

## „Stark durch Bewegung“

Ein verhaltens- und verhältnisorientiertes Präventionsprojekt zur Gesundheitsförderung für Frauen in besonderen Lebenslagen im Setting Kommune

„Stark durch Bewegung“, ein Projekt des Gesundheitsamts der Stadt Augsburg, zielt auf die Bewegungsförderung für Frauen in schwierigen Lebenslagen ab. Auf Grundlage einer initialen Bedarfsanalyse werden dazu in einem partizipativen Prozess geeignete Maßnahmen entwickelt. Diese werden von kompetenten Partnerinnen und Partnern umgesetzt sowie evaluiert.

Die Nachhaltigkeit des Projekts wird dabei von Anfang an mitgedacht: So spielen die Einbindung und Vernetzung ressortübergreifender Partnerinnen und Partner aus Politik, Wissenschaft und Praxis eine entscheidende Rolle, um das Projekt langfristig in Augsburg zu verankern.

Zielgruppe:	Frauen in besonderen Lebenslagen
Projektnehmende:	Stadt Augsburg
Projektlaufzeit:	01.04.2019 bis 30.09.2022



### Zielgruppe des Projekts – wer und warum?

Frauen aus sozial benachteiligten Schichten sind deutschlandweit am wenigsten körperlich aktiv und gelten daher als Hochrisikogruppe für chronisch-degenerative Erkrankungen. Regelmäßige Bewegung stärkt die personalen Ressourcen und kann damit einen großen Beitrag zur Verbesserung der körperlichen und seelischen Gesundheit leisten.

Das Projekt „Stark durch Bewegung“ richtet sich an Frauen in besonderen Lebenslagen, wie z. B. Arbeitslose, Alleinerziehende, Migrantinnen. Im Fokus des Projekts steht der Augsburger Stadtteil Oberhausen mit seinem hohen Anteil an zur Zielgruppe gehörenden Frauen. Hauptziel von „Stark durch Bewegung“ ist es, diesen Frauen einen besseren Zugang zu Bewegungsmöglichkeiten zu ermöglichen und damit eine umfassende Gesundheitsförderung in Form von körperlicher Bewegung sowie psychischer und sozialer Aktivierung zu bieten.

### Umsetzung und Projekterfolg – wie und was?

Um die konkreten Bedarfe und Bedürfnisse der Zielgruppe berücksichtigen zu können, werden die angesprochenen Frauen in hohem Maß in den Planungs- und Umsetzungsprozess des Projekts einbezogen. ➔ **Partizipation**

Im Projektverlauf wird die Zielgruppe durch Stärkung der eigenen Fähigkeiten und den Erwerb von Gesundheitskompetenz zudem dazu befähigt, gesundheitsförderliche Aktivitäten eigenverantwortlich durchzuführen. ➔ **Empowerment**

Neben der Zielgruppe kommt in diesem Projekt im Setting Kommune vor allem der Stadt Augsburg eine Schlüsselfunktion als Träger dieser Lebenswelt zu. Zu den zentralen Aufgaben gehören u. a. die Ansprache der Zielgruppe, die Vernetzung relevanter Akteurinnen und Akteure (aus der Zielgruppe, Politik und Praxis etc.); ➔ **Vernetzung**), die Koordination und Organisation von Projekttreffen sowie der zu entwickelnden Maßnahmen. Hierfür hat die Stadt Augsburg eine Koordinierungsstelle eingerichtet.

Durch die Beteiligung von weiteren Verantwortlichen der Stadt Augsburg werden im gesamten Projektverlauf Strukturen zur Gesundheitsförderung geschaffen (z. B. Gründung und regelmäßige Treffen einer Projektsteuerungsgruppe, Auf- und Ausbau eines Netzwerks relevanter Akteurinnen und Akteure u. a. aus der Politik), die zur Nachhaltigkeit des Projekts beitragen sollen.

Kooperationspartner zur Unterstützung der Projektumsetzung sowie zur Evaluation von „Stark durch Bewegung“ ist die Universität Augsburg. ➔ **Evaluation**

Durch die partizipative Planung und Umsetzung konkreter Angebote zur Bewegungsförderung sowie die Schaffung langfristiger Strukturen zur Gesundheitsförderung und Prävention werden im Projekt sowohl verhaltens- als auch verhältnispräventive Aspekte berücksichtigt.

Der Aufbau des Projekts „Stark durch Bewegung“ orientiert sich an den Phasen des **Gesundheitsförderungsprozesses**:

Hinweis: Die mit einem Pfeil „→“ gekennzeichneten Ergänzungen weisen auf wichtige Förder- und Qualitätskriterien sowie Erfolgsfaktoren für Projekte der sozialogenbezogenen Gesundheitsförderung hin. Weitere Informationen dazu finden Sie [hier](#).



### Vorbereitung sowie Nutzung und Aufbau von Strukturen, Bedarfsanalyse

Für das Projekt werden relevante Akteurinnen und Akteure angesprochen, informiert und eine Projektsteuerungsgruppe mit Zielgruppenvertreterinnen und -vertretern, politischen Verantwortlichen und weiteren relevanten Personen gebildet. Die Ansprache der Zielgruppe erfolgt über sogenannte „Türöffnerinnen“ (Frauen mit Zugang zur Zielgruppe). Mithilfe von qualitativen Interviews sowie Fokusgruppen mit der Zielgruppe werden Möglichkeiten und Hindernisse in Bezug auf die körperliche Aktivität eruiert und analysiert.



### Maßnahmenplanung und Umsetzung

Auf Basis der Ergebnisse der Bedarfsanalyse werden (unter Beteiligung der Zielgruppe) Ziele zur Bewegungsförderung formuliert sowie bedarfs- und bedürfnisgerechte Maßnahmen entwickelt.

➔ **Bedarfsorientierung & Partizipation**

Mithilfe geeigneter Kooperationspartnerinnen und -partnern wird die Umsetzung der Maßnahmen geplant. ➔ **Vernetzung**

Die Maßnahmen werden gemeinsam mit den Frauen entsprechend der kooperativen Planung umgesetzt.



## Evaluation

Die wissenschaftliche Begleitung und Evaluation werden von der Universität Augsburg durchgeführt.

### ➡ **Dokumentation & Evaluation**

Es werden sowohl Prozesse (z. B. Zielgruppenerreichung) als auch Ergebnisse des Projekts (z. B. Steigerung der körperlichen Aktivität von Frauen in besonderen Lebenslagen) evaluiert.

## Nachhaltige Verankerung des Projekts – was kommt danach?

Die Förderung des Projekts „Stark durch Bewegung“ durch die Landesrahmenvereinbarung Prävention Bayern ist auf einen Zeitraum von drei Jahren begrenzt (April 2019 – April 2022). Nach Projektende ist eine Fortführung der entwickelten Maßnahmen sowie des Gesundheitsförderungsprozesses vorgesehen. Dabei wiederholt sich der Prozess im Sinne eines Lernzyklus: Die Evaluationsergebnisse der Universität Augsburg werden genutzt, um erfolgreiche Maßnahmen weiterzuführen oder neue Maßnahmen umzusetzen. ➡ **Nachhaltigkeit**

Somit sind die Förderung von „Stark durch Bewegung“ als Anschubfinanzierung und die entstehenden Entwicklungen als Grundstein für eine langfristige Verankerung von Gesundheitsförderung und Prävention in der Stadt Augsburg zu verstehen: Mithilfe der geschaffenen Strukturen sollen die Angebote zur Gesundheitsförderung von Frauen in besonderen Lebenslagen über das Projektende hinaus fortgeführt und weiterentwickelt werden.

## Sie haben Fragen?

Bei Fragen rund um das Projekt wenden Sie sich bitte an die Projektkoordinatorin, [Frau Bernsau](#), von der Stadt Augsburg.

Fragen zum Förderprozess richten Sie bitte an die [Geschäftsstelle LRV](#).

Das Projekt „Stark durch Bewegung“ wird gefördert im Rahmen der Landesrahmenvereinbarung Prävention Bayern durch die AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, den BKK Landesverband Bayern, die IKK classic, die KNAPPSCHAFT, die SVLFG und den Verband der Ersatzkassen.