

Projekt „Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“

(Laufzeit: 1.1.2021-31.12.2024)

Kurzbeschreibung (Stand Mai 2021)

Alleinerziehende Frauen weisen einen hohen Bedarf für Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung auf. Sie sind einem hohen Gesundheitsrisiko ausgesetzt, insbesondere, wenn sie jung oder längerfristig alleinerziehend sind. Zudem machen belastende Lebenssituationen - wie ein geringes Einkommen, niedriger Bildungsstand, Zuwanderungsgeschichte, Flucht und mehrere Kinder - anfällig für aktuelle oder später im Lebensverlauf eintretende gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Krankheiten. Frauen in schwierigen Lebenslagen werden von gesundheitsförderlichen Angeboten jedoch bislang kaum erreicht. Durch die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Beschränkungen des öffentlichen und privaten Lebens sind die Belastungen für alleinerziehende Frauen weiter gestiegen. Das Erlangen digitaler Gesundheitskompetenzen und der damit verbundene Zugang zu digitalisierten Gesundheitsförderangeboten ist eine wichtige Voraussetzung um Frauen insbesondere auch unter den aktuellen Bedingungen für Gesundheitsthemen zu gewinnen.

Angebote zum Thema gesundheitsförderliche Ernährung sollen im Projekt partizipativ mit den Frauen geplant und umgesetzt und dann digital zugänglich und verstehbar gemacht werden. Die Frauen, Kooperationspartner*innen und Anbieter*innen aus dem Stadtteil werden bei der Planung und Umsetzung der Maßnahmen miteinbezogen.

Ziel des Projektes „Digital Empowerment - Neue Wege in der Gesundheitsförderung mit alleinerziehenden Frauen“ ist die partizipative Förderung von Gesundheitskompetenzen für alleinerziehende Frauen im Hinblick auf die Handlungsfelder gesundheitsförderliche Ernährung und Medienkompetenz. Alleinerziehende Frauen erlernen den (kritischen) Umgang mit digitalen Medien und erfahren wie sie gesundheitsrelevante Informationen, insbesondere zum Thema Ernährung im Internet finden und für sich nutzen können. Die am Projekt beteiligten Frauen werden bei der Digitalisierung von Angeboten (z.B. durch das Erstellen von Videos etc.) mitwirken. Sie bekommen eine Multiplikatorinnen-Wirkung in ihrer Community und ihr Wissen wird an Familie und Freund*innen weitergegeben.

Das Projekt baut auf Ergebnissen des Projekts „Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“ (2019-2020) auf. Dieses Projekt hatte das Ziel den Zugang zu und die Beteiligung an – insbesondere bewegungs- und entspannungsbezogenen – Gesundheitsförderungsangeboten in der Kommune für alleinerziehende Frauen zu verbessern. Die Anbieter*innen von Gesundheitsförderung wurden für die im Projekt erhobenen Bedarfe und Bedürfnisse alleinerziehender Frauen sensibilisiert und motiviert, passende Angebote bereit zu stellen. Die Angebote aus dem Projekt „Neue Wege...“ werden von Anbieter*innen weitergeführt und können daher im Projekt „Digital Empowerment...“ zum Beispiel genutzt werden um die Zielgruppe niedrigschwellig über vorhandene Strukturen zu erreichen.

Konzeption des Projekts „Digital Empowerment ...“ entlang des Gesundheitsförderungsprozesses (Laufzeit 1.1.2021-31.12.2024)	
Nutzung /Aufbau von Strukturen (Zeitplan: 1. Projektjahr 2021)	
Modul 1	Vernetzung von externen und internen Akteur*innen:
Modul 2	Aufbau eines Steuerungsgremiums
Modul 3	Entwicklung einer Social-Media-Strategie
Modul 4	Erstellung eines Datenschutz-Konzeptes und fachliche Begleitung
Modul 5	Einrichtung eines Blogs sowie weiterer Social-Media-Kanäle
Modul 6	Umsetzung des Mitgestaltungskonzepts (1. Workshop)
Analyse (Zeitplan: 2. – 4. Quartal 2021)	
Modul 7	Bedarfsanalyse zum Thema Ernährung und Medienkompetenz
Maßnahmenplanung (Zeitplan: 2. – 4. Quartal 2022)	
Modul 8	2. Mitgestaltungsworkshop (Vorbereitung, Durchführung, Auswertung)
Umsetzung (Zeitplan: ab 2. Quartal 2021 bis zum Ende des Projektes 2024)	
Modul 9	Schulung von Multiplikatorinnen im Bereich „Digitale Kompetenz“ sowie Grundlagen-Workshops für die Smartphone Nutzung
Modul 10	Vertiefender Kompetenzerwerb im Umgang mit digitalen Medien
Modul 11	Aufbau und Umsetzung eines Blogs
Modul 12	Bewegung und gesunde Ernährung
Modul 13	Ressourcen und Kompetenzen der kochenden Frauen zeigen – Videos über gesunde Ernährung herstellen
Modul 14	Gärtnern für die eigene Lebensmittelproduktion und den seelischen Ausgleich
Modul 15	Multiplikatorinnen-Konzept für den Bereich „Ernährung“
Modul 16	3. Mitgestaltungsworkshop
Evaluation (laufend)	
Modul 17	Externe Evaluation durch BZgA, zusätzlich interne Evaluation

Projektdurchführung:

Frauengesundheit in Tenever, Frauen und Gesundheit e.V.
Koblenzer Straße 3A, 28325 Bremen

Ansprechpersonen:

Jutta Flerlage (Projektleitung) jutta.flerlage@frauengesundheitintenever.de
Mareike Sander-Drews mareike.sander-drews@frauengesundheitintenever.de
Christina Sanko christina.sanko@frauengesundheitintenever.de

☎ 0421-401728

💻 www.frauengesundheitintenever.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

