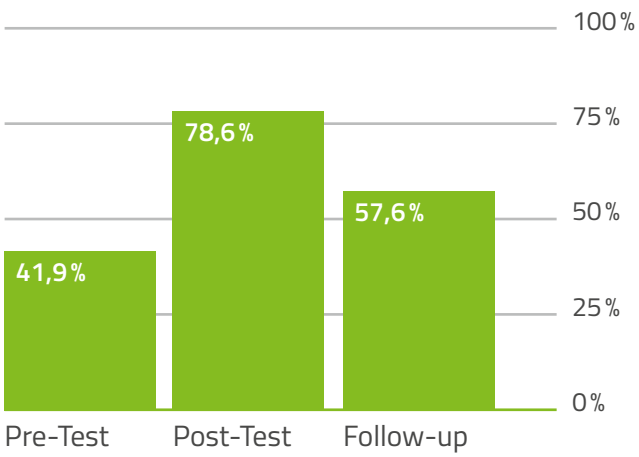
Der Beteiligungsansatz des Projekts zeigt zudem sozialpolitische Wirkungen auf die Bewegungsverhältnisse vor Ort (z. B. Anpassung von Angeboten, Zugang zu geeigneten Räumen, Personal für Projektbetreuung) . Strukturbildende Maßnahmen tragen zur nachhaltigen Fortführung der Angebote über den Projektzeitraum hinaus bei.

Das BIG-Projekt wurde im Rahmen der Präventionsforschung des Bundes (Bundesministerium für Bildung und Forschung) unter der Leitung des Departments für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg 2005 in Erlangen entwickelt und seither erfolgreich umgesetzt.

BIG ist ein evidenzbasiertes Modellprojekt für Bewegungsförderung und richtet sich an Frauen in schwierigen Lebenslagen. Evidenzbasiert bedeutet dabei, dass die Wirksamkeit des BIG-Ansatzes auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten der Frauen sowie dessen soziale Wirkungen in der Kommune wissenschaftlich nachgewiesen werden konnten. Mit Frauen in „schwierigen Lebenslagen" sind in erster Linie Erwerbslose, Alleinerziehende, Geringverdienende oder solche mit schwierigem Migrationshintergrund gemeint. Die Frauen der Zielgruppe selbst haben die Bezeichnung „Frauen in schwierigen Lebenslagen" im Rahmen des BIG-Modellprojekts für sich gewählt, da sich nicht alle von ihnen als „sozial benachteiligt" fühlen, aber sie sich dennoch in einer für sie schwierigen Lebenssituation sehen.

Erste Erfahrungen mit dem BIG-Projekt zeigten beispielsweise, dass 57,6 % der Frauen auch ein Jahr nach ihrer Teilnahme noch körperlich aktiv waren – im Vergleich zu 41,9 % vor Beginn des Projekts – und somit durch das BIG-Projekt eine ähnlich hohe Rate an „Bewegerinnen" erreicht werden konnte, wie sie nach Bevölkerungsdaten nur bei Frauen in den höchsten Einkommensgruppen der Bevölkerung zu finden ist. Auch konnten „Empowerment-Effekte" bei den Teilnehmerinnen nachgewiesen werden wie die Entwicklung individueller Fähigkeiten (z. B. schwimmen lernen) und sozialer Kompetenzen (z. B. selbstständig Ämtergänge erledigen können, Aufbau sozialer Kontakte). Die Frauen entwickelten darüber hinaus mehr Kontrolle über ihre Lebenswelt durch direkten Einfluss auf die Lokalpolitik, beispielsweise über die Kandidatur einer BIG-Teilnehmerin für den Stadtrat oder die Mitgliedschaft einer BIG-Teilnehmerin im Ausländer- und Integrationsbeirat.

Wirkung auf das **Bewegungsverhalten**



Regelmäßige körperliche Aktivität in der Freizeit
(Anteil der Frauen mit mehr als einer Stunde Aktivität pro Woche vor Beginn der Intervention, direkt danach und ein Jahr später)

Auch konnte eine individuelle Befähigung politischer Entscheidungträgerinnen und Entscheidungsträger in Bezug auf Prozesse einer für die Zielgruppe geeigneten Angebotsentwicklung nachgewiesen werden, zum Beispiel im Hinblick auf eine verbesserte interkulturelle Kompetenz sowie eine Befähigung zu einer kollaborativen Entscheidungsfindung. Zu den strukturellen Veränderungen gehörten beispielsweise der Zugang zu Schulturnhallen und Gymnastikräumen von Kindergärten sowie der Aufbau einer ressortübergreifenden Zusammenarbeit in der Verwaltung.

Was macht den BIG-Ansatz aus?

Bewegungsförderung

Bewegungsförderung ist aus verschiedenen Gründen besonders geeignet für die Gesundheitsförderung. Bewegung ist ein Aktivposten für die Gesundheit. Die aktuelle wissenschaftliche Beweislage verspricht vielfältige Renditen: Vorbeugung von Krankheiten, Vermeidung von Risikofaktoren, Linderung von Beschwerden, Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, Entwicklung von Selbstvertrauen und sozialer Unterstützung – um nur einige der gesundheitsförderlichen Wirkungen von Bewegung zu nennen.

Beteiligung

Seit der Verabschiedung der Ottawa-Charta der Weltgesundheitsorganisation 1986 sind Beteiligung und Befähigung integrale Bestandteile von Gesundheitsförderungsaktivitäten. Nichtsdestoweniger ist eine adäquate Beteiligung, insbesondere von Zielgruppen und anderen Stakeholdern, in der Praxis der Gesundheitsförderung bis heute keineswegs selbstverständlich. Dies trifft gerade im Hinblick auf sozial benachteiligte Menschen oder Menschen in schwierigen Lebenslagen zu, die in der Regel besonders schwer für Gesundheitsförderungsmaßnahmen zu erreichen sind.

Kooperative Planung

Der BIG-Ansatz zielt konkret auf die Befähigung von Menschen in schwierigen Lebenslagen, zusammen mit weiteren Stakeholdern Einfluss auf die Determinanten, also die maßgebenden Umstände von Gesundheit auszuüben. Dafür nutzt BIG das Verfahren der kooperativen Planung, um sowohl verhaltens- als auch verhältnisorientierte Aktivitäten zu entwickeln. Die kooperative Planung integriert unterschiedliche Perspektiven:

- Betroffene werden zu Beteiligten: Menschen in schwierigen Lebenslagen nehmen unmittelbar und gleichberechtigt am Planungsprozess teil.
- Unterschiedliche Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger (siehe Manual Seite 40) werden integriert: Da es bei der kooperativen Planung um Abstimmung und Integration verschiedener Perspektiven geht, sind das spezifische Wissen und der politische Einblick der Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger (z. B. Bürgermeisterinnen und Bürgermeister, Fraktionsvorsitzende) gefragt.
- Basisexpertise (siehe Manual Seite 40) wird genutzt: Die besonderen Kenntnisse über die Situation vor Ort werden von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus den jeweils relevanten Sektoren (z. B. Sport, Soziales, Frauen, Gesundheit oder Integration) eingebracht.
- Anwendung von wissenschaftlichem Know-how: Die wissenschaftlichen Kooperationspartner beraten die Projektverantwortlichen und begleiten die Umsetzung des Projekts.

Aktivposten-Orientierung

Der BIG-Ansatz setzt auf einen positiven, ressourcenorientierten Ansatz. Dies bedeutet, dass nicht vermeintliche Defizite und Problemlagen der Frauen im Vordergrund stehen, sondern dass der Blick auf vorhandene Stärken und Ressourcen der Frauen in deren unmittelbarem Umfeld gelenkt wird. Dabei werden sogenannte Aktivposten (unterstützende Personen, Organisationen und Infrastrukturen) in den Lebenswelten der Frauen für die Maßnahmenentwicklung und -umsetzung identifiziert und ins Projekt eingebunden.

Maßnahmen

Die Vorgehensweise des BIG-Ansatzes zeigt Ihnen Wege auf, umfassende Maßnahmen gezielt zu entwickeln, umzusetzen und nachhaltig in Ihrer Kommune abzusichern:

- Bewegungsprogramme (z. B. Fitness- und Ausdauerkurse)
- Bewegungsgelegenheiten (z. B. Frauenbadezeit, Gesundheitsseminare)
- Ausbildung von Zielgruppenfrauen zu Übungsleiterinnen
- Etablierung nachhaltiger Strukturen für Gesundheitsförderung mit Frauen in schwierigen Lebenslagen vor Ort (z. B. kommunale Koordinationsstellen oder Projektbüros)

Der BIG-Ansatz unterscheidet dabei langfristige, mittelfristige und kurzfristige Ziele – zum einen in Bezug auf die Frauen der Zielgruppe, zum anderen in Bezug auf die Strukturen zur Gesundheits- und Bewegungsförderung in Ihrer Stadt.

- Individuelle Ebene: Im Bereich der individuellen Verhaltensprävention geht es darum, die jeweilige Zielgruppe zu erreichen, das heißt, sie bereits an der Projektentwicklung zu beteiligen. Zielgruppenfrauen sollen mittelfristig bewegt werden, das heißt, ihre physische, psychische und soziale Gesundheit soll über Bewegungsaktivitäten gefördert werden. Darüber hinaus sollen Menschen in schwierigen Lebenslagen langfristig befähigt werden, zum Beispiel die BIG-Aktivitäten selbstständig und dauerhaft fortzuführen.
- Strukturelle Ebene: Auf der strukturellen Ebene zielt der BIG-Ansatz parallel dazu darauf ab, Präventionsanbieter und politische Entscheidungsträger einzubinden, etwa durch Beteiligung an der Projektentwicklung. Dadurch werden mittelfristig Bündnisse zur Bewegungsförderung aufgebaut oder verbessert. Langfristig geht es im BIG-Projekt darum, neue Strukturen der Gesundheitsförderung aufzubauen, zum Beispiel Partnerschaften und Kooperationen beteiligter Organisationen nachhaltig abzusichern. Dies kann beispielsweise durch die Einrichtung einer Koordinationsstelle oder die feste Verankerung dieses Bereichs der Gesundheitsförderung in der Aufgabenstruktur Ihrer Kommune erfolgen.

Daraus ergibt sich für BIG ein Verständnis von Bewegung, das sich von den klassischen Begriffen „Sport“ und „Training“ unterscheidet. Zunächst bezieht sich der Begriff Bewegungsförderung auf jede Form körperlicher Aktivität, die einen gesundheitlichen Nutzen verspricht und kein übermäßiges gesundheitliches Risiko darstellt. Außerdem werden nach dem BIG-Verständnis darunter Verbesserungen in den Bereichen der Bildung, des Sozialen, des Politischen und der Umwelt angestrebt.

Die mit dem BIG-Ansatz erreichten Ergebnisse zeigen insbesondere hinsichtlich der aktiven Beteiligung der Frauen wichtige Vorteile dieses Ansatzes zur Gesundheitsförderung bei der Erreichbarkeit von Frauen in schwierigen Lebenslagen auf. Wenn Sie diese Frauen in die Planung und Umsetzung systematisch einbinden, können diese über Normen, Werte, Bedürfnisse und Lebensgewohnheiten als Voraussetzungen für die Entwicklung eines passgenauen Bewegungsangebots Auskunft geben. Die beteiligten Frauen können zudem eine wichtige Mittlerposition zwischen dem BIG-Projektteam und anderen Frauen in schwierigen Lebenslagen einnehmen, wirkliche Ansprache leisten, Vertrauen aufbauen, Kontakte vermitteln und bei anderen Frauen eine positive Grundhaltung zu BIG fördern und über diesen Weg Teilnehmerinnen für Bewegungsaktivitäten gewinnen.

Warum BIG?

In Ihrer Kommune ist die Finanzlage angespannt? Es fällt schwer, bereits bestehende Projekte personell und finanziell zu bewältigen? Sie sind aber davon überzeugt, dass bei Ihnen vor Ort im Bereich der Gesundheitsförderung von sozial benachteiligten Menschen und der Integration von Zuwanderern „etwas getan“ werden muss? Wir möchten Ihnen hier Argumente an die Hand geben, warum sich dieses neue Projekt für Ihre Stadt, Ihren Verband oder Ihren Verein lohnen wird und welchen konkreten Mehrwert es Ihnen bringt.

BIG senkt durch die Aktivierung von Menschen, die sich in der Vergangenheit nur wenig oder gar nicht bewegt haben, das Risiko für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas und Diabetes mellitus. Damit leistet der gesundheitspräventive Ansatz von BIG einen wichtigen Beitrag dazu, Menschen in schwierigen Lebenslagen bis ins hohe Alter fit zu halten und somit den Herausforderungen einer älter werdenden Gesellschaft Rechnung zu tragen.

BIG aktiviert Bürgerinnen und Bürger

BIG dient als Schlüssel, um an schwer erreichbare Bürgerinnen und Bürger der Kommune heranzukommen und Netzwerke engagierter Menschen zu schaffen. BIG füllt die aktuelle Diskussion um das Ehrenamt mit Leben und ergänzt die Aktivierungsbemühungen des Programms „Soziale Stadt" bei der Einbindung von Menschen mit Migrationshintergrund. BIG liefert gleichzeitig eine Methode zur Öffnung vorhandener Strukturen, wie zum Beispiel von Vereinen, für bislang schwer erreichbare gesellschaftliche Schichten. Die durch BIG verbesserten Vernetzungen mit Menschen der Zielgruppe werden genutzt, um den gegenseitigen Informationsaustausch über Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zu fördern. Beispielsweise können Teilnehmerinnen an BIG-Kursen in wohnortnahen Einrichtungen gleichzeitig Informationen über Beratungsangebote erhalten. Planungssitzungen können auf Wunsch mit einer Ernährungsberatung kombiniert werden. Die Integrationsbeauftragte oder der Integrationsbeauftragte kann bei BIG-Veranstaltungen Mütter mit Zuwanderungsgeschichte dazu ermuntern, ihren Kindern die Vorzüge einer Ausbildung im öffentlichen Dienst nahezulegen. Sie erhalten über direkte Kontakte Informationen über Wünsche und Bedürfnisse der Frauen in schwierigen Lebenslagen und können Ihre Angebote auch über Sport und Bewegung hinaus entsprechend optimieren.

BIG integriert Menschen

Frauen in schwierigen Lebenslagen, die sich im BIG-Projekt engagieren, wirken in ihrer jeweiligen Community als Vorbilder. Arbeitslose, Alleinerziehende oder religiös lebende muslimische Frauen, deren Teilhabe an unserer Gesellschaft oft erschwert ist, werden durch die Teilnehmerinnen der Planungsgruppen mobilisiert und dadurch ermuntert, sich ebenfalls einzubringen. Solche Vorbilder bewirken langfristig Schneeballeffekte bei der Mobilisierung von Menschen.

Beispielsweise motiviert BIG gezielt Teilnehmerinnen aus BIG-Bewegungsangeboten zur Teilnahme an einer Übungsleiterausbildung im Bereich des Sports. In der Vergangenheit wurde die Erfahrung gemacht, dass Übungsleiterinnen, die selbst der Zielgruppe angehören, sehr gut Menschen aus ihrem Umfeld als Programmteilnehmerinnen gewinnen können. Diese werden durch das Vorbild der Trainerin wiederum dazu motiviert, sich ebenfalls eine Ausbildung zur Übungsleiterin zuzutrauen.

BIG befähigt Politik und Verwaltung

Durch den BIG-Ansatz werden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Verwaltung sowie Kommunalpolitikerinnen und -politiker in der Umsetzung eines kooperativen Planungsansatzes geschult. Sie erleben hautnah die Wirkungen und den Erfolg eines Ansatzes zur Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern bei der Ermittlung von Bedarfen, der Angebotsentwicklung und politischen Entscheidungsprozessen. Dieser Ansatz leistet dabei auch einen wichtigen Beitrag zur interkulturellen Öffnung von Strukturen, nicht nur bei Politik und Verwaltung, sondern auch bei Sportvereinen und Präventionsanbietern.

Diese Befähigung führte beispielsweise in Erlangen inzwischen dazu, dass bei Projekten zur Verbesserung der Situation von sozial benachteiligten Bürgerinnen und Bürgern kooperative Planungsansätze mit Zielgruppenbeteiligung bei der Bedarfserhebung, Maßnahmenplanung und -umsetzung integriert werden. Diese Befähigung strahlt weit über die ursprüngliche Zielsetzung der Bewegungsförderung hinaus auf andere Themengebiete, wie zum Beispiel auf die Schaffung einer gemeinsamen Gesundheitsregion von Erlangen und dem umliegenden Landkreis zur Verbesserung der gesundheitlichen Chancengleichheit oder auf die Umsetzung von Konsequenzen aus dem Sozialbericht in Erlangen mit Schwerpunkt auf den Arbeitsmarkt.

BIG erreicht neue Wähler

BIG eröffnet Kommunalpolitikerinnen und -politikern die Gelegenheit, sich persönlich für ein Projekt zu engagieren, mit dem unter anderem eine wachsende, aber bislang wenig berücksichtigte Wählerschicht angesprochen wird: Menschen mit Zuwanderungsgeschichte in Ihrer Kommune erleben hautnah, dass sie als gleichberechtigte Bürgerinnen und Bürger ihre Lebenswelt mitgestalten können, dass Politikerinnen und Politiker sie nicht nur als „Problemgruppe" erleben, sondern sich persönlich für ihre Belange einsetzen und friedliche kulturelle Vielfalt gemeinsam mit ihnen gestalten. Es gelingt darüber hinaus, Frauen aus der Zielgruppe für die politische Arbeit zu gewinnen und damit eine wichtige Brücke zur jeweiligen Community zu schlagen, wie unter anderem die Stadtratskandidatur einer Spätaussiedlerin im Zuge des BIG-Projekts in Erlangen gezeigt hat.

BIG ist der Weg vom Integrationskonzept zur Praxis

BIG greift mit seinem Ansatz Ziele auf, die sich auch in den derzeit in vielen Kommunen entwickelten Integrationsleitlinien und Integrationskonzepten finden: Beteiligung von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte an politischen Prozessen und an der urbanen Gesellschaft, Öffnung der Mehrheitsgesellschaft, Bekämpfung struktureller Diskriminierung, interkulturelle Begegnung, Verständigung und Konfliktlösung, zielgruppengerechte Verbreitung von Informationen sowie eine Stärkung des Selbstbewusstseins – Empowerment – von Frauen mit Migrationshintergrund und deren Familien. BIG stellt damit für Ihre Kommune eine erfolgserprobte Methode dar, um die in Ihrem Integrationskonzept entwickelten Ziele wirksam in die Praxis umzusetzen.

BIG harmonisiert bestehende Integrationsbemühungen

BIG erreicht mit seinem Ansatz besonders auch Frauen mit Migrationshintergrund. Damit spricht BIG eine Zielgruppe an, die bislang häufig außer Acht gelassen wurde, weil sich Integrationsprojekte noch immer überwiegend an Kinder und Jugendliche wenden. Nach Erkenntnissen der Migrationsforschung ist es gerade zur Verhinderung von auffälligen Verhaltensweisen Jugendlicher (Gewalt, Drogenkonsum, Schulabbruch) wichtig, ein Gleichgewicht bei der Integration von Kindern und deren Eltern anzustreben. Zugewanderte Eltern sollten nicht von ihren Kindern, die sich ohnehin besser in der neuen Kultur zurechtfinden, abhängig werden, da dies die Autoritätsverhältnisse in den Familien auf den Kopf stellen und ein solcher Rollentausch die Kinder überfordern würde. BIG erreicht dagegen mit seinem Ansatz auch Frauen und Mütter, die nicht berufstätig sind und daher oft nur wenig am Leben der Mehrheitsgesellschaft teilnehmen. BIG wirkt als innovatives Integrationsprojekt, das nicht nur schwer erreichbare Gruppen mit Zuwanderungsgeschichte anspricht, sondern darüber hinaus einen wichtigen Beitrag zur Prävention von Gewalt und anderem risikobehafteten Verhalten bei Kindern und Jugendlichen leistet.

BIG weist Wirksamkeit nach

Das BIG-Manual enthält zahlreiche Hinweise dazu, wo und wie Sie Ihre Bemühungen und Erfolge dokumentieren können, und versetzt Sie in die Lage, die Wirksamkeit Ihrer Aktivitäten und des Ressourceneinsatzes intern sowie in der Öffentlichkeit darstellen zu können. Damit unterscheidet sich BIG von vielen anderen Gesundheitsförderungsprojekten, deren Wirksamkeit trotz hohen Zeit- und Kostenaufwands nicht überprüft wird. Der Nachweis der Wirksamkeit verbessert zugleich die Chancen, das Projekt nachhaltig in Ihrer Kommune zu verankern. So wurde zum Beispiel in Erlangen die städtische Verankerung der Koordinationsstelle für das BIG-Projekt trotz schwieriger Haushaltslage möglich, weil das Projekt seinen Erfolg anhand stetig steigender Teilnehmerzahlen und gleichbleibend hoher Zielgruppenerreichung belegen konnte.

BIG schafft positive Öffentlichkeit

Das Erlanger BIG-Projekt hat aufgrund seines Erfolges eine hohe internationale Reputation erlangt. BIG hat Preise im Bereich der Gesundheitsförderung gewonnen und wird international bei der Weltgesundheitsorganisation sowie national als Modell für gute Praxis geführt. BIG wird interessiertem Fachpublikum als vorbildliches Projekt auf Tagungen bekannt gemacht. Durch eine Umsetzung des BIG-Projekts in Ihrer Kommune werden Sie sich in einschlägigen Gremien als innovativ gesundheitsfördernde Kommune positionieren und Ihre öffentliche Wahrnehmung in diesem Bereich erhöhen.

Preise und Auszeichnungen für das BIG-Projekt

- BIG als WHO-Fallstudie für „Assets for Health and Development" und „Tackling Obesity by creating healthy residential Environments"
- BIG als Preisträger des Erlanger Medizinpreises des Vereins „Gesundheit & Medizin in Erlangen e. V.", November 2009
- BIG als Preisträger des Präventions- und Gesundheitsförderungspreises der Internationalen Bodenseekonferenz (IBK), April 2008
- BIG national als Modell guter Praxis in der Datenbank „Gesundheitliche Chancengleichheit" (BZgA)
- BIG als Praxismodell im „Regionalen Knoten für Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten", seit Dezember 2012 „Koordinierungsstelle für Gesundheitliche Chancengleichheit" (Landeszentrale für Gesundheit Bayern)
- BIG als Modell guter Praxis im Nationalen Aktionsplan „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung"
- BIG erhält das Gütesiegel von gesundheitsziele.de, 2010
- BIG wurde von der International Sport and Culture Association (ISCA) im SANTE-Projekt der Europäischen Union als Beispiel guter Praxis für gesundheitsförderliche körperliche Aktivität in das SANTE-Handbuch aufgenommen, 2011
- BIG als Beispiel guter Praxis im Rahmen des MOVE Projekts (European Physical Activity Promotion Forum) der International Sport and Culture Association (ISCA)
- BIG als Preisträger des Mittelfränkischen Integrationspreises, Oktober 2012

BIG schafft Standortvorteile

BIG bündelt Ihre Kräfte aus den Bereichen Sport, Frauen, Gesundheit, Migration und soziale Arbeit zum Wohle der Gesundheitsförderung sozial Benachteiligter und verschafft Ihnen damit Standortvorteile, die mit diesem attraktiven Projekt nach außen kommuniziert werden können (z. B. „Medizinstadt Erlangen", Erlangen im Zentrum einer gesundheitsfördernden Region). Mit BIG stellen Sie sich einer besonders lohnenswerten und zugleich großen Herausforderung im Bereich Public Health: Die Gesundheitsförderung sozial Benachteiligter. Diese Menschen weisen das höchste Risiko auf, schwer zu erkranken und frühzeitig zu versterben und profitieren derzeit am wenigsten von den bisherigen Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung.

Wie funktioniert BIG?

Beteiligung

Ziel des BIG-Ansatzes ist es, Frauen dabei zu unterstützen, die Kontrolle über die Rahmenbedingungen ihrer Gesundheit selbst zu übernehmen. BIG löst die vorherrschende Wahrnehmung als „Problemgruppe", die auf Hilfe und Unterstützung anderer angewiesen ist, auf. Durch die Vorgehensweise von BIG entwickeln sich die Frauen Schritt für Schritt von einer Gruppe, die das „Ziel" von Maßnahmen ist, zu Mitarbeiterinnen und Mitentscheiderinnen ihrer eigenen Gesundheitsförderung.

„Ziel"-Gruppe	**Befragung** **Kontaktaufnahme mit und durch Zielgruppe** **Bedarfsermittlung anhand von Kurzfragebögen**
	Kooperative Planung **Aktivierung von Aktivposten** **Mitarbeit in Planungsgruppen und Arbeitsgruppen**
	Umsetzung **Organisation der Bewegungsangebote unter Beteiligung der betroffenenen Frauen**
	Qualitätssicherung **Erhebungen zur Qualitätssicherung unter Mitarbeit der betroffenen Frauen**
Mitarbeiterinnen und Mitentscheiderinnen	**Nachhaltigkeit** **Betroffene Frauen wirken als Multiplikatorinnen** **Frauen langfristig als Mitgestalterinnen der Angebote**

Lebensstilanalyse

Lebensstilanalyse bedeutet, dass Sie Informationen darüber benötigen, unter welchen Bedingungen die Frauen Ihrer Zielgruppe leben, welche Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen und wie sie ihren Alltag unter diesen Bedingungen organisieren. Sie benötigen dieses Wissen, um Angebote entwickeln zu können, die von den Frauen wahrgenommen werden können. Die besten Lieferanten für dieses Wissen sind dabei die Frauen in schwierigen Lebenslagen selbst als Expertinnen ihres eigenen Lebens. Aus diesem Grund ist es für den BIG-Ansatz so entscheidend, so früh wie möglich Kontakt zu Frauen aus der Zielgruppe zu suchen und sie in alle Schritte des Planungs- und Umsetzungsprozesses einzubinden.

Beispiel für eine Lebensstilanalyse:

Barrieren für aktive Lebensstilstruktur	Berücksichtigung in BIG durch
Geldmangel	Kostengünstige Aktivitäten
Fehlende Kinderbetreuung	Kostengünstige Kinderbetreuung Möglichkeit zur Mitnahme von Kindern
Körperliche Erschöpfung	Bewegungsangebote mit geringer Intensität Angebote zum Stressabbau
Fehlende soziale Unterstützung	Vernetzung und regelmäßiger Austausch in Projektbüros, Frauenfrühstück
Fehlen adäquater Angebote	Angebote im Wasserbereich Getrenntgeschlechtliche Angebote Möglichkeit, Angebote selbst zu planen

Politikfeldanalyse

Politikfeldanalyse bedeutet, dass es für Sie wichtig ist, zu recherchieren, welche Institutionen und Personen in Ihrer Kommune im Bereich der Gesundheitsförderung von Frauen in schwierigen Lebenslagen bereits tätig sind, sich dieses Thema als Ziel gesetzt oder dafür Ressourcen zur Verfügung haben. Dabei können Sie stufenweise vorgehen und danach suchen, wer entsprechend tätig oder zuständig ist in den Bereichen

- Prävention und Gesundheitsförderung,
- Bewegung und körperliche Aktivität,
- Frauen in schwierigen Lebenslagen.

Die so ermittelten Personen und Institutionen sollten gezielt in den Planungs- und Umsetzungsprozess von BIG eingebunden werden.

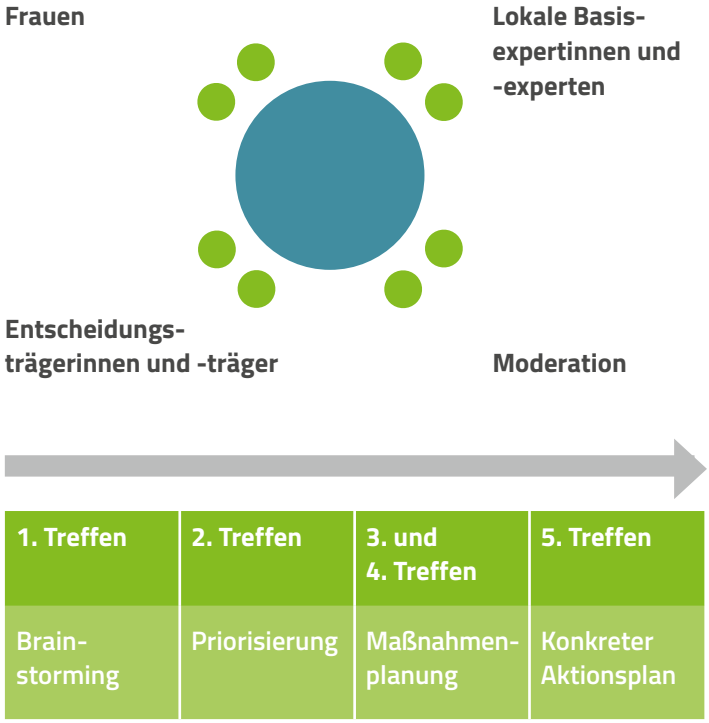
Aktivierung von Aktivposten

Bei der Gesundheitsförderung von sozial Benachteiligten stehen häufig die Defizite dieser Menschen im Fokus der Arbeit. Der BIG-Ansatz geht bewusst von dieser Sichtweise ab und rückt gezielt die Ressourcen, die diesen Menschen zur Verfügung stehen, in den Mittelpunkt des Interesses. Dabei werden unter Aktivposten diejenigen Personen, Organisationen und Infrastrukturen verstanden, auf die bei der Gesundheitsförderung von Frauen in schwierigen Lebenslagen zugegriffen werden kann. Nach möglichen Aktivposten wird dabei einerseits bei Basisexpertinnen und -experten gefragt, aber besonders auch bei den Frauen selbst. Beispielsweise kennen Frauen aus der Zielgruppe oftmals andere Frauen, die einen großen Freundeskreis und hohes Ansehen in ihrem Umfeld genießen und deshalb als Multiplikatorinnen gewonnen werden können. Oder die Frauen kennen wohnortnahe Räume in Schulen oder Kindergärten, die sie aufsuchen können, um an den Bewegungsangeboten teilzunehmen.

Diese Aktivposten werden in der Vorbereitungsphase und in der ersten Planungssitzung gesammelt und gezielt in die Maßnahmenplanung integriert, indem gemeinsam entschieden wird, welche der Aktivposten am vielversprechendsten erscheinen und damit höchste Priorität genießen.

Kooperativer Planungsprozess

Die kooperative Planungsgruppe bildet ein Arbeitsorgan, in dem Personen aus verschiedenen Sektoren der Kommune zusammenarbeiten und gemeinsam konkrete Maßnahmen planen, umsetzen und nachhaltig strukturell absichern. Damit geht der kooperative Planungsprozess über die in lokalen Arbeitskreisen und Netzwerken übliche Nutzung als Treffen, als Plattform zum Informationsaustausch und zur gegenseitigen Absprache von Aktivitäten hinaus. Die kooperative Planungsgruppe setzt sich zusammen aus Frauen der Zielgruppe, politischen Entscheidungsträgerinnen und -trägern sowie Basisexpertinnen und -experten aus der Verwaltung, den Wohlfahrtsverbänden und den Vereinen.



Voraussetzungen für BIG

Unter welchen Voraussetzungen kann BIG in Ihrer Kommune umgesetzt werden?

Kümmerer
Es müssen sich eine Person oder mehrere Personen bereit erklären, die Verantwortung für das Projekt zu übernehmen, und sich um die erfolgreiche Umsetzung kümmern.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:
- Integrationsbeauftragter
- Vorsitzende eines Kulturvereins
- Mitarbeiterin der „Sozialen Stadt“
- Mitarbeiterin des Kreissportbundes
- Pädagogische Mitarbeiterin des Referats Migration
- Mitarbeiterin des Gesundheitsamts

Beteiligung
Die Bereitschaft zur gleichberechtigten Einbindung von Frauen aus der Zielgruppe muss von Projektbeginn an gegeben sein. Die Zielgruppe sind Frauen in schwierigen Lebenslagen, die sich bisher nur wenig oder gar nicht bewegen, sich aber gerne mehr bewegen möchten und selbst an BIG-Angeboten teilnehmen wollen.

Politische Unterstützung
Die politische Unterstützung durch eine Person oder mehrere Personen bzw. Gremien muss gegeben sein. Dies ist vor allem für die nachhaltige Fortführung des Projekts entscheidend.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:
- Stadtratsmitglieder kündigen verbindlich ihre Unterstützung an.
- Die Durchführung des BIG-Projekts wird in einer Stadtrats- oder Ausschusssitzung genehmigt.
- Der Bürgermeister befürwortet die Durchführung des BIG-Projekts in einer offiziellen Bereitschaftserklärung.
- Der Oberbürgermeister beauftragt offiziell die Gleichstellungsstelle mit den Projektaufgaben.

Kooperative Planung
Die gemeinsame Planungsphase mit betroffenen Frauen, Entscheidungsträgerinnen und -trägern sowie Basisexpertinnen und -experten ist ein Kernelement und unverzichtbarer Bestandteil des BIG-Ansatzes. Es muss die Bereitschaft zur Durchführung von mindestens fünf gemeinsamen Planungssitzungen gegeben sein.
- Eine Verringerung der Anzahl der Planungssitzungen geht erfahrungsgemäß immer mit einer niedrigeren Stufe der Partizipation einher – siehe unter: **www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de**. Frauen aus der Zielgruppe werden nur noch angehört und informiert, statt mitarbeiten und mitentscheiden zu können.
- Durch die gemeinsame Planung werden die Zielgruppenfrauen so an das Projekt gebunden, dass sie sich für die Werbung von Teilnehmerinnen an BIG-Angeboten in ihrem Umfeld verantwortlich fühlen und so für den Erfolg der Maßnahmen sorgen.
- Die Beteiligung von Entscheidungsträgerinnen und -trägern erwies sich in den bisherigen Projekten als entscheidend sowohl für die Umsetzung als auch für die Sicherung der Nachhaltigkeit der Maßnahmen.

Teilnahme an Planungssitzungen
Die Bereitschaft von politischen Entscheidungsträgerinnen und -trägern sowie Basisexpertinnen und -experten vor Ort zur aktiven Teilnahme an den kooperativen Planungssitzungen muss gegeben sein.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:
- Stadtratsmitglieder und/oder der Bürgermeister erklären verbindlich ihre Beteiligung an kooperativen Planungssitzungen.
- Funktionäre von Sport- und Kulturvereinen sagen ihre Bereitschaft zur Teilnahme an der kooperativen Planung zu.
- In Erlangen haben der Bürgermeister, Stadtratsmitglieder, der Leiter des Sportamts, Mitarbeiter des Kultur- und Freizeitamts, Sportvereinsrepräsentanten und eine Mitarbeiterin der Volkshochschule regelmäßig an den Planungssitzungen teilgenommen.
- Das Sportamt hat sich selbst verpflichtet, BIG in allen Planungssitzungen zu unterstützen.

Dokumentation
Es muss sich eine Person verantwortlich dafür erklären, die Projektaktivitäten zu dokumentieren, um einen Wirksamkeitsnachweis erbringen zu können. Dafür stehen Ihnen ergänzend zum BIG-Manual Formulare, Checklisten und Arbeitshilfen sowie eine Anleitung zur Qualitätssicherung zur Verfügung: **www.big-kompetenzzentrum.de**
- Anhand der Checklisten können die im BIG-Manual vorgesehenen Arbeitsschritte abgearbeitet und dokumentiert werden.
- Die durchgeführten Aktivitäten werden mit Sitzungsprotokollen, Teilnehmerlisten, Fotos etc. dokumentiert.

Rahmen
Der organisatorische Rahmen für die kooperative Planung muss zur Verfügung gestellt werden.
- Räume für Planungssitzungen stehen zur Verfügung.
- Kinderbetreuung kann bei Bedarf organisiert werden.
- Planungsmaterialien, Vorführgeräte und Getränke können bereitgestellt werden.
- Die Auszahlung geringer Aufwandsentschädigungen für die Frauen aus der Zielgruppe als zusätzlicher Anreiz zur Teilnahme an den Planungssitzungen wird empfohlen.

Finanzierung
Finanzmittel zur Umsetzung des Projekts müssen eigenständig vor Ort eingeworben werden.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:
- Einwerbung zusätzlicher Finanzmittel zur lokalen Umsetzung durch die Gleichstellungsstelle
- Engagement einer Bürgerstiftung
- Unterstützung durch das Programm des Deutschen Olympischen Sportbunds „Integration durch Sport“
- Mittel des Landessportbunds Mecklenburg-Vorpommern
- Finanzierung von Geräten durch das Gesundheitsamt
- Bereitstellung von Mitteln des städtischen Haushalts zur Deckung von Vergütungen von Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern
- Finanzierung der Kinderbetreuung durch einen/den Stadtteiltreff
- Finanzierung von Kursen durch die Volkshochschule

Die fünf Phasen des BIG-Manuals

Phase 01
Findung

Gibt es in Ihrer Stadt Interesse an BIG? Wie können die Voraussetzungen für BIG in Ihrer Kommune geschaffen werden?

Wie können Sie in Ihrer Kommune die Voraussetzungen für die Realisierung von BIG schaffen?

Sie haben den BIG-Ansatz und seine Wirksamkeit kennengelernt und denken, dass ein BIG-Projekt auch in Ihrer Kommune sinnvoll wäre, oder Sie wissen bereits aus Ihrer Arbeit um den Bedarf an geeigneten Bewegungsangeboten von Frauen in schwierigen Lebenslagen. Sie haben selbst aber nicht die nötigen personellen und finanziellen Kapazitäten, ein solches Projekt umzusetzen, und suchen nach Möglichkeiten, die Voraussetzungen für BIG zu schaffen.

Wer könnte sich vor Ort für die Gesundheitsförderung von Frauen in schwierigen Lebenslagen interessieren?

Für Partnerschaften kommen folgende Bereiche infrage:
- Gesundheitsförderung
- Frauenförderung
- Förderung sozial Benachteiligter, Armutsbekämpfung
- Migration und Integration
- Sportförderung
- Unterstützung von Familien
- Förderung des interkulturellen Austauschs

Hier können zum einen Vertreterinnen und Vertreter der Verwaltung, Wohlfahrtsverbände und Vereine aus diesen Themengebieten angesprochen werden, zum anderen sollten unbedingt Bürgermeisterinnen und Bürgermeister sowie Stadträtinnen und Stadträte, die sich in diesen Bereichen engagieren, auf BIG aufmerksam gemacht werden.

Eine detailliertere Auflistung möglicher Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner finden Sie im Manual auf Seite 36 unter „Welche Personen und Organisationen können Ihnen bei der Umsetzung des Projekts weiterhelfen?“.

Wie können Sie Interesse für das Projekt bei potenziellen Partnern wecken?

Knüpfen Sie an bestehende lokale Aktionsbündnisse, Netzwerke und Projekte an.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:
- Vorstellung des BIG-Projekts im regionalen Netzwerk für Integration und anschließende Bildung eines Arbeitskreises zu BIG mit interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Versammlung
- Vorstellung des BIG-Ansatzes als Modell guter Praxis auf der regionalen Armutskonferenz mit dem Ziel, die Vorgehensweise von BIG vor Ort zu etablieren

Tipp

Präsentationen des BIG-Ansatzes können durch das BIG-Kompetenzzentrum übernommen werden. Die Kontaktdaten für Anfragen finden Sie auf der BIG-Website unter: www.big-kompetenzzentrum.de

Sie berufen selbst eine Gesprächsrunde zum Thema BIG ein. Hier empfiehlt es sich dringend, auch politische Entscheidungsträgerinnen und -träger sowie politische Vertreter (Stadträtinnen und Stadträte, Bürgermeisterinnen und Bürgermeister) persönlich einzuladen.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:
- Der Integrationsbeauftragte einer Stadtverwaltung und die Vorsitzende des Ausländerbeirats luden gemeinsam Akteure wie die Gleichstellungsbeauftragte, eine Vertreterin der VHS und den Regionalkoordinator des Programms „Integration durch Sport“ zu einer BIG-Vorstellung ein, in deren Anschluss die Möglichkeiten zu einer Umsetzung diskutiert und erste Schritte in Angriff genommen wurden.
- In einer Stadt wurden bereits zuvor durch „Integration durch Sport“ geschaffene Bewegungsangebote für Frauen zu einem BIG-Projekt ausgeweitet, indem die Organisatorin potenziellen Partnern den BIG-Ansatz vorstellen ließ, von denen einige für die Mitarbeit in Planungssitzungen begeistert werden konnten. Die infolgedessen als Partnerin mitarbeitende Gleichstellungsbeauftragte konnte dann den Oberbürgermeister für die Unterstützung des Projekts gewinnen, was zur nachhaltigen Verankerung des Projekts beitrug.

Tipps

Gleichstellungsbeauftragte und Integrationsbeauftragte sind in den städtischen Hierarchien häufig direkt dem Oberbürgermeister unterstellt und haben oft auch einen engen Kontakt zu weiteren politischen Entscheidungsträgerinnen und -trägern. Daher ist es besonders hilfreich, diese für die Umsetzung von BIG zu gewinnen.

Bei der Kontaktaufnahme mit Personen aus unterschiedlichen Sektoren ist es geschickt, die für die jeweilige Stelle besonders relevanten Elemente von BIG zu unterstreichen (beispielsweise bei einer Person, die sich mit der Förderung von Integration beschäftigt, die sehr gute Wirksamkeit von BIG bei Frauen mit Migrationshintergrund, bei einer Stelle, die sich mit Fragen der Gleichstellung befasst, die Förderung sozial benachteiligter Frauen usw.).

Wer übernimmt die Verantwortung für die Koordination und Umsetzung des Projekts?

Auch wenn der BIG-Ansatz von der gleichberechtigten Kooperation verschiedener Partnerinnen und Partner vor Ort lebt, ist es für die zielgerichtete Umsetzung des Projekts notwendig, dass die Verantwortlichkeit einer Person oder mehrerer Personen für die Koordination von Beginn an festgelegt wird. Hierbei können in Ihrer Kommune – je nach Gegebenheiten vor Ort – verschiedene Möglichkeiten in Betracht kommen.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:
- Mitarbeiterin und Mitarbeiter „Soziale Stadt“
- Gleichstellungsbeauftragte
- Integrationsbeauftragte
- Mitarbeiterin und Mitarbeiter des Sportamts
- Mitarbeiterin und Mitarbeiter des Gesundheitsamts
- Mitarbeiterinnen einer Volkshochschule

Soll die Verantwortlichkeit von einer Einzelperson oder von mehreren Personen wahrgenommen werden?

Einzelperson

Vorteile:
- Klar strukturierte Steuerung aus einer Hand ist möglich.
- Alle Informationen laufen an einem Ort zusammen.
- Ansprechpartnerin bzw. Ansprechpartner ist für Interessierte und andere Beteiligte leicht identifizierbar.

Nachteile:
- Gefahr des „Einzelkämpfertums“
- Einbindung anderer Perspektiven erfolgt erst zeitverzögert.
- Bei Ausfall der Person ist das Gesamtprojekt in Gefahr.
- Unterschiedliches Gewicht der Kooperationspartnerinnen und -partner ist kaum vermeidbar.
- Konzentration des Arbeitsaufwands auf eine Person

Steuerungsgruppe

An der Thematik arbeitende Basisexpertinnen und -experten bilden eine feste Kleingruppe, die gemeinsam die Verantwortung für das Projekt trägt.

Vorteile:

- Die Projektarbeit verteilt sich auf mehrere Schultern.
- Verschiedene Perspektiven und Institutionen (z. B. Kommune, Landkreis, Wohlfahrtsverband, Sportorganisation) können gleichberechtigt kooperieren.
- Verantwortliche Einbeziehung verschiedener Institutionen erleichtert auch die Verteilung finanzieller Aufwendungen.

Nachteile:

- Mögliche Verzögerungen durch Abstimmungsprozesse zwischen den Akteurinnen und Akteuren.
- Die Darstellung der Trägerschaft nach außen wird schwieriger (z. B. bei Bewerbung um Stiftungsgelder, Anmietung von Räumen, versicherungsrechtlichen Fragen).

Beispiel aus bisherigen BIG-Projekten:

- Eine Mitarbeiterin des Gesundheitsamts, die Gleichstellungsbeauftragte und die Regionalkoordinatorin des Programms „Integration durch Sport" teilen sich die Projektverantwortung.

Wie wird die Verantwortlichkeit festgelegt?

- Eine interessierte Person aus der Kommune initiiert das Projekt und sucht sich Unterstützung und Zustimmung durch Entscheidungsträgerinnen und -träger.
- Eine Beauftragte bzw. ein Beauftragter wird von einer befugten Entscheidungsträgerin oder einem befugten Entscheidungsträger bestimmt (z. B. von der Bürgermeisterin oder dem Bürgermeister, von der Referatsleitung, von der Leitung „Soziale Stadt").
- Die verantwortliche Person wird im Rahmen einer größeren Veranstaltung ermittelt: Vorstellung des BIG-Projekts im Rahmen einer Sitzung (z. B. Netzwerktreffen eines vorhandenen Netzwerks).

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- Kommunaler Integrationsbeauftragter übernimmt Steuerungsfunktion.
- Gleichstellungsstelle bekommt BIG als Aufgabe seitens des Oberbürgermeisters übertragen.
- Aufteilung der Leitung zwischen Kommune (Gleichstellungsbeauftragte) und der Vorsitzenden bzw. des Vorsitzenden eines Kulturvereins
- Einrichtung einer Steuerungsgruppe unter Leitung der wissenschaftlichen Partnerinnen und Partner in Erlangen

Phase 02
Vorbereitung

Welche Aufgaben kommen in der Vorbereitungsphase auf Sie zu?
Was wollen Sie in Ihrer Kommune mit dem BIG-Projekt erreichen?
Welche Zielgruppen sind für Sie von Bedeutung?
Was wissen Sie über die Zielgruppen?
Wie erreichen Sie die Zielgruppen?

1. Aufgabenverteilung

Herzstück des BIG-Ansatzes ist die Beteiligung und Befähigung aller für den Prozess relevanten Perspektiven. Dies bedeutet, dass die Frauen aus der Zielgruppe so früh und so intensiv wie möglich in alle Prozesse der Planung, Umsetzung und Wirksamkeitsprüfung der Maßnahmen eingebunden werden müssen. Um dies zu erreichen, soll die inhaltliche Arbeit weitgehend von der kooperativen Planungsgruppe und deren Teilnehmerinnen und Teilnehmern getragen werden. Dieser Ansatz durchbricht die häufige Vorgehensweise, Angebote in einer Runde aus Basisexpertinnen und -experten auszuarbeiten.

Mit folgender Aufgabenabgrenzung für die Projektbeteiligten kann dies verdeutlicht werden:

Projektkoordination/Steuerungsgruppe

Die Projektkoordination, unabhängig davon, ob als Einzelperson oder Steuerungsgruppe, hat die Aufgabe, den Prozess der kooperativen Planung zu initiieren und zu organisieren. Sie ist für den funktionierenden Ablauf des Planungsprozesses verantwortlich. Zu den Kernaufgaben der Projektkoordination gehören insbesondere:

- Gewinnung von Kooperationspartnerinnen und -partnern
- Kontaktherstellung zu und -pflege von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Gewinnung von Teilnehmerinnen und Teilnehmern für die kooperative Planungsgruppe
- Organisation der Planungssitzungen (Vorbereitung, Nachbereitung, Dokumentation)
- Moderation der Planungssitzungen, sofern keine externe Moderation beauftragt wird
- Zusammenfassung und Aufbereitung der Ergebnisse der jeweiligen Planungssitzungen
- Vertretung des Projekts innerhalb der Kommune und nach außen
- Pflege des durch BIG entstehenden Netzwerks zur Gesundheitsförderung

Der Schwerpunkt der Projektkoordination liegt somit vor allem auf der Sicherstellung der Qualität des Prozesses, also auf der Organisation und formalen Anleitung der im Manual vorgegebenen Schritte. Die inhaltliche Arbeit wird dagegen von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der kooperativen Planungsgruppe getragen.

„Starthelferin" bzw. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Eine „Starthelferin" ist eine Frau aus der Zielgruppe, die im Idealfall bereits gut mit anderen Frauen vernetzt ist. Sie kennt die Treffpunkte der Frauen, deren Gewohnheiten und Barrieren. Die Aufgabe der „Starthelferin" ist es, Kontakte zur Zielgruppe herzustellen und zu erleichtern. Ihre Kernaufgaben sind:

- Ansprache von Frauen aus der Zielgruppe in deren Lebenswelt und Gewinnung für die Mitarbeit in der kooperativen Planungsgruppe auf Basis des Vertrauens unter Menschen mit ähnlichen Lebenserfahrungen
- Aufbau von Kontakten zu Organisationen, die Bezug zu der Zielgruppe aufweisen, zum Beispiel Alleinerziehenden-Treff, Landsmannschaft, Arbeitslosen-Café, Moschee, türkischer Sportverein
- Vermittlung zwischen den betroffenen Frauen und den am Projekt beteiligten Professionellen
- Aufbau und Pflege eines Netzwerks von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie deren Vernetzung mit den übrigen Kooperationspartnerinnen und -partnern
- Unterstützung der Projektkoordination bei den Planungssitzungen und allen weiteren Aktivitäten

Die „Starthelferin" sollte ein eigenes Interesse an BIG mitbringen – entweder als künftige Teilnehmerin oder beispielsweise als Übungsleiterin der Bewegungsangebote. Besteht in Ihrer Kommune keine Möglichkeit, eine „Starthelferin" zu beschäftigen, können diese Aufgaben auch von anderen Personen wahrgenommen werden, die als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Hinblick auf die Zielgruppe wirken. Dies können Frauen sein, die bereits in anderen Projekten (z. B. MiMi, Stadtteilmütter, Integrationsbeirat, Übungsleiterin im Sportverein) mitwirken, aber auch Menschen, die professionell oder ehrenamtlich direkt mit den Frauen zusammenarbeiten (z. B. Alleinerziehenden-Treff, Quartiersmanager/-in, Schwangerenberatung, Arzt/Ärztin, Kindergärtner/-in, Lehrer/-in).

Kooperative Planungsgruppe

Die kooperative Planungsgruppe ist für die Ausarbeitung der Inhalte des Projekts sowie deren konkrete Umsetzung zuständig. Ihre Aufgaben bestehen darin,

- Ideen dafür zu sammeln, welche Sport- und Bewegungsangebote geschaffen werden sollen,
- zu entscheiden, welche Wünsche konkret im Planungszeitraum angegangen werden sollen,
- auszuarbeiten, wann und wo die Angebote stattfinden sollen und wie sie gestaltet werden müssen, damit die an der Planungsgruppe teilnehmenden Frauen und Frauen aus deren Freundes- und Bekanntenkreis an diesen auch tatsächlich teilnehmen,
- auszuarbeiten, mit welchen Ressourcen die Angebote umgesetzt werden können (Welche Räume stehen zur Verfügung?, Welche Personen oder Organisationen können die Umsetzung unterstützen?),
- die im Maßnahmenkatalog aufgelisteten Aufgaben unter allen Planungsgruppenmitgliedern aufzuteilen, einschließlich der Frauen aus der Zielgruppe,
- Arbeitsgruppen für die Ausführung von Aufgaben zu bilden (z. B. Erstellung von Flyern, Besichtigung und Prüfen von Räumen auf Eignung für die Frauen, Verfassen von Presseartikeln),
- inhaltliche Entscheidungen über das weitere Vorgehen zu treffen.

Die kooperative Planungsgruppe wird dabei, wie oben beschrieben, von der Projektkoordination organisatorisch unterstützt und moderiert.

Arbeitsgruppen

Es bietet sich an, im Sinne des Beteiligungs- und Befähigungsansatzes von BIG bei der Erstellung des Maßnahmenkatalogs Arbeitsgruppen für bestimmte Aufgaben in der Planungsgruppe zu bilden. Hier führen die betroffenen Frauen gleichermaßen wie Basisexpertinnen und -experten sowie Entscheidungsträgerinnen und -träger ihre Aufgaben aus, sodass jedes Mitglied der Planungsgruppe eine aktive Rolle bei der Umsetzung übernimmt. Gerade die Zusammenarbeit zwischen Frauen der Zielgruppe und Professionellen bei konkreten Aufgaben, zum Beispiel Verhandlung über Zugangsmöglichkeiten zu Räumen, Besichtigen von Räumen, Erstellen des Flyers, Bewerbung der Kurse, Suche einer geeigneten Kinderbetreuung, bewirkt hohe Lerneffekte auf beiden Seiten: Die Frauen der Zielgruppe lernen, wie sie selbst ihre Umwelt gesundheitsförderlich gestalten können. Die Professionellen, lernen in den Planungsgesprächen die Lebensumstände der Frauen und die damit verbundenen konkreten Herausforderungen kennen und können somit die Passgenauigkeit und Akzeptanz der Angebote verbessern. Zudem erhöht dieses direkte Engagement das Verantwortungsgefühl für das Gelingen des Projekts bei allen Beteiligten.

Die Arbeitsgruppen treffen sich jeweils gesondert nach Bedarf, bis sie ihre Aufgaben ausgeführt haben. Über den Fortschritt wird in den Planungssitzungen berichtet.

2. Zieldefinition

Was wollen Sie in Ihrer Kommune mit dem BIG-Projekt erreichen?

Um die BIG-Aktivitäten wirksam planen und Ihre Arbeit später im Hinblick auf die Zielerreichung bewerten zu können, müssen Sie sich darüber klar werden, welche konkreten Ziele Sie mit dem Projekt in Ihrer Kommune verfolgen möchten. Vor welchen aktuellen Herausforderungen stehen Sie? Was möchten Sie im ersten Jahr des Projekts erreicht haben? Welche Verbesserungen sollen erzielt werden und welche Zielgruppe bzw. welches Setting soll einbezogen werden?

Allgemein

Ziel des BIG-Projekts ist es, Frauen in schwierigen Lebenslagen, die sich wenig bis gar nicht bewegen, einen besseren Zugang zu Sport und Bewegung zu verschaffen. Unter dem Begriff „Bewegung" wird dabei nicht allein körperliches Training, sondern auch eine psychische und soziale Aktivierung im Sinne der Gesundheitsförderung verstanden. Dazu gehört auch ein Empowerment der Frauen und deren Beteiligung an Entscheidungsprozessen. Dieses für BIG-Projekte allgemein formulierte Ziel sollte in Ihrer Kommune auf die jeweiligen Bedürfnisse und Herausforderungen vor Ort angepasst werden.

Je nachdem, welche Institutionen mit dem BIG-Ansatz ihre Arbeit optimieren und ihre Ziele erreichen möchten, können jeweils andere Aspekte ein stärkeres Gewicht erhalten:

- Bei einem Engagement des Gesundheitsamts stehen Prävention und Gesundheitsförderung durch Aktivierung im Vordergrund.
- Integrationsbeauftragte sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Programms „Integration durch Sport" verstehen BIG als Ansatz zur erfolgreichen Einbindung von Frauen mit Migrationshintergrund in die Mehrheitsgesellschaft.
- „Integration durch Sport" sowie Sportämter verfolgen die Öffnung der Sportvereine für bisher kaum erreichte gesellschaftliche Gruppen als Ziel.
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der „Sozialen Stadt" setzen sich zum Ziel, Frauen mit Migrationshintergrund oder sozial isolierte Frauen über das Sportthema für ein Engagement im Stadtteil zu aktivieren.
- Politikerinnen und Politiker sowie Basisexpertinnen und -experten aus der Verwaltung und Integrationsbeiräte können zum Ziel haben, durch die öffentliche Wahrnehmung des Projekts den Menschen aus der Zielgruppe zu vermitteln, dass ihre Belange ernst genommen und sie hinsichtlich ihrer Interessen gefördert werden.
- Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter sehen BIG als Chance, sozialen Randgruppen eine Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen und ihnen zu sozialer Anerkennung zu verhelfen.

Treffen unterschiedliche Zielvorstellungen der verschiedenen Akteure in Ihrer Kommune aufeinander, bedarf es der Verständigung und Abstimmung in der kooperativen Planung darüber, inwieweit die Ziele miteinander in Einklang gebracht und mit den Strategien und Maßnahmen des BIG-Ansatzes umgesetzt werden können.

Mögliche Ziele und Maßnahmen

Schaffung geeigneter Angebote

Die Schaffung neuer, speziell auf die Bedürfnisse der Zielgruppe ausgerichteter Bewegungsangebote und Bewegungsgelegenheiten ist eine der wichtigsten Maßnahmen des BIG-Ansatzes, um das Bewegungsverhalten von Frauen in schwierigen Lebenslagen zu verbessern und Nichtbewegerinnen für Sport und körperliche Aktivität zu gewinnen.

Öffnung vorhandener Angebote

Sportvereine, Volkshochschulen, Gesundheitsämter und Stadtteileinrichtungen bieten häufig bereits Bewegungsangebote unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung an, können mit diesen Angeboten aber die Gruppe der Frauen in schwierigen Lebenslagen in der Regel kaum erreichen. Hier kann mithilfe der kooperativen Planung gemeinsam mit den Frauen erarbeitet werden, wie man diese Angebote an die Bedürfnisse der Zielgruppe anpassen kann oder wie man Marketingstrategien (z. B. Mund-zu-Mund-Werbung) aufbauen kann, um die Frauen erfolgreich für die Angebote zu gewinnen. Hier werden häufig Befürchtungen geäußert, dass BIG eine Konkurrenz zu bestehenden Angeboten werden könnte.

Daher ist Transparenz und frühzeitige Aufklärung unverzichtbar: BIG wendet sich mit seinen Maßnahmen gezielt gerade an die Personengruppen, die von den bestehenden Angeboten bisher nicht erreicht werden konnten. Sportvereine und Volkshochschulen können so durch eine Kooperation mit BIG profitieren.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- Teilnehmerinnen für bereits bestehende zielgruppengerechte, aber kaum genutzte Angebote eines Sportvereins werden durch die persönliche Ansprache von Frauen in deren Lebenswelt (z. B. auf Spielplätzen) durch eine „Starthelferin" aus der Zielgruppe gewonnen.
- Angebote eines Sportvereins werden zielgruppengerecht angepasst, indem statt der Vereinsgebäude nun die Räume eines Stadtteiltreffs genutzt werden, die wohnortnah und von außen nicht einsehbar sind. Der Sportverein bleibt dabei Träger der Angebote.

Öffnung von Bewegungsräumen und Bewegungsgelegenheiten

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- In einem ländlichen Gebiet fehlten Übungsräume für Sportangebote: Durch BIG konnte eine Bundeswehrhalle als nahe gelegener Raum gefunden und seither genutzt werden.
- In einer Kommune fehlten Schwimmbäder, um nach Geschlechtern getrennte Schwimmkurse bzw. Badezeiten anzubieten. Im Rahmen der BIG-Planung konnten Räumlichkeiten privater Anbieter für die Zielgruppe geöffnet werden.
- In einer Kommune konnte eine reine Frauenbadezeit im städtischen Schwimmbad eingerichtet werden.
- Durch die intersektorale Zusammenarbeit in der kooperativen Planungsgruppe wurde erreicht, dass für BIG-Kurse eine Schulturnhalle zugänglich gemacht wurde, deren außerschulische Nutzung bislang allein Vereinen vorbehalten war.

Integration

Wird mit dem BIG-Ansatz das Ziel einer besseren Integration von Frauen mit Zuwanderungsgeschichte angestrebt, ist es hilfreich, bei der Zielfestlegung zu definieren, was man genau unter Integration versteht, um aus diesem Ziel klare Vorstellungen für die angestrebten Maßnahmen ableiten zu können. Eine Arbeitshilfe zu den verschiedenen Integrationsbegriffen kann angefragt werden unter:
www.big-kompetenzzentrum.de

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- Die erfolgreiche Bildung einer BIG-Sportgruppe mit Spätaussiedlerinnen in einem traditionellen Sportverein wurde von Vereinsvertreterinnen und -vertretern nicht als Integration angesehen, da sie sich darunter eher die Eingliederung einzelner Frauen in bestehende Angebote des Vereins vorstellten. Erst nach einer gemeinsamen Weihnachtsfeier des Vereins, zu der die BIG-Sportgruppe russische Spezialitäten beitrug, wurde die erfolgreiche Anbindung der Frauen an den Verein anerkannt.
- An einem Standort wurde als Hauptziel für das BIG-Projekt zunächst die Vernetzung der Frauen untereinander formuliert, während der BIG-Ansatz besonders die Vernetzung der Betroffenen mit den Basisexpertinnen und -experten sowie mit den Entscheidungsträgerinnen und -trägern als zentrales Ziel anstrebt. Erst im weiteren Verlauf des Projekts erkannten die Vertreterinnen und Vertreter der Verwaltung die Notwendigkeit, ihre eigenen Strukturen zu öffnen, indem sie den direkten persönlichen Kontakt zu den Frauen der Zielgruppe suchten.

Verbesserung des Informationsaustauschs

Hierunter fällt sowohl ein verbesserter Zugang zu gesundheitsrelevanten Informationen für die Zielgruppe als auch eine bessere Information der Basisexpertinnen und -experten sowie Entscheidungsträgerinnen und -träger über die aktuellen Wünsche bezüglich der Gestaltung von Angeboten für die Zielgruppe – auch über die Projektangebote hinaus.

Besserer Informationsaustausch gelingt durch

- persönliche Ansprache über Türöffnerinnen und -öffner sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren,
- gemeinsame Arbeit in der kooperativen Planungsgruppe über mehrere Monate,
- die Einrichtung von Projektbüros,
- die Nutzung von BIG-Veranstaltungen, Frauenfrühstücken und Semesterplanungstreffen mit der Zielgruppe „Frauen“ zur Informationsweitergabe.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- Bisher kaum erreichte Frauen mit Migrationshintergrund konnten während des BIG-Projekts auch zur Mitwirkung bei anderen Aktivitäten der „Sozialen Stadt" motiviert werden, nachdem die Frauen im Zuge der Beteiligung an der kooperativen Planung und der konkreten Umsetzung von Angeboten erlebt hatten, dass ihr Engagement direkte Verbesserungen in ihrem Leben bewirkt.
- In Erlangen werden die zweimal jährlich stattfindenden Semesterplanungstreffen auch als Informationsveranstaltungen genutzt, zum Beispiel zur Ernährungsberatung, zur Information über die Arbeit der Gleichstellungsbeauftragten, der Unabhängigen Patientenberatung etc.
- An mehreren BIG-Standorten wurde inzwischen von türkischen Frauen an die Projektkoordinatorinnen und -koordinatoren herangetragen, dass sie sich auch Angebote für ihre Männer wünschen. Inzwischen gäbe es auch viele in Deutschland aufgewachsene gut integrierte türkische Frauen, die Männer aus der Türkei heiraten. Auch diese Männer könnten durch eine Einbindung mittels des BIG-Ansatzes gesundheitlich profitieren und gleichzeitig besser in die Gesellschaft integriert werden.

Empowerment

Mit Empowerment ist die Befähigung und Ermächtigung von Frauen in schwierigen Lebenslagen im Hinblick auf die Kontrolle über die Bedingungen für ihre Gesundheit gemeint. Darunter fällt etwa der Erwerb von Kompetenzen, die Verbesserung des Selbstbildes und Selbstbewusstseins sowie die Erfahrung, etwas bewegen zu können.

Strategien hierzu sind die:

- bewusste Förderung einer gleichberechtigten und aktiven Mitarbeit in der kooperativen Planungsgruppe, zum Beispiel durch professionelle Moderation,
- Ausbildung von Zielgruppenfrauen zu Übungsleiterinnen bzw. zur „Sportassistentin interkulturell",
- Beschäftigung von Migrantinnen als Übungsleiterinnen, Kinderbetreuerinnen, Projektbüroleiterinnen etc.

Kompetenzentwicklung

Eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg des BIG-Projekts ist es, nicht nur die Befähigung der Zielgruppenfrauen, sondern auch eine Kompetenzentwicklung bei den anderen Akteuren, zum Beispiel den Entscheidungsträgerinnen und -trägern sowie Basisexpertinnen und -experten, für eine kooperative Bewegungsförderung zu erreichen.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- Aufgrund der Einbeziehung in Vorbereitung, Planung und Umsetzung erfolgt gegenseitiges Lernen durch direkten kommunikativen Austausch, zum Beispiel hinsichtlich spezifischer Bedürfnisse und Interessen bestimmter Zielgruppen wie religiöser muslimischer Frauen, älterer Migrantinnen, Alleinerziehender etc.
- „Interkulturelle Öffnung" bzw. Kompetenzerweiterung von Institutionen durch regelmäßige Mitarbeit ihrer Vertreterinnen und Vertretern in kooperativen Planungssitzungen, beispielsweise unter Einbeziehung von Sportvereinsfunktionärinnen und -funktionären, die durch die Kooperation Zugang zu bislang in den Vereinen unterrepräsentierten Bevölkerungsgruppen erlangen

Strukturelle Verbesserungen

Die Verbesserung der lokalen Strukturen zur Gesundheitsförderung sozial Benachteiligter ist eine wichtige Voraussetzung für eine Änderung des Gesundheitsverhaltens dieser Menschen.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- Etablierung der Gesundheits- und Bewegungsförderung für Frauen in schwierigen Lebenslagen als Aufgabengebiet in Form einer Koordinationsstelle
- Kommunale Unterstützung von Vereinen durch Kooperation beim Thema „Integration durch Sport" oder Gesundheitssport
- Vereinsneugründung „Tanztheater" in Uecker-Randow zur Umsetzung von BIG
- Umsetzung der kommunalen Integrationsleitlinie in Bezug auf die Forderung nach Beteiligung und Abbau struktureller Diskriminierung über den BIG-Ansatz. Dies erfolgte über eine Vernetzung der Integrationsstelle mit dem Sportamt, indem die BIG-Mitarbeiterin in der Arbeitsgruppe zur Ausarbeitung der Integrationsleitlinien mitwirkte.

Spezifische Ziele in Ihrer Kommune: Wie werden die Ziele festgelegt?

Vorgabe durch die Projektkoordination

Vorteil:
Schnelle Entwicklung meist klarer und konkret umsetzbarer Zieldefinitionen

Nachteile:
- Vernachlässigung anderer Perspektiven
- Mögliche Zielkonflikte mit anderen kommunalen Akteuren (wie Sportvereinen, Volkshochschulen) werden nicht berücksichtigt, was später statt zu einer Partnerschaft zu einer Ablehnung des Projekts führen und die Suche nach Partnern erschweren kann.

Austausch mit Basisexpertinnen und -experten sowie Entscheidungsträgerinnen und -trägern

Vorteile:
- Größere Transparenz und Beteiligung der in diesem Themengebiet tätigen Akteure vermeidet Konkurrenzdenken.
- Bündelung der Ziele verschiedener Institutionen führt zu „Win-win-Effekten", das heißt, mit den BIG-Maßnahmen können unterschiedliche Ziele gleichzeitig erreicht werden.

Nachteile:
- Gefahr der Überfrachtung des Projekts, wenn man den Zielvorstellungen zu vieler Akteure gerecht werden möchte.
- Basisexpertinnen und -experten sowie Entscheidungsträgerinnen und -trägern, die sich bislang nicht intensiv mit der Thematik beschäftigt haben, fehlen häufig fundierte Kenntnisse der Situation. In diesen Fällen ist erst Überzeugungsarbeit und die längere Einbindung in den Prozess der kooperativen Planung nötig.

Ideensammlung mit der Zielgruppe

Vorteil:
- Ausrichtung der Ziele an den Bedürfnissen der „Endverbraucher" von Beginn an.

Nachteile:
- Die Ansprache von bestimmten Zielgruppenfrauen setzt die Definition der Zielgruppe voraus.
- Es sind Zieldefinitionen möglich, die im kommunalen Rahmen nicht umsetzbar sind (z. B. Bau eines Schwimmbads).
- Die Zielvorstellungen der betroffenen Frauen orientieren sich eher an konkreten Bewegungsangeboten und -gelegenheiten, Ziele im Hinblick auf Empowerment, Kompetenzentwicklung politischer und struktureller Art bleiben unberücksichtigt.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:
- Ein kommunaler Bürgermeister forderte nach einem Gewaltverbrechen an einer Spätaussiedlerin als Zielsetzung für BIG, Selbstverteidigungskurse für Spätaussiedlerinnen anzubieten. Die Frauen selbst zeigten in der Planung daran jedoch kein Interesse, sondern wünschten sich andere Bewegungsangebote wie Fahrrad fahren und schwimmen lernen.
- Hinter der Sportabstinenz von Nichtbewegerinnen wird häufig fälschlich Bequemlichkeit oder Desinteresse vermutet.

Zielfestlegung

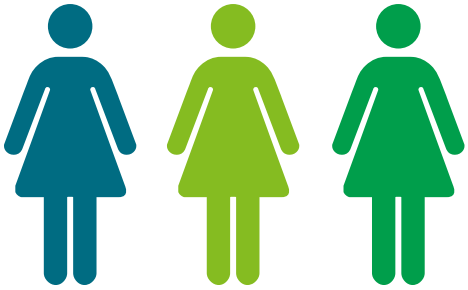
Eine erste Zieldefinition ist bereits zu Beginn des Projekts sehr hilfreich, um die ersten Schritte zu koordinieren. Diese ersten Überlegungen erleichtern auch die Abstimmung mit späteren Kooperationspartnerinnen und -partnern.

Im Laufe der Vorbereitungsphase und des kooperativen Planungsprozesses gewinnen Sie neue Projektpartnerinnen und -partner, mit denen Sie sich bezüglich der Projektziele austauschen und einigen müssen. Dabei können sich Ziele konkretisieren, neue Ziele ergeben und auch ursprüngliche Ideen verworfen werden, da sie sich als ungeeignet herausstellen.

Sie sollten daher offen für Zielanpassungen bleiben, aber dennoch ihre Aktivitäten stets im Hinblick auf ihre Ziele prüfen, damit in der Dynamik des Planungsprozesses wichtige Ziele nicht aus den Augen verloren werden.

Beispielsweise geraten fast alle BIG-Projekte an einem bestimmten Punkt der kooperativen Planungsphase unter Zeitdruck, sodass die verantwortliche Projektkoordination in Versuchung gerät, Aufgaben nicht mehr gemeinsam mit den Frauen sowie den Entscheidungsträgerinnen und -trägern abzuarbeiten oder zu delegieren, sondern vermeintlich effektiver selbst zu erledigen. So wird unbewusst das Ziel der Beteiligung und der Befähigung der Zielgruppe zu Mitarbeiterinnen und Mitentscheiderinnen vernachlässigt. Damit stehen am Ende zwar die Bewegungsangebote, aber wichtige Wirkungen bei der Zielgruppe bleiben aus, was im schlimmsten Fall zu fehlendem Verantwortungsgefühl für die Kurse bei der Zielgruppe und einer mangelhaften Gewinnung von Teilnehmerinnen führen kann.

3. Zielgruppendefinition



Die Zielgruppen von BIG

Das Modellprojekt BIG wurde in Erlangen seitens des Departments für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg für diejenigen Menschen unserer Bevölkerung entwickelt, die bislang am wenigsten von den positiven Effekten von Sport und Bewegung profitieren. Ein Großteil sozial benachteiligter Frauen sowie an Frauen mit Zuwanderungsgeschichte ist sehr wenig bis gar nicht sportlich aktiv. Anhand dieser Daten wurden als Zielgruppe von BIG Frauen definiert, die folgende sozioökonomische Merkmale aufweisen:

- Niedriges Einkommen
- Niedriger Bildungsstatus
- Alleinerziehende
- Arbeitslose
- Harz-IV-Empfängerinnen
- Schwieriger Migrationshintergrund

Welche Personengruppen möchten Sie in Ihrer Kommune besonders ansprechen?

Sie können in Ihrer Kommune ebenfalls diese Personengruppen ansprechen oder je nach Ihrer Ausgangssituation die Zielgruppe spezifischer einschränken: Gibt es in Ihrer Kommune Gruppen von Frauen, die unter besonderen gesundheitlichen Belastungen leiden? Gibt es auffallende soziale Problemlagen? Möchten Sie den Zugang zu bestimmten Bevölkerungsgruppen mit Migrationshintergrund verbessern?

Der BIG-Ansatz ist in seiner Vorgehensweise darüber hinaus auch grundsätzlich für andere sozial benachteiligte oder schwer erreichbare Personengruppen geeignet, zum Beispiel Kinder und Jugendliche, gesellschaftlich schlecht integrierte Männer, Seniorinnen und Senioren. Aufbauend auf dem BIG-Ansatz wurde inzwischen das Projekt GESTALT zur Bewegungsförderung bei bisher inaktiven Seniorinnen und Senioren mit dem Ziel der Demenzprävention entwickelt. Damit steht ein spezifisches Bewegungsprogramm zur körperlichen, geistigen und sozialen Aktivierung von älteren Menschen zur Verfügung. Informationen hierzu erhalten Sie unter: **www.gestalt-kompetenzzentrum.de**

Tipps

Das BIG-Kompetenzzentrum bietet auch bei der Anwendung des BIG-Ansatzes auf andere sozial benachteiligte Personengruppen wissenschaftliche Beratung und die Übernahme des Projektmanagements an. Es bietet zudem Unterstützung in allen Phasen des Projektablaufs bei Bedarfserhebungen, Moderationen, Workshops und Schulungen an sowie Plattformen für Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung: www.big-kompetenzzentrum.de

Zunächst ist es empfehlenswert, sich auf die Personengruppe mit dem größten Handlungsbedarf vor Ort zu konzentrieren. Im Laufe des Projekts können weitere Zielgruppen in den Fokus rücken oder ein Handlungsbedarf bei spezifischen Untergruppen erkannt werden, sodass Zielgruppen genauer definiert oder neue Personengruppen einbezogen werden müssen.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- In einer Stadt wurde eine möglichst umfassende Ansprache aller Frauen in schwierigen Lebenslagen von Beginn an gewünscht, um sowohl deutsche Frauen als auch Frauen mit Migrationshintergrund mit den Kursen zu erreichen.
- Bei einem Verein lag der Fokus zunächst auf Spätaussiedlerinnen, später erfolgte eine Ausweitung auf muslimische Frauen.
- An einem Standort wurden Frauen von inhaftierten Straftätern als eine spezifische Zielgruppe für BIG erkannt.
- In einem Sportverein wurden zunächst vor allem junge muslimische Mütter angesprochen. Im Laufe der Planung wurde seitens der Zielgruppenfrauen angeregt, speziell auch auf ältere muslimische Frauen einzugehen, da seitens der Vereine Sportkurse in der Regel gemeinsam für Frauen und Männer und nicht nur speziell für Frauen angeboten werden.
- In einem BIG-Projekt in einer ländlich strukturierten Region in Ostdeutschland stand die Zielgruppe der arbeitslosen Frauen im Mittelpunkt der Arbeit, wohingegen Frauen mit Migrationshintergrund dort wegen ihres geringen Anteils an der Bevölkerung keine Rolle spielten. Inzwischen werden dort mit dem BIG-Ansatz auch psychisch kranke Frauen angesprochen und BIG-Kurse für Großeltern mit ihren Enkelkindern angeboten.

Wo möchten Sie das Projekt umsetzen?

Im engen Zusammenhang mit der Zielgruppendefinition ergibt sich auch die Frage, wo Sie das Projekt umsetzen möchten. Möchten Sie sich auf einen oder mehrere Stadtteile konzentrieren? Soll das Projekt flächendeckend umgesetzt werden? Gibt es räumliche Einschränkungen für die Teilnahme?

Folgendes muss bei der Entscheidung über die räumliche Umsetzung berücksichtigt werden:

- Planungssitzungen sollten möglichst in Wohnortnähe der beteiligten Frauen stattfinden: Hier müssen die Frauen gefragt werden, welche Strecke sie zurücklegen können, um regelmäßig an den Planungsgruppen teilnehmen zu können.
- Personelle Ressourcen: Je mehr Stadtteile Sie einbeziehen, desto höher ist der Arbeitsaufwand.
- Inhaltliche Aspekte: Sind die Themen der verschiedenen Stadtteile für alle Sitzungsteilnehmerinnen und -teilnehmer relevant?

Tipps

Wenn Sie das Projekt in verschiedenen Stadtteilen gleichzeitig umsetzen möchten, kann es sinnvoll sein, mehrere Planungsgruppen einzurichten und diese wiederum über eine Dachgruppe zu koordinieren. Dies ist in Großstädten empfehlenswert, wenn die Stadtteile weit voneinander entfernt sind oder sich die Inhalte und Zielgruppen stark unterscheiden. Eine Arbeitshilfe hierzu kann angefordert werden unter: www.big-kompetenzzentrum.de

Wenn Sie für das Projekt nur relativ wenig Zeit zur Verfügung haben, kann es sinnvoller sein, zunächst in einem Stadtteil zu beginnen und später das Projekt auf weitere Stadtteile auszuweiten. Eine Arbeitshilfe hierzu kann angefragt werden unter: www.big-kompetenzzentrum.de

Die Gewinnung von Teilnehmerinnen über Mund-zu-Mund-Werbung kann dazu führen, dass Frauen an den Planungssitzungen teilnehmen möchten, die aus anderen als den geplanten Stadtteilen oder sogar aus Nachbarkommunen zu Ihnen kommen. Sie haben dann die Möglichkeit, entweder Ihre ursprüngliche Planung auf die entsprechenden Stadtteile auszuweiten oder in den jeweiligen Stadtteilen oder anderen Kommunen Partnerinnen und Partner zu finden, die bereit sind, eine eigene Planungsgruppe zu unterstützen.

Checkliste Projektentwicklung

Bitte überprüfen Sie während und am Ende der Vorbereitungsphase, ob Sie die wesentlichen Punkte des BIG-Ansatzes in dieser Phase durchgeführt haben:

- ☑ Eine oder mehrere Personen haben die Verantwortung für das Projekt übernommen.
- ☑ Eine erste Zieldefinition ist erfolgt.
- ☑ Die Zielgruppe und ihre Charakteristika wurden bestimmt.
- ☑ Die für die Umsetzung vorgesehenen Stadtteile wurden ausgewählt.
- ☑ Anzahl und Ort der Planungsgruppen wurden festgelegt.

4. Recherche

Nachdem Sie Ihre Ziele und Zielgruppen definiert haben, geht es im nächsten Schritt des BIG-Ansatzes darum, Informationen zu sammeln über die Lebensbedingungen und Lebensstile der Frauen, über politische und strukturelle Bedingungen für das Projekt sowie über Personen, Organisationen und Infrastrukturen, die zur Bewegungsförderung bei Frauen in schwierigen Lebenslagen einen Beitrag leisten können.
Diese Informationen dienen dazu, den Bedarf für Bewegungsförderung zu ermitteln, potenzielle Projektpartnerinnen und -partner sowie Anknüpfungspunkte zu bestehenden Aktivitäten und Projekten zu finden. Zudem gilt es, erste Anhaltspunkte dafür zu gewinnen, welche Umstände Frauen in schwierigen Lebenslagen in Ihrer Kommune an der Ausübung körperlicher Aktivität hindern. Dieses Wissen ist die Grundlage dafür, dass Sie für exakt Ihre Situation in Ihrer Kommune und gemeinsam mit den bei Ihnen lebenden Menschen geeignete Wege und Lösungen zur Gesundheits- und Bewegungsförderung erarbeiten können.

Was wissen Sie über die Frauen Ihrer Zielgruppe, deren Bewegungsgewohnheiten und Sportinteressen sowie deren Lebensstile?

Ziel des BIG-Projekts ist es, denjenigen Frauen den Zugang zu Sport und Bewegung zu ermöglichen, die sich gerne bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten, jedoch aus verschiedenen Gründen, zum Beispiel wegen ihrer sozialen Lage, Lebensumstände oder religiösen Überzeugung, nicht mit den bisher vorhandenen Angeboten erreicht werden können. Diese Gründe und die daraus resultierenden Barrieren müssen anhand objektiver Daten und Experteneinschätzungen ermittelt werden, um irreführende Vorurteile und Spekulationen zu vermeiden.

Was wissen Sie über die Lebensumstände der Zielgruppe?

Soziale Lage
- Welche finanziellen Mittel stehen den Frauen zur Verfügung?
- Wie viel können sie für Bewegungsangebote ausgeben?
- Wie und wo wohnen sie?
- Gibt es im Wohnumfeld Infrastrukturen wie Parks, Radwege etc. für Alltagsbewegung?

Familiäre Situation
- Haben die Frauen Kinder?
- Stehen ihnen Personen zur Kinderbetreuung zur Verfügung?
- Sind sie aus anderen Gründen, beispielsweise wegen pflegebedürftiger Angehöriger, ans Haus gebunden?

Berufstätigkeit und berufliche Belastungen
- Welche Berufe üben die Frauen aus?
- Wie viel Zeit haben sie für sportliche Betätigung zur Verfügung?
- Wie groß ist die körperliche Belastung bei der Arbeit?
- Gibt es gesundheitliche Belastungen bei der Arbeit?
- Wie können Sportangebote trotz zum Beispiel Schichtarbeit oder Zeitmangel wahrgenommen werden?

Ressourcen
- Sind die Frauen mit anderen Menschen vernetzt oder leben sie eher isoliert?
- Welche Netzwerke, beispielsweise unterstützende Freundinnen und/oder Institutionen, stehen ihnen zur Verfügung?
- Gibt es bereits spezielle Angebote für Bewegung und Gesundheitsförderung? Werden sie genutzt?
- Welche Fähigkeiten und Qualifikationen haben die Frauen?
- Welche Unterstützung leisten die Frauen selbst in ihrem Umfeld?
- Wie gut sprechen die Frauen Deutsch?

Gesundheitszustand
- Sind die Frauen besonderen gesundheitlichen Risiken wie psychischen Belastungen, Stress und/oder Übergewicht ausgesetzt?
- Nehmen die Frauen Vorsorgeangebote wahr?
- Haben die Frauen Verständigungsprobleme bei Arztbesuchen?

Mögliche Barrieren für die Wahrnehmung bestehender Angebote
- Zu hohe Kosten
- Gemischtgeschlechtliche Angebote
- Erschwerte Erreichbarkeit der Räume (weite Entfernungen, kein Fahrzeug vorhanden, unattraktive Wege)
- Fehlende oder zu teure Kinderbetreuung
- Schlechte Erfahrungen mit Sport in der Vergangenheit
- Diskriminierungen
- Keine oder nicht zielgruppen-adäquate Information über Angebote
- Körperliche Einschränkungen
- Unattraktive Angebote
- Unpassende Zeiten
- Mitgliedschaft notwendig

Was wissen Sie über das Bewegungsverhalten und die Sportinteressen der Zielgruppe?

Welche Rolle spielen Sport und Bewegung im Leben der Frauen?
- Sind die Frauen bereits aktiv? Was machen sie?
- Waren die Frauen in früheren Lebensabschnitten aktiv? Was haben sie früher gemacht?
- Welche Rolle spielt Sport und Bewegung in der Familie?
- Welche Einstellungen haben sie zu Sport und Bewegung?
- Was wissen die Frauen über die Bedeutung von Bewegung für ihre Gesundheit?

Welche Art von Bewegung interessiert die Frauen?
- Alltagsbewegung wie Radfahren und Spazierengehen?
- Bewegungsgelegenheiten wie Frauenbadezeiten, Zugang zu einem Fitnessstudio?
- Sportkurse in einer festen Gruppe?

Welche Sportarten würden die Frauen gerne ausüben?
- Werden Sportangebote in geschlossenen Räumen oder Aktivitäten im Freien bevorzugt?
- Individualsport oder Mannschaftssport?
- Tanzen bzw. Bewegung mit Musik?
- Gesundheitssport?
- Fitnesstraining bzw. Training zur Verbesserung der Figur?
- Schwimmen, Aquagymnastik?

Welches Sportniveau ist vorhanden?
- Kann auf früherer Sporterfahrung aufgebaut werden oder müssen Sportarten und Bewegungsformen erst erlernt werden?
- Können die Frauen Fahrrad fahren oder schwimmen?
- Werden Kurse mit hoher Intensität oder niedriger Intensität gewünscht?

Gibt es besondere Anforderungen an die Räume?
- Was ist für die Frauen eine überwindbare Distanz zum Angebot? Fußläufig? Mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar? Können für besondere Angebote wie einer Frauenbadezeit auch längere Wege in Kauf genommen werden?
- Welche Bedingungen müssen für muslimische Frauen erfüllt sein, zum Beispiel geschützt vor Anwesenheit von Männern, Raum von außen nicht einsehbar, geschützte Wege von der Umkleide zum Kursraum?

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:
- Fließbandarbeiterinnen sind aufgrund ihrer schweren Arbeit in der Freizeit meist körperlich erschöpft. Daher bevorzugen sie Angebote mit geringer Intensität oder mit dem Schwerpunkt auf Entspannung.
- Einige Frauen berichten von negativen Erfahrungen im Schulsport. Für sie steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund.
- Bei Alleinerziehenden stehen die Kinder im Mittelpunkt des Lebens. Bewegung wird im Alltag zur Beschäftigung und zum Transport der Kinder eingesetzt. Daher wünschen sich Alleinerziehende oft Bewegungsangebote, mit denen sie sich selbst etwas Gutes tun können, allerdings unter der Voraussetzung, dass eine qualifizierte und kostengünstige Kinderbetreuung zur Verfügung steht.
- Sport spielt im Leben einiger Frauen lediglich eine passive Rolle. Sie sind zwar (z. B. bei Fernsehübertragungen) sportinteressiert, üben aber selbst keinen Sport aus.
- In Erlangen hatten die Projektinitiatoren aus der Wissenschaft zunächst einen Begriff von Bewegung im Fokus, der auf offene Bewegungsgelegenheiten und Bewegungsinfrastrukturen zielte (z. B. wohnortnahe Parks). Die an der BIG-Planung teilnehmenden Frauen sprachen sich dagegen für wohnortnahe Gesundheitssportkurse in geschlossenen Räumen (z. B. dem Gymnastikraum der Grundschule) und für eine Frauenbadezeit im städtischen Hallenbad aus.

Tipp

Weiterführende Literatur, Veröffentlichungen und Weblinks finden Sie in den BIG-Arbeitshilfen. Diese können Sie anfordern unter: www.big-kompetenzzentrum.de

Wo leben die Frauen der Zielgruppe in Ihrer Kommune, wo arbeiten sie und wo treffen sie sich?

Gibt es Stadtviertel, in denen besonders viele Frauen der von Ihnen definierten Zielgruppe leben?

- Plattenbausiedlung
- Wohnquartier mit hoher Arbeitslosigkeit
- Wohnviertel mit hohem Migrationsanteil
- Gebiet der „Sozialen Stadt“
- Straßen mit besonderer Umweltbelastung

Gibt es Betriebe mit belastender beruflicher Tätigkeit?

- Betriebe mit Schichtarbeit
- Discount-Ketten
- Pflegeeinrichtungen
- Reinigungsfirmen

Exisitieren bereits Angebote staatlicher Institutionen und Wohlfahrtsverbände?

- Integrationskurse und Deutschkurse
- Angebote der Arbeitsvermittlungsträger, ARGE
- Alleinerziehenden-Treff

Möchten Sie Frauen in besonders schwierigen Lebenssituationen erreichen?

- Bewohnerinnen von Asylbewerber-Unterkünften
- Schutzsuchende in Frauenhäusern
- Psychisch Erkrankte in entsprechenden Einrichtungen
- Besucherinnen der „Tafel“

Wo finden Sie die Informationen?

- Anforderung von Daten des Amts für Statistik, der Arbeitsagentur sowie des Gesundheitsamts
- Sichtung der kommunalen Sozialberichterstattung: Stadtgebiete mit einer hohen Anzahl an Arbeitslosen, Hartz-IV-Empfängerinnen und -Empfängern, Menschen mit Migrationshintergrund
- Gesundheitsberichterstattung
- Sozialraumanalysen der „Sozialen Stadt“: Im Rahmen des Programms steht häufig umfangreiches Datenmaterial aus Statistiken und eigenen Erhebungen über städtische Gebiete mit besonderem Entwicklungsbedarf und deren Bewohnerinnen und Bewohnern zur Verfügung.
- Umfrageergebnisse: Nutzung von Ergebnissen früherer Umfragen bei Ihnen vor Ort oder allgemein zu der von Ihnen definierten Zielgruppe
- Befragung von Basisexpertinnen und -experten sowie von Frauen der Zielgruppe (Kontaktaufnahme, siehe Manual Seite 39 ff.)

Welche politischen und struktu-rellen Rahmenbedingungen sind bei der Umsetzung von BIG zu beachten?

In diesem Abschnitt geht es darum, die Programme der Kommunalpolitik auf Überschneidungen mit den BIG-Zielen zu prüfen, um politische Unterstützung zu gewinnen, aber auch darum, Vorbehalte und Barrieren zu erkennen und diesen begegnen zu können. Bei der Umsetzung der bisherigen BIG-Projekte hat sich gezeigt, dass für eine reibungslose Umsetzung und die Sicherung der Nachhaltigkeit die Unterstützung von politischen Entscheidungsträgerinnen und -trägern unverzichtbar ist.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- Im Erlanger Modellprojekt wurden von Beginn an politische Entscheidungsträgerinnen und -träger (eine Stadträtin, ein Bürgermeister) in die Planung und Umsetzung des BIG-Projekts miteinbezogen. Als die im Zuge der Projektübernahme durch die Stadt Erlangen vorläufig geschaffene Stelle der Projektkoordination nach Ablauf der Befristung wegfallen sollte, war es wiederum dem Einsatz der politischen Entscheidungsträgerinnen und -träger zu verdanken, dass trotz eingeschränkter Haushaltsmittel die Stelle verlängert und das sehr erfolgreiche Projekt weiter finanziert werden konnte.
- An einem anderen Standort wurde dagegen die politische Perspektive nicht einbezogen. Das Projekt konnte zwar ebenfalls erfolgreich umgesetzt werden, allerdings gab es über Jahre erhebliche Schwierigkeiten, eine nachhaltige Finanzierung zu finden.

Wie äußern sich die Programme der Parteien sowie die Lokalpolitikerinnen und -politiker im Hinblick auf die Ziele von BIG?

- Wie ist die Unterstützung der Bürgermeisterinnen und Bürgermeister?
- Wie ist die Programmatik der im Stadtrat vertretenen Parteien?
- Wie ist die Diskussion in den relevanten Ausschüssen?
- Wie sind die Haltungen der Parteien zu den für BIG relevanten Themen wie Migration und Soziales: Kooperation oder Konfrontation?

Gibt es aktuelle für BIG günstige Themen und Entwicklungen in Ihrer Kommune?

- Gibt es eine Verabschiedung eines Integrationskonzepts oder von Integrationsleitlinien?
- Gibt es Gesundheitsinitiativen für sozial Benachteiligte oder Frauen mit Migrationshintergrund?
- Gibt es eine Aufnahme sozial Benachteiligter in das Sportförderungskonzept?
- Gibt es die Schaffung einer Stelle für Integration?

Welche Strukturen und Netzwerke können für die Umsetzung des BIG-Projekts von Bedeutung sein?

- Arbeitskreise für Gesundheitsförderung, Integration, sozial benachteiligte Familien sowie für Sportförderung
- Aktivitäten des Programms „Integration durch Sport“
- Frauennetzwerke

Gibt es strukturelle oder politische Hindernisse?

- Ablehnende Einstellungen, Vorurteile gegenüber Menschen mit Migrationshintergrund?
- Fehlendes Verständnis für Unterstützungsbedarf der Zielgruppe?
- Konkurrierende Projekte?

Beispiel aus bisherigen BIG-Projekten:

- Einige Entscheidungsträgerinnen und -träger im Sportausschuss in Erlangen beurteilten das BIG-Projekt zunächst eher skeptisch, da man sich in der Vergangenheit bereits vergeblich bemüht hatte, die Zielgruppe zu mobilisieren. In der stattfindenden kooperativen Planung stellten Frauen der Zielgruppe heraus, dass sie bis dahin nie direkt gefragt worden waren, ob und wie sie Sport treiben möchten.

Erfassung von Strukturen, Netzwerken und Arbeitskreisen

- Bei Integrationsbeauftragten, Integrations-/Ausländerbeiräten
- Beim Programm „Integration durch Sport“ des Deutschen Olympischen Sportbunds
- Bei der Gleichstellungsstelle
- Beim Sportamt
- Bei Pro Familia
- Bei den Wohlfahrtsverbänden
- Beim Gesundheitsamt

Gibt es Netzwerktreffen? Wer ist Ansprechpartnerin oder Ansprechpartner? Besteht die Möglichkeit, BIG dort vorzustellen?

Wo finden Sie die Informationen?

- Sichtung von Parteiprogrammen zu den Themen Frauen, Sport, Gesundheit, Migration sowie sozial Benachteiligte
- Sammeln von Zeitungsartikeln, Redebeiträgen zu früheren Positionen, politischen Willenserklärungen sowie Konflikten
- Befragung von Basisexpertinnen und -experten zu früheren Erfahrungen mit Lokalpolitikerinnen und -politikern, zum Beispiel Widerspruch zwischen vertretenen Positionen und tatsächlichem Handeln

Identifikation von Politikerinnen und Politikern

Anfrage bei den Stadtratsfraktionen, wer sich mit den Themen Frauen, Migration, Sport, Soziales sowie Gesundheit beschäftigt bzw. sich darauf spezialisiert hat, und Kontaktaufnahme. Hier sind besonders diejenigen Politikerinnen und Politiker interessant, die sich in der Vergangenheit in der Presse und Öffentlichkeit in Bezug auf eine Förderung der Zielgruppe geäußert haben.

Vorstellung des BIG-Projekts

- Bei der (Ober-)Bürgermeisterin oder dem (Ober-)Bürgermeister, in Stadtratsfraktionen oder Fachausschüssen
- Dokumentation der Resonanz

Überprüfung der kommunalpolitischen Zielsetzungen im Hinblick auf Anschlussmöglichkeiten für BIG

- Wird eine Mitgliedschaft im Gesunde-Städte-Netzwerk angestrebt?
- Wurde oder wird ein Integrationskonzept erarbeitet?
- Gibt es eine Sportentwicklungsplanung oder ein Sportförderungskonzept?
- Gibt es eine Präventionsstrategie?

Ermittlung, inwieweit vorhandene Strukturen genutzt werden können

- Ermittlung der Schwerpunkte
- Anfragen, ob Interesse an einer Aufgabenerweiterung um BIG oder einer Kooperation mit BIG besteht
- Gibt es Zugriffschancen auf vorhandene Kapazitäten wie nicht ausgeschöpfte Gelder, gute Erfahrungen und Bereitschaft zur Unterstützung beim Fundraising und Beantragen von Projektförderung?

Ermittlung von Aktivposten

Welche Personen und Organisationen können Ihnen bei der Umsetzung des Projekts weiterhelfen?

Im Hinblick auf die:

- Bereitstellung von Informationen über die Zielgruppe und ihre Lebensstile sowie Bewegungsinteressen
- Herstellung von Kontakten zur Zielgruppe
- Aktive Beteiligung am Projekt als Kooperationspartnerin oder -partner bzw. Teilnehmerin oder Teilnehmer an der kooperativen Planung
- Bereitstellung bzw. Öffnung von Bewegungsräumen
- (Mit-)Finanzierung der Maßnahmen vor Ort

Aktivposten

Ein entscheidender Aktivposten im BIG-Projekt sind die Frauen aus der Zielgruppe. Sie bringen als Expertinnen ihres eigenen Lebens für die Gestaltung der Angebote notwendige Informationen in die Planung ein, werben über ihre persönlichen Netzwerke Teilnehmerinnen und sorgen durch ihre Mitarbeit für eine bessere Passgenauigkeit und Akzeptanz der Angebote.

Welche Einrichtungen arbeiten bereits bei Ihnen vor Ort mit der Zielgruppe und könnten BIG unterstützen?

- Kultur- und Integrationsvereine
- Sportvereine, zum Beispiel Stützpunktvereine von „Integration durch Sport“, Vereine mit Gesundheitssportabteilung oder Eltern-Kind-Turnen, Migrantensportvereine
- Betriebe, in denen viele Frauen aus der Zielgruppe arbeiten, beispielsweise Schichtbetriebe, Discount-Ketten, Reinigungsbetriebe, Pflegeeinrichtungen
- Parteien
- Kirchen
- Gewerkschaften
- Arbeiterwohlfahrt
- Migranten-Selbstorganisationen, Moschee-Vereine
- Gleichstellungsstelle
- Krankenkassen
- Integrationsbeauftragte
- Gesundheitsämter
- Vereine zur Gesundheitsförderung
- Volkshochschulen
- Unabhängige Patientenberatung
- Ausländer-/Integrationsbeiräte
- Wohlfahrtsverbände (Caritas, Diakonie)
- Städtische Einrichtungen
- Selbsthilfegruppen
- Bürgertreffs
- Schulen/Kindergärten
- Elternbeiräte
- Integrationskurse
- „Mama lernt Deutsch“
- MiMi-Projekt
- Beratungsstellen für Menschen mit Migrationshintergrund
- Alleinerziehenden-Treff
- Mehrgenerationenhäuser
- „Soziale Stadt“
- Private Initiativen zur Förderung sozial Benachteiligter
- (Bürger-)Stiftungen
- Soroptimistinnen, Rotary und Lions Club
- Übungsleiterinnen und Übungsleiter von Sportvereinen

Wie finden Sie unterstützende Personen und Organisationen in Ihrer Kommune?

- Internetrecherche, Telefonbuch
- Sichtung von Publikationen
- Presseartikel
- Befragung von Basisexpertinnen und -experten
- Durchführung einer Befragung bzw. Fokusgruppe mit Frauen der Zielgruppe

Identifikation der jeweiligen Ansprechpartnerinnen und -partner

- Bei Weiterempfehlung: Kontaktdaten geben lassen
- Ermitteln von Kontaktdaten durch eigene Internetrecherche bzw. durch Telefonbuch

Welche Bewegungsräume und Infrastrukturen stehen in Ihrer Kommune zur Verfügung?

Hier geht es darum, Räume im weitesten Sinne zu identifizieren, die für Bewegungsangebote und Bewegungsgelegenheiten von der Zielgruppe genutzt werden können. Dabei sollen nicht nur klassische Sportanlagen und Hallen erfasst werden, sondern alle Räume, die für kleine Sportgruppen zwischen acht bis 15 Personen geeignet sind. Insbesondere kommen auch solche in Betracht, die bislang noch nicht in dieser Funktion genutzt wurden oder der Zielgruppe offen standen, zum Beispiel

- Gemeinderäume,
- Räume von Vereinen, Kirchen, Moscheen,
- Schulhallen, Schulräume,
- Kindergartenräume,
- Gymnastikräume,
- Sportstätten, Sportplätze,
- Parks,
- Fitnessstudios,
- Schwimmbäder, Schwimmhallen,
- Räume von Stadtteiltreffs, Kulturläden, Jugendzentren, Müttertreffs.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- In einer ländlichen Region gab es Schwierigkeiten, einen Raum für Bewegungsangebote zu finden, der für alle interessierten Frauen gleichermaßen erreichbar gewesen wäre. Schließlich fand man eine günstig gelegene Bundeswehrturnhalle, die seitdem für BIG-Angebote genutzt werden kann.
- In einem Stadtteil stellte sich heraus, dass der günstigste Raum für die Frauen eine Gymnastikhalle in der Grundschule ist. Allerdings lehnte die Stadt die Nutzung der Halle durch das BIG-Projekt ab, da diese lediglich Sportvereinsmitgliedern zur Verfügung stünde. Nach längeren Verhandlungen und infolge einer Kooperation mit der Volkshochschule konnte eine Lösung gefunden werden, die den BIG-Frauen den Zugang zu der Halle ermöglichte.

Ermittlung geeigneter Bewegungsräume mittels

- „Nadelkartenmethode“ im geplanten Stadtgebiet,
- Befragung von Einrichtungen und Organisationen,
- Befragung der Frauen aus der Zielgruppe.

Beispiel aus bisherigen BIG-Projekten:

- In einem Stadtgebiet mit besonderem Entwicklungsbedarf wurden bei einem Planungstreffen mit Basisexpertinnen und -experten aus dem Stadtteil und Frauen aus der Zielgruppe Ideen für mögliche Räume zusammengetragen. Die Frauen aus der Zielgruppe konnten dabei wesentlich mehr Bewegungsräume auflisten als die Basisexpertinnen und -experten. Vor allem durch die Kinder waren diesen Frauen Räumlichkeiten von Schulen, Kindergärten, Jugendtreffs und Sportvereinen sowie deren Größe und Ausstattung bekannt. Zudem konnten sie zum Beispiel Räume des Moschee-Vereins nennen, die den Basisexpertinnen und -experten völlig unbekannt waren.

Zugänglichkeit für BIG-Angebote und Auslastung prüfen

- Nutzungsbedingungen und Gebühren erfragen
- Ermittlung der Einstellung des Trägers zur Zielgruppe

Prüfung auf Eignung für die definierte Zielgruppe

- Sind die Räume für die Frauen zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen?
- Gibt es in unmittelbarer Nähe zu den Bewegungsräumen auch geeignete Räume für eine Kinderbetreuung?
- Entsprechen die Räume ggf. den Bedürfnissen muslimischer Frauen?

Informationen

In der Recherchephase werden Sie feststellen, wie schwer es ist, konkrete Informationen über die Bedürfnisse der Frauen und die bei Ihnen vor Ort zur Verfügung stehenden Ressourcen zu gewinnen. Dies verdeutlicht, wie wichtig der direkte, persönliche Kontakt zu Frauen aus der Zielgruppe während des kooperativen Planungsprozesses ist, wenn Sie sich nicht nur auf vage Spekulationen verlassen möchten.

Checkliste Recherche

- Informationen über Lebensbedingungen und Lebensstile der Zielgruppe wurden gesammelt und dokumentiert.
- Informationen über das Bewegungsverhalten, die Sportinteressen und speziellen Anforderungen der Frauen wurden gesammelt und dokumentiert.
- Informationen über konkrete Aufenthaltsorte der Frauen vor Ort wurden gewonnen und dokumentiert.
- Die politischen Rahmenbedingungen sind bekannt.
- Mögliche Unterstützerinnen und Unterstützer für das BIG-Projekt bei den politischen Basisexpertinnen und -experten wurden identifiziert.
- Organisationen und Einrichtungen, die das BIG-Projekt unterstützen könnten, wurden identifiziert.
- Ansprechpartnerinnen und -partner wurden in den jeweiligen Organisationen ausfindig gemacht.
- Personen, die als Türöffnerinnen und -öffner sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für das Projekt wirken können, wurden identifiziert.

Wenn Sie alle Punkte der Checkliste abhaken konnten, können Sie zur Phase der Kontaktaufnahme übergehen. Falls Ihnen noch Informationen fehlen, prüfen Sie bitte nach folgender Checkliste.

Checkliste Informationsquellen

- Statistische Daten auf kommunaler Ebene wurden eingeholt?
- Sozial- und Gesundheitsberichterstattung wurden zu Rate gezogen?
- Berichte des Quartiersmanagements und der „Sozialen Stadt“ wurden gesichtet?
- Anhaltspunkte wurden aus der Fachliteratur gewonnen?
- Veröffentlichungen der Wohlfahrtsverbände und Presseartikel wurden gesichtet?

Wahrscheinlich fehlen Ihnen hier noch immer konkrete Informationen zur Zielgruppe, deren Bewegungsinteressen, deren Aufenthaltsorten und zu den Möglichkeiten, mit den Frauen in Kontakt zu kommen. Hier ist nun der Punkt gekommen, mit Menschen in Kontakt zu treten, die bereits mit der Zielgruppe zu tun haben.

5. Kontaktaufnahme

Ziele bei der Kontaktaufnahme

- Tiefere Informationen über die Zielgruppe, deren Bewegungsinteressen, deren Aufenthaltsorte und über Möglichkeiten, mit den Frauen in Kontakt zu kommen, zu gewinnen
- Weitere Personen, Organisationen und Einrichtungen zu finden, die das BIG-Projekt unterstützen könnten
- Basisexpertinnen und -experten, Entscheidungsträgerinnen und -träger sowie Frauen in schwierigen Lebenslagen für die kooperative Planung zu gewinnen
- Geeignete Räume für Bewegungsangebote zu identifizieren
- Finanzierungsmöglichkeiten zu finden

Welche Personen könnten etwas dazu beitragen, das BIG-Projekt umzusetzen?

Türöffnerinnen und -öffner

Türöffnerinnen und -öffner sind Personen, die dabei helfen können, einen Zugang zur Zielgruppe zu finden bzw. diesen zu erleichtern. Sie pflegen bereits Kontakte zur Zielgruppe und genießen deren Vertrauen.

- Vorstände und engagierte Mitglieder von Kultur- und Integrationsvereinen
- Quartiersmanagerinnen und -manager der „Sozialen Stadt"
- Beraterinnen und Berater für Alleinerziehende
- Beraterinnen und Berater für Menschen mit Migrationshintergrund
- Vorstände und engagierte Mitglieder von Moschee-Vereinen
- Vertreterinnen und Vertreter von Landsmannschaften
- Übungsleiterinnen und Übungsleiter mit Migrationshintergrund
- Projektmitarbeiterinnen und -mitarbeiter aus anderen Projekten mit der Zielgruppe
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Stadtteiltreffs, Bürgertreffs, Bürgerhäusern etc.
- Pfarrerinnen und Pfarrer, Pastorinnen und Pastoren, Kirchenpflegerinnen und Kirchenpfleger etc.
- Engagierte Kindergärtnerinnen und -gärtner, Schulleiterinnen und -leiter sowie Lehrerinnen und Lehrer
- Ausländer-/Integrationsbeiräte
- Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen
- Familienhebammen

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- Ein Pfarrer aus Erlangen, der in dieser Funktion auch Leiter eines Kindergartens und einer Hausaufgabenbetreuung war, hatte viel Kontakt zu Frauen der Zielgruppe und war zugleich gut vernetzt mit anderen Akteuren im Stadtteil.
- Die Leiterin eines Bürgerhauses konnte bei ihren hauseigenen Veranstaltungen (z. B. dem Frauenfrühstück sowie dem selbstorganisierten Café) Frauen aus der Zielgruppe für das BIG-Projekt gewinnen. Diese wirkten wiederum als Multiplikatorinnen für das BIG-Projekt in ihrem persönlichen Umfeld.

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind Personen, die dabei helfen können, die Frauen der Zielgruppe für BIG zu interessieren. Sie entstammen in der Regel selbst der Zielgruppe oder teilen wichtige Zielgruppenmerkmale mit den Frauen – beispielsweise einen Migrationshintergrund. Entweder Sie kennen bereits aus Ihrer bisherigen Arbeit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren oder Sie können beispielsweise über Türöffnerinnen und -öffner mit ihnen in einen persönlichen Kontakt treten. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sorgen für eine Informationsweitergabe an weitere Frauen in ihrem Umfeld und wirken so bei der Teilnehmerinnen-Werbung entscheidend mit.

- Stadtteilmütter
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des MiMi-Projekts
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei „Aktivierenden Befragungen" der „Sozialen Stadt"
- Organisatorinnen von Frauenaktivitäten im Moschee-Verein
- Engagierte und gut mit Freundinnen und Nachbarinnen vernetzte Frauen der Zielgruppe
- Lehrerinnen und Lehrer
- Ärztinnen und Ärzte sowie Apothekerinnen und Apotheker

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- Über Besuche in einer Moschee konnte Kontakt zu türkischen Frauen geknüpft werden, die besonders gut mit anderen Frauen vernetzt sind. Hierüber konnten viele an Wasserbewegungsangeboten interessierte Frauen mit Telefonnummern oder Adressen ermittelt werden.
- In einer Stadt wurde unter anderem eine Frau angesprochen und für die Teilnahme an den kooperativen Planungssitzungen gewonnen, die einen großen Freundeskreis pflegt und darüber allein mehr als zehn Teilnehmerinnen für BIG-Kurse geworben hat.
- Bei der Vorstellung des BIG-Projekts bei einer Arbeitsvermittlungsstelle wagten sich nur wenige Frauen der Zielgruppe in die Vorstellungsrunde zum Projekt. Allerdings gaben diese Frauen unmittelbar nach der Veranstaltung die Informationen an die „weniger mutigen" Frauen weiter, die sich im Arbeitslosen-Café im selben Gebäude aufhielten.

Basisexpertinnen und -experten

Basisexpertinnen und -experten sind Personen, die sich aus beruflichen Gründen mit der Zielgruppe beschäftigen und Ihnen helfen können, die Zielgruppe besser zu verstehen. Es können auch Personen sein, die für das Thema Sport und Bewegung bei Ihnen vor Ort zuständig sind. Im weiteren Sinne gehören zu den Basisexpertinnen und -experten auch diejenigen Personen, die sich in bestimmten Institutionen und Organisationen mit BIG-Themen beschäftigen, beispielsweise über ehrenamtliches Engagement. Basisexpertinnen und -experten können ihr Fachwissen bei der Planung und Umsetzung von BIG einbringen und gleichzeitig selbst durch ihre Projektbeteiligung ihre Kompetenzen im Bereich der Bewegungsförderung von Frauen in schwierigen Lebenslagen verbessern. Basisexpertinnen und -experten können zugleich Türöffnerinnen und -öffner, Entscheidungsträgerinnen und -träger und/oder Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sein.

- Vorstände von Sport- und Kulturvereinen
- Sportamtsleiterinnen und -leiter
- Gleichstellungsbeauftragte
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Gesundheitsamts
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule
- Regionalkoordinatorinnen und -koordinatoren des Programms „Integration durch Sport"
- Übungsleiterinnen und Übungsleiter
- Quartiersmanagerinnen und -manager der „Sozialen Stadt"

Entscheidungsträgerinnen und -träger

Entscheidungsträgerinnen und -träger sind insbesondere Personen aus der Politik, also Kommunalpolitikerinnen und -politiker. Im weiteren Sinne fallen darunter auch Personen, die Leitungsfunktionen in öffentlichen, privatwirtschaftlichen oder gemeinnützigen Einrichtungen einnehmen und über Entscheidungsbefugnis verfügen. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Planung und Umsetzung von BIG, indem sie Zugangsmöglichkeiten zu finanziellen und personellen Ressourcen ermöglichen, für politische Unterstützung sorgen und ggf. bei der Lösung von Umsetzungsschwierigkeiten behilflich sind. Entscheidungsträgerinnen und -träger können zugleich auch Basisexpertinnen und -experten, Entscheidungsträgerinnen und -träger und/oder Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sein.

- Politische Mandatsträgerinnen und -träger
- Stadtratsmitglieder
- Ausschussmitglieder (z. B. des Sportausschusses)
- Bürgermeisterinnen und Bürgermeister
- Mitglieder der Entscheidungsgremien von Stiftungen
- Vorsitzende von Sportvereinen
- Landes- und Regionalkoordinatorinnen und -koordinatoren des Programms „Integration durch Sport"

Wie sollte die Kontaktaufnahme zu den Ansprechpartnerinnen und -partnern erfolgen?

Im Anschluss an Ihre Recherche haben Sie in Ihrer Checkliste die Ansprechpartnerinnen und -partner zusammengestellt, die Ihnen Kontakte zur Zielgruppe verschaffen und das BIG-Projekt unterstützen könnten. Nun können Sie systematisch Schritt für Schritt mit diesen Personen persönlich in Kontakt treten.

Projekt vorstellen

Im ersten Schritt werden Sie die jeweilige Ansprechpartnerin oder den Ansprechpartner anrufen oder – wenn Sie sie oder ihn ohnehin auf einer Veranstaltung treffen – persönlich auf BIG ansprechen. Zunächst werden Sie BIG sowie die Ziele, die Sie damit erreichen möchten, kurz vorstellen.

Expertise wertschätzen

Wenn Sie Basisexpertinnen und -experten oder Entscheidungsträgerinnen und -träger ansprechen, die bereits persönliche Erfahrungen in der Arbeit mit Frauen in schwierigen Lebenslagen oder mit Zuwanderungsgeschichte gemacht haben, ist es für Sie hilfreich und für die angesprochenen Personen eine Wertschätzung, wenn Sie sich zunächst über deren Erfahrungen und Beobachtungen unterhalten. Um die Unterstützung dieser Personen zu gewinnen, ist es unserer Erfahrung nach sehr wichtig, ihnen zu verdeutlichen, inwiefern sie sich mit ihrer Expertise in das Projekt einbringen können.

Um Unterstützung bitten

Während des Gesprächs wird geklärt, ob und inwieweit diese Person bereit ist, sich an BIG zu beteiligen. Signalisieren Sie, dass Sie für jede Art von Unterstützung dankbar sind. Fragen Sie, ob die Möglichkeit zur Beteiligung an den kooperativen Planungssitzungen besteht und die Person dazu eingeladen werden möchte. Ist dies nicht der Fall, fragen Sie nach anderen Formen der Unterstützung, die die Einrichtung zur Verfügung stellen könnte, beispielsweise:

- geeignete Bewegungsräume,
- Geräte,
- Kinderbetreuung,
- Übungsleiterinnen und -leiter,
- finanzielle Unterstützung oder Hilfe bei deren Beantragung,
- Versicherungsschutz,
- Unterstützung bei der Abrechnung,
- Kontaktdaten von geeigneten Ansprechpartnerinnen und -partnern.

Möchte man nicht alle im Vorfeld ermittelten Personen einzeln befragen, besteht die Möglichkeit, diese zu einem gemeinsamen Workshop oder einer Informationsveranstaltung einzuladen. Wichtig ist auch in diesem Fall, die Personen zunächst einzeln persönlich zu kontaktieren und über das Projekt zu informieren.

Tipp

Bitte beachten Sie, dass die Kontaktaufnahme mit den identifizierten Ansprechpartnerinnen und -partnern oder die Einladungen zu einer Informationsveranstaltung unbedingt persönlich erfolgen sollten. Erfahrungsgemäß ist die Resonanz auf Rundschreiben und Rundmails ohne persönliche Ansprache sehr gering. Der dafür nötige Zeitaufwand lohnt sich selbst dann, wenn Sie eine Absage bekommen, da Sie so meist Gründe hierfür erfahren und Ihnen oft alternative Ansprechpartnerinnen und -partner genannt werden, die Sie ebenfalls weiterbringen können.

Kontaktaufnahme mit Frauen aus der Zielgruppe

Tipp

Bei BIG-Projekten an verschiedenen Standorten wurden sehr gute Erfahrungen damit gemacht, die Frauen direkt und persönlich über Türöffnerinnen und -öffner sowie Mund-zu-Mund- Werbung anzusprechen. Dagegen werden Frauen in schwierigen Lebenslagen kaum über die klassischen Marketingmethoden wie Plakate, Flyer, postalische Anschreiben, E-Mails, Inserate oder Presseartikel gewonnen.

Bei der Kontaktaufnahme mit den Ansprechpartnerinnen und -partnern aus den Organisationen, die bereits mit der Zielgruppe arbeiten, werden Sie Informationen erhalten haben, wo Sie Frauen der Zielgruppe ansprechen können und welche Personen Sie dabei als Türöffnerinnen und -öffner unterstützen können. Genutzt wird die Kontaktaufnahme mit den Frauen der Zielgruppe zur

- Gewinnung von Informationen zu deren Lebensstilen, Bewegungsinteressen, Ressourcen,
- Gewinnung von Frauen für die aktive Teilnahme an der Planung,
- Identifikation von Multiplikatorinnen,
- Sammlung von Kontaktdaten von Interessentinnen für die Teilnahme an Bewegungsangeboten,
- Informationsweitergabe über ggf. bereits vorhandene Angebote,
- Ermittlung von Bewegungsräumen,
- Aufdeckung von Finanzierungsmöglichkeiten.

Wege der Kontaktaufnahme

Die folgenden drei Möglichkeiten können alternativ angewandt oder miteinander kombiniert werden:

- Vermittlung von Informationen über BIG durch Türöffnerinnen und -öffner sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die für das Projekt gewonnen und im BIG-Ansatz geschult wurden
- Herstellung der Kontakte zur Zielgruppe über eine eigens dafür beschäftigte und im BIG-Ansatz geschulte „Starthelferin“ aus der Zielgruppe
- Die Kontaktaufnahme erfolgt direkt durch die Projektkoordination selbst.

Möglichkeiten der Kontaktaufnahme

Die Kontaktaufnahme kann beispielsweise durch eine Projektvorstellung bei Veranstaltungen wie
- „Mama lernt Deutsch“,
- Integrationskurse,
- Kurse für arbeitslose Frauen,
- Frauenfrühstück,
- Alleinerziehenden-Treff

erfolgen.

Folgendes Vorgehen hat sich dabei bewährt:
- Sie holen das offizielle Einverständnis des Veranstalters im Vorfeld ein.
- Sie vereinbaren einen Besuchstermin, an dem Sie den Frauen das Projekt vorstellen können und Ihnen Raum für Rückmeldungen und Diskussion zur Verfügung gestellt wird.
- Sie erfassen die Kontaktdaten von am BIG-Projekt interessierten Frauen anhand einer vorbereiteten Liste.

Sie führen eine Umfrage mithilfe von Kurzfragebögen zur Bedarfsermittlung durch:
- Sie können mit Kurzfragebögen Frauen bei informellen Treffen, zum Beispiel auf einem Spielplatz, ansprechen, den Bogen aber auch bei den oben genannten Veranstaltungen ausfüllen lassen.
- Sie können die Fragebögen zur Bedarfsermittlung und auch zur Erfassung der Kontaktdaten interessierter Frauen nutzen.

In der Arbeitshilfe des BIG-Kompetenzzentrums stehen Ihnen Kurzfragebögen in den Sprachen Deutsch, Russisch, Englisch, Arabisch und Türkisch zur Verfügung. Die Arbeitshilfe können Sie anfordern unter: **www.big-kompetenzzentrum.de**

Um bereits vor Beginn der Planungsphase nähere Informationen vonseiten der Frauen zu erhalten, können Sie mit ihnen kurze Interviews führen oder sie, beispielsweise über Türöffnerinnen und -öffner, zu moderierten Gruppendiskussionen einladen.

Checkliste Kontaktaufnahme

- Ansprechpartnerinnen und -partner in den für das BIG-Projekt relevanten Organisationen und Einrichtungen wurden kontaktiert.
- Frauen aus der Zielgruppe wurden für die Teilnahme an der kooperativen Planung gewonnen.
- Entscheidungsträgerinnen und -träger wurden für die Teilnahme an der kooperativen Planung gewonnen.
- Basisexpertinnen und -experten wurden für die Teilnahme an der kooperativen Planung gewonnen.
- Personen, die an der kooperativen Planung teilnehmen möchten, wurden mit Kontaktdaten in einer Liste „Teilnehmerinnen und Teilnehmer Planungsgruppe“ zusammengefasst.
- Personen, die als Türöffnerinnen und -öffner sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für BIG wirken können, wurden identifiziert und mit Kontaktdaten in einer Liste zusammengefasst.
- Unterstützung durch Entscheidungsträgerinnen und -träger, die nicht an der kooperativen Planung teilnehmen können, wurde zugesichert.
- Weitere Informationen über die Zielgruppe und ihre Bedürfnisse wurden gewonnen und dokumentiert.
- Bewegungsräume in den anvisierten Stadtgebieten wurden ermittelt und dokumentiert.
- Eignung, Zugangsmöglichkeiten und Auslastung der Räume wurden abgefragt und dokumentiert.

Multiplikatorensystem

Die Fähigkeit, Frauen in schwierigen Lebenslagen in geeigneter Weise für BIG bzw. allgemein mit dem Ziel der Gesundheitsförderung anzusprechen, ist eine wichtige Kompetenz, die Sie dauerhaft im Umgang mit dieser Zielgruppe benötigen. Auch bei der nachhaltigen Weiterführung von BIG entwickelt sich die Mobilisierung der Frauen nicht zum Selbstläufer. Einmal gewonnene Frauen scheiden zeitweise oder endgültig wegen Schwangerschaft, Umzug, Aufnahme von Arbeit etc. wieder aus, neue Frauen müssen zur Fortführung und Ausweitung der Angebote gewonnen werden. Hier ist es wichtig, ein Multiplikatorensystem aufzubauen und fortlaufend zu pflegen. Im Erlanger Modellprojekt wurde diese Aufgabe durch die Schaffung von Projektbüros und einer Stelle für die Projektkoordination institutionalisiert. Die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren gehen zum gegenseitigen Kennenlernen und Vertrauensaufbau regelmäßig zum Beispiel zu Frauentreffen in einer Moschee oder zu Elternabenden in Kindergärten und Grundschulen. Dies ist wichtig, um das Projekt fortlaufend im Gespräch zu halten und immer wieder Frauen für die Semesterplanungstreffen zu gewinnen.

6. Auswertung und Reflexion

Bevor die Vorbereitungsphase abgeschlossen und die Phase der kooperativen Planung begonnen werden kann, ist es wichtig sich Zeit für eine erste Auswertung und Reflexion zu nehmen.

Eine solche Zeit des Nachdenkens und Strategieplanens sollte unbedingt dann vor Beginn der Planungsphase stattfinden, wenn es Ihnen in der Vorbereitungsphase schwerfällt, Kontakte zu Zielgruppe, Projektpartnerinnen und -partnern oder Förderern zu knüpfen. Dies geschieht, um mögliche Ursachen zu ermitteln und die Vorgehensweise zu verändern oder Ziele anzupassen.

In der praktischen Umsetzung der BIG-Projekte hat es sich als sinnvoll erwiesen, bereits während der Kontaktaufnahme mit der Zielgruppe und potenziellen Projektpartnerinnen und -partnern einen Termin für die erste Planungsgruppensitzung festzulegen, zu dem Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zeitnah einladen können. Für die Vorbereitungsphase müssen Sie erfahrungsgemäß 2 bis 3 Monate einplanen. Damit entsteht kurz vor der ersten Planungssitzung oft ein hoher zeitlicher Druck für die Koordinatorinnen und Koordinatoren.

Verläuft die Vorbereitungsphase bei Ihnen unproblematisch, können Sie die gesammelten Informationen sowie Ihre bisherigen Zielvorstellungen bei der ersten Planungssitzung vorstellen und gemeinsam mit den Teilnehmenden über das weitere Vorgehen, Prioritäten und etwaige Zielanpassungen diskutieren.

Welche Informationen konnten Sie bisher über die Zielgruppe zusammentragen?

Sichtung der Informationen

- Was wissen Sie über die Lebensbedingungen der Zielgruppe?
- Welche Interessen haben Frauen in schwierigen Lebenslagen?
- Welche Bedürfnisse haben die verschiedenen Zielgruppen in Bezug auf Sport und Bewegung?
- Welchen konkreten Bedarf an Sport- und Bewegungsangeboten gibt es bei Ihnen vor Ort in Bezug auf die Zielgruppe?
- Fehlen Ihnen noch wichtige Informationen über die Zielgruppe? Wie können Sie zu den Informationen gelangen? Wer könnte Ihnen dabei helfen?

Zusammenfassung der Ergebnisse

- Was hindert die Frauen daran, Sport- und Bewegungsangebote zu nutzen?
- Wie müssen vor dem Hintergrund der gewonnenen Informationen und der Wünsche der von Ihnen kontaktierten Frauen Bewegungsangebote bei Ihnen vor Ort gestaltet werden?
- Welche Ressourcen können die Frauen bei der Gestaltung der Angebote einbringen?
- Welche Unterstützung benötigen Sie?

Reflexion

- Haben Sie bei der Informationssammlung neue Erkenntnisse über die Zielgruppe gewonnen?
- Sind Ihre definierten Ziele bezüglich des BIG-Projekts noch angemessen und aktuell? Haben Sie besondere Schwerpunkte für die Arbeit in Ihrer Kommune entdeckt?
- Sollen die von Ihnen geplanten Stadtgebiete beibehalten oder soll in anderen Stadtteilen gearbeitet werden? Wäre ein zusätzliches Stadtgebiet wünschenswert? Benötigen Sie dafür eine weitere Planungsgruppe? Ist das zeitlich für Sie zu bewältigen?

Wie ist bislang die Kontaktaufnahme zu den von Ihnen definierten Zielgruppen verlaufen?

Sichtung der Kontakte

- Haben Sie persönlichen Kontakt zu ungefähr zehn bis 15 Frauen, die an den Planungssitzungen teilnehmen möchten?
- Haben Sie Kontaktdaten von mindestens 30 Frauen gesammelt, die sich für Bewegungsangebote interessieren?
- Haben Sie Kontakte zu Frauen aus allen von Ihnen definierten Zielgruppen?
- Handelt es sich bei diesen Frauen um Nichtbewegerinnen, die sich gerne bewegen möchten?
- Welche Gruppe fehlt Ihnen noch?
- Haben Sie neue Zielgruppen entdeckt, die Sie ebenfalls berücksichtigen möchten?

Reflexion

- Ist die Anzahl der Kontakte zu Frauen, die an Bewegungsangeboten und/oder den Planungssitzungen teilnehmen möchten, für das weitere Vorgehen ausreichend?
- Gibt es Schwierigkeiten bei der Kontaktaufnahme? Woran könnte dies liegen? Was können Sie verbessern? Wer könnte Sie bei der Kontaktaufnahme unterstützen?
- Welche Zielgruppen haben Sie bislang noch nicht erreichen können? Welche Möglichkeiten gäbe es noch, an diese Frauen heranzukommen?
- Oder möchten Sie sich vorerst auf die bisher mobilisierten Frauen konzentrieren?
- Wo leben die Frauen, zu denen Sie Kontakt haben? In den von Ihnen für das BIG-Projekt vorgesehenen Stadtteilen oder in anderen Wohnquartieren?
- Wo müssen die Planungssitzungen stattfinden, damit die mit Ihnen in Kontakt stehenden Frauen daran teilnehmen können?

Entscheidung über weiteres Vorgehen

- Festlegung von Prioritäten
- Ggf. Anpassung der Zieldefinitionen, der Zielgruppendefinition und der Anzahl der geplanten Planungsgruppen

Welche Strategie möchten Sie mit dem BIG-Projekt vor dem Hintergrund der politischen Rahmenbedingungen verfolgen?

Zusammenfassung der Ergebnisse

- Welche Entscheidungsträgerinnen und -träger haben ihre politische Unterstützung für das Projekt und die Teilnahme an der kooperativen Planung zugesagt?
- Was ist deren Motivation?
- Wer zeigt sich dem Projekt gegenüber ablehnend?
- Wie ist die aktuelle politische Stimmung für ein solches Projekt in Ihrer Kommune?

Reflexion

- Welche Anknüpfungspunkte zu bestehenden Aktivitäten und Projekten in Ihrer Kommune bieten sich an?
- Mit welchem politischen Schwerpunkt möchten Sie das Projekt nach außen darstellen?
- Mit welchen Strategien lassen sich ggf. ablehnende Einstellungen, Konkurrenzdenken, Konflikte und Widerstände abbauen?

Entscheidung über weiteres Vorgehen

Erarbeiten Sie eine gemeinsame Strategie mit den unterstützenden politischen Entscheidungsträgerinnen und -trägern sowie Basisexpertinnen und -experten.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- An einem Standort wurde das BIG-Projekt als erstes Praxisprojekt in das von der „Sozialen Stadt“ und dem Programm „Integration durch Sport“ initiierte „Sportintegrationskonzept“ der Kommune eingebettet und gefördert. Hier liegt der Schwerpunkt auf der gesellschaftlichen Integration von Frauen mit Migrationshintergrund durch Sport und Bewegung.
- In einer anderen Kommune wurden die Themen Frauen und Gesundheit stärker in den Vordergrund gerückt, um eine politische Auseinandersetzung in Form einer „Integrationsdebatte“ im Zusammenhang mit dem Projekt zu vermeiden.

Welche für BIG relevanten Kontakte zu Einzelpersonen und Organisationen konnten Sie bisher herstellen?

Sichtung der Kontakte

- Welche für BIG identifizierten Personen und Organisationen wurden kontaktiert? Welche noch nicht? Warum?
- Welche Personen haben ihre Unterstützung für das BIG-Projekt zugesagt?
- Haben Personen bzw. Organisationen eine Unterstützung abgelehnt? Mit welcher Begründung?
- Wer hat sich dazu bereit erklärt, an der kooperativen Planung teilzunehmen?
- Gibt es bereits Vernetzungen und Kooperationen zwischen den Personen?
- Sind noch weitere Kontaktaufnahmen erforderlich?

Reflexion

Wer ist bereit, an der kooperativen Planungsgruppe teilzunehmen? Haben Sie Zusagen für die Teilnahme an der kooperativen Planungsgruppe von allen Perspektiven erhalten?

- Mindestens zehn Frauen aus der Zielgruppe? Sind darunter Multiplikatorinnen?
- Mindestens zwei Entscheidungsträgerinnen oder -träger?
- Fünf bis zehn Basisexpertinnen und -experten?
- Fehlt eine Perspektive?
- Ist das zahlenmäßige Verhältnis zwischen Basisexpertinnen und -experten, Entscheidungsträgerinnen und -trägern sowie der Zielgruppe „Frauen in schwierigen Lebenslagen“ ausgeglichen?

Wer ist bereit, das Projekt anderweitig zu unterstützen? Beispiele:

- Welche Personen stehen Ihnen als Türöffnerinnen und -öffner zur Ansprache der Zielgruppenfrauen zur Verfügung? Für welche Zielgruppe?
- Wer kann bei der Öffentlichkeitsarbeit bzw. Pressearbeit unterstützen?
- Wer kann bei versicherungsrechtlichen Fragen oder der Abrechnung der Kursgebühren zurate gezogen werden?
- Wer kann Auskunft über Raumbelegungen geben?

Wurden Finanzierungsmöglichkeiten vorgeschlagen oder in Aussicht gestellt?

- Gibt es bereits konkrete Zusagen? Welche und in welchem Umfang?
- Welche Organisationen, die einen finanziellen Beitrag leisten könnten, wurden bereits angesprochen? Mit welchem Ergebnis?

Welche Bewegungsräume wurden bisher gefunden?

- Welche Räume wurden von den Basisexpertinnen und -experten, Entscheidungsträgerinnen und -trägern sowie Frauen aus der Zielgruppe bisher für Bewegungsangebote vorgeschlagen?
- Wurden die für die Vergabe der Räume zuständigen Personen kontaktiert?
- Unter welchen Voraussetzungen können die Räume genutzt werden?
- Falls Räume nicht für BIG-Angebote genutzt werden dürfen: Was sind die Gründe hierfür? Sind diese verhandelbar?

Checkliste Auswertung und Reflexion

- Zieldefinition und Zielgruppendefinition wurden überprüft und ggf. angepasst.
- Gründe für einen bewegungsarmen Lebensstil der Zielgruppe wurden identifiziert, Lösungsmöglichkeiten ausgearbeitet.
- Eine Strategie für die Umsetzung des BIG-Projekts wurde entwickelt.
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus allen Perspektiven haben ihre Teilnahme an der kooperativen Planung zugesagt.
- Für alle definierten Zielgruppen wurden Türöffnerinnen und -öffner sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zu deren Ansprache gefunden.
- Erste Finanzierungsmöglichkeiten wurden gesichtet.
- Mögliche Bewegungsräume wurden identifiziert.

Phase 03
Kooperativer Planungsprozess

Wie soll die kooperative Planung ablaufen?
Was muss für die kooperative Planung vorbereitet werden?
Wie werden Maßnahmen unter Beteiligung der Zielgruppe entwickelt und umgesetzt?

1. Vorbereitung der Planung

Wo soll die kooperative Planung stattfinden?

- Die Planungsgruppensitzungen sollten möglichst direkt in dem Stadtgebiet stattfinden, in dem Sie mit dem BIG-Projekt aktiv werden möchten.
- Wenn Sie BIG in mehreren Stadtteilen gleichzeitig umsetzen möchten, sollten diese entweder so gelegen sein, dass ein zentral gelegener Treffpunkt für die kooperativen Planungssitzungen gefunden wird, der für die Frauen der Zielgruppe gut erreichbar ist. Alternativ wird in jedem geplanten Stadtgebiet eine separate Planungsgruppe ins Leben gerufen. Bei mehreren Planungsgruppen sollte zusätzlich eine Dachgruppe gebildet werden. Schauen Sie hierzu auch in die Arbeitshilfe des BIG-Kompetenzzentrums. Diese können Sie anfordern unter: **www.big-kompetenzzentrum.de**

In den weiteren Ausführungen wird nur auf den Fall der Organisation einer Planungsgruppe eingegangen.

Wer soll am kooperativen Planungsprozess teilnehmen?

Wenn Sie den BIG-Ansatz erfolgreich umsetzen möchten, müssen an den kooperativen Planungssitzungen folgende Perspektiven teilnehmen:

- Frauen aus der Zielgruppe sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Lokale Basisexpertinnen und -experten sowie Türöffnerinnen und -öffner
- Entscheidungsträgerinnen und -träger aus der Politik

Das Verhältnis zwischen diesen Personengruppen sollte ausgeglichen sein, das heißt, dass mindestens ein Drittel der teilnehmenden Frauen aus der Zielgruppe sein sollte, zudem sollten mindestens zwei Entscheidungsträgerinnen und -träger sowie mindestens zwei Basisexpertinnen und -experten teilnehmen.

Wie viele Personen sollen eingeladen werden?

Die Größe der Planungsgruppe sollte zwischen acht und 20 Personen liegen. Ist die Gruppe kleiner, fehlen Ihnen Perspektiven, sodass Sie weitere Kontakte suchen und entsprechende Personen gewinnen müssen. Liegt die Größe der Planungsgruppe bei mehr als 20 Personen, fehlt die für den BIG-Ansatz notwendige Arbeitsatmosphäre. Es besteht die Gefahr, dass die Teilnehmenden passiv bleiben oder zeitintensive Diskussionen entstehen, die es erschweren, das Arbeitsprogramm wie geplant durchzuführen.

- Es werden alle Personen eingeladen, die sich in der Vorbereitungsphase zur Teilnahme bereit erklärt haben.
- Zur ersten Planungssitzung sollten auch dann alle Interessentinnen und Interessenten eingeladen werden, wenn die erwartete Anzahl über 20 Personen liegen sollte. Sollten tatsächlich alle Personen kommen und sich dauerhaft an der Planung beteiligen wollen, kann dann gemeinsam in der Planungssitzung abgestimmt werden, ob zum Beispiel verstärkt mit Arbeitsgruppen weitergearbeitet wird, die Vertreterinnen und Vertreter in die Planungsgruppe entsenden.
- Frauen aus der Zielgruppe sollten möglichst zahlreich eingeladen werden, da erfahrungsgemäß nicht alle regelmäßig zu den Sitzungen kommen. Falls Sie zunächst Schwierigkeiten haben sollten, genügend Frauen aus der Zielgruppe für die Teilnahme zu gewinnen, könnten auch hier Barrieren abgebaut oder Anreize geschaffen werden. Sie können beispielsweise eine Kinderbetreuung und/oder Sitzungsgelder anbieten (z. B. 10 Euro pro Sitzung). Dies erscheint auch vor dem Hintergrund gerechtfertigt, dass die im Gegensatz zu den meisten Basisexpertinnen und -experten sowie Entscheidungsträgerinnen und -trägern ehrenamtlich teilnehmenden Frauen eventuell Fahrtkosten haben oder einen Babysitter bezahlen müssen.

In welcher Form werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingeladen?

Die Form der Einladung ist abhängig von der jeweiligen Personengruppe.

Frauen der Zielgruppe

- Entscheidend ist die persönliche Einladung mittels Telefonat oder direkter Ansprache. Die persönliche Einladung sollte zur Erinnerung noch einmal zeitnah 1 bis 2 Tage vor der Sitzung wiederholt werden.
- Die Einladung sollte – wenn möglich – von den identifzierten Türöffnerinnen und -öffnern, den Multiplikatorinnen und Multiplikatoren bzw. der „Starthelferin" ausgesprochen werden.
- Als Ergänzung sollte zusätzlich postalisch ein Einladungsschreiben zugesandt werden, damit die Frauen die exakten Daten zu ihrer Erinnerung vorliegen haben.

Basisexpertinnen und -experten sowie Entscheidungsträgerinnen und -träger

- Basisexpertinnen und -experten sowie Entscheidungsträgerinnen und -träger werden bei der Kontaktaufnahme persönlich eingeladen, sofern die Person ihre Teilnahmebereitschaft erklärt hat.
- Sie sollten zudem möglichst frühzeitig postalisch oder per E-Mail mit der Bitte um Rückmeldung eingeladen werden, sobald Sie den exakten Termin für die Planungssitzung festgelegt haben.
- Bei fehlender Rückantwort empfiehlt es sich auch hier, noch einmal telefonisch nachzuhaken.

Was muss für die erste Planungsgruppensitzung vorbereitet werden?

Günstigen Zeitpunkt für die Sitzung finden

- Absprache von Wochentag und Uhrzeit mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im persönlichen Gespräch
- Eventuell Anpassung des Termins in Absprache mit den Teilnehmenden bei der ersten Planungssitzung, falls er sich doch als ungünstig erweisen sollte
- Bei Teilnahme von Basisexpertinnen und -experten sowie Entscheidungsträgerinnen und -trägern mit hoher terminlicher Belastung in der ersten Planungssitzung die Termine für sämtliche fünf bis sechs Planungssitzungen festlegen

Geeigneten Raum finden

- Möglichst in der Zielgruppe bekannte Örtlichkeiten in deren Wohnortnähe wählen, zum Beispiel Räume in Schulen, Kindergärten, Stadtteilbüro, Mütterzentrum, Vereinsräume. Weniger günstig sind Amtsgebäude aufgrund der größeren Hemmschwelle für die betroffenen Frauen.
- Die Sitzungen sollten immer am selben Ort stattfinden, es sei denn, ein Raum erweist sich als ungeeignet und man verständigt sich gemeinsam auf einen anderen Raum.
- Günstige Diskussionsatmosphäre: Es sollten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Planungsgruppe so an einem Tisch oder in einem Kreis zusammenkommen, dass sie sich gegenübersitzen und miteinander sprechen können.

Kinderbetreuung

- Bei den Teilnehmerinnen anfragen, ob eine Kinderbetreuung während der Zeit der Planungssitzungen benötigt wird
- Falls dies der Fall ist: einen geeigneten Raum und eine qualifizierte Betreuerin sowie die Finanzierung der Kinderbetreuung organisieren
- Alternativ: Planungsgruppen in einer Einrichtung abhalten, in der bereits eine Kinderbetreuung vorhanden ist (z. B. Mütterzentrum, Alleinerziehenden-Treff)
- Weitere Alternative: finanzielle Entschädigung für Babysitter-Kosten anbieten und die Frauen jeweils selbst ihre Kinderbetreuung organisieren lassen

Inhalte und Verantwortlichkeiten festlegen

- Festlegung der Inhalte und des Aufbaus der Sitzungen
- Soll ausschließlich als Plenum gearbeitet werden und/ oder auch nach Methoden wie Gruppenarbeit, World Café? Nähere Informationen hierzu finden Sie in der Arbeitshilfe des BIG-Kompetenzzentrums. Diese können Sie anfordern unter: **www.big-kompetenzzentrum.de**
- Festlegung der Verantwortlichkeit für Moderation, Protokoll, Grußwort, Projektpräsentation etc.

Wer übernimmt die Moderation?

Moderation durch Projektkoordinatorin und -koordinator oder durch erfahrene Person aus dem Kreis der Projektbeteiligten?

Vorteile:
- Genaue Kenntnisse des bisherigen Projektverlaufs und der örtlichen Voraussetzungen
- Kostengünstig
- Geringer organisatorischer Aufwand

Nachteile:
- Parteilichkeit
- Eventuell fehlende Erfahrung mit Moderation partizipativer Planungsgruppen

Externe Moderation durch professionelle Moderatorin bzw. professionellen Moderator?

Vorteile:
- Neutralität
- Zeitsparend und zielgerichtet
- Erfahrung mit Partizipation

Nachteile:
- Höhere Kosten
- Höherer organisatorischer Aufwand für Terminabsprachen

Sollten Sie sich für eine externe Moderation entscheiden, müssen Sie eine geeignete Moderatorin oder einen geeigneten Moderator identifizieren, die oder der diese Aufgabe übernehmen kann. Das BIG-Kompetenzzentrum bietet eine solche Moderation an: **www.big-kompetenzzentrum.de**

Vorbereitung des Arbeitsmaterials

Zu allen Planungssitzungen sollte auf jeden Fall das folgende Material vorbereitet werden:
- Teilnehmerliste. Vorlagen hierzu finden Sie in der Arbeitshilfe des BIG-Kompetenzzentrums, die angefragt werden kann unter: **www.big-kompetenzzentrum.de**
- Namensschilder
- Getränke und kleine Snacks für eine angenehme Atmosphäre
- Wegweiser zum Sitzungsraum ab Eingang
- Ggf. die Pforte informieren

Je nach gewählter Arbeitsmethode und Gegebenheiten bei Ihnen vor Ort kann zusätzlich organisiert werden:
- Präsentation
- Technische Ausstattung: Laptop, Beamer, (Lein-)Wand, Flip-Chart-Tafel
- Flip-Chart-Block, Kärtchen, Eddings etc.
- Ggf. Organisation der Auszahlung von Sitzungsgeldern für Teilnehmerinnen der Zielgruppe (möglichst als Bargeldzahlung)

Checkliste Vorbereitung der Planung

- ☑ Anzahl der Planungsgruppen, ggf. mit Dachgruppe, wurde festgelegt.
- ☑ Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus allen drei Perspektiven (Frauen der Zielgruppe, Basisexpertinnen und -experten sowie Entscheidungsträgerinnen und -träger) wurden persönlich und schriftlich eingeladen.
- ☑ Termin für mindestens die erste Sitzung steht fest.
- ☑ Raum für die Sitzungen wurde reserviert.
- ☑ Kinderbetreuung (bei Bedarf) wurde organisiert.
- ☑ Moderation steht fest.
- ☑ Inhalte und Verantwortlichkeiten während der ersten Sitzung wurden festgelegt.
- ☑ Arbeitsmaterial, technische Ausstattung und Getränke wurden vorbereitet.
- ☑ Wegweiser wurden angebracht.
- ☑ Auszahlung von Sitzungsgeldern (bei Bedarf) wurde veranlasst.

2. Durchführung der kooperativen Planung

Ihre Vorbereitungen sind nun abgeschlossen und Sie können mit den kooperativen Planungssitzungen beginnen. Die Anzahl der Planungssitzungen kann entsprechend den Bedürfnissen bei Ihnen vor Ort angepasst werden und ist in der Regel abhängig vom Diskussionsbedarf, der Länge der einzelnen Sitzungen, etwaigen Schwierigkeiten bei der Maßnahmenplanung etc. Es sollten jedoch mindestens fünf Sitzungen eingeplant werden. Der Abstand zwischen den Sitzungen sollte zwischen 4 bis 6 Wochen betragen. Insgesamt sollte der kooperative Planungsprozess nicht länger als 6 Monate dauern.

Zur Unterstützung der Vorbereitung jeder Sitzung steht Ihnen nachfolgende Checkliste zur Verfügung, die Sie vor jeder Planungssitzung noch einmal durchgehen können, um nichts zu vergessen.

Checkliste Sitzungsvorbereitung

- ✓ Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus allen drei Perspektiven (Frauen der Zielgruppe, Basisexpertinnen und -experten sowie Entscheidungsträgerinnen und -träger) wurden postalisch, per E-Mail oder telefonisch zum vereinbarten Termin eingeladen.
- ✓ Ein Raum für die Sitzung wurde reserviert.
- ✓ Kinderbetreuung (bei Bedarf) wurde organisiert.
- ✓ Die Moderation steht fest.
- ✓ Tagesordnung, Inhalte und Verantwortlichkeiten der Sitzung sind festgelegt.
- ✓ Arbeitsmaterial, technische Ausstattung und Getränke wurden vorbereitet.
- ✓ Die Auszahlung von Sitzungsgeldern (bei Bedarf) wurde veranlasst.
- ✓ Die Teilnehmerliste wurde vorbereitet.
- ✓ Namensschilder wurden vorbereitet.
- ✓ Protokollführerin oder Protokollführer wurde bestimmt.
- ✓ Wegweiser wurden angebracht.

Ideensammlung und Priorisierung

Folgende Inhalte sollten in der ersten bzw. den ersten beiden Planungssitzungen abgearbeitet werden:
- Offene Ideensammlung
- Vorstellung der bislang gesammelten Informationen
- Aktualisierung der Aktivposten – was fehlt?
- Priorisierung
- Zieldiskussion und -definition

Wie sollen die ersten Planungssitzungen ablaufen?

Vorstellungsrunde

Jeder stellt sich mit Namen und Institution vor. Die Frauen aus der Zielgruppe können hier bereits von ihren persönlichen Bewegungsinteressen und der Motivation für ihre Beteiligung erzählen.

Kurzvorstellung des BIG-Projekts und der Ziele

Es sollten zusammenfassend der BIG-Ansatz und seine Vorgehensweise sowie die Ziele, die mit dem Projekt in der Kommune erreicht werden sollen, vorgestellt werden.
- Präsentation mit Beamer
- Kurze Einführung und Verteilung von Flyern bzw. Informationsblättern zum BIG-Ansatz
- Vorstellung der von Ihnen in der Vorbereitungsphase ausgearbeiteten Zieldefinitionen (siehe Manual Seite 25)
- Diskussion

Ideensammlung

Zu Beginn der kooperativen Planungsphase muss mit denjenigen, die nun tatsächlich an der Planungsgruppe teilnehmen, eine offene Ideensammlung – ein Brainstorming – durchgeführt werden. Die Ideensammlung soll möglichst breit alle Wünsche und Träume der Frauen erfassen, auch Einzelinteressen und solche Ideen, die zunächst als unrealistisch erscheinen. Die Bewertung der Ideen erfolgt dann im Anschluss bei der Priorisierung.

Ideensammlung anregen:
- Wünsche und Vorschläge der Frauen, Basisexpertinnen und -experten sowie Entscheidungsträgerinnen und -träger hinsichtlich von Bewegungsangeboten und -gelegenheiten
- Verbesserungsvorschläge für vorhandene Angebote
- Vorschläge über gewünschte Stadtteile, Räume und Zielgruppen für Angebote
- Vorschläge für Verbesserungen der Infrastruktur (Geh- und Radwege, Parks, Grünflächen)

Einbeziehung aller Perspektiven und deren Ideenvielfalt:
- Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer äußert mindestens eine Idee
- Auch außergewöhnliche Ideen sind gefragt

Tipp

Besonders in der ersten Planungssitzung ist eine geschickte Moderation gefragt, die Sorge dafür trägt, dass alle Frauen der Zielgruppe in dieser ungewohnten Situation frei ihre Wünsche und Bedürfnisse äußern können und sich dabei als gleichberechtigte Partnerinnen wahrgenommen fühlen. Anregungen finden Sie in der Arbeitshilfe des BIG-Kompetenzzentrums, die angefragt werden kann unter: www.big-kompetenzzentrum.de

Aktivierung von Aktivposten

Vorstellung der bisher in der Vorbereitungsphase gesammelten Informationen:
- Informationen über die Zielgruppe und deren Bedarf
- Unterstützende Personen
- Unterstützende Organisationen
- Infrastrukturen, die genutzt werden können

Diskussion und Aktualisierung der Aktivposten:
- Welche Aktivposten fehlen noch?
- Welche können die Teilnehmenden noch benennen?
- Sind die gesammelten Informationen noch aktuell?
- Sind die Informationen für die anwesenden Frauen relevant?

Welche Ideen sollen im Rahmen von BIG in der Kommune konkret umgesetzt werden?

Priorisierung

Die Priorisierung dient der Feststellung, welche Angebote für die Frauen in Ihrer Kommune von größtem Interesse sind. Wenn Sie auf eine Priorisierung verzichten, besteht die Gefahr, dass Sie aus einer langen Liste an Ideen diejenigen Angebotswünsche auswählen und umsetzen, die am leichtesten realisierbar sind, aber vielleicht nur von einzelnen Frauen gewünscht werden. Mit der Priorisierung stellen Sie sicher, dass die Wünsche auch von allgemeinem Interesse sind.

Auflistung aller bisher gesammelten Ideen, getrennt nach:
- gewünschten Bewegungsangeboten,
- gewünschten Bewegungsgelegenheiten.

Auflistung aller bisher gesammelten Aktivposten, getrennt nach:
- Personen,
- Organisationen,
- Räumen/Infrastrukturen.

Die Bewertung der Ideen und Aktivposten erfolgt nach deren Wichtigkeit durch alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Planungsgruppe. Hier sollen zwei Möglichkeiten dargestellt werden:
- Durch Strichlisten, zum Beispiel auf einer Tafel, Wandzeitung oder einem Flip-Chart-Block: Alle Teilnehmenden vergeben jeweils für die wichtigste Idee und den wichtigsten Aktivposten pro Kategorie zwei Striche, für die zweitwichtigste jeweils einen Strich; die Auswertung der so ermittelten Prioritäten erfolgt direkt in der Sitzung. Mit diesem Vorgehen erzielen Sie ohne großen Aufwand schnell ein Ergebnis. Alternativ kann man auch mit Methoden wie Klebepunkten, Word-Clouds etc. arbeiten.
- Durch anonyme Bewertung anhand von vorbereiteten und in der nächsten Sitzung ausgeteilten Listen nach einer zuvor definierten Punkteskala. Nähere Informationen hierzu finden Sie in der Arbeitshilfe des BIG-Kompetenzzentrums, die angefragt werden kann unter: **www.big-kompetenzzentrum.de**. Die Auswertung erfolgt durch Projektkoordinatorinnen und -koordinatoren zwischen den Planungssitzungen. Dieses Vorgehen erzielt exaktere Ergebnisse, ist aber mit einem hohen organisatorischen und zeitlichen Aufwand verbunden.

Ist die Bewertung erfolgt, schließt sich die Auswertung und Diskussion an:
- Vorstellung der Ergebnisse der Priorisierung
- Festlegung der zu planenden Maßnahmen
- Festlegung der Personen, Organisationen und Räume, die in die Planung einbezogen werden sollen

Terminfestlegung

- Festlegung des nächsten Termins im zeitlichen Abstand von 3 bis 4 Wochen
- Wenn möglich, Festlegung der Termine für alle künftigen Planungssitzungen in Abstimmung mit den Anwesenden
- Die Sitzungen sollten möglichst immer am gleichen Wochentag, zur gleichen Uhrzeit und im selben Raum stattfinden.

Ampelsystem für die kooperative Planung

Folgende Farben sollen Ihnen wie bei einer Ampel anzeigen, wann Sie im Planungsprozess „weiterfahren" dürfen bzw. wann Sie „bremsen" oder „anhalten" und erst einmal die Bedingungen für die „Weiterfahrt" herstellen müssen.

- Die Bedingung konnte bisher nicht erfüllt werden?

Sie sollten mit den Projektaktivitäten innehalten und sich vorrangig darum bemühen, diese Voraussetzung zu erfüllen, bevor die nächsten Schritte unternommen werden.

- Die Bedingung wurde nur teilweise erfüllt?

Sie können die Projektaktivitäten fortsetzen, sollten aber „bremsen" und sich intensiver um eine Verbesserung bemühen.

- Die Bedingung wurde erfüllt?

Sie können die nächsten Projektschritte in Angriff nehmen.

Checkliste Ideensammlung und Prioritätensetzung

- Die Teilnehmerliste wurde in jeder Sitzung geführt.
- Die Ideen wurden gesammelt und im Sitzungsprotokoll festgehalten.
- Die Aktivpostensammlung wurde um die Anregungen der Planungsgruppe erweitert.
- Haben Frauen aus der Zielgruppe an der ersten Sitzung teilgenommen?
  - Ja: Sie können die nächsten Projektschritte in Angriff nehmen.
  - Es haben nur ein bis drei Frauen aus der Zielgruppe teilgenommen: Sie sollten Ihre Bemühungen auf die Gewinnung weiterer Frauen konzentrieren.
  - Nein: Es darf keine weitere Sitzung einberufen werden, bevor nicht Frauen gefunden wurden, die daran teilnehmen möchten. Ohne die aktive Mitarbeit der Zielgruppe bei der Angebotsentwicklung dürfen Sie Ihre Aktivitäten nicht als BIG-Projekt bezeichnen.
- Haben sich alle Frauen der Zielgruppe aktiv an der Ideensammlung und Diskussion beteiligt?
  - Ja: Sie können die nächsten Projektschritte in Angriff nehmen.
  - Falls sich nur wenige Frauen aktiv beteiligt haben oder die Beteiligung insgesamt verhalten war: Es kann mit den Sitzungen weitergemacht werden, aber Sie sollten Strategien dafür entwickeln, wie Sie ein Gleichgewicht zwischen den Frauen und den anderen Teilnehmenden herstellen können, zum Beispiel durch geschickte Moderation mit individueller Ansprache aller Frauen oder Aufteilung in Gruppen. Es sollte keine Frau „in der Masse untergehen". Anregungen und Hinweise hierzu finden Sie in der Arbeitshilfe des BIG-Kompetenzzentrums, die angefragt werden kann unter: **www.big-kompetenzzentrum.de**
  - Falls nein: Sie sollten die Frauen der Zielgruppe zu einem gesonderten Treffen einladen, am besten in einem informellen Rahmen wie zu einem Frauenfrühstück, um zunächst in einem geschützten Rahmen Vertrauen herzustellen. Dabei können auch etwaige Hemmungen erfragt und abgebaut werden. Danach kann wieder gemeinsam mit den Frauen mit den Planungssitzungen fortgefahren werden.
- Haben Entscheidungsträgerinnen und -träger an der ersten Sitzung teilgenommen?
  - Ja: Sie können die nächsten Projektschritte in Angriff nehmen.
  - Falls nein: Es kann mit den Sitzungen nur dann weiter gemacht werden, wenn es feste Zusagen über die künftige Teilnahme von Entscheidungsträgerinnen und -trägern gibt. Können darüber hinaus andere Entscheidungsträgerinnen und -träger identifiziert und kontaktiert werden? Gibt es zusätzliche Wege, um die Unterstützung von Entscheidungsträgerinnen und -trägern zu bekommen?
  - Falls nein und keine Zusagen für die künftige Teilnahme erfolgten: Die Planungssitzungen sollten ausgesetzt und eine Lösung mit denjenigen Entscheidungsträgerinnen und -trägern gesucht werden, die ihre Unterstützung für das BIG-Projekt zugesagt hatten.
- Priorisierung wurde durchgeführt.
- Ergebnisse wurden dokumentiert.
- Sitzungsprotokoll mit allen Ergebnissen wurde angefertigt und an alle Teilnehmenden versandt.
- Reflexion über die bisherigen Sitzungen: Gab es Schwierigkeiten bei der Durchführung der Sitzungen bezüglich der Raumgröße, Dauer, Verständlichkeit der Präsentation, Teilnehmerzahl, Kinderbetreuung etc.? Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten? Was muss geändert werden? Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?

Tipp

Oft ist es schwierig, politische Entscheidungsträgerinnen und -träger dafür zu gewinnen, regelmäßig an den kooperativen Planungssitzungen teilzunehmen. Häufig sind diese Personen terminlich stark eingebunden. Sollten Entscheidungsträgerinnen und -träger an einzelnen Sitzungen nicht teilnehmen können, sollten diese möglichst über persönliche Gespräche zwischen den Sitzungen über den Sitzungsverlauf informiert werden. Bei häufigerer Abwesenheit hat dies allerdings den entscheidenden Nachteil, dass sie nicht direkt mit den Frauen der Zielgruppe in Kontakt kommen und die damit verbundenen Befähigungseffekte kaum erfahren. Deshalb sollte alles versucht werden, um die direkte Teilnahme von Entscheidungsträgerinnen und -trägern sicherzustellen.

3. Maßnahmen-entwicklung

Unter Maßnahmenentwicklung versteht man den Arbeitsprozess in der kooperativen Planung, der nötig ist, um die ausgewählten Ideen in konkrete Bewegungsangebote und Bewegungsgelegenheiten umzusetzen. Die kooperative Maßnahmenentwicklung, also die gemeinsame Entwicklung mit den Frauen aus der Zielgruppe sowie politischen Entscheidungsträgerinnen und -trägern, ist eines der Kernelemente von BIG. Nur durch die intensive Beteiligung dieser Perspektiven kann sichergestellt werden, dass die Maßnahmen tatsächlich exakt entlang der Bedürfnisse der Frauen entwickelt werden. Durch die Beteiligung politischer Entscheidungsträgerinnen und -träger können Barrieren für eine passgenaue Umsetzung frühzeitig überwunden werden. Dieser Arbeitsprozess lässt sich in verschiedene Teilprozesse aufteilen, die sich im Maßnahmenkatalog wiederfinden. Schauen Sie hierzu gerne in die Arbeitshilfe des BIG-Kompetenzzentrums, die angefragt werden kann unter: **www.big-kompetenzzentrum.de**. Für die Maßnahmenentwicklung sollten zwei bis drei Sitzungen eingeplant werden.

Ablauf

- Vorbereitung eines ersten Maßnahmenkatalogs nach Schema (siehe Arbeitshilfe) zur zielgerichteten Umsetzung der bei der Priorisierung ausgewählten Ideen durch die Projektkoordination
- Vorstellung des Maßnahmenkatalogs in der kooperativen Planungssitzung
- Diskussion, Ergänzung und Anpassung des Maßnahmenkatalogs in der Planungssitzung
- Bildung von drei bis fünf Arbeitsgruppen zur Ausarbeitung der verschiedenen Aufgabengebiete des Maßnahmenkatalogs
- Wahl von Arbeitsgruppensprecherinnen und -sprechern, welche jeweils die Koordinierung der Gruppenarbeit übernehmen
- Feingliederung des zu bearbeitenden Themenbereichs in den Arbeitsgruppen und Definition möglicher Unterschritte
- Verteilung von Aufgaben an die Arbeitsgruppenmitglieder, jeweils mit Zeiträumen für die Erledigung

Wie werden aus den Ideen und Prioritäten konkrete Angebote und wer plant was?

Gruppenarbeit

In der kooperativen Planungsgruppe wird gemeinsam ein Maßnahmenkatalog ausgearbeitet, der möglichst alle Arbeitsschritte enthalten soll, die notwendig sind, um die ausgewählten Ideen zügig umzusetzen. Diese Arbeit muss unbedingt gemeinsam unter Beteiligung aller Perspektiven durchgeführt werden, um das Projekt nachhaltig und erfolgreich werden zu lassen (siehe Manual Seite 9). Dabei hat es sich bewährt, zu verschiedenen Aufgabengebieten Arbeitsgruppen zu bilden, deren Mitglieder in enger Zusammenarbeit auch außerhalb der kooperativen Planungssitzungen bestimmte Aufgaben abarbeiten. Dabei ist darauf zu achten, dass insbesondere auch die Frauen aus der Zielgruppe aktiv Aufgaben übernehmen. Sie bieten sich hierfür erfahrungsgemäß auch sehr gerne an, benötigen aber bei Aufgaben wie Ämtergängen oder Ansprache von Funktionsträgern manchmal etwas Unterstützung und Ermutigung. Wichtig ist dabei im Sinne des BIG-Ansatzes, den Frauen heikle Aufgaben nicht einfach abzunehmen, weil Sie selbst oder andere Basisexpertinnen und -experten der Planungsgruppe dies eventuell schneller und professioneller erledigen könnten, sondern die Frauen zu bestärken und zu unterstützen, solche Aufgaben selbst zu bewältigen. Ziel der kooperativen Planung ist es, den Frauen nicht nur Mitsprache bei der Planung und Umsetzung einzuräumen, sondern ihnen Wege aufzuzeigen, wie sie selbst ihr Umfeld gestalten und so die Bedingungen ihrer Gesundheit verbessern können.

In den Arbeitsgruppen sollten möglichst alle drei Perspektiven (Frauen aus der Zielgruppe, Basisexpertinnen und -experten, Entscheidungsträgerinnen und -träger) vertreten sein, zumindest muss eine Frau aus der Zielgruppe als Expertin ihrer eigenen Lebensumstände pro Arbeitsgruppe mitarbeiten.

- Persönliche Interessen der Teilnehmenden sollten berücksichtigt werden.
- Unterstützung der Aufteilung in die Arbeitsgruppen durch die Projektkoordination

- Veränderungen der Gruppeneinteilung und Bildung neuer Gruppen im Verlauf des Planungsprozesses nach Bedarf möglich
- Es sollte stets eine verantwortliche Person in jeder Arbeitsgruppe geben, die als Sprecherin bzw. Sprecher fungiert (auch hier Zielgruppenfrauen berücksichtigen).

Maßnahmenkatalog

Unterteilung der Themenbereiche in verschiedene Unterschritte in jeder Arbeitsgruppe. Mögliche Unterschritte sind dabei im Folgenden dargestellt.

Prüfung vorhandener Angebote:
- Erhebung bereits bestehender Vereinsangebote und anderer Angebote in der Kommune
- Prüfung auf deren Eignung für die Zielgruppe durch die betroffenen Frauen selbst (z. B. durch Sichtung der Kosten, Termine, Orte etc.), Prüfung der Eignung durch Besuch der Angebote durch die Frauen
- Barrieren der Zielgruppenfrauen aufdecken (z. B. Einsehbarkeit der Räume von außen).
- Lösungsvorschläge zum Abbau der Barrieren entwickeln (z. B. Verlegung des Angebots in einen geschützten Raum).
- Vorschlag und Entwicklung zusätzlicher Kursangebote

Organisation neuer Bewegungsangebote:
- Suche nach geeigneten Räumlichkeiten
- Suche nach Übungsleiterinnen
- Regelung der Teilnahmegebühren
- Planung der Kinderbetreuung
- Planung geeigneter Übungszeiten

Öffnung von Bewegungsgelegenheiten wie zum Beispiel Einrichtung einer Frauenbadezeit:
- Interessensgruppen und Bedarf für Frauenbadezeit erheben
- Bäder in der Kommune anfragen und auf Eignung testen
- Möglichkeiten zur Anpassung an die Bedürfnisse der Zielgruppe ausloten. Ist zum Beispiel das Verhängen von Fensterflächen möglich, ausschließlich weibliches Personal verfügbar?
- Zugangsmöglichkeiten und -bedingungen erfragen
- Mögliche Badezeiten finden und festlegen

Ausbildung zu Sportassistentinnen und/oder Übungsleiterinnen:
- Interessengruppen und Bedarf für eine Ausbildung erheben
- Mögliche Partnerinnen und Partner kontaktieren, zum Beispiel das Programm „Integration durch Sport", den Landessportverband oder die Sportjugend
- Möglichkeiten zur Anpassung der Ausbildung an die Bedürfnisse der Zielgruppe erfragen, beispielsweise getrenntgeschlechtlich, weibliche Referentinnen, Angebot von Kinderbetreuung, keine Sportvereinsmitgliedschaft nötig, keine Schwimmfähigkeit erforderlich
- Termine gemeinsam mit den Interessierten finden und festlegen
- Geeignete Räume und Referentinnen finden

Schaffung eines Projektbüros zur Begleitung der Umsetzung:
- Möglichkeiten zur Beschäftigung einer oder mehrerer Frauen aus der Zielgruppe zur Begleitung der Umsetzung und Kontaktpflege zu den Zielgruppenfrauen auf Minijob bzw. Werkvertragsbasis ausloten
- Geeigneten Standort und Raum sowie Ausstattung für das Projektbüro finden
- Frau bzw. Frauen aus der Zielgruppe für diese Tätigkeit gewinnen

Begleitende Angebote wie zum Beispiel ein Frauenfrühstück oder Sprachkurse:
- Bedarf bzw. Inhalte erheben
- Partnerinnen und Partner für die Durchführung finden (z. B. „Mama lernt Deutsch", Caritas, Alleinerziehenden-Treff)
- Veranstaltungsort und Termine festlegen

Fundraising und Finanzierung der Angebote:
- Sponsorinnen und Sponsoren sowie Kooperationspartnerinnen und -partner zur Kostendeckung der Kurse gewinnen
- Übernahme der Entgelte für Übungsleiterinnen oder Übungsleiter
- Übernahme von Raumkosten
- Übernahme von Marketingkosten beispielsweise Flyer
- Sponsoring von Materialien wie Übungsgeräten, CD-Playern, Vorhängen

Marketing und Gewinnung von Teilnehmerinnen:
- Entwicklung von Flyern
- Druck der Flyer
- Verteilung der Flyer
- Vorstellung von BIG in weiteren Gremien und Organisationen der Kommune
- Pressearbeit: Platzierung von Informationen zum BIG-Projekt in der Lokalpresse
- Mund-zu-Mund-Werbung, unterstützt durch Flyer
- Besuch von Einrichtungen, die von der Zielgruppe aufgesucht werden
- Weitergabe von Information über soziale Netzwerke wie facebook oder WhatsApp-Gruppen

Verteilung der Aufgaben an alle Arbeitsgruppenmitglieder:
- Gemeinsame Festlegung von Zeiträumen, in denen die Aufgaben erledigt werden können
- Eintragung der Unterschritte, Aufgaben, Zuständigkeiten und Zeiträume in das Schema des Maßnahmenkatalogs
- Vorstellung der Ergebnisse der Arbeitsgruppen in der jeweils nächsten Sitzung vor der gesamten Planungsgruppe

Wie werden die Aufgaben aus dem Maßnahmenkatalog umgesetzt?

Aufgaben der Arbeitsgruppen

Die Mitglieder der Arbeitsgruppen kümmern sich zwischen den Sitzungen in den vereinbarten Zeiträumen allein oder mit anderen Gruppenmitgliedern um die von ihnen übernom-

menen Aufgaben. Die Arbeitsgruppensprecherin oder der Arbeitsgruppensprecher trägt jeweils die Ergebnisse der Arbeitsgruppe und die Informationen über den Arbeitsablauf in den kooperativen Planungssitzungen vor.

Aufgaben der Projektkoordination

Die Projektkoordination betreut die Arbeitsgruppen, unterstützt bei Schwierigkeiten und trägt die Umsetzungsfortschritte der angestrebten Bewegungsmaßnahmen aus allen Arbeitsgruppen zusammen.

- Sie leistet Hilfestellung und Unterstützung bei Schwierigkeiten und Problemen.
- Sie fungiert als Ansprechpartnerin für Fragen.
- Sie achtet auf die konsequente Festlegung von Verantwortlichkeiten und Zeiträumen für die Umsetzung für alle Teilschritte des Maßnahmenkatalogs.
- Sie dokumentiert die Fortschritte und noch zu erledigende Aufgaben im Maßnahmenkatalog.

Vorstellung der Ergebnisse in der Planungsgruppe

Arbeitsgruppensprecherinnen und -sprecher berichten über die bisherigen Ergebnisse in ihrem Themenbereich:

- Umsetzung der Prioritäten.
- Etwaige Schwierigkeiten und Probleme (Barrieren) bei der Umsetzung.

Interaktive Diskussion zur Umsetzung der Prioritäten:

- Erarbeitung von Lösungen bei Schwierigkeiten und Barrieren während der Umsetzung
- Abstimmung über Maßnahmen, die weiterverfolgt werden sollen, und darüber, welche als vorerst nicht umsetzbar zurückgestellt werden müssen
- Endgültige Festlegung der konkreten Maßnahmen für die erste Umsetzung des BIG-Projekts in der Kommune
- Austausch der Arbeitsgruppen untereinander über das weitere Vorgehen sowie Verteilung der nächsten Arbeitsschritte und Aufgaben mit Festlegung der Verantwortlichkeit und der Zeiträume für die Erledigung
- Aktualisierung des Maßnahmenkatalogs und seiner Unterschritte durch die Projektkoordination nach jeder Planungssitzung sowie Versendung des aktualisierten Maßnahmenkatalogs an die Arbeitsgruppen

Ampelsystem für die Maßnahmenentwicklung

Folgende Farben sollen Ihnen, wie bei einer Ampel, anzeigen, wann Sie „weiterfahren" dürfen bzw. wann Sie „bremsen" oder „anhalten" und erst einmal die Bedingungen für die „Weiterfahrt" herstellen müssen.

- Die Bedingung konnte bisher nicht erfüllt werden? Sie sollten mit den Aktivitäten innehalten und sich vorrangig darum bemühen, diese Voraussetzung zu erfüllen, bevor die nächsten Schritte unternommen werden können.
- Die Bedingung wurde erfüllt? Hier verläuft alles wie vorgesehen.

Checkliste Maßnahmenentwicklung

- Die Teilnehmerliste wurde in jeder Sitzung geführt.
- Die Sitzungsprotokolle wurden in jeder Sitzung geführt und anschließend an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschickt.
- Ein erster Maßnahmenkatalog mit Umsetzungsschritten für die ausgewählten Ideen wurde von der Projektkoordination für die Diskussion in der kooperativen Planung entwickelt.
- Der Maßnahmenkatalog wurde in jeder Planungssitzung vorgestellt und diskutiert.
- Arbeitsgruppen zu unterschiedlichen Themengebieten wurden gebildet.
- Sind Frauen aus der Zielgruppe an jeder Arbeitsgruppe beteiligt?
  - Ja: Hier verläuft alles wie vorgesehen und die Bedürfnisse der Frauen können angemessen Berücksichtigung finden.
  - Nein: Es besteht die Gefahr, dass Maßnahmen an den Bedürfnissen der Frauen vorbei geplant werden! Was sind die Gründe? Lösungsstrategien entwickeln, wie man zu jeder Arbeitsgruppe Frauen aus der Zielgruppe hinzuziehen kann.
- Sind Basisexpertinnen und -experten sowie Entscheidungsträgerinnen und -träger in die Gruppenarbeit integriert?
  - Ja: Hier verläuft alles wie vorgesehen. Basisexpertinnen und -experten oder Entscheidungsträgerinnen und -träger entwickeln ein Verantwortungsgefühl für das Projekt.
  - Falls nein: Es besteht die Gefahr, dass Basisexpertinnen und -experten oder Entscheidungsträgerinnen und -träger kein Verantwortungsgefühl für das Projekt entwickeln. Ein solches ist für das Gelingen und die nachhaltige Absicherung des Projekts jedoch unbedingt erforderlich. Lösungsstrategien müssen dafür entwickelt werden, wie man diese Perspektiven in die Gruppenarbeit einbinden kann.
- In allen Arbeitsgruppen wurden Feingliederungen ausgearbeitet.
- Die Ergebnisse der Arbeitsgruppen wurden jeweils in den kooperativen Planungssitzungen zusammengetragen und diskutiert, der Maßnahmenkatalog wurde aktualisiert.

4. Vorbereitung der Umsetzung

Sind die Planungen fertig für die Umsetzung?

Letzte und umfassende Ergebnisvorstellung zu folgenden Inhalten:

- Inhalte der einzelnen Bewegungsprogramme und -gelegenheiten
- Inhalte zusätzlicher Angebote
- Beschäftigung einer Projektbüroleiterin oder „Starthelferin“ aus der Zielgruppe
- Räume, in denen Bewegungsangebote stattfinden sollen
- Übungsleiterinnen bzw. Kursleiterinnen
- Kinderbetreuung
- Uhrzeiten für die einzelnen Angebote
- Beginn der Kurse (Datum)
- Kosten
- Finanzierung der Bewegungsangebote und Bewegungsgelegenheiten
- Finanzierung eines Projektbüros
- Versicherungsschutz (siehe Manual Seite 61)
- Werbemethoden und Gewinnung von Teilnehmerinnen
- Flyer
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Wie schließen Sie die Maßnahmenplanung ab?

- Gemeinsame Diskussion und Bearbeitung noch offener Punkte in der gesamten Planungsgruppe
- Letzte Konkretisierung und Aufgabenverteilung inklusive Festlegung von Zeiträumen und Verantwortlichkeiten
- Projektkoordination achtet auf noch offene Punkte und auf die Vollständigkeit der Abläufe.
- Entwicklung von Lösungsstrategien, um noch offene Punkte zum Abschluss zu bringen

Checkliste Vorbereitung der Umsetzung

- ☑ Teilnehmerliste wurde in jeder Sitzung geführt.
- ☑ Sitzungsprotokoll wurde geführt und an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschickt.
- ☑ Konkrete Bewegungsangebote und Bewegungsgelegenheiten stehen fest.
- ☑ Alle für die Umsetzung nötigen Schritte wurden in die Wege geleitet.
- ☑ Werbung von Teilnehmerinnen durch die Frauen aus der Zielgruppe, Türöffnerinnen und -öffner sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren wurde in die Wege geleitet.
- ☑ Presse- und Öffentlichkeitsarbeit wurde veranlasst.

Phase 04
Steuerung und Begleitung der Umsetzung

Wie werden BIG-Bewegungsprogramme umgesetzt? Wer steuert die Umsetzung?

1. Wie soll die Umsetzung der Maßnahmen gesteuert werden?

Bei der Überlegung, wie Sie nun im Anschluss an die kooperative Planungsphase die Umsetzung der Maßnahmen zur Bewegungsförderung steuern möchten, treffen Sie bereits eine Vorentscheidung darüber, wie Sie das Projekt künftig weiter koordinieren möchten. Somit bewegen Sie sich schon im Bereich der Frage nach der nachhaltigen strukturellen Verankerung des Projekts in der Kommune. Es ist dabei wichtig, die im Zuge der Vorbereitungs- und Planungsphase geschaffene Zusammenarbeit – das BIG-Netzwerk – aufrechtzuerhalten und als Institution in Ihrer Stadt zu etablieren. Dazu gehört insbesondere die Pflege persönlicher Kontakte zur Zielgruppe, die weiterhin in erster Linie über Mund-zu-Mund-Werbung mittels eines Multiplikatorensystems erfolgen muss, um die Zielgruppe erfolgreich für Sport und Bewegung zu gewinnen. Das bedeutet, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist, sich Gedanken darüber zu machen, wie Sie dauerhaft eng vernetzt mit den Frauen der Zielgruppe, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Türöffnerinnen und -öffnern sowie Netzwerkpartnerinnen und -partnern zusammenarbeiten möchten.

Die gesamte kooperative Planungsgruppe wird in der Umsetzungsphase zur Umsetzungsgruppe

Vorteil:

- Alle Perspektiven (Frauen der Zielgruppe, Basisexpertinnen und -experten, Entscheidungsträgerinnen und -träger) werden berücksichtigt.

Nachteile:

- Es müssen stets Sitzungen mit allen Teilnehmenden der kooperativen Planung organisiert werden.
- Kurzfristige, flexible Entscheidungen sind so nicht möglich.
- Es besteht die Gefahr, dass die Projektkoordination viele Entscheidungen allein treffen muss, sodass das ursprüngliche Ziel der Aufteilung der Verantwortung nicht erreicht wird.

Ein Teil der Planungsgruppe wird zur Umsetzungsgruppe

- Diejenigen Personen der kooperativen Planungsgruppe, die im Planungsprozess zentral mitgewirkt und mitgesteuert haben, übernehmen die Steuerung der Umsetzung und tauschen sich darüber regelmäßig aus.
- Alle Perspektiven sollten in der Umsetzungsgruppe berücksichtigt sein.
- Frauen der Zielgruppe spielen als Expertinnen ihrer eigenen Lebensumstände bei der Gestaltung der Umsetzung eine wichtige Rolle und können den Kontakt zu den anderen involvierten Frauen der Zielgruppe koordinieren.
- Wenn eine Umsetzungsgruppe aus der kooperativen Planungsgruppe heraus gebildet wird, sollte zugleich entschieden werden, in welcher Form die bisherigen Teilnehmenden der Planungsgruppe weiterhin in das BIG-Projekt integriert bleiben können.

Beispiel aus bisherigen BIG-Projekten:

- In einer Kommune bildete sich aus der Planungsgruppe eine Umsetzungsgruppe zur Steuerung. Zusätzlich zu der Umsetzungsgruppe gab es – allerdings in größerem zeitlichen Abstand – weiterhin Planungstreffen mit allen Teilnehmenden der Planungsphase, um sich gegenseitig über Erweiterungen des Angebots sowie die Weiterführung des Projekts auszutauschen. Die enge Zusammenarbeit mit den Frauen aus der Zielgruppe wurde darüber hinaus in Form eines Frauenfrühstücks aufrechterhalten, bei dem die Gruppenarbeit zu bestimmten Themen wie Angebotsgestaltung und Werbung von Teinehmerinnen weitergeführt wurde.

Es werden Projektbüros eingerichtet

Im Modellprojekt in Erlangen wurden jeweils in den Settings Wohnquartier, Sportverein und Betrieb Projektbüros eingerichtet. Das Projektbüro im Betrieb wurde von einer Mitarbeiterin des Betriebs geleitet, im Sportverein und Wohnquartier wurden die Büros von Frauen der Zielgruppe auf Minijob-Basis geführt. Die Projektbüros organisierten die Aktivitäten vor Ort, unterstützten damit die Projektkoordination und stellten den Kontakt zu den betroffenen Frauen im jeweiligen Setting her.

Die Projektkoordination steuert die Umsetzung

Die Steuerung der Maßnahmenumsetzung im Anschluss an die kooperative Planungsphase kann auch von der Projektkoordination allein übernommen werden. Dies bietet sich an, wenn eine Stelle für die Projektkoordination in Ihrer Kommune geschaffen wurde oder eine Person dauerhaft die Verantwortung für BIG als Aufgabe übertragen bekommen hat. Allerdings ist es zwingend notwendig, das BIG-Netzwerk sowie die Kontakte zur Zielgruppe mittels eines Multiplikatorensystems aufrechtzuerhalten. Erfahrungsgemäß entwickeln sich die einmal geschaffenen BIG-Angebote nicht zu Selbstläufern, die nur noch verwaltet werden müssen. Teilnehmerinnen aus der Zielgruppe der Frauen in schwierigen Lebenslagen für BIG zu gewinnen erfordert dauerhafte Kontaktpflege.

Beispiel aus bisherigen BIG-Projekten:

- Ein Schulschwimmbad, das wegen seiner versteckten Lage im Pausenhof von der Planungsgruppe als ausreichend geschützt eingestuft worden war, wurde zu Beginn der Kurse aufgrund großer, einsehbarer Fensterflächen von angemeldeten muslimischen Frauen als nicht geeignet befunden, sodass fast alle Kursteilnehmerinnen bereits in der ersten Kursstunde wieder ausscheiden wollten. Durch den direkten Kontakt einer Multiplikatorin zur Projektkoordinatorin konnte gemeinsam mit den Frauen spontan eine Verhängung der Fensterflächen organisiert werden und der Kurs mit großem Erfolg durchgeführt werden.

2. Umsetzung der Bewegungsprogramme

Was müssen die Übungsleiterinnen und -leiter bei Frauen in schwierigen Lebenslagen beachten?

Hier sollen nur grundsätzliche Überlegungen bei der Auswahl der Übungsleiterinnen und -leiter dargestellt werden. Detaillierte Informationen über die Anforderungen an die Übungsleitung finden Sie in der Arbeitshilfe, die angefragt werden kann unter: **www.big-kompetenzzentrum.de**.
Es ist dabei nur selten möglich, dass eine Übungsleitung alle Kriterien erfüllt. Die Darstellung soll Ihnen vermitteln, welche Kriterien sich für die Arbeit mit Frauen in schwierigen Lebenslagen als günstig erwiesen haben.

Qualifikation

Wenn Sie Menschen für Sport und Bewegung gewinnen möchten, ist es besonders wichtig, sehr gut qualifizierte Übungsleitungen einzusetzen, die professionell arbeiten und die Frauen begeistern können. Nur dann werden die Frauen die Kurse auch in Zeiten besuchen, in denen ihnen ihre Lebensumstände das besonders erschweren. Qualifizierte Übungsleitungen können zwar in der Regel nicht allein über die für die Frauen erschwinglichen Kursgebühren finanziert werden, aber hier ist es effektiver, sich um einen Zuschuss für etwaige Finanzierungslücken bei den Kursen zu bemühen, als auf weniger geeignete Übungsleiterinnen und -leiter zurückzugreifen und infolgedessen womöglich weniger Teilnehmerinnen zu gewinnen. Wenn Sie hier sparen, könnten Ihre monatelangen Bemühungen in einem Misserfolg münden.

Tipp

Viele qualifizierte Sportstudentinnen und -studenten reizt die Arbeit mit interkulturellen Gruppen und sie sind oft gerne bereit, solche Gruppen zu leiten. Oft haben sie auch einen Rettungsschwimmerschein, der für die Kurse im Wasser notwendig ist.

Übungsleitungen aus der Zielgruppe

Die Erfahrungen – auch aus dem organisierten Sport – zeigen deutlich, dass Übungsleitungen aus der Zielgruppe einen besonders guten Zugang zu Frauen in schwierigen Lebenslagen haben. Das gegenseitige Verständnis für die Lebensbedingungen der anderen wirkt dabei vertrauensbildend, zudem wirken solche Übungsleiterinnen als Vorbilder für die Teilnehmerinnen. Für die Zielgruppe der Frauen mit Zuwanderungsgeschichte und schlechten Deutschkenntnissen ist zudem die Möglichkeit zur Klärung von Fragen in der Muttersprache oft sehr hilfreich. Grundsätzlich sollten die Kurse allerdings in Deutsch geleitet werden und die Übungsleitung entsprechend ausreichende Deutschkenntnisse mitbringen.

Erfahrungen mit Frauen aus der Zielgruppe

Wenn es nicht möglich ist, qualifizierte Übungsleiterinnen aus der Zielgruppe zu finden, ist es vorteilhaft, wenn die Übungsleitung auf Erfahrungen mit Frauen aus der Zielgruppe zurückgreifen kann. Wenn Sie mit Ihrem BIG-Projekt insbesondere Frauen mit Migrationshintergrund ansprechen möchten, sollten die Übungsleitungen in der Vergangenheit sowohl mit interkulturellen Gruppen als auch mit im Sport ungeübten Menschen gearbeitet haben. Bei anderen Schwerpunkten bezüglich der Zielgruppe, zum Beispiel bei arbeitslosen Frauen, Seniorinnen oder psychisch erkrankten Frauen, sollten analog ebenfalls entsprechende Erfahrungen mit den speziellen Bedürfnissen dieser Zielgruppen vorliegen.

Tipp

Seminare sowie Ausbildung zur „Sportassistentin interkulturell“: www.sportintegration.de

Vorbereitung der Übungsleitung

Die Übungsleiterinnen und -leiter sollten auf die Arbeit mit der besonderen Zielgruppe der Frauen in schwierigen Lebenslagen vorbereitet werden.

- Einladung der Übungsleiterinnen und -leiter zur kooperativen Planungsgruppe, sobald sie in der Phase der Maßnahmenentwicklung kontaktiert wurden
- Klärung, ob die Übungsleiterinnen und -leiter bereit sind, den Zeitaufwand für die Planungssitzungen ehrenamtlich aufzubringen oder dafür vergütet werden möchten
- Schulungstreffen vor Beginn der Programme, um über die besonderen Anforderungen in BIG aufzuklären. Schauen Sie hierzu auch in die Arbeitshilfe des BIG-Kompetenzzentrums, die angefragt werden kann unter: **www.big-kompetenzzentrum.de**
- Einweisung in die Dokumentation: Die Übungsleiterinnen und -leiter müssen darin geschult werden, wie wichtig die sorgfältige Pflege der Teilnehmerlisten für die Darstellung der Ergebnisse von BIG ist.

Programm und Rahmenbedingungen

Der Schwerpunkt der Programme sollte auf der Vermittlung von Spaß an der Bewegung liegen. Die soziale Bindung sollte besonders gefördert werden.

Anforderungen an den Ablauf: Die Programme müssen flexibel sein, sowohl bei der inhaltlichen Gestaltung als auch beim zeitlichen Rahmen. Die Übungsleiterinnen und -leiter sollten 15 bis 30 Minuten zusätzliche Zeit nach offiziellem Kursende für Gespräche mit den Frauen und die Dokumentation einplanen. Diese Zeit sollte den Übungsleiterinnen und -leitern vergütet und auch bei der Raumbelegung eingeplant werden.

Vorbereitung auf Barzahlung: Es sollte unbedingt die Möglichkeit zur Barzahlung angeboten werden. Teilweise haben die Frauen keinen Zugang zu einem Konto. Die Einziehung von Bargeld ist sowohl für öffentliche Verwaltungen als auch für Sportvereine sehr aufwendig und – zum Beispiel nach den Vorgaben der Rechnungsprüfung – schwer zu organisieren. Es empfiehlt sich hier, frühzeitig mit der zuständigen Stelle in Kontakt zu treten und die Gestaltung im Einklang mit bestehenden Vorschriften abzuklären.

Auch die Kinderbetreuerinnen sollten vor Beginn der Kurse in ihre Aufgaben und die besonderen Anforderungen eingewiesen werden und wissen, was zu beachten ist:

- Große Altersunterschiede der Kinder
- Viele Kinder sind nicht an Betreuung durch fremde Personen gewöhnt
- Fehlende Deutschkenntnisse bei manchen Kleinkindern
- Stark schwankende Inanspruchnahme der Kinderbetreuung durch die Frauen

Tipp

Viele muslimische Frauen haben eine Ausbildung zur Kinderpflegerin, finden aber im Anschluss an die Ausbildung schwer einen Arbeitsplatz. Diese Frauen stehen in der Regel für einen Wiedereinstieg in die Berufstätigkeit zur Verfügung und übernehmen daher gerne die Kinderbetreuung.

§

Was versicherungsrechtlich zu beachten ist: Sowohl die Teilnehmerinnen als auch die Übungsleiterinnen und -leiter müssen während der Kurse versichert sein. Hier haben sich in den bisherigen BIG-Projekten verschiedene Lösungen bewährt:

- Versicherung der Kurse über die Volkshochschule
- Der Versicherungsschutz wird von der jeweiligen Einrichtung, in der die Kurse stattfinden, übernommen (z. B. Stadtteiltreff, Sportverein, Caritas, Jugendtreff).
- Bei einer Kooperation mit dem Programm „Integration durch Sport" sind die Kurse versichert, egal in welchen Räumen sie stattfinden.

Tipp

Es empfiehlt sich, einige Wochen nach Beginn der Bewegungsangebote ein Treffen mit den Übungsleiterinnen und -leitern zu organisieren, um deren Erfahrungen im bisherigen Verlauf der Angebote zu erfragen. Dies eröffnet die Möglichkeit, offene Fragen zu beantworten und bei Schwierigkeiten unterstützend einwirken zu können.

Wie sollen sich die Frauen anmelden?

Förmliche Anmeldung

Für die Planung und Koordination der Programme wäre eine schriftliche Anmeldung mit Anmeldecoupon beim Veranstalter von großem Vorteil. Daher sollte diese Form der Anmeldung bei der Gestaltung der Programminformation bzw. des Flyers berücksichtigt werden. Allerdings zeigen die Erfahrungen, dass nur ein kleiner Teil der späteren Teilnehmerinnen diese Form der Anmeldung von sich aus nutzt.

Es empfiehlt sich bei der Bewerbung der Bewegungsangebote mithilfe der Flyer, diese den Frauen nicht nur auszuhändigen, sondern gleich vor Ort gemeinsam mit den Anwesenden durchzugehen und zu sehen, ob ein interessantes Angebot für sie dabei ist. Wenn ja, können Sie den Anmeldecoupon gleich vor Ort ausfüllen lassen und mitnehmen.

Mündliche Anmeldung

Für den Fall, dass Sie keine Flyer erstellt haben oder Multiplikatorinnen der Zielgruppe die Information lediglich mündlich in ihrem Freundeskreis weitergegeben haben, sollten Sie auch mündliche Anmeldungen bei den Multiplikatorinnen und Multiplikatoren akzeptieren. Um Ihnen die Planung zu erleichtern, ist es jedoch wichtig, von den Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zumindest die Anzahl der erwarteten Teilnehmerinnen genannt zu bekommen sowie die Anzahl der Kinder, die betreut werden müssen. Sofern es möglich ist, sollten Sie auch hier darauf hinwirken, dass die Kontaktdaten der Interessentinnen in Absprache mit und nach den Maßgaben des Datenschutzbeauftragten Ihrer Organisation zu Ihnen weitergeleitet werden (z. B. in Form einer Namens- und Adressliste). Dies darf nur mit dem ausdrücklichen Einverständnis der Frauen erfolgen.

Eine mündliche Anmeldung kann nur beschränkt stattfinden, wenn sich abzeichnet, dass die Kurse überbelegt sein werden, wie es häufig bei Wasserbewegungsangeboten der Fall ist. Hier sollten die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren darauf hinweisen, dass schriftliche Anmeldungen bevorzugt behandelt werden.

Keine Anmeldung

In den bisherigen BIG-Projekten hat sich gezeigt, dass sich viele Frauen gar nicht zu den Programmen anmelden, sondern von ihren Freundinnen und Bekannten in die Kursstunde mitgebracht werden. Es ist eine der wichtigen Anforderungen von BIG an die Flexibilität der Projektkoordination und Übungsleitung, dies als Teil des BIG-Ansatzes zu akzeptieren. Es sollte bei der Werbung für die Kurse ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass ein Einstieg in die laufenden Kurse jederzeit möglich ist, sofern noch Plätze frei sind. Die Kurse müssen folglich auch inhaltlich so aufgebaut sein, dass die Frauen problemlos auch zu einem späteren Zeitpunkt mitmachen können.

Da sich die Frauen mehrheitlich nicht förmlich anmelden, macht es bei der Gestaltung von BIG-Programmen keinen Sinn, im Voraus Mindestteilnehmerzahlen für Kurse festzulegen. Das übliche Vorgehen ist hier, die Kurse auch dann zu starten, wenn sich nur zwei bis drei Teilnehmerinnen angemeldet haben. Wenn das Angebot die Frauen anspricht, bringen sie in den nächsten Kursstunden ihre Freundinnen, Nachbarinnen und Verwandten mit und die Kurse füllen sich von Woche zu Woche. Dies bedeutet, dass Sie erst am Ende der Kursperiode beurteilen können, ob ein Angebot erfolgreich war und inwiefern es Sinn macht, es weiterzuführen.

Tipp

In fast allen BIG-Projekten erlebten Basisexpertinnen und -experten sowie Entscheidungsträgerinnen und -träger bei der engen Zusammenarbeit mit Frauen in schwierigen Lebenslagen, dass zu deren Gesundheitsförderung eine persönliche Ansprache, die Bereitschaft zu informellen Gesprächen und die intensive Kontaktpflege entscheidend sind. Es ist zum Beispiel nicht ausreichend, Flyer an Kindergärten und Schulen zur Weitergabe zu verschicken. Man muss die Frauen direkt vor Ort über die Bewegungsangebote informieren, mit ihnen gemeinsam den Flyer durchgehen und bei jedem einzelnen Angebot nachfragen, ob es den Interessen der Frau entspricht und ob es für sie geeignet ist. Der Anmeldecoupon sollte gleich vor Ort ausgefüllt und es sollte genau erklärt werden, wo das Bewegungsangebot stattfindet. Im Idealfall ruft man kurz vor der ersten Kursstunde noch einmal an und erinnert die Frauen an die Teilnahme.

Viele Basisexpertinnen und -experten empfinden ein solches Vorgehen zunächst als zu aufdringlich. Erst wenn sie später erleben, mit welcher Freude die Frauen die Angebote nutzen, wird ihnen bewusst, dass Frauen in schwierigen Lebenslagen diese Art von Unterstützung benötigen und als Wertschätzung empfinden.

Was ist hinsichtlich der Bezahlung zu beachten?

Barzahlung

Für die Zielgruppe der Frauen in schwierigen Lebenslagen sollte grundsätzlich Barzahlung angeboten werden. Dies ist – trotz der Schwierigkeiten, die das verwaltungstechnisch aufwirft – ein absolut notwendiges Vorgehen bei der Arbeit mit dieser Zielgruppe. Dafür gibt es folgende Gründe:

- Die Frauen verfügen häufig über kein eigenes Konto, der Weg über den Ehemann stellt eine zusätzliche Barriere dar.
- Manche der Familien sind verschuldet, sodass die Konten keine Deckung aufweisen.
- Das Ausfüllen von Überweisungsformularen stellt für einige Frauen bereits eine Barriere dar.

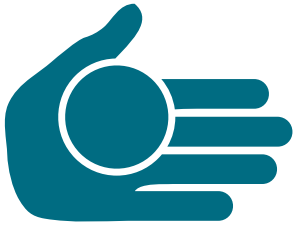
Bei der Barzahlung ist allerdings zu beachten, dass es nach den verwaltungsrechtlichen Vorschriften der Kommunen relativ schwer ist, diese so zu verbuchen, dass es den Anforderungen der Rechnungsprüfung genügt. Sie sollten daher möglichst bald mit den zuständigen Stellen Kontakt aufnehmen und klären, wie Barzahlung den Vorschriften entsprechend abgewickelt werden kann. Keinesfalls sollten Sie die Übungsleitungen mit diesem Problem alleinlassen. Auch ist es nicht zu empfehlen, auf Kursgebühren zu verzichten, da die Frauen die Kurse häufiger besuchen und höher wertschätzen, wenn sie im Rahmen ihrer Möglichkeiten dafür bezahlt haben.

Beispiel aus bisherigen BIG-Projekten:

- In Erlangen werden die bar eingezahlten Kursgebühren über das Abrechnungssystem der Volkshochschule abgewickelt. Um dafür eine nachhaltig geeignete Lösung zu finden, gab es mehrere Treffen zwischen dem Sportamt als Projektkoordination, der Volkshochschule und dem Rechnungsprüfungsamt.

Was soll bezahlt werden?

- Die erste Kursstunde sollte immer kostenlos als Schnupperstunde angeboten werden.
- Die Bezahlung der Kursgebühren erfolgt dann ab der zweiten Kursstunde und grundsätzlich für den gesamten Kurs.
- Sollten einzelne Frauen – beispielsweise wegen Schichtarbeit – nur an einem Teil der Kursstunden teilnehmen können, sollten Sie jedoch dafür offen sein, die Gebühren entsprechend zu reduzieren. Dies gilt auch für Frauen, die erst sehr spät in den Kurs einsteigen.
- Die Kursgebühren sollten nicht höher als 1 bis 2 Euro pro Kurseinheit sein.



Anzahl der Kurseinheiten

In den bisherigen BIG-Projekten wurden gute Erfahrungen gemacht mit einer Anzahl von zehn bis 15 Kurseinheiten pro Kurs. Die Dauer der Kurse wird so für die Interessentinnen überschaubar und kommt deren Wunsch entgegen, sich nicht dauerhaft auf ein Angebot festlegen zu müssen. Zudem können Kursgebühren im Rahmen von 15 bis 20 Euro auch von finanziell schlechtergestellten Familien auf einmal aufgebracht werden. Wird der Kurs gut besucht, sollte er wiederum mit jeweils 10 bis 15 Einheiten weitergeführt werden.

Was ist bei den ersten Kursstunden zu beachten?

Vorbereitung

- Die Örtlichkeiten sollten mit Wegweisern beschildert werden.
- Empfehlenswert ist die Anwesenheit einer Türöffnerin oder Multiplikatorin vor Ort, insbesondere dann, wenn die Übungsleitung den Teilnehmerinnen noch nicht aus der Planungsgruppe bekannt ist.
- Auf Barzahlung vorbereitet sein, falls eine Frau bereits in der ersten Kursstunde bezahlen möchte: Wechselgeld und Quittungsblock bereithalten

Mögliche Herausforderungen

- Es kommen zu wenig Teilnehmerinnen: trotzdem starten
- Es kommen zu viele Teilnehmerinnen: angemeldete Teilnehmerinnen bevorzugen
- Falls Frauen abgewiesen werden müssen: Kontaktdaten geben lassen und auf eine Warteliste setzen oder, wenn möglich, das Angebot erweitern, größeren Raum suchen, den Kurs teilen
- Kinder werden mitgebracht, obwohl keine Kinderbetreuung angeboten wird: falls möglich, die Kinder in der ersten Stunde im Kurs lassen bzw. durch die Teilnehmerinnen selbst betreuen lassen, für die Zukunft Kinderbetreuung organisieren
- Kinder sind nicht an Kinderbetreuung gewöhnt oder bleiben nicht in der Betreuung: Gespräch mit den Müttern suchen, wie man gemeinsam eine Lösung finden kann
- Probleme bei der Raumnutzung (z. B. Männer betreten den Übungsraum oder die Umkleiden): Vereinbarung von Pufferzeiten zwischen den verschiedenen Angeboten, Gespräche suchen, Absperren der Tür, sofern im Einklang mit dem Brandschutz möglich
- Geräte erweisen sich als ungeeignet: Lösung in Absprache mit der Übungsleiterin suchen
- Die Übungsleiterin oder Kinderbetreuung erweist sich als ungeeignet: Ersatz suchen

Um derartige Herausforderungen aufzudecken, ist es wichtig, nach den ersten Kursstunden das Feedback der Teilnehmerinnen und Übungsleitungen einzuholen:

- Die Projektkoordination oder Mitglieder der Umsetzungsgruppe besuchen die Kurse oder nehmen an einer Stunde teil.
- Die Umsetzungsgruppe trifft sich mit den Übungsleiterinnen und -leitern zum gegenseitigen Austausch.
- Multiplikatorinnen, die an den Kursen teilnehmen, stehen mit Ihnen in Kontakt und geben ihren Eindruck an Sie weiter.

Was ist zu tun, wenn die Teilnahmegebühren die Kosten für die Kurse nicht decken?

Ursachen

- Die Angebote sind kostengünstig, um für die Zielgruppe der Frauen in schwierigen Lebenslagen erschwinglich zu sein.
- Die Teilnehmerzahl ist zu gering, um über die Kursgebühren die anfallenden Kosten zu decken.
- Erhöhter Aufwand für die Übungsleitung, zum Beispiel wenn zwei Übungsleiterinnen und/oder -leiter bei Schwimmkursen nötig sind
- Erhöhter Aufwand für Kinderbetreuung, etwa wenn wegen großer Altersunterschiede bei den Kindern zwei Betreuerinnen nötig sind
- Höhere Raumkosten, beispielsweise wenn Zusatzräume für Kinderbetreuung nötig sind oder für Pufferzeiten, um Begegnungen mit Männern in den Umkleiden zu vermeiden
- Geräte müssen angeschafft werden, da wohnortnahe Räume genutzt werden, in denen keine Geräte vorhanden sind.

Lösungsmöglichkeiten

- Zuschüsse bei Gleichstellungsstelle für Kinderbetreuung beantragen
- Zuschüsse für Kleingeräte, zum Beispiel beim Gesundheitsamt, beantragen
- Förderung durch Bürgerstiftungen, Soroptimistinnen, Lions Club, Rotary Club usw. anfragen
- Möglichkeit zu einer gemeinsame Nutzung von Geräten durch verschiedene Einrichtungen prüfen
- Werbeeinnahmen durch Anzeigen auf den BIG-Flyern prüfen, beispielsweise Werbeanzeigen von türkischen Geschäften oder von Banken

Was ist bei der Umsetzung von Bewegungsgelegenheiten zu beachten?

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- Frauenbadezeit
- Öffnung oder vergünstigter Zugang zu einem Fitnessstudio für die Zielgruppe
- Wandergruppe im Sportverein
- Nordic Walking
- Fahrradfahren

Frauenbadezeit

Bei der Umsetzung einer Frauenbadezeit – vor allem für muslimische Frauen – sind folgende Punkte zu beachten:

- Im gesamten Bad dürfen während der Frauenbadezeit keine Männer anwesend sein. Hausmeister, Putzdienste und Techniker sind hierauf im Vorfeld hinzuweisen. Davon ausgenommen sind Notfälle oder Störungen, die unmittelbar behoben werden müssen. Hier sollte zuvor mit der Badeaufsicht Kontakt aufgenommen werden, damit diese die Frauen informieren kann.
- Viele religiöse muslimische Frauen waren seit ihrer Kindheit nicht mehr in einem öffentlichen Schwimmbad und sind mit den Betriebsabläufen nicht vertraut. Daher empfiehlt es sich, in der ersten Zeit der Frauenbadezeit für zusätzliches Aufsichtspersonal zu sorgen, das freundlich über die Regeln des Badebetriebs aufklärt, zum Beispiel über das Verbot, vom Beckenrand zu springen, oder für den Verzehr von Snacks die dafür vorgesehenen Bereiche zu nutzen. Erfahrungsgemäß spielen sich die Abläufe in wenigen Wochen ein, sodass die Aufsicht wieder auf das übliche Maß reduziert werden kann.
- Es müssen Regelungen darüber getroffen werden, bis zu welchem Alter Jungen mitgebracht werden können.
- Sollten von außen einsehbare Fensterflächen vorhanden sein, die verhängt werden sollen, muss geklärt werden, wer das wann übernehmen kann.
- Sollte die Frauenbadezeit an Stelle einer allgemeinen Badezeit eingerichtet werden, müssen die Badegäste durch Aushänge, Presseartikel etc. bereits im Vorfeld sensibel informiert werden.

Fitnessstudio

An mehreren Standorten wurde seitens der Frauen in schwierigen Lebenslagen der Wunsch geäußert, einen vergünstigten Zugang zu einem Fitnessstudio mit kostengünstiger Kinderbetreuung zu erhalten. Allerdings zeigte sich an manchen Standorten, dass dieses Angebot in Form einer offenen Bewegungsgelegenheit nicht regelmäßig genutzt wird. In Erlangen wurden gute Erfahrungen mit festen Kurszeiten für das Fitnesstraining an Geräten gemacht. Dieses Vorgehen erleichtert auch die Organisation einer Kinderbetreuung und die Gewährleistung, dass der Fitnessraum zu diesen Zeiten ausschließlich von Frauen genutzt wird.

Wandergruppe

Bei der Umsetzung von Wanderungen sind folgende Punkte zu beachten:

- Wichtig bei allen Bewegungsgelegenheiten ist auch hier die intensive Beteiligung der Frauen aus der Zielgruppe bei der Angebotsgestaltung, damit diese ihren Bedürfnissen entspricht.
- Bei Wanderangeboten sowie anderen offenen Treffen ist die gezielte Werbung für einen bestimmten Termin entscheidend. Es reicht hier nicht, das Angebot gemeinsam mit den Frauen bedarfsgerecht zu gestalten, sondern man muss auch eine Verbindlichkeit herstellen, indem die Interessentinnen Zusagen für einen bestimmten Termin abgeben.

Beispiel aus bisherigen BIG-Projekten:
Beispielhaft war hier ein Sportverein, der im Zuge der Teilnahme am BIG-Projekt seine Wandergruppe für muslimische Familien öffnen wollte. Die Organisatorin der Wandergruppe nutzte die kooperativen Planungssitzungen, um gemeinsam mit den Frauen zu erarbeiten, wie ein Wanderausflug gestaltet werden muss, damit diese Familien mit Freude daran teilnehmen. Beispielsweise wurde darüber diskutiert, wie man das gemeinsame Mittagessen alternativ zum bisher üblichen Einkehren in ländlichen Gasthöfen, die meist nur Gerichte mit Schweinefleisch anbieten, gestalten könnte.

Fahrradfahren

Die Förderung der Alltagsbewegung von Frauen in schwierigen Lebenslagen ist eines der Anliegen des BIG-Projekts. Dabei hat sich herausgestellt, dass insbesondere Frauen mit schwierigem Migrationshintergrund oft nicht Fahrrad fahren können oder aufgrund jahrelang fehlender Praxis unsicher geworden sind. In Erlangen werden daher in Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e. V. (ADFC) Kurse angeboten, in denen diese Frauen das Fahrradfahren erlernen können.

Im Anschluss an diese Kurse können Sie dadurch unterstützend wirken, indem Sie Zugang zu kostengünstigen Fahrrädern vermitteln (z. B. Fundfahrräder-Versteigerungen).

An einem anderen Standort wurden positive Erfahrungen gemacht mit regelmäßigen Treffen zu Fahrradausflügen. Eine solche Runde vermittelt unerfahrenen Frauen mehr Sicherheit und Unterstützung, darüber hinaus auch Spaß und Geselligkeit, bis sie das Fahrradfahren als Mittel zur Fortbewegung selbstständig in den Alltag integrieren können.

3. Wie wird die Umsetzung dokumentiert?

Um den Erfolg der Maßnahmen von BIG gegenüber Förderern, der Politik und Öffentlichkeit darstellen zu können, sollten Sie die Umsetzung sorgfältig dokumentieren. Eine Hilfestellung hierfür bietet die Anleitung zur Qualitätssicherung, die über das BIG-Kompetenzzentrum erhältlich ist: **www.big-kompetenzzentrum.de**. Eine solche Zusammenstellung kann auch der Systematisierung Ihrer künftigen Arbeit dienen.

Wichtige Elemente der Dokumentation

- Teilnehmerlisten zur Erhebung der Teilnehmerzahlen und deren Entwicklung
- Liste der Bewegungsangebote (erfolgreiche und ggf. abgesagte)
- Liste der sonstigen im Rahmen von BIG geschaffenen Angebote
- Daten zur Zielgruppenerreichung (u. a. Alter, Herkunft, Alleinerziehend, Deutschkenntnisse)
- Dokumentation der eigenen Erfahrungen/Lernprozesse
- Liste mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie unterstützenden Einrichtungen
- Sammeln von Presseartikeln und Werbemitteln
- Zusammenstellung von Informationen zur Finanzierung der Angebote sowie zu unentgeltlichen Leistungen

Ampelsystem für die Umsetzung

Folgende Farben sollen Ihnen wie bei einer Ampel anzeigen, wann Sie im Prozess „weiterfahren“ dürfen bzw. wann Sie „bremsen“ oder „anhalten“ und erst einmal die Bedingungen für die „Weiterfahrt“ herstellen müssen.

- Die Bedingung konnte bisher nicht erfüllt werden?

Sie sollten mit den Projektaktivitäten innehalten und sich vorrangig darum bemühen, diese Voraussetzung zu erfüllen, bevor die nächsten Schritte unternommen werden.

- Die Bedingung wurde nur teilweise erfüllt?

Sie können die Projektaktivitäten fortsetzen, sollten aber „bremsen“ und sich intensiver um eine Verbesserung bemühen.

- Die Bedingung wurde erfüllt?

Sie können die nächsten Projektschritte in Angriff nehmen.

Checkliste Umsetzung

- Die Steuerung der Umsetzung und die damit verbundene Aufgabenaufteilung wurden festgelegt.
- Informationen zu den BIG-Angeboten wurden über Mund-zu-Mund-Werbung an Frauen der Zielgruppe weitergegeben.
  - Ja: Hier verläuft alles wie vorgesehen und Frauen der Zielgruppe wurden auf die Angebote aufmerksam gemacht.
  - Falls keine Mund-zu-Mund-Werbung erfolgen konnte: Der Start der Angebote sollte verschoben werden, bis ausreichend Multiplikatorinnen und Multiplikatoren motiviert werden konnten, über Mund-zu-Mund-Werbung Frauen der Zielgruppe auf die Angebote aufmerksam zu machen.
- Es wurde eine Liste der Anmeldungen zu den Angeboten erstellt.
- Es wurde ggf. eine Warteliste erstellt.
- Übungsleiterinnen und -leiter wurden über die speziellen Anforderungen bei der Arbeit mit der Zielgruppe geschult.
  - Ja: Hier verläuft alles wie vorgesehen und die Übungsleiterinnen und -leiter sind entsprechend geschult.
  - Falls nein: Die Schulung sollte so bald wie möglich nachgeholt und eventuell bereits mit einem ersten Erfahrungsaustausch verbunden werden.
- Möglichkeit zur Barzahlung der Angebote ist gegeben.
- Kinderbetreuung (bei Bedarf) wurde organisiert (Betreuerin, Raum, Spielsachen).
- Wegweiser für die ersten Kursstunden wurden vorbereitet und angebracht.
- Anwesenheit einer Vertrauensperson der Frauen bzw. der Projektkoordination bei der ersten Kursstunde bzw. beim ersten Termin des Angebots wurde sichergestellt.
- Das Vorhandensein von ausreichenden Geräten wurde überprüft bzw. deren Transport zum Übungsraum veranlasst.
- Die Räume wurden an die Bedürfnisse der Frauen angepasst (z. B. Verhängen und Abhängen von Fensterflächen, falls benötigt; Verhinderung des Zugangs von Männern in Übungsräume und Umkleiden).

Phase 05
Nachhaltigkeitssicherung und Vernetzung

Wie kann die Nachhaltigkeit des BIG-Projekts gesichert werden?
Wer kann Sie dabei unterstützen?

1. Nachhaltigkeits-sicherung

Die erste Runde der BIG-Angebote wurde bei Ihnen erfolgreich durchgeführt. Sie selbst, Ihre Partnerinnen und Partner und vor allem die Frauen der Zielgruppe wünschen sich nun, dass BIG in Ihrer Stadt weitergeführt wird. Vielleicht war die Arbeit mit BIG für Sie aufwendiger, als Sie es sich zu Beginn vorgestellt haben. Es lohnt sich daher, sich noch einmal bewusst zu werden, was Sie im Verlauf des BIG-Prozesses erarbeitet haben, und sich nun Gedanken darüber zu machen, wie Sie die Ergebnisse dieser Arbeit nachhaltig in Ihrer Kommune absichern können.

Was haben Sie bisher in Ihrer Kommune mit dem BIG-Ansatz erreicht?

- Sie haben Bewegungsprogramme und Bewegungsgelegenheiten geschaffen, die von der am schwersten für Bewegungsförderung erreichbaren Zielgruppe der Frauen in schwierigen Lebenslagen tatsächlich genutzt werden.
- Sie haben ein Netzwerk aus Partnerinnen und Partnern zur Gesundheitsförderung sozial Benachteiligter in Ihrer Kommune aufgebaut, die sich in der Verantwortung sehen, personelle und finanzielle Ressourcen für die Projektziele bereitzustellen.
- Sie haben sich und Ihre Partnerinnen und Partner erfolgreich mit Menschen in Ihrer Stadt vernetzt, die auf traditionellen Wegen der Ansprache kaum oder gar nicht erreichbar waren.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- In Erlangen konnte erst nach längeren Verhandlungen der BIG-Beteiligten mit den zuständigen Stellen erwirkt werden, dass BIG-Kurse in einer wohnortnahen Schulsporthalle abgehalten werden können.
- An einem anderen Standort bedurfte es zahlreicher Verhandlungen, um ressortübergreifend den Versicherungsschutz und die Abrechnung der durch die Integrationsstelle geschaffenen BIG-Kurse über die Volkshochschule zu ermöglichen.

Das heißt, Sie haben mit Ihrem persönlichen Einsatz nicht nur ein paar zusätzliche Sportkurse geschaffen, wie sie von Volkshochschulen und Sportvereinen jedes Jahr in großer Zahl organisiert werden, sondern Sie haben die Voraussetzungen dafür aufgebaut, genau jene schwierig erreichbaren Teile der Bevölkerung für Sport und Bewegung zu gewinnen, die diese Anbieter trotz ihrer Expertise bei der Programmgestaltung bisher nicht erreichen konnten. Die Entwicklung dieser Voraussetzungen ist in den meisten Kommunen Pionierarbeit und mit einem entsprechenden Aufwand verbunden. Gerade deshalb ist es nun besonders wichtig, diese von Ihnen neu entwickelten bzw. weiterentwickelten Strukturen der Gesundheitsförderung in allen Bestandteilen aufrechtzuerhalten und fest in der kommunalen Arbeit zu verankern.

Was soll nachhaltig weitergeführt werden?

Bewegungsangebote

Wenn die in der Planungsgruppe geschaffenen Bewegungsangebote den Wünschen und Bedürfnissen der beteiligten Frauen entsprachen und die Angebote gut genutzt wurden, möchten Sie und die Frauen die Angebote sicher weiterführen. Darüber hinaus konnten bei Ihnen wahrscheinlich nicht alle gewünschten Bewegungsangebote in der Aufbauphase von BIG umgesetzt werden, aber vielleicht haben Sie bereits erste Schritte in die Wege geleitet, um bestehende Barrieren für deren Umsetzung zu beseitigen. Oft entstehen bereits in der Umsetzungsphase von BIG neue Ideen für Bewegungsangebote. Wenn die Frauen merken, dass tatsächlich vieles nach ihren Wünschen gestaltet wurde und ihnen die Angebote Freude bereiten, löst dies erfahrungsgemäß eine Welle von Motivation und Aktivität aus. Dies bedeutet, dass Sie weiterhin personelle Ressourcen und geeignete Wege benötigen, um die bestehenden Angebote zu koordinieren und neue Angebote zu entwickeln. Hier stellen sich analog zu den Überlegungen zur Steuerung und Begleitung der Umsetzungsphase (siehe Manual Seite 57) die Fragen:

- Wer soll die Bewegungsangebote künftig koordinieren?
- Wie soll diese Person bzw. wie sollen diese Personen finanziert werden?
- Wie sollen die Bewegungsangebote koordiniert werden?
- In welcher Form können Frauen in schwierigen Lebenslagen weiterhin an diesen Prozessen beteiligt werden?
- Wie können immer wieder neue Frauen in schwierigen Lebenslagen für die Bewegungsangebote und -gelegenheiten erreicht werden?

Manche Partnerinnen und Partner, oft aus dem Bereich der Sportvereine, gehen vor dem Hintergrund ihrer Erfahrungen mit Menschen aus der Mittelschicht davon aus, dass sich die Bewegungsprogramme – einmal erfolgreich installiert und im Programmheft veröffentlicht – nach Ablauf der Projektphase zu Selbstläufern entwickeln. Auch manche kommunalen Akteure hoffen, die geschaffenen Sportgruppen in die Verantwortung der Sportvereine überführen zu können. Unserer Erfahrung nach ist dies zumindest kurz- und mittelfristig nicht möglich. Sportgruppen mit Frauen in schwierigen Lebenslagen weisen in der Regel eine hohe Fluktuation auf. Das liegt zum einen daran, dass Frauen aus den Kursen ausscheiden, weil sie einen Arbeitsplatz gefunden haben, schwanger werden oder umziehen. Zum anderen legen sich viele dieser Frauen nicht dauerhaft auf eine Sportart fest, sondern probieren gerne neue Angebote aus. Auch ändern sich die Sport- und Bewegungsinteressen der Frauen im Zuge von Modeerscheinungen. Werden also nicht immer wieder neue Teilnehmerinnen über persönliche Kontakte, Türöffnerinnen und -öffner sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren geworben und das Programmangebot an die wechselnden Wünsche der Frauen angepasst, verschwinden die Kurse durch das Wegfallen von Teilnehmerinnen in kurzer Zeit wieder.

Dies bedeutet, dass allein zur Aufrechterhaltung der bestehenden Angebote der BIG-Prozess nachhaltig verankert werden muss.

BIG-Netzwerk

Durch die kooperative Planung haben Sie gemeinsam ein Netzwerk aus Basisexpertinnen und -experten, Entscheidungsträgerinnen und -trägern sowie Frauen in schwierigen Lebenslagen geschaffen, die viel Zeit und Engagement in die Verwirklichung des BIG-Projekts investiert haben. Dank der gemeinsamen Arbeit haben sich Ihre Kontakte intensiviert. Sie sind sich persönlich nähergekommen und die Wege sind kürzer geworden. Da Sie für die nachhaltige Fortführung von BIG in Ihrer Kommune weiterhin auf Partnerinnen und Partner angewiesen sind, um die nötige personelle, finanzielle und politische Unterstützung zu erhalten, empfiehlt es sich dringend, das BIG-Netzwerk aufrechtzuerhalten, indem Sie sich regelmäßig mit den Beteiligten treffen, Informationen und Erfahrungen austauschen und gemeinsam an der nachhaltigen strukturellen Verankerung des BIG-Ansatzes arbeiten.

Dabei können bei Bedarf und Interesse auch neue Netzwerkpartnerinnen und -partner hinzugewonnen und neue Schwerpunkte gesetzt werden. Manche Partnerinnen und Partner, beispielsweise die terminlich sehr gebundenen Entscheidungsträgerinnen und -träger aus der Politik, werden vielleicht auf Dauer nicht regelmäßig zu den Sitzungen erscheinen, sollten aber dennoch stets mit einer aussagekräftigen Tagesordnung eingeladen werden. Wenn Themen anstehen, bei denen die politische Unterstützung besonders gefordert ist, sollten die Vertreterinnen und Vertreter der politischen Seite im Vorfeld zusätzlich telefonisch kontaktiert und vorab über den anstehenden Sachverhalt informiert werden.

Multiplikatorensystem

Für die Gesundheitsförderung von Menschen aus einem sozial benachteiligten Umfeld und/oder Menschen mit Migrationshintergrund ist es wichtig, diese dauerhaft über Mund-zu-Mund-Werbung zu motivieren (siehe Manual Seite 58). Die hierfür nötigen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zur Zielgruppe haben Sie in der Vorbereitungs- und Planungsphase des BIG-Projekts erfolgreich gewonnen. Wenn Sie diese Kontakte weiter regelmäßig durch Anrufe, Besuche, Projektvorstellungen etc. pflegen, bauen Sie im Laufe der Zeit ein Multiplikatorensystem auf, das Sie für BIG, aber auch für andere Aktivitäten nutzen können. Sie vernetzen sich hierüber nicht nur mit Frauen, die sich gerne bewegen möchten, sondern auch mit deren Familien. Somit ist der Aufbau und die Pflege dieses Multiplikatorensystems nicht nur für den nachhaltigen Erfolg von BIG unverzichtbar, sondern stellt einen echten Mehrwert für Ihre Kommune dar, um mit Menschen in Kontakt zu treten, die über die üblichen Wege kaum erreichbar sind.

Ein Teil der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sollte weiterhin Bestandteil des BIG-Netzwerks bleiben, damit der gegenseitige Informationsaustausch gewährleistet ist. Darüber hinaus sollten Sie regelmäßige persönliche Kontakte zu Türöffnerinnen und -öffnern pflegen, die im engen Kontakt zur Zielgruppe stehen. Auch das Multiplikatorensystem sollte stets weiter ausgebaut und um Kontakte erweitert werden, um die bestehenden Angebote aufrechtzuerhalten und nach und nach zu weiteren Bevölkerungsgruppen Zugang zu finden.

Wie kann die Nachhaltigkeit gesichert werden?

Entscheidend für die Weiterführung von BIG ist in der Regel die Frage nach der Koordination und den finanziellen Mitteln für das Projekt. Der BIG-Ansatz wurde von Beginn an so gestaltet, dass für die nachhaltige Absicherung entscheidende Schritte mitgedacht und mitgestaltet wurden. Dazu gehört in erster Linie die intensive Beteiligung von politischen Entscheidungsträgerinnen und -trägern, die intersektorale Kooperation mit verschiedenen Partnerinnen und Partnern in Ihrer Kommune und der Wirksamkeitsnachweis anhand einer ausführlichen Dokumentation. Schauen Sie hierzu gerne in die Anleitung zur Qualitätssicherung, die angefragt werden kann unter: **www.big-kompetenzzentrum.de**. Dies wirkt sich im Idealfall unterstützend auf die Entscheidungsprozesse bezüglich einer entsprechenden Unterstützung durch die Kommune und durch Sponsoren aus.

Es kann jedoch passieren, dass man im Zuge der Aufgabenlast während der Maßnahmenumsetzung die Frage der Nachhaltigkeitssicherung aus den Augen verliert. Auch ist es für Entscheidungsträgerinnen und -träger oft wichtig, erste Ergebnisse des BIG-Projekts vor Ort abzuwarten, bevor sie weitere Ressourcen für eine Verstetigung der Projektaktivitäten zur Verfügung stellen möchten. Daher sollte frühzeitig vor Ablauf der ersten Kurse bzw. dem Ende der Projektförderung die Frage der Nachhaltigkeitssicherung wieder gezielt aufgegriffen und systematisch angegangen werden.

Kommunaler Workshop zur Nachhaltigkeitssicherung

Um eine möglichst breite Unterstützung für die Weiterführung des Projekts zu erhalten, empfiehlt es sich, einen kommunalen Workshop zur Nachhaltigkeitssicherung abzuhalten. Der Workshop kann zur ausführlichen Information über die Projektaktivitäten, Projektergebnisse und zur allgemeinen Diskussion über die Zukunft von BIG genutzt werden. In dieser Form entstehen oft Gruppendynamiken, wenn Teilnehmende die Unterstützungsbereitschaft anderer beobachten und sich selbst ebenfalls in der Verantwortung sehen, einen Beitrag zu leisten.

Mit einem solchen Workshop kann man zudem schnell erfassen, inwiefern bereits ein hohes Interesse in Ihrer Kommune besteht, die Projektaktivitäten weiterzuführen, oder ob hier weitere Planungssitzungen zur Nachhaltigkeitssicherung nötig sind.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- Mitglieder der kooperativen Planungsgruppe, insbesondere die politischen Entscheidungsträgerinnen und -träger. Hier sollten unbedingt auch die Frauen aus der Zielgruppe beteiligt werden, da sie authentisch ihre Begeisterung für das Projekt vermitteln und durch ihre Anwesenheit eine Ablehnung von Unterstützung erschwert wird.
- Personen und Institutionen, die einen Beitrag dazu leisten können, das BIG-Projekt nachhaltig in der Kommune zu verankern
- Mögliche Sponsoren, die zur Finanzierung beitragen können (z. B. Mitglieder von Stiftungen, Rotary oder Lions Club)
- Weitere Entscheidungsträgerinnen und -träger, die beispielsweise Einfluss auf Personalentscheidungen nehmen können (z. B. Stadtratsmitglieder, Mitglieder des Sportausschusses)

Inhalte

Vorstellung des Projekts und erster Ergebnisse:

- Ziele
- Geschaffene Strukturen zur Gesundheitsförderung
- Geschaffene Angebote
- Teilnehmerzahlen
- Projektbeteiligte
- Schwierigkeiten und Lösungswege
- Empowermenteffekte bei den Frauen
- Film und/oder Fotos aus dem Projekt

Zukunftsaussichten:

- Planungen für die nahe und weitere Zukunft
- Darstellung der gegenwärtigen personellen und finanziellen Situation
- Finanzieller und personeller Bedarf
- Alternatives Szenario, falls dieser Bedarf nicht gedeckt wird

Finanzierungsmöglichkeiten:
Erarbeitung von längerfristigen Finanzierungsmöglichkeiten für die Programmangebote und die künftige Trägerschaft des Projekts, am besten in Gruppenarbeit.

Vorstellung der Ergebnisse des Workshops:

- Zusammenfassung und Veröffentlichung der zugesagten Unterstützung vor dem gesamten Gremium
- Falls die zugesagte Unterstützung nicht ausreicht: Diskussion über weiterhin bestehenden Bedarf
- Falls Unterstützung angekündigt wurde, aber nicht definitiv zugesagt werden konnte: Festlegung eines Folgetermins zur weiteren Behandlung

Mögliche Szenarien für die künftige Trägerschaft von BIG

Verankerung in der Kommune

Die Schaffung einer dauerhaften Koordinationsstelle für BIG im Umfang von 20 Stunden pro Woche in der Kommune erscheint nach den bisherigen Erkenntnissen als die vielversprechendste Möglichkeit, die Ergebnisse der Projektphase nachhaltig abzusichern. Sie eröffnet zudem den Spielraum, BIG räumlich und inhaltlich – beispielsweise auf andere Zielgruppen – auszuweiten. Diese Stelle kann neu geschaffen werden oder als festes Aufgabengebiet in die Arbeitsplatzbeschreibung einer bestehenden Stelle übernommen werden. Eine kommunale Trägerschaft bietet sich auch an, da wohnortnahe Räume, wie Schulturnhallen, Gymnastikräume, Schwimmbäder oder Stadtteiltreffs meist in kommunaler Trägerschaft sind. Die oft kostenlose Nutzungsmöglichkeit lässt sich stadtintern in der Regel unbürokratisch lösen.

Geeignete Dienststellen:

- Die Ansiedlung von BIG im Sportamt hat sich – beispielsweise in Erlangen – sehr bewährt, da dort sowohl Informationen über Hallennutzungszeiten vorliegen als auch intensive Kontakte zu Sportvereinen gepflegt werden, was langfristig eine Einbindung der Sportvereine in die Projektumsetzung erleichtert. Die in Erlangen erreichte enge Kooperation mit der Volkshochschule erleichtert die Abrechnung der Kurse und die Vermittlung qualifizierter Übungsleiterinnen und Übungsleiter.
- Die Gleichstellungsstelle und die Integrationsstelle sind gut geeignet, da sie meist direkt der Oberbürgermeisterin oder dem Oberbürgermeister unterstehen und damit einen guten Kontakt zur politischen Ebene haben. Zudem arbeiten diese Stellen aus ihrer Konzeption heraus ressortübergreifend, was für BIG von Vorteil ist.
- Die „Soziale Stadt" kann mittelfristig ein guter Träger für BIG sein, da sie in Stadtteilen mit hohem Anteil der Zielgruppe bereits Strukturen aufgebaut hat, Kontakte pflegt und deren Personal darüber hinaus oft Erfahrung mit partizipativen Methoden hat. Problematisch ist hier die Befristung der Aktivitäten der „Sozialen Stadt", weshalb langfristig ein anderer Träger gefunden werden muss.

Überführung in Sportvereine

Die Überführung der BIG-Angebote in Sportvereine erscheint kommunalen Trägern oft als attraktiv, da Sportvereine vordergründig über die entsprechende Expertise und die Infrastrukturen verfügen, Sportgruppen zu organisieren. Eine kurzfristige Übernahme der BIG-Angebote in Sportvereine – selbst der bestehenden Sportgruppen – ist aus folgenden Gründen allerdings erschwert:

- Die Räume der Sportvereine sind häufig für die Zielgruppe nicht geeignet oder zu weit entfernt.
- Die Frauen bevorzugen stattdessen Räume in Einrichtungen, die ihnen vertraut sind, etwa Schulen, Kindergärten, Stadtteiltreffs.
- Die Frauen möchten sich nicht mit einer Mitgliedschaft festlegen.
- Die Sportvereine können langfristig für Nichtmitglieder nur Kurse anbieten, wenn sie kostendeckend sind.
- Den Sportvereinen fehlen die personellen Kapazitäten für einige nötige Schritte des BIG-Ansatzes – zum Beispiel um Kontakte im Stadtteil zu pflegen, Angebote in gemeinsamen Planungsrunden mit Frauen der Zielgruppe zu entwickeln oder Sponsoren zu suchen.
- Speziell geförderte Sportgruppen für Frauen in schwierigen Lebenslagen widersprechen dem Selbstverständnis von Sportvereinen, für alle Menschen – unabhängig von ihrer Herkunft – offen zu sein. Große Teile der Vereinsmitglieder wünschen sich vielmehr, solche Frauen in die bestehenden Angebote zu integrieren.

Diese Erkenntnisse aus den BIG-Projekten decken sich mit den langjährigen Erfahrungen des Programms „Integration durch Sport", dass die Einbindung dieser Bevölkerungsgruppen in Sportvereine möglich ist, aber eines längeren Prozesses und der intensiven Unterstützung durch professionelle Projektkoordinatorinnen und -koordinatoren bedarf. Ein fruchtbarer Weg zur langfristigen Einbindung von Frauen in schwierigen Lebenslagen oder mit Migrationshintergrund in Sportvereine wird derzeit im Rahmen von BIG in Erlangen sowie an anderen Standorten mit der Ausbildung von Übungsleiterinnen aus der Zielgruppe beschritten. Hier werden aus dem Kreis der langjährigen Teilnehmerinnen der BIG-Kurse Frauen für die Ausbildung zur „Sportassistentin interkulturell" gewonnen, einer im Umfang stark verringerten Vorstufe zu einer Übungsleiterinnen-Ausbildung. Diese dient den Frauen als Schnupperangebot für den Einstieg in eine Sportvereinskarriere. Die Absolventinnen dieser Ausbildung werden dann – unterstützt durch die BIG-Koordination – in Sportvereine vermittelt, wo sie als Assistentinnen bestehende Sportgruppen unterstützen. Ein Großteil dieser Frauen wird dabei Vereinsmitglied und entscheidet sich anschließend für die reguläre Übungsleiterinnen-Ausbildung, das heißt, sie werden später in ihrem Verein in dieser Funktion tätig.

Für die Vereine ist diese Art von Kooperation im Rahmen des BIG-Projekts ebenfalls sehr fruchtbar im Hinblick auf die interkulturelle Öffnung, da sie so Übungsleiterinnen gewinnen, die ihnen Zugang zu einer bislang nicht erreichten Zielgruppe verschaffen und zudem häufig auch zeitlich flexibel sind.

Vereinsneugründung

Eine weitere Möglichkeit zur Fortführung von BIG ist die Gründung eines Vereins, entweder speziell zu diesem Zweck oder als Sportabteilung eines Integrationsvereins, Kulturvereins oder Bürgervereins. Allerdings stehen Sie auch hier vor der Herausforderung, dass das mit BIG verbundene Aufgabengebiet sehr umfangreich und rein ehrenamtlich kaum zu bewältigen ist.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- Gründung einer eigenen Sportabteilung in einem Integrationsverein, gefördert und unterstützt durch „Integration durch Sport"
- In einem Stadtteil der „Sozialen Stadt" wurde zur langfristigen Fortführung der Aktivitäten der „Sozialen Stadt" – darunter das BIG-Projekt – ein Bürgerverein unter Vorsitz der dort mobilisierten und befähigten Menschen gegründet.
- Ein Kulturverein wurde an einen Sportverein angegliedert, gefördert durch „Integration durch Sport".

Wie kann langfristig die Qualität der Umsetzung des BIG-Ansatzes gesichert werden?

Unabhängig davon, für welchen Weg Sie sich entscheiden, um BIG nachhaltig in Ihrer Kommune abzusichern, stellt sich Ihnen die Frage, wie Sie die Vorgehensweise von BIG zur Erreichung von sozial benachteiligten Menschen aufrechterhalten können. Wie können Sie gewährleisten, dass Inhalte und der Prozess der Programmentwicklung im Sinne des BIG-Ansatzes übernommen werden, dass Bewegungsräume und Übungsleitungen auch künftig unter aktiver Mitwirkung von Frauen in schwierigen Lebenslagen ausgewählt werden?

- Die BIG-Koordination überprüft eigenständig in regelmäßigen Abständen ihre Vorgehensweise im Abgleich mit dem Manual und der Anleitung zur Qualitätssicherung.
- Sie etablieren regelmäßige Treffen mit den betroffenen Frauen, um sie an den Entscheidungen zu beteiligen.
- Die Koordination besucht die angebotenen Workshops zu BIG am Department für Sportwissenschaft und Sport in Erlangen und tauscht sich dort mit den Vertreterinnen und Vertretern anderer Standorte sowie den BIG-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern aus.
- Die Koordination lässt sich vom BIG-Kompetenzzentrum bei der Fortführung des Projekts beraten. Schauen Sie hierzu gerne auf die Internetseite des BIG-Kompetenzzentrums unter: **www.big-kompetenzzentrum.de**

2. Vernetzung

Die Vernetzung des BIG-Projekts mit Partnerinnen und Partnern aus der Kommune, aus anderen Sektoren und mit den Frauen der Zielgruppe ist fester Bestandteil des BIG-Ansatzes. Über die lokale Vernetzung bei Ihnen vor Ort hinaus ist es langfristig für Sie vorteilhaft, sich auch regional und national zu vernetzen.

Beispiele aus bisherigen BIG-Projekten:

- Organisierter Sport: Regional- und Landeskoordination von „Integration durch Sport", Sportjugend des Bezirks, Vertreterinnen und Vertreter des Landessportverbands
- Andere BIG-Standorte in Ihrer Nähe und national
- Regionale Armutskonferenzen
- Regionale Netzwerke zur Integration
- Andere Projekte zur Gesundheitsförderung wie INFORM oder MiMi

Vorteile:

- Informationsaustausch, beispielsweise über die BIG-Website
- Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch, beispielsweise Teilnahme an Workshops
- Erschließt zusätzliche Ressourcen, zum Beispiel aus dem Programm „Integration durch Sport", Zuschüsse bei der Übungsleiterausausbildung durch die Sportjugend
- Zusammenarbeit bei Aufgaben möglich, die ein Standort allein nicht bewältigen kann, oder bei Angeboten, für die an einem Ort keine ausreichende Nachfrage vorhanden ist (z. B. eine speziell für die Bedürfnisse der Zielgruppe konzipierte Übungsleiterausbildung)

Checkliste Nachhaltigkeitssicherung

- Eine oder mehrere Personen wurden mit der Fortführung der Koordination des BIG-Projekts über den Förderzeitraum hinaus betraut und mit entsprechenden personellen Ressourcen ausgestattet.
- Eine oder mehrere Personen haben die Pflege des Multiplikatoren-Netzwerks übernommen.
- Es stehen über den Förderzeitraum hinaus Mittel zur Finanzierung der Angebote zur Verfügung.
- Wenn einer der genannten drei Punkte nicht umgesetzt werden konnte, sollte ein Workshop zur Nachhaltigkeitssicherung mit Entscheidungsträgerinnen und -trägern sowie BIG-Teilnehmerinnen initiiert werden.
- Falls der Workshop keine Klärung aller drei Punkte erbringen konnte, sollten weitere kooperative Planungssitzungen mit dem Ziel der Ausarbeitung von Maßnahmen zur Nachhaltigkeitssicherung in die Wege geleitet werden.
- Maßnahmen zur Einbeziehung der Zielgruppenfrauen in die künftige Angebotsgestaltung wurden festgelegt.
- Die Vernetzung und ein Erfahrungsaustausch mit anderen BIG-Standorten wurden in die Wege geleitet.

Danksagung

Das vorliegende Manual – gefördert durch Initiative „Gesund.Leben.Bayern." des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege sowie die BARMER – wurde in enger Zusammenarbeit von Wissenschaft und Praxis entwickelt. Es beruht auf Ergebnissen und Daten, die im Modellprojekt BIG in Erlangen – gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung – und in den Folgeprojekten BIGff – gefördert durch „Gesund.Leben.Bayern." – und BIGGER(T) – gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit – und BIG.kompetenz – gefördert durch „Gesund.Leben.Bayern." – gewonnen wurden.

Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich bei allen unseren Partnerinnen und Partnern aus der Praxis bedanken. Unser Dank geht an die zehn Standorte Erlangen, Bamberg, Bayreuth, Bottrop, Coburg, Ingolstadt, Neustadt/Aisch, Nürnberg, Regensburg und den Landkreis Uecker-Randow, die durch ihre Bereitschaft, BIG umzusetzen und uns an den Erfahrungen teilhaben zu lassen, die Voraussetzungen für die Entwicklung des BIG-Ansatzes und des Manuals geschaffen haben. Ein ganz besonderer Dank geht dabei an Frau Zsuzsanna Majzik, stellvertretend für die Stadt und das Sportamt Erlangen, die uns und unsere Partnerinnen und Partner über viele Jahre hinweg unermüdlich mit Informationen und praktischen Hinweisen versorgt und das Manual-Projekt tatkräftig unterstützt hat.

Ein besonderer Dank geht auch an Herrn Gerhard Eggert, stellvertretend für die Stadt Bayreuth und deren BIG-Team, das sich darauf eingelassen hat, das Manual über alle Phasen hinweg exakt anleitungsgemäß umzusetzen. Wir danken für die hervorragende Zusammenarbeit und die sinnvollen Verbesserungsvorschläge.

Der Erfolg in Bayreuth zeigt uns, dass mit der engagierten anleitungsgemäßen Umsetzung des Manuals innerhalb eines Jahres an die 100 Frauen „bewegt" und die Voraussetzungen für eine nachhaltige Ausweitung des BIG-Projekts geschaffen werden können.

Wir bedanken uns auch bei den Projektpartnerinnen und -partnern aus dem Projekt BIG.kompetenz, die uns – wiederum gefördert durch „Gesund.Leben.Bayern." – gezeigt haben, dass man in Kombination mit einer gezielten Disseminierungsstrategie und -förderung das BIG-Manual innerhalb eines Jahres an fünf weiteren Standorten (Straubing, Großostheim, Amberg-Sulzbach, Dillingen, Marktredwitz) erfolgreich umsetzen und dabei insgesamt über 500 Frauen in schwierigen Lebenslagen mit Bewegungsangeboten erreichen kann.

Unser Dank gilt darüber hinaus auch allen beteiligten Sportvereinen und dem Programm „Integration durch Sport" des Bayerischen Landessportverbands sowie allen weiteren nicht kommunalen Partnerinnen und Partnern wie den beteiligten Kulturvereinen, Wohlfahrtsverbänden, Unternehmen sowie Sponsorinnen und Sponsoren.

Einen ganz besonderen Dank möchten wir allen Frauen aussprechen, die uns als Expertinnen ihres eigenen Lebens durch ihre Bereitschaft zur Mitarbeit und zu Interviews die wichtigsten Informationen zur Verfügung stellten. Besonders hervorheben möchten wir hier Frau Ayse Isik (Sportamt Erlangen), Frau Meryem Karabel (ATSV Erlangen), Frau Alexandra Wolf (Integrationsstelle Bayreuth) und Frau Birsel Cicek (ATV Frankonia Nürnberg).

Weiterhin möchten wir uns ganz herzlich bei Frau Anna Streber, Frau Annika Frahsa, Frau Nora Rosenhäger und Frau Sara Schrage für ihre wertvolle Unterstützung bei der Erstellung dieses Manuals bedanken.

Wir danken ehemaligen Mitarbeitenden im BIG-Projekt für ihre Vorarbeiten: Herrn Dr. Karim Abu-Omar, Frau Dr. Sabine Mayer, Frau Martina Hoffmann, Frau PD Dr. Ulrike Röger, Frau Daniela Schöbel und Frau Dr. Sabine Seidenstücker.

Wir danken dem gesamten Team am Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg für wertvolle Kommentare und Unterstützung.

Für ihr Engagement bei der Umsetzung der aktualisierten Neuauflage des BIG-Manuals danken wir insbesondere Frau Andrea R. Wolff vom Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg sowie Frau Daniela Beerens und dem Team Prävention und Gesundheitsinformation der BARMER.

60751M 1217

www.barmer.de

BARMER