

Frauengesundheit in Tenever
Koblenzer Straße 3a
28325 Bremen

Telefon 0421 / 40 17 28

E-Mail: kontakt@frauengesundheitintenever.de
www.frauengesundheitintenever.de



Jahresbericht 2022



Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
Hurra wir leben wieder! Raus aus dem Haus!	2
Bewegung macht uns stark und munter	3
Psychosoziale Beratung - auch im Hinblick auf digitale Herausforderungen	5
Wir treffen uns wieder - Gruppen und Gesprächsrunden	6
Aktivitäten in Kooperation mit der AG Frauen in Tenever	9
Projekt „Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“	9
Quantitative Auswertung: Jahresüberblick mit Daten.....	41
Fazit und Ausblick.....	55
Pressemitteilungen.....	56

Einleitung

2022 war ein Jahr voller spannender Ereignisse, aber geprägt von gesellschaftlichen Krisen. Endlich konnten wir wieder ohne Einschränkungen zusammen sein, uns begegnen, uns über schöne und schwierige Momente austauschen. Frauengesundheit in Tenever hat sich 2022 zum Ziel gesetzt, die regulären Kurse, Veranstaltungen und Aktivitäten (zeitweise noch unter Berücksichtigung der pandemiebedingten Hygieneschutzmaßnahmen) wieder anzubieten. Isolation und Einsamkeit als Folge der Corona Pandemie, der russische Angriffskrieg auf die Ukraine und die damit einhergehenden steigenden Lebensmittel- und Energiekosten waren als zusätzliche Belastungen deutlich zu spüren. So war es uns stets ein wichtiges Anliegen, Räume zum Austausch anzubieten, zeitnahe, niederschwellige Beratungsgespräche durchzuführen und Frauen auch in Tür-und-Angel-Gesprächen willkommen zu heißen. In den folgenden Berichten erhalten Sie Einblicke in unser buntes und vielfältiges Jahresprogramm. Unter dem Motto „Hurra wir leben wieder – raus aus dem Haus“ berichten wir im ersten Kapitel über unsere Einzelveranstaltungen in Bremen und umzu. Mit diesen Aktivitäten haben wir Frauen dabei unterstützt, ihr häusliches Umfeld zu verlassen, sich kulturell fortzubilden und neue unbekannte Orte kennen zu lernen, um die Seele baumeln zu lassen und sich eine Auszeit vom sonst sehr hektischen und fordernden Alltag zu nehmen.

Unser Schwerpunkt lag im Berichtsjahr außerdem auf der Durchführung von Bewegungsangeboten für unsere Nutzerinnen. Hierüber berichten wir im Kapitel „Bewegung macht uns stark und munter“. Wir haben im letzten Jahr festgestellt, dass einige unsere Nutzerinnen durch die voranschreitende Digitalisierung in ihrer alltäglichen Lebensbewältigung vor große Herausforderungen gestellt sind. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie in unserem Kapitel „Psychosoziale Beratung in Zeiten der Digitalisierung“. Spannende Einblicke erhalten Sie auch im beigefügten Bericht zu dem Projekt „Digital Empowerment“.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die Veranstaltungen und Aktivitäten, über die wir nicht berichten, in der Statistik aufgeführt sind.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihr Team von Frauengesundheit in Tenever

Hurra wir leben wieder! Raus aus dem Haus!

Wir sind zusammengekommen, um in Bewegung zu kommen. Aber auch um aus der Isolation zu entfliehen, diese hinter sich zu lassen. Auf Wunsch der Frauen haben wir besondere Orte in Bremen und umzu besucht, über die wir im folgenden Text berichten:

Im Rahmen des Programm-Plenums hat sich die Gruppe von Frauen entschieden, zu **Verborgenen Schätzen** aufzubrechen und die **Burg Blomendal** in Bremen Nord zu besuchen. Die Idee kam von einer Nutzerin, die davon in der Zeitung gelesen hatte. Die Gruppe von 10 Frauen ist mit dem Zug von Bremen Mahndorf bis nach Bremen Nord gefahren und in Blumenthal ausgestiegen. Dort führte ein kleiner Spaziergang durch den Wald zur ältesten erhaltenen Burg Bremens. Selbst die alteingesessenen Bremerinnen in der Gruppe waren noch nie dort und kannten die Burg nicht. Wir erhielten eine Führung des Vorsitzenden von dem Verein, der die Burg mit Spenden ehrenamtlich erhält und verschiedene Veranstaltungen anbietet. Die Frauen waren begeistert und freuten sich über diese neue Entdeckung eines alten Schatzes. Im Anschluss an die Führung war die Kaffeetafel gedeckt und mit einer leckeren Torte war dieser wunderbare Tag perfekt.

Der Frauen Stadtrundgang „**Von Gräfin Emma und anderen Em(m)janzen**“ ließ die Gruppe von 10 interessierten Teilnehmerinnen tief in die Geschichte von Frauen in Bremen blicken. Stadtführerin Christine Holzner-Raabe von „Belladonna – Kultur, Bildung und Wirtschaft für Frauen e.V.“ führte die Frauen zu historischen Frauenorten und beschrieb eindrücklich, wie starke Frauen z.B. Mudder Cordes in der Knochenhauerstraße eindrucksvollen Taten die Bremer Geschichte geprägt haben. Gut ausgestattet mit regenfester Kleidung und Schirm ließ sich die Frauengruppe vom typischen „Bremer Shietwetter“ nicht abschrecken. Zur Erinnerung ist ein Gruppenfoto vor dem Ludwig-Roselius- Haus in der Böttcherstraße entstanden. Bis 1902 war das Haus in Besitz zweier Schwestern, die sich mit dem Verkauf an Ludwig-Roselius ihren Ruhestand sicherten.

Die Ausfahrt „**Meer sehen – Tagesfahrt an die Nordsee**“ nach Cuxhaven Duhnen an den Nordsee-Strand war im letzten Jahr wegen des Wetters sehr turbulent. Mit großer Freude, guter Laune und Sandspielzeug für die Kleinen im Gepäck ging es zu Beginn der Sommerferien mit insgesamt 42 Frauen und 18 Kindern mit dem Reisebus ans Meer. Die Frauen- und Kindergruppe hatte einen Strandabschnitt mit einigen Strandkörben fast für sich alleine und so kam es zu einem bunten Treiben. Die Frauen verweilten einige Zeit im Strandkorb oder auf den mitgebrachten Decken, gingen barfuß im Sand und Watt spazieren. Die Kinder sammelten Muscheln, bestaunten Wattwürmer, bauten kleine und größeren Sandburgen und spielten mit dem Ball. Gemeinsam konnte wieder leckeres, mitgebrachtes Essen miteinander geteilt werden, was den Frauen große Freude bereitete. Leider mussten wir unseren Ausflug etwas früher beenden, da wir beobachten konnten, wie ein Regenschauer über Cuxhaven heranzog. Schnell wurde zusammengepackt und einigermaßen trocken im Bus über die weitere Tagesplanung gesprochen. Wir haben abgestimmt: wollen wir noch gemeinsam an einem trockenen Ort in Cuxhaven Zeit verbringen oder wieder mit dem Bus zurück nach Bremen fahren. Fast alle Frauen haben sich für die Heimfahrt entschieden. Etwas wehmütig, aber mit einer frischen Brise im Gepäck ging es zurück nach Tenever.

Mitten im ältesten Stadtviertel Bremens, dem Schnoor befindet sich das **Birgittenkloster**. Das Kloster wird von Bürger*innen der Stadt als auch von Gäst*innen gerne als Ort des Rückzugs und der Stille aufgesucht. Der Orden leitet sich vom Birgittenorden ab, gegründet von der hl. Birgitta von Schweden im 13. Jahrhundert. Mit einer Gruppe von 15 Frauen begaben wir uns auf eine Reise zu diesem Ruheort, um für einen kurzen Moment die Hektik des Alltags zu vergessen und zu verweilen. Zudem interessierten sich die Teilnehmerinnen sehr für die Geschichte des Ordens, die Entstehung des Klosters und der relativ jungen Kapelle. Der ehrenamtliche Küster erzählte bereitwillig und vermittelte neue Erkenntnisse. Auch die Gästezimmer des Klosters wurden bestaunt und interessiert nach den Preisen gefragt.

Im November fand in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule ein Augenspaziergang für Frauen in Tenever mit dem Titel „**Mit bewegten Augen klarer sehen**“ statt. Die Gruppe wurde von einer ausgebildeten Sehtrainerin angeleitet. Zu Beginn wurde ein gemeinsamer und stiller Spaziergang durch das Grün von Tenever unternommen. Während des Spaziergangs betrachteten die Teilnehmerinnen die Umgebung achtsam und mit offenen Augen. Zusammen mit den Frauen wurden in der Herbstsonne gezielte Augenübungen durchgeführt, die zur Aktivierung und Entspannung der Augen beitragen. Es wurden viele interessierte Fragen gestellt und auch neue Erkenntnisse über die Wichtigkeit der Gesundheit unserer Augen gewonnen. Die Sehtrainerin konnte hier ideal zeigen, dass auch das Sehorgan regelmäßig Übungen zur Entspannung bedarf. Einige Frauen konnten bereits nach einer halben Stunde Übungen positive Veränderungen wahrnehmen.

Bewegung macht uns stark und munter

Bewegung hält uns fit und munter. Aus diesem Grund lag ein besonderer Schwerpunkt unserer Arbeit darin, Bewegungsangebote für Frauen anzubieten.

Die Bewegungskurse, welche wir seit vielen Jahren in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Bremen Ost anbieten, werden vorrangig von älteren Frauen besucht. Erfreulicherweise konnten wir im letzten Jahr eine ehemalige Kursleiterin erneut für die Durchführung des Kurses **Rücken- und Wirbelsäulengymnastik – Bewegung für ältere Frauen** gewinnen und bieten diesen Kurs seitdem dreimal im Jahr an. Der Kurs **Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken** wurde im Jahr 2022 ebenfalls in drei Durchgängen angeboten. Die Gruppe besteht aus 14 Teilnehmerinnen, welche teilweise seit vielen Jahren gemeinsam in Bewegung kommen. So gehört der Kurs zum Alltag der älteren Frauen und gibt nicht nur Gelegenheit zur Bewegung, sondern auch zu Begegnung und Austausch und strukturiert die Woche der Rentnerinnen.

Da die Gymnastikhalle des OTe Bads in der ersten Jahreshälfte aufgrund von Renovierungsarbeiten zeitweise geschlossen war, haben wir einen alternativen Raum gesucht und konnten erfreulicherweise in diesem Zeitraum in Kooperation mit Quartier gGmbH den Tanzsaal für beide Bewegungskurse nutzen.

Die **Schwimmkurse** hatten einen sehr hohen Zulauf, sodass wir die Nachfrage mit nur zwei Kursen im Frühjahr nicht ausreichend bedienen konnten. Wir haben einen Kurs für Anfängerinnen und gleich im Anschluss einen für Fortgeschrittene durchgeführt. Aus den Erfahrungen der letzten Jahre haben wir dieses neue Konzept entwickelt. Einige Frauen, die nach dem ersten Kurs in Grundzügen schwimmen konnten, waren noch unsicher und benötigten einen weiteren Kurs, um die neue Fähigkeit zu trainieren und sich sicher im Wasser bewegen zu können.

Die Teilnehmerinnen, von denen einige Berührungängste vor dem Wasser hatten, haben sich sehr gefreut, in vertrauensvoller Atmosphäre und mit Begleitung wieder Kontakt zum Wasser zu bekommen und sich nach einigen Unterrichtseinheiten eigenständig im Becken bewegen zu können.

Von 9 angemeldeten Teilnehmerinnen, haben 5 Frauen mit Migrationsbiographie die Möglichkeit genutzt, regelmäßig am Schwimmkurs für Anfängerinnen teilzunehmen. Im Folgekurs für Fortgeschrittene haben alle 7 Teilnehmerinnen den Kurs regelmäßig besucht. Die Rückmeldungen der Frauen waren durchweg positiv: sie können sich sicherer im Wasser bewegen und Berührungängste konnten abgebaut werden.

Die **Frauenbadezeit** konnte nach der Pandemieschließung und der anschließenden Renovierung des OTe Bads endlich wieder gestartet werden. Seitdem gibt es wieder jeden letzten Samstag im Monat die Badezeit für Frauen und Kinder. Dafür wird eine extra Betreuerin, die auch Rettungsschwimmerin ist benötigt und eingesetzt. Dadurch wird es den Frauen ermöglicht, mal die Kinder der Aufsicht der Betreuerin anzuvertrauen und selbst ein paar Bahnen zu schwimmen. Aber auch neue Frauen, geflüchtete Frauen werden von der zusätzlichen Betreuerin in die Bade- und Hygieneregeln eingeführt und begleitet. Das entlastet nicht nur die teilnehmenden Frauen und Mütter, sondern auch die Aufsicht des Bäderpersonals, sodass eine gute und freundliche Atmosphäre entstehen kann. Aufgrund der hohen Nachfrage wurden im Monat September 2022 eine weitere Frauenbadezeit eingeführt, so dass fortan jeden zweiten Samstag im Monat Frauen und Mädchen ab 16 Jahre ungestörte Badezeit im OTe Bad genießen können.

Im Jahr 2022 gab es 8 Badezeiten für Frauen mit insgesamt 573 Teilnehmerinnen und zusätzlich 565 Kinder und Jugendlichen. Aufgrund der geltenden Hygieneschutzbestimmungen konnte nur eine begrenzte Anzahl an Personen die Frauenbadezeit besuchen. Zeitweise war die Nachfrage so groß, so dass leider nicht alle interessierten Frauen teilnehmen konnten.

Leider haben wir in 2022 trotz Unterstützung durch die AOK Bremen / Bremerhaven für die Fortsetzung unseres sehr nachgefragten Präventionsangebots Wassergymnastik keine Kursleiterin finden können, die entsprechend der Krankenkassenvorgaben qualifiziert ist, Kapazitäten hatte und bereit war den Fahrtweg nach Tenever auf sich zu nehmen.

Besonders beliebt bei den Frauen im Stadtteil war das offene Angebot **Qigong – leichte Bewegungen an der frischen Luft**, welches in Kooperation mit dem „ALZ Tenever – Arbeit Leben Zukunft“ angeboten und in den Sommermonaten von 85 Frauen genutzt wurde. Bei diesem Angebot war keine vorherige Anmeldung erforderlich, so dass der Einstieg jederzeit und spontan möglich war. Die leichten Bewegungsübungen beim Qigong stärken die Muskeln und vertiefen die Atmung. Dieses offene Angebot entspricht den Bedürfnissen der Frauen vor Ort, die sich gewünscht haben, sich nicht festlegen und einen ganzen Kurs finanzieren zu müssen. Denn die Frauen sind immer wieder mal verhindert, wenn sie wichtige Termine haben oder eines der Kinder krank wird.

Im November fand der Kurs **Wohltuende Bewegung – Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR)** statt. Diese Entspannungsmethode eignet sich, um in besonders stressigen Phasen, Verspannungen und Schmerzen entgegenzuwirken. Unter Anleitung einer erfahrenen Übungsleiterin haben 8 Frauen an 7 Terminen gelernt, verschiedene Muskelgruppen an – und wieder zu entspannen. Die Kursleiterin berichtete, dass sie bei einigen Teilnehmerinnen eine positive körperliche als auch innerliche Veränderung feststellen konnte.

Auch die **Mädchengruppe** hatte viel Freude, sich auf unterschiedliche Art und Weise zu bewegen. Mit viel Spaß spielte die Mädchengruppe auf der grünen Wiese Fußball. Einige der Mädchen hatten für diese männlich dominierte Sportart eine Leidenschaft entwickelt und diese Begeisterung mit in die Gruppe gebracht. Neben dem Fußball spielten die Mädchen im Laufe des Jahres auch andere Ballsportarten zusammen. Spaziergehen und gemeinsam an der frischen Luft sein, war nach der Corona-Pandemie eine beliebte Aktivität der Gruppe. Der gemeinsam geplante und organisierte Ausflug in das Jump House Bremen war das sportliche Highlight der Teilnehmerinnen. Hier konnten sich alle nach Lust und Laune austoben, Saltos üben, in die Luft springen und vieles mehr. Ein gelungener Ausflug, der allen Mädchen lange in Erinnerung geblieben ist.

Psychosoziale Beratung - auch im Hinblick auf digitale Herausforderungen

Frauengesundheit in Tenever bietet seit vielen Jahren niederschwellige Beratung für Frauen jeden Alters an. Alle Frauen, die den Wunsch nach Beratung haben, kommen mit ihren individuellen Themen und Fragestellungen zu uns. In der Regel können wir zeitnah Beratungstermine vergeben. Manchmal widmen wir uns auch spontan dem individuellen Anliegen der Frau. Zusätzlich bieten wir telefonische Beratung an. Frauen kommen einmalig in die Beratung oder nehmen das Beratungsangebot regelmäßig in Anspruch. Die Beratung findet in einem vertraulichen Setting statt und ist kostenfrei. Wir nehmen die Anliegen der Frauen stets ernst und wollen mit unserem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe einen Beitrag zur Verbesserung ihrer Lebensbewältigung leisten. Wir unterstützen Frauen in ihren Fähigkeiten und ermutigen sie, sich neue Kenntnisse anzueignen bzw. sich Schritt für Schritt eigenständiger u.a. in ihren administrativen Angelegenheiten zurecht zu finden. Durch das Voranschreiten von digitalen Prozessen, z.B. in der öffentlichen Verwaltung, bei Behörden, im Gesundheitssystem, sind viele Frauen verunsichert und auf Hilfe angewiesen. Bei Fragen rund um die Themen Existenzsicherung, Wohnungssuche etc. zeigt sich, dass Frauen, die wenig Erfahrungen im Umgang mit digitalen Medien haben, benachteiligt sind.

Aufgrund der Tatsache, dass mittlerweile viele administrative Vorgänge, wie z.B. Anträge, Terminanfragen, Anmeldungen digital zu stellen sind, benötigen einige Frauen diesbezüglich unsere Unterstützung. Die Frauen besitzen in der Regel als einziges digitales Endgerät ein Smartphone. Einigen fehlen die Kompetenzen, dieses in vollem Umfang zu bedienen. Wir sehen unseren Auftrag darin, die Frauen im Umgang mit digitalen Medien wie z.B. bei der Bedienung ihres Smartphones und/ oder der Einrichtung einer E-Mail-Adresse anzuleiten, allerdings sind unsere Kapazitäten an dieser Stelle begrenzt. Nicht nur in unserem Projekt Digital Empowerment begegnen wir dieser Problematik, auch in der Beratung nimmt es zu, dass Frauen nach Unterstützung fragen und erhalten. Unserer Ansicht nach benötigen Frauen viel mehr Angebote, wie z.B. Lernorte, an denen sie im Umgang mit den digitalen Medien geschult werden. Diese Orte sind besonders wichtig, da sie einen wichtigen Beitrag leisten, um digitale Barrieren zu beseitigen und Teilhabe an digitalen Prozessen zu ermöglichen. Die Frauen sind aufgrund ihrer fehlenden Kenntnisse im Stress und fühlen sich ohnmächtig. Oft sind sie in belastenden, anstrengenden Lebenssituationen und jedes zusätzliche Problem setzt sie unter Druck und kann in eine tiefe Krise stürzen. Unser salutogenetischer Anspruch ist es, den Frauen hier nichts aus der Hand zu nehmen, sondern sie anzuleiten, die Anforderungen selbst zu meistern. Das braucht Zeit und Empathie, führt aber zu einer nachhaltigen Stärkung der Frauen.

Wir treffen uns wieder - Gruppen und Gesprächsrunden

Seit vielen Jahrzehnten treffen sich Frauen jeden Montag **zum offenen Nutzerinnentreff** in den Räumlichkeiten von Frauengesundheit, um bei einer Tasse Kaffee über aktuelle persönliche oder gesellschaftliche Themen zu sprechen. Jede Frau ist willkommen und die Mitarbeiterinnen haben stets ein offenes Ohr für die Anliegen und Wünsche der Nutzerinnen. Im Jahr 2022 konnten wir endlich wieder Treffen ohne vorherige telefonische Anmeldung anbieten, so dass Frauen wieder spontan zum Offenen Treff kommen konnten. Besonders ältere, alleinstehende Frauen treffen sich regelmäßig, um in einen lockeren Austausch mit anderen zu kommen. In gemütlicher Runde wurden Gesellschaftsspiele gespielt, es wurde gemeinsam gekocht und gebacken. Die Frauen haben über aktuelle Krankheiten und persönliche Lebenssituationen gesprochen. Sie haben den Raum genutzt, um Sorgen und Alltagserfahrungen miteinander zu teilen. Die Frauen wurden von uns regelmäßig über aktuelle Veranstaltungen und Angebote im Stadtteil informiert.

Endlich wieder treffen, ob im Mehrzweckraum von Frauengesundheit, bei einem Spaziergang oder draußen beim Spielen auf der grünen Wiese – darüber haben sich die Mädchen der **türkischsprachigen Mädchengruppe** sehr gefreut. Jeden Freitag fanden die Gruppentreffen unter Anleitung statt, insgesamt nahmen 16 Mädchen zwischen 13 und 17 Jahren daran teil. Die Gesprächsinhalte orientieren sich an den Bedürfnissen der Mädchen. Die Gruppenleiterin moderiert die Gruppe und ist Ansprechpartnerin für die Belange der Mädchen. Im letzten Jahr standen neben gesundheitsspezifischen Themen, Fragen rund um die Themen wie z.B. Schule und Ausbildung, digitale Medien, Kommunikation und Bewegung im Fokus. Gemeinsam haben sich die Mädchen mit ihrer Zukunft beschäftigt und Visionen geschmiedet: Welche Bedeutung hat die Schule zum jetzigen Zeitpunkt für mich? Welche Träume und Wünsche habe ich in Bezug auf meine Zukunft? In welchem Berufsfeld möchte ich später tätig sein? Die Mädchen haben diese und viele andere Fragen rege miteinander besprochen und diskutiert. Auch war es den Mädchen wichtig, über ihre Erfahrungen an den jeweiligen Praktikumsorten zu berichten, welche einige von ihnen im Rahmen eines schulischen Praktikums im Herbst absolviert haben. Ein wichtiges, wiederkehrendes Thema innerhalb der Mädchengruppe war das Themenfeld Gesundheit und damit einhergehend die Ernährungsweise. Wie ernähre ich mich jetzt und gibt es Gewohnheiten, die ich ändern kann? Wie kann ich mich mithilfe von gesunden Nahrungsmitteln u.a. vor Erkältungen schützen? Die Mädchen haben sich ausgetauscht, gegenseitig Tipps und Informationen gegeben und wurden hierbei von der Gruppenleiterin unterstützt, u.a. mit der Vorstellung der Ernährungspyramide.

Weitere Themen und diskutierte Fragen waren:

- Digitale Medien – wieviel Zeit verbringen ich mit meinem Smartphone
- Meine Rolle innerhalb der Familie
- Themenfeld Kommunikation, kann ich über alles reden?
- Thema Mode: Welche Rolle spielt meine Kleidergröße und wie beeinflusst mich diese?
- Gemeinschaftsgefühl und offene Kommunikation in der Gruppe
- Thema Menstruationszyklus
- Mobbing unter Jugendlichen – Umgang mit Aggression und Gewalt
- Umwelt- und Naturschutz, Mülltrennung, Recycling
- Erfahrungen mit Menschen mit Beeinträchtigung
- Urlaubserlebnisse
- Wie gestalte ich meine Freizeit? Welche Hobbies mag ich?

Im letzten Jahr hat sich der **Frauentreff am Mittwochnachmittag** neu etabliert. Die Idee zu diesem neuen Gruppenangebot kam von unserer Mitarbeiterin, welche sich vor einigen Jahren bei dem MiMi Projekt, d.h. Migrantinnen für Migrantinnen, als Teamerin hat ausbilden lassen. Gemeinsam mit einer weiteren MiMi-Teilnehmerin leitet sie seit Mai 2022 alle 14 Tage den Frauentreff, der vor allem von Frauen aus der 2. Generation von Einwanderungsfamilien besucht wird. Die Gruppe ist ganz bunt, es sind Frauen aus Afghanistan, dem Iran, Syrien, Libanon und der Türkei dabei. Die Frauen freuen sich neben der deutschen Sprache, auch in ihrer Muttersprache sprechen zu können. Trotz manch sprachlicher Hürden kommen die Frauen gerne und tauschen sich über alltägliche Belange aus. Die Frauen genießen das gemeinsame Kaffee trinken sehr.

Multitasking Women

Junge Frauen aus türkischsprachigen Herkunftsfamilien, die Gruppe der „**Multitasking Women**“ treffen sich jeden letzten Sonntag im Monat, um sich auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Im Berichtsjahr haben sich drei Frauen aus der Gruppe scheiden lassen. Ein mutiger Schritt für Frauen, von denen einige zuvor in traditionellen Rollenbildern gelebt hatten. Innerhalb der Gruppe erhielten die Frauen Unterstützung in dieser schwierigen Phase. Die vertrauensvolle, wertschätzende Atmosphäre ermöglicht es den Frauen, offen über ihre Gefühle und Problemlagen zu sprechen. Auch haben die Frauen im letzten Jahr Fragen rund um die eigene Rolle in der Ehe oder Partnerschaft diskutiert, u.a. fragten sie sich, wie sie damit umgehen sollen, wenn der Partner die Aufgaben im Haushalt anders durchführt, als sie es sich selbst vorstellen. Auch taucht die Frage immer wieder auf, „wie kann ich meine eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen gegenüber dem Partner kommunizieren?“. Das Thema Medienerziehung war im besonderen Fokus der Frauen, da fast alle Teilnehmerinnen, Kinder in Kita bzw. Schulalter haben. Welche Medien dürfen meine Kinder nutzen und in welchem Umfang? Die Frauen haben dabei auch ihr eigene Mediennutzung kritisch hinterfragt. Zudem haben sich die Frauen gefragt, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag einbauen können und gemeinsam nach Ideen gesucht. Auch wurden im Hinblick auf eine ausgewogene Ernährung gesunde Rezepte ausgetauscht. Darüber hinaus war es den Frauen besonders wichtig, darüber zu sprechen, welche Rolle sie als türkischstämmige Frauen in der deutschen Mehrheitsgesellschaft haben und wie es ihnen gelingt, Kindererziehung und Arbeit unter einen Hut zu bekommen. Die Gruppenleiterin ermutigt sie dabei, sich ihren eigenen Stärken und Fähigkeiten bewusst zu werden. Gemeinsam die Klimazonen der Erde zu entdecken, war im Jahr 2022 Wunsch der Gruppe. So fuhren die Frauen und einige Kinder in das Klimahaus nach Bremerhaven und erfuhren allerhand zu den Themen Umwelt, Klimawandel und Wetter.

Das **Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern – Begegnung und Austausch“** ist nach wie vor ein begehrtter Treffpunkt zum Austausch und gemeinsamen Frühstücken. Hier treffen sich die älteren Frauen, die oft alleine leben, die verwitwet sind, die oftmals chronisch krank sind und machen sich gegenseitig Mut und genießen die gesellige Runde. Es haben acht Frühstücksrunden mit insgesamt 72 Teilnahmen stattgefunden. Die Themen, die die Teilnehmerinnen selbst mit aussuchen und die von den Teamerinnen vorbereitet werden, bieten die Gelegenheit, zu reflektieren, sich auf die eigene Lebensbiographie zu beziehen und wahrzunehmen, dass andere Frauen ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Die Themen im Konkreten waren in 2022:

- Resilienz – Widerstandskraft der Seele. Wie gehe ich mit Widrigkeiten des Lebens um
- Alt werden – alt sein
- Wir genießen den Frühling
- Unruhige Zeiten – was macht das mit uns?
- Urlaubsgeschichten – erzählt uns von euren Reiseerlebnissen
- Lieblingsbeschäftigung – womit verbringe ich den Tag am liebsten
- Ein Wendepunkt in meinem Leben – Gab es in deiner Lebensplanung einmal einschneidende Veränderungen
- Was bedeutet mir Weihnachten – Tradition oder Kommerz

Das beliebte **Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt** konnte im Jahr 2022 endlich wieder in gewohnter Form stattfinden. Zusammen essen verbindet Frauen aus dem Stadtteil, Frauen aus aller Welt. Unsere ehrenamtlichen Suppenköchinnen zauberten zahlreiche, köstliche Suppen wie z.B. aus der Türkei, dem Iran oder Deutschland. Die Teilnehmerinnen des Gastmahls waren glücklich endlich wieder zusammen zu sein, sich auszutauschen und miteinander unbeschwerte Momente genießen zu können. Der anschließenden **Gesprächsrunde von Prof. Dr. Annelie Keil**, der Initiatorin und Sponsorin des Gastmahls, wurde mit aufmerksamen Ohren gelauscht. Auf außergewöhnliche Art und Weise sprach Annelie Keil in den Gesprächsrunden über die Themen Tod, Trauer, Verlust, den Krieg und den damit einhergehenden Problematiken. Sie zeigte auf, wie es gelingen kann, durch Lebenskrisen mit Vertrauen und Stärke zu kommen. Ihre Worte schenken Kraft und Zuversicht, auch in schweren Zeiten.

Während einer gemeinsamen Ausfahrt haben Frauen den Wunsch geäußert, im Rahmen einer **Gesprächsrunde über das Thema „Patientenverfügung“** zu sprechen. Hierfür konnten wir eine Referentin des Hospiz Horn e.V. gewinnen und luden in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost im Februar zu einer Gesprächsrunde ein. Die Mitarbeiter*innen des Hospiz Horn e.V. bieten außer Gesprächsrunden ambulante Begleitung in der letzten Lebensphase durch ehrenamtliche Begleiterinnen und Begleiter an. Mit einer schriftlichen Verfügung kann man vorsorglich festlegen, dass bestimmte medizinische Maßnahmen durchzuführen oder zu unterlassen sind, falls man nicht mehr in der Lage ist, dies selbst zu entscheiden. Damit wird sichergestellt, dass stets der selbstbestimmte Patient*innenwille umgesetzt wird. Nach einem interessanten Impulsvortrag konnten Frauen alle Fragen zum Thema stellen.

Im Rahmen der „seelischen Woche der Gesundheit“ haben wir im Oktober zu einer **Gesprächsrunde zum Thema „Depressionen“** eingeladen. Die Gesprächsrunde wurde von Psychologin Theresa Meise durchgeführt, welche am Klinikum Bremen-Ost mit Menschen arbeitet, die an Depressionen erkrankt sind. Nach einer kurzen theoretischen Einführung, konnten die Frauen in vertrauensvoller Atmosphäre miteinander in Kontakt treten, sich austauschen und sich mit der Psychologin unterhalten. Der Austausch war angeregt und es wurden viele Fragen bzgl. betroffener Angehöriger, aber auch zu eigenen erlebten Situationen gestellt. Jede Frage wurde ausführlich beantwortet, sodass das Thema Depressionen verständlicher und greifbarer für die Frauen wurde. Die Psychologin zeigte zudem die Vielseitigkeit der Krankheit auf und Möglichkeiten, diese zu erkennen. Die Teilnehmerinnen konnten so auch viel in ihr privates Umfeld übertragen. Insgesamt gestaltete sich der Umgang untereinander und miteinander als offen und respektvoll. Einige Teilnehmerinnen kennen sich seit vielen Jahren und besuchen gemeinsam unsere Angebote, wodurch eine angenehme und freundliche Gruppendynamik entstand, welche die Gesprächsrunde zusätzlich bereichert hat.

Aktivitäten in Kooperation mit der AG Frauen in Tenever

In der AG Frauen sind Mitarbeiterinnen der folgenden Einrichtungen vertreten: ALZ – Arbeiten Leben Zukunft, Haus der Familie Tenever, Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V. und Frauengesundheit in Tenever.

Im Rahmen des internationalen Frauentages am 8. März organisierte die AG Frauen einen **Kunstworkshop für Frauen**, der an zwei Terminen im Monat März stattfand. Die Künstlerin Christa Adam führte den Kurs mit 9 teilnehmenden Frauen durch. Frauen aller Kulturen, mit und ohne Kinder, nahmen an dem 3-stündigen Workshop mit Kinderbetreuung teil und konnten bereits vorhandene Erfahrungen intensivieren bzw. einen neuen Zugang zur künstlerischen Praxis gewinnen. Die dabei entstanden eindrucksvollen „Kraftbilder“, wurden im Rahmen des Internationalen Gedenktages „Nein zu Gewalt an Frauen“ am 25.11.2023 ausgestellt.

In Kooperation mit dem Spielhaus Tenever veranstaltete die AG Frauen im Juli ein buntes **Frauenfest**, zu dem schätzungsweise 100 Frauen und 20 Kinder gekommen sind. Gemeinsam wurde getanzt, gelacht, gesungen, gegessen. Frauen aller Kulturen, jeden Alters kamen zusammen und konnten einen unbeschwerten Nachmittag miteinander verbringen.

Seit 2001 ruft die Frauenrechtsorganisation TERRE DES FEMMES rund um den internationalen Aktions- und Gedenktag „NEIN zu Gewalt an Frauen!“ am 25. November dazu auf, ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen zu setzen und die Öffentlichkeit wachzurütteln. Anlässlich des Internationalen Gedenktages wurden im OTe Saal Kunstwerke von Frauen aus dem Stadtteil gezeigt, die im Rahmen eines Kunstworkshops im März entstanden sind. Außerdem rief die AG Frauen zu einer Menschenkette vor dem OTe Zentrum entlang der Otto-Brenner-Allee auf.

AG häusliche Gewalt in Tenever/ StoP Projekt

Im Jahr 2022 wurde der Bremer Landesaktionsplan „Istanbul Konvention umsetzen – Frauen und Kinder vor Gewalt schützen“ auf Papier gebracht. Zuvor waren viele engagierte Akteur*innen in interdisziplinären Arbeitsgruppen beteiligt, u.a. auch Frauengesundheit in Tenever. Die AG häusliche Gewalt in Tenever hatte zuvor eine Unterarbeitsgruppe zum Projekt „StoP – Stadtteile ohne Partnerschaftsgewalt“ gebildet, um dieses in den Stadtteil zu bringen. Die Mitglieder der Unterarbeitsgruppe waren maßgeblich daran beteiligt, dass dieses Pilotprojekt auch in Bremen umgesetzt werden soll. Ziel des Projektes ist es, die Sicherheit und das Empowerment von Frauen und Mädchen zu stärken, in dem die Interventionsbereitschaft von Nachbarschaften aktiv gestärkt und Bewohner*innen zum Thema häusliche Gewalt sensibilisiert werden. Das StoP-Projekt hat sich zum Ziel gesetzt, Gewaltbetroffene und soziale Netzwerke in Stadtteilen so zu stärken, dass Partnerschaftsgewalt nicht mehr erduldet, verschwiegen, ignoriert oder toleriert wird. Konkret wurde nach einem Träger für die Umsetzung gesucht, nachdem im Bremer Landesaktionsplan das StoP-Projekt als eine Maßnahme eingegangen ist.

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

Aufgrund des Formats des Projektes haben wir den spannend zu lesenden Bericht als Ganzes eingefügt.

Sachbericht: Jahresbericht 2022 (Stichtag 31. Dezember 2022)

Förderkennzeichen: 95022024

Name der Einrichtung: Frauengesundheit in Tenever, Frauen und Gesundheit e. V.

Projekttitel: FB 2 - Landesbezogene Förderung hier: „Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“

Frauengesundheit in Tenever

Frauen und Gesundheit e. V.

Koblenzer Straße 3A

28325 Bremen

Ansprechpersonen:

Jutta Flerlage (Projektleitung)

Dr. Christina Sanko (Medienpädagogin, Projektkoordinatorin)

☎ 0421-401728

✉ kontakt@frauengesundheitintenever.de 🖨

www.frauengesundheitintenever.de

<https://blog.frauengesundheitintenever.de/>

[Instagram: @frauengesundheitintenever](https://www.instagram.com/frauengesundheitintenever)

Vorbemerkung

Die Module 1 - 6 sind bereits im ersten Projektjahr erfolgreich abgeschlossen worden (siehe Jahresbericht 2021). Der Jahresbericht 2022 beginnt entsprechend mit der Dokumentation des Zielbereiches 2 bzw. ab Modul 7. Sofern sich im Projektprozess Entwicklungen ergeben, die die Module 1 - 6 betreffen, werden diese im Bericht angesprochen.

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
Ziel 02: Analyse				
Mai 2021 – Juli 2022	Modul 7 Bedarfsana- lyse zum Thema Er- nährung und Medienkom- petenz (auch mit di- gitalen Mit- teln)	<ul style="list-style-type: none"> • Bedarfsanalyse (80-120 Frauen*) • Der Fokus der Be- darfsanalyse liegt auf der digitalen Wissens- vermittlung bzw. auf der vorhandenen und noch zu erreichenden digitalen Gesundheits- kompetenz der allein- erziehenden Frauen*¹. • Es werden die Bedürf- nisse und Bedarfe der Zielgruppe in Bezug auf die Digitalisierung von Angeboten zur Gesundheitsförderung herausgefunden und auch, welche Unter- stützung/ Vorberei- tung die Frauen* be- nötigen, um digitale Angebote besser nut- zen zu können. 	<p>Ziel erreicht.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insgesamt nahmen 96 Frauen* an der Be- darfsabfrage teil. Die Erhebungssettings wa- ren sehr unterschiedlich. • Die überwiegende Mehrheit der Frauen* wurde in bestehenden Gruppen im Quartier erreicht. Dazu zählt auch die im FGT seit Jah- ren aktive Gruppe „Multitasking Women“, die sich während der Pandemie bereits selbstini- tiativ online traf. Die Bedarfsabfrage konnte so auch im Rahmen einer digitalen Videokon- ferenz stattfinden. • Im Zeitraum September 2021 bis einschließ- lich Juni 2022 beteiligten sich 13 Personen an der anonymen Online-Umfrage über Lime Survey. • Im Jahr 2022 fanden zudem erste Medien- Workshops im Rahmen der dafür neu entwi- ckelten FGT-Veranstaltungsreihe „Digitales Kreativ- und Info-Café“ statt. Diese Work- shops boten die Möglichkeit, das Methoden- Set der Bedarfsabfrage zu erweitern. Neben den leitfadengestützten Gruppenbefragun- gen und der standardisierten Online- 	<p>Ziel erreicht.</p> <p>Obwohl das Modul bereits in der ersten Jahreshälfte erfolgreich abgeschlossen werden konnte, bleibt die Online-Befragung als digitale Komponente der Be- darfsabfrage und laufende Feedback-Möglichkeit be- stehen.</p> <p>Die Bedarfsabfrage ist nach wie vor als Beitrag auf dem Blog und Instagram-Profil online geschaltet. Über QR-Code oder Link können sich Interessentinnen und Nutzerinnen des Projektes sich nach wie vor an der Bedarfsabfrage beteiligen. Partizipation bei der Be- darfserhebung im Projekt bedeutet, dass diese nicht mit Erreichen des Meilensteins abgeschlossen ist, son- dern sich zirkulär im Projektverlauf verhält. Darüber ermittelte Erkenntnisse und Bedarfe werden in regel- mäßigen Abständen geprüft und ausgewertet. Seit dem Halbjahresbericht 2022 nutzten zwei weitere Personen diese Möglichkeit der Online-Befragung, so- dass insgesamt 15 Personen seit September 2021 da- ran teilnahmen.</p> <p>Darüber hinaus werden Bedarfe fortlaufend im Rah- men der Vernetzungs- und Kooperationsarbeit mit Stadtteilakteur*innen, der Beziehungsarbeit mit den</p>

¹Das Projektteam verwendet den Stern u.a. hinter dem Wort Frauen*, um deutlich zu machen, dass Frauen* divers sind. Damit meinen wir unter anderem ihr Geschlecht, ihre Herkunft, ihre Religion, ihre sexuelle Orientierung, ihre Bildung, die finanzielle Situation der Familie, etc.

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22																								
		<ul style="list-style-type: none"> • Vorgesehen sind offene Einzel- und Gruppengespräche (Qualitative Interviews und Fokusgruppen) und Online-Befragungen. • Die Bedarfsanalysen finden auch über die Social-Media-Kanäle statt. Auf dem Blog werden Best-Practice Projekte zum Thema Ernährung (als Ideen für mögliche Angebote in Tenever) vorgestellt und die Frauen* werden aufgerufen sich an der Bedarfsabfrage persönlich oder über die Online-Variante zu beteiligen. • Die Frauen* werden außerdem über Flyer oder durch eine persönliche Nachricht mit der Bitte um Teilnahme an der Bedarfsanalyse angesprochen. 	<p>Befragung, konnten im angewandten Setting der Workshops nun auch teilnehmende Beobachtungen durchgeführt werden. Die teilnehmenden Beobachtungen zeigten anwendungsbezogene Bedarfe auf, die durch die Befragungen bisher nicht erhoben werden konnten. Damit konnten zum Beispiel Hürden im Umgang mit einer deutschsprachigen Tastatur oder mit Passwörtern entdeckt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppeninterviews zur Bedarfserhebung haben wie folgt stattgefunden: <table border="1" data-bbox="804 715 1375 1342"> <thead> <tr> <th data-bbox="815 715 920 770">Termin</th> <th data-bbox="920 715 1240 770">Gruppe</th> <th data-bbox="1240 715 1375 770">Teilnehmerinnen</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="815 770 920 906">27.09.2021</td> <td data-bbox="920 770 1240 906">Elterncafe Global (Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V., folgend MüZe Tenever)</td> <td data-bbox="1240 770 1375 906">8</td> </tr> <tr> <td data-bbox="815 906 920 975">29.&30.09.21</td> <td data-bbox="920 906 1240 975">Internationale Kultur und Vielfalt (MüZe Tenever)</td> <td data-bbox="1240 906 1375 975">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="815 975 920 1043">15.10.2021</td> <td data-bbox="920 975 1240 1043">Internationales Sprachcafe (MüZe Tenever)</td> <td data-bbox="1240 975 1375 1043">10</td> </tr> <tr> <td data-bbox="815 1043 920 1112">Juni-Okt. 21</td> <td data-bbox="920 1043 1240 1112">Urban Gardening (FGT)</td> <td data-bbox="1240 1043 1375 1112">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="815 1112 920 1181">13.10.2021</td> <td data-bbox="920 1112 1240 1181">Alphabetisierungskurs (FGT)</td> <td data-bbox="1240 1112 1375 1181">6</td> </tr> <tr> <td data-bbox="815 1181 920 1273">Januar 2022</td> <td data-bbox="920 1181 1240 1273">Digitales Kreativ- und Info-Café: Kitaportal-Workshop (FGT)</td> <td data-bbox="1240 1181 1375 1273">7</td> </tr> <tr> <td data-bbox="815 1273 920 1342">20.02.2022</td> <td data-bbox="920 1273 1240 1342">Multitasking Women (online)</td> <td data-bbox="1240 1273 1375 1342">23</td> </tr> </tbody> </table>	Termin	Gruppe	Teilnehmerinnen	27.09.2021	Elterncafe Global (Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V., folgend MüZe Tenever)	8	29.&30.09.21	Internationale Kultur und Vielfalt (MüZe Tenever)	6	15.10.2021	Internationales Sprachcafe (MüZe Tenever)	10	Juni-Okt. 21	Urban Gardening (FGT)	6	13.10.2021	Alphabetisierungskurs (FGT)	6	Januar 2022	Digitales Kreativ- und Info-Café: Kitaportal-Workshop (FGT)	7	20.02.2022	Multitasking Women (online)	23	<p>Nutzerinnen sowie bei der Durchführung der gesundheitsfördernden Veranstaltungen und Angebote des Projektes (siehe M8-14) erhoben und in der Projektarbeit berücksichtigt.</p>
Termin	Gruppe	Teilnehmerinnen																										
27.09.2021	Elterncafe Global (Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V., folgend MüZe Tenever)	8																										
29.&30.09.21	Internationale Kultur und Vielfalt (MüZe Tenever)	6																										
15.10.2021	Internationales Sprachcafe (MüZe Tenever)	10																										
Juni-Okt. 21	Urban Gardening (FGT)	6																										
13.10.2021	Alphabetisierungskurs (FGT)	6																										
Januar 2022	Digitales Kreativ- und Info-Café: Kitaportal-Workshop (FGT)	7																										
20.02.2022	Multitasking Women (online)	23																										

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22			Stand des Vorhabens zum 31.12.22
			20.05. 2022	Mama lernt Deutsch-Kurs (Paritätisches Bildungs- werk) („Dr. Google“-Workshop)	10	
			28.06. 2022	Gesprächskreis für Frauen aus Afrika, Haus der Fami- lie Tenever	7	
			Gesamt		83	
			Inkl. Online		96	
			<ul style="list-style-type: none"> • Unsere Erfahrungen sprechen für einen Methodenmix und eine Prozessorientierung in der Bedarfsabfrage. • Die Ergebnisse wurden dokumentiert, ausgewertet und fließen kontinuierlich in die konzeptionelle und praktische Projektarbeit mit ein. 			
Ziel 03: Maßnahmenplanung						
April 2022 – Oktober 2022	Modul 8 Pla- nung und Umsetzung 2. Mitgestal- tungs- workshop	<ul style="list-style-type: none"> • Die Ergebnisse der Analyse werden mit den Anbieter*innen von Gesundheitsförderung im Bereich Ernährung, den alleinerziehenden Frauen* und weiteren Akteur*innen im Stadtteil kommuniziert. 	Ziel erreicht. <ul style="list-style-type: none"> • Im Sinne des Mitgestaltungskonzeptes wurden die Ergebnisse der Bedarfsabfrage dem Steuerungsgremium am 15.03.2022 präsentiert und zur Diskussion gestellt (siehe Anlage 1). • Mitgestaltung fand zudem im Arbeitskreis Tenever, dem zentralen selbstorganisierten, institutionellen Zusammenschluss von Vertreter*innen sozialer Einrichtungen, Politik, öffentlicher Verwaltung und weiterer wichtiger Akteur*innen des Quartiers, statt (siehe 			Ergänzung zum Halbjahresbericht (siehe Spalte links): Das Modul 8 wurde bereits zur 1. Jahreshälfte 2022 abgeschlossen. Nachgereicht wird an dieser Stelle das Protokoll zum 3. Treffen des Steuerungsgremiums (siehe Anlage 3), welches die verschriftlichte Ergebnisdarstellung der Bedarfsabfrage im Sinne des Mitgestaltungskonzeptes und dessen Diskussion beinhaltet. Das Protokoll wurde zum 4. Treffen des Steuerungsgremiums am 25.10.2022 verabschiedet und lag zum Zeitpunkt des Halbjahresberichtes noch nicht vor.

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
		<ul style="list-style-type: none"> Die Plattform für diesen partizipativen Prozess ist ein zweiter Mitgestaltungsworkshop, bei dem Angebote zur Umsetzung entwickelt werden. Hierbei werden Ziele priorisiert und es erfolgt eine systematische Ableitung der Maßnahmen, je nach Zielsetzung, Dringlichkeit und verfügbaren Ressourcen der Anbieter*innen. Im Projekt wird ein Prozess initiiert, wie die Frauen* über die Social-Media-Kanäle und den Blog auch virtuell am partizipativen Prozess der Maßnahmenplanung und deren Priorisierung teilnehmen und abstimmen können. 	<p>Anlage 2). Auch hier wurden die Ergebnisse der Bedarfsabfrage mit aktiven Akteur*innen des Stadtteils präsentiert und diskutiert. Im AK Tenever basierte die Diskussion auf folgenden drei Fragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Welche Förder- und Unterstützungsbedarfe für Medienkompetenzen seht ihr? 2. Welche Hürden gibt es bzgl. der Erlangung von Medienkompetenzen? 3. Wer bietet noch Unterstützung in diesem Bereich? <p>Über den AK Tenever konnten so Erfahrungen und Bedarfe anderer Stadtteil-Akteur*innen bzgl. des Handlungsfeldes Medienkompetenz ermittelt, ausgetauscht und weitere Initiativen der Zusammenarbeit vereinbart werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> Auf Instagram, über den Blog, über die Online-Bedarfsabfrage und den Messenger „Signal“ haben Projektteilnehmerinnen* und -interessierte stets die Möglichkeit, schnell, flexibel und digital ihre Wünsche, Bedarfe, Ideen und Meinungen dem Projektteam mitzuteilen. <p>Änderung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Im Zuge des Projektverlaufs und der regelmäßigen internen Evaluation (siehe Modul 17) wurde bereits deutlich, dass Mitgestaltung im Projekt als Prozess zu verstehen ist, der auf 	

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
			<p>verschiedenen Ebenen der Vernetzung und kontinuierlich im Rahmen der Umsetzung der Module stattfindet und sich nicht auf ein Veranstaltungsformat reduzieren lässt. Mitgestaltung erweist sich vielmehr als ein fortlaufender, zirkulärer Prozess im stetigen Austausch zwischen Anbieter*innen, Akteur*innen, Multiplikator*innen, Bewohner*innen im Stadtteil und Projektmitarbeiterinnen. So werden zum Beispiel bei jedem Veranstaltungsangebot, die sich in der Praxis zeigenden und artikulierten Wünsche und Bedarfe der Teilnehmerinnen* aufgenommen und in die weitere Projektarbeit integriert.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Vernetzungs- und Umsetzungspraxis in den ersten anderthalb Projektjahren zeigte zudem, dass es im Stadtteil selbst kaum explizite Anbieter*innen in den Bereichen Ernährung und Medienkompetenz für die Zielgruppe der Alleinerziehenden gibt, die entsprechende Adressat*innen für einen Mitgestaltungsworkshop gewesen wären. Die Notwendigkeit bestand also vielmehr darin, mit den im Stadtteil fest verankerten Akteur*innen, Multiplikator*innen und Betroffenen Ergebnisse der Bedarfsanalyse zu teilen, zu diskutieren und darauf aufbauend weitere Anpassungen und Maßnahmen für das Projekt und die Angebote im Sinne von Mitgestaltung im Quartier vorzunehmen. 	

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
			<p>Dieses Vorhaben konnte erfolgreich in den zentralen Gremien für das Projekt (Steuerungs-gremium) und für den Stadtteil (AK Tene-ver) realisiert werden. Innerhalb beider Gre-mien gab es Raum für Betroffene, Einrichtun-gen und Akteur*innen im Quartier, Stellung zu den Ergebnissen der Bedarfsabfrage zu bezie-hen, ihre eigenen Anliegen und Bedarfe zu for-mulieren und gemeinsam Ideen für weitere Maßnahmen und Angebote organisations-übergreifend in Tenever zu entwickeln.</p>	
Ziel 04: Umsetzung				
Ab April 2021	Modul 9 Schulung von Multiplikato- rinnen sowie Grundlagen- workshops für die Smartphone- Nutzung	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Basis der Ergeb-nisse der Bedarfsa-nalyse wird die An-zahl der Schulungen für die Multiplikato-rinnen* bedarfsge-recht erfolgen. • Diese Frauen* wer-den als Multiplika-torinnen* geschult, um in Workshops mit der Zielgruppe ihre Kenntnisse an andere Frauen* aus ihrer Community weiterzugeben. So sollen Frauen* mit 	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im ersten halben Jahr 2022 wurden zwei wei-tere Workshops im Rahmen der Veranstal-tungsreihe „Digitales Kreativ- und Info-Café“ entwickelt und durchgeführt: <ol style="list-style-type: none"> 1. „Kitaportal Bremen – Wie melde ich mein Kind online für einen Kita-Platz an?“ (25.01.2022) 2. „Wie gut ist Dr. Google? – Gesundheitsin-formationen im Internet“ in Zusammen-arbeit mit den Gesundheitsfachkräften in Bremer Quartieren, LVG & AFS Nds. e. V. (20.05.2022) 	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im zweiten Halbjahr 2022 wurden drei weitere Workshops im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Digitales Kreativ- und Info-Café“ durchgeführt und weiterentwickelt. Entsprechend des zuvor in der Bedarfsanalyse und im Austausch mit Stadt-teilakteur*innen ermittelten Bedarfes wurden an drei Terminen im November 2022 Veranstaltungen zum Thema „Kitaportal Bremen – Wie melde ich mein Kind online für einen Kita-Platz an?“ erfolg-reich umgesetzt. <p>Im Vergleich zu der Schulung im Januar 2022 konn-ten für diese Veranstaltungen zahlreiche neue Ko-operationspartner*innen gewonnen und das</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
		<p>nur wenigen Grundkenntnissen Basis-Wissen zur Nutzung digitaler Medien erlangen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Über die Multiplikatorinnen* wird ein niedrigschwelliger Zugang zu den alleinerziehenden Frauen* hergestellt, ggf. auch in unterschiedlichen Sprachen. • Die Multiplikatorinnen* erhalten ein Zertifikat, welches die durch die Schulungen und Workshops neu erlernten Fähigkeiten und Erfahrungen beschreibt. Durch dieses Vorgehen soll sichergestellt werden, dass die Frauen* in den Workshops zur digitalen Kompetenzerweiterung (Modul 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein weiterer Workshop zum Thema Medien-erziehung (Titel: „WhatsApp, TikTok und Games – Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren im Internet?“) wurde konzipiert. Die geplante Durchführung am 17.6. konnte aufgrund von Krankheitsausfall nicht realisiert werden. Ein Nachholtermin ist in Planung. • Alle Workshops basieren auf Bedarfen, die in der Bedarfsabfrage ermittelt oder über Multiplikator*innen im Stadtteil an FGT herangetragen worden sind. • Es bestehen bereits Anfragen, die Workshops auch in anderen Erziehungs-, Bildungs- und Quartierseinrichtungen in Tenever und umliegenden Stadtteilen durchzuführen, zum Beispiel seitens der Kita Weltenbummler (Träger: Petri und Eichen). 	<p>Format so noch bedarfsgerechter gestaltet werden. Als Kooperationspartner*innen beteiligt waren das Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V., das KuFZ Regenbogenhaus (KiTa Bremen), Weltenbummler (Petri & Eichen) und die Kitas der Evangelischen Trinitatisgemeinde. Durch diese Kooperation, insbesondere mit Multiplikatorinnen* der verschiedenen Einrichtungen, konnte die Projektarbeit noch besser in den Stadtteil hineingetragen und neue Nutzerinnen* auf FGT aufmerksam gemacht werden.</p> <p>Das Schulungsformat wurde im Vergleich zur Veranstaltung im Januar 2022 zudem inhaltlich und konzeptionell erweitert und optimiert. Der Praxisteil des Workshops wurde stark ausgebaut. Dank der Zusammenarbeit mit dem Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V. konnte der Praxisteil der Schulungen im Eastside Internetcafé stattfinden, wo allen Teilnehmerinnen* ein Standcomputer mit Monitor, Tastatur, Maus und Windowsbetriebssystem zur Verfügung stand. So konnten die Teilnehmerinnen*, ihre technischen Medienkompetenzen im Umgang mit Tastatur, Maus, E-mails, Links, QR-Codes, Webseiten und behördlichen Online-Portalen fördern als auch Medienmanagement-Fähigkeiten wie die Vergabe und Verwaltung von Passwörtern trainieren. Gleichzeitig konnten die Teilnehmerinnen* mit der Kitaplatz-Anmeldung ein für sie existenzielles</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
		<p>10) annähernd den gleichen Wissensstand aufweisen. Auch diese (digitalen) Schulungen werden von der Medienpädagogin entwickelt und mit-durchgeführt.</p>		<p>Alltagsproblem angehen, dessen Management und Verwaltung von behördlicher Seite zunehmend digitalisiert werden.</p> <p>Das Fachpersonal aus den Kitas war bei jeder Veranstaltung mit vertreten und beriet zusätzlich bei inhaltlichen Fragen zur Kindertagesbetreuung in Osterholz-Tenever. In ersten Nachbesprechungen mit den Fachkräften der Kindertagesstätte wurde das erstmalig in dieser Form durchgeführte Workshop-Konzept für positiv befunden.</p> <p>An den Schulungen nahmen außerdem Multiplikatorinnen* des Mütterzentrums teil, die ihrerseits das erlangte Wissen in selbstständig organisierten Folgeveranstaltungen weitergaben. Insofern hat ein Transfer der Projektarbeit über die eigene Einrichtung hinaus stattgefunden und trägt zur Nachhaltigkeit und Reichweite dieser Arbeit bei. Es erreichten uns im Zuge dieser Veranstaltungsreihe auch weitere Anfragen aus anderen Einrichtungen zur Durchführung der Schulungen wie bspw. vom Quartiers- und Bildungszentrum Blockdiek. Diesen kann jedoch aufgrund der knappen Personaldecke des Projektes nicht immer nachgekommen werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein weiterer Workshop zum Thema Medienerziehung (Titel: „Kids and media in the digital age“) war für den 15.12.2022 mit Müttern in der Kita

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
				<p>Weltenbummler im Stadtteil geplant. Das Konzept und die Materialien basieren auf den im 1. Halbjahr konzipierten Medienerziehungsworkshop (siehe Halbjahresbericht 2022). In Absprache mit der Kindertagesstätte waren allerdings weitere konzeptionelle und inhaltliche Anpassungen notwendig: der inhaltliche Schwerpunkt wurde von Schulkindern auf Kinder im Krippen- und Kitaalter verlegt. Die Kommunikation zwischen Fachpersonal in der Kindertagesstätte und den Eltern erfolgt vorwiegend auf Englisch. Dementsprechend wurden Workshop-Materialien wie Präsentation und Padlet um englischsprachige Texte, Beispiele, Online-Angebote und zusätzliche Bilder erweitert.</p> <p>Die geplante Durchführung am 15.12. konnte aufgrund von zahlreichen Krankheitsausfällen in der Kita nicht realisiert werden. Durch die Personalknappheit konnte die Kita nur eingeschränkt Kinderbetreuung anbieten, wodurch sehr viel weniger Frauen* der Zielgruppe in die Einrichtung kamen. Ein Nachholtermin ist für Februar 2023 in Planung.</p>
ab Sept. 2021	Modul 10 Vertiefender Kompetenz- erwerb im Umgang mit	<ul style="list-style-type: none"> Alleinerziehende Frauen* erweitern in Workshops ihre Kompetenzen im Umgang mit Medien und Informationstechnologien. 	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Am 14.04.2022 fand unter dem Motto „Mutter-Kind-Freizeit: Digitale Medien gemeinsam erleben“ ein Ferien-Workshop mit Frauen* 	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung:</p> <p>Im zweiten Halbjahr 2022 fanden drei weitere vertiefende Medienkompetenzworkshops in Kooperation mit dem FabLab Bremen e.V. statt.</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
	digitalen Medien	<ul style="list-style-type: none"> • Die (digitalen) Workshops werden in Kooperation mit kompetenten und erfahrenen Kooperationspartner*innen durchgeführt, wie z.B. dem FabLab Bremen e. V. • Die Frauen* können selbst durch weitere Schulungen Multiplikatorinnen* werden und ihr erlerntes Wissen in Workshops an andere Frauen* weitergeben. 	<p>aus Tenever und deren Kindern im FabLab Bremen e. V. statt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Workshop beinhaltete die Erprobung verschiedener digitaler Technologien (3D-Drucker, Laser-Cutter, Mini-Bots) sowie eine Tablet-Schulung zu den Themen-Schwerpunkten „its-learning“ und iPads in der Schule. • Die Teilnehmerinnen* brachten darüber hinaus auch ihre eigenen Tablets und Endgeräte mit. Während des Workshops artikulierten die Frauen* zusätzliche Wünsche und Bedarfe, z.B. wie kann das Tablet kindersicher gemacht werden und wie können Bildschirmzeiten für Kinder am eigenen Gerät begrenzt werden? Die Teilnehmerinnen* zeigten sich an einer Vertiefung der Medienkenntnisse interessiert. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Medienworkshop für Frauen* im FabLab am 23.9.22: An diesem Termin setzten sich die Teilnehmerinnen* mit der 3D-Druck-Technologie auseinander. Sie entwarfen am Laptop ein eigenes Design für ein 3D-Objekt mit der Software Tinkercad und gaben es in Druck. An diesem Termin entstand in Absprache mit den Teilnehmerinnen* die Idee, dass FabLab in einer mobilen Variante in den Bremer Osten zu holen. 2. Mobiles FabLab am 21.10.22: Der Programmier- und Bastel-Workshop mit Frauen* und Kindern fand in der Atib-Moschee im Rahmen der Europäischen Codeweek (www.codeweek.de) statt. Mit dem Mikrocontroller „Codebug“ eigneten sich die Teilnehmerinnen* Grundlagen des Programmierens an und schrieben ihren ersten eigenen Code. Mittels Krokodilklemmen wurden zudem elektrische Verbindungen zwischen Codebug und LED-Leuchten gelegt und deren Funktionalität programmiert. 3. Medienworkshop mit Frauen* und Kindern im FabLab am 7.12.22: Unter dem Motto „Winter-Ausflug in die Hightech-Werkstatt FabLab für Frauen und Kinder“ wurden an diesem Termin weitere digitale Produktionstechnologien von den Teilnehmerinnen* erprobt. Mit der Software Inkscape entwarfen die Frauen*

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
				<p>eigene Designs für Laternen aus MDF-Platten. Mit dem Vinylcutter wurden Motive ausgeschnitten, die als Dekoration für selbst entworfene Karten mit LED-Applikation dienten. Hierfür wurde auch mit leitfähigem Garn gearbeitet und somit elektro-technische Grundlagen vermittelt.</p> <p>Änderung: Im Jahr 2022 fanden vier anstatt der geplanten drei Medienkompetenzworkshops statt. Dies liegt einerseits in dem seitens der Teilnehmerinnen* geäußerten Bedarfes begründet, andererseits bot der Rahmen der Codeweek die Möglichkeit einer weitreichenderen Öffentlichkeitswirksamkeit des Projektes. Im Jahr 2023 werden dann folglich zwei vertiefende Medienkompetenzworkshops stattfinden.</p>
Ab Juli 2021	Modul 11 Aufbau und Umsetzung eines Blogs / Digitale Kompeten- zen erproben	<ul style="list-style-type: none"> Aufbauend auf Modul 9 und 10 werden Frauen* am Projekt partizipieren, indem sie zusammen (unter Anleitung) mit der Medienpädagogin kleine Filme, Fotos, Beiträge etc. über die Themen des Projektes erstellen und diese auf dem 	<p>Ziel in Arbeit. Stand der Umsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zwischen 01.01. und 30.06.2022 wurden 12 Beiträge auf dem Blog veröffentlicht. Dabei handelt es sich vor allem um Beiträge unter der Rubrik „Gesunde Ernährung“. Frauen* in Tenever haben zu den Blog-Inhalten wesentlich beigetragen. Sie agierten als Expertinnen* bei der Zubereitung von verschiedenen Rezepten. Dabei stellten sie ihr Wissen vor und hinter der Kamera zur Verfügung. Dieses Wissen begrenzte sich nicht ausschließlich auf das Kochen, sondern 	<p>Ziel in Arbeit. Stand der Umsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zwischen 01.07. und 31.12.2022 wurden 26 Beiträge auf dem Blog veröffentlicht. Dabei handelt es sich vor allem um Beiträge unter der Rubrik „Gesunde Ernährung“, insbesondere Frühstücksrezepte (vgl. Modul 12) und Suppenrezepte (vgl. Modul 13) der Frauen* in Tenever. Die Frauen* beteiligten sich auch im weiteren Verlauf des Jahres 2022 als Expertinnen ihres eigenen Alltags und „Content Creators“ auf Instagram und dem Blog. Die Frauen* übernehmen so selbst Verantwortung für die Inhalte und deren Präsentation online.

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
		<p>Blog veröffentlichen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die geschulten Multiplikatorinnen* geben ihre Kenntnisse an Frauen* mit weniger digitalen Kenntnissen weiter. • Die Beiträge werden dann über den Blog und Social-Media in Form von Fotos und Videos veröffentlicht und erläutert. 	<p>beinhaltete auch medienpraktisches Wissen, welches je nach Vorwissen und eigener Medienaffinität gegenseitig ausgetauscht wurde. So übernehmen einige Teilnehmerinnen* selbst Regie oder bringen Ihre Vorschläge und Ideen für passende Bilder und Szenen mit ein. Im Zuge der Umsetzung der Medienarbeit mit den Teilnehmerinnen* zeigt sich ein erhöhter Bedarf an Schulungsgeräten, -räumlichkeiten und -software, um medienpädagogische Arbeit und digitale Teilhabe noch weiter zu intensivieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Austausch mit den Frauen* über die im Projekt stattfindende Medienarbeit ist auch immer Anlass, über Themen wie Datenschutz und Schutz der Privatsphäre zu sprechen. Die Teilnehmerinnen* entscheiden selbst, wie oder ob sie sich öffentlich im Internet zeigen bzw. namentlich genannt werden möchten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Im Verlauf des Projekts hat sich herausgestellt, dass Social Media-Kanäle wie der im Projekt aufgebaute Instagram-Account für die Erreichbarkeit und Partizipation der Frauen* sehr viel besser geeignet ist als der Blog. Instagram ist das Medium, welches einige Frauen* bereits kennen, selbst für sich und ihre Netzwerke nutzen und welches über eine hohe Reichweite verfügt. Eine Projektteilnehmerin, die kontinuierlich eng mit uns zusammenarbeitet, hat nach mehreren gemeinsam erstellten Beiträgen nun auch autonom einen Social-Media-Beitrag zugeliefert. <p>Während Instagram als App für das Smartphone optimiert ist und die Frauen* so auch an ihren eigenen Endgeräten damit arbeiten können, ist die Nutzungsoberfläche des Blogs über WordPress weniger gut für das Smartphone geeignet und erfordert die Einführung an einem PC.</p> <p>Darüber hinaus hält sich der Eindruck, dass die Bildhaftigkeit und Darstellungsweise des Mediums Instagram, die Frauen* eher anspricht als der stärker textbasierte Blog. Die Mehrheit der Projektteilnehmerinnen* sind keine Deutsch-Muttersprachlerinnen*. Einen Text auf Deutsch zu schreiben, stellt für viele eine Herausforderung oder zusätzliche Anstrengung dar. Selbst mit Übersetzungsapps würde in den meisten Fällen eine Korrektur notwendig. Darüber hinaus sind die Teilnehmerinnen*</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
				<p>nicht mit den Regeln einfacher bzw. leichter Sprache vertraut, auf die sich der Blog bezieht. Bisher wurde seitens der Teilnehmerinnen* auch nicht der Bedarf geäußert, sich mit digitalen Content-Management-Systemen wie WordPress zu befassen.</p> <p>Da einige Teilnehmerinnen* selbst Instagram-Nutzerinnen sind, lassen sich die selbst erstellten Inhalte für sie auch schneller und einfacher über ihre eigenen Netzwerke teilen und verbreiten. Dies sind bessere Voraussetzungen für den angestrebten Multiplikatorinnen*-Effekt des Projektes.</p> <ul style="list-style-type: none"> Nach wie vor bietet dieses niedrigschwellige Angebot Austauschmöglichkeiten über Themen wie Schutz der Privatsphäre im digitalen Alltag. Die Teilnehmerinnen* bestimmen selbst in welchem Maße sie öffentlich in Erscheinung treten möchten – die Teilnahme ist immer auch anonym möglich.
<p>Vorge- sehen: ab Juli 2021</p> <p>Umge- setzt: ab Sep. 2021</p>	<p>Modul 12 Bewegung und gesunde Ernährung</p>	<ul style="list-style-type: none"> Um eine Synthese vom alten Projekt „Neue Wege...“ und dem neuen Projekt „Digital Empowerment“ herzustellen, wird ein bestehendes Bewegungsangebot (Lauftreff für Frauen* des LSB 	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Der Lauftreff fand in den Monaten Januar – Februar 2022, April – Mai 2022 statt. Die Pausen entstanden aufgrund geringer Teilnehmerinnen*anzahl, wiederkehrender Ausfälle bei der Kinderbetreuung wegen Quarantäne- 	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Der Lauftreff fand im zweiten Halbjahr in den Monaten Juli – November 2022 statt. Trotz bekundeten Interesses seitens der Zielgruppe, nahmen die Frauen* eher unregelmäßig bzw. nur an vereinzelten Terminen teil. Der Grad der Verbindlichkeit bei dem offenen Angebot war geringer als in anderen Modulen. Aufgrund der Aufnahme einer

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
		<p>Bremen) mit Inhalten zum Thema gesundheits-förderliche Ernährung kombiniert.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Circa monatlich (8 Mal im Jahr/4 Mal in 2021) wird die Laufgruppe gemeinsam ein gesundes Frühstück nach dem Laufen zubereiten und zu sich nehmen. • Viermal im Jahr (zweimal in 2021) wird eine Referentin* als Ernährungsexpertin* (z.B. in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale oder dem BIPS) Informationen zum Thema gesunde Ernährung geben. Dies wird je nach Corona-Verordnung in mehreren kleinen Treffen 	<p>Regelungen, Personalausfällen oder Streiks in Kitas sowie fehlender Übungsleiterin*.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obwohl in der Bedarfserhebung relativ viele Frauen* Interesse an Lauf- oder Bewegungsangeboten bekundet haben, konnte bisher noch keine regelmäßige Laufgruppe etabliert werden. Verbindliche Zusagen sind selten und häufig kamen den Frauen* andere Termine dazwischen. • Sehr positiv bewerten wir, dass sich inzwischen eine Vertreterin der Zielgruppe bereit erklärt hat, die Rolle als Übungsleiterin für den Lauftreff zu übernehmen. • Von den gesunden Frühstücken haben in der ersten Jahreshälfte 2022 drei von vier vorgesehenen Terminen stattgefunden (22.03.22, 24.05.22 und 21.06.22). Ein Frühstück (geplant 26.04.22) musste aufgrund Personalmangels und pandemiebedingten Krankheitsausfällen abgesagt werden. 2 Frühstücke wurden in Zusammenarbeit mit Brigitte Bücking, Ernährungsexpertin am BIPS, durchgeführt. Im Zuge dieser Zusammenarbeit konnte Brigitte Bücking als weiteres Mitglied des Steuerungsgremiums gewonnen werden. • Mit der Verstetigung der Zusammenarbeit und durch einige regelmäßige 	<p>Erwerbstätigkeit der Übungsleiterin, die selbst aus der Zielgruppe des Projektes stammte, konnte der Lauftreff zum Ende des Jahres nicht fortgesetzt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Von den gesunden Frühstücken haben in der zweiten Jahreshälfte 2022 alle vorgesehenen Termine stattgefunden (12.07.22, 13.09.22, 18.10.22 und 08.11.22). Zwei Frühstücke wurden in Zusammenarbeit mit Brigitte Bücking, Ernährungsexpertin am BIPS, durchgeführt. <p>Das Angebot wurde in der zweiten Jahreshälfte vermehrt von Müttern mit Kleinkindern und auch mit Kindern ohne Betreuungsplatz wahrgenommen. Die Räumlichkeiten wurden deshalb um eine Kinderecke mit Spielgelegenheit erweitert. Ältere Kinder beteiligen sich am Kochen bzw. bei der Zubereitung der Rezepte. Da die finanziellen Mittel für Kinderbetreuung bereits für das Gartenangebot ausgeschöpft sind (vgl. Modul 14) und Räumlichkeiten im FGT fehlen, kann in diesem Modul keine separate Kinderbetreuung gewährleistet werden.</p> <p>Durch die regelmäßige Teilnahme einiger Frauen* werden nach wie vor Rezeptvorschläge der Teilnehmerinnen* integriert. Diese sind kulturell divers. Generell besteht große Bereitschaft und Neugier neue Rezepte gemeinsam auszuprobieren. Seitens der Mütter besteht vor allem auch</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
		<p>oder digital stattfinden.</p> <ul style="list-style-type: none"> Über die Treffen sowie die Rezepte und Informationen zum Thema gesunde Ernährung wird dann auch in den digitalen Medien und im Blog berichtet. 	<p>Teilnehmerinnen* am Frühstück bzw. an anderen Projektangeboten konnten auch zunehmend die Rezeptvorschläge und Wünsche der Frauen* mit in das Angebot integriert werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Planung, Abläufe und Durchführung des Frühstückangebots wurden im Zuge von Nachbesprechungen und Reflexion optimiert, zum Beispiel hinsichtlich der Raumgestaltung und Einrichtung von Zubereitungsstationen. Über die Treffen sowie die Rezepte wurde auf dem Blog und bei Instagram berichtet bzw. Informationen in Form von Videos und Fotos geteilt. Diese wurden dort auch beworben. Die Zugangsbeschränkungen zu den Frühstücken changierten zwischen 2G+ im März und 3G ab Mai 2022. Trotz teilweiser Gewöhnung an die Zugangsbeschränkungen stellen diese nach wie vor einen zusätzlichen Aufwand und damit eine Hürde für (potenzielle) Teilnehmerinnen* dar. <p>Änderung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Das Projekt folgte der Empfehlung des Steuerungsgremiums, das Frühstückangebot losgelöst vom Laufftreff umzusetzen (vgl. Jahresbericht 2021). 	<p>großes Interesse an geeigneten Ernährungsangeboten und Rezepten für Kinder. Auch bekamen wir bereits die Rückmeldung von wiederkehrenden Teilnehmerinnen*, dass sie bei der Veranstaltung gelernte Rezepte bereits zu Hause nachgekocht haben.</p> <p>Die Frühstücksrezepte erscheinen regelmäßig online auf dem Blog und auf Instagram. Darüber hinaus fotografieren und filmen die Frauen* auch selbst gern die zubereiteten Speisen.</p> <p>Die Zugangsbeschränkungen zu den Frühstücken changierten zwischen 3G und Schnelltestung vor der Veranstaltung ab Oktober 2022. Trotz teilweiser Gewöhnung an die Zugangsbeschränkungen stellen diese nach wie vor einen zusätzlichen Aufwand und damit eine Hürde für (potenzielle) Teilnehmerinnen* dar.</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
Ab Juli 2021	Modul 13: Ressourcen und Kompe- tenzen der kochenden Frauen* zei- gen: Videos über ge- sunde Ernäh- rung herstel- len	<ul style="list-style-type: none"> • Altes Wissen sowie traditionelle Kochkünste aus verschiedenen Herkunftsländern der Frauen* werden (wieder-) entdeckt. • Im Projekt „Digital Empowerment ...“ werden Frauen* beim Kochen der internationalen Suppen mit der Kamera begleitet. • Die Videos sollen mit Rezeptbeschreibung und Erklärungen (auf Basis der Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung) auf unserem Blog veröffentlicht und über Social-Media verbreitet werden. • An dieser Stelle werden Ökotrophologinnen einbezogen (Verbraucher- 	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung:</p> <p>In der ersten Jahreshälfte 2022 wurden vier Suppen zusammen mit Frauen* aus dem Projekt gekocht. 3 Rezepte davon wurden mit Videos und Fotos auf Instagram und auf dem Blog veröffentlicht. Die Veröffentlichung des 4. Rezeptes ist zum Berichtszeitpunkt in Arbeit.</p> <p>Es wurden folgende Suppen gekocht:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Linsen-Spinat-Suppe – Latakianischer Art ➤ Algerische Harira-Suppe ➤ Grüne Bohnensuppe ➤ Türkische Joghurtsuppe <p>Die 3 veröffentlichten Suppenrezepte wurden von den Ernährungsexpertinnen (B. Bücking & W. von Atens-Kahlenberg, BIPS) auf dem Blog kommentiert.</p> <p>Auch im Gartenprojekt wurde unter anderem mit den geernteten Lebensmitteln gemeinsam mit den Frauen* gekocht und gebacken, zum Beispiel Fladenbrot, Waffeln oder Johannisbeermarmelade. Es wurde sich mit regionaler, saisonaler und veganer Küche und Ernährungsweisen auseinandergesetzt.</p>	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung:</p> <p>In der zweiten Jahreshälfte 2022 wurden vier Suppen zusammen mit Frauen* aus dem Stadtteil gekocht. Alle wurden mit Videos und Fotos auf Instagram und auf dem Blog veröffentlicht.</p> <p>Es wurden folgende Suppen gekocht:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bunte Gemüsesuppe ➤ Meeresfrüchte-Cremesuppe ➤ Vegane Zucchinisuppe ➤ Türkische Nudelsuppe mit Rinderhackfleisch <p>Die veröffentlichten Suppenrezepte wurden von den Ernährungsexpertinnen Brigitte Bücking und Wiebke von Atens-Kahlenberg (BIPS) auf dem Blog kommentiert. Auf Instagram haben die Teilnehmerinnen* und andere Nutzer*innen der Plattform, die Möglichkeit, die Rezepte zu kommentieren oder zu teilen.</p> <p>Die vegane Zucchinisuppe entstand im Rahmen einer Kochaktion im Gemeinschaftsgarten „Querbeet“.</p> <p>Seitens der Teilnehmerinnen* verstärkt sich zunehmend der Wunsch, auch andere Speisen als Suppen zuzubereiten und daraus ein Video zu produzieren. Außerdem besteht weiteres Interesse seitens verschiedener Frauen*gruppen das Modul als Gruppenaktion durchzuführen.</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
		<p>zentrale oder BIPS). Diese sollen auf die kulturellen Ernährungsgewohnheiten des Landes der Köchin eingehen (z.B. Fastenmonat oder spezielle Gewürze). Zudem sollen die Rezepte in Bezug auf „gesunde Ernährung“ kommentiert und ggfs. Verbesserungsvorschläge gemacht werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es wird auch ein Austausch zum Urban Gardening hergestellt, um das Wissen über saisonale Lebensmittel zu erhöhen. Die Ernteprodukte werden dabei für gesunde Gerichte, die gekocht werden genutzt. 	<p>Die Teilnehmerinnen* ließen auch ihre eigenen Rezepte und Ideen einfließen und entwickelten eigene Kreationen, zum Beispiel beim Brotbacken im Tandur-Ofen des Gemeinschaftsgartens. Zu bestimmten Anlässen, z.B. Zuckerfest, bringen einige Teilnehmerinnen* auch eigene Gerichte mit in den Garten und teilen diese mit den anderen.</p> <p>Im Zuge der Kochangebote erstellten einige Frauen* eigene Videos und Fotos mit ihren Smartphones zur Erinnerung für ihre Familien außerhalb Deutschlands oder für die eigenen Social-Media-Profile.</p>	

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
Ab April 2022	Modul 14 Gärtnern für die eigene Lebensmit- telproduk- tion und den seelischen Ausgleich	<ul style="list-style-type: none"> • Urban Gardening bei „Querbeet“ (Verein Treffpunkt Natur und Umwelt e.V.) soll als praktische und lustvolle Nahrungsherstellung genutzt werden wie auch als gemeinschaftliche Aktivität, bei der Nachbarschaft positiv erlebt werden kann. • Ab April 2021, 1x wöchentlich mit bis zu 12 Teilnehmerinnen* • Die Frauen* erfahren und probieren unter Anleitung wie sie jahreszeitengerechtes Gemüse anbauen und ernten und für gesunde Gerichte verwenden können. • Der Prozess wird gefilmt und diese Videos werden mit Erklärungen auf 	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung: Die Gartensaison 2022 startete am 06.04.2022 mit einem Info-Tag auf dem Gelände des „Querbeet“-Gemeinschaftsgartens des TNU e.V. Aus den Besucherinnen* an diesem Tag generierte sich eine weitere Frauen*-Gartengruppe.</p> <p>Aktuell nehmen am Gartenangebot 12 Teilnehmerinnen* mit 32 Kindern teil. Mit dieser Gruppengröße sind die Möglichkeiten des Projektes mehr als ausgeschöpft. Zudem gibt es eine Warteliste mit weiteren Interessentinnen* für das Angebot. Dieser Bedarf ist im Rahmen des Projektes nicht zu decken.</p> <p>FGT konnte im Rahmen eines WiN -Antrages (WiN = Förderprogramm „Wohnen in Nachbarschaften“) zusätzliche Mittel einwerben, um im Projekt sichtbar gewordene Bedarfe zu adressieren. Dies beinhaltet ein zusätzliches pädagogisches Garten-Programm für die Kinder der teilnehmenden Frauen*. Diesen Wunsch und Bedarf hatten die Teilnehmerinnen* bereits am Ende der Gartensaison 2021 in einem Reflexionstreffen geäußert.</p> <p>Die starke Nachfrage bei diesem Modul begründet sich auch in dem zusätzlich ermöglichten Kinderprogramm und -betreuung am Nachmittag,</p>	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung: Am Gartenangebot nahmen in diesem Jahr 12 Teilnehmerinnen* mit 32 Kindern teil. Die Gartengruppe bewirtschaftete insgesamt drei Bodenbeete, sechs Hochbeete und Gemeinschaftsflächen des Gartens.</p> <p>Zu den Gartenaktivitäten im zweiten Halbjahr zählten u.a. Hochbeete aufbereiten, Ernte von Gemüse, Jäten, Bewässerung der Beete, Kompost umschichten, Beete mit Gründünger aufbereiten und ein Erdbeerbeet anlegen.</p> <p>Das zweite Halbjahr war auch geprägt von einer anhaltenden Hitzewelle im Sommer. Aufgrund mangelnder Schattenflächen und Abkühlungsmöglichkeiten musste eine Veranstaltung ausfallen und für vereinzelte Termine im Hochsommer die Gartenaktivität zeitweise etwas eingeschränkt werden.</p> <p>Ernährungs- und Kochangebote im Garten waren Zucchini- und Kürbissuppe kochen, Pizzabacken im Lehmofen und Stockbrot über dem Lagerfeuer als Abschluss. Die Gartensaison endete Ende Oktober 2022.</p> <p>In einer Reflexionsrunde mit den Frauen* zeigten sich alle zufrieden und sicherten ihre weitere Teilnahme zu. Insbesondere das umweltpädagogische Begleitprogramm für die Kinder ist sehr positiv bewertet</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
		<p>unserem Blog veröffentlicht und über unsere Social-Media-Kanäle verbreitet.</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Ernteprodukte werden im Rahmen des Modul 12 und 13 zu gesunden Gerichten verarbeitet und diese Gerichte können von den Frauen* zuhause nachgekocht werden. 	<p>welches auch berufstätige Alleinerziehende erreicht.</p> <p>Außerdem gab es aus dem Vorjahr die Erfahrung, dass die Kinderbetreuerin mit der hohen Anzahl an Kindern überlastet war und die Kinder selbst am Gärtnern mit teilnehmen wollten. Jetzt können die Frauen* sich noch besser auf das Gärtnern konzentrieren und werden noch stärker von ihrer Care-Arbeit entlastet. Bislang gab es auf das neu eingeführte Zusatzprogramm nur positive Rückmeldungen seitens der Teilnehmerinnen*.</p> <p>Hiermit wurde aus unserer Sicht zugleich ein Schritt Richtung Nachhaltigkeit gegangen.</p> <p>Im bisherigen Programm wurden unter Anleitung der Gärtnerin alte Hochbeete renoviert, neue Hochbeete gebaut, regionales und saisonales Obst und Gemüse angebaut und im Juni die ersten Ernten eingefahren. Die Ernte konnte von den Teilnehmerinnen* mit nach Hause genommen werden.</p> <p>Neben der Gartenarbeit sind das gemeinsame Kochen und Essen im Garten weiterhin gemeinschaftliche Ereignisse mit sozialem Mehrwert für alle Beteiligten. Frauen* und Kinder bauten Beziehungen zueinander auf oder intensivierten diese.</p> <p>Die Aktivitäten im Garten wurden seitens der Medienpädagogin und der Praktikantin im Projekt</p>	<p>worden. FGT arbeitet an einer Lösung, dieses Programm auch für 2023 im Projekt finanziell zu sichern, da die Förderung durch WiN (= Förderprogramm „Wohnen in Nachbarschaften“) 2022 ausgelaufen ist.</p> <p>Nach wie vor besteht großes Interesse an dem Gartenangebot mit einer langen Warteliste, sodass das Angebot bereits für 2023 ausgebucht ist. Zwei Teilnehmerinnen* scheiden aus (Gründe: Anfahrt, andere Vereinsverpflichtung der Kinder), für die jeweils eine Person auf der Warteliste nachrückt.</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
			<p>medial dokumentiert und für Instagram aufbereitet. Einige Bilder werden mit den Frauen* direkt über die Signal-Gartengruppe geteilt. Einige Frauen* erstellten eigene Videos und Fotos im Garten, um Erinnerungen festzuhalten, Erfahrungen mit der Familie außerhalb Deutschlands oder über ihre Social-Media-Profile zu teilen.</p> <p>Medienaktivitäten stellen aber nach wie vor einen eher geringen Anteil der Aktivitäten im Garten dar. Die Zeit im Garten bietet für Mütter und Kinder eine gute Möglichkeit, medienfreie Zeiten in ihren Familienalltag einfließen zu lassen. Dies verweist auf die Doppeldeutigkeit von Medienkompetenz zur Nutzung und Nicht-Nutzung digitaler Medien.</p>	
Ab Juli 2021	Modul 15: Multiplikatorinnen-Konzept Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmerinnen* aus den verschiedenen Modulen zum Bereich Ernährung (Modul 12, Modul 13 und Modul 14) werden zu Multiplikatorinnen* und geben ihr Wissen und ihre Kenntnisse an andere Frauen* weiter. Dies geschieht 	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung: Hat in Modul 13 und 14 stattgefunden.</p> <p>Zum Wesen des informellen Austauschs zwischen den Frauen* gehört, dass dieser im Projekt nur begrenzt nachvollzogen werden kann. Wir sehen im Projektteam deutliche Anhaltspunkte dafür, dass dieser Austausch stattfindet. Das sehen wir z.B. daran, dass Teilnehmerinnen* aus dem Urban-Gardening Projekt auch an den anderen Modulen teilnehmen und dort wieder Freundinnen* mitbringen. Auch im Austausch mit</p>	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung: Hat in Modul 11, 12, 13 und 14 stattgefunden.</p> <p>Modul 11 betreffend, also die Produktion digitaler Inhalte für Blog und Social Media, haben Projektteilnehmerinnen* das Vorhaben mitgeteilt, gemeinsam einen Videodreh durchführen zu wollen. Dabei handelt sich um eine Projektteilnehmerin, die bereits über ein hohes Maß an Medienkompetenz verfügt und bereits Suppenvideos mit FGT produziert (Modul 13) hat und eine ihrer Freundinnen, die in ihrer Freizeit gerade erst begonnen hat, eigene Videos mit dem</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
		<p>sowohl durch digitale Berichte der Frauen* in Zusammenarbeit mit Expertinnen* aus dem Bereich Ernährung im Blog und auf den Social-Media-Kanälen, als auch in persönlichen informellen Austausch mit anderen Frauen* (z.B. bei einem gemeinsamem Treffen der Frauen* oder intern auf verschiedenen Social-Media-Plattformen).</p>	<p>den Fachkräften anderer Einrichtungen oder bei Begegnungen im Stadtteil mit Teilnehmerinnen*, zum Beispiel beim Tenever Sommerfest am 18.6.2022, zeigte sich, dass sich die Frauen* mit anderen Personen in ihrem sozialen Umfeld über die wahrgenommenen Projektangebote austauschen.</p>	<p>Smartphone zu drehen und bisher noch nicht an Modul 13 teilgenommen hat.</p> <p>Bezüglich des Moduls Nummer 12 hat sich beim Lauftreff in einigen Fällen gezeigt, dass neue Teilnehmerinnen* über Multiplikatorinnen* von den Bewegungs- und Ernährungsangeboten erfahren und daraufhin teilgenommen haben. Bei den Frühstücken war zu beobachten, dass Teilnehmerinnen*, die Speisen fotografieren und filmen. Da viele der Frauen* Messengerdienste und Social Media-Plattformen nutzen, ist stark davon auszugehen, dass die Erfahrungen und Aufnahmen online geteilt bzw. anderen Personen des sozialen Umfeldes gezeigt werden. Auch über die Berichte einiger Teilnehmerinnen*, dass Rezepte zu Hause nachgekocht werden, lässt sich schließen, dass das soziale Umfeld, v.a. auch die Kinder, an dem Erlernten teilhaben.</p> <p>Einige neue Teilnehmerinnen* sind auch über vorherige, regelmäßig teilnehmende Frauen* zum Frühstücksangebot gekommen. Es ist also vorauszusetzen, dass sich frühere und neue Teilnehmerinnen* zuvor über das Angebot ausgetauscht haben.</p> <p>Ähnliches gilt für das Urban-Gardening-Angebot (Modul 14). Auch hier empfangen die Teilnehmerinnen* des Öfteren Besuch von Freundinnen oder anderen Familienmitgliedern. Darüber ergaben sich auch weitere Anfragen für die Teilnahme am Gartenprogramm.</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
				<p>Inwieweit Social-Media- und Bloginhalte von Projektteilnehmerinnen* oder -interessierten aufgerufen, geteilt und kommentiert werden, ist nur sehr bedingt nachvollziehbar. Dafür müsste die Kommunikation über die Beiträge zum Einen öffentlich stattfinden und zum Anderen die Identität einer Instagram-Nutzerin* bekannt sein. Sehr selten sind diese Bedingungen erfüllt, was aus datenschutzrechtlicher Sicht auch positiv zu bewerten ist.</p> <p>Die anonymisierten Statistiken zeigen jedoch, dass der Blog mit 5-127 Aufrufen am Tag regelmäßig besucht wird (Stand: 20.12.2022). Rückschlüsse auf Besucher*innen lässt die Blogstatistik nicht zu. Dem Instagram-Profil des Projektes folgen inzwischen 381 Personen, die Mehrheit von ihnen weiblich (81%), aus dem Raum Bremen (64%) und im Alter zwischen 25 und 44 Jahren (63%) (lt. Instagram Insights). Nutzer*innen interagieren teilweise mit den Beiträgen öffentlich über „Likes“, vereinzelt mit kurzen Kommentaren oder Emojis.</p>
Ziel 05: Evaluation				
2021- 2024	Modul 17 Evaluation	<ul style="list-style-type: none"> Das Projekt wird von der BZgA evaluiert, zusätzlich findet eine interne Evaluation statt. 	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Eine kontinuierliche interne Evaluierung mit wissenschaftlicher Beratung und Dokumentation der Aktivitäten findet monatlich statt. Die ehrenamtliche wissenschaftliche Beraterin Dr. I. Jahn bringt eine übergreifende Public-Health-Perspektive mit den 	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Die interne Evaluierung der Projektarbeit fand weiterhin monatlich mit der ehrenamtlichen wissenschaftlichen Beraterin Dr. I. Jahn statt. Das Leibniz-Institut BIPS hat ein Konzept für die externe Evaluation des Projektes vorgelegt (siehe

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung /Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.22	Stand des Vorhabens zum 31.12.22
			<p>Schwerpunkten Wirkungsorientierung und Geschlechtergerechtigkeit in die Projektarbeit mit ein.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgrund des BSG-Urteils kann keine externe Evaluation durchgeführt werden, da die Gelder hierfür gestrichen worden sind. Um trotzdem eine externe Evaluation durchführen zu können, gab es bisher Vorgespräche mit den Mitgliedern des Steuerungsgremiums Dr. Tilman Brand und Daniel Rosenfeldt (vdek/ Programmbüro GKV-Bündnis). <p>Änderung: Eine externe Evaluation durch die BZgA findet nicht statt.</p>	<p>Anlage 4). Die konzeptuellen Vorstellungen des BIPS zur Umsetzung einer Externen Evaluation wurden bei einem Treffen mit den Mitarbeiterinnen des Projektes „Digital Empowerment ...“ erörtert, was der Partizipation aller Beteiligten auch in diesem Modell Rechnung trägt. Der Zuwendungsbescheid wurde dem BIPS am 22.12.2022 vom GKV-Bündnis per Post zugestellt.</p>

Anlagen:

Anlage 1: Präsentation zum 3. Treffen des Steuerungsgremiums

Anlage 2: Einladung AK Tenever

Anlage 3: Protokoll zum 3. Treffen des Steuerungsgremiums

Anlage 4: Präsentation zum 4. Treffen des Steuerungsgremiums

Leitfragen zum Jahresbericht

Die Beantwortung folgender vier Leitfragen dient dazu, die Projektentwicklung über den tabellarischen Tätigkeitsbericht hinaus zu reflektieren und zu dokumentieren:

1. Welche der geplanten Strategien und Maßnahmen sind erfolgreich verlaufen?

- Bedarfsabfrage (M7)
- Mitgestaltung (M8)
- Umsetzung von Social-Media- und Blog-Angeboten (M11 & M13)
- Medienkompetenzworkshops (M9-M10)
- Ernährungsangebote (M12, M13, M15)
- Urban-Gardening-Angebot (M14)

2. Welche Erfolgsfaktoren haben zu einer erfolgreichen Umsetzung der unter 1) aufgeführten Strategien und Maßnahmen beigetragen?

Die Erfolgsfaktoren der genannten Strategien und Maßnahmen sind

- a) jahrzehnte **lange Erfahrungen des FGT** auf dem Gebiet bedarfsgerechter und geschlechtersensibler Gesundheitsförderung für Frauen* in sozial benachteiligten Settings
- b) die darauf aufbauende **sehr gute Vernetzung** der Einrichtung und des Vereins im Stadtteil

Diese ermöglicht die Etablierung und Vertiefung von Kooperationen mit Stadtteilakteur*innen im Sinne des Projektes und dessen Nachhaltigkeit. So konnte 2022 über die zusätzliche Akquise von WiN-Mitteln ein umweltpädagogisches Begleitprogramm für die Kinder der Teilnehmerinnen* des Urban-Gardening-Moduls angeboten werden. Das zusätzliche Umweltprogramm für die Kinder schuf nicht nur Entlastung für die Mütter und mehr Freiraum für die pädagogische Arbeit mit ihnen, sondern verankert Umweltbildung und Nachhaltigkeitsgedanken in der Kernfamilie als solche. Die Mutter-Kind-Beziehung wird um den Austausch über Umwelt-, Nachhaltigkeits- und Ernährungsthemen bereichert und schafft eine transgenerationale Brücke. In diesem transgenerationalen Brückenschlag durch die Erweiterung des Urban-Gardening-Angebotes sehen wir die Nachhaltigkeit des Projektes gestärkt. Ähnlich positive Entwicklungen sehen wir bei der medienpädagogischen Arbeit mit Kindern und Müttern im FabLab Bremen (M10). Die Medienarbeit mit den Frauen* stärkt ihre eigenen Medienkompetenzen und damit potenziell auch ihre Fähigkeiten zur Medienerziehung, eine besondere Herausforderung für Eltern deren Kinder in einer digitalisierten Welt aufwachsen.

Die sehr gute Vernetzung von FGT gewährleistet außerdem die Erreichbarkeit und Beteiligung der Zielgruppe sowie Mitgestaltung im Quartier (M8). Insbesondere die Zusammenarbeit mit Sprach- und Integrationsmittlerinnen sowie Fachkräften in den Kindertagesstätten schafft den Zugang zu Müttern im Stadtteil und zu deren aktuellen Bedarfen. Im Zuge der Digitalisierung von Alltagsaufgaben und gesellschaftspolitischen Veränderungen unterliegen auch die Bedarfe der Frauen* bestimmten Veränderungen (z.B. bei der Einführung neuer Plattformen oder Online-Terminvergaben von Behörden, Praxen oder

Gesundheitsreinrichtungen). Die enge Vernetzung, Kooperationen und die Erweiterung der Feedbackmöglichkeiten im Projekt durch den Einsatz von On-line-Anwendungen (vgl. M7) erlauben eine fortwährende Kontaktaufnahme und Rückmeldung zu neu entstandenen oder aktuell drängenden Bedarfen der Frauen* aufgrund ihrer aktuellen Lebenssituation. Durch diese Erfolgsfaktoren sind bedarfsgerechte Angebote wie die Kitaportal-Workshops (M9) im Projekt neu geschaffen und in den Stadtteil hineingetragen worden.

Des Weiteren ist im Rahmen dieser Vernetzungen die Umsetzung einiger Module wie bspw. die Bedarfsabfrage (M7) oder der Dr. Google-Workshop (M9) ermöglicht worden.

- c) Das breite Spektrum des FGT-Angebotes und die **Vielfalt der Angebote** im Projekt schaffen gute Zugänge zur Zielgruppe, die in Bezug auf Bildungsstatus, Herkunft und persönlichen Interessen sehr heterogen ist.
- d) **Diversität und Mehrsprachigkeit im Team**
Die Mehrheit der Projektteilnehmerinnen* sind keine Deutsch-Muttersprachlerinnen*. Viele von Ihnen sehen im Wahrnehmen von gesundheitsförderlichen Angeboten auch die Möglichkeit, Deutsch zu lernen bzw. Deutsch-Kenntnisse zu erweitern. Das individuelle Sprachniveau bzw. Schreib- und Lesefähigkeiten können auch einen Unsicherheitsfaktor für die Teilnahme an Angeboten sein, die auf deutscher Sprache oder schriftbasiert ausgelegt sind. Aus mehreren Kitas erreichte uns bspw. die Bitte, Veröffentlichungen sowie Informationsmaterial und -veranstaltungen in englischer Sprache zu gestalten. Um möglichst vielen alleinerziehenden Frauen* im Stadtteil den Zugang zu Projektangeboten zu ermöglichen, kommen wir dieser Bitte im Rahmen des Projektes nach. So haben beispielsweise die Kitaportal-Workshops bilingual auf Deutsch und Englisch stattgefunden und mehrsprachige Info-Materialien wurden ausgehändigt. Ein solches zweisprachiges Angebot konnte nur umgesetzt werden, weil entsprechende Sprachkompetenzen im Projektteam vorhanden sind. Die Diversität und das Sprachportfolio des Projektteams über Angestellte, Honorarkräfte und Praktikantinnen trägt wesentlich dazu bei, den alleinerziehenden Frauen* unterschiedlichster Herkunft Zugang zu den Projektangeboten zu verschaffen, Wissenstransfer, Integration und interkulturellen Austausch zu gewährleisten. Der Abbau von Sprachbarrieren wird des Weiteren über die Zusammenarbeit mit Sprach- und Integrationsmittlerinnen ermöglicht.
- e) **Lernen durch gemeinsames Erleben und Erfahren**
Im Projekt beobachten wir, dass anwendungsbezogene und aktive Beteiligungsformate, die ein bestimmtes Produkt, das Erfolgserlebnis ‚Entlastung im Alltag‘ zum Ergebnis haben und/oder einen empfundenen sozialen Mehrwert haben, besonders gut von der Zielgruppe angenommen werden. Das wird bei den Ernährungsangeboten und beim Urban-Gardening deutlich. Wissenstransfer erfolgt hier besonders niedrigschwellig und vornehmlich im gemeinsamen Tun. In diesem angewandten Setting ergeben sich Fragen, Austausch und bedarfsgerechter Input, der auf die Interessen der Zielgruppen trifft. Es ist u.a. das ungezwungene, interaktive Setting im geschützten Raum mit anderen Frauen*, in dem Gesundheits- und Medienkompetenzen direkt erprobt und diskutiert werden können. Der soziale Aspekt, also das Treffen und Wiedersehen mit anderen Freundinnen* und Projektteilnehmerinnen*, gemeinsame Mutter-Kind-Aktivitäten mit Entlastung in der Betreuung, ist für einige Frauen* ein ebenfalls nicht zu unterschätzender Motivator, an den Angeboten teilzunehmen. Gerade für schwer erreichbare Zielgruppen von Präventions- und Gesundheitsförderangeboten sollten deshalb die unterschiedlichen Motivationen zur Projektteilnahme näher in den Blick genommen werden, auch bzw. insbesondere wenn diese sich nicht in erster Linie auf den Bezug von Gesundheitsinformationen beziehen.
- f) **Einsatz von digitalen Anwendungen und Plattformen**
Der Alltag der alleinerziehenden Frauen* ist zunehmend digitalisiert. Wie in der Bedarfsabfrage (M7) bereits festgestellt, nutzt die Mehrheit das

Smartphone bzw. digitale Medien, um soziale Kontakte zu pflegen, Informationen zu suchen, den Alltag zu managen und für Unterhaltung. Durch die Trennung und Zerstreuung von vielen Familienmitgliedern nutzt die Mehrheit soziale Medien und digitale Messengerdienste wie WhatsApp. Viele Frauen* finden einen kreativen Umgang und nutzen die Möglichkeiten von digitalen Anwendungen, um Sprachbarrieren abzubauen und Alltagsaufgaben zu bewältigen. FGT und das Projekt knüpfen an diese Lebensrealitäten und Alltagsgewohnheiten der Frauen* an. Gleichzeitig zeigen wir im Sinne unseres pädagogischen Auftrages im eigenen Anwenden und Ausbau digitaler Infrastruktur Möglichkeiten eines datenschutzsensiblen und möglichst selbstbestimmten Umgang mit digitalen Medien auf. So lernten einige Frauen* zum Beispiel über das Projekt den Messengerdienst „Signal“ kennen und installierten ihn auf ihren Smartphones, um mit dem Projektteam und anderen Frauen* in Kontakt zu bleiben. Gleichzeitig produzieren die Frauen* in Begleitung des Teams digitale Inhalte und können – auch anonymisiert – mit ihrem eigenen Wissen sichtbar und selbstwirksam werden. Digitale Anwendungen schaffen mehr und flexiblere Kontakt- und Feedbackmöglichkeiten, müssen jedoch auch mit den entsprechenden Ressourcen ausgestattet sein, um Anfragen und Interaktion online entgegennehmen und beantworten zu können. Im Projekt haben wir für Social-Media und Blogaktivitäten personelle Unterstützung des Projektteams im Rahmen von Praktika im FGT etabliert.

g) **Regelmäßigkeit der Angebote**

Ein regelmäßiger Zyklus der stattfindenden Veranstaltungen hat wesentlich dazu beigetragen, dass sich gesundheitsförderliche Angebote des Projektes, insbesondere die gesunden Frühstücke (M12) und das Urban Gardening (M14), im zweiten Projektjahr im Stadtteil etabliert haben. So meldeten sich einige Teilnehmerinnen* des Frühstücks schon frühzeitig im Voraus für den nächsten Termin an und nahmen das Angebot regelmäßig wahr. Im Garten etablierte sich eine feste Gruppe mit geringer Fluktuation. Einige Teilnehmerinnen* werden 2023 das dritte Jahr in Folge das Angebot wahrnehmen und haben den Garten als sozialen Treffpunkt und Aktivität in ihren Alltag integriert. Diese Angebote erweisen sich somit als besonders nachhaltig, wenn wir davon ausgehen, dass regelmäßige Teilnahme an Angeboten über einen längeren Zeitraum das Wirkungspotenzial des Projektes steigern.

h) **Ehrenamtliche Beteiligung und Wertschätzung der Frauen***

Das Erreichen der Projektziele wäre ohne die engagierte, ehrenamtliche Beteiligung von Frauen* und Multiplikatorinnen* aus der Zielgruppe und im Stadtteil nicht möglich. Da dies gerade für alleinerziehende Frauen* ein zusätzlicher Aufwand bedeutet und dies nicht wie für Fachkräfte im Rahmen ihrer Lohnarbeit vergütet wird, legt FGT auf eine Aufwandsentschädigung wert. Das ohnehin schon bestehende Prekariat unbezahlter Sorgearbeit soll nicht durch unbezahlte ehrenamtliche Tätigkeit verstärkt werden.

i) **Flexibilität** in der Gestaltung von Inhalten und Angeboten, wenn auch begrenzt

Zwar ist das Projekt über die Modulstruktur im Projektantrag an entsprechende Angebotsformate gebunden, diese lässt jedoch ein gewisses Maß an konzeptionellen Änderungen und inhaltlichen Gestaltungsmöglichkeiten zu, sodass in der Projektarbeit auch bedarfsgerechte Anpassungen möglich sind.

3. Welche hinderlichen Faktoren gab es bei der Umsetzung der geplanten Strategien und Maßnahmen?

Zu nennende hinderliche Faktoren im zweiten Projektjahr sind

a) **Covid Sars-2-Pandemie und Krankheitsausfälle**

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie waren auch im zweiten Projektjahr noch sehr spürbar. Durch die Zugangsbeschränkungsmaßnahmen und sich häufig ändernde Corona-Schutzmaßnahmen ergab sich ein personeller und finanzieller Mehraufwand. Einige Veranstaltungen mussten aufgrund von Krankheitsausfällen im Team und bei kooperierenden Einrichtungen kurzfristig anders organisiert, mit weniger Personal umgesetzt oder verschoben

werden. Trotz erhöhter Akzeptanz für die Corona-Schutzmaßnahmen im Verlauf des zweiten Projektjahres stellten 2G, 2G+, 3G oder Testungen Hürden für potenzielle Teilnehmerinnen* dar.

b) **Sprachbarrieren**

Trotz Diversität und Mehrsprachigkeit im Team kann im Projekt nicht das gesamte Spektrum an Sprachen abgedeckt werden, die uns im Projektalltag begegnen. Mangelnde Sprachkompetenz in Deutsch, Englisch, Arabisch oder Türkisch kann somit eine Hürde für die Teilnahme am Programm sein. Außerdem stellen schrift- und textbasierte Tätigkeiten wie das Erstellen eines Blogbeitrages für viele Frauen* eine große Herausforderung und Aufwand dar, sodass hier die Arbeit mit visuellen Medien niedrigschwelliger erscheint.

c) **Knappe zeitliche Verfügbarkeit der Zielgruppe und benötigte Kinderbetreuung**

Bei der angestrebten Beteiligung der alleinerziehenden Frauen*, z.B. in der Gremienarbeit im Steuerungsgremium, aber auch bei der Planung und Bewerbung von einzelnen Veranstaltungen werden immer wieder die knappen zeitlichen Ressourcen der Zielgruppe deutlich. An Vormittagen „konkurriert“ das Projektangebot mit Deutschkursen bzw. Weiterqualifizierungsangeboten, Berufstätigkeit, Beratungsangeboten, Arzt- oder Behördenbesuchen der Frauen*. Im Nachmittagsbereich ist die Teilnahme der Zielgruppe häufig nur unter Gewährleistung von Kinderbetreuung möglich. Zudem sind Mütter am Nachmittag verhindert, wenn sie ihre Kinder zu anderen Freizeitveranstaltungen im Rahmen ihrer Sorgearbeit begleiten. Im Zuge der Corona-Pandemie kam es auch immer wieder zu Personal- und Betreuungsausfällen in den Kitas, sodass die alleinerziehenden Frauen* ihren Betreuungsaufgaben nachkommen mussten und die Teilnahme an Veranstaltungen absagen oder die Kinder spontan mitbringen mussten. FGT konnte die mangelnde Kinderbetreuung im Rahmen des Projektes finanziell und räumlich nur begrenzt auffangen.

Viele der Frauen*, die sich am Projekt beteiligen, qualifizieren sich weiter und sind bestrebt, eine Berufstätigkeit aufzunehmen. Wenn dies gelingt, beschränken sich die Beteiligungsmöglichkeiten im Projekt oder kommen zum Ende. Dieser Fall zeigt sich aktuell bei der Vertreterin der Zielgruppe im Steuerungsgremium und der Übungsleiterin des Lauftreffs (M12).

d) **Verbindlichkeit der Zielgruppe**

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 Veranstaltungsprogrammes.

e) **Antizipierte Bedarfe im Projektantrag ohne Praxisbezug**

In vereinzelt Modulen des Projektes zeigt sich eine gewisse Diskrepanz zwischen den zuvor angenommen Bedarfen und denen sich in der Praxis zeigenden Bedarfen. Trotz auch in der Bedarfsabfrage artikuliertem Interesse an Bewegungsangeboten, konnte sich keine feste Laufgruppe für Frauen* in Tenever etablieren. Mit dem Verlust der Übungsleiterin und fehlende regelmäßige Teilnahme von Frauen* ist es bisher noch nicht gelungen, ein alternatives Bewegungsangebot im Projekt zu integrieren.

Des Weiteren stellte sich im Verlauf des Projektes heraus, dass Social Media-Kanäle wie der im Projekt aufgebaute Instagram-Account für die Interaktion und Partizipation der Frauen* sehr viel besser geeignet ist als der Blog. Instagram ist das Medium, welches einige Frauen* bereits kennen, selbst für sich und ihre Netzwerke nutzen und für das die Teilnehmerinnen* größeres Interesse bei der Medienarbeit äußern. Die Pflege des Accounts benötigt sehr viel Zeit und Arbeit. Dies wurde in der Planung stark unterschätzt. Anders als zuvor angenommen, finden vereinzelt Videoarbeiten zum Kochen auch bei den Frauen* zu Hause in ihren Privatwohnungen und nicht im FGT statt. Hier ist zusätzlich zu berücksichtigen, dass für die Teilnehmerinnen* auch Kosten für

Energieverbrauch entstehen. Der im FGT zum Kochen vorgesehene und einzig nutzbare Mehrzweckraum mit Küche ist nur zu bestimmten Zeiten verfügbar, da dieser auch für andere Veranstaltungen (z.B. Alphabetisierungskurse) und Projektangebote (z.B. gesunde Frühstücke) benötigt wird. Diese Zeiten lassen sich nicht immer ohne Weiteres mit der Alltagsstruktur der Frauen* (bspw. Betreuungszeiten der Kinder, Berufstätigkeit, Betreuungspflichten) vereinbaren.

f) **Marktinteressen und Medienlogiken von Tech-Unternehmen wie „Meta“**

Trotz der verbesserten Erreichbarkeit und der Nähe zur Lebenswelt der Zielgruppe sollte der Einsatz von Social Media nicht unhinterfragt bleiben. Es muss weiterhin kritisch beleuchtet werden, dass wir hier mit einer kommerziellen digitalen Plattform (in unserem Falle „Instagram“) arbeiten, die sehr datenintensiv ist, deren Algorithmus für Nutzer*innen nicht transparent ist und deren Mutterkonzern „Meta“ eigene wirtschaftliche Interessen verfolgt. Für kleine Einrichtungen und Vereine ist es im Rahmen der zur Verfügung stehenden Kapazitäten eine große Herausforderung eine weitreichende Follower*innenschaft aufzubauen. Da der intransparente Algorithmus bestimmte Themen, Formate und interaktionsreiche Beiträge bevorzugt, ist mensch angehalten, gewissen Medienlogiken zu folgen, um noch weitere Reichweiten zu erzielen. Dabei zählt leider nicht die Qualität oder Informationsgehalt des Beitrages sondern eher seine Emotionalität oder Kuriosität. Im Projekt sehen wir, dass Reels aus dem Themenspektrum Ernährung stärker rezipiert werden als Beiträge zu Umwelt- oder Medienthemen. Auch nehmen wir die Freude und Stolz der Frauen* über die angefertigten Beiträge wahr. Social-Media-Plattformen ändern sich in ihrer Funktionalität und ihrer Rezeption in rasantem Tempo. Einrichtungen, die damit arbeiten, müssen sich stets über aktuelle Entwicklungen auf dem Laufenden halten, um mitzuhalten. Digitale Inhalte müssen für jede Plattform entsprechend ihrer Logiken und Hauptnutzer*innen individuell gestaltet werden. Beispielsweise bereiten wir digitale Inhalte für den Blog anders auf als für Instagram.

Es bleibt weiterhin zu diskutieren, welche Rolle Social Media für die Gesundheitsförderung spielen sollen. Gegebenenfalls kann hier die externe Evaluation weiter Aufschluss geben.

4. Welche Bedarfe und Ansatzpunkte zur erfolgreichen Umsetzung von Strategien und Maßnahmen können formuliert werden?

Nicht zuletzt zeigt sich, dass die Maßnahmen und Strategien des Projektes erfolgreich sind. Allerdings trifft das Projekt auch auf Bedarfe im Stadtteil, die nicht alle über das Projekt abgedeckt werden können. Digital-Empowerment-Bedarfe, wie zum Bsp. Unterstützung bei Online-Diensten von Behörden oder Unternehmen (z.B. PayPal) werden über die Projektarbeit zunächst sichtbar gemacht und erfordern weiterer Berücksichtigung in der Zukunft. Einzelanfragen von Nutzerinnen* und Einrichtungen in anderen Quartieren bestätigen uns in unserer Arbeit und dass der FGT-Ansatz aktuelle Bedarfe um Digitalisierung und Gesundheit der Zielgruppe erkennt, aufgreift und mit bedarfsgerechten Maßnahmen Lösungen anbietet. Weitere Digitalisierungsschübe im Gesundheitswesen und der medizinischen Versorgung sind in der Umsetzung und weiterhin erwartbar (z.B. das e-Rezept). Insbesondere ältere Menschen und Menschen aus sozial benachteiligten Gruppen müssen in diesen Veränderungsprozessen hin zu einer digitalen Gesellschaft begleitet werden, um gesundheitliche Chancengleichheit zu gewährleisten. Gleichzeitig können digitale Medien, auch wenn sie den Alltag vieler Menschen schon häufig sehr selbstverständlich begleiten, zu Gesundheitsrisiken wie Stress beitragen, wenn kein souveräner Umgang mit ihnen gefunden wird. Dies gilt es weiterhin im Rahmen von Gesundheitsförderung zu berücksichtigen.

Konkret bedeutet das:

- a) Erarbeitung einer einrichtungsübergreifenden Strategie zur Digitalisierung in der Gesundheitsförderung für sogenannte sozial Benachteiligte
Hierbei sollte auf bedarfsgerechte Zugänge (bspw. Wohnortnähe, Bezahlbarkeit, Barrierefreiheit) und eine gendergerechte Gesundheitsförderung geachtet werden.
- b) für Projekte zugängliche Infrastruktur im Stadtteil für digital und analog gestaltete Gesundheitsförderung ausbauen, zum Beispiel Schulungsräume mit geeigneter technischer Ausstattung und Software für Medienarbeit; Kinderbetreuungsmöglichkeiten innerhalb und außerhalb der Kindertagesstätten
- c) Ausbau und Förderung von gesundheitsförderlichen Familienangeboten
Dabei sollten auch mehrsprachige und medienpädagogische Angebote verstärkt gefördert werden.
- d) Langfristige Förderperspektiven und Weiterfinanzierung erfolgreich laufender Maßnahmen, um Nachhaltigkeit der Projektarbeit zu gewährleisten und Fluktuation von Fachpersonal entgegenzuwirken

Fazit und Ausblick

2022 war davon geprägt, dass sich wieder ein normales, im Sinne von gewohntem Leben einstellen konnte. Nur in den ersten Monaten haben wir noch Hygiene-Schutzmaßnahmen durchgeführt, um sichere Zusammenkünfte auch von älteren, teils chronisch kranken Teilnehmerinnen zu ermöglichen. Einige Frauen haben wir anfangs als unsicher und noch ängstlich erlebt. Jedoch mit zunehmender Normalisierung gewöhnten auch sie sich wieder ein und genossen die Treffen, Erkundungen und die Bewegungsangebote.

Mit unseren zahlreichen Angeboten schaffen wir einen Raum für Frauen, an welchem Erinnerungen geschaffen und gemeinsame Erlebnisse miteinander geteilt werden können. Die Frauen sehen, dass sie mit ihren Problemlagen nicht alleine sind, können sich mit anderen austauschen und offen über fröhliche Erlebnisse, aber auch schwerwiegende und traurige Erfahrungen miteinander sprechen. Sie fühlen sich aufgehoben in der Gemeinschaft. Auch versuchen wir Tabus aufzulösen. In der schnelllebigen Zeit, braucht es Räume zur interkulturellen Begegnung und Entspannung. In dieser Gemeinschaft findet interkultureller Austausch statt, wie er an anderen Orten im öffentlichen Raum in dieser Form nicht möglich ist.

Unseren Erfahrungen nach brauchen, Frauen mehr Unterstützung, mit den Herausforderungen im digitalen Raum umzugehen, mit denen sie in ihrem Lebensalltag konfrontiert werden. In einem Gruppensetting können die Frauen ihre Erfahrungen, Sorgen und Nöte diesbezüglich teilen und erfahren, dass sie mit ihren Problemlagen nicht alleine sind. Wir nehmen wahr, dass viele Frauen sehr angestrengt von den belastenden Situationen in ihrem Leben sind und sich Zuversicht für ihr Leben und Entspannung in ihrem Alltag wünschen.

Quantitative Auswertung: Jahresüberblick mit Daten

Anzahl der Kontakte insgesamt in 2022

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

Angebote und Aktivitäten	Anzahl der Kontakte 2021	Anzahl der Kontakte 2022
1. Offene Nutzerinnenangebote	166	223
2. Gruppenangebote (Kurse / Seminare)	2.445	4.046
3. Gesprächsrunden / Gruppenberatungen	130	309
4. Veranstaltungen und Aktivitäten	532	1.137+
5. Beziehungs- und Kontaktgespräche	462	553
6. Beratungen	154	192
7. Präsentationen und Besuchsgruppen	5	155+
Insgesamt:	3.894	6.615

+ beinhalten geschätzte Zahlen

Von Ehrenamtlichen sind 438,05 Arbeitsstunden eingebracht worden!

(in 2021: von 44 Ehrenamtlichen 339 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	17	3	82	5	
Frauentreff am Nachmittag 14tägig mittwochs 14 – 16 Uhr 11.05. – 21.12.2022	8	2	33	30	
Qi-Gong auf der grünen Wiese 04.05. – 13.07.2022	11	1	85	70 +	ALZ/ Spenden/ FGT
Lauftreff 21.04. – 10.11.2022	16	1	23	20	LSB e.V.

Kontakte mit Frauen insgesamt	223	
davon Kontakte mit Migrantinnen*	128	57%

*Migrantinnen = hier sind auch Frauen mit Migrationshintergrund einsortiert wie Aussiedlerinnen, Frauen der zweiten Generation, d.h. mindestens ein Elternteil hat Wurzeln im Ausland.

** ALZ = Arbeit Leben Zukunft Tenever / LSB e.V. = Landessportbund Bremen

+ 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 6 18.11. – 02.02.2022	11	3	10	10	9	VHS / BAMF
Integrationskurs / Alpha Modul 7 14.02. – 27.04.2022	25	3	12	12	11	VHS / BAMF
Integrationskurs / Alpha Modul 8 28.04. – 29.06.2022	25	3	12	12	10	VHS / BAMF
Integrationskurs / Alpha Modul 9 30.06. -10.10.2022	25	3	13	13	13	VHS / BAMF
Integrationskurs / Alpha Modul 10 07.11. – 16.01.2023	21	3	11	11	11	VHS / BAMF

Thema	Anzahl der Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen gesamt	davon Migrantinnen*		Teilnahme regelmäßig von	Kooperation mit/finanziert durch**
Querbeet – Urban Gardening Info-Tag am 06.04.2022	1	1	6	5		-	TNU e.V. / GKV-Bündnis
Querbeet – Urban Gardening 13.04. – 26.10.2022	28	2	12	11	Kinder 32	10	TNU e.V. / GKV-Bündnis
Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken Kurs I 20.01. – 24.03.2022 Kurs II 17.03. – 23.06.2022 Kurs III 01.09. – 01.12.2022	10 12 12	1,5 1,5 1,5	12 12 12	- - -		12 12 12	VHS
Rückenfit Kurs I 20.01. – 24.03.2022 Kurs II 21.04. – 30.06.2022 Kurs III 08.09. – 08.12.2022	10 10 12	1,5 1,5 1,5	8 8 8	- - -		6 7 7	VHS
Schwimmkurs für Frauen Anfängerinnen (Kurs I) 10.02.-14.04.2022	10	0,5	9	9		5	WiN/ Bremer Bäder
Schwimmkurs für Frauen Fortgeschrittene (Kurs I) 09.05. – 27.06.2022	7	0,75	7	7		7	WiN/ Bremer Bäder
Schwimmkurs für Frauen Anfängerinnen (Kurs II) 31.08. – 12.10.2022	7	0,75	9	9		8	LSB e.V./ Bremer Bäder
Schwimmkurs für Frauen Fortgeschrittene (Kurs II) 02.11. – 08.12.2022	7	0,75	9	9		7	LSB e.V./ Bremer Bäder
Kreatives Zeichnen (14tägig) 15.01. – 26.03.2022 24.09. – 17.12.2022	6 6	2 2	8 7	1 2		7 5	VHS
Wohltuende Bewegung für Frauen – Progr. Muskelent. 02.11. – 14.12.2022	7	1,5	8	7		2	ALZ
Mädchengruppe mit türkischen Wurzeln ganzjährig	40	2-3	16	16		16	AfSD
Multitasking Women ganzjährig	10	2-3	15	15		14	AfSD

*Migrantinnen = hier sind auch Frauen mit Migrationshintergrund einsortiert wie Aussiedlerinnen, Frauen der zweiten Generation, d.h. mindestens ein Elternteil hat Wurzeln im Ausland.

** AfSD = Amt für Soziale Dienste, Senatorin für Soziales / ALZ = Arbeit Leben Zukunft Tenever / 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	4.046	
davon Kontakte mit Migrantinnen*	2470	61%
Frauen insgesamt	224	
davon Migrantinnen*	150	67%
zusätzlich Kinder		

*Migrantinnen = hier sind auch Frauen mit Migrationshintergrund einsortiert wie 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**
Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern - Begegnung und Austausch“					
29.01.2022			9	1	
26.02.2022			12	1	
26.03.2022			11	1	
30.04.2022			9	1	
28.05.2022			8	-	
30.07.2022			8	1	
24.09.2022			8	-	
26.11.2022			7	-	
Gesamt	8	2,5	72	5	WiN
Gesprächsrunde „Patientinnenverfügung“					
07.02.2022	1	1,5	10	-	VHS
Gesprächsrunden mit Prof. Dr. Annelie Keil					
03.05.2022			25	12	
14.06.2022			24	10	
06.09.2022			39	12	
22.11.2022			20	8	
Gesamt	4	4	108	42	Sponsorin: Prof. Dr. Annelie Keil, Spenden
Gesprächsrunde zum Thema „Depressionen“					
10.10.2022	1	1,5	9	1	VHS

*Migrantinnen = hier sind auch Frauen mit Migrationshintergrund einsortiert wie Aussiedlerinnen, Frauen der zweiten Generation, d.h. mindestens ein Elternteil hat Wurzeln im Ausland.

** VHS = Volkshochschule Bremen Ost / WiN = Wohnen in Nachbarschaften

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**
					Kinder	
Digitales Kreativ- & Info-Café Kita Portal Workshop						
25.01.2022			7	7	3	
01.11.2022			8	8	10	
15.11.2022			7	7	6	
18.11.2022			5	5	6	
Gesamt	4	2-3	27	27	25	GKV-Bündnis
Digitales Kreativ- & Info-Café „Wie gut ist Dr. Google?“ Gesundheitsinformationen im Internet						
20.05.2022	1	2	10	10		LVG & AFS Nds. Bremen e.V./ GKV-Bündnis/ Mama lernt Deutsch/ Paritätisches Bildungswerk
Frühstück für junge Mütter						
22.03.2022			8	8	-	
24.05.2022			7	7	3	
21.06.2022			7	7	4	
12.07.2022			6	6	2	
13.09.2022			7	7	2	
18.10.2022			8	8	3	
08.11.2022			7	7	7	
Gesamt	7	2,5	50	50	21	GKV-Bündnis
Vertiefender Medienkompetenz-Workshop in Kooperation/ im FabLab Bremen						
14.04.2022			5	5	12	
23.09.2022			3	3	4	
21.10.2022			4	4	4	FabLab Bremen e.V. / GKV-Bündnis
07.12.2022			7	7	10	
Gesamt	4	2-3	19	19	30	
Programmierworkshop im Rahmen der Codeweek mit dem FabLab Mobil						
21.10.2022	1	2	4	4	4	FabLab Bremen e.V. / GKV-Bündnis

*Migrantinnen = hier sind auch Frauen mit Migrationshintergrund einsortiert wie Aussiedlerinnen, Frauen der zweiten Generation, d.h. mindestens ein Elternteil hat Wurzeln im Ausland.

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

Frauen insgesamt in Gesprächsrunden	309	
davon Migrantinnen*	158	51%
zusätzlich Kinder	80	

4. Veranstaltungen und Aktivitäten

Thema	Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen gesamt	davon Migrantinnen *		In Kooperation mit/ finanziert durch**
Kunstworkshop zum internationalen Frauentag 08.03.2022 22.03.2022 Gesamt	2	3	9	8		AG Frauen
Frauenbadezeit (mit Kindern) 26.03.2022 30.04.2022 28.05.2022 25.06.2022 27.08.2022 24.09.2022 29.10.2022 26.11.2022 Gesamt	8	3	573	550+	Kinder 87 12 111 133 64 56 72 30 565	WiN/ Bremer Bäder
„Gastmahl bei Freundinnen – internationale Suppen“ 03.05.2022 14.06.2022 06.09.2022 22.11.2022 Gesamt	4	2	108	42		Sponsorin: Prof. Dr. Annelie Keil, Spenden
Ausflug zur Burg Blomendahl 09.05.2022	1	3	10	1		
Frauenstadtrundgang mit Christine Holzner-Raabe 13.06.2022	1	2,5	10	3		WiN
Sommerfest Tenever 18.06.2022	1	4	50+	40+	Kinder 100+	AOK Bremen/ Bremerhaven
Mitfrauenausflug 04.07.2022	1	2,5	14	-		Spende
Tagesfahrt nach Cuxhaven 14.07.2022	1	6	42	38	Kinder 18	WiN
Frauenfest 15.07.2022	1	3	100+	90+	Kinder 20+	AG Frauen/WiN
Frauenbadezeit (ab 16. J) 10.09.2022 15.10.2022 12.11.2022 10.12.2022 Gesamt	4	3	128	100+		Bremer Bäder

Thema	Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen gesamt	davon Migrantinnen *	In Kooperation mit/ finanziert durch**
Besuch des Birgittenkloster im Schnoor 26.09.2022	1	4	15	1	
Augenspaziergang für Frauen aus Tenever 14.11.2022	1	1,5	7	-	VHS
Fahne hissen gegen Gewalt an Frauen/ Menschenkette 25.11.2023	1	2	30+	25+	AG Frauen
Theaterbesuch „Hello Dolly“ 09.12.2022	1	3,5	17	4	Ortsamt
Lichterfest 12.12.2022	1	3	24	10	Spenden

*Migrantinnen = hier sind auch Frauen mit Migrationshintergrund einsortiert wie Aussiedlerinnen, Frauen der zweiten Generation, d.h. mindestens ein Elternteil hat Wurzeln im Ausland.

**AG Frauen = ALZ (Arbeit Leben Zukunft) Tenever Haus der Familie, Mütterzentrum und FGT / AOK= Allgemeine Ortskrankenkasse Bremen/Bremerhaven / WiN = Wohnen in Nachbarschaften / VHS = Volkshochschule Bremen

+geschätzt,

Frauen insgesamt in Veranstaltungen und Aktivitäten	1.137	
davon Migrantinnen*	912	80 %
zusätzlich Kinder	702	

5. Beziehungs- und Kontaktgespräche

	<15 Min	>15 Min	Gesamt	davon Migrantinnen**
Persönliche Informationsgespräche	65	5	70	53
Persönliche Beziehungs- und Kontaktgespräche	415	68	483	359
Anzahl der Kontaktgespräche insgesamt			553	412 (75%)

	<15 Min	>15 Min	gesamt	davon Migrantinnen*
Telefonische Informationsgespräche (an FGT)	320	5	325	256
Telefonische Beziehungs- und Kontaktgespräche (von FGT)	1263	11	1274	937
Anzahl der Telefongespräche insgesamt			1599	1193 (75%)

6. Beratung

	<30 Min	30-60 Min	>60 Min	gesamt	davon Migrantinnen*
Persönliche Beratung ohne Termin	38	33	2	73	60
Persönliche Beratung mit Termin	11	63	22	96	71
Telefonische Beratung	12	9	-	21	2
Soziotherapeutische Begleitung				2	2
Anzahl der Beratungsgespräche insgesamt				192	135

Themen der persönlichen Beratungen (mit und ohne Termin, auch telefonisch)	In %
Sozialökonomische Probleme, Aufenthaltsstatus, Wohnungsprobleme, Rückwanderung, Probleme Arbeitsplatzsuche	45
Psychosoziale Themen wie z.B. Depressionen, Ängste, Essstörungen, Trennung, Konflikte	27
Erfahrungen mit Gewalt (sexuell, körperlich und psychisch)	10
Körperliche Erkrankungen und Beschwerden/Psychosomatik, Tod, Entscheidungshilfe zu OP und andere Therapien	11
Probleme mit den Kindern (Kita, Schule, Ausbildung, Jobcenter, Probleme mit Erkrankungen und Behinderung der Kinder)	7
Frauen kamen in aktuellen Krisensituationen	40

*Migrantinnen = hier sind auch Frauen mit Migrationshintergrund einsortiert wie 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 Migrantinnen	In Kooperation mit*
Besuch von Mitarbeiter*innen der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz (Sonja Wagener, Heike Schiffling, Annette Reisenweber, Eckhard Lotze und Ramona Rohlwing)	08.09.2022	11	4	3	
Besuch von Dr. Jörn Moock, Jane Hagedorn-Holthausen, Anke Ohlenbusch, Simon Walz (Gesundheitsamt Bremen)	07.12.2022	4	-	-	

7.2 Vorträge und Beiträge von Mitarbeiterinnen außerhalb des FGT

Thema	Datum	Personen gesamt	MA*	In Kooperation mit**/ durchgeführt von
Fachtag Netzwerk Gesundheit in Osterholz „Markt der Möglichkeiten“	16.06.2022	80+	2	Senatorische Behörde/ LVG
Vorstellung der Einrichtungen zum Thema Gewalt im Licht Luft Bad	25.08.2022	60+	2	AK Gewalt/ AG Dunkelfeld
Vortrag des Projektes Digital Empowerment	24.06.2022	18	1	Netzwerk Alleinerziehende
Präventionskonferenz der GKV Bremen/ Bremerhaven	07.09.2022	Beitrag nachträglich online	1	Strategieforum Prävention des Landes Bremen

*MA = Mitarbeiterinnen

**LVG e.V. = Landesvereinigung für Gesundheit

+ geschätzt

8. Ehrenamtliche Mitarbeit und Projekte

Übersicht ehrenamtlicher Tätigkeit in Frauengesundheit in Tenever in Stunden

Thema	Anzahl ehrenamtlich tätiger Frauen	Stunden gesamt
„Gastmahl bei Freundinnen“ – internationale Suppen	8	116
Gesprächsrunden und Spendeneinsammeln für Gastmahl	1	10
Vorstandsarbeit inkl. Bewerbungsrunden	3	114,05
Jahreshauptversammlung	18	54
Wissenschaftliche Begleitung Digital Empowerment Projekt	1	60
Fachtag Netzwerk Gesundheit in Osterholz	1	6
Lesepatinnen	3	63
Sommerfest Tenever	1	5
Lichterfest	2	10
Gesamtstunden ehrenamtlicher Tätigkeit		438,05
Anzahl der jeweils ehrenamtlich tätigen Frauen insgesamt		38
davon Migrantinnen		10

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	9
Planungstag des AK Tenever	1
AG Frauen	9
AG häusliche Gewalt	3
AG SToP (Stadtteil ohne Partnergewalt)	
Stadtteilgruppe Tenever	7
Beirat Osterholz	1
Arbeitsgruppen und –kreise in Bremen:	
Forum Frauengesundheit (ZGF)	3
AK Gewalt gegen Frauen und Mädchen (ZGF)	4
Landesvereinigung für Gesundheit Bremen (LVG e.V.)	1

	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.	1
Quartier gGmbH	2
Fachgespräche mit neuen Mitarbeiterinnen anderer Einrichtungen (ALZ, KiTa, VIA Projekt)	3

*ZGF = Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau, LSB e.V.= Landessportbund Bremen,

Projekt „Digital Empowerment – neue Wege in der Gesundheitsförderung alleinerziehender Frauen“	
Steuerungsgruppe	2
Datenschutz Strategie Büro Nord	1
Austausch mit Leibniz-Institut / BIPS	1
Treffen mit Expert*innen	19
Netzwerk Alleinerziehende	1
MeKo Cloud Netzwerk	1
Leibniz Institut Living Lab Besprechung externe Evaluation	1

*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 16.05.2022	1	2,5	18	1
Vorstandssitzungen	8	2	7	1
Programm-Plenum 24.01.2022 23.05.2022	2	1,5	15	1

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 2022 gab es 4 Termine à 2 Stunden
- Austausch und Beratung mit Expert*innen in Fachgesprächen (siehe Tabelle 9)
- Kollegiale Beratung durch das Netzwerk Selbsthilfe und den Sozialdienst Erwachsene
- Coaching der Geschäftsführung (4 Termine à 1,5 Stunden)
- Inhouse-Schulung zum Thema häusliche Gewalt und Umgang mit gewaltbetroffenen Frauen
- 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*
Fortbildung: Selbsthilfegruppe am Laufen halten - Methoden für die Gruppen	26.03.2022	3	Netzwerk Selbsthilfe	Bremen	1
Fortbildung Tanz-Bewegung für pädagogische Fachkräfte	05.05. – 02.06.2022 (4 Termine)	4	RESIDANCE/ Quartier gGmbH	Bremen	1
Gesund Aufwachsen in Kita, Schule und Quartier – Familiengesundheit im Fokus	01.06.2022	5,5	LVG & AFS Nds. e.V.	Bremen	1
Abschlussworkshop „Mit Gesundheits- mediator*innen vorbereitet sein für Krisen“	02.06.2022	5,5	BIPS, Living Lab	Bremen	1
Netzwerk Familienbildung. Gestern Fax, heute Website, morgen KI?! Die digitale Reise am Beispiel wissenschaftlicher Forschung zum Thema „Kinderschutz“	22.09.2022	3	Familiennetz Bremen/ online	Bremen	1
Medien in der Familie	02.11.2022	2	Kita St. Hedwig, Blickwechsel e.V.	Bremen	1
Fortbildung "Nähe geben - Distanz wahren"	12.11.2022	6	Martinsclub Bremen e.V.	Bremen	1
Fachtag „Mit ihnen reden, nicht über sie – zur Bedeutung des Einbezugs von Betroffenen in der Umsetzung der Istanbul Konvention“	24.11.2022	6	Senatorische Behörde, Stabsbereich Frauen, Landeskoordinierungs- stelle Istanbul- Konvention	Online	1
Fachtag Leben im Alter - in der Krise abgehängt?	29.11.2022	6	LVG	Bremen	1

*BIPS =Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie / LVG& AFS Nds. e.V.=Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. und Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. / MA = Mitarbeiterinnen;

11. Personelle Ausstattung

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

Feste Mitarbeiterinnen	Qualifikation	Wochenarbeitszeit
1 Einrichtungsleitung	Dipl. Politologin, Krankenschwester	28 Stunden/Woche 01.01.– 28.02.2022 24 Stunden/ Woche 01.04. – 30.04.2022 19 Stunden/ Woche 01.05. – 30.09.2022 24 Stunden/ Woche 01.10. – 31.12.2022
1 Mitarbeiterin Finanzen/Verwaltung	Dipl. Kauffrau	22 Stunden/Woche 01.01.-30.04.2022
1 Mitarbeiterin Finanzen/Verwaltung	Kauffrau für Bürokommunikation	24 Stunden/ Woche 01.06. – 30.09.2022 27 Stunden/Woche 01.10 – 31.12.2022
1 Beratung und Öffentlichkeitsarbeit	Sozialpädagogin (BA)	30 Stunden/Woche 01.01.-28.02.2022 34 Stunden/ Woche 01.03. – 30.04.2022 35 Stunden/ Woche 01.05. – 31.12.2022 35 Stunden/ Woche
1 Mitarbeiterin Kontaktmittlerin	Rechtsanwalt- und Notarfachangestellte	23 Stunden / Woche 01.01.- 30.09.2022 25 Stunden/ Woche 01.10. – 31.12.2022
Geringfügig Beschäftigte	Anzahl	Stunden/ Jahr
Raumpflegerin	3	193,5
Honorare und Aufwandsentschädigung	Anzahl	Stunden/ Jahr
Lohnbüro	wird pauschal pro Mitarbeiterin abgerechnet	
Honorare und Aufwandsentschädigung	Anzahl	Stunden/ Jahr
Kurs- und Gruppenleiterinnen, Übersetzungen	6	200
Supervision	2	6
Ehrenamtspauschale	7	68,5
Kinderbetreuung	2	4
Fach-Referentinnen	1	1,75

Die Finanzierung der folgenden Personalkosten erfolgte **nicht** durch die Gesundheits- oder Sozialbehörde, sondern durch **Kooperationspartner 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	2	4
Ehrenamtszuschale	9	120
Kurs- und Projektleiterinnen	8	261,5
Fach-Referentinnen	2	4

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. - 30.03.2022
1 Projektleitung	Dipl. Politologin, Krankenschwester	2 Stunden/Woche 01.01. – 28.02.2022 6 Stunden 01.03.– 31.12.2022
1 Mitarbeiterin Finanzen/Verwaltung	Dipl. Kauffrau	3 Stunden/Woche 01.01. – 30.04.2022
1 Mitarbeiterin Finanzen/ Verwaltung	Kauffrau für Bürokommunikation	3 Stunden/ Woche 01.06. – 31.12.2022
1 Mitarbeiterin Kontaktmittlerin	Rechtsanwalt- und Notarfachangestellte	2 Stunden/Woche 01.01. – 30.09.2022 3 Stunden/ Woche 01.10. – 31.12.2022
1 Medienpädagogin	Promovierte Medienwissenschaftlerin	20 Stunden/Woche 01.01. – 28.02.2022 36 Stunden/ Woche 01.03.– 31.12.2022

Honorare und Aufwandsentschädigung	Anzahl	Stunden/ Jahr
Kinderbetreuung	4	83
Ehrenamtszuschale	1	60
Kurs- und Projektleiterinnen	2	116
Fach-Referentinnen	2	20

Presseartikel 2022

17. Februar 2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Fotoausstellung zum Projekt Spuren von Freiheit

Tenever. Fotografien des Projekts „Spuren von Freiheit“ von „Residance/Quartier gGmbH“ sind ab sofort in den Räumen von Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3a, zu sehen. Von September bis Dezember 2021 haben Frauen wöchentlich zusammen mit der Choreografin Adriana Könnemann im Tanzsaal von Residance zum Thema Spuren von Freiheit getanzt und ihren eigenen Ausdruck dazu gefunden. Zum Abschluss entstanden diese Aufnahmen von der Fotografin Claudia A. Cruz. Das Projekt wird gefördert von Wohnen in Nachbarschaften (Win). Zur Besichtigung der Fotoausstellung wird um Anmeldung bei Frauengesundheit in Tenever unter Telefon 40 17 28 gebeten. ATT

24. März 2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Wie gut ist Dr. Google?

Tenever. Frauengesundheit in Tenever und die Gesundheitsfachkräfte in Bremer Quartieren laden für Freitag, 1. April, 10 Uhr bis 11.30 Uhr zu einer kostenfreien, interaktiven Veranstaltung in die Koblenzer Straße 3a ein. „Wie gut ist Dr. Google? – Gesundheit im Internet“ lautet das Motto der Veranstaltung, die sich an alle Frauen mit Kindern im Stadtteil richtet und Hilfe für die Suche nach Informationen bieten soll. Anmeldung per Telefon 0421/40 17 28 oder 0151/74 52 49 05 oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de. Es gilt die 3G-Regel. ATT

31.03.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

NEUWIEDER STRASSE

Infos zu Gärtnern für Mütter

Tenever. Zu einem Info-Termin über das wöchentliche Garten-Angebot für Mütter und Kinder im Gemeinschaftsgarten „Querbeet“ in der Neuwieder Straße laden Frauengesundheit in Tenever und Treffpunkt Natur und Umwelt für Mittwoch, 6. April, um 16 Uhr ein. Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen mit Kindern im Stadtteil, insbesondere Alleinerziehende. Für Kinderbetreuung ist gesorgt. Mehr unter Telefon 04 21/40 17 28, 01 51/74 52 49 05 oder E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de. ATT

07. April 2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Mutter-Kind-Ausflug in die Fab-Lab-Werkstatt

Tenever. Frauengesundheit in Tenever und das Fab-Lab Bremen laden für Donnerstag, 14. April, von 10 bis 13 Uhr zu einem Mutter-Kind-Ausflug in die Hightech-Werkstatt Fab-Lab Bremen, An der Weide 50a, ein, um gemeinsam verschiedene digitale Medien kennenzulernen und damit zu experimentieren. Für Mütter gibt es unter anderem die Möglichkeit, sich mit iPads vertraut zu machen und Fragen zu „Its learning“ und digitalem Unterricht zu klären. Für die Kinder gibt es Mini-Roboter, digitale Lernspiele und viele weitere Experimentier-Möglichkeiten. Treffpunkt ist um 9 Uhr an der Haltestelle Neuwieder Straße zur gemeinsamen Abfahrt mit der Straßenbahn Linie 1. Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen mit Kindern im Stadtteil, insbesondere Alleinerziehende mit Schulkindern. Anmeldung unter Telefon 04 21/40 17 28 oder 01 51/74 52 49 05 oder an kontakt@frauengesundheitintenever.de. Es gilt die 3G-Regelung. ATT

02.05.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier, Südost

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Start eines wöchentlichen Qigong-Kurses im Freien

Tenever. Die Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3 A, lädt zu einem Qigong-Kursus ein, der ab dem 4. Mai jeweils mittwochs von 9 bis 10 Uhr stattfinden soll. Der Einstieg ist jederzeit möglich, heißt es in der Ankündigung. Der Kursus findet im Freien statt und entfällt bei sehr schlechter Witterung. Frauen aus Tenever sind eingeladen, an den leichten Bewegungsübungen auf der grünen Wiese am Pfälzer Weg teilzunehmen. Die Übungen sollen die Muskeln stärken und die Atmung vertiefen. Der Kursus, der in Kooperation mit der Begegnungsstätte Arbeit, Leben, Zukunft (ALZ) stattfindet, ist kostenlos. Die Anmeldung ist möglich per Telefon unter 0421/40 17 28 oder im ALZ unter der 0421/40 20 68.

MIR

05.05.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier, Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Ausflug zur Burg Blomendahl

Tenever. Frauengesundheit in Tenever lädt interessierte Frauen zu einem gemeinsamen Besuch der Burg Blomendahl in Blumenthal am Montag, 9. Mai, um 12.30 Uhr ein. Neben einer Führung der Burg erwartet die Besucherinnen ein kleines Museum, das Schätze aus der Seefahrt sowie Haushaltsgegenstände früherer Zeiten zum Anschauen zeigt. Nach einem Rundgang besteht die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen auszutauschen. Gefördert wird der Ausflug durch Win, Wohnen in Nachbarschaften. Treffpunkt ist am Montag, 9. Mai, 12.30 Uhr vor dem Eingang von Frauengesundheit in Tenever. Es entstehen Kosten in Höhe von 8,50 Euro, Fahrkarten sind nicht im Preis inbegriffen. Es wird um Anmeldung unter Telefon 0421/40 17 28 gebeten.

ATT

16.05.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT TENEVER

Ernährungsexpertin berät Frühstücksrunde

Tenever. Die Einrichtung „Frauengesundheit in Tenever“, Koblenzer Straße 3 a, lädt für Dienstag, 24. Mai, von 9 bis 11.30 Uhr zu einem kostenfreien Frühstück für Mütter, insbesondere alleinerziehende Frauen, ein. Es wird gekocht, gebacken und gemeinsam gegessen. Eine Ernährungsexpertin gibt Tipps zu allen Fragen zum Thema Frühstück. Welche gesunden Rezepte schmecken Müttern und Kindern? Was tun, wenn es morgens schnell gehen muss? Welche Lebensmittel stärken uns für den Tag? Diese und andere Fragen werden beantwortet. Das Frühstück ist kostenfrei. Es gilt die 3 G-Regel (geimpft, genesen, getestet). Anmeldungen bitte unter Telefon 04 21 / 40 17 28, per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de. Das nächste Frühstück ist am 21. Juni. MAS

02. Juni 2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

Stadtrundgang und Gastmahl

Verein Frauengesundheit lädt ein

Tenever. Zu einem Frauenstadtrundgang mit dem Titel „Von Gräfin Emma und anderen Em(m)anzen“ von Stadtführerin Christine Holzner-Rabe vom Verein Belladonna lädt Frauengesundheit in Tenever für Montag, 13. Juni, 13.45 Uhr, ein.

Gemeinsam können sich die Teilnehmerinnen auf die Spuren von bekannten und auch oft vergessenen Bremerinnen in Geschichte und Gegenwart begeben. Dazu zählen mächtige Frauen, Bremerinnen im NS-Staat oder Frauen am Fluss. Der gemeinsame Ausflug in die Bremer Innenstadt startet um 13.45 Uhr vor dem Eingang des FGT in der Koblenzer Straße. 3A. Der Teilnahmebeitrag beträgt zwei Euro, Fahrtkosten nicht inbegriffen.

Interessierte Frauen werden gebeten, sich unter Telefon 0421/40 17 28 anzumelden.

Gespräch mit Annelie Keil

Für Dienstag, 14. Juni, 12 bis 14 Uhr, lädt Frauengesundheit in Tenever 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 eine Gesprächsrunde mit Initiatorin Professorin Annelie Keil unter dem Motto „Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“ statt.

Um Anmeldung unter 0421/40 17 28 wird gebeten. Auch eine spontane Teilnahme ist möglich. Es gilt die 3G-Regel. ATT

11.07.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Frühstücksangebot speziell für Mütter

Tenever. Der Verein Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3A, bietet am Dienstag, 12. Juli, von 9 bis 11.30 Uhr wieder ein Frühstück für Mütter an. Gemeinsam kochen, backen und essen, eine Ernährungsexpertin gibt Tipps rund ums Frühstück. Beispielsweise: Was tun, wenn es morgens schnell gehen muss? Die Teilnahme ist kostenfrei, Anmeldung unter Telefon 0421/40 17 28 oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de. Das nächste Frühstück ist am 13. September. ATT

13.06.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Gefahren im Internet: Wie schütze ich mein Kind?

Tenever. Whatsapp, Tiktok und Online-Spiele gehören zum Alltag vieler Kinder und Jugendlichen, die Erwachsenen wissen oft nicht, was sie da eigentlich machen. Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren im Internet?, lautet das Thema am Freitag, 17. Juni, von 10 bis 11.30 Uhr bei Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3a. Diese Veranstaltung in der Reihe „Digitales Kreativ- und Info-Café“ ist für die Teilnehmerinnen kostenlos, es gibt Getränke und Snacks. Anmeldungen erfolgen unter Telefon 0421/ 40 17 28 oder mobil 0151/74 52 49 05 oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de. Für die Veranstaltung gilt weiterhin die 3G-Regel. ATT

21.07.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT TENEVER

Lauftreff insbesondere für Anfängerinnen

Tenever. Einen Lauftreff für Frauen, besonders für Anfängerinnen, bietet Übungsleiterin Dima Deyab jeden Donnerstag von 9 bis 10 Uhr in Tenever an. Treffpunkt ist bei Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3a. Anmeldungen per Telefon unter 0421/401728 oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de. ATT

11.08.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

KOBLENZER STRASSE

Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt

Tenever. Zu Gesprächen bei Suppe lädt Frauengesundheit in Tenever Frauen für Dienstag, 6. September, von 12 bis 14 Uhr in die Koblenzer Straße 3a ein. Frauen können bei dem beliebten Gastmahl bei Freundinnen herzhafte Suppen aus aller Welt probieren und in den gemeinsamen Austausch kommen. Anschließend findet eine Gesprächsrunde mit Initiatorin Professor Annelie Keil unter dem Motto „Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“ statt. Um telefonische Anmeldung unter 0421/ 401728 wird gebeten. Auch eine spontane Teilnahme ist möglich. Es gilt die 3-G Regel. ATT

11.08.2002, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

ALZ-CAFÉ

Frauengesundheit bietet Entspannungskursus

Tenever. Einen Kursus für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen für Frauen bietet Frauengesundheit in Tenever ab September in Kooperation mit Arbeit- Leben- Zukunft Tenever (ALZ) an. Die Bewegungen helfen dabei, Körper und Geist zu entspannen. Unter Anleitung von Kursleiterin Antje Wagner-Ehlers werden verschiedene Muskelgruppen für wenige Sekunden an- und wieder entspannt. Im Stress können nicht nur Gedanken, sondern auch Muskeln verkrampfen. Auf Dauer kann dies zu Verspannungen oder Schmerzen führen. Die Übungen können zu einer Verbesserung der Körperwahrnehmung führen und dem Stress entgegenwirken. Der Kursus mit insgesamt acht Terminen beginnt am Mittwoch, 7. September, im Café des ALZ, Wormser Straße 9. Die Kursgebühr beträgt 15 Euro. Der Kursus pausiert in den Herbstferien. Interessierte melden sich unter 0421/ 40 17 28 an. ATT

29.08.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Schwimmkurse starten

Tenever. Am Mittwoch, 31. August, 15 Uhr bis 15.45 Uhr, starten die Schwimmkurse für Anfängerinnen von Frauengesundheit in Tenever im OTe-Bad. Aktuell sind noch drei bis vier Plätze für Frauen aus Tenever frei. Die sieben Termine kosten 50 Euro, ermäßigt 30 Euro, eine erfahrene Schwimmlehrerin leitet die Frauen an. Anmeldungen direkt an Frauengesundheit, Koblenzer Straße 3A, Telefon 04 21 / 40 17 28 oder per E-Mail an fgt@gmx.net. ATT

08.09.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Frühstück für Mütter in Tenever

Tenever. Ein Frühstück für Mütter bietet Frauengesundheit in Tenever am Dienstag, 13. September, von 9 bis 11.30 Uhr in ihren Räumen Koblenzer Straße 3A an. „Wir kochen, backen und essen zusammen“, kündigen die Organisatorinnen an, und es wird über gute Ernährung für zuhause gesprochen. Das Frühstück ist frei, Anmeldung erbeten unter Telefon 0421/401728 oder E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de. Es gilt die 3G-Regel. ATT

15.09.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

KUNSTKURS

Zeichnen lernen mit der Frauengesundheit Tenever

Tenever. Die Frauengesundheit in Tenever bietet gemeinsam mit der Volkshochschule Bremen, Regionalstelle Ost, einen sechsteiligen Kurs zum Thema kreatives Zeichnen an. Der Kurs startet am 24. September und findet zweiwöchentlich jeweils sonnabends statt. Die Teilnehmerinnen können verschiedene Zeichenmaterialien wie Graphit, Kohle, Blei-, Bunt-, Wachs- und Kreidestifte ausprobieren und einfache Techniken des Zeichnens kennenlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Materialien werden bereitgestellt. Weitere Informationen und Anmeldung telefonisch bei der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost, unter 0421/3613566. MIR

19.09.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

Ausflug in die High-Tech-Werkstatt

Tenever. Die Frauengesundheit in Tenever lädt gemeinsam mit dem Verein Fab-Lab Bremen für kommenden Freitag, 23. September, 10 bis 12.30 Uhr, zu einem Ausflug und Medienworkshop für Frauen in die High-Tech-Werkstatt Fab-Lab Bremen, An der Weide 50a, ein.

Die Teilnehmerinnen können bei der Gelegenheit laut Ankündigung verschiedene digitale Medien wie 3D-Drucker, Stickmaschinen oder Laser-Cutter kennenlernen und damit experimentieren.

Treffpunkt für den Ausflug ist um 9 Uhr an der Haltestelle Neuwieder Straße. Von dort fährt die Gruppe gemeinsam mit der Linie 1 los. Die Veranstaltung richtet sich an Mütter in Tenever, insbesondere Alleinerziehende mit Klein-, Kita- und Schulkindern, heißt es weiter in der Ankündigung. Es gilt die 3G-Regel.

Die Anmeldung ist möglich per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de sowie unter den Nummern 0421 / 40 17 28 und 0151 / 74 52 49 05. MIR

29.09.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Gesprächsrunde zum Krankheitsbild Depression

Tenever. Die Frauengesundheit in Tenever veranstaltet in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule (VHS), Regionalstelle Ost, am Montag, 10. Oktober, 15 bis 16.30 Uhr, eine Gesprächsrunde zum Thema Depressionen an der Koblenzer Straße 3a. Depression sei eine weit verbreitete psychische Erkrankung, heißt es in der Ankündigung. Jeder fünfte Deutsche leide einmal im Leben an einer Depression. Referentin Daniela Michaelis, Leiterin des Psychologischen Dienstes des Klinikum Bremen Ost, wird über verschiedene Fragestellungen sprechen und über das Krankheitsbild aufklären. Vorherige Anmeldung bei der Frauengesundheit in Tenever unter der Nummer 0421 / 40 17 28 oder bei der VHS, Regionalstelle Ost, unter der Nummer 0421 / 361 35 66. MIR

13.10.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

ALZ

Entspannung für Frauen

Tenever. In Kooperation mit dem ALZ Tenever bietet Frauengesundheit in Tenever ab November einen Kursus für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen für Frauen an. Die Übungen können dem Stress entgegenwirken, geleitet werden sie von Antje Wagner-Ehlers. Der Kursus mit sieben Terminen beginnt am Mittwoch, 2. November, und läuft bis 14. Dezember im Café des ALZ, Wormser Straße 9. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung kurzfristig unter der Nummer 0421/40 17 28. ATT

13.10.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

ATIB-MOSCHEE

Programmier-Workshop

Tenever. Zu einem Programmier- und Bastelworkshop in der Atib-Moschee, Graubündener Straße 88, laden Frauengesundheit in Tenever, Fablab Bremen und die Atib-Moschee für Freitag, 21. Oktober, 14 bis 16 Uhr, ein. Das Fablab-Mobil wird mit einem programmierbaren „Codebug“ einfache Programme erstellen und kreative Einsatzmöglichkeiten entwickeln. Interessierte aller Altersstufen ab acht Jahren sind willkommen, es wird arabisch, deutsch und türkisch gesprochen. Anmeldungen an amoebus@fablab-bremen.org oder fgt@gmx.net. ATT

27.10.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

EASTSIDE INTERNETCAFÉ

Workshop zum Umgang mit Kitaportal Bremen

Tenever. An drei Terminen im November bietet Frauengesundheit in Tenever Workshops zum „Kitaportal Bremen“ für Frauen an. Bei dem Workshop lernen die Teilnehmerinnen das „Kitaportal Bremen“ (<https://kitaportal.bremen.de>) kennen. Begleitet durch Fachkräfte eignen sich die Teilnehmerinnen den Umgang mit dem Online-Portal an und melden ihre Kinder für einen Kita-Platz am Computer online an. Die Workshops laufen am Dienstag, 1. November, Dienstag, 15. November, und Freitag, 18. November, jeweils von 9 bis 12 Uhr. Treffpunkt ist bei Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3a. Nach einer Einführung geht es gemeinsam ins Eastside Internetcafé. Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Plätze begrenzt sind: Telefon 40 17 28, oder E-Mail über kontakt@frauengesundheitintenever.de. Es handelt sich um eine Kooperation mit weiteren Trägern vor Ort.

ATT

17.11.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Gastmahl für Frauen und Treff am Nachmittag

Tenever. Zum „Gastmahl bei Freundinnen – internationale Suppen“ lädt das Team von Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3A für Dienstag, 22. November, 12 Uhr, ein. Suppen zu genießen und miteinander ins Gespräch kommen, lautet die Devise. Professorin Annelie Keil leitet eine Gesprächsrunde unter dem Motto „Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“. Es wird um Anmeldung gebeten. Gleiches gilt für den „Frauentreff am Nachmittag“ am Mittwoch, 23. November, 14 bis 16 Uhr, zu dem Frauen aller Kulturen zu einem Miteinander und Austausch eingeladen sind, alle 14 Tage mittwochs. Anmeldungen unter Telefon 0421/40 17 28.

ATT

28.11.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Ausflug in High-Tech-Werkstatt

Tenever. Einen Winterausflug in die High-Tech-Werkstatt Fab-Lab für Frauen und Kinder bieten die Vereine Frauengesundheit in Tenever und Fab-Lab Bremen am Mittwoch, 7. Dezember, 15 bis 18 Uhr, an. Dort können Mütter und Kinder aus Tenever gemeinsam verschiedene digitale Technologien wie 3D-Drucker kennenlernen und damit experimentieren. Die Veranstaltung richtet sich an alle Frauen mit Kindern im Stadtteil, insbesondere Alleinerziehende mit Kindern im Kita- und Schulalter. Treffpunkt ist um 15 Uhr an der Haltestelle Neuwieder Straße, von dort geht es gemeinsam mit der Linie 1 zum Ziel. Anmeldung unter Telefon 0421 / 401728 oder 0151 / 74524905 oder E-Mail kontakt@frauengesundheitintenever.de. ATT

29.12.2022, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

OTE-BAD

Schwimmkursus für Anfängerinnen

Tenever. Frauen, die keine Angst im Wasser haben, können im OTe-Bad das Schwimmen lernen. Auch Frauen, die bereits Schwimmen in den Grundzügen gelernt haben, können im Tiefwasser ihr Schwimmen üben und Sicherheit bekommen. Der Kursus von Frauengesundheit in Tenever, gefördert durch Wohnen-in-Nachbarschaften, wird von einer erfahrenen Schwimmlehrerin im OTe-Bad geleitet. Zehn Termine vom 11. Januar bis 15. März, mittwochs von 15 bis 15.30 Uhr, kosten 50 Euro, ermäßigt 30 Euro. Anmeldungen und Infos bei Frauengesundheit in Tenever, Telefon 0421/401728, oder E-Mail an ftg(at)gmx.net. ATT

Was Frauen Kraft gibt

Bilder und Aktionen in Tenever und Osterholz zum internationalen Tag „Gegen Gewalt gegen Frauen“

VON KORNELIA HATTERMANN

Osterholz/Tenever. Zum internationalen Gedenk- und Protesttag „Nein zu Gewalt an Frauen und Mädchen“ sind die Frauen in Tenever traditionell aktiv. Die Arbeitsgemeinschaft Frauen, zu der das Haus der Familie, das ALZ Tenever, das Mütterzentrum und der Verein Frauengesundheit in Tenever gehören, zeigte Flagge und „Kraftbilder“, die Frauen in einem Kunstworkshop gemeinsam mit Künstlerin Christa Adam angefertigt haben. Die Sonne, das Meer, helle Farben finden sich auf vielen Motiven.

Vor dem OTe-Zentrum entlang der Otto-Brenner-Allee versammelten sich die Frauen, um mit einer Menschenkette auf „Gewalt gegen Frauen und Mädchen“ aufmerksam zu machen.

Im Weserpark gab es eine ganze Woche lang Aktionen unter dem Motto „Gegen Gewalt gegen Frauen“, die die Frauen-Union organisiert hatte. „Wir müssen alle hinschauen und betroffenen Frauen zuhören. Gewalt gegen Frauen ist kein Privatproblem. Sie ist mit unerträglichen Folgen für die Betroffenen, wie für die gesamte Gesellschaft verbunden“, sagte Andrea Vogt, Präsidentin des Zonta Clubs Bremen. Weitere Mitwirkende waren der Landesfrauenrat, der Täter-Opfer-Ausgleich, der Notruf Bremen, das Frauenhaus, die Kripo und Künstlerinnen.



Ihre „Kraftbilder“ präsentierten Shadia Hussein (oben links) und Künstlerin Christa Adam im OTe-Zentrum. Mit einer Frauenkette vor dem Gebäude zeigten die Frauen Flagge.

FOTOS: PETRA STUBBE

„Du bist schön“

Textilwerkstatt in Tenever zeigt gestickte Frauenbilder in einer kleinen Ausstellung

VON SILJA WEISSER

Tenever. Falten, Cellulite, Pigmentstörungen und lästige Kilos zu viel. Kaum eine Frau, die sich nicht mit irgendwelchen Schönheitsmakeln herumplagt, die verzweifelt auf die Wirkung ihrer Anti-Aging-Creme wartet und sich erfolglos vornimmt, drei Mal pro Woche Sport zu treiben. Schön sind immer die anderen.

Die Macherinnen der LEHO-Textilwerkstatt des Beschäftigungsvereins Bras beehren eines Besseren. Sie stellen klar: „Du bist schön“ und überschreiben ebenso ihre kleine Ausstellung in den Fluren der Frauengesundheit in Tenever. Aus Stoffresten gefertigte Leinwände zieren gestickte Körperteile, Silhouetten oder Gesichter, die trotz oder gerade wegen ihrer Makel einen besonderen Reiz haben.

Immer mal wieder sei das Thema Schönheitsideale Gespräch im Frauentreff der offenen Selbsthilfe-Näherkstatt im Schweizer Viertel gewesen, berichtet Sarah Vahlsing. Die Leiterin der Gruppe machte es kurzerhand zum Sujet einer kleinen Schau und organisierte über Ebay-Kleinanzeigen gespendete Bilderrahmen.

Beispiele für Wiederverwertung

Die Arbeiten sind Musterbeispiele für Upcycling. „Da kommt Omas alte Damastdecke noch mal richtig zur Geltung“, freut sich Vahlsing mit Blick auf den Bildgrund für eine gestickte Ansicht eines Frauenrückens. Viele kleine Punkte zieren die Schultern und Arme der Bildfigur. Muttermale, die in unserer Kultur markante Merkmale darstellen, seien im asiatischen Raum verpönt, erläutert Vahlsing. Denn nur wer dort blass und makellos weiß ist, ist vornehm, reich und hat es geschafft. Doch ästhetisch und erhaben trägt die Dargestellte eine Hochsteckfrisur, um den Blick auf den Rücken extra freizugeben.

Auch das Porträt einer Frau, deren Gesicht mit Sommersprossen übersät ist, zeigt eine stolze Erscheinung. Sie zieht mit opulentem Blumenschmuck im Haar die Blicke ganz bewusst auf sich.

Die fünf Teilnehmerinnen der LEHO-Textilwerkstatt bringen zum Teil sehr individuelle Vorstellungen von einem perfekten Äußeren und Schönheitsmakeln mit. Sie kommen aus unterschiedlichen Kulturen, aus der Türkei, Syrien, Jordanien, Libanon und Pakistan.

Beim Anfertigen der Arbeiten steht der



Mareike Mischler (links) vom Verein Frauengesundheit und Sarah Vahlsing, Leiterin der Textilwerkstatt, zeigen ein Motiv.

FOTO: PETRA STUBBE

Austausch im Vordergrund. Auf diese Weise verbesserten die Frauen ganz nebenbei ihre Deutschkenntnisse, berichtet Vahlsing. Das gelte auch für Hilfestellungen untereinander, denn die Begabungen beim Sticken und Nähen seien sehr unterschiedlich ausgeprägt.

Seit 1960 gibt es die Selbsthilfe-Näherkstatt, in der jeder Anwohner unter fachlicher Anleitung eigene Kleidungsstücke und Wäsche ändern oder umgestalten kann. Das An-

gebot richtet sich an Migrantinnen und Flüchtlinge mit Sprachbarrieren. Ein regelmäßiger Treff und pünktliches Erscheinen seien bereits wertvolle Grundlagen für die Eingliederung in den Arbeitsmarkt, beschreibt Vahlsing die Arbeitsgelegenheit mit Mehraufwandsentschädigung (AGH).

Die Ausstellung gibt weiteren Auftrieb. Zuvor hing sie im Café Schweizer Viertel. Drei Arbeiten wurden dort bereits von Besuchern gekauft. Auch Mareike Mischler, zuständig

für die Öffentlichkeitsarbeit bei Frauengesundheit, sprachen die Bilder dort in ihrer Mittagspause an. Sie ist begeistert: „Ich freue mich sehr, dass sie nun bis Ende Januar in unseren Räumen zu sehen sind.“

Die Ausstellung „Du bist schön“ befindet sich im Eingangsbereich der Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3A. Sie ist montags bis donnerstags von 9 bis 16 Uhr zu sehen sowie nach telefonischer Vereinbarung unter der Nummer 0421/401728.