

JAHRESBERICHT 2024



Inhalt

Einleitung	1
35 Jahre Frauengesundheit in Tenever – ein Grund zu feiern!	2
Gesundheit fördern durch soziale Teilhabe und Bewegung	3
Wohltuende Bewegung im Wasser für Körper und Geist	7
Bewegung stärkt die Gesundheit und das Miteinander	8
Entspannung für Körper und Seele	10
Psychosoziale Beratung.....	11
Austausch und Workshops zur Gesundheitsförderung	12
Aktivitäten in Kooperation mit der AG Frauen* in Tenever	13
Abschlussbericht 2025 - Projekt “Digital Empowerment – neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen*“	15
Quantitative Auswertung: Jahresüberblick mit Daten.....	25
Pressemitteilungen	39

Titelbild:

von links nach rechts: Mitbegründerin des FGT Rosemarie Klesse, ehemalige FGT-Leiterin Inge Koepsell, Senatorin Claudia Bernhard, Prof. Dr. Annelie Keil, ehemalige FGT-Leitung Jutta Flerlage, und Landesfrauenbeauftragte Bettina Wilhelm)

Redaktion & Inhalt des Jahresberichts 2024:

Mareike Mischler, Sozialpädagogin (B.A.): Referentin für psychosoziale Beratung und Öffentlichkeitsarbeit in Kooperation mit Maaike Lohof, Einrichtungsleitung Frauengesundheit in Tenever und Dr. Christina Sanko, Medienpädagogin und Mareike Sander-Drews, Projektkoordination im Projekt: Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen*

Einleitung

In diesem Jahresbericht möchten wir Ihnen einen spannenden Einblick in das Jahr 2024 geben. 2024 war ein besonderes Jahr – ein Jahr des Abschiedes und des Neuanfangs.

Im Dezember 2024 haben wir unsere langjährige Einrichtungsleiterin Jutta Flerlage verabschiedet. In ihren 14 Jahren hat sie die Einrichtung Frauen*gesundheit in Tenever durch ihr wertvolles Engagement geprägt. Jutta Flerlage hat nicht nur mit ihrer Fachkompetenz, sondern auch mit ihrem herzlichen Wesen und ihrer Leidenschaft für die Frauen*gesundheit tragende Strukturen im Sinne der Ottawa Charta mitentwickelt. Mithilfe des salutogenetischen Ansatzes hat Jutta Flerlage vielen Frauen* in unserer Gemeinschaft geholfen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Während wir uns von Jutta verabschieden, blicken wir auch voller Hoffnung in die Zukunft. Ihr Erbe wird uns weiterhin begleiten und inspirieren, während wir neue Wege beschreiten und frische Ideen entwickeln, um die Einrichtung weiterzuentwickeln. *Wir danken Jutta Flerlage für ihren wertvollen Beitrag für die Frauen*gesundheit und wünschen ihr für ihren neuen Lebensabschnitt alles Gute!*

Als neue Einrichtungsleitung hat Maaïke Lohof im Oktober 2024 ihre Arbeit aufgenommen. Das interdisziplinäre Team wird auch künftig mit fachlicher Kompetenz, großem Engagement und entschlossener Initiative die Förderung der Frauengesundheit in Tenever sowie darüber hinaus aktiv fördern. Die Grundlage unseres Handelns bleibt dabei auch weiterhin fest mit den Prinzipien der Menschenrechte, Vielfalt, Demokratie und Solidarität verankert.

Wir weisen darauf hin, dass Veranstaltungen und Aktivitäten, die nicht explizit im Bericht dargestellt werden, in der quantitativen Auswertung berücksichtigt sind.

Allen Leser:innen wünschen wir viel Freude.

Ihr Team von Frauengesundheit in Tenever



35 Jahre Frauengesundheit in Tenever – ein Grund zu feiern!

Am 14. November 2024 fand im feierlichen Rahmen die Jubiläumsveranstaltung zum 35-jährigen Bestehen der Einrichtung *Frauengesundheit in Tenever* statt. Gleichzeitig wurde die langjährige Einrichtungsleiterin Jutta Flerlage in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Rund 140 Gäste waren der Einladung in das *Haus im Park* der Kulturambulanz Bremen gefolgt, um diesen besonderen Anlass gemeinsam zu begehen.

Nach einer herzlichen Begrüßung und einer Ankommenszeit mit der Möglichkeit, bei einem Getränk ins Gespräch zu kommen und bekannte Gesichter wiederzusehen, begann das offizielle Programm. Die Stimmung im festlichen Saal war erwartungsvoll und gespannt. In ihrer Begrüßungsrede würdigte die Moderatorin Bettina Hoffmann die Geschichte und Bedeutung der Einrichtung: 1989 ist der Verein aus dem dreijährigen Forschungsprojekt zum Thema „Gesundheitshandeln und Lebensweisen von Frauen* aus unteren und mittleren Schichten“ (Klesse et al. 1992) entstanden. Frauengesundheit in Tenever leistet seither einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und gesellschaftlichen Teilhabe von Frauen* im Stadtteil. Darüber hinaus ist die Einrichtung ein wichtiger Bestandteil innerhalb der gesellschaftspolitischen Netzwerke in Bremen.

Besondere Höhepunkte des Programms waren die Gastreden von Claudia Bernhard, Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz, der Bremer Landesfrauenbeauftragten Bettina Wilhelm sowie der renommierten Gesundheitswissenschaftlerin Prof. Dr. Annelie Keil. Alle drei betonten in ihren Beiträgen die herausragende Rolle von *Frauengesundheit in Tenever* als niedrigschwellige und kultursensible Anlaufstelle für Frauen* aus unterschiedlichsten Lebenslagen und den besonderen Beitrag, welchen die mitwirkenden Frauen* zur Weiterentwicklung der Einrichtung geleistet haben. Prof. Keil erinnerte besonders eindrücklich an das *Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt*, das seit Jahren von ihr mitgestaltet wird und den Geist der Solidarität und Vielfalt der Einrichtung widerspiegelt.

Musikalisch umrahmt wurde die Veranstaltung vom *Duo Taskim*, das mit seinen klangvollen, berührenden Darbietungen für eine ganz besondere, emotionale Atmosphäre sorgte und das Publikum sichtlich bewegte.

Ein weiterer Höhepunkt war der internationale Mittagsimbiss, der von Frauen* aus Tenever mit viel Liebe und Engagement zubereitet wurde. Die Gäste konnten eine vielfältige Auswahl an Speisen aus verschiedenen Ländern genießen – ein kulinarisches Spiegelbild der kulturellen Vielfalt, die die Arbeit der Einrichtung prägt. Auch im Service- und Küchenbereich trugen viele engagierte Helferinnen zum Gelingen der Veranstaltung bei – ihr wertvoller Einsatz verdient besondere Anerkennung und Dank.

An dieser Stelle möchten wir allen Beteiligten und Unterstützer*innen von Herzen danken – ob auf der Bühne, in der Küche oder hinter den Kulissen. Alle haben dazu beigetragen, diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen, der die Bedeutung einer solidarischen Gemeinschaft und kulturellen Begegnung sichtbar gemacht hat, als auch die Notwendigkeit und den Gewinn einer gendersensiblen und -gerechten Gesundheitsversorgung im Quartier in den Mittelpunkt gestellt hat.

Gesundheit fördern durch soziale Teilhabe und Bewegung

Das Frauen*frühstück

Das Frauen*frühstück stellt für ältere Frauen* eine wertvolle Bereicherung ihres Alltags dar und spricht sowohl körperliche als auch geistige Aspekte der Gesundheit an. Der soziale Austausch stärkt das psychische Wohlbefinden, reduziert das Gefühl der Einsamkeit und fördert das Zugehörigkeitsgefühl. Regelmäßige soziale Interaktionen haben positive Auswirkungen auf die emotionale Stabilität und können Stress abbauen. In dieser Runde kommen Frauen* zusammen, die häufig allein leben, verwitwet sind oder mit chronischen Erkrankungen zu kämpfen haben. Sie unterstützen sich gegenseitig, stärken sich emotional und genießen die soziale Interaktion in einer angenehmen Atmosphäre.

Es fanden wie geplant sechs Frühstücksrunden statt, an jedem Treffen nahmen sieben bis zehn Frauen* teil. Die Teamerin bereitet die Treffen inhaltlich vor und wird von einer Laienhelferin beim praktischen Teil des Frühstücks unterstützt. Die Themen eröffneten die Möglichkeit, Reflexionen anzustoßen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Die konkreten Themen im Jahr 2024 umfassten:

- Was gibt es Positives und Schönes in deinem Leben?
- An was erinnerst du dich gerne zurück? (Biographiearbeit)
- Was sind meine Erwartungen an eine Gesprächsrunde?
- Was steht schon lange auf deiner Liste, was du im Leben gerne noch tun möchtest und warum hast du es noch nicht getan?
- Schockanrufe, Trickbetrug, Bedrohungen – was ist zu tun?
- Vorstellung des StoP-Projektes „StoP- Stadtteile ohne Partnerschaftsgewalt“

Kleine Erkundungen in den Sommermonaten

Im Rahmen unseres Angebots für Frauen* aus Tenever und umzu wurde im Sommer 2024 ein besonderer Schwerpunkt auf wohnortnahe und niedrigschwellige Erkundungen gelegt. Viele Teilnehmerinnen äußerten den Wunsch, gemeinsam neue Orte im Stadtteil und darüber hinaus kennenzulernen. Diesem Anliegen sind wir gerne nachgekommen und haben in den Sommermonaten mehrere thematische Ausflüge organisiert.

Ein besonderes Erlebnis war der Besuch beim **NABU Bremen**. Während einer informativen Führung über das Gelände erhielten die Frauen* Einblicke in ökologische Zusammenhänge und naturnahe Lebensräume. Im Anschluss wurde aus selbst gesammelten Wildkräutern gemeinsam eine schmackhafte Quarkvariationen zubereitet – ein praktischer Teil des Ausflugs, der sowohl Genuss als auch Wissen vermittelte.

Ein weiteres Ziel war der Gemeinschaftsgarten **Querbeet** in der Neuwieder Straße. Die Gruppe wurde dort von einer erfahrenen Gärtnerin empfangen, die eine Führung über das Gelände anbot und über das Konzept urbaner Gartenprojekte sowie die Bedeutung nachhaltiger

Stadtentwicklung informierte. Der direkte Kontakt zur Natur, gepaart mit dem Erfahrungswissen der Gärtnerin, stieß bei den Teilnehmerinnen auf großes Interesse.

Auch kulturell und historisch geprägte Lernorte wurden besucht. So stand ein Ausflug zum **Wilhelm-Kaisen-Haus** auf dem Programm, das als Erinnerungs- und Lernort die demokratische Geschichte Bremens sowie das Wirken des früheren Bürgermeisters Wilhelm Kaisen lebendig vermittelt. Der Besuch bot Raum für Austausch über Geschichte, demokratische Werte und politische Teilhabe.

Darüber hinaus ermöglichte ein Besuch im **Staatsarchiv Bremen** einen spannenden Blick hinter die Kulissen historischer Dokumentation. Die Frauen* erhielten einen Einblick in die Arbeit mit Archivalien und die Rolle des Staatsarchivs bei der Bewahrung der Bremer Stadtgeschichte.

Diese kleinen, thematisch vielfältigen Exkursionen stießen auf durchweg positive Resonanz. Sie stärkten nicht nur das Gemeinschaftsgefühl unter den Teilnehmerinnen, sondern förderten auch Bildung, Teilhabe und die Identifikation mit dem Stadtteil. Solche Formate sind ein wertvoller Beitrag zur sozialen und kulturellen Integration und werden von den Teilnehmerinnen als große Bereicherung empfunden.

Türkischsprachige Mädchen*gruppe

Die Gruppe von Mädchen mit türkischer Migrationsgeschichte beschäftigt sich seit vielen Jahren mit verschiedenen Themen rund um Gesundheit, Bildung und persönliche Entwicklung. Sie treffen sich in den Räumlichkeiten des FGT und nutzen ergänzend anlassbezogen den öffentlichen Sozialraum in Tenever. In der Regel finden die Teilnehmerinnen über Freundinnen den Weg in die Gruppe und kommen bevorzugt in „Grüppchen“. Es ist selten, dass sie alleine teilnehmen, ohne jemanden zu kennen. Der Austausch erfolgt überwiegend in deutscher Sprache, wobei bei rein türkischen Teilnehmerinnen auch ab und an Türkisch gesprochen wird. Seit Sommer haben auch nicht-türkische Mädchen aus Somalia, Libanon und Syrien an den Treffen teilgenommen. Die Verbundenheit besteht weiterhin darin, dass es sich um muslimische Mädchen handelt. Die Offenheit für verschiedene Kulturen ist ein wichtiger Aspekt der Gruppendynamik, die durch den gemeinsamen Migrationshintergrund vereint wird. Zu Beginn des Jahres waren 16 Mädchen in der Gruppe aktiv. Ab Mai ist die Zahl zunächst auf 8 Teilnehmerinnen gesunken. Die Mädchen berichten von einem zunehmenden Schuldruck, der sie belastet. Viele von ihnen wechseln auf weiterführende Schulen, und wenn eine Teilnehmerin 18 Jahre alt wird, verlassen oft auch die Freundinnen die Gruppe.

Die Auswahl der Themen gestaltete sich im Berichtsjahr herausfordernd. Insbesondere das Thema Frauengesundheit war oft mit Scham behaftet, was die Offenheit der Mädchen einschränkt. Themen wurden meist spontan und anlassbezogen gefunden, beispielsweise im Zusammenhang mit aktuellen Ereignissen oder persönlichen Anliegen. Die Gruppenleiterin hat anonyme Zettel werden verteilt, um Vorschläge zu sammeln. Bei sensiblen Themen, wie dem Tod eines Elternteils, geht die Auseinandersetzung über die Arbeit in der Gruppe hinaus. U.a. wird der Kontakt zur Beratung im FGT oder externen Beratungsstellen hergestellt.

Themenschwerpunkte im Jahr 2024 waren u.a.:

- Allgemeine Themen: Konflikte mit Lehrer:innen, Rassismus, politische Wahlen und die Aufklärung über Populismus, insbesondere im Hinblick auf die AfD.

- Gesundheitliche Themen: Hier gab es insbesondere Interesse an Themen wie Körper- und Rollenbilder, Menstruation, Sexualität und biologischen Aspekten des Körpers.

Die Gruppe fördert die Gesundheit der Teilnehmerinnen, indem sie einen sicheren Raum schafft, in dem sie sich gegenseitig unterstützen und voneinander lernen können. Die Mädchen setzen sich mit ihrer Selbst- und Fremdwahrnehmung auseinander und sprechen über Themen, die sowohl direkten als auch indirekten Gesundheitsbezug haben, wie Ängste und Stress. Vor- und nachbereitet als auch einfühlsam begleitet wird dies von der Kursleiterin.

Im Rahmen des Projekts wurden verschiedene Ausflüge und Seminare von der Kursleiterin organisiert: Im August verbrachte die Gruppe einen Tagesausflug in Hamburg, im Museum der Illusionen statt.

Im November 2024 wurde ein Seminar über das muslimische Andalusien angeboten, das auch für externe Teilnehmerinnen offen war. Auch diesbezüglich fand die Themenfindung mit Blick auf die Selbstbestimmung und Demokratieförderung partizipativ statt. Im Berichtsjahr erhielt die Gruppe Unterstützung durch externe Fachkräfte, darunter: Eine Berufsberatung durch eine Lehrkraft, um den Mädchen Perspektiven und berufliche Möglichkeiten aufzuzeigen. Auch war eine Gastrednerin zum Thema Selbstreflexion während eines Gruppentreffens anwesend, um die Mädchen dabei zu unterstützen, sich mit ihrer Identität auseinanderzusetzen.

Gruppe Multitasking Women

Im Jahr 2024 fanden insgesamt zehn Treffen der Gruppe Multitasking Women statt – überwiegend in Präsenz in den Räumen von „Frauengesundheit in Tenever“, vereinzelt auch online. Das Online-Format soll bei Bedarf, etwa im Krankheitsfall, weiterhin flexibel genutzt werden. Die Gruppe besteht aktuell aus 16 Frauen* mit türkischer Einwanderungsbiographie im Alter zwischen 22 und 42 Jahren. Viele sind seit Jahren Teil des Angebots, einige wechselten aus der Mädchengruppe oder kamen auf Empfehlung anderer Frauen* hinzu. Eine Teilnehmerin verließ die Gruppe, eine neue kam hinzu.

Die Inhalte der Treffen wurden bedarfsorientiert gemeinsam entwickelt und durch die Gruppenleitung vorbereitet und begleitet. Die folgenden Themen standen 2024 im Mittelpunkt:

- Familienplanung & Geburt:
Zu Jahresbeginn tauschten sich die Frauen* über Schwangerschaft, Geburtskliniken und Namensgebung aus – angeregt durch die Geburt eines zweiten Kindes in der Gruppe.
- Kulturelle Identität & Bräuche:
Es fanden lebendige Gespräche zu türkischer Küche, Gewürzen und regionalen

Unterschieden statt. Ebenso wurde über traditionelle Feste wie den Henna-Abend und moderne Entwicklungen wie kleinere Hochzeiten und Baby Shows diskutiert.

- **Leben als Alleinerziehende:**
Eine Teilnehmerin berichtete offen über ihren Alltag mit drei Kindern. Der Austausch förderte gegenseitiges Verständnis und spontane Unterstützungsangebote innerhalb der Gruppe.
- **Gesundheit & Ernährung:**
Ein Treffen zum Thema „Immunsystem stärken“ mit einer Fachkraft war geplant, musste jedoch krankheitsbedingt verschoben werden. Das Interesse an gesundheitsbezogenen Themen bleibt hoch.
- **Alltagsstress & Selbstfürsorge:**
Die Gruppe reflektierte Wege zur Stressbewältigung – von kurzen Auszeiten bis hin zu Strategien gegen saisonale Stimmungstiefs.
- **Gemeinsame Ausflüge:**
Die Gruppe unternahm zwei Ausflüge: in den Rhododendronpark sowie nach Hamburg (inkl. Hafen, Park Pflanzen und Blumen und Restaurantbesuch). Beide Aktivitäten förderten die Gemeinschaft und boten eine wertvolle Auszeit vom Alltag.
- **Bewegung im Alltag:**
Es wurden niederschwellige Bewegungsanreize wie frühzeitiges Aussteigen an Haltestellen oder kurze Spaziergänge mit Kindern geteilt.
- **Mediennutzung & Familienleben:**
Die Teilnehmerinnen reflektierten ihren digitalen Alltag, insbesondere in Bezug auf Kinder. Es entstanden Ideen für medienfreie Familienzeit und bewusstes Setzen von Grenzen.
- **Begleitung in der Erziehungsarbeit:**
Am Beispiel einer Mutter mit einer 17-jährigen Tochter wurde der Umgang mit dem Thema „erste Beziehung“ in der Gruppe offen diskutiert. Die Mutter erhielt Unterstützung im Umgang mit ihren Sorgen und entwickelte neue Perspektiven.

Der Gruppe bot auch im Jahr 2024 einen geschützten Raum für Austausch, Reflexion und gegenseitige Unterstützung. Die Vielfalt der Themen spiegelte die Lebensrealitäten der Teilnehmerinnen* wider. Durch das vertrauensvolle Miteinander, die bedarfsgerechte Begleitung und das gemeinsame Gestalten der Inhalte wurde die Gruppe zu einem wichtigen Ort der Stärkung und des Empowerments.

Wohltuende Bewegung im Wasser für Körper und Geist

Schwimmlernkurse für Frauen* für Anfängerinnen & Fortgeschrittene

Auch im Jahr 2024 war die Nachfrage nach Schwimmkursen für Frauen* sehr hoch und wir konnten dank der Förderung von WiN-Mitteln (Wohnen in Nachbarschaften) und des Landessportbundes Bremen vier Schwimmkurse im OTe Bad (Bremer Bäder) anbieten. Vor den Osterferien sind wir mit einem Kurs für Anfängerinnen gestartet und haben anschließend nach den Osterferien einen Fortgeschrittenenkurs durchgeführt. Die Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass die Teilnehmerinnen durch die Teilnahme an beiden Kursen eine ausreichende Schwimmfähigkeit erlangen können. Auch der Info-Input im FGT vor Beginn des ersten Termins über Regeln im Wasser und Schwimmbad sowie für den Kurs ist wieder gut angenommen worden und hat sich als sehr hilfreich für die erfolgreiche Umsetzung des Kurses erwiesen.

Der Anfängerinnen-Kurs war mit acht Teilnehmerinnen voll belegt. Sieben Frauen* nahmen regelmäßig bis zum Schluss teil, eine musste aufgrund von Krankheit nach zwei Terminen abbrechen. Drei Frauen* waren an allen 7 Terminen dabei, eine konnte 6 Termine wahrnehmen. Vier Teilnehmerinnen des ersten Kurses haben weiter den Fortgeschrittenenkurs besucht. Drei neue Teilnehmerinnen, die wenige Schwimmerfahrungen in den Grundzügen hatten, konnten zusätzlich aufgenommen werden. Die Teilnahmequote betrug hier 78,75 Prozent. Auch hier mussten zwei Frauen* leider aufgrund von Krankheit bzw. einem Unfall abbrechen. Die Rückmeldungen der teilnehmenden Frauen* waren positiv: Sie konnten ihre Berührungängste überwinden und sich im Wasser bewegen. Die Frauen* haben gelernt in den Grundzügen zu Schwimmen. Einige Frauen* hatten Ängste vor dem tiefen Wasser und konnten daher kein Schwimmbadzeichen absolvieren. Im Fortgeschrittenenkurs haben 2 Teilnehmerinnen das Schwimmbadzeichen Bronze erhalten. Die Frauen* waren sehr stolz über die erreichte Leistung.

Frauen*badezeit

Die Frauen*badezeit im OTe Bad (Bremer Bäder) erfreut sich einer hohen Nachfrage. Sie wird zum Monatsende in Begleitung von Kindern und am zweiten Samstag des Monats ohne Kinder angeboten. Für die größere Frauen*badezeit wird zusätzlich eine Betreuerin eingesetzt, die auch als Rettungsschwimmerin qualifiziert ist. Diese Maßnahme ermöglicht es den Frauen*, ihre Kinder in die Obhut der Betreuerin zu übergeben, sodass sie selbst die Gelegenheit haben, in einem geschützten Rahmen ein paar Bahnen zu schwimmen.

Die Betreuerin übernimmt zudem die Aufgabe, neue sowie geflüchtete Frauen* in die Bade- und Hygieneregeln einzuführen. Diese Unterstützung entlastet nicht nur die teilnehmenden Frauen* und Mütter, sondern auch das Aufsichtspersonal des Bades. Dadurch wird eine angenehme und freundliche Atmosphäre gefördert, die zu einem reibungslosen Ablauf der Veranstaltung beiträgt.

Im Jahr 2024 gab es 9 große Frauen*-Badezeiten mit insgesamt 684 Teilnehmerinnen und zusätzlich 636 Kinder und Jugendliche.

Wassergymnastik für Frauen* aller Kulturen

Auch im Jahr 2024 war die Nachfrage nach den Wassergymnastikkursen für Frauen* verschiedener kultureller Hintergründe sehr groß, sodass die verfügbaren Plätze schnell vergeben waren. Dank der freundlichen Unterstützung der AOK Bremen/Bremerhaven konnten im Berichtsjahr vier Kurse am späten Nachmittag im OTe-Bad realisiert werden. Die Kurse fanden einmal wöchentlich statt und dauerten jeweils 45 Minuten. Die Teilnehmenden setzten sich aus Frauen* mit und ohne Migrationsbiografie zusammen. Insgesamt war die Beteiligung ausgesprochen positiv. Die Teilnehmerinnen zeigten große Begeisterung für das Angebot „Wassergymnastik für Frauen* aller Kulturen“. Viele von ihnen erschienen freudig zu den Kurseinheiten und äußerten ihre Vorfreude auf die Übungen im Bewegungsbecken. In Rückmeldungen berichteten die Frauen*, dass ihnen die Bewegung im Wasser sowohl körperlich als auch psychisch sehr gutgetan habe. Einige gaben an, dass sich durch die regelmäßige Teilnahme ihre körperlichen Beschwerden spürbar verbessert hätten. Viele Teilnehmerinnen meldeten sich noch vor Abschluss des ersten Kurses direkt für einen Folgekurs an – ein Zeichen für die hohe Zufriedenheit mit dem Angebot.

Bewegung stärkt die Gesundheit und das Miteinander

„Fit für den Alltag – Ganzkörpertraining“ und „Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken“

Im Jahr 2024 wurden die Kurse „Fit für den Alltag – Ganzkörpertraining“ in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost, erfolgreich durchgeführt. Die Kurse fanden in drei Durchgängen jeweils donnerstags am Vormittag statt. Unter der Anleitung einer erfahrenen Kursleiterin nahmen die Teilnehmerinnen in einer respektvollen und wertschätzenden Atmosphäre an den Übungen teil. Besonders hervorzuheben ist, dass jede Frau* die Übungen in ihrem eigenen Tempo ausführen konnte, wodurch eine individuelle Anpassung und eine Förderung des persönlichen Wohlbefindens gewährleistet waren.

Die Kursleiterin berichtete, dass die Frauen* untereinander einen freundlichen und unterstützenden Umgang pflegten. Besonders bemerkenswert war die Integration neuer Teilnehmerinnen in die bereits bestehende Gruppe. Dies wurde durch die positiven und offenen Reaktionen der Gruppenmitglieder erleichtert. Der Kurs beinhaltete auch Übungen, die in Kooperation oder in der gesamten Gruppe durchgeführt wurden, wie beispielsweise das Training mit einem Schwungtuch. Diese Übungen förderten nicht nur die körperliche Fitness, sondern stärkten auch das Gemeinschaftsgefühl und die soziale Bindung zwischen den Teilnehmerinnen.

Im Durchschnitt nahmen etwa 14 Frauen* pro Kursdurchgang an diesem Bewegungsangebot teil, was eine konstante und engagierte Teilnahme widerspiegelt.

Zusätzlich wurde der Kurs „Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken“ angeboten, ebenfalls in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost. Dieser Kurs fand an den Donnerstagnachmittagen statt und war besonders auf die Bedürfnisse von Frauen* ausgerichtet, die ihre Gelenke, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie ihre Haltung stärken wollten. Die Übungen in diesem Kurs sind vielfältig und darauf ausgelegt, den gesamten

Körper in Bewegung zu bringen. Sie unterstützen nicht nur die Muskulatur, sondern tragen auch zur Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität bei.

Einige der Teilnehmerinnen nehmen seit vielen Jahren regelmäßig an diesem Angebot teil und berichten, dass sie erhebliche Fortschritte in ihrer körperlichen Verfassung bemerken und von den Übungen in vielfacher Hinsicht profitieren. Die langjährige Teilnahme vieler Frauen* unterstreicht die hohe Zufriedenheit und den nachhaltigen Nutzen des Angebots.

Diese Kurse bieten den Frauen* nicht nur die Möglichkeit, ihre körperliche Fitness zu verbessern, sondern auch einen wertvollen sozialen Austausch zu pflegen und das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Gruppe zu stärken.

„Frauen* der Welt in Bewegung“ – Offenes Sport- und Bewegungsangebot

Das Bewegungsangebot „Frauen* der Welt in Bewegung“ ist ein offenes, niederschwelliges Sportformat, das im Jahr 2024 an zwei Tagen pro Woche zu unterschiedlichen Zeiten in der Sporthalle für Bewegung stattfand. Die Teilnehmerzahl ist nicht begrenzt – an einzelnen Tagen nahmen bis zu 30 Frauen* im Alter zwischen 17 und 70 Jahren teil. Dieses Bewegungsangebot konnten wir mithilfe der finanziellen Förderung von WiN-Mitteln realisieren.

Die Kurse finden in einem geschützten Rahmen statt: Die Halle ist von außen nicht einsehbar, und während der Kurszeiten sind ausschließlich Frauen* anwesend. Dieser geschützte Raum ist für viele Teilnehmerinnen entscheidend, da sie sich nur unter diesen Bedingungen sportlich betätigen können. Das Angebot ist bewusst unverbindlich gestaltet und ermöglicht es den Frauen*, ohne feste Anmeldung und Verpflichtung teilzunehmen. Dadurch wird ein niedrigschwelliger Zugang geschaffen, der insbesondere Frauen* anspricht, die durch familiäre oder kulturelle Rahmenbedingungen sonst wenig Gelegenheit zur Selbstfürsorge und Bewegung haben. Inhalte der Kurse sind vielfältige Übungen wie Rückenstärkung, Bauch-Beine-Po-Training sowie Ausdauer- und Koordinationseinheiten. Die Übungseinheiten werden durch unterschiedliche Schwierigkeitsgrade individuell an die Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen angepasst. Auch die zeitliche Flexibilität des Angebots trägt zur hohen Akzeptanz bei. Neben dem gesundheitlichen Aspekt erfüllt das Angebot eine wichtige soziale Funktion: Es stärkt das nachbarschaftliche Miteinander und wirkt aktiv sozialer Isolation entgegen. Das gemeinsame Bewegen in der Gruppe fördert den Austausch, baut Berührungsängste ab und ermöglicht es den Frauen*, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen. Viele Frauen* berichten, dass sie durch die regelmäßige Teilnahme ausgeglichener im Alltag seien und sich auf die Sporteinheiten freuen. Sie empfinden das Angebot als wichtige Auszeit vom oftmals fordernden Familienalltag und als Chance, etwas für ihr eigenes Wohlbefinden zu tun. In den Schulferien pausierte das Angebot regulär, wurde jedoch im Anschluss stets mit großer Freude wieder aufgenommen.

Entspannung für Körper und Seele

In den Sommermonaten des vergangenen Jahres wurden Frauen* aus Tenever eingeladen, am Kurs „**Qi Gong – leichte Bewegungen an der frischen Luft**“ teilzunehmen. Die sanften Bewegungsübungen fanden auf der Grünfläche am Pfälzer Weg statt. Geleitet wurde der Kurs von Frau Antje Wagner-Ehlers, die durch ihre langjährige berufliche Tätigkeit im Stadtteil mit vielen Teilnehmerinnen persönlich bekannt ist. Qi Gong dient der Kräftigung der Muskulatur und unterstützt eine bewusste, vertiefte Atmung. Das kostenfreie Angebot konnte ohne vorherige Anmeldung wahrgenommen werden und fand an insgesamt 9 Vormittagen jeweils von 9:00 bis 10 Uhr statt. Diese offene Kursstruktur ermöglichte es interessierten Frauen*, jederzeit neu einzusteigen, was insbesondere von den Bewohnerinnen des Ortsteils sehr positiv aufgenommen wurde.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (kurz PMR – Progressive Muskelrelaxation) unterstützt dabei, sowohl körperliche als auch geistige Spannungen zu lösen. Bereits zum zweiten Mal konnten wir den Kurs „**Wohltuende Bewegung für Frauen – Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**“ in den Herbst- und Wintermonaten für interessierte Teilnehmerinnen in den Räumen des FGT's anbieten. Geleitet wurde der Kurs von Frau Antje Wagner-Ehlers, einer erfahrenen Pädagogin für Tanz, Bewegung und Entspannung, die durch ihre langjährige Tätigkeit im Stadtteil bei vielen Frauen* bekannt und geschätzt ist. Im Rahmen von zehn Kurseinheiten lernten die Teilnehmerinnen unter fachkundiger Anleitung, gezielt verschiedene Muskelgruppen für kurze Zeit anzuspannen und anschließend bewusst zu entspannen. Die Resonanz war durchweg positiv: Viele Frauen* nahmen mit großer Freude am Kurs teil. Einige berichteten, dass sich ihre Körperwahrnehmung im Laufe der Zeit deutlich verbessert habe und sie durch die erlernten Übungen einen Ausgleich zu alltäglichem Stress finden konnten. Abgerundet wurde jede Kurseinheit durch eine von der Kursleiterin angeleitete Körper- bzw. Fantasiereise, die den Entspannungsprozess zusätzlich unterstützte.

Fahrt nach Cuxhaven

Ende Juni unternahmen 27 Frauen* und 22 Kinder, begleitet von zwei Mitarbeiterinnen und einer Kinderbetreuerin, einen unvergesslichen Ausflug nach Cuxhaven/Steinmarne ans Meer. Bei strahlendem Sonnenschein und guter Laune erkundeten die Frauen* mit ihren Kindern gemeinsam das Watt und genossen die frische Meeresluft. Während des Aufenthalts kam die Flut, sodass die Frauen* und Kinder im Wasser schwimmen konnten. Besonders die Kinder freuten sich über die Entdeckung von Quallen, Krabben und Muscheln.

Der Ausflug förderte nicht nur das körperliche Wohlbefinden durch Bewegung in der Natur, sondern trug auch zur psychischen Gesundheit bei, indem er den Teilnehmerinnen Gelegenheit bot, in einer entspannten Umgebung neue Kraft zu schöpfen. Diese Erfahrungen sind ein zentraler Bestandteil des salutogenetischen Ansatzes, der das Verständnis fördert, wie Menschen gesund bleiben und ihre Resilienz stärken können. Die Frauen* konnten soziale Bindungen vertiefen und ihr Gefühl der Kohärenz stärken, indem sie sich selbst als kompetent und in der Lage erlebten, den Herausforderungen des Lebens mit Freude und Zusammenhalt zu begegnen. In den Gesprächen tauschten sich die Frauen* nicht nur über ihre Erfahrungen

und Herausforderungen aus, sondern stärkten ihr soziales Netzwerk, das über den Ausflug hinaus bestehen kann. Für die älteren Frauen* bot der Ausflug eine dringend benötigte Auszeit und förderte durch das Entspannen in den Strandkörben sowie das Erleben der Natur ihr Wohlbefinden.

Insgesamt war der Ausflug nicht nur eine schöne Freizeitaktivität, sondern auch ein Beitrag zur Förderung der Gesundheitsressourcen der Frauen* – körperlich, sozial und psychisch – und half ihnen, ein stärkeres Gefühl der Verbundenheit und Resilienz zu entwickeln.

Psychosoziale Beratung

Das niederschwellige Beratungsangebot von *Frauengesundheit in Tenever* wurde im Jahr 2025 erneut von vielen Frauen* aus Tenever und umliegenden Stadtteilen in Anspruch genommen. Nach wie vor erleichtert der niedrigrschwellige Zugang im Sinne einer „Offenen Tür“ den Frauen*, Kontakt zur Einrichtung herzustellen und sich bei Bedarf von der pädagogischen Fachkraft beraten zu lassen. Die Mitarbeiterin der Beratung ist von Beruf ausgebildete Sozialpädagogin (B.A.) und hat u.a. Erfahrung in der Arbeit mit von Gewalt betroffenen Frauen*.

Die Beratungsgespräche finden in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen statt und sind für die Frauen* kostenfrei. Je nach individuellem Bedarf handelte es sich sowohl um einmalige Beratungsgespräche als auch um kontinuierliche Begleitungen über einen längeren Zeitraum hinweg. Die Frauen* können sich mit allen Anliegen zunächst an die Beraterin wenden. Im Erstgespräch werden offene Fragen geklärt und – sofern notwendig – eine Weitervermittlung an spezialisierte Fachberatungsstellen initiiert, etwa an die Schuldnerberatung, Erziehungsberatung oder den sozialpsychiatrischen Dienst.

Die lösungs- und ressourcenorientierte Herangehensweise ist ein wesentlicher Bestandteil der Beratung, bei der die vorhandenen Ressourcen der Frau* und ihrer Familie berücksichtigt werden. Die Terminvergabe konnte auch im Berichtsjahr 2024 kurzfristig erfolgen. Für die Teilnehmerinnen des Alphabetisierungskurses wurde die wöchentliche offene Sprechzeit fortgeführt. In diesem Beratungssetting konnten Termine vergeben oder kleinere Anliegen direkt geklärt werden.

Neben der psychosozialen Beratung lag der Schwerpunkt im Berichtsjahr verstärkt auf Anliegen aus dem Bereich der Sozialberatung. Häufig nahmen Frauen* mit Sprachbarrieren unser Angebot in Anspruch, um Unterstützung beim Verstehen und Übersetzen von amtlichen Schreiben zu erhalten. Auch im vergangenen Jahr zeigte sich erneut, wie sehr diese Form der Hilfe zur Entlastung im Alltag der Ratsuchenden beiträgt.

Nach wie vor stellt die fortschreitende Digitalisierung das Prinzip der „Hilfe zur Selbsthilfe“ vor Herausforderungen. Aufgrund fehlender zeitlicher Kapazitäten übernimmt die Beraterin in dringenden Fällen – insbesondere bei behördlicher Korrespondenz – auch die digitale Übermittlung fehlender Dokumente an Institutionen. Dies ist dann notwendig, wenn Frauen* mit besonders dringlichen Schreiben in die Beratung kommen und keine Zeit bleibt, um den Postweg für die Kommunikation zu wählen.

Im Berichtsjahr wandten sich die Frauen* mit einer Vielzahl von Themen und Fragestellungen an das Beratungsangebot, darunter:

- Allgemeine Lebensberatung
- Psychosoziale Beratung
- Wohnungssuche
- Unterstützung/ Anleitung bei Terminvereinbarung mit Fachärzt:innen
- Suche nach Therapeut:innen
- Behördenkontakte, wie z.B. Jobcenter, Migrationsamt, Unterhaltsvorschusskasse
- Erfahrungen mit häuslicher Gewalt, Beratung zum Gewaltschutzgesetz
- Suche nach einem Frauenhausplatz in akuten Krisensituationen
- Weitervermittlung an Schuldenberatung, Mütterzentrum Osterholz Tenever „Cafe Q“ bzgl. Arbeitsplatzvermittlung
- Psychische Belastungssituationen
- Pflegeerfordernisse (Weitervermittlung an Pflegestützpunkt n der Vahr)

Austausch und Workshops zur Gesundheitsförderung

Gesprächsrunde und Podiumsdiskussion zum Thema Frauenarmut in Bremen – belladonna

In Kooperation mit belladonna hat Frauengesundheit in Tenever interessierte Frauen* am 05.03.2024 zu einer Gesprächsrunde zum Thema (Ar)Mut: Altersarmut bei Frauen* in Tenever eingeladen. Die Zahl der in Deutschland von Altersarmut betroffenen Menschen nimmt stetig zu, besonders gefährdet sind Frauen*. Gründe für die Altersarmut bei Frauen* liegen u.a. im Gehaltsunterschied zwischen den Geschlechtern. Zudem ist eine überdurchschnittliche Beschäftigung von Frauen* in niedrig entlohnten Berufssektoren zu verzeichnen. Frauen* arbeiten noch immer in schlecht bezahlten Berufen. Zusätzlich übernehmen Frauen nach wie vor den Großteil der unbezahlten Sorgearbeit, insbesondere im Bereich der Kinderbetreuung, was häufig zu Erwerbsunterbrechungen oder einer Reduktion der Arbeitszeit führt. Die daraus resultierende überproportionale Teilzeitbeschäftigung von Frauen hat langfristig negative Auswirkungen auf ihre Rentenansprüche und trägt somit maßgeblich zur Altersarmut bei. Im Rahmen der Gesprächsrunde haben sich die Frauen* darüber ausgetauscht, wie sie sich ihr Leben im Alter vorstellen und welche Absicherung sie hierfür haben. Die Teilnehmerinnen haben während der Gesprächsrunde folgendes festgestellt: Um Altersarmut bei Frauen* zu begegnen bräuchte es neben einer besseren Bezahlung, mehr Aufstiegschancen in sozialen Berufen, in denen immer noch vorwiegend Frauen* arbeiten. Auch weniger bürokratische Hürden für die Anerkennung im Ausland erworbener Abschlüsse sowie mehr berufsbegleitende Sprachkurse, die sich mit der Kinderbetreuung vereinbaren lassen, wurden gewünscht. Auch braucht es vor allem für Frauen*, die die deutsche Sprache noch nicht so gut beherrschen, in allen Bereichen – von Berufsorientierung bis Altersvorsorge – mehr Anlaufstellen, wo sie Informationen und niedrigschwellige Beratung von Menschen vor Ort bekommen.

Die Ergebnisse dieses Austausches wurden am Nachmittag des 10. März 2024 bei belladonna bei einer Expertinnenrunde präsentiert. Im Vorfeld hatte es in den verschiedenen Stadtteilen Gesprächsveranstaltungen zu unterschiedlichen Aspekten von Frauen*armut gegeben.

Gesprächsrunde „Frau* sein“ – rund um das Thema weibliche Zyklusgesundheit

In den Sommermonaten wurde der Wunsch an uns herangetragen, ein Angebot rund um das Thema weibliche Zyklusgesundheit für Frauen* und Mädchen* zu schaffen. In enger Zusammenarbeit mit den Gesundheitsfachkräften im Quartier (LVG & AFS Nds. e.V.) ist es uns gelungen, kurzfristig eine Gesprächsrunde zu diesem wichtigen Thema auf die Beine zu stellen. Als Referentinnen konnten wir eine erfahrene Frauenärztin sowie eine Spezialistin für Endometriose gewinnen. In einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre tauschten wir uns gemeinsam mit den teilnehmenden Frauen* über Menstruationsbeschwerden, die Gesundheit des weiblichen Zyklus, Endometriose sowie weitere individuelle Fragen aus.

Workshop im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit

Im Jahr 2024 lautete das Motto der Woche der seelischen Gesundheit „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“. Bei dem Workshop „Kraftquellen im Alltag“ konnten Frauen* gemeinsam mit einer Expertin überlegen, wie es gelingen kann, in stressigen Phasen gut für sich selbst zu sorgen und wie man trotz Dauerstress und Personalmangel am Arbeitsplatz achtsam mit selbst umgehen kann. Die Referentin, die von Beruf ausgebildete Pädagogin, traumasensible Yogalehrerin und Resilienztrainerin ist, hat den Teilnehmerinnen alltagstaugliche Entspannungsübungen mit an die Hand gegeben.

Aktivitäten in Kooperation mit der AG Frauen* in Tenever

In der AG Frauen* sind Mitarbeiterinnen der folgenden Einrichtungen vertreten: Frauengesundheit in Tenever, Haus der Familie Tenever, Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V. und Reisende Werkschule Scholen.

Frauen*fest zum internationalen Weltfrauentag

Auch im Jahr 2024 fand das beliebte Frauen*fest am 8. März, dem internationalen Weltfrauentag, im OTe-Saal als zentralen Veranstaltungsort im Stadtteil statt. Ca. 150 Frauen* und Kinder kamen, um gemeinsam ausgelassen zu tanzen, gemeinsam zu essen und sich auszutauschen. Den Organisatorinnen war es auch in diesem Jahr besonders wichtig, in einer kurzen Rede auf die schwierige Situation der Frauen* weltweit aufmerksam zu machen, insbesondere der Frauen*, die in den Kriegs- und Krisengebieten leben müssen. Im Anschluss präsentierte eine Tanzgruppe den sogenannten ‚FatChanceBellyDance® Style‘. In diesem modernen Tanzstil verschmelzen Einflüsse von Bauchtanz, Flamenco sowie indischer Tänze. Das Besondere: Die Tänzerinnen erlernen keine Choreografie, sondern tanzen improvisiert miteinander. Eine weibliche DJane nahm neben eigenen Songs Musikwünsche der Frauen* auf. Gemeinsam mit einer bekannten Frau aus dem Stadtteil wurde der Tanz „One Billion Rising“ getanzt, um sich gemeinsam stark zu fühlen und zu verbinden. Dieser besondere Tanz, der weltweit jährlich am 14. Februar getanzt wird, soll auf die Situation von Frauen* und Mädchen aufmerksam, die häusliche Gewalt erfahren müssen.

Es wurde freigetanzt, gemeinsam gegessen und sich ausgetauscht. Zum Abschluss wurde ein gemeinsamer Kreistanz durchgeführt.

Fahnen hissen gegen Gewalt in Tenever

Anlässlich des internationalen Protest- und Gedenktages „Nein zu Gewalt gegen Frauen* und Mädchen*“ am 25.11. wurde auch in Tenever die Fahne gehisst, um somit ein starkes Zeichen gegen Gewalt an Frauen* und Mädchen* zu setzen. Die AG Frauen* hat die Mitarbeitenden der einzelnen sozialen Einrichtungen dazu aufgerufen, gemeinsam sichtbar zu werden. So haben sich einige Menschen vor dem OTe Zentrum Tenever versammelt und gemeinsam die Fahne gehisst.



Die AG Frauen und Akteur:innen aus dem Stadtteil hissen die Fahne gegen Gewalt an Frauen am 25.11.2024*

AK häusliche Gewalt in Tenever/ StoP Projekt

Der Arbeitskreis Häusliche Gewalt in Tenever hat sich im Berichtsjahr regelmäßig getroffen, um die Hilfsangebote für von Gewalt betroffene Frauen* in Tenever zu beleuchten und zu verbessern. Ein wichtiger Bestandteil des Arbeitskreises ist die anonymisierte kollegiale Beratung bzw. Fallbesprechung. Die Koordinatorin vom StoP-Projekt, Anne Kaupisch wurde in ihrer Arbeit unterstützt. Im November besuchte ein Filmteam von butenunbinnen den Arbeitskreis, im Fokus des Besuches stand die Vorstellung des StoP-Projektes, auch der Arbeitskreis wurde vorgestellt. Im Jahr 2024 lag ein wichtiger Arbeitsschwerpunkt unter anderem in der aktiven Unterstützung bei der Umsetzung des StoP-Projekts („Stadtteile ohne Partnergewalt“) im Stadtteil. Hierbei standen insbesondere die Begleitung von Projektaktivitäten und die Vernetzung mit lokalen Akteur:innen im Fokus.

Abschlussbericht 2025 - Projekt "Digital Empowerment – neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen*"

(im Folgenden „Digital Empowerment ...“)

Der Sachbericht (eingereicht beim GKV-Bündnis für Gesundheit im Land Bremen) präsentiert die Ergebnisse des Projektes „Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen*“, das von Frauengesundheit in Tenover zwischen 2021 und 2024 durchgeführt wurde. Im Jahr 2024 wurden die bisherigen Angebote und Maßnahmen, wie sie in den Vorjahren etabliert waren, fortgesetzt. Gleichzeitig diente das Jahr dazu, eine Bilanz des gesamten Projektes zu ziehen und gewonnene Erkenntnisse sowie Ergebnisse für die geplante Handreichung (Veröffentlichung voraussichtlich im Juni 2025) aufzubereiten. Dieser Jahresbericht bietet daher eine umfassende Rückschau auf das gesamte Projekt.

Gefördert wurde das Projekt von den gesetzlichen Krankenkassen des Landes Bremen nach § 20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.

1. Projektentwicklung und -status: Rückblick

Wie schätzen Sie die Zielerreichung Ihres Projektes ein? Welche Erfolge konnten Sie erzielen? Welche Herausforderungen gab es und wie sind Sie mit diesen umgegangen?

Ziel im Projekt „Digital Empowerment...“ war die partizipative Förderung digitaler Gesundheitskompetenzen für alleinerziehende Frauen* im Hinblick auf die Handlungsfelder gesundheitsförderliche Ernährung und Medienkompetenz. Um dieses Ziel zu erreichen, sollte einerseits der Zugang zu digitalen Angeboten der Gesundheitsförderung für die Zielgruppe alleinerziehender Frauen* verbessert und andererseits passgenaue, frauen*gerechte Angebotsformate partizipativ entwickelt und umgesetzt werden.

Trotz großer Herausforderungen zu Beginn des Projektes aufgrund der Corona-Pandemie wie wechselnde Hygieneschutzmaßnahmen und Zugangsbeschränkungen zu Veranstaltungen und Einrichtungen, die die Erreichbarkeit zur Zielgruppe in den ersten Projektjahren maßgeblich erschwerten, konnten im Projekt „Digital Empowerment...“ alle geplanten Maßnahmen umgesetzt und neue entwickelt werden.

Im Rahmen der Bedarfsabfrage konnten 98 Frauen* persönlich und online erreicht werden, um mehr über ihren Medienalltag, ihre Nutzung von digitalen Gesundheitsangeboten sowie ihre diesbezüglichen Bedarfe und Hürden zu erfahren. Dafür nutzten wir einen multi-methodischen Ansatz, der Gruppengespräche, Online-Befragung und teilnehmende Beobachtung kombinierte. Schnell war klar, das Smartphone ist als ständiger Begleiter und entscheidendes Endgerät für das Alltagsmanagement in allen Lebenslagen für die Frauen* etabliert. Digitale Gesundheitsangebote und -apps wurden allerdings zum Erhebungszeitraum wenig genutzt. Die Hürden hierfür sind vielfältig: von fehlendem Wissen über die Angebote, Unsicherheiten, sich neue Anwendungen anzueignen, Hochschwelligkeit der Angebote bis zu fehlender Kinderbetreuung, Zeit-Knappheit, geringer (digitaler) Literalität oder schlechter Internetverbindung in einem digital unzureichend ausgebauten und zugleich dicht besiedeltem Wohngebiet. In Hinblick auf das Handlungsfeld Ernährung gab es einige

Anknüpfungspunkte zum Thema Digitalisierung, denn viele der befragten Frauen* hatten bereits Erfahrungen mit Kochvideos auf Sozialen Medien. Entsprechend der FGT-Ansätze von Partizipation, Empowerment und Niedrigschwelligkeit wurden auf Grundlage der Bedarfsabfrage zahlreiche Maßnahmen im Projekt entwickelt und umgesetzt: Workshop-Formate zu den Themen Desinformationen & fake news, Medienerziehung und Online-Anmeldeverfahren. Weitere Angebote umfassten Urban-Gardening, gesunde Frühstücke, Lauftreff, ein „Digital Helpdesk“, vertiefende Medienkompetenz-Schulungen in der Hightech-Werkstatt FabLab, Produktion von eigenen Kochvideos, Blog- und Social-Media-Beiträge. Bei der Bewerbung und Ausgestaltung der Angebote war es wichtig, dass die Themen an der Lebensrealität der Frauen* ansetzten, im Kompetenzerwerb ein Mehrwert gesehen wurde, ihr Vorwissen und bestehenden Fähigkeiten berücksichtigt wurden, die Kinderbetreuungsfrage geklärt war, es einen offenen WLAN-Zugang gab, eine ungezwungene Atmosphäre herrschte, es Erfolgserlebnisse bzw. ein Ergebnis gab und das Format interaktiv-spielerisch und ggf. eine Beziehungs-/Vertrauensperson mit anwesend war.

Die wichtigsten Erkenntnisse und Ergebnisse aus dem Projekt „Digital Empowerment ...“ sind:

Das Smartphone ist zur wichtigsten digitalen Ressource im Alltag alleinerziehender Frauen* avanciert. Die vielfältigen Anwendungen dienen vielen im täglichen Management der Sorgearbeit, der Alltagsbewältigung, der Pflege sozialer Kontakte, der eigenen Kreativität und Unterhaltung sowie als Zugang zu unterschiedlichsten Informationen.

Die Aneignung von Medienkompetenzen im Allgemeinen und digitalen Gesundheitskompetenzen im Besonderen sind jedoch Voraussetzung, um digitale Anwendungen bzw. Angebote zielgerichtet, bedarfsorientiert und ressourcenstärkend zu nutzen. Ein grundlegendes Set an Kompetenzen ist notwendig, um Selbstwirksamkeit durch digitales Handeln zu erfahren. Ein Grundbedürfnis vieler alleinerziehender Frauen* ist die Entlastung im Alltag und in der Sorgearbeit. Sie nutzen digitale Anwendungen und damit verschiedene Smartphone-gestützte eigene Strategien gesundheitsfördernd, wenn sie dadurch eine subjektive Alltagserleichterung und Wohlbefinden verspüren. Dies gelingt zum Beispiel über die Verwendung von Übersetzungs-Apps, mit Hilfe derer Sprachbarrieren überwunden, Teilhabe ermöglicht und im interkulturellen Kontext ein besserer Zugang zu Hilfs- bzw. Unterstützungsangeboten geschaffen werden kann.

Bei der Zielgruppe besteht generell eine große Offenheit und Interesse gegenüber neuen Apps und digitalen Anwendungen. Das ist eine Chance für die Gesundheitsförderung. Zum Zeitpunkt der Bedarfsabfrage nutzten jedoch die wenigsten Frauen* digitale Gesundheits-Apps mit Ausnahme von Schrittzählern oder sehr vereinzelt die Corona-Warn-App. Ernährung ist das prominenteste gemeinsame Gesundheitsthema bei der Online-Nutzung der Frauen*, insbesondere auf Social Media-Plattformen. Wenn es um Gesundheitsinformationen geht, verlassen sich die meisten auf das Wissen in ihrem sozialen Nahbereich und von medizinischem Fachpersonal. Die Hürden für die Nutzung von digitalen Anwendungen der Gesundheitsförderung liegt u.a. am Mangel an Zeit und Ruhe, sich neben der Sorgearbeit allein in neue Anwendungen einzuarbeiten, fehlende Kinderbetreuung für die Teilnahme an Online- oder Hybrid-Veranstaltungen, Grenzen der technischen Ausstattung (Speicherplatz, mobiles Datenvolumen, WLAN), sprachliche Barrieren, geringe (digitale) Literalität, Unsicherheiten bzw. Angst vor Fehlern und fehlende Kenntnis über digitale Angebote.

Wenn alleinerziehende Frauen* von öffentlichen Stellen mit neuen digitalen Anwendungen bzw. Plattformen ohne Schulungsmöglichkeit (Bsp. Home Schooling, Kitaportal Bremen) konfrontiert werden, entsteht eine Form von Digitalisierungsdruck, der Stress erzeugen und

soziale Benachteiligung nach sich ziehen kann. Hieraus entstanden in Tenover während der Projektlaufzeit zusätzliche Unterstützungsbedarfe für digitalen Kompetenzerwerb. Weitere Bedarfe der Frauen* bezogen sich auf die Themen Medienerziehung, Kinder- und Jugendmedienschutz, Verbraucherschutz – also jene Anwendungsfelder von Online-Nutzung, die gesundheitliche, soziale oder ökonomische Risiken bergen. Außerdem wurden sich mehr Mutter-Kind-Angebote gewünscht. Um weitere Bedarfe im Projektverlauf zu erheben und in die Angebots- und Maßnahmengestaltung mit einfließen zu lassen, bewährten sich methodisch teilnehmende Beobachtung und regelmäßige Feedback- und Reflexionsgespräche mit den Teilnehmerinnen*.

Für die Entwicklung frauen*gerechter Gesundheitsförderungsangebote im Sinne eines „Digital Empowerments“ ist es wichtig, die zuvor genannten Bedarfe und Hürden zu berücksichtigen. Weitere Lernergebnisse aus dem Projekt sind: digital ist die Zielgruppe besser über Messenger (statt E-Mail) zu erreichen; Verbindlichkeit und Teilhabe an Gesundheitsförderangeboten steigt bei gleichzeitig stattfindenden, kostenfreien Bildungs-/Bewegungsangeboten für die Kinder der Alleinerziehenden (Entlastung), bei erlebten Erfolgserlebnissen (Selbstwirksamkeit), kurzfristigen Teilnahme-Remindern per Nachricht, durch intensive Vernetzungs-, Beziehungs- und Zusammenarbeit von Team, Kooperationspartner*innen, Multiplikatorinnen* und Zielgruppe, aufsuchende Arbeit und die Verschränkung von Online- und Offline-Aktivitäten.

Offenheit, Flexibilität, Kostenfreiheit, Regelmäßigkeit und ein partizipativer Charakter der Angebotsformate tragen zu einer besseren Erreichbarkeit und Teilnahme der Zielgruppe bei. Reine Online-Veranstaltungsformate hingegen passten nicht zu den Bedarfen bzw. Lebensrealitäten der Frauen*, vor allem auch weil diese bei Teilnahme trotzdem einer Kinderbetreuung bedürfen je nach Wohnverhältnis, Alter und Bedarfe der Kinder.

(Digitale) Medienbildung lässt sich als Querschnittsthema methodisch und/oder inhaltlich in Gesundheitsförderangeboten integrieren, (z.B. einen QR-Code zu einer Webseite einscannen). Grundlegende Medienkompetenzen wie Online-Konten erstellen oder sichere Passwörter vergeben, lassen sich am Besten anhand eines konkreten Alltagsbedarfes vermitteln. Die Bedarfe bezogen sich jedoch häufiger auf öffentliche (z.B. Kitaportal Bremen) oder kommerzielle Plattformen (z.B. ebay Kleinanzeigen, Paypal) anstatt auf Apps oder Anwendungen im Gesundheitsbereich.

Das „Lernen im Tun“ war eine der erfolgreichsten pädagogischen Strategien, sei es beim Gemüse-Anbau im Gemeinschaftsgarten oder beim digitalen Experimentieren im Fab Lab Bremen. Nicht selten traten erst in der Anwendung digitaler Technologien, des Gärtnerns oder der Lebensmittelzubereitung weitere Bedarfe zu Tage. Erst in der Auseinandersetzung und Konfrontation mit den Schwerpunkten Medien und Ernährung des Projektes wurden gewisse Bedarfe erfahrbar und artikulierbar, zum Bsp. wie bediene ich eine Computermaus? Der Einsatz von Social Media in der Gesundheitsförderung ist für kleine Organisationen besonders in der Aufbau- und Etablierungsphase stark ressourcenbindend. Der Einsatz sollte gut abgewogen werden in Hinblick auf Ressourcen, Datenschutz und Reichweite innerhalb der Zielgruppe. Letzteres ist schwer messbar.

2. Zielgruppe

Konnten Sie Ihre Zielgruppe/n mit den vorgesehenen Maßnahmen erreichen? Wie bewerten Sie die Inanspruchnahme der Angebote? Welche Rolle spielte das Thema Partizipation? Was haben Sie für und mit (Partizipation) ihrer Zielgruppe erreicht?

Wir konnten unsere Zielgruppe mit den Maßnahmen des Projektes gut erreichen, allerdings war bei der Maßnahmen-Planung wie -Umsetzung die Heterogenität der Zielgruppe zu berücksichtigen. Eine entsprechende Angebotsvielfalt und regelmäßig stattfindende Formate (monatlich oder wöchentlich) erleichterten den Zugang und Teilhabe von den alleinerziehenden Frauen* an den Angeboten.

Medienkompetenzen sind sehr vielschichtig und das Vorwissen wie Nutzungsgewohnheiten alleinerziehender Frauen* sehr unterschiedlich gelagert. Neben der Vermittlung von medientechnischen Kompetenzen, war es wichtig auch kreative, kritisch-reflexive und medienkundliche Kompetenzen in die Angebote mit einzubeziehen und an individuelle Kenntnisse und Ressourcen der Frauen* anzuknüpfen. Standardisierte pädagogische Gruppenangebote greifen hier nicht immer. Individualisierte, alltagsnahe Lernanlässe auch gemeinsam mit den Kindern förderten die Erreichbarkeit alleinerziehender Frauen* für Medienbildungsangebote, zum Bsp. beim gemeinsamen batterie-betriebenen Roboter bauen oder Kochvideo drehen. Da Medienkompetenzen als Querschnittskompetenzen zu verstehen sind, boten sich viele alltagsnahe Anwendungsfelder für medienpädagogische Interventionen an und konnten auch gemeinsam mit den Frauen* entwickelt werden.

Insbesondere die knappen zeitlichen Ressourcen von Alleinerziehenden haben uns vor Herausforderungen gestellt. Aufgrund der vielseitigen Verpflichtungen und vielen Unwägbarkeiten (bspw. Krankheit oder Betreuungsausfall) im Alltag der Frauen*, scheuen sich einige Mütter bei Anmeldeverfahren verbindlich zu- oder abzusagen. Dieser Umstand erschwert die Planbarkeit von Angeboten und des Veranstaltungsprogramms. Alleinerziehende Frauen* haben wenig Freizeit für eigene Aktivitäten, insbesondere wenn sie mehrere und/oder jüngere Kinder haben. Die Belastungen von alleinerziehenden Frauen* erschweren auch bei hoher Motivation eine regelmäßige Teilnahme. Alleinerziehende Frauen* haben das Bedürfnis nach Zeitflexibilität und Spontanität. Mütter vergessen in Stresssituationen abzusagen. Insbesondere Frauen* mit vielen Kindern mussten die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kinder mit ihren eigenen in Einklang bringen.

Dennoch konnten wir die Zielgruppe mit den vorgesehenen Maßnahmen gut erreichen. Wichtig dabei waren:

- Flexible Zeiten, wenn die Teilnehmer*innen auch noch im Laufe der Veranstaltung dazu kommen können, nimmt das den Frauen* den Druck entweder pünktlich oder gar nicht teilnehmen zu können.
- Regelmäßige Angebote: Frauen*, die regelmäßig mit dem Projekt in Kontakt stehen, nehmen auch andere Angebote wahr, bringen Freundinnen mit, engagieren sich ehrenamtlich, knüpfen Freundschaften, unterstützen sich gegenseitig bei der Kinderbetreuung oder in schwierigen Situationen. Außerdem wird die Beziehung zwischen pädagogischem Personal und Zielgruppe gestärkt und erlerntes Wissen wird wiederaufgefrischt und vertieft.
- Angebote „überbelegen“ oder mit Wartelisten arbeiten und kurzfristige Absagen „mitdenken /kompensieren“

- Nachfrage, ob Teilnahme klappt und Erinnerung am Tag vor der Veranstaltung
- Für eine gute Einbindung, Beteiligung und Erreichbarkeit der Zielgruppe der alleinerziehenden Frauen* ist eine umfassende Kinderbetreuung unabdingbar. Unsere Erfahrung zeigt, dass Angebote deutlich besser angenommen werden, wenn entweder eine Kinderbetreuung, ein parallel zum Frauen*angebot stattfindendes Kinderprogramm am gleichen Ort oder eine Mutter-Kind-Veranstaltung angeboten wird.
- Als besonders erfolgreich für den Zugang zu alleinerziehenden Frauen* als Zielgruppe des Projektes bewerten wir die Kooperation mit Kindertageseinrichtungen – sowohl für die Teilnahme am Projekt (Analyse der Bedürfnisse und Bedarfe) als auch an den durchgeführten Angeboten.
- Partizipations- und Mitgestaltungsmöglichkeiten für die Zielgruppe der alleinerziehenden Frauen* für die (Weiter-)Entwicklung passgenauer und bedarfsgerechter Angebote

Partnerschaftliche Partizipation wurde im Projekt über das Prinzip der Mitgestaltung realisiert. Alle potentiell Beteiligten (Frauen*, Anbieter*innen von Gesundheitsförderung und weitere Einrichtungen im Quartier) wurden von Anfang an und kontinuierlich in den Gesundheitsförderungsprozess einbezogen. In der Praxis und Zusammenarbeit mit den alleinerziehenden Frauen* bedeutete dies konkret die Einbeziehung und Möglichkeit der Teilhabe bei folgenden Veranstaltungen/Tätigkeiten:

Partizipation im Projekt „Digital Empowerment...“



4. Bremer Präventionskonferenz

Frauen
gesundheits
in Tenevet Digital
Empowerment

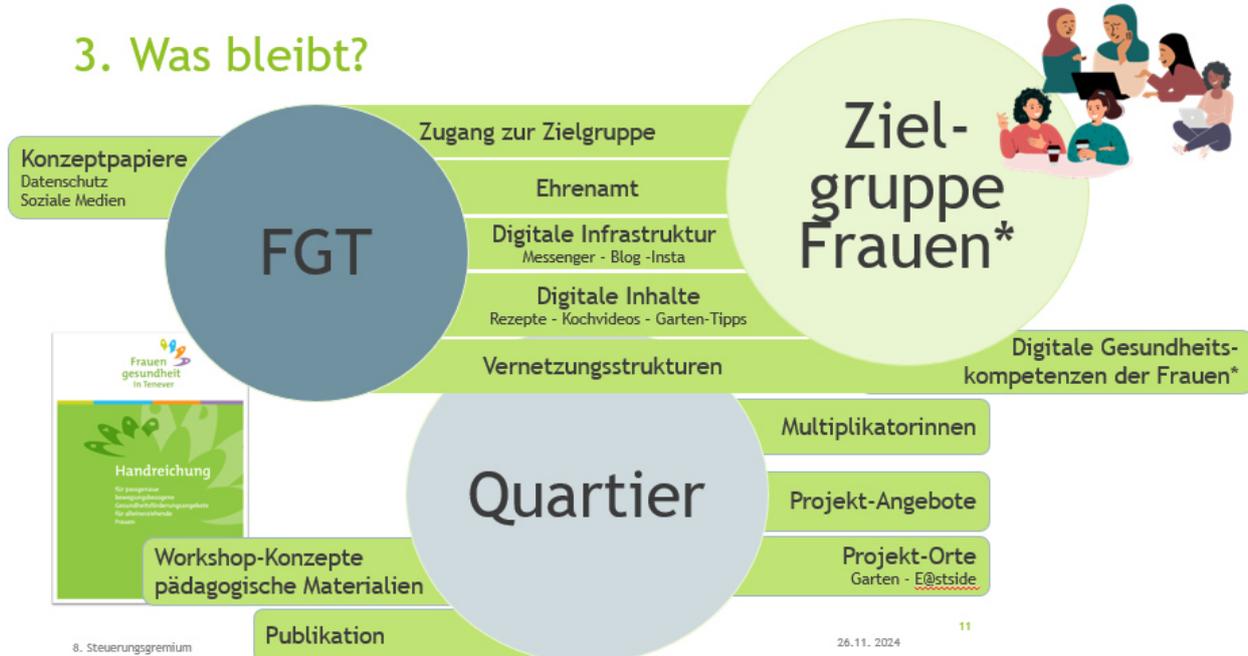
07.09.2022 7

Zentrale Voraussetzungen für gelingende Partizipation im Projekt sind die Vernetzung im Quartier und Mitgestaltung als Projektphilosophie (grün dargestellt, siehe auch veröffentlichte Präsentation auf der 4. Bremer Präventionskonferenz 2022, https://www.praevention-bremen-bremerhaven.de/fileadmin/redaktion/praevention_bremen_bremerhaven_de/Dokumente/Konferenzen/2022/2022_Praesentation_FGT.pdf). Mitgestaltung erweist sich letztendlich als ein fortlaufender, zirkulärer Prozess im stetigen Austausch zwischen Anbieter*innen, Akteur*innen, Multiplikator*innen, Bewohner*innen im Stadtteil und Projektmitarbeiterinnen. Die sich in der Praxis dann zeigenden und artikulierten Wünsche und Bedarfe aller Projektteilnehmenden wurden aufgenommen und in die weitere Projektarbeit integriert.

Die Gewinnung von ehrenamtlichen Multiplikatorinnen* aus der Zielgruppe der alleinerziehenden Frauen* ist zwar gelungen, ist jedoch in Anbetracht der knappen Ressourcen der Mütter* generell sehr herausfordernd. Alleinerziehende waren dann nicht nur als Nutzerinnen* von Angeboten beteiligt, sondern auch an übergreifenden Projektaktivitäten wie der Steuerungsgruppe oder der Durchführung verschiedener Angebote. Dabei ist anzumerken, dass diese intensivere Form der Beteiligung unter anderem nur zu gewährleisten ist, wenn die Kinder einen Betreuungsplatz haben und die Beteiligungsformen nicht mit Erwerbstätigkeit, Weiterqualifizierungen wie Deutschkursen und weiterer Sorgearbeit in Konflikt stehen. Besonders wichtig für FGT war eine monetäre Aufwandsentschädigung für ehrenamtliche Tätigkeiten, um das Prekariat unbezahlter Sorgearbeit nicht zu verstärken. Die persönliche Beteiligung der Alleinerziehenden an übergreifenden Projektaktivitäten (z.B. Steuerungsgruppe) erwies sich besonders in der Anfangsphase als Herausforderung. Dies war nicht überraschend und entspricht unseren langjährigen Erfahrungen. Deshalb arbeiten wir in solchen Fällen mit einem Doppelkonzept: (1) versuchen wir im gesamten Projektprozess, Frauen* aus der Zielgruppe immer wieder anzusprechen und zu beteiligen; (2) nutzen wir ein Fürsprecherinnen*-Konzept. Das bedeutet, wir beziehen Gruppenleiterinnen* von Frauen*-Gesprächskreisen oder auch Sozialarbeiterinnen*, die in engem, vertrauensvollem Kontakt zu der Zielgruppe stehen und aus erster Hand die Problemlagen kennen, als Fürsprecherinnen* ein. Neben Fürsprecherinnen* aus anderen Einrichtungen/Vereinen konnten wir auch alleinerziehende Frauen* aus der Zielgruppe als Ehrenamtliche und Multiplikatorinnen* gewonnen werden. Das Engagement und die Bereitschaft zur Zusammenarbeit fußt auf der Beziehungsarbeit wie -aufbau zwischen Projektteam und der Zielgruppe der Frauen*, der Qualität der Angebote, die entgegengebrachte Wertschätzung (sozial, aber auch monetär in Form von Aufwandsentschädigungen/Ehrenamtszuschüssen) und subjektiv empfundene Selbstwirksamkeit beim ehrenamtlichen Handeln.

3. Projektentwicklung nach Laufzeitende: Ausblick

Gibt es bereits Ansätze zur Verstetigung des Vorhabens nach Beendigung der Förderung (z.B. Überführung des Projektes in kommunale Strukturen)? Wie sehen diese aus? Welche Handlungsschwerpunkte setzen Sie für die weitere Umsetzung Ihres Projektes?



Das Projekt „Digital Empowerment...“ prägt nachhaltig die Einrichtung „Frauengesundheit in Tenever“, die Zielgruppe der alleinerziehenden Frauen* als Teilnehmerinnen sowie das Quartier (siehe Abbildung).

Im Projekt „Digital Empowerment...“ war relativ schnell ersichtlich, dass es für die betreffende Zielgruppe der alleinerziehenden Frauen* zu Beginn der Projektphase keine spezifischen Angebote zur Medienbildung und insbesondere zur Förderung digitaler Gesundheitskompetenzen im Quartier gab. FGT kam in diesem Fall eine Pionierinnen-Rolle zu. Deshalb war es wichtig, die medienpädagogische Kompetenz im Projektteam fachlich zu verankern. Dadurch war es möglich, fachlich fundierte medienpädagogische Angebote für Frauen* zu schaffen. Die Konzepte und Materialien für diese Angebote stehen der Einrichtung sowie anderen Kooperationspartner*innen des Projektes weiterhin zur Verfügung. Einige Workshopformate konnten so in andere Strukturen überführt werden. So nutzen bspw. die Gesundheitsfachkräfte im Quartier, den im Projekt entwickelten und durchgeführten „Dr.-Google“-Workshop als Grundlage für weitere Veranstaltungen in anderen Quartieren. Das Mütterzentrum Osterholz Tenever e.V. unterstützt weiterhin im E@tside Internetcafé Mütter bei der Online-Anmeldung ihrer Kinder in der Kita. Ein erstmals im Projekt „Digital Empowerment...“ initiiertes Format. Die weiterbestehende Existenz und Förderung von öffentlichen Orten mit digitaler, technischer Ausstattung wie dem E@tside Internetcafé oder das FabLab Bremen ist für die Verstetigung einiger projektbasierender Workshop-Formate notwendig und kann nicht realisiert werden, wenn diese Orte aus mangelnder öffentlicher Finanzierung von Schließung bedroht sind. Arbeitskreise zum Thema Medien und Digitalisierung oder andere explizit medienpädagogische Stellen im Bereich Erwachsenenbildung existierten zum Zeitpunkt der Analyse-Phase nicht im Quartier. Inzwischen besteht ein von den Gesundheitsfachkräften und Quartiersmanagement Schweizer Viertel, Tenever und Quartiersbildungszentrum Blockdiek getragener Arbeitskreis Medien, dem das ehemalige Projektteam von „Digital Empowerment...“ für

Erfahrungsaustausch, Wissens- und Materialweitergabe zur Verfügung steht. Außerdem wurden Projektergebnisse in zahlreichen Gremien wie dem Netzwerk Gesundheit in Osterholz, Netzwerk Alleinerziehende oder den Bremer Präventionskonferenzen präsentiert und Erfahrungswerte geteilt, die Stadtteilakteur*innen bzw. Tätigen im Bereich Prävention/Gesundheitsförderung dienlich sein können. Das Projekt-Team steht diesen Gremien zum Wissens- und Erfahrungsaustausch weiterhin zur Verfügung und publiziert eine Handreichung mit Handlungsempfehlungen, die allen Interessierten zugänglich sein wird.

Das Projekt „Digital Empowerment...“ konnte Vernetzungsstrukturen der Einrichtung, im Quartier und darüber hinaus verstärken und ausbauen, die weiterhin erhalten bleiben: Durch die über 30-jährige Arbeit des FGT im Stadtteil sowie der zuvor gesammelten Projekterfahrungen und Netzwerkstrukturen konnte „Digital Empowerment“ rasch in die Umsetzung starten. Das zeigt den Vorteil und die Bedeutsamkeit von personeller Kontinuität und langfristigen Förderstrukturen für Gesundheitsförderung in den Quartieren. An vorherigen Vernetzungsstrukturen konnte angeknüpft werden, an einigen Stellen wurden diese noch vertieft und auch über Stadtteilgrenzen hinaus ausgebaut. So konnten auch stadtteilübergreifend wirkende Organisationen wie das Digital Impact Lab (<https://impact-lab.eu/>) und das FabLab Bremen e.V. (<https://fablab-bremen.org/>) für medienpädagogische Arbeit in Tenever im Rahmen des Projektes gewonnen werden. Der regelmäßige, konstruktive Austausch mit Koordinatorinnen der Kinder- und Familienzentren, Multiplikatorinnen und Beraterinnen der anderen Einrichtungen wie Haus der Familie und Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V., die auch als Fürsprecherinnen* der Zielgruppe der alleinerziehenden Frauen* fungierten, brachte weitere Bedarfe zu Tage oder bestätigten zuvor geäußerte Bedarfe bzw. Stressoren. Neu und konstruktiv war auch die Zusammenarbeit mit den Gesundheitsfachkräften im Quartier (LVG AFS Nds. HB e.V.)(<https://www.gesundheitsfachkraefte-im-quartier.de/>).

Diese aufgebauten Netzwerkstrukturen sowie auch die erworbenen Kompetenzen der Projektbeteiligten bleiben auch nach dem Projekt erhalten. Für die Einrichtung FGT sind im Rahmen des Projektes außerdem neue Multiplikatorinnen* und Ehrenamtliche gewonnen worden, die die Arbeit der Einrichtung nach Projektende weiter unterstützen und Projektwissen potenziell weitertragen können. Viele alleinerziehende Frauen* haben über den Projektkontext Zugang zu FGT und den Kooperationspartner*innen erhalten und haben nun eine bessere Anbindung an Einrichtungen und Angebote im Stadtteil.

Verstetigt sind auch die im Zuge der Umsetzung der Maßnahmen erstellten Online-Profilen und Konzepte des Projektes (neuer Blog, Instagram-Konto, Messenger, Canva, Datenschutz- und Social-Media-Konzept) und wurden in die Strukturen der Einrichtung Frauengesundheit in Tenever überführt. Das Weiterbestehen der Online-Konten ermöglicht auch weiterhin den Zugriff auf die im Rahmen des Projektes entstandenen Inhalte (z.B. Koch-Videos mit Rezepten: <https://blog.frauengesundheitintenever.de/> <https://www.instagram.com/frauengesundheitintenever/>.)

Gibt es Besonderheiten oder Anmerkungen?

Die Flexibilität der Projekt- und Förderstruktur bei „Digital Empowerment...“ ermöglichte es, auch mit ungewohnten Situationen, wie der Pandemie, konstruktiv umzugehen und Maßnahmen umzusetzen. Neben Flexibilität ist auch Offenheit aller Projektbeteiligten gefragt, um gemeinsam passgenaue, frauen*gerechte Angebote zu gestalten und durchzuführen. Es ist zu berücksichtigen, dass es sich bei alleinerziehenden Frauen* nicht um eine homogene oder starre Gruppe handelt. Interessen, Bedarfe und Motivationen zur Teilnahme an Angeboten können verschieden gelagert sein und sich im Projektverlauf auch verändern. Hier lohnt es sich, sofern die Ressourcen es zulassen, im Gespräch mit den einzelnen Frauen* zu bleiben, die Beziehungen zu pflegen und gemeinsame Reflexionsrunden als Teil der Maßnahmen einzuplanen und diese im Projektverlauf ggf. erneut zu modifizieren. Es braucht die Anerkennung, dass Mitgestaltung langsam anfängt. Aus Sicht der Praxiserfahrungen des FGT ist es z.B. sinnvoll, die Teilnehmerinnen*anzahl von Workshops langsam zu steigern und grade zu Beginn auch mit kleinen Gruppen in die Umsetzung zu kommen. Insbesondere in Quartieren wie Tenever müssen andere Maßstäbe an die Teilnehmendenanzahl gesetzt werden. Gerade in einem Quartier wie Tenever mit einer sehr hohen Bewohner*innenschaft, die zugewandert ist und in der Mehrheit von Transferleistungen oder geringen Einkommen leben, sind die existenziellen Fragen vordergründig. Die Erfahrung ist daher, dass viele Frauen* ihre Gesundheitsbelange hintenanstellen und auch den Zugang zu Gesundheitsförderung schwer erreichen. Ein Aushang oder Pressemitteilung reichen hier nicht aus. Die Frauen* müssen für neue Angebote persönlich angesprochen und oftmals für einen ersten Zugang begleitet werden. Diese Motivationsarbeit bleibt in der Regel unsichtbar und kostet viel Zeit. Sie ist aber ein wesentlicher Faktor für den Erfolg von Maßnahmen. Dazu zählen auch Erinnerungsnachrichten oder -telefonate, die die Beteiligung an Angeboten noch einmal erhöhen und vermeiden, dass Frauen* in akuten Stresssituationen ihr Angebot versäumen. Digitale Tools wie Messenger oder Sprachnachrichten können dabei unterstützend sein. Digitale Werkzeuge können allerdings den Erstkontakt nicht ersetzen. In der Regel braucht es „ein Gesicht“ zum Angebot bzw. zur Maßnahme, um Vertrauen aufzubauen und den Grundstein für eine regelmäßige Teilnahme zu legen.

Umgesetzte Maßnahmen des Projektes:

Angebot	Kurzbeschreibung	Kooperationspartner*innen
Gesundes Frühstück für Mütter	Gemeinsam mit Gesundheits- und Ernährungsexpertinnen bereiten die Teilnehmerinnen* Speisen zum Frühstück zu und probieren neue Rezepte aus. Im Anschluss wird gemeinsam an einer großen Frühstückstafel gegessen. Die Expertinnen beantworten Fragen rund um die Themen Ernährung, Gesundheit und Nachhaltigkeit.	Brigitte Bücking Gesundheitsfachkräfte im Quartier, LVG AFS Nds. HB e.V.
Regie und Produktion von Kochvideos	Frauen* aus dem Quartier produzieren gemeinsam mit dem FGT-Team Koch-Videos. Die Rezepte stammen von den Frauen* selbst. Beim Drehen der Videos können die Teilnehmerinnen* ihr	

	Ernährungswissen teilen und gleichzeitig ihre Medienkompetenzen erweitern. Die Rezepte und Videos werden von Ernährungsexpertinnen kommentiert und auf dem FGT-Blog veröffentlicht.	
Gärtnern im Gemeinschaftsgarten „Querbeet“	Frauen* aus dem Stadtteil erfahren im Gemeinschaftsgarten „Querbeet“, wie sie saisonales Gemüse anbauen, ernten und für gesunde Gerichte verwenden können. Auch die Kinder der Teilnehmerinnen* profitieren von einem spezifisch für sie ausgelegten umweltpädagogischen Begleitprogramm. Das Garten-Angebot behandelt praxisnah die Themen Ernährung, Klimawandel sowie Nachhaltigkeit und dient dem seelischen Ausgleich.	Treffpunkt Natur und Umwelt e.V.
Workshop – e-Health: „Wie gut ist Dr. Google?“ – Gesundheit im Internet	Interaktiver Workshop zur Recherche von Gesundheitsinformationen und -angeboten im Internet sowie zur Sensibilisierung und Erkennung von Falschnachrichten und Desinformation.	Gesundheitsfachkräfte im Quartier, LVG AFS Nds. HB e.V.
Workshop - Medienerziehung: „Kinder und Medien im digitalen Zeitalter“	Interaktiver Workshop zur Mediennutzung und -wirkungen bei Kindern, inklusive alltagspraktischer Tipps zur Medienerziehung und Sensibilisierung zum Thema Schutz persönlicher Daten.	
Workshop – Kitaportal Bremen	Praktischer Workshop zu Basiswissen über Online-Portale, E-Mail und Passwort-Management.	Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V., Kita Bremen, Petri & Eichen gGmbH, Trinitatisgemeinde Bremen
„Digital Helpdesk“: Antworten zu Smartphone, Tablet & Co.	Praxis-Workshop zu Grundwissen in der alltäglichen Anwendung digitaler Medien an den eigenen Endgeräten und mit individuellen Anwendungsbeispielen.	Digital Impact Lab Bremen und Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V.
Medienkompetenz-Schulungen im FabLab Bremen	Praktische Schulungen in der Anwendung digitaler Technologien wie zum Beispiel 3D-Drucker, Laser-Cutter oder Micro-Controller.	FabLab Bremen e.V.

Quantitative Auswertung: Jahresüberblick mit Daten

Anzahl der Kontakte insgesamt in 2024

(Die Zahlen geben keine Auskunft über die Dauer und Intensität des Kontaktes)

Angebote und Aktivitäten	Anzahl der Kontakte 2023	Anzahl der Kontakte 2024
1. Offene Nutzerinnenangebote	273	727
2. Gruppenangebote (Kurse / Seminare)	3.923	4.122
3. Gesprächsrunden / Gruppenberatungen	295	304
4. Veranstaltungen und Aktivitäten	1.314	1.401
5. Beziehungs- und Kontaktgespräche	1.388	3.717
6. Beratungen	360	243
7. Präsentationen und Besuchsgruppen	53	20
Insgesamt:	7.606	9.994

Von 52 Ehrenamtlichen sind 617,42 Arbeitsstunden eingebracht worden!

(in 2023: von 42 Ehrenamtlichen 424,05 Stunden)

1. Offene Angebote

Thema	Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Kontakte gesamt	davon Migrantinnen *	In Kooperation mit/ finanziert durch**
Offener Treff montags 14.30 – 17.30 Uhr ganzjährig	35	3	105	-	
Bingo Nachmittag im Rahmen des offenen Treffs	6	2	36	-	Spenden
Qi-Gong auf der grünen Wiese 05.06.-31.07.2024	9	1	52	24 +	Spenden/ FGT
Frauen der Welt in Bewegung 06.08.-18.12.2024	36	1,5	540	500 +	WiN

Kontakte mit Frauen* insgesamt	727	
davon Kontakte mit Migrantinnen*	524 +	72% +

Migrantinnen = Frauen* mit Migrationshintergrund wie z.B. Aussiedlerinnen*, Frauen* der zweiten Generation, d.h. mindestens ein Elternteil hat Wurzeln im Ausland

** WiN = Wohnen in Nachbarschaften

+ geschätzt

2. Gruppenangebote (Kurse / Seminare)

Thema	Anzahl der Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen* gesamt	davon Migrantinnen*	Teilnahme regelmäßig Von	Kooperation mit/finanziert durch**
Integrationskurs / Alpha Modul 3 01.01.-14.02.2024	12	3	15	15	15	VHS / BAMF
Integrationskurs / Alpha Modul 4 15.02.-29.04.2024	25	3	15	15	15	VHS / BAMF
Integrationskurs / Alpha Modul 5 08.05.-19.08.2024	25	3	14	14	13	VHS / BAMF
Integrationskurs / Alpha Modul 6 26.08.-07.11.2024	25	3	15	15	14	VHS / BAMF
Integrationskurs / Alpha Modul 7 11.11-19.12.2024	18	3	15	14	15	VHS / BAMF
Querbeet – Urban Gardening 03.04. – 26.10.2024	25	2	12	11	Kinder 35	6 TNU e.V. / GKV-Bündnis

Thema	Anzahl der Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen* gesamt	davon Migrantinnen*	Teilnahme regelmäßig Von	Kooperation mit/finanziert durch**
Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken						
Kurs I 11.01.-07.03.2024	8	1,5	12	-	12	
Kurs II 11.04.-13.06.2024	9	1,5	13	-	13	
Kurs III 08.08.-12.12.2024	14	1,5	13	-	12	VHS
Fit für den Alltag						
Kurs I 11.01.-07.03.2024	8	1,5	10	-	9	
Kurs II 04.04.-13.06.2024	10	1,5	12	-	12	
Kurs III 22.08.-05.12.2024	12	1,5	12	-	10	VHS
Schwimmkurs für Frauen* Anfängerinnen (Kurs I) 17.01.-28.02.2024	7	0,75	8	8+	7	WiN/ Bremer Bäder
Schwimmkurs für Frauen* Fortgeschrittene (Kurs I) 17.04.- 05.06.2024	7	0,75	6	6+	7	WiN/ Bremer Bäder
Schwimmkurs für Frauen* Anfängerinnen (Kurs II) 14.08.-25.09.2024	7	0,75	9	9+	7	LSB
Schwimmkurs für Frauen* Fortgeschrittene (Kurs II) 23.10.-04.12.2024	7	0,75	6	6+	5	LSB
Wassergymnastik für Frauen* aller Kulturen 01.02.-02.05.2024						
Kurs I	12	0,75	10	8+	9	
Kurs II	12	0,75	11	9+	9	AOK
Wassergymnastik für Frauen aller Kulturen 16.08.-22.11.2024						
Kurs I	12	0,75	8	6	5	
Kurs II	12	0,75	10	10	9	AOK
Kreatives Zeichnen (14tägig) 20.01.-06.04.2024	6	2	10	1	9	
21.09.-11.01.2025	6	2	8	1	8	VHS
Wohltuende Bewegung für Frauen* – Progressive Muskelentspannung 09.01.-06.02.2024	5	1,5	12	1	10	Spende
Mädchen*gruppe mit türkischen Wurzeln Ganzjährig	34	2-3	16	16	15	AfSD
Multitasking Women Ganzjährig	10	2-3	15	15	14	AfSD

Migrantinnen = Frauen* mit Migrationshintergrund wie z.B. Aussiedlerinnen*, Frauen* der zweiten Generation, d.h. mindestens ein Elternteil hat Wurzeln im Ausland

** AfSD = Amt für Soziale Dienste, Senatorin für Soziales / AOK = Allgemeine Ortskrankenkasse Bremen/Bremerhaven / BAMF = Bundesamt für Migration und Flüchtlinge / GKV = Gesetzliche Krankenkasse/ LSB = Landessportbund Bremen / TNU = Treffpunkt Natur & Umwelt e.V. / VHS = Volkshochschule Bremen Ost / WiN = Wohnen in Nachbarschaften

Kontakte mit Frauen* insgesamt in Gruppenangeboten	4.122	
davon Kontakte mit Migrantinnen*	3.000 +	73% +
Frauen* insgesamt	287	
davon Migrantinnen*	177 +	62% +
zusätzlich Kinder	35	

Migrantinnen = Frauen* mit Migrationshintergrund wie z.B. Aussiedlerinnen*, Frauen* der zweiten Generation, d.h. mindestens ein Elternteil hat Wurzeln im Ausland

3. Gesprächsrunden / Gruppenberatungen / Frauenfrühstücke

Thema	Anzahl der Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen* gesamt	davon Migrantinnen*	In Kooperation mit/ finanziert durch**
Frauen*frühstück „Auf zu neuen Ufern - Begegnung und Austausch“ 27.01.2024 23.03.2024 01.06.2024 27.07.2024 28.09.2024 30.11.2024 Gesamt	6	2,5	48	1	WiN
Gesprächsrunde (Ar)Mut: Altersarmut in Tenever 29.02.2024	1	2	20	10	bella donna Bremen
Gesprächsrunden mit Prof. Dr. Annelie Keil 20.02.2024 16.04.2024 04.06.2024 13.08.2024 Gesamt	4	1	122+	49+	Sponsorin: Prof. Dr. Annelie Keil, Spenden
Gesprächsrunde „Frau* sein“ 30.09.2024	1	1,5	17	17+	LVG**
Gesprächsrunde zum Thema Kraftquellen im Alltag 22.10.2024	1	1,5	13	4	VHS

Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen*

Thema	Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen* gesamt	davon Migrantinnen*		In Kooperation mit/ finanziert durch**
				7+	Kinder	
Workshop T-Shirt Druck 31.03.2024	1	2	7	7+	Kinder 18	Fablab Bremen e.V.
Medienworkshop im FabLab 21.02.2024	1	2	6	6+	Kinder 14	Fablab Bremen e.V.
28.02.2024	1	2	4	4+	10	
Frühstück für junge Mütter 16.01.2024			7	7+	Kinder 2	GKV-Bündnis**
06.02.2024			6	6+	2	
23.04.2024			8	8+	4	
07.05.2024			10	10+	5	
18.06.2024			10	10+	4	
20.08.2024			6	6+	3	
10.09.2024			8	8+	-	
29.10.2024			12	12+	1	
Gesamt	8	2,5	67	67+	21	

Frauen* insgesamt in Gesprächsrunden und Digital Empowerment	304	
davon Migrantinnen*	165 +	54% +
zusätzlich Kinder	63	

Migrantinnen = Frauen* mit Migrationshintergrund wie z.B. Aussiedlerinnen*, Frauen* der zweiten Generation, d.h. mindestens ein Elternteil hat Wurzeln im Ausland

** GKV = Gesetzliche Krankenkasse / LVG = LVG & AFS Nds. Bremen e.V. = Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. und Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. / VHS = Volkshochschule Bremen Ost / WiN = Wohnen in Nachbarschaften

+ geschätzt

4. Veranstaltungen und Aktivitäten

Thema	Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen* gesamt	davon Migrantinnen*		In Kooperation mit/ finanziert durch**
Frauenfest zum internationalen Frauentag 08.03.2024	1	2	150	140		AG Frauen
Frauenbadezeit (mit Kindern)					Kinder	
27.01.2024			51	51	47	
24.02.2024			77	77	74	
30.03.2024			25	25	28	
27.04.2024			88	88	67	
25.05.2024			98	98	88	
31.08.2024			143	143	141	
28.09.2024			61	61	82	
26.10.2024			80	80	58	
30.11.2024			61	61	51	WiN/ Bremer Bäder
Gesamt	8	3	684	684+	1136+	
„Gastmahl bei Freundinnen – internationale Suppen“						
20.02.2024			45+	20+		
16.04.2024			48+	22+		
04.06.2024			59+	30+		
13.08.2024			50+	25+		
Gesamt	4	2	202+	97+		Sponsorin: Prof. Dr. Annelie Keil, Spenden
Ausfahrt Wilhelm-Kaisen-Haus 10.06.2024	1	5,5	11	1		
Besuch des Querbeet Geländes 19.06.2025	1	2	3	1	Kinder 2	
Fahrt nach Cuxhaven 24.06.2024	1	9	27	Kinder 22	19	WiN
Besuch des NABU Bremen 05.08.2024	1	3	7	1		Spenden
Sommerfest Tenever 17.08.2024	1	4	100+	70+	80+	AOK Bremen/ Bremerhaven
Besuch des Staatsarchives Bremen 16.09.2024	1	5	13	4		
Jubiläum 35 Jahre Frauengesundheit in Tenever und Abschied Jutta Flerlage 15.11.2024	1	5	140+	60+		Senatorin für Frauen, Gesundheit und Verbraucherschutz
Fahne hissen gegen Gewalt an Frauen 27.11.2024	1	1	20	15		AG Frauen
Kulturveranstaltung Theaterbesuch 06.12.2024	1	3	15	1		Ortsamt Osterholz

Thema	Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen* gesamt	davon Migrantinnen*		In Kooperation mit/ finanziert durch**
Lichterfest 09.12.2024	1	3	9	9	Kinder 5	Spenden

Frauen* insgesamt in Veranstaltungen und Aktivitäten	1.401	
davon Migrantinnen*	1.102+	78%
zusätzlich Kinder	1.223+	

Migrantinnen = Frauen* mit Migrationshintergrund wie z.B. Aussiedlerinnen*, Frauen* der zweiten Generation, d.h. mindestens ein Elternteil hat Wurzeln im Ausland

**AG Frauen = Frauengesundheit in Tenever, Haus der Familie Tenever, Mütterzentrum Osterholz-Tenever und Reisende Werkschule Scholen / AOK= Allgemeine Ortskrankenkasse Bremen/Bremerhaven / WiN = Wohnen in Nachbarschaften / VHS = Volkshochschule Bremen

+geschätzt

5. Beziehungs- und Kontaktgespräche

	<15 Min	>15 Min	Gesamt	davon Migrantinnen**
Persönliche Informationsgespräche	476	64	540	
Persönliche Beziehungs- und Kontaktgespräche	1.459	15	1.474	
Anzahl der Kontaktgespräche insgesamt			2.014	70% Schätzung

	<15 Min	>15 Min	Gesamt	davon Migrantinnen*
Telefonische Informationsgespräche (eingehend)	1.118	19	1.137	
Telefonische Beziehungs- und Kontaktgespräche (ausgehend)	536	30	566	
Anzahl der Telefongespräche insgesamt			1.703	70% Schätzung

6. Psychosoziale Beratung

	<30 Min	30-60 Min	>60 Min	Gesamt	davon Migrantinnen*
Persönliche Beratung ohne Termin	45	10	2	57	
Persönliche Beratung mit Termin	45	86	28	159	
Telefonische Beratung	20	5	-	25	
Begleitung außerhalb der Einrichtung	2			2	
Anzahl der Beratungsgespräche insgesamt				243	70% Schätzung

Themen der persönlichen Beratungen (mit und ohne Termin, auch telefonisch)	In %
Sozialökonomische Probleme, Aufenthaltsstatus, Wohnungsprobleme, Rückwanderung, Probleme Arbeitsplatzsuche	38
Psychosoziale Themen wie z.B. Depressionen, Ängste, Essstörungen, Trennung, Konflikte	28
Erfahrungen mit Gewalt (sexuell, körperlich und psychisch)	15
Körperliche Erkrankungen und Beschwerden/Psychosomatik, Tod, Entscheidungshilfe zu OP und andere Therapien	18
Probleme mit den Kindern (Kita, Schule, Ausbildung, Jobcenter, Probleme mit Erkrankungen und Behinderung der Kinder)	20
Frauen* kamen in aktuellen Krisensituationen	17

Migrantinnen = Frauen* mit Migrationshintergrund wie z.B. Aussiedlerinnen*, Frauen* der zweiten Generation, d.h. mindestens ein Elternteil hat Wurzeln im Ausland

7. Präsentationen und Besuchsgruppen

7.1 Präsentationen und Besucher*innengruppen im FGT

Gruppe	Datum	Anzahl der Gäste gesamt	Teilnehmende Nutzerinnen	davon Migrantinne n	In Kooperation mit*
Student:innengruppe von Joachim Barlowsky, eh. Quartiersmanager Tenever	11.04.2024	20	-		

7.2 Vorträge und Beiträge von Mitarbeiterinnen außerhalb des FGT

Thema	Datum	Personen gesamt	MA*	In Kooperation mit**/ durchgeführt von
Geburtstag von Sponsorin Prof. Dr. Annelie Keil	21.01.2024	200+	2	Prof. Dr. Annelie Keil
Ehrung von Jutta Flerlage beim Neujahrsempfang Ortsamt Osterholz	26.01.2024	50+	2	Ortsamt Osterholz
Vortrag beim Kita Gipfel Bremen	07.03.2024	600+	2	Senatorin für Kinder und Bildung Senatorin für Kindern und Bildung / Universität Bremen
Internationaler Frauentag – Infostand im Klinikum Bremen Ost	08.03.2024	40+	1	Frauenbeauftragte der GeNo des Klinikums Ost
Gesprächsrunde/Teilnahme an Podiumsdiskussion belladonna Bremen	10.03.2024	40+	2	belladonna Bremen
Betriebsversammlung bei Mercedes Benz – Infostand für Beschäftigte	04.04.2024	200+	2	Betriebsrätin Mercedes Benz

*MA = Mitarbeiterinnen

+ geschätzt

8. Ehrenamtliche Mitarbeit und Projekte

Übersicht ehrenamtlicher Tätigkeit in Frauengesundheit in Tenever in Stunden

Thema	Anzahl Ehrenamtlicher	Stunden gesamt
„Gastmahl bei Freundinnen“ – internationale Suppen	13	150
Gesprächsrunden und Spendeneinsammeln für Gastmahl	1	14
Vorstandsarbeit inkl. Bewerbungsrunden	3	253,25
Jahreshauptversammlung 11.06.2024	17	3
Sommerfest Tenever	1	4
Jubiläum	14	175,17
Umbaumaßnahmen Arbeitsplätze	1	15
Lichterfest	2	3

Gesamtstunden ehrenamtlicher Tätigkeit	617,42
Anzahl der jeweils ehrenamtlich tätigen Frauen* und Männer insgesamt	52
davon Migrantinnen*	17 (geschätzt)

Migrantinnen = Frauen* mit Migrationshintergrund wie z.B. Aussiedlerinnen*, Frauen* der zweiten Generation, d.h. mindestens ein Elternteil hat Wurzeln im Ausland

9. Vernetzung und Kooperationen

FGT kooperiert auf vielfältige Weise mit den Einrichtungen in Tenever: Kinder- und Jugendärztlicher Dienst des Gesundheitsamtes, Bremer Bäder bzw. OTe Bad, Projektgruppe, ALZ Arbeit Leben Zukunft, Haus der Familie, Mütterzentrum Tenever, OTe Stadtteilhaus der Bremer Heimstiftung, Kitas und Schulen im Stadtteil. Eine enge Zusammenarbeit gibt es zudem mit der VHS Bremen Regionalstelle Ost, dem Landessportbund, der AOK Bremen / Bremerhaven und dem Amt für Soziale Dienste Ost.

Weitere Zusammenarbeit in der folgenden Tabelle:

Mitarbeit in Arbeitsgruppen und -kreisen, Kooperationen und Fachgespräche (auch online)

	Anzahl der Treffen/Teilnahmen
Arbeitsgruppen und –kreise im Stadtteil:	
AK Tenever	8
Planungstag des AK Tenever	1 (MM am 24.09.)
AG Frauen	6
AG häusliche Gewalt/AK SToP (Stadtteil ohne Partnergewalt)	4
Stadtteilgruppe Tenever	6
Beirat Osterholz	1
Beraterinnentreffen	3
Arbeitsgruppen und –kreise in Bremen:	
Forum Frauengesundheit (ZGF)	3
Fachgespräche der Frauenorganisationen mit der Landesfrauenbeauftragten in der ZGF	1
AK Gewalt gegen Frauen und Mädchen (ZGF)	2

	Anzahl der Treffen/Teilnahmen
Kooperationen, Treffen und Fachgespräche:	
Volkshochschule Bremen Ost (Planung der Veranstaltungen)	2
Bremer Bäder (Planung der Kooperationsangebote)	2
Landessportbund / LSB e.V.	Telefonischer Austausch
Gespräch mit der AOK* Frau Acar und Frau Gallinger	1
Fachgespräche mit neuen Mitarbeiterinnen anderer Einrichtungen	2

Projekt „Digital Empowerment – neue Wege in der Gesundheitsförderung alleinerziehender Frauen“	
Steuerungsgruppe	2
Besprechung mit GKV Koordinator	3
Austausch mit Leibniz-Institut BIPS* / externe Evaluation	10
Treffen mit Expert*innen	10
Netzwerk Alleinerziehende	1
Wissenschaftliche Beratung (interne Evaluation)	13

*AOK = Allgemeine Ortskrankenkasse Bremen/Bremerhaven/ BIPS =Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie

10. Qualitätssicherung der Arbeit

Programmplena, Mitfrauenversammlung und Vorstandssitzungen

Thema	Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen* gesamt	davon Migrantinnen*
Jahreshauptversammlung 11.06.2024	1	3	17	-
Vorstandssitzungen inkl. Bewerbungsrunden	19	0,5-2,75	3-9	-
Programm-Plenum 29.01.2024	1	2	6	-
26.08.2024	1	2	8	-

Die **Qualität der Arbeit** der hauptamtlichen Mitarbeiterinnen wird gesichert durch:

- Kollegiale Beratung
- Auswertung der Angebote unter Einbezug der Rückmeldungen von Nutzerinnen, Kursleiterinnen, Ehrenamtlichen und Multiplikatorinnen
- Reflektionen, konzeptionelle Besprechungen und Beratungen zu Personalfragen mit den Vorstandsfrauen (auch telefonisch)
- Supervision: in 2024 gab es 4 Termine à 2 Stunden
- Austausch und Beratung mit Expert:innen in Fachgesprächen (siehe Tabelle 9)
- Kollegiale Beratung durch den Sozialdienst Erwachsene, Sozialpsychiatrischer Dienst und Pflegestützpunkt Bremen
- Coaching der Einrichtungsleitung (4 Termine à 1,5 Stunden)
- Fortbildungen (siehe Tabelle 10.1)

Die **Qualität der Arbeit von weiteren Mitarbeiterinnen** wurden von den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen gesichert durch:

- Anleitung, Reflektionsgespräche und Fortbildungen
- Vor- und Nachbesprechungen mit den Kursleiterinnen, den Ehrenamtlichen und den Referentinnen

10.1 Fortbildungen und besuchte Tagungen

Thema	Datum	Stunden	Veranstalterin	Ort	MA*
Erste-Hilfe-Kurs für Mitarbeiterinnen	24.01.24	8	Arbeitersamariter Bund Bremen	Bremen-Vahr	3
Kongress „Armut und Gesundheit – sozial gerecht: Gesundheit – Umwelt – Klima“	12.03.24	5	Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.	Digital	1
5. Netzwerktreffen "Gesundheit in Osterholz"	10.05.24	4	LVG & AFS Nds. HB e. V.	Gesamtschule Bremen-Ost	3
Jahrestagung "Die HAG im Gespräch... Klima und Digitalisierung – was hat das mit Gesundheitsförderung zu tun?"	27.06.24	6,5	HAG e.V.	Haus des Sports, Hamburg	1
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation	03.09.24	7	LVG & AFS Nds. HB e. V.	etage Bremen	2
5. Präventionskonferenz Bremen	01.10.24	5,5	Strategieforum Prävention des Landes Bremen	Forum K	2
Fachtag Forum Frauengesundheit	27.11.24	7	Forum Frauengesundheit	ZGF	2

*HAG = Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. / LVG & AFS Nds. e.V.=Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. und Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. / MA = Mitarbeiterinnen/ ZGF = Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau

11. Personelle Ausstattung

Aus Mitteln der Gesundheits- und Sozialbehörde und aus Eigenmitteln finanziertes Personal:

Feste Mitarbeiterinnen	Qualifikation	Wochenarbeitszeit
1 Einrichtungsleitung	Dipl. Politologin, Krankenschwester	22 Stunden/Woche 01.01.-29.02.2024 28 Stunden/Woche 01.03.-31.05.2024 24 Stunden/Woche 01.06.-31.10.2024 26 Stunden/Woche 01.11.-31.12.2024
1 Mitarbeiterin Finanzen/Verwaltung	Kauffrau für Bürokommunikation	25 Stunden/Woche 01.01.-29.02.2024 20 Stunden/Woche 01.11.-31.12.2024
1 Beratung und Öffentlichkeitsarbeit	Sozialpädagogin (BA)	30 Stunden/Woche 01.01.-29.02.2024 34 Stunden/Woche 01.03.-31.05.2024 32 Stunden/Woche 01.06.-31.12.2024
1 Mitarbeiterin Kontaktmittlerin	Rechtsanwalt- und Notarfachangestellte	27 Stunden/Woche 01.01.-31.12.2024
Geringfügig Beschäftigte	Anzahl	Stunden/ Jahr
Raumpflegerin	2	203
Honorare und Aufwandsentschädigung	Anzahl	Stunden/ Jahr
Lohnbüro	wird pauschal pro Mitarbeiterin abgerechnet	
Honorare und Aufwandsentschädigung	Anzahl	Stunden/ Jahr
Kurs- und Gruppenleiterinnen, Übersetzungen	6	
Supervision	4	7,5
Ehrenamtspauschale	18	239
Kinderbetreuung	5	13
Fach-Referentinnen	1	

Die Finanzierung der folgenden Personalkosten erfolgte **nicht** durch die Gesundheits- oder Sozialbehörde, sondern durch **Kooperationspartner:innen und andere Finanzgeber** wie aus WiN – Wohnen in Nachbarschaften, Volkshochschule Bremen Ost, Bremer Bäder und über **zweckgebundene Spenden**

und Bußgelder. Es sind nur bezahlte Kräfte genannt, plus Ehrenamtliche, die eine Ehrenamtszuschale bekommen.

Aufwandsentschädigung und Honorare	Anzahl	Stunden/ Jahr
Kinderbetreuung	5	13
Ehrenamtszuschale	16	193
Kurs- und Projektleiterinnen	-	-
Fach-Referentinnen	-	-

Folgende zusätzliche Personalkosten wurden über das Projekt „Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“ finanziert.

Projekt „Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“	Qualifikation	Stunden/ Jahr
1 Projektkoordinatorin	Soziologin, Sportwissenschaftlerin	20 Stunden/Woche 01.01.-31.12.2024
1 Projektleitung	Dipl. Politologin, Krankenschwester	4 Stunden/Woche 01.01.-31.12.2024
1 Mitarbeiterin Finanzen/ Verwaltung	Kauffrau für Bürokommunikation	3 Stunden/Woche 01.01.-29.02.2024 01.11.-31.12.2024
1 Mitarbeiterin Kontaktmittlerin	Rechtsanwalt- und Notarfachangestellte	3 Stunden/Woche 01.01.-31.12.2024
1 Medienpädagogin	Promovierte Medienwissenschaftlerin	28 Stunden/Woche 01.01.-31.12.2024

Honorare und Aufwandsentschädigung	Anzahl	Stunden/ Jahr
Kinderbetreuung	6	51
Ehrenamtszuschale	-	-
Kurs- und Projektleiterinnen	-	-
Fach-Referentinnen	-	-

Pressemitteilungen

15.01.2024, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Frühstück mit Infos für Mütter

Tenever. Gemeinsam gekocht, gebacken und gegessen wird beim Frühstück für Mütter, das Frauengesundheit in Tenever (FGT) am Dienstag, 16. Januar, von 9 bis 11.30 Uhr im FGT-Treff, Koblenzer Straße 3A, anbietet. Gesundheitsfachkraft Elizaveta Gidion (und FGT-Mitarbeiterinnen geben Tipps zum Thema Frühstücken und gesunde Ernährung. Anmeldungen unter Telefon 0421/40 17 28 oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de. ATT

12. Februar 2024, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Frauen kochen und sprechen über das Leben

Tenever. Der Verein Frauengesundheit in Tenever lädt interessierte Frauen für Dienstag, 20. Februar, von 12 bis 13.30 Uhr zu einem Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt in die Koblenzer Straße 3a ein. Frauen können leckere, herzhaft Suppen aus aller Welt probieren und in den gemeinsamen Austausch kommen. Anschließend findet von 13.30 bis 14.30 Uhr eine Gesprächsrunde mit Initiatorin Professorin Annelie Keil unter dem Motto „Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“ statt. Neue Gesichter sind den Organisatorinnen willkommen. ATT

19.02.2024, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

STADTTEIL-TICKER

Ausflüge für Frauen und Kinder in die High-Tech-Werkstatt **Fab-Lab Bremen** bietet Frauengesundheit in Tenever am Mittwoch, 21. und 28. Februar, 16.30 bis 18.30 Uhr an. Anmeldung: Telefon 0421/401728.

29.02.2024, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Gesprächsrunde zum Thema Altersarmut

Tenever. Die Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3A, lädt für Montag, 4. März, 15 bis 17 Uhr, zu einer Gesprächsrunde mit dem Titel „(Ar)Mut: Altersarmut von Frauen in Tenever“ ein. In der Ankündigung heißt es dazu, dass die Zahl der in Deutschland von Altersarmut betroffenen Menschen stetig zunehme und insbesondere Frauen gefährdet seien. Gründe für die Armut bei Frauen liege unter anderem im Gehaltsunterschied zwischen den Geschlechtern. Wie sich Frauen in Tenever ihr Leben im Alter vorstellen und wie sie abgesichert sein können, sind nur einige der Fragen, die bei der Veranstaltung Thema sein sollen. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

MIR

04.03.2024, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Ernährungsexpertin bietet Frühstück für Mütter an

Tenever. Frauengesundheit in Tenever lädt für Dienstag, 5. März, 9 bis 11.30 Uhr, zu einem kostenfreien Frühstück für Mütter an die Koblenzer Straße 3a ein. Bei der Veranstaltung geht es laut Ankündigung darum, gemeinsam mit Ernährungsexpertin Brigitte Bücking Frühstücksrezepte zuzubereiten, sich über gesunde Ernährung auszutauschen und im Anschluss zusammen zu essen. Das Angebot richtet sich insbesondere an alleinerziehende Frauen. Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Plätze auf zehn Teilnehmerinnen begrenzt sind. Weiterhin heißt es, dass bei Bedarf sowie vorheriger Anmeldung eine Kinderbetreuung organisiert werden könne. Anmeldung per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de oder per Telefon unter 40 17 28. Weitere Informationen und Angebote gibt es online auf www.frauengesundheitintenever.de. MIR

21.03.2024, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

KURSUS FÜR FRAUEN

Nach zwei Wochen sicher mit dem Rad unterwegs

Tenever. Mit dem Fahrrad in den Frühling – das könnte die Perspektive für einige Frauen sein, die ein Angebot von Frauengesundheit in Tenever (FGT) in Anspruch nehmen. In Kooperation mit dem Gesundheitstreffpunkt West und dem Kinderbauernhof Tenever finden ab Montag, 15. April, zwei Radfahr(lern)kurse statt. Geübt wird zwei Wochen lang montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr (Kurs 1) oder von 13 bis 15 Uhr (Kurs 2 mit Kinderbetreuung) auf dem Gelände vor dem Kinderbauernhof, Am Osterholzer Deich 14. „Bei regelmäßiger Teilnahme lernen alle Frauen nach nur zwei Wochen Fahrrad zu fahren“, lautet das Versprechen in der Ankündigung. Die Kosten betragen 40, ermäßigt 25 Euro, Anmeldungen unter Telefon 40 17 28 oder via E-Mail an FGT@gmx.de. BOM

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Suppenessen und Gesprächsrunde

Tenever. Frauengesundheit in Tenever lädt interessierte Frauen für Dienstag, 16. April, von 12 bis 13.30 Uhr zu einem Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt in die Koblenzer Straße 3a ein. Frauen können herzhaftes Suppen aus aller Welt probieren und in den gemeinsamen Austausch kommen. Anschließend findet von 13.30 bis 14.30 Uhr eine Gesprächsrunde mit Initiatorin Professor Annelie Keil unter dem Motto „Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“ statt. Neue Gesichter sind immer willkommen. ATT

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Freie Plätze beim Radfahren lernen

Tenever. In den Radfahr(lern)kursen für Frauen aus Tenever sind noch Plätze frei. Kurs I läuft vom 15. bis 26. April, montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr, Kurs II (mit Kinderbetreuung) von 13.30 bis 15.30 Uhr, außer montags von 13 bis 15 Uhr. Geübt wird auf dem Gelände vor dem Kinderbauernhof unter fachkundiger Leitung. Die Teilnahme kostet 40, ermäßigt 25 Euro. Anmeldung: fgt@gmx.net oder Telefon 04 21/40 17 28. ATT

30.05.2024, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Begegnungen und Austausch beim Frühstück

Tenever. Die Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3a, lädt für Sonnabend, 1. Juni, 11.30 bis 13.30 Uhr, zum Frauenfrühstück ein. „Neue Begegnungen und Austausch sind wichtig und stärken unser gesundheitliches Wohlbefinden“, heißt es in der Ankündigung. Der Titel verrät, dass es bei der Veranstaltung „Auf zu neuen Ufern“ geht. Um vorherige Anmeldung – unter der Telefonnummer 40 1728 oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de – wird gebeten.

MIR

03.06.2024, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

PFÄLZER WEG

Qi Gong für Frauen

Tenever. Frauengesundheit in Tenever lädt alle Frauen mittwochs, 5. Juni, bis 31. Juli, 9 bis 10 Uhr, zu leichten Bewegungsübungen auf der grünen Wiese am Pfälzer Weg ein. Die Übungen beim Qi Gong stärken die Muskeln und vertiefen die Atmung. Der Kurs unter Leitung von Antje Wagner-Ehlers findet im Freien statt, ist kostenfrei. Auch ein späterer Einstieg ist möglich. Bei Starkregen oder sehr schlechter Witterung entfällt der Kurs. Weitere Infos: 04 21/40 1728. ATT

FRAUENGESUNDHEIT

Spaziergang in den Gemeinschaftsgarten

Tenever. Die Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3a, lädt für Mittwoch, 19. Juni, 14.30 Uhr, zu einem Besuch des Gemeinschaftsgartens Quer-Beet ein. In der Ankündigung heißt es, dass nach einem gemeinsamen Kaffee der Spaziergang los geht, um das Querbeet-Gelände in der Neuwieder Straße zu entdecken. Dort zeigt Gemüsegärtnerin Meike Wessel den Teilnehmerinnen die Gemüsebeete und was sonst noch im Garten wächst. Vorherige Anmeldung unter der 40 17 28. MIR

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Rundgang und Workshop im Vahrer Feldweg

Tenever/Sebaldsbrück. Frauengesundheit in Tenever lädt interessierte Frauen für Montag, 5. August, ab 13 Uhr zu einem gemeinsamen Besuch des Naturschutzbunds Bremen (Nabu) im Vahrer Feldweg ein. Dorothee Meier führt an diesem Nachmittag über das Gelände. Während des Rundgangs können einheimische Vögel und Pflanzen entdeckt werden. Im Anschluss findet ein Kreativworkshop statt. Die Veranstaltung läuft von 14 bis 16 Uhr und kostet drei Euro. Treffpunkt: Koblenzer Str. 3A, gemeinsame Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Es wird um telefonische Anmeldung unter 0421/40 17 28 oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de gebeten. ATT

11.08.2024, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Gemeinsames Essen mit Gesprächsrunde

Tenever. Die Frauengesundheit Tenever lädt für Dienstag, 13. August, interessierte Frauen zum Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt ein. Von 12 bis 13.30 Uhr können Frauen an der Koblenzer Straße 3 herzhaftes Suppen aus aller Welt probieren, wie es in der Ankündigung heißt, und dabei in den Austausch kommen. Im Anschluss findet von 13.30 bis 14.30 Uhr eine Gesprächsrunde mit Initiatorin Prof. Dr. Annelie Keil unter dem Motto „Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“ statt. MIR

22.08.2024, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Verein lädt zur Planung des Sommers 2025 ein

Tenever. Die Initiative Frauengesundheit in Tenever lädt für Montag, 26. August, 14.30 bis 16 Uhr, in der Koblenzer Straße 3A zum Programm-Plenum für den Sommer 2025 ein. Alle interessierten Frauen können sich beteiligen und ihre Wünsche und Bedürfnisse für ein Programm und Angebot im nächsten Sommer mitteilen, heißt es in der Mitteilung. Mehr Informationen auf www.frauengesundheitintenever.de. Kontakt auch per Telefon unter 0421/40 17 28. ATT

29.08.2024, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Gemeinsamer Besuch des Staatsarchivs

Tenever. Frauengesundheit in Tenever lädt interessierte Frauen für Montag, 16. September, zu einem gemeinsamen Besuch des Staatsarchivs ein. Die Frauengruppe trifft sich um 11.45 Uhr bei Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3A. Nach einem gemeinsamen Mittagessen und einem Spaziergang durch die Wallanlagen gibt es im Staatsarchiv von 14 bis 16 Uhr eine Führung. Diese ist kostenfrei, Kosten für die Fahrt und Mittagessen sind eigenständig zu tragen. Es wird um telefonische Anmeldung unter der Nummer 0421/40 17 28 oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de gebeten.

ATT

19.09.2024, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

STADTTEIL-TICKER

Einen **kostenlosen Comic-Workshop** für Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren organisiert die Quartier gGmbH an vier Terminen im Kinder- und **Jugendhaus Schweizer Viertel**. Illustrator Jeff Hemmer zeigt den Mädchen und Jungen, wie sie Geschichten erzählen und zu Papier bringen können. Termine sind am 24. und 25. September sowie am 1. und 2. Oktober jeweils von 15 bis 18.30 Uhr im Kinder- und Jugendhaus, Ute-Meyer-Weg 1-3. Anmeldungen via E-Mail an residence@quartier-bremen.de.

Zur **Gesprächsrunde „Frau sein“** lädt **Frauengesundheit in Tenever** für Montag, 30. September, von 17 bis 18.30 Uhr an die Koblenzer Straße 3A ein. Psychologin Ramona Kallai und Frauenärztin Zeinab Tarraf sprechen mit den Teilnehmerinnen über Menstruationsbeschwerden, weibliche Zyklusgesundheit, Endometriose und weitere Themen. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldungen unter Telefon 40 17 28 oder kontakt@frauengesundheitintenever.de.

Im Januar 2025 startet ein neuer **Frauen-Integrationskurs** mit Kinderbetreuung im **Haus der Familie Tenever**, Pirmasenser Straße 26. Die Teilnehmerinnen treffen sich dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 13 Uhr. Weitere Informationen und Anmeldungen beim Paritätisches Bildungswerk, Faulenstraße 31, oder online unter integrationskurs@pbwbremen.de.

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Workshop für Kraftquellen im Alltag

Tenever. Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit lädt Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3a, in Kooperation mit der Volkshochschule (VHS Ost) Frauen für Dienstag, 22. Oktober, von 16.30 bis 18 Uhr zu dem Workshop „Kraftquellen im Alltag“ ein. In einer „vertrauensvollen Atmosphäre“ haben die Frauen die Möglichkeit, mit Pädagogin und Coach Sarah Schoneich über Kraftquellen des Alltags zu sprechen. Gemeinsam wird überlegt, wie es gelingen kann, in stressigen Phasen gut für sich selbst zu sorgen und im Arbeitsalltag achtsam mit sich selbst umzugehen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Es wird um Anmeldung unter 0421/40 17 28 oder per Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de gebeten. ATT

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Kursus zur Entspannung für Frauen

Tenever. Ein neuer Kursus Progressive Muskelentspannung nach Jakobson (PMR) wird von Antje Wagner-Ehlers geleitet und startet am Dienstag, 19. November, von 15 bis 16.30 Uhr im Mehrzweckraum von Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3a. Das Angebot zur körperlichen und seelischen Entspannung läuft über zehn Termine, die Kursgebühr beträgt 15 Euro. In den Winterferien pausiert der Kursus. Interessierte Frauen werden gebeten, sich telefonisch bei Frauengesundheit in Tenever unter der Nummer 0421/40 17 28 anzumelden. ATT

„Wut über Missstände trägt mich weiter.“

Jutta Flerlage hat acht Jahre Frauengesundheit in Tenever geleitet – und schaut nach vorn

Jutta Flerlage (63) hat 16 Jahre für Frauengesundheit in Tenever gearbeitet, acht Jahre als Einrichtungseleiterin. Ihre Nachfolgerin wird Maaike Lohor. Flerlage stammt aus Quakenbrück, ist ausgebildete Krankenschwester und absolvierte über den zweiten Bildungsweg ein Politikstudium in Berlin. 1991 kam sie nach Bremen.

Acht Jahre haben sie vor Ihnen 16 Jahren bei Frauengesundheit in Tenever als freiberufliche Dozentin an Altepflageschulen Politik und Soziologie unterrichtet. Dann sind Sie auf die Stellenausschreibung als pädagogische Mitarbeiterin, Schwerpunkt Öffentlichkeitsarbeit, der Frauengesundheit Bremen. Was hat Sie an dieser Aufgabe fasziniert?

Flerlage: Für mich müssen bei meiner Arbeit vor allem zwei Kriterien erfüllt sein: Sinnhaftigkeit und die Möglichkeit, etwas gestalten zu können. Beides großen Rahmen gegeben. Das Konzept, alle Frauen, egal welchen Alters und aus welcher Kultur, anzusprechen, hat mich fasziniert.

Warum hat Sie das Thema Frauen so sehr beschäftigt?

Emmancipation und Frauenbefreiung sind mir früh ein Anliegen gewesen. Ich war in verschiedenen politischen Frauengruppen und auch im Studium war das ein Schwerpunkt. Als alleinerziehende Mutter von zwei Kindern habe ich erfahren, was Frauen schulden müssen. Hinzu kommt, dass Frauen in diesem Stadtteil, dessen Bevölkerung zu 80 Prozent zugewandert ist, bei aller familiärer Belastung auch noch Integrationsarbeit und sprachliche Hürden meistern müssen.

Das Gerüst von Frauengesundheit stand bereits, als Sie Ihre Stelle antraten. Was haben Sie verändert?

Nicht viel, wir haben nur das Angebot ausgebaut. Die Gründungsfrauen Rosemarie Klesses und Ute Sonntag haben nach einem Forschungsprojekt den Grundstein geschaffen. Dieser Arbeitsansatz ist bis heute gleich geblieben. Wir arbeiten niedrigschwellig und fragen die Frauen, was hält euch gesund und was braucht ihr für eure Gesundheit. So sind mit einem großen Angebot von Bewegung über regelmäßige Treffen und Gesprächsrunden bis hin zu psycho-sozialer Beratung gute Grundsteine für das seelische und körperliche Wohlbefinden von Frauen gelegt. Zusammen mit meiner damaligen Kollegin Inge Koopsel und meinen heutigen Kolleginnen säteten wir die Frauen und ermutigten sie, ihre eigenen Wege zu finden und zu gehen.

Hat sich das Kursangebot verändert?

In den letzten Jahren konnten wir gemeinsam neue Angebote entwickeln und auch erfolgreich von den Krankenkassen finanzierte Präventionsprojekte vor Ort umsetzen. Dadurch haben wir auch neue, engagierte Mitarbeiterinnen gewonnen und schließlich gerade das Projekt „Digital Empowerment – neue Wege in der Gesundheitsförderung für Alleinerziehende“ ab. Hier hat sich etwas verändert, zuvor haben wir alle Frauen angesprochen, nicht nach unterschiedlichen Gruppen. Aber die spezifische Zielgruppe haben die Krankenkassen vorgegeben. Außerdem habe ich mit Kolleginnen anderer Einrichtungen das neue Projekt „Stadtteil ohne Partnergewalt“ für Tenever mit auf den Weg gebracht.

Welche Herausforderungen und welche Möglichkeiten bieten sich für Ihre Arbeit in Tenever?

Wir haben hier eine sehr gute Vernetzung und viele Kooperationen im Stadtteil. Hohe Zuwanderung erfordert ein niedrigschwellig-



Jutta Flerlage hat acht Jahre die Einrichtung Frauengesundheit in Tenever geleitet.

ges Angebot, Alphabetisierungskurse und Integrationsarbeit. Wir sprechen mit den Frauen in einfacher Sprache und es kommen auch Kolleginnen mit anderen Muttersprachen zum Einsatz, über die wir Kontakte zu den Frauen herstellen.

Sie versuchen, alle mit ins Boot zu holen und niemanden auszugrenzen. Warum lassen Sie Männer außen vor? Was ist mit deren Befinden?

Wir verstehen unsere Einrichtung als einen Frauenort und als geschützten Raum, in dem sich Frauen erfallen dürfen. Frauen unter sich können sehr viel offener sprechen und sie lernen voneinander, gehen sich gegenseitig Mut und wir ermutigen sie auch, mal Neues auszuprobieren. Es gibt viele Frauen, die lieber unter Frauen Gymnastik machen und schwimmen gehen.

Hier haben Sie das Programm erweitert.

Über die Jahre sind die seit 2004 bestehenden Frauenbadetage um weitere Angebote ergänzt worden. Gerade die Frauen-Badetage waren und sind enorm gut besucht. Jeden letzten Sonntag im Monat bieten wir diese in Kooperation mit dem ÖTÖ-Bad und dem weiblichen Aufsichtspersonal an. Frauen aus einem Deutschkurs hatten 2009 zudem den Wunsch geäußert, schwimmen lernen zu wollen. Die Nachfrage ist hoch. Auch Wassergymnastik steht seit 2013 auf dem Programm. Und das Bad bietet nach unserer Initiative und auf Wunsch von Frauen vor einigen Jahren nun auch monatlich eine Frauenbadetage ohne Kinder an.

Die Frauen haben demnach ein Mitspracherecht bei der Programmgestaltung?

Es reicht vor allem die Frauen, die das Programm gestalten. Wir orientieren uns an den

aktuellen Bedürfnissen. Bestes Beispiel ist eines unserer jüngsten Projekte, „Digitales Empowerment“, in dem es um Medienkompetenz geht. Hier erhielten Frauen Unterstützung für ganz alltägliche Probleme wie etwa die Online-Anmeldung für die Kita. Das hatte viele Frauen enorm unter Stress gesetzt.

Wie viele Frauen nutzen mittlerweile die Angebote von Frauengesundheit?

Die genaue Zahl lässt sich aufgrund der hohen Fluktuation und der offenen, nicht verpflichtenden Angebote schwer ermitteln. Einige nehmen ja auch an verschiedenen Angeboten teil. Daher zählen wir immer die Kontakte, das waren im letzten Jahr insgesamt 7600. Geschätzt sind es vielleicht 500 Frauen.

Integrationsarbeit ist oft mühsam und zäh. Sie schreiben Förderanträge, ringen um Zuschüsse und Mittelhilfe. Woraus haben Sie/ Sie/relang Ihre Motivation gezogen und was ist Ihr persönlicher Gewinn?

Der ideale Wert, etwas bewirkt zu haben und die vielen kleinen Gesten bei der Arbeit geben mir die Kraft und Freude. Hier ein paar selbst gebakene Kekse, da eine Umarmung oder ein Lächeln. Das zeigt mir, dass die Arbeit geschätzt wird.

Haben Sie Pläne für die nächste Zeit, Frau Flerlage?

Die vergangenen zwei Jahre, besonders die Zeit der Pandemie, waren sehr kräftezehrend. Jetzt kümmerer ich mich erst mal um meine eigene Gesundheit. Aber daneben ist die Fülle stillzuhalten, ist mir keine Sache. Meine Wut über Missstände trägt mich weiter. Ich glaube, es ist immer wichtig, laut zu sein. Irgendein sinnvolles Projekt, bei dem

ich mich engagieren kann, werde ich schon finden.

Das Interview führte Silja Weijer

ANZEIGE

LES ÖFFNET

So einfach geht's: In jeder der teilnehmenden, indem die Buchhandlung ein E-Lesepaket bestellt und Sie es bezahlen. Die Grundschulen gespendet – d

Helfen Sie mit, Brem Schülern mit ausgewählten

Widener