

Frauengesundheit in Tenever
Koblenzer Straße 3a
28325 Bremen

Telefon 0421 / 40 17 28

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



Jahresbericht 2023



Inhalt

Einleitung	1
Gesunde Ernährung und Bewegung macht Frauen fit!	2
Bewegung im Wasser tut Körper und Seele gut	3
Bewegung stärkt die Gesundheit und das Miteinander	4
Entspannung für Körper und Seele	4
Psychosoziale Beratung.....	5
Gruppen und Gesprächsrunden.....	6
Aktivitäten in Kooperation mit der AG Frauen in Tenever	8
Ausstellungen bei Frauengesundheit in Tenever.....	9
Projekt „Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“	10
Fazit und Ausblick	45
Quantitative Auswertung: Jahresüberblick mit Daten.....	46
Pressemitteilungen	61

Einleitung

Mit diesem Jahresbericht möchten wir Ihnen einen spannenden Einblick in ein ereignisreiches Jahr 2023 geben.

Wir haben den Frauen in Tenever ermöglicht, gemeinsam im und außerhalb des Wassers in Bewegung zu kommen, gesunde Rezepte auszuprobieren, hierüber Neues zu erfahren und der Seele Entspannung zu geben. All diese Themenfelder lagen im Fokus unserer Arbeit.

Das Projekt „Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“ hat tolle Angebote zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Digitalisierung verwirklichen können. Neben gesunden Frühstück für junge Mütter wurde im Gemeinschaftsgarten „Querbeet“ fleißig gesät und geerntet. Mit den Angeboten zum Thema digitale Medien waren die Projektverantwortlichen weiterhin mobil im Quartier unterwegs.

Unterstützt wurden wir in unserer Arbeit von drei Praktikantinnen verschiedener Bildungsstätten. Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich für die wertvolle Arbeit der Frauen* bedanken.

Im Wintersemester 2023/2024 haben wir mit einer Studierendengruppe der Universität Bremen im Rahmen des Seminars „PR für Non-Profit Organisationen“ konzeptionell an der Barrierefreiheit unserer Homepage und unseren Materialien für Öffentlichkeitsarbeit gearbeitet. Wir danken den Studentinnen für ihre kreativen Ideen und Recherchearbeit.

Gute Neuigkeiten aus dem Stadtteil: Wir freuen uns sehr, dass das STOP-Projekt (Stadtteil ohne Partnergewalt) mit finanzieller Unterstützung der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz im Stadtteil umgesetzt werden kann. Die Idee hierzu entwickelte sich in der AG Frauen (bestehend aus Mitarbeiterinnen von Arbeit Leben Zukunft, Haus der Familie Tenever, Mütterzentrum Osterholz Tenever e.V. und Frauengesundheit in Tenever) und wurde von Mitarbeiterinnen verschiedener Einrichtungen (Kita Koordination KuFZ Regenbogenhaus, AWO Beratungsstelle für Geflüchtete, Familienhilfe von Petri & Eichen, Haus der Familie und Frauengesundheit in Tenever) bis in die Umsetzung vorangetrieben und begleitet.

Mit der AG Frauen haben wir 2023 außerdem ein starkes Zeichen gesetzt und sind am 27.11. anlässlich des internationalen Protest- und Gedenktages „Nein zu Gewalt gegen Frauen* und Mädchen*“ auf die Straße gegangen.

Mit freundlicher Unterstützung von Katrin Schossmeier von der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost, haben wir herzlich zu der Eröffnung der Ausstellung „FrauenOrte in Osterholz-Tenever“ eingeladen. Zur Ausstellungseröffnung kamen Gründerinnen von Einrichtungen und Initiatorinnen von Veranstaltungsreihen sowie weitere interessierte Personen.

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

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihr Team von Frauengesundheit in Tenever

Gesunde Ernährung und Bewegung macht Frauen fit!

Im Jahr 2023 gab es einen besonderen Grund zur Freude: Das langjährig etablierte **Frauenfrühstück „Auf zu neuen Ufern“** hat den DAK-Preis für das Bundesland Bremen „Gesichter für ein gesundes Miteinander“ gewonnen! Darüber haben wir uns mit der ehrenamtlich tätigen Gruppenleiterin Hildegard Brandt sehr gefreut. Seit über 30 Jahren organisiert Frau Brandt das Frühstücksangebot. Dabei wurde sie viele Jahre von der ehemaligen Gruppenleiterin Marianne Miszewski unterstützt. Zum Frauenfrühstück sind alle Frauen aus Tenever herzlich eingeladen. Die Begegnungen und der Austausch stärken das gesundheitliche Wohlbefinden der Frauen, wie sie selbst immer wieder bestätigen. Die gemeinsame Zeit ist für ältere Frauen eine willkommene Abwechslung in ihrem Alltag. Sie freuen sich auf den Austausch und das Frühstück. Hier treffen sich ältere Frauen, die allein leben, die verwitwet sind und/oder die chronisch krank sind. In der Frühstücksgruppe machen sie sich gegenseitig Mut und genießen die gesellige Runde.

Im Jahr 2023 fanden wie geplant sechs Frühstücksrunden statt. An jedem Treffen nahmen sieben bis zehn Frauen teil. Die Gruppenleiterin bereitet die Treffen inhaltlich vor und wird von einer Bewohnerin aus dem Stadtteil beim praktischen Teil des Frühstücks unterstützt. Die Themen bieten die Gelegenheit, zu reflektieren und neue Gedanken zu entwickeln.

Die Themen im Konkreten waren in 2023:

- Wir begrüßen das neue Jahr – was sind meine Erwartungen?
- Wir wollen uns über Vorsorgevollmachten und Patient*innenverfügungen austauschen
- Nehmen wir Glücksgefühle in diesen schwierigen Zeiten noch wahr? Können wir uns noch unbeschwert freuen?
- Sommerblumen, Helligkeit, Tanzen, leg die Sorgen ab wie damals deinen Ranzen
- Wiedersehen macht Freude – was war, was ist, was kommt? Ein Wiedersehen mit Marianne
- Wenn etwas zu Ende geht, kommt dann was Neues?

Die Frauen der „**Multitasking Women**“-Gruppe haben sich im Berichtsjahr mit den Themen gesunde Ernährung und Immunsystem auseinandergesetzt. Im Austausch miteinander haben die Frauen festgestellt, dass einige unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien leiden. Die Gruppenleiterin Zehra Ari hat daraufhin mit den Frauen die Auswirkungen von Unverträglichkeiten thematisiert. Gemeinsam wurde nach glutenfreien, vegetarischen und veganen Rezepten gesucht und diese geteilt. Wichtig war den Frauen, dass Gerichte schnell und einfach im Alltag umgesetzt werden können. Im Laufe des Jahres kamen verschiedene Fragen zur Sprache, wie z.B.: „Wie können wir unsere Ernährung umstellen? Und wie unser Gewicht langfristig reduzieren? An welchem Ort kann ich einen Allergietest machen?“. Zu diesen und weiteren Fragestellungen hat die Gruppenleiterin Impulse gesetzt und die Frauen konnten sich hierdurch neues Wissen aneignen.

Viele Frauen berichteten über stetig wiederkehrende Erkältungskrankheiten und ein geschwächtes Immunsystem. In diesem Zusammenhang haben sich die Frauen mit den Folgen von häufigen Antibiotika-Einnahmen auseinandergesetzt. Die Gruppenleiterin hat darüber informiert, dass der Darm nach einer Einnahme von Antibiotika mit guten Darmbakterien wiederaufgebaut werden muss. Auch haben die Frauen darüber gesprochen, welche Vorsorgeuntersuchungen sie regelmäßig wahrnehmen und warum das so wichtig ist.

Zum **Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt – internationale Suppen** luden wir alle Frauen im Jahr 2023 6 Mal ein. In der Regel begrüßen wir zu jeder Veranstaltung ca. 30-40 Frauen. Das besondere hierbei: Frauen werden auf Wunsch von den Mitarbeiterinnen im Vorfeld telefonisch kontaktiert und persönlich eingeladen. Über dieses Angebot freuen sich die Frauen sehr. Das Veranstaltungsformat des Gastmahls ermöglicht den Frauen interkulturelle und inklusive Begegnungen. Ein besonderes Highlight ist die anschließende Gesprächsrunde mit Prof. Dr. Annelie Keil, die viele Nutzerinnen jedes Mal aufs Neue mit ihren interessanten und eindrucklichen Themen begeistert. Viele Frauen sind langjährige Nutzerinnen, andere wiederum erfahren durch die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit von der Veranstaltung. Auch nehmen Frauen am Gastmahl teil, die bei anderen Institutionen im Stadtteil angebunden sind, wie z.B. Beschäftigte der Holzwerkstatt Tenever (bras e.V.) als auch Bewohnerinnen der Einrichtung von Conpart e.V.

Im Februar haben wir in Kooperation mit der Werkstatt Alter und der Gesundheitswerkstatt Osterholz (Bremer Heimstiftung) unter dem Motto: „**Kostengünstig, schnell, gesund und lecker (auch für eine Person) kochen**“ mit 10 Frauen leckere und gesunde Speisen zubereitet, die schnell auf dem Tisch stehen. Wir haben hierfür die zertifizierte Ernährungsexpertin Brigitte Bücking vom BIPS Bremen eingeladen. Sie hat Tipps mitgebracht, wie die eigenen Rezepte durch kleine Kniffe gesünder gekocht werden können. Die gemeinsam gekochten Gerichte wurden anschließend gemeinsam verkostet. Die Veranstaltung war bei den Frauen sehr beliebt und besonders schnell ausgebucht.

Über unsere gesunden Frühstücke für insbesondere alleinerziehende Mütter mit Kindern im Kleinkind-, Kita- und Schulalter berichten wir gesondert im Jahresbericht des Projektes „Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“ (siehe Anhang).

Bewegung im Wasser tut Körper und Seele gut

Die Nachfrage nach **Schwimmkursen für Frauen** ist nach wie vor hoch und wir können mit zwei Kursen pro Jahr nicht den Bedarf decken. Im Anschluss an den Kurs für Anfängerinnen haben wir nach den Osterferien gleich einen Fortgeschrittenenkurs durchgeführt. Aus den Erfahrungen der letzten Jahre haben wir dieses neue Konzept entwickelt, damit die Teilnehmerinnen eine ausreichende Schwimmfähigkeit erlangen können. Auch die Informationsveranstaltung vor Beginn des ersten Termins über Regeln im Wasser und im Schwimmbad sowie für den Kurs ist gut angenommen worden. Diese hat sich als sehr hilfreich für die erfolgreiche Umsetzung des Kurses erwiesen.

Der Anfängerinnen-Kurs war mit acht Teilnehmerinnen voll belegt. Sieben Frauen nahmen regelmäßig bis zum Schluss teil. Eine Teilnehmerin musste aufgrund von Krankheit nach der Hälfte des Kurses unterbrechen. Zwei Frauen waren an allen 10 Terminen dabei, eine hat 9 Termine und jeweils zwei haben 8 bzw. 7 Termine wahrgenommen. Damit haben wir eine Teilnahmequote von 80 Prozent erreicht. Sieben Teilnehmerinnen des ersten Kurses haben weiter den Fortgeschrittenenkurs besucht. Eine neue Teilnehmerin aus einem früheren Kurs konnte zusätzlich aufgenommen werden. Die Teilnahmequote betrug hier 80 Prozent. Die Rückmeldungen der Frauen waren durchweg positiv: sie können sich nach den Kursen sicher im Wasser bewegen.

Die **Frauenbadezeit** im OTe Bad (Bremer Bäder GmbH) erfreut sich wieder großer Beliebtheit und findet am Monatsende mit Kindern und am zweiten Samstag im Monat ohne Kinder statt. Für die Frauenbadezeit mit Kindern wird eine extra Betreuerin bzw. Rettungsschwimmerin eingesetzt. Dadurch wird es den Frauen ermöglicht, die Kinder der Aufsicht der Betreuerin anzuvertrauen und selbst ein paar Bahnen zu schwimmen. Aber auch neue Frauen im Stadtteil 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.

Im Jahr 2023 gab es 10 „große“ Frauen-Badezeiten mit insgesamt 771 Teilnehmerinnen und zusätzlich 824 Kindern und Jugendlichen.

Nach langer Suche haben wir endlich eine neue, freiberufliche Kursleiterin für die **Wassergymnastikkurse für Frauen aller Kulturen** gefunden! Die Plätze waren schnell belegt. Die Nachfrage an diesem Angebot ist sehr hoch. Im Berichtsjahr konnten wir mit freundlicher Unterstützung der AOK Bremen/ Bremerhaven vier Kurse am späten Nachmittag im OTe Bad anbieten. Die Kurse fanden einmal wöchentlich für jeweils 45 Minuten statt. Die Teilnehmerinnen waren unterschiedlicher Herkunft, es nahmen Frauen mit und ohne Einwanderungsbiografie teil. Insgesamt war die Beteiligung sehr gut. Die Teilnehmerinnen waren sehr begeistert, dass sie nach langer Wartezeit endlich wieder Übungen im Bewegungsbecken des OTe Bades durchführen konnten. So kamen sie freudestrahlend mit einem Lächeln zur Tür hinein und freuten sich auf die Bewegungseinheit im Wasser. Die Frauen berichteten, dass Ihnen die Übungen im Wasser sehr gut getan haben, sowohl für das körperliche als auch für das psychische Wohlbefinden. Von einigen Frauen erfuhren wir, dass sich körperliche Beschwerden und Schmerzen, wie z.B. Rücken- und/ oder Gelenksbeschwerden durch die regelmäßige Teilnahme gebessert haben. Auch berichteten sie, dass Ihnen die Bewegung im Wasser sehr geholfen hat, mehr Bewegung in ihren Alltag einzubauen.

Bewegung stärkt die Gesundheit und das Miteinander

Die Kurse „Fit für den Alltag – Ganzkörpertraining“, welche wir in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost anbieten, fanden in diesem Jahr in drei Durchgängen Donnerstag vormittags statt. Die Kursleiterin berichtete, dass die Frauen in einer wertschätzenden, vertrauensvollen Atmosphäre freundlich miteinander umgingen und jede Frau die Übungen in ihrem eigenen Tempo durchführen konnten. Neue Gesichter wurden gut in der Frauengruppe aufgenommen. Übungen zu zweit, aber auch in der Gruppe, wie z.B. mithilfe eines Schwungtuches stärkten das Gemeinschaftsgefühl. In der Regel nahmen 14 Frauen an dem Kursangebot teil. Die Kurse „Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken“, welche wir ebenfalls in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle anbieten, fand 2023 an Donnerstag Nachmittagen statt. Die vielfältigen Übungen halfen den Frauen in Bewegung zu kommen, ihre Bauch- und Rückenmuskulatur, Gelenke und die Haltung zu stärken. Viele der Frauen nehmen seit Jahren an dem Bewegungsangebot teil und berichten, dass sie davon sehr profitieren.

Entspannung für Körper und Seele

Ein großes Abenteuer war die **dreitägige Fahrt auf die Insel Langeoog**. Es fuhren 16 Frauen mit 13 Kindern und drei Betreuerinnen (wobei eine auch aus Tenever stammt) mit. Die Frauen kommen aus unterschiedlichen Herkunftsländern wie der Türkei, Algerien, Afghanistan, Syrien, Ghana und Deutschland. Die Kinder waren im Alter von 6 Monaten bis 10 Jahren. Auch die Frauen waren unterschiedlichen Alters, die Jüngste 20 Jahre, die Ältteste 89 Jahre.

Die Überfahrt mit der Fähre war bereits für alle beeindruckend und ein besonderes Erlebnis sowie auch die kurze Zugfahrt in der historischen Inselbahn vom Hafen zur „Inselhauptstadt“. Wir übernachteten gemeinsam im Haus Meedland, eine Bildungsstätte der evangelischen Kirche, und bekamen dort auch

die Mahlzeiten. Das hat die Frauen sehr entlastet und sie konnten sich frei von Haushaltstätigkeiten und entsprechend ihren Bedürfnissen bewegen. So waren sie unter anderem mit ihren Kindern am Strand und haben dort gespielt und gebadet. Einige Frauen haben sich Räder ausgeliehen und die Insel erkundet. Die älteren Frauen sind spazieren gegangen, haben sich die Schaufenster angeschaut und sind ins Café eingekehrt. Während der erste Abend für viele nur kurz war, weil die Anfahrt sie doch müde und erschöpft ins Bett fallen ließ, saßen die Frauen am zweiten Abend lange zusammen, haben sich Geschichten erzählt, viel gelacht und schließlich getanzt und so eine ausgelassene Zeit erlebt. Diese Ausfahrt wird ihnen und den Kindern sicher noch lange in Erinnerung bleiben. Einige haben bereits nach einer Wiederholung gefragt.

In den Sommermonaten des letzten Jahres waren Frauen aus Tenever eingeladen, am Kurs **„Qi Gong – leichte Bewegungen an der frischen Luft“** teilzunehmen. Die leichten Bewegungsübungen fanden auf der grünen Wiese am Pfälzer Weg statt. Die Übungsleiterin Antje Wagner-Ehlers hat jahrelang im Stadtteil gearbeitet und ist daher bei vielen Frauen bekannt. Durch die Übungen beim Qi Gong werden Muskeln gestärkt und die Atmung vertieft. Der kostenfreie Kurs fand ohne vorherige Anmeldung an 18 Terminen vormittags von 9.00 – 9.45 Uhr statt. So konnten interessierte Frauen jederzeit neu teilnehmen. Dies wurde besonders gut von den Frauen aus Tenever angenommen.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (kurz PMR für Progressive Muskelrelaxation) hilft dabei, Körper und Geist zu entspannen. Zum zweiten Mal konnten wir den Kurs **„Wohltuende Bewegung für Frauen – Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“** für interessierte Frauen in den Herbst- und Wintermonaten anbieten. Die Kursleiterin Antje Wagner-Ehlers ist erfahrene Tanz-, Bewegungs- und Entspannungspädagogin und aufgrund ihrer langjährigen beruflichen Tätigkeit im Stadtteil, vielen Frauen bekannt. Während der 10 Termine konnten die Teilnehmerinnen unter Anleitung lernen, wie verschiedene Muskelgruppen für wenige Sekunden an- und wieder entspannt werden. Die Frauen nahmen mit viel Freude an diesem Kurs teil. Einige Frauen berichteten, dass sie im Laufe der Zeit eine verbesserte Körperwahrnehmung erzielen konnten und auch das Gefühl hatten, mithilfe der Übungen ihrem bestehenden Alltagsstress entgegen zu wirken. Jede Entspannungsstunde wurde von der Kursleiterin mit einer angeleiteten Körper- und Traumreise abgeschlossen.

Psychosoziale Beratung

Das Beratungsangebot von Frauengesundheit in Tenever wurde im Jahr 2023 von vielen Frauen angenommen. Das niederschwellige Prinzip der „Offenen Tür“ erleichtert den Frauen den Zugang zu der Einrichtung und somit auch zu dem Beratungsangebot. Die Beratung findet in einem vertrauensvollen, geschützten Setting statt und kann kostenfrei in Anspruch genommen werden. Je nach Bedarf fanden einmalige Beratungsgespräche statt, auch kamen Frauen regelmäßig über einen längeren Zeitraum in die Beratung. Frauen können sich zunächst mit allen Anliegen an die Beraterin wenden. Im Erstgespräch werden offene Fragen geklärt, ggf. wird die Frau an eine Fachberatungsstelle weitervermittelt (z.B. Schuldnerberatung, Erziehungsberatungsstelle, Sozialpsychiatrischer Dienst). Die Beratung bezieht stets die vorhandenen Ressourcen der Frau/ der Familie mit ein. Termine konnten im Berichtsjahr kurzfristig vergeben werden. Für die Teilnehmerinnen des Alphabetisierungskurs wurde eine wöchentlich stattfindende offene Sprechzeit eingerichtet, in welcher Termine vergeben bzw. kurze Angelegenheiten geklärt werden konnten. Die voranschreitende Digitalisierung erschwert den Beratungsgrundsatz „Hilfe zur Selbsthilfe“. Aufgrund geringer zeitlicher Kapazitäten übernimmt die Beraterin z.B. die digitale Übermittlung von fehlenden Dokumenten an Behörden und sonstige Institutionen. Dies ist besonders dann erforderlich, wenn Frauen mit Schreiben in die Beratung kommen, die von besonderer Dringlichkeit sind. Die Frauen wurden punktuell im Umgang mit ihrem Smartphone als auch mit der Einrichtung einer E-Mail- Adresse unterstützt. Derzeit

fehlt es neben FGTs „Digital Empowerment“-Projekt und dem Alltagstraining des Mütterzentrums Osterholz Tenever e.V. an weiteren digitalen Fortbildungsmöglichkeiten für Frauen im Stadtteil. Kurse für Frauen zu etablieren, die Frauen zu befähigen, eigenständig digitale Verwaltungsprozesse zu erledigen bzw. neue digitale Plattformen und Anwendungen zu bedienen, ist ein unbedingt notwendiger Schritt, um der Tatsache entgegenzuwirken, dass damit Frauen mit geringer Literalität, niedrigem Bildungsstatus und/oder hohen Alters nicht von Digitalisierungsprozessen abgehängt werden“ und im Bereich Digitalisierung benachteiligt werden. Die Frauen kamen im Berichtsjahr mit folgenden Themen und Fragestellungen in die Beratung:

- Allgemeine Lebensberatung
- Wohnungssuche
- Unterstützung/ Anleitung bei Terminvereinbarung mit Fachärzt*innen
- Suche nach Therapeutinnen
- Behördenkontakte, wie z.B. Jobcenter, Migrationsamt, Unterhaltsvorschusskasse
- Erfahrungen mit häuslicher Gewalt
- Suche nach einem Frauenhausplatz in akuten Krisensituationen
- Weitervermittlung an Schuldenberatung, VIA, Mütterzentrum Osterholz Tenever „Cafe Q“
- Geldsorgen
- Psychische Belastungssituationen
- Pflegeerfordernisse (Weitervermittlung an Pflegestützpunkt in der Vahr)

Mutter-Kind-Kurberatung

Ab Frühjahr 2023 konnten wir erfreulicherweise in Kooperation mit dem Deutschen Arbeitskreis für Familienhilfe e.V. eine kostenlose Kur-Beratung für Mütter mit Kindern im Alter von 0-12 Jahren anbieten. Die Beratung konnte von Frauen mit guten Deutschkenntnissen in Anspruch genommen werden. Die Kurberaterin half 6 Frauen beim Kurantrag, bei der Vermittlung in die Klinik und bot Unterstützung bei Anreise/ Fahrkartenerwerb. Die offene Sprechstunde fand bis in die Herbstmonate jeden Donnerstag im Beratungsbüro des FGT statt.

Gruppen und Gesprächsrunden

In Kontaktgesprächen und Gruppensettings mit den Nutzerinnen haben wir festgestellt, dass die Krisen der letzten Jahre bereits vorhandene oder auch neue Ängste hervorgerufen haben. So haben wir die **Woche der seelischen Gesundheit**, welche jedes Jahr im Oktober stattfindet, genutzt, um eine Gesprächsrunde zum Thema Ängste anzubieten. Für diese Veranstaltung konnten wir Prof. Dr. Annelie Keil begrüßen, die mit den teilnehmenden Frauen, u.a. über die Fragen „Was machen Ängste mit uns? Wie können wir unseren Ängsten begegnen? Welche Formen der Angst gibt es?“ sprechen. Nach einem spannenden Impulsvortrag von Prof. Dr. Annelie Keil konnten die Frauen in einer vertrauensvollen Atmosphäre viele Fragen besprechen, die ihnen auf der Seele lagen.

Wenn jemand pflegebedürftig wird, muss es oft schnell gehen. Die wenigsten Menschen wissen was dann zu tun ist, an wen sie sich wenden können und welche Leistungen ihnen zustehen. Aus dem Programmplenum heraus entwickelte sich der Wunsch der Frauen, an einer Veranstaltung zu diesem Thema teilzunehmen. In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt des Landes Bremens haben wir einen **Gesprächskreis „Pflegebedürftigkeit – was nun?“** durchgeführt. Hier konnten die 11 teilnehmenden Frauen zahlreiche Fragen rund um das Thema an eine Mitarbeiterin des Pflegestützpunktes stellen, wie z.B. „Wie kann ich Hilfe erhalten, wenn ich pflegebedürftig werde? Welche

Unterstützungsangebote gibt es? Wie wird der Pflegegrad festgestellt? Wie läuft das Antragsverfahren ab und welche Leistungen können über die Pflegekasse in Anspruch genommen werden?“.

Auf Wunsch der Nutzerinnen konnten wir im November in Kooperation mit der „Werkstatt Alter“ (Bremer Heimstiftung) und der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost einen **Erste-Hilfe-Kurs für Frauen ab 65+ Jahren** anbieten. Eine Expertin von „Rettungsanker“, einer Rettungsdienstschule führte den dreistündigen Kurs mit 13 Teilnehmerinnen durch. Die Frauen erhielten Antworten auf ihre Fragen im Hinblick auf Sturzprophylaxe, Wundversorgung, plötzliche Blutungen oder einen Schock. Die Nutzerinnen konnten vorhandenes Wissen auffrischen und neue Impulse mit nach Hause nehmen. Der Workshop endete mit einem gemeinsamen Mittagessen im Café Gabriely.

In der **türkischsprachigen Mädchengruppe**, die sich seit vielen Jahren trifft, kam es im Berichtsjahr 2023 zu einem Wechsel in der Gruppenleitung. Die langjährige Gruppenleiterin Zehra Ari wurde im September von den Mädchen und einer Mitarbeiterin von Frauengesundheit verabschiedet. Die neue Gruppenleiterin Asuman Erdem kam im August das erste Mal zu einem Treffen hinzu und wurde in der Phase des Übergangs noch ein paar Wochen von der vorherigen Gruppenleiterin begleitet. Die 16 Mädchen im Alter von 13 bis 17 Jahren trafen sich in der Regel im FGT-Mehrzweckraum. Dort haben sie über viele spannende Themen und Fragen aus ihrem Alltag gesprochen, aber auch zahlreiche gemeinsame Aktivitäten durchgeführt, wie z.B. Kerzen gießen, gemeinsam Malen und backen. In den wärmeren Monaten unternahmen die Mädchen Spaziergänge, z.B. in Oberneuland, ein Picknick am Bultensee und führten Ballspiele als auch Aktivitäten in der Gymnastikhalle oder auf der grünen Wiese durch. Auch besuchten die Mädchen ein Gruppenmitglied in ihrem Zuhause. Die Gesprächsinhalte orientieren sich an den Bedürfnissen der Mädchen. Im letzten Jahr standen neben gesundheitsspezifischen Themen, Fragen rund um die Themen Schule, Ausbildung und Zukunftsperspektiven, Gesundheit und Umgang mit Natur und Umwelt im Fokus. Auch die Themen Hobbies, Bewegung und Nutzung von digitalen Medien waren den Mädchen sehr wichtig. An mehreren Terminen haben sich die Mädchen mit den Themenfeldern Schule und Ausbildung beschäftigt. Das Thema „Meine schulische Laufbahn – wie soll es nach der 10. Klasse weitergehen“ war eines davon. Hier fand ein spannender Austausch zwischen den jungen und älteren Mädchen statt. Außerdem haben sie sich u.a. zu den Themen und Fragestellungen: „Wie gelingt mir die Abschlussprüfung? Wie kann ich mit dem vielen Lernstoff umgehen?“ ausgetauscht. Die Ausgabe der Halbjahreszeugnisse haben die Mädchen zum Anlass genommen, um über ihren aktuellen Leistungsstand zu berichten. Hier standen die Fragen im Raum: „Wer nimmt Nachhilfe in Anspruch?“, „Und wie zufrieden seid ihr mit der außerschulischen Unterstützung?“. Empfehlungen und Informationen zu Anlaufstellen wurden an die jüngeren Mädchen weitergegeben. Die Mädchen stellen sich die Frage: „In welchem Beruf bzw. in welcher Position sehe ich mich in der Zukunft? Wo liegen meine Stärken, wo meine Schwächen?“. Eindrücke und Erfahrungen über absolvierte Schulpraktika wurden gegenseitig ausgetauscht. Einige Mädchen berichteten, dass ihre Mütter, die aus der Türkei zugewandert sind, ihnen nicht ausreichend Informationen über das Bremer Bildungssystem geben konnten. Die Gruppenleiterin griff das Thema auf und informierte über verschiedene Bildungswege, damit alle Mädchen die Chance auf dieselben Informationen erhielten.

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.

Frauenfest zum internationalen Weltfrauentag

Das beliebte Frauenfest fand in 2023 am 8. März, dem internationalen Weltfrauentag, im OTe-Saal als zentralen Veranstaltungsort im Stadtteil statt. Ca. 150 Frauen und Kinder kamen, um gemeinsam ausgelassen zu tanzen, gemeinsam zu essen und sich auszutauschen. Den Organisatorinnen war es auch in diesem Jahr besonders wichtig, in einer kurzen Rede auf die schwierige Situation der Frauen weltweit aufmerksam zu machen, insbesondere der Frauen, die in den Kriegs- und Krisengebieten leben müssen. Im Anschluss präsentierte eine Künstlerin musikalische Klänge auf dem Akkordeon, eine andere Frau sang eigene Lieder in A-Cappella. Frauen konnten während der Zeit der „Offenen Bühne“ eigene Tänze präsentieren und/ oder Musikwünsche äußern. Besonderes Highlight war der Tanz von der Bewegung „One Billion Rising“, den eine aktive Kursleiterin aus dem Stadtteil mit den Frauen durchgeführt hat. Während des Festes wurde eine große Leinwand aufgestellt. Die Künstlerin Nozibele Meindl hat das Motto „Jede/Jeder für Gleichberechtigung“ in mehreren Sprachen auf die Leinwand geschrieben. Die Frauen wurden dazu aufgerufen, eigene Ideen, Gedanken und Wünsche festzuhalten.

Demonstration gegen Gewalt in Tenever

Anlässlich des internationalen Protest- und Gedenktages „Nein zu Gewalt gegen Frauen* und Mädchen*“ am 25. November sind in Bremen und Bremerhaven zahlreiche Menschen auf die Straßen gegangen. Auch in Tenever fand zu diesem Anlass am 27.11. eine von der AG Frauen organisierte Demonstration statt. Im Rahmen einer breiten Werbekampagne wurde im gesamten Stadtgebiet auf die Demonstration aufmerksam gemacht, so dass Bewohnerinnen aus dem Stadtteil und darüber hinaus die Möglichkeit hatten, sich dem Demonstrationszug anzuschließen und somit ein starkes, sichtbares Zeichen gegen Gewalt an Frauen* und Mädchen* zu setzen. 50- 60 Menschen trotzten dem Regen und gingen am Montag, den 27.11.2023, stellvertretend für die Betroffenen auf die Straße. Nach den Redebeiträgen von Nomazulu Thata und Gabi Grete-Kellerhoff verlief die Demonstration vom Eingang des OTe-Zentrums entlang der Otto-Brenner-Allee zum Schweizer Eck.

AK häusliche Gewalt in Tenever/ StoP Projekt

Erfreulicherweise konnte im Berichtsjahr nach intensiver Suche des AK Häusliche Gewalt in Tenever, unter Beteiligung von Frauengesundheit in Tenever die reisende werkschule scholen e.V. als freier Träger für die Umsetzung des Pilotprojektes „StoP – Stadtteile ohne Partnerschaftsgewalt“ gefunden werden. StoP ist ein wissenschaftlich fundiertes und praktisch erprobtes Handlungsmodell zur Prävention und Intervention bei häuslicher Gewalt, mit dem Schwerpunkt Gewalt gegen Frauen. Bezugspunkt ist die lokale Ebene, sind die Menschen vor Ort in den Nachbarschaften und ihr Potenzial, Hilfe zu geben und für nachhaltige Veränderung zu sorgen. Das StoP-Konzept wurde von Prof. Dr. Sabine Stövesand 2006 an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Hamburg entwickelt.

Im September 2023 konnte der Arbeitskreis die neue StoP-Koordinatorin willkommen heißen. Nachdem die Fortbildungsmaßnahmen für die Koordinatorin abgeschlossen sind, kann diese ab Mai 2024 mit der Umsetzung des Projektes beginnen. Der AK Häusliche Gewalt in Tenever unterstützt diese Umsetzung, so ist das Thema StoP Projekt bei jedem Treffen ein fester Bestandteil auf der Tagesordnung.

Ausstellungen bei Frauengesundheit in Tenever

Im Jahr 2023 wurden der Flurbereich und der Mehrzweckraum wieder genutzt, um Ausstellungen zu präsentieren, die im Stadtteil Tenever entwickelt wurden.

„Du bist schön“ Ausstellung in Kooperation mit der LEHO Textilwerkstatt Tenever

In den Wintermonaten wurde unter dem Motto: „Du bist schön“ handgefertigte Stickereien von der LEHO Textilwerkstatt Tenever gezeigt. LEHO Textil ist eine Maßnahme von bras e.V.. Hier können die Anwohner*innen eigene Bekleidung ändern, verschönern, nähen oder gemeinsamen Handarbeiten wie Sticken, Häkeln und Stricken nachgehen, Neues voneinander lernen und neue Kontakte knüpfen. Die Arbeiten sind Musterbeispiele für Upcycling: So wurden alte Tischdecken und gespendete Bilderrahmen für die Anfertigung verwendet. Immer mal wieder ist das Thema Schönheitsideale auch Thema der Nutzerinnen von Frauengesundheit in Tenever. Ob volle Kurven, schlanke Linien, Narben, Cellulite, Dehnungsstreifen, groß, klein, dick oder dünn, jeder Mensch ist liebenswert. Mit dieser Ausstellung wollen die Macherinnen unrealistische Schönheitsideale aufbrechen und das Selbstwertgefühl jeder*jedes Einzelnen bestärken, denn die Menschen sind schön, so wie sie sind. In der LEHO-Textilwerkstatt entstanden eine Reihe Stickbilder zu einigen bekannten „Schönheitsmakeln“. Ideen für das Thema wurden von der Anleiterin Frau Vahlsing und ihren Teilnehmerinnen gemeinsam gesammelt. Frau Vahlsing hat zu diesen Ideen Line-Arts entworfen, die von den Teilnehmerinnen nach ihren eigenen Vorstellungen umgesetzt wurden. Die Botschaft für Besucher*innen lautete: *„Du bist schön! Ist etwas, das man viel zu selten zu hören bekommt, darum möchten wir euch allen sagen: Ihr seid wertvoll. Ihr braucht kein Make Up. Kein Photoshop. Keine Diät, um wertvoll zu sein. Ihr seid schön.“*

Eindrücke unseres „Urban-Gardening“-Angebotes „Im Grünen – Gärtnern im „QuerBeet“ – Gemeinschaftsgarten

Zwischen April und Oktober kommen einmal wöchentlich Frauen und Kinder im „QuerBeet“-Garten zusammen, um gemeinsam zu pflanzen, Obst und Gemüse zu ernten, Neues über die Natur zu lernen, Freundinnen zu treffen, gemeinsam zu kochen und zu picknicken. Das „Urban-Gardening“-Angebot ist eine Maßnahme im Projekt „Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“ (siehe Anlage). Unsere Projekt-Mitarbeiterin und Medienpädagogin Dr. Christina Sanko hat zahlreiche Momente des gemeinsamen Gärtners mit der Handykamera festgehalten. Die Foto-Ausstellung war in den Frühjahrs- und Sommermonaten im FGT zu sehen.

FrauenOrte in Bremen-Osterholz

In Kooperation mit dem Bremer Frauenmuseum e.V. und der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost wurde die Ausstellung „FrauenOrte in Bremen-Osterholz“ mit einem kleinen Empfang im November 2023 eröffnet. Alle interessierten Frauen waren herzlich eingeladen. Die gezeigten Frauenporträts wurden 2022/23 unter der Leitung der Historikerin Anke Osterloh von Mitgliedern der Arbeitsgruppe „FrauenOrte in Bremen-Osterholz“ erstellt. Eine langjährige Nutzerin des FGT ist dem Aufruf des Frauenmuseums und der Volkshochschule gefolgt und hat zur Gründungsgeschichte des FGT recherchiert. Die Porträts sind Teil des Projekts „FrauenOrte – Digitale Stadtrundgänge“ vom Bremer Frauenmuseum e.V. und können digital auf der Homepage des Bremer Frauenmuseums betrachtet werden. Die Ausstellung konnte in den Herbst- und Wintermonaten besucht werden und führte Menschen aus Osterholz und Bremen in unsere Räumlichkeiten.

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

Den Jahresbericht des Projekts „Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für Frauen“ können Sie aufgrund des Formates auf den nachfolgenden Seiten lesen.

Sachbericht: Jahresbericht 2023 (Stichtag 31. Dezember 2023)

Förderkennzeichen: 95022024

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

Projekttitle: 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)

Mareike Sander-Drews (Projektkoordinatorin)

Dr. Christina Sanko (Medienpädagogin)

☎ 0421-401728

✉ kontakt@frauengesundheitintenever.de 🖨

www.frauengesundheitintenever.de

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

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

Vorbemerkung

Die Module 1 bis 6 sind bereits im ersten Projektjahr erfolgreich abgeschlossen worden (siehe Jahresbericht 2021). Module 7 und 8 kamen im zweiten Projektjahr zum Abschluss (siehe Jahresbericht 2022). Der Jahresbericht beginnt entsprechend mit der Dokumentation der Umsetzungsphase einzelner Maßnahmen (Zielbereich 4) bzw. ab Modul 9. Sofern sich im Projektprozess Entwicklungen ergeben, die die Module 1 - 8 betreffen, werden diese im Bericht angesprochen.

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
Ziel 04: Umsetzung				
Ab April 2021	Modul 9 Schulung von Multiplikatorin nen sowie Grundlagen- Workshops für die Smartphone- Nutzung	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Basis der Ergebnisse der Bedarfsanalyse wird die Anzahl der Schulungen für die Multiplikatorinnen * bedarfsgerecht erfolgen. • Diese Frauen*¹ werden als Multiplikatorinnen * geschult, um in Workshops mit der Zielgruppe ihre Kenntnisse an andere Frauen* aus ihrer Community weiterzugeben. So sollen Frauen* mit nur wenigen Grundkenntnissen Basis-Wissen zur 	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Workshop für Eltern zum Thema Medienwirkungen und Medienerziehung von Kindern im Alter zwischen 0 und 6 Jahren (Titel: „Kids and media in the digital age“) wurde im Rahmen dieses Moduls konzipiert. Durchgeführt wurde der Workshop erstmalig im Elterncafé der Kita Weltenbummler (Petri & Eichen gGmbH) am 9. Februar 2023. Die Veranstaltung fand auf Wunsch der Einrichtung und Teilnehmenden in englischer Sprache statt. Die Medienpädagogin im Projekt war zuvor seitens der Leitung und der Sozialraum-Koordinatorin des Kinder- und Familienzentrums über spezifische Bedarfe der Eltern aufgeklärt und um Zusammenarbeit gebeten worden. Die Kooperation mit den Kita-Koordinatorinnen verschiedener Träger im Stadtteil war bereits im Rahmen der Kita-Portal-Workshops im November 2022 sehr konstruktiv und konnte mit diesem Angebot weiterentwickelt und verstetigt werden. <p>An dem Workshop am 9.2.2023 nahmen Mütter</p>	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Am 05.07.2023 wurde der Workshop Medienerziehung bzw. „Kids and media in the digital age“ zum 2. Mal im Elterncafé der Kita Weltenbummler (Petri & Eichen gGmbH) durchgeführt. Die Teilnehmerinnen unterschieden sich vom ersten Termin am 9.2.2023, sodass das im Projekt entwickelte Workshop-Konzept erneut Anwendung finden und Grundlagenwissen an weitere Frauen* der Zielgruppe vermittelt werden konnte. Die Zusammenarbeit mit dem Kinder- und Familienzentrum stellt einen wichtigen Zugang zur Zielgruppe dar und konnte mit dieser Veranstaltung weiter verstetigt werden. • Am 29.9.2023 fand gemeinsam mit der Gesundheitsfachkraft im Quartier Josephine Kwarteng der Workshop „Wie gut ist Dr. Google – Gesundheitsinformationen im Internet“ in der Frauengruppe „Alltagstraining“ des Mütterzentrums Osterholz-Tenever e.V. statt. Die Materialien für den Workshop wurden nochmals aktualisiert und erweitert, da sie noch einen starken Fokus auf

¹ Das 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, etc.

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
		<p>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 	<p>und eine Kita-Fachkraft als Multiplikatorin teil. Das Thema Medienwirkungen in Hinblick auf Erziehung, Gesundheit und Kindeswohl stieß auf großes Interesse bei allen Teilnehmenden, sodass ein reger Austausch in der Gruppe entstand. Nach Aussagen der Mütter stellt die Allgegenwärtigkeit von digitalen Medien heutzutage eine besondere Herausforderung für ihre Erziehungsarbeit dar. Medienerziehung in einer zunehmend digitalisierten Gesellschaft wird als anspruchsvolle Aufgabe empfunden, mit der sich viele allein gelassen oder unsicher fühlen. So kritisierten beispielweise mehrere Mütter die mangelnde Mit-Verantwortung von großen Tech-Unternehmen ihre Plattformen sicherer für Kinder zu gestalten. Ein Anschlusstermin mit medienpädagogischem Elternquiz und Erstellung eines Mediennutzungsvertrages mit den Vorschul-Kindern wurde zunächst geplant. Da jedoch zum nächsten Termin am 05.07.2023 andere Frauen als Teilnehmerinnen erwartet werden, soll das Veranstaltungsformat wiederholt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Kontext der Umsetzung von Modul 9 und Modul 10 wurde eine neue Kooperation mit dem Digital Impact Lab Bremen geschlossen. Am 04.05.2023 war das Digital Impact Lab mit seinem mobilen Format „Digital Help Desk“ im FGT zu Gast. Der Schwerpunkt der Veranstaltung lag auf 	<p>Corona-Informationen legten und bestimmte Online-Ressourcen zu Corona-Infektionen nicht mehr existierten. Unsere Erfahrungen zeigen die Notwendigkeit stetigen Überprüfens und Aktualisierens von internetbasierten Informationsangeboten oder Anwendungen als wesentlichen Bestandteil medienpädagogischer Arbeit in der Gesundheitsförderung.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Am 12.10.2023 führte die Medienpädagogin einen „Follow-Up“-Workshop in der gleichen Gruppe zum Kompetenzbereich „Desinformationen und Fake News im Internet“ durch, um im „Dr. Google-Workshop“ erlangte Kenntnisse zu wiederholen und zu festigen sowie die Möglichkeit für Rückfragen zu geben. Neben interaktiven Quiz-Aufgaben zur Entlarvung von Falschinformationen wurde auch die Anwendung einer Bild-KI (Künstliche Intelligenz) erprobt und diskutiert. • Mit der Frauengruppe „Alltagstraining“ des Mütterzentrums Osterholz-Tenever e.V. fand ein weiterer Workshop zum Thema „Phishing“ in Kooperation mit dem Digital Impact Lab am 30.11.2023 statt. Zu diesem Termin konnten erneut Querverbindungen zum Themenkomplex Falschinformationen gezogen und neben Neuen auch vorherige Lerninhalte aufgegriffen werden.

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
		<p>digitalen Kompetenzerweiterung (Modul 10) annähernd den gleichen Wissenstand aufweisen. Auch diese (digitalen) Schulungen werden von der Medienpädagogin entwickelt und mitdurchgeführt.</p>	<p>dem Kompetenzbereich E-Mail-Kommunikation. Die Teilnehmerinnen erprobten bspw. das Erstellen einer E-Mail-Adresse bzw. eines E-Mail-Kontos, das Versenden digitaler Dokumente als E-Mail-Anhänge und das Überprüfen des E-Mail-Versands.</p> <p>Das Format ließ zudem hinreichend Raum und Offenheit für individuelle Anfragen der Teilnehmerinnen im Umgang mit digitalen Medien, z.B. Fragen zum Deutschlandticket oder eBay-Kleinanzeigen. Einmal mehr wurde deutlich, wie zunehmend stark alltägliche Lebensgestaltung, Existenzsicherung und gesellschaftliche Teilhabe von digitalen Zugängen abhängt. So werden bspw. aktuelle Wohnungsangebote hauptsächlich über Online-Plattformen veröffentlicht und verschaffen denjenigen, die sich im Internet souverän und zielgerichtet bewegen, einen zeitlichen Vorteil auf einem hart umkämpften Markt für bezahlbaren Wohnraum. Die drängende Wohnungssuche für sich und ihre Kinder war für eine der Teilnehmerinnen ausschlaggebender Grund für den Wunsch, ein eBay-Kleinanzeigen-Konto zu eröffnen. Veranstaltungen wie diese befähigen die Frauen, ihren Alltag mit digitalen Medien zu bestreiten, eigenständig soziale Probleme zu lösen und dadurch Selbstwirksamkeit zu erfahren. Erfahrungen der Selbstwirksamkeit sind zentral für</p>	<ul style="list-style-type: none"> Die Kooperation mit dem Digital Impact Lab ist im 2. Halbjahr 2023 verstetigt und weiter ausgebaut worden. Das Digital Impact Lab ist mit dem „Digital Help Desk“ seither alle 2 Monate in Zusammenarbeit mit dem Projekt in Tenever präsent. Davon profitiert nicht nur das Projekt und dessen Zielgruppe, sondern auch das Quartier insgesamt. Die Medienpädagogin organisierte weitere Vernetzungstreffen des Digital Impact Lab mit weiteren Stadtteilakteur*innen wie dem OTe-Bildungszentrum und KiTa Bremen, mit denen eine weitere Zusammenarbeit für 2024 angestrebt wird. In diesem Sinne hat das Projekt Vernetzungsstrukturen zum Thema „Digitale Bildung“ für Tenever mitgeschaffen und über den Stadtteil hinaus ausgebaut. <p>Der Digital Help Desk fand im zweiten Halbjahr 2023 am 12.10.2023 und am 14.12.2023 im E@tside Internetcafé des Mütterzentrums Osterholz-Tenever e.V. statt. Schwerpunkte lagen beim Oktober-Termin thematisch im Kompetenzbereich E-Mail- und Chat-Kommunikation, Passwort- und Online-Konten-Management, Verwaltung des Speicherplatzes auf dem Smartphone, Löschen und Installieren von Apps auf dem Smartphone, Anwendung datenschutzsensibler Suchmaschinen, Browser bzw. Apps auf dem Smartphone. Bereits während der Veranstaltung wurde seitens der Teilnehmerinnen der Wunsch nach Nachfolgeterminen bzw. einem fortlaufenden</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
			<p>den Erhalt und die Förderung psychischer Gesundheit. Wir verstehen deshalb die Befähigung von Frauen* zum souveränen Umgang mit digitalen Medien im Alltag als selbstverständlichen Teil von Gesundheitsförderung in einer zunehmend digitalisierten Gesellschaft.</p> <p>Bereits während der Veranstaltung wurde seitens der Teilnehmerinnen der Wunsch nach Nachfolgeterminen bzw. einem fortlaufenden Medienkurs mit Abschlusszertifikat geäußert. FGT befindet sich zu diesem Anliegen aktuell im Austausch mit dem Digital Impact Lab und dem Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V.</p>	<p>Medienkurs geäußert.</p> <p>Im Dezember fokussierten sich die Bedarfe auf das Kitaportal Bremen, Kindersicherungen für digitale Endgeräte, E-Mail-Kommunikation, Management von digitalen Dateien auf dem Smartphone und Erstellen und Versand von pdf-Dateien mit dem Smartphone.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Dezember wurden zudem an drei Tagen (8.12., 13.12. und 14.12.2023) wieder Workshops zum Thema „Kitaportal Bremen – Wie melde ich mein Kind online für einen Kita-Platz an?“ umgesetzt. Die Digitalisierung von behördlichen Vorgängen und das dadurch mitbedingte Wegfallen direkter Ansprechpartner*innen in der öffentlichen Verwaltung stellt viele Eltern vor zusätzliche Herausforderungen. Während des Kitaportal-Workshops eignen sich die Teilnehmerinnen Basis- bzw. Querschnittskompetenzen an, die für jedwede Tätigkeit im Internet notwendig ist wie z.B. QR-Codes scannen und anwenden, das Einsetzen von Suchfiltern, sichere Passwörter erstellen und E-mails verwalten. <p>Die dadurch im Projekt gewonnene Expertise wurde bereits auch für die Umsetzung ähnlicher Schulungsformate in Bremen Nord angefragt. Das von der Senatskanzlei beauftragte Team des Digital Impact Lab fragte die Medienpädagogin des FGT für einen Erfahrungsaustausch an. Das Team war für ihre</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
				eigenen Schulungsformate in Bremen-Nord an den Praxiserfahrungen aus dem Projekt interessiert.
ab Sept. 2021	Modul 10 Vertiefender Kompetenzerwerb im Umgang mit digitalen Medien	<ul style="list-style-type: none"> Alleinerziehende Frauen* erweitern in Workshops ihre Kompetenzen im Umgang mit Medien und Informationstechnologien. 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 	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung: Am 28.02.2023 fand unter dem Motto „Basteln mit Technik: Das „FabLab kommt ins FGT“ ein Medien-Workshop für Frauen* aus Tenever und ihre Kinder im FGT statt. Die Veranstaltung wurde gemeinsam mit dem Kooperationspartner FabLab Bremen e.V. ausgerichtet.</p> <p>In diesem Workshop konnten Mütter und Kinder sich gemeinsam Medien praktisch erschließen und Mini-Roboter anfertigen. Der Workshop schulte vor allem technische Medienkompetenzen über kreative Zugänge. So musste zum Beispiel für die sich bewegenden Elemente des Roboters ein Schaltkreis mit Batterie, Kabel und Lüsterklemmen verlegt werden. Gleichzeitig waren der Gestaltung der Roboter keine kreativen Grenzen gesetzt.</p> <p>An dem Format fanden auch Teilnehmerinnen* mit wenig vorheriger technischer Medienerfahrung Spaß und Interesse. Die Veranstaltung zeigte, wie wichtig niederschwellige Medienangebote sind, auch um geschlechterspezifische Rollenbilder bzw.</p>	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung: Am 13.12.2023 fand eine Exkursion für Mütter und Kinder ins FabLab Bremen statt. Die Gruppe bestand etwa zur Hälfte aus neuen Teilnehmerinnen* und Frauen*, die die High-Tech-Werkstatt schon kannten. Nach Interessen und Bedarfen der Frauen* bildeten sich Kleingruppen heraus, in denen sich die Teilnehmenden ihren eigenen Projekten unter Anleitung widmen konnten.</p> <p>Eine Gruppe arbeitete mit dem Vinyl-Cutter, eine weitere mit dem Laser-Cutter. Beide Maschinen setzen eine digitale Design-Vorlage (Vektor-Grafik) voraus, die die Frauen* an den Laptops mit Hilfe der OpenSource-Software „inkscape“ erstellten.</p> <p>Die Voraussetzungen und das Vorwissen im Feld digitaler Medien sind innerhalb der Zielgruppe sehr unterschiedlich gelagert. Daraus ergibt sich wie auch in den Grundlagen-Workshops ein sehr unterschiedliches Maß an pädagogischer Anleitung und Begleitung. Frauen*, die schon häufiger am FabLab-Angebot teilgenommen hatten, konnten zu diesem Termin ihre Projekte schon weitestgehend selbstständig umsetzen und unterstützten weniger Erfahrene wiederum bei deren Projekten.</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
		andere Frauen* weitergeben.	Sozialisation im Umgang mit (Medien-)Technik aufzubrechen.	<p>Premiere an diesem Termin war das Erproben von Virtual-Reality-Brillen, die sich neu im Sortiment des FabLab befanden.</p> <p>Änderung: Im Jahr 2022 fanden vier anstatt der geplanten drei Medienkompetenzworkshops statt (siehe Jahresbericht 2022). 2023 wurden deshalb insgesamt zwei statt drei Veranstaltungen umgesetzt.</p>
Ab Juli 2021	Modul 11 Aufbau und Umsetzung eines Blogs / Digitale Kompetenzen 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 Blog veröffentlichen. Die geschulten Multiplikatorinnen 	<p>Ziel in Arbeit. Stand der Umsetzung: Zwischen 01.01. und 30.06.2023 wurden 55 Beiträge auf dem Blog veröffentlicht. Dabei handelt es sich vor allem um Beiträge unter der Rubrik „Gesunde Ernährung“. Die Rubrik „Gesunde Ernährung“ wurde aufgrund der Fülle der Beiträge in zwei Rubriken unterteilt. Es wird aktuell zwischen (1) Frühstücks- und Brunch-Rezepten sowie (2) Suppen-Rezepten auf dem Blog unterschieden.</p> <p>Frauen* aus Tenever tragen weiterhin wesentlich zu den Blog-Inhalten durch ihre eigenen Rezepte und Medienarbeit bei. Suppenrezepte der Frauen* werden von Ernährungsexpertinnen kommentiert und ebenfalls auf dem Blog veröffentlicht. Seitens der teilnehmenden Frauen* besteht das weitere Interesse neben Suppen auch</p>	<p>Ziel in Arbeit. Stand der Umsetzung: Zwischen 01.07. und 31.12.2023 wurden 24 Beiträge auf dem Blog veröffentlicht. Frauen* aus Tenever beteiligen sich weiterhin auf verschieden Weise an der Pflege des Projekt-Blogs und des Social-Media-Auftrittes von FGT:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Teilen und/oder Verschriftlichen ihrer eigenen Rezepte ➤ das Kochen eigener und anderer Rezepte vor der Kamera ➤ Planung, Kalkulation und Erledigung der Einkäufe für den Koch-Termin ➤ Eigens erstellte Medien-Beiträge im Rahmen des Projektes <p>Das Interesse der Frauen*, neben Suppen auch andere Rezepte zuzubereiten, wurde dem Steuerungsgremium</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
		<p>* geben ihre Kenntnisse an Frauen* mit weniger digitalen Kenntnissen weiter.</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Beiträge werden dann über den Blog und Social-Media in Form von Fotos und Videos veröffentlicht und erläutert. 	<p>andere Rezepte zuzubereiten und zu veröffentlichen.</p> <p>Bislang wurden drei Praktikantinnen (von FGT finanziert) einbezogen, die engagiert die Medienarbeit wie Blog und Instagram unterstützt und durch regelmäßiges „Posten“ der Inhalte zur Steigerung der Reichweite beigetragen haben. Über das in Modul 5 eingerichtete Instagram-Konto folgen dem Projekt aktuell 487 andere Profile. Der Blog verzeichnet seit Mai 2022 bis heute 18.261 Aufrufe (Statify, 30.06.2023). Einen Spitzenwert erreichte der Blog am 12. März 2023 mit 262 Aufrufen an einem Tag (Statify, 14.04.2023; siehe Anlage 2).</p>	<p>vorgetragen. In der Sitzung vom 21.11.2023 hat das Steuerungsgremium diesem Wunsch stattgegeben (siehe Anlage 8).</p> <p>Der Blog verzeichnet seit Mai 2022 22.122 Aufrufe. Den höchsten Wert im vierten Quartal am 22. Oktober 2023 mit 227 Aufrufen an einem Tag (Statify, 9. November 2023, siehe Anlage 7).</p> <p>Im 2. Halbjahr wurde noch eine weitere Praktikantin u.a. zur Unterstützung der Medienarbeit im Projekt einbezogen.</p> <p>Über das in Modul 5 eingerichtete Instagram-Konto folgen dem Projekt aktuell 558 andere Profile. Es ist ein stetiges Wachstum zu verzeichnen.</p>
<p>Vorgesehen: ab Juli 2021</p> <p>Umgesetzt: 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 Bremen) mit Inhalten zum Thema gesundheits- 	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung:</p> <p>Zwischen März und Juni 2023 haben in monatlichen Abständen insgesamt vier gesunde Frühstücke für Mütter in Tenever stattgefunden. Zwei Frühstücke wurden in Zusammenarbeit mit Brigitte Bücking, Ernährungsexpertin am BIPS, durchgeführt. Zu diesen Terminen wurden viele Wunschrezepte regelmäßiger Teilnehmerinnen am Frühstück berücksichtigt. Die Wünsche der Gruppe spiegeln die kulturelle Diversität, das interkulturelle Interesse und das Bedürfnis der Frauen*, gesunde Ernährung in den Alltag zu integrieren, wider. Nachgefragt wurden</p>	<p>Ziel in Arbeit.</p> <p>Stand der Umsetzung:</p> <p>Zwischen Juli und Dezember 2023 wurden vier gesunde Frühstücke für Mütter in Tenever umgesetzt. Zwei Frühstücke fanden in Zusammenarbeit mit Brigitte Bücking, Ernährungsexpertin am BIPS, statt. Wunschrezepte regelmäßiger Teilnehmerinnen am Frühstück wurden eingebracht, z.B. Jollof Reis, Milchreis oder rote Linsensuppe.</p> <p>Zwei weitere Frühstückstermine am 10.10. und 7.11.2023 fanden in Kooperation mit Gesundheitsfachkraft Josephine Kwarteng (LVG & AFS Nds. HB e. V.) statt. Im Oktober wurde zum Sammeln von Rezept-Wünschen und</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
		<p>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- 	<p>Rezepte für „FouFou“, „Shakshuka“ und zuckerarme Rezepte.</p> <p>Frau Bücking gab des Weiteren Spartipps beim Einkauf, Kochen, Verzehr und Lagerung von Lebensmitteln. Viele Frauen* im Stadtteil berichteten im FGT zuvor von den zusätzlichen Belastungen durch Inflation und steigende Lebensmittelpreise. Ihre Alltagsherausforderungen konnten so auch im Rahmen des Frühstücks Gehör finden und im Austausch mit anderen Betroffenen besprochen werden.</p> <p>Die anderen beiden Frühstückstermine fanden in Kooperation mit Gesundheitsfachkraft Josephine Kwarteng (LVG & AFS Nds. HB e. V.) statt. Frau Kwarteng konnte 2023 als weitere Expertin für die Frühstücke gewonnen werden. Einige Teilnehmerinnen kannten die Gesundheitsfachkraft bereits aus anderen Veranstaltungen bzw. aus dem Stadtteil. So war ein gewisser Vertrauensvorschuss gegeben. Ein ersichtlicher Mehrwert ihrer Beteiligung war, dass gesundheitsbezogene Gespräche und Rückfragen auch über das Thema Ernährung hinaus gingen. So betrafen einige Fragen zum Beispiel das Thema psychische Gesundheit oder es wurden direkt Nachfragen zu einem Brillen-Rezept gestellt, das eine Frau mitgebracht hatte.</p> <p>Das gesunde Frühstück hat sich als Format sehr gut im Stadtteil etabliert und ist nun stets bereits einige Tage</p>	<p>Fragen an die Gesundheitsfachkraft das Smartboard verwendet. Die Teilnehmerinnen bekamen eine kurze Einführung und konnten dann in den Zubereitungspausen ihre Ideen und Fragen digital niederschreiben. Bei der Planung des darauffolgenden Frühstücks konnte darauf zurückgegriffen werden. In der Regel möchten die Frauen* ihre Expertise bei den Rezept-Wünschen mit einfließen lassen. Sie übernehmen beispielsweise die Führung in der Zubereitung der ihnen bekannten Speisen und bringen eigene zusätzliche Zutaten aus den eigenen Kulturkreisen mit.</p> <p>Das gesunde Frühstück erfährt als Format weiterhin viel Zulauf im Stadtteil (vgl. Halbjahresbericht 2023). Rezepte und Frühstücksberichte werden weiterhin auf dem Blog und bei Instagram veröffentlicht.</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
		<p>Verordnung in mehreren kleinen Treffen 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>vor Veranstaltungsbeginn ausgebucht. Die Nachfrage ist höher als das im Rahmen des Projektes mögliche Angebot.</p> <p>Über die Frühstücke und Rezepte wird im Nachgang jeweils auf dem Blog und bei Instagram berichtet bzw. Videos und Fotos werden geteilt.</p> <p>Die Planung, Abläufe und Durchführung des Frühstückangebots wurden im Zuge von Nachbesprechungen und Reflexion optimiert, zum Beispiel hinsichtlich der Raumgestaltung. So lassen es bspw. die Hygiene-Schutzmaßnahmen seit 2023 wieder zu, gemeinsam an einer großen Tafel mit der gesamten Gruppe zu frühstücken.</p> <p>Änderung: Gesundheitsfachkraft Josephine Kwarteng (LVG & AFS Nds. HB e. V.) wurde als weitere Expertin für die Frühstücke gewonnen.</p>	
Ab Juli 2021	Modul 13 Ressourcen und Kompetenzen der kochenden Frauen* zeigen: Videos über gesunde	<ul style="list-style-type: none"> Altes Wissen sowie traditionelle Kochkünste aus verschiedenen Herkunftsländern der Frauen* werden (wieder-) entdeckt. Im Projekt „Digital Empowerment ...“ 	<p>Ziel in Arbeit. Stand der Umsetzung: In der ersten Jahreshälfte 2023 wurden vier Suppen zusammen mit Frauen* aus dem Projekt gekocht. Die Rezepte wurden mit Videos und Fotos auf Instagram und auf dem Blog veröffentlicht.</p> <p>Es wurden folgende Suppen gekocht: ➤ Kartoffel-Möhren-Suppe</p>	<p>Ziel in Arbeit. Stand der Umsetzung: Seit Juli 2023 wurden vier Suppen und ein weiteres Gericht zusammen mit Frauen* aus dem Projekt gekocht. Dazu wurden Kochvideos produziert, die auf Instagram und auf dem Blog veröffentlicht wurden.</p> <p>Es wurden folgende Suppen gekocht und gefilmt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deftige Hühnersuppe ➤ Erdnuss-Suppe

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
	Ernährung herstellen	<p>werden Frauen* beim Kochen der internationalen Suppen mit der Kamera begleitet.</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 (Verbraucherzentrale oder BIPS). Diese sollen auf die kulturellen Ernährungsgewohnheiten des Landes der Köchinnen eingehen (z.B. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arabische Hackfleisch-Suppe mit Reis ➤ Vegane Spargel-Suppe ➤ Ash-e Reshte (persische Nudel-Joghurt-Suppe) <p>Die sehr einfach zuzubereitende Kartoffel-Möhren-Suppe ist mit über 14.000 „views“ aktuell das erfolgreichste Video auf dem Instagram-Profil des Projektes.</p> <p>Die veröffentlichten Suppenrezepte und ihre einzelnen Zutaten wurden zudem von den Ernährungsexpertinnen Brigitte Bücking und Wiebke von Atens-Kahlenberg auf dem Blog kommentiert. Die Blog-Statistiken deuten darauf hin, dass auch früher veröffentlichte Rezepte vermehrt aufgerufen werden, wenn sie mit kulturellen Ritualen im Kalenderjahr einhergehen. So fiel beispielsweise auf, dass der Beitrag zur Harira-Suppe (2022), die als typische Fasten-Suppe gilt, im Fasten-Monat Ramadan 2023 zu den beliebtesten Beiträgen auf dem Blog zählte (siehe Anlage 2).</p> <p>Die Teilnehmerinnen bringen neben ihrem Ernährungswissen auch zunehmend Regie-Vorschläge in die Medienarbeit mit ein. Das Interesse, sich neben dem Zubereiten der Speisen, auch mit der digitalen Darstellung des Kochens zu beschäftigen wächst. Die Frauen* zeigen nicht nur einen ästhetischen, sondern auch</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mangold-Suppe ➤ Kartoffel-Spinat-Suppe ➤ Bulgur mit Linsen: Mujaddara <p>Ernährungsexpertinnen Brigitte Bücking und Wiebke von Atens-Kahlenberg kommentierten die vier veröffentlichten Suppen-Rezepte mit den einzelnen Zutaten auf dem Blog. Das fünfte Rezept und Kochvideo ist zum Berichtszeitpunkt noch in Bearbeitung.</p> <p>Neben regelmäßigen Teilnehmerinnen, nehmen auch immer wieder unerfahrenere Frauen das Kochvideo-Angebot war. Dies setzt allerdings in der Regel ein vorheriges Kennenlernen und eine gewisse Vertrauensbasis voraus. Aufgrund von Bildungsmaßnahmen der Frauen* und begrenzter räumlicher Verfügbarkeit der Küche fallen die Video-Drehs immer häufiger auf Ferienzeiten. Dies hat zur Folge, dass die Kinder der Alleinerziehenden mit am Angebot teilnehmen bzw. ein weiterer Betreuungsbedarf und Reinigungsaufwand der Räumlichkeiten entsteht, der bislang nicht eingeplant war. Gleichwohl hat dies den zuvor nicht intendierten Nebeneffekt, dass das Kochen mit einem gemeinsamen Familienessen als Belohnung zum Abschluss kommen kann. Für die Familie bedeutet dies zugleich eine kostenfreie Mahlzeit und ggf. können restliche Portionen von den Familien mit nach Hause</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
		<p>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>einen pädagogischen Anspruch an ihre Kochvideos auf. Mit einer bestimmten Vorstellung von Publikum im Sinn treffen sie bspw. Entscheidungen darüber, welche Szenen in das Video mit einfließen und welche nicht oder wie einzelne Zubereitungsschritte digital visualisiert werden sollen. Die Mehrheit der Teilnehmerinnen* möchte nach wie vor bewusst anonym bleiben.</p> <p>Inzwischen melden sich auch frühere Teilnehmerinnen freiwillig für einen weiteren Dreh bei FGT. Dies deuten wir als positives Feedback für das Format. Allerdings besteht nun auch vermehrt der Wunsch, andere Speisen als Suppen zuzubereiten.</p> <p>Im Gartenprojekt haben die Frauen* unter anderem mit den geernteten Lebensmitteln gemeinsam gekocht und gebacken, zum Beispiel mit Gartenkräutern verfeinerte Salate oder Manakish aus dem Lehmofen. Die Teilnehmerinnen* setzten sich mit regionaler, saisonaler, veganer und vegetarischer Küche und Ernährungsweisen auseinander.</p> <p>Auch hier ließen die Frauen* immer wieder ihre eigenen Rezepte und Ideen einfließen und entwickelten eigene Kreationen. Im Zuge der Kochangebote erstellten einige Frauen* eigene</p>	<p>genommen werden.</p> <p>Im Gartenprojekt haben die Frauen* unter anderem mit den geernteten Lebensmitteln gemeinsam gekocht und gebacken, zum Beispiel Beeren-Marmelade im Sommer und Kürbissuppe im Herbst. In diesem Zusammenhang sind auch eigene Videos der Frauen* entstanden, die sie in ihren eigenen Netzwerken teilten und auch dem Projektteam zur Verfügung stellten. Das Gemüse für die Kartoffel-Spinat-Suppe stammte ebenfalls zum Teil aus dem Gemeinschaftsgarten.</p> <p>Die Zielgruppe setzte sich auf diese Weise weiterhin mit regionaler, saisonaler, veganer und vegetarischer Küche und Ernährungsweisen auseinander.</p> <p>Zum Abschluss-Termin im Garten Ende Oktober, bei dem im Lehmofen verschiedene vegetarische Gerichte zubereitet wurden, fand ein nochmals intensiverer interkultureller Austausch zwischen den Projektteilnehmerinnen zum Thema Kochen statt. So erkundigten sich Frauen aus Ghana gezielt bei Frauen syrischer Herkunft nach den von ihnen mitgebrachten Soßen und Dips für Pizzateig. Außerdem wurden unterschiedliche Rezepturen für Teige in der Gruppe diskutiert.</p> <p>Änderung: Mit Beschluss des Steuerungsgremiums vom 21.11.2023</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
			<p>Videos und Fotos mit ihren Smartphones zur Erinnerung und für ihre sozialen Netzwerke. Vereinzelt wurden diese auch dem Projektteam zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt.</p> <p>Damit ist ein weiteres Ziel erreicht worden: die Frauen an multimediale Arbeit heranzuführen und sie selbstwirksam einzubeziehen.</p>	<p>und auf Wunsch der Zielgruppe werden in Zukunft auch andere Speisen als Suppen für die Online-Darstellungen zubereitet.</p>
<p>Ab April 2022</p>	<p>Modul 14 Gärtnern für die eigene Lebensmittelproduktion und den seelischen Ausgleich</p>	<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 	<p>Ziel in Arbeit. Stand der Umsetzung: Die Gartensaison 2023 startete am 12.04.2023 auf dem Gelände des „Querbeet“-Gemeinschaftsgartens des TNU e.V.</p> <p>Im Vorjahr nahmen am Gartenangebot 12 Teilnehmerinnen* mit 32 Kindern teil. Zwei Teilnehmerinnen schieden für 2023 aufgrund von Wohnortwechsel und anderer Sportvereinsmitgliedschaften der Kinder, die einer Elternbegleitung bedürfen, aus. Zwei Teilnehmerinnen auf der Warteliste rücken nach. Damit nehmen in diesem Jahr 12 Teilnehmerinnen* und 31 Kinder teil. Mit dieser Gruppengröße sind die Möglichkeiten des Projektes mehr als ausgeschöpft. Es gibt trotz Nachrückens eine Warteliste mit weiteren Interessentinnen* für das Angebot. Dieser Bedarf ist im Rahmen des Projektes nicht zu decken.</p>	<p>Ziel in Arbeit. Stand der Umsetzung: Zwischen Juli und Oktober 2023 fand das Urban-Gardening-Angebot im „Querbeet“-Gemeinschaftsgarten des TNU e.V. weiterhin wöchentlich statt.</p> <p>Mit 12 Teilnehmerinnen* und 31 Kindern ist das Angebot nach wie vor ausgebucht. Alle Teilnehmerinnen haben am Ende der Gartensaison signalisiert, im letzten Projektjahr 2024 weiter am Angebot teilnehmen zu wollen. Darüber hinaus fragen sich viele Frauen*, wie es nach 2024 für sie mit Gärtnern weitergehen kann.</p> <p>Der Garten ist für viele Teilnehmerinnen* ein wichtiger Ort und Treffpunkt in ihrem Alltag geworden. Hier werden inzwischen Kindergeburtstage selbstständig organisiert und sich zum Backen am Lehmofen verabredet. Hier spüren viele die Verbindung zur Natur und finden sowohl Aktion als auch Entspannung. Im Sommer wurde viel Gemüse geerntet, u.a. Zucchini, Tomaten, Gurke, Bohnen, etc. Zum ersten Mal wurde</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
		<p>*probieren unter Anleitung wie sie jahreszeitengerechtes Gemüse anbauen und ernten und für gesunde Gerichte verwenden können.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Prozess wird gefilmt und diese Videos werden mit Erklärungen auf unserem Blog veröffentlicht und über unsere Social-Media-Kanäle verbreitet. • Die Ernteprodukte werden im Rahmen des Modul 12 und 13 zu gesunden Gerichten verarbeitet und diese Gerichte können von den Frauen* zuhause 	<p>Die starke Nachfrage bei diesem Modul begründet sich auch in dem zusätzlich ermöglichten umweltpädagogischen Kinderprogramm und -betreuung am Nachmittag seit 2022. Zudem erreicht das Garten-Angebot auch berufstätige Alleinerziehende. FGT konnte durch Umwidmung finanzieller Mittel das Umwelt-Programm für Kinder sichern. Im Jahr zuvor war es seitens der Teilnehmerinnen äußerst positiv, entlastend und als Optimierung des Angebots im Vergleich zum Vorjahr bewertet worden. Wir beobachten, dass das Konzept das Garten-Angebot als Familien-Angebot für Mütter und ihre Kinder zu gestalten, zu einer besseren Erreichbarkeit und mehr Verbindlichkeit bei der Teilnahme führt. Umweltbildung auf diese Weise generationsübergreifend zu gestalten, verstehen wir als einen nachhaltigen Entwicklungsschritt im Projekt und einen Gewinn für die soziale Bindung der Familien im Quartier. So erleben wir bspw., dass sich alleinerziehende Frauen*, die sich über das Garten-Angebot kennen lernten, nun gegenseitig in der Sorgearbeit unterstützen, z.B. beim Abholen der Kinder aus der Kita. Zudem wird der Garten von den Frauen* zunehmend außerhalb der Projektzeiten eigenständig genutzt, z.B. bei Kindergeburtstagen oder Treffen mit Freundinnen*. Gärtnerin Meike Wessel (TNU e.V.) bestätigt, dass sich die Frauen* im nun mehr</p>	<p>auch mit Heu gemulcht. Im Herbst wurden die Beete aufbereitet und winterfest gemacht. In der letzten Oktober-Woche endet die Saison mit einer gemeinsamen Abschlussveranstaltung. Im Lehmofen wurde selbst gemachte vegetarische Pizza zubereitet und an einer Bastelstation mit Kastanien Waschmittel selbst hergestellt.</p> <p>Auch am Saisonende existiert noch eine lange Warteliste mit über 10 weiteren Interessentinnen* für das Angebot. Dieser Bedarf ist im Rahmen des Projektes nicht zu decken.</p> <p>Die Garten-Aktivitäten wurden seitens der Medienpädagogin, der Praktikantin und den Frauen* selbst medial festgehalten und v.a. auf Instagram aufbereitet. Das Garten-Angebot erlangte darüber hinaus mediale Aufmerksamkeit und positives Feedback durch den Besuch der Bundestagsabgeordneten Dr. Kirsten Kappert-Gonther am 23.8.2023.</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
		<p>nachgekocht werden.</p>	<p>dritten Jahr, den Garten auch als ihren Ort begreifen und dafür eigenständig Verantwortung tragen.</p> <p>Im bisherigen Jahresverlauf wurden unter Anleitung der Gärtnerin alte Hochbeete renoviert, 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. Neu war in diesem Jahr bisher das Mulchen mit Heu und die Anwendung der Doppelgrabegabel. Es wurden auch zunehmend Gemeinschaftsflächen des Gartens mit gepflegt, bewässert und bewirtschaftet.</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 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</p>	

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
			<p>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. Medienfreie Alternativen im Alltag anzubieten und somit die Nicht-Nutzung von Medien bewusst zu integrieren, lässt sich dabei ebenso als Medienkompetenz verstehen wie der aktive Umgang mit digitalen Medien.</p>	
Ab Juli 2021	Modul 15: Multiplikatorin- nen-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 	<p>Ziel in Arbeit. Stand der Umsetzung:</p> <p>Das Multiplikatorinnen-Konzept Ernährung findet in Modul 12, 13 und 14 Anwendung. Sichtbar wird dies für das Projekt-Team insbesondere, wenn Teilnehmerinnen* der verschiedenen Module z.B. Freundinnen mit in den Garten bringen oder mit zum Frühstück anmelden. Die Teilnahme von Freundinnen* setzt einen vorangegangenen Austausch über die Veranstaltung voraus. Eine Freundin* oder Bekannte* über die Angebote zu informieren und sie daraufhin mitzubringen, verstehen wir als Empfehlung und damit positives Feedback. Über die Rückmeldungen von anderen Fachkräften</p>	<p>Ziel in Arbeit. Stand der Umsetzung:</p> <p>Das Multiplikatorinnen-Konzept Ernährung findet weiterhin in den Modulen 12, 13 und 14 statt. Im Wesentlichen beobachten wir dies nach wie vor, wenn Freundinnen*, Bekannte oder Verwandte zu Projektangeboten mit eingeladen und mitgebracht werden, insbesondere zum Garten oder dem gesunden Frühstück. Von regelmäßig teilnehmenden Frauen* erfahren wir bei Wiedersehen oder Anschlussgesprächen, dass beispielsweise auch neu gelernte Rezepte zu Hause mit den Familien gekocht und erneut ausprobiert werden. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass Teilnehmerinnen, das erlernte Wissen in die Familien hereintragen und sich</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
		<p>geschieht 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>und Multiplikatorinnen* im Stadtteil können wir nachvollziehen, dass sich auch in anderen Frauen*-Gruppen außerhalb des Projektes über die Angebote ausgetauscht wird.</p> <p>Zum Wesen des informellen Austauschs zwischen den Frauen* zählt aber auch, dass dieser im Projekt nicht all umfassend nachvollzogen werden kann. Das gilt insbesondere für den nicht öffentlichen, weitläufigen und zerstreuten Austausch in digitalen Räumen. Wir wissen jedoch aus den eigenen Erzählungen der Frauen*, dass sie ihre Smartphone-Fotos und -Videos von den Veranstaltungen mit anderen Menschen über ihre Messenger- oder Social-Media-Apps teilen. Auch wir als Projektteam werden des Öfteren aufgefordert, Inhalte der Veranstaltungen nochmals digital mit den Teilnehmerinnen zu teilen. Vereinzelt werden uns auch Video-Dokumentationen der Frauen*, die sie für ihre eigenen Social-Media-Kanäle erstellt haben, zur Wiederveröffentlichung frei gegeben.</p> <p>Wir als Projektteam befördern zudem seit diesem Jahr verstärkt die Möglichkeit für Frauen*, ihre mitproduzierten Inhalte selbst und plattform-unabhängig bzw. -übergreifend zu teilen, indem wir entweder die Mediendateien per Signal versenden oder auch per SMS die Links zu den veröffentlichten Videos verschicken. So können die Frauen* unabhängig von der</p>	<p>dazu austauschen. Die Frühstücksrezepte werden auch von einigen Frauen* als Datei per E-Mail oder Signal nachgefragt falls sie bei einem Termin nicht dabei sein konnten.</p> <p>Darüber hinaus erreichen uns Anfragen zur Nutzung des Lehmofens im Gemeinschaftsgarten von anderen Frauengruppen im Stadtteil, die von dem Projektangebot gehört hatten. Auch berichten uns andere Fachkräfte beispielsweise in Kitas, dass die Ernährungsangebote des Projektes von vorherigen Teilnehmerinnen thematisiert und als Anregung für Aktivitäten im Elterncafé dienten.</p> <p>Wir wissen aus der engen Zusammenarbeit mit einigen Frauen* im Projekt, dass sie auch auf Social Media und Messenger-Diensten aktiv sind. Selbst erstellte Videos und Fotos von den Angeboten werden auch in den eigenen persönlichen Netzwerken digital geteilt. Die Reichweite und der Grad des informellen Austausches sind für uns allerdings nicht messbar.</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
			Veröffentlichungsplattform oder App, ihre Inhalte online teilen.	
Vorges ehen: ab Septe mber 2023 Umges etzt: Februa r bis Dezem ber 2023	Modul 16 Mitgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> 3. Mitgestaltungsworkshop (analog und digital) mit allen Beteiligten durchgeführt, mit dem Ziel die bisherigen Erfahrungen gemeinsam zu reflektieren, zu bewerten und ggfs. weitere strukturelle Modifikationen des Angebots abzustimmen. 	<p>Ziel erreicht.</p> <p>Mitgestaltung fand im ersten Halbjahr 2023 sowohl im Steuerungsgremium des Projektes, im Arbeitskreis Tenever als auch im Rahmen der externen Evaluation statt.</p> <ul style="list-style-type: none"> Am 18.04.2023 fand das 5. Treffen des Steuerungsgremiums zum Schwerpunktthema „Digital Empowerment im Quartier“ statt. Im Sinne von Mitgestaltung wurde bei diesem Treffen an konkreten Fragestellungen innerhalb des Gremiums gearbeitet: <ol style="list-style-type: none"> 1. Welche weiteren Bedarfe und Projekte zu Digital Empowerment im Quartier sind in Ihren/Euren Arbeitsbereichen bekannt? 2. Welche praktischen Handlungsempfehlungen und Ansätze zur Förderung digitaler Gesundheitskompetenzen im Quartier bieten Wissenschaft und aktuelle Forschung? Welchen Stellenwert nimmt praktische Medienarbeit dabei ein? 3. Welche digitalen Weiterentwicklungen im Gesundheitswesen müssen wir im Blick behalten, um gesundheitliche Chancengleichheit und Teilhabe für Frauen im Quartier zu sichern? (für weitere Details siehe Anlage 1). 	<p>Ziel erreicht.</p> <p>Mitgestaltung als integraler Bestandteil der Projektphilosophie findet in diesem Projekt durchgängig statt, zuallererst mit den teilnehmenden Frauen und dem Projektteam. Des Weiteren wurde im zweiten Halbjahr 2023 Mitgestaltung im Rahmen des Steuerungsgremiums des Projektes umgesetzt.</p> <ul style="list-style-type: none"> Am 21.11.2024 fand das 6. Treffen des Steuerungsgremiums zum Schwerpunktthema „Umgang mit unterschiedlichen Bedarfen in Partizipationsprozessen“ statt. Die Teilnehmenden waren aufgefordert, Beispiele und Erfahrungen aus den eigenen Arbeits- und Projektkontexten mitzubringen. (Siehe Anlage 6) <p>An folgenden Fragestellungen wurde gearbeitet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie gelingt Partizipation im bisherigen Projektverlauf? 2. Welche Hinderungsgründe, Grenzen oder gar Konflikte für Partizipation gibt es?

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
			<p>Die gemeinsam am Smartboard erarbeiteten Ergebnisse sind in der Präsentation und im Protokoll dieser Sitzung zusammengefasst (siehe Anlage 2 und 3). Auf Grundlage der bisherigen Projekterfahrungen wurden die Bedeutung von Digitalisierung in der Gesundheitsförderung und diesbezügliche Zukunftsaufgaben im Quartier erörtert.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ebenfalls am 18. April 2023 fand ein Treffen des Arbeitskreis Tenever zum Schwerpunktthema „Gesundheit im Quartier“ statt (siehe Anlage 4), bei dem das Mitgestaltungsprinzip des Projektes Anwendung fand. Der Arbeitskreis Tenever ist ein zentraler selbstorganisierter, institutioneller Zusammenschluss von Vertreter*innen sozialer Einrichtungen, Politik, öffentlicher Verwaltung und weiterer wichtiger Akteur*innen des Quartiers. Bei dieser Sitzung wurden entlang eines Handouts (siehe Anlage 5) der aktuelle Stand des Projektes präsentiert und anlehnend daran, aktuelle Bedarfe mit anderen Stadtteil-Akteur*innen im Bereich Gesundheit und Medien diskutiert. Dieser Austausch wurde im Nachgang des Treffens mit folgenden Einrichtungen bilateral fortgesetzt: Kita Trinitatisgemeinde, Gesundheitsfachkräfte im Quartier und Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V. Der Fokus 	<p>3. Welche Lösungsmöglichkeiten sehen wir bzw. wie kann ein konstruktiver Umgang mit Partizipationsprinzipien gelingen.</p> <p>Als Faktoren für das Gelingen von Partizipation im bisherigen Projektverlauf wurden beispielsweise das Mitgestaltungs- und Fürsprecherinnen-Konzept angeführt. Als Grenzen und Hinderungsgründe wurden unterschiedliche Handlungsroutinen und Wertvorstellungen der verschiedenen Projektakteur*innen: So erklären Vertreter des GKV-Bündnisses zum Beispiel in Anlehnung an das Stufenmodell der Partizipation eine Beteiligung der Zielgruppe bei der Antragsstellung als erstrebenswert, gleichzeitig ist dafür keine Finanzierung im Projekt sichergestellt. Das Projektteam strebt für Folgeanträge dieses Beteiligungsformat an und spricht sich für eine entsprechende Vergütung bzw. Aufwandsentschädigung der Frauen* aus.</p> <p>Weitere gemeinsam am Smartboard erarbeitete Ergebnisse sind in der Präsentation und im Protokoll dieser Sitzung zusammengefasst (siehe Anlage 7 und 8).</p> <p>In Folge des Mitgestaltungstreffens im Rahmen des AK Tenever im April 2023 (siehe Halbjahresbericht 2023) fanden weitere Treffen mit Führungskräften des</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
			<p>lag hierbei auf der weiteren Förderung von Medienkompetenzen im Quartier.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Rahmen der externen Evaluation fanden zudem im Februar und Mai 2023 zwei partizipative Workshops statt. Der erste Workshop richtete sich an Projektteilnehmerinnen* und hatte zum Ziel, bisherige Ernährungs- und (digitale) Gesundheitskompetenzen sowie aktuelle Bedarfe und relevante Kontextfaktoren für den Kompetenzerwerb zu erheben. Die Auswertungsergebnisse dieses Workshops bildeten die Grundlage für einen weiteren Workshop mit Fachkräften und Kooperationspartner*innen, um das Wirkungspotenzial des Projektes zu erörtern (weiterführende Informationen, siehe Ausführungen zur externen Evaluation in diesem Bericht). • Auf Instagram, über den Blog, über die Online-Bedarfsabfrage und den Messenger „Signal“ haben Projektteilnehmerinnen* und -interessierte außerdem stets die Möglichkeit, schnell, flexibel und digital ihre Wünsche, Bedarfe, Ideen und Meinungen dem Projektteam mitzuteilen. 	<p>Mütterzentrums Osterholz-Tenever e.V. statt. Während dieser Treffen wurde die Zusammenarbeit insbesondere hinsichtlich des Digitalisierungs- und Medienmoduls (M9) vertieft. Es wurde vereinbart, dass Kooperationsveranstaltungen des FGT und Digital Impact Labs alle zwei Monate in den Räumlichkeiten des Eastside Internetcafés stattfinden können. Darüber hinaus vermittelte FGT die weitere Vernetzung des Digital Impact Labs im Stadtteil, insbesondere mit dem Mütterzentrum und dem dazu gehörigen OTe-Bildungszentrum.</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
			<p>Änderung:</p> <p>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 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> <p>Die Vernetzungs- und Umsetzungspraxis in den ersten 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</p>	

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
			<p>darauf aufbauend weitere Anpassungen und Maßnahmen für das Projekt und die Angebote im Sinne von Mitgestaltung im Quartier vorzunehmen. Dieses Vorhaben konnte erfolgreich in den zentralen Gremien für das Projekt (Steuerungsgremium) und für den Stadtteil (AK Tenever) sowie im Rahmen der externen Evaluation realisiert werden. Bei diesen Veranstaltungen gab es Raum für Betroffene, Expert*innen sowie Einrichtungen und Akteur*innen im Quartier Stellung zum bisherigen Projektverlauf und den einzelnen Maßnahmen zu beziehen, eigene Anliegen und Bedarfe zu formulieren und gemeinsam Ideen für weitere Angebote organisationsübergreifend in Tenever zu entwickeln.</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. 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 Schwerpunkten Wirkungsorientierung und Geschlechtergerechtigkeit in die Projektarbeit mit ein. 	<p>Ziel in Arbeit. Stand der Umsetzung:</p> <p>Die interne Evaluierung in Form von monatlichen Reflexionstreffen mit der ehrenamtlichen wissenschaftlichen Beraterin Dr. I. Jahn wurden auch im 2. Halbjahr kontinuierlich fortgeführt. In der zweiten Jahreshälfte schlossen sich diesem Termin regelmäßige Zoom-Konferenzen mit dem externen Evaluationsteam des BIPS an, um einen geregelten Ablauf und Austausch zum Evaluationsprozess zu gewährleisten.</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
			<ul style="list-style-type: none"> • Mit dem Zuwendungsbescheid vom Dezember 2022 wurde das Bremer Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS) vom GKV-Bündnis mit der externen Evaluation des Projektes beauftragt. Mit Jahresbeginn 2023 begann die konkrete Umsetzung der externen Evaluation. <p>Bisher fanden im Rahmen der externen Evaluation zwei Workshops mit dem Fokus „Ernährung und digitale Gesundheitskompetenz – Ansatzpunkte für alleinerziehende Frauen“ statt. Der erste Workshop im Februar 2022 richtete sich an bisherige Teilnehmerinnen* des Projektes und hatte zum Ziel, bisherige Kompetenzen und Bedarfe sowie Kontextfaktoren der Förderung von (digitalen) Gesundheitskompetenzen zu erheben. Der zweite Workshop am 3.5.2023 nahm die aufgearbeiteten Ergebnisse des ersten Workshops zur Grundlage für eine Gesprächsrunde mit Kooperationspartner*innen und wichtigen Akteur*innen im Feld Gesundheitsförderung. Vertreten waren neben dem BIPS, die senatorische Behörde für Gesundheit, das GKV-Bündnis für Gesundheit, das Projektteam und die Haupt-Kooperationspartnerin für den Bereich Ernährung im Projekt. Rückblickend wurden innerhalb dieser Runde geäußerte Bedarfe der bisherigen Projektteilnehmerinnen,</p>	<p>Im Rahmen der externen Evaluation wurden mittels teilnehmender Beobachtungen und/oder Befragungen folgende Angebote und Module in der zweiten Jahreshälfte begutachtet:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gesunde Frühstücke ➤ Urban Gardening ➤ Grundlagen Workshops Medienkompetenz („Dr. Google“-Workshop, „Follow-Up“-Workshop zu Falschnachrichten und Desinformation, Workshops zu Medienerziehung und zum „Kitaportal Bremen“) <p>Es hat eine Zwischenauswertung nach der Hälfte der Evaluationszeit durch das BIPS stattgefunden. Beginn der Evaluation war 2023. Von dieser berichtete Dr. Tilman Brand beim 6. Treffen des Steuerungsgremiums. (Siehe Anlage 8)</p>

Zeit- raum	Maßnahmen Realisierung/ Zielbild	Geplante Umsetzung	Stand des Vorhabens zum 30.06.23	Stand des Vorhabens zum 31.12.23
			<p>entsprechende Projektaktivitäten und Ansatzpunkte für Weiterentwicklungen des Projekts diskutiert.</p> <p>Folgende weitere Projektangebote wurden bisher seitens des BIPS mittels teilnehmender Beobachtung und Befragung evaluiert: vertiefende Medienkompetenzworkshops in Kooperation mit dem FabLab Bremen e.V., gesunde Frühstücke für alleinerziehende Mütter und das Urban-Gardening-Angebot.</p> <p>Änderung: Eine externe Evaluation durch die BZgA findet nicht statt. Stattdessen wurde das BIPS mit der externen Evaluation beauftragt.</p>	

Anlagen zum Halbjahresbericht:

- Anlage 1: Einladung zum 5. Treffen des Steuerungsgremiums
- Anlage 2: Präsentation zum 5. Treffen des Steuerungsgremiums
- Anlage 3: Protokoll zum 5. Treffen des Steuerungsgremiums
- Anlage 4: Einladung AK Tenever-Sitzung vom 18.04.2023
- Anlage 5: Projekt-Handout zum AK Tenever vom 18.04.2023

Anlagen zum Jahresbericht:

- Anlage 6: Einladung zum 6. Treffen des Steuerungsgremiums
- Anlage 7: Präsentation zum 6. Treffen des Steuerungsgremiums
- Anlage 8: Vorläufiges Protokoll zum 6. Treffen des Steuerungsgremiums

Leitfragen zum Jahresbericht

Mit der Beantwortung folgender vier Leitfragen reflektiert das Projektteam die Projektentwicklung über den tabellarischen Tätigkeitsbericht hinaus. Die Antworten liefern Handlungsempfehlungen für die weitere Praxis und geben Impulse für die zukünftige Förderung wie Durchführung von Gesundheitsfördermaßnahmen. Nach einer jeweils kurzen Rückschau auf die wesentlichen Punkte vorheriger Jahresberichte wie beispielsweise Partizipation oder Vernetzungsstrukturen widmen sich die ausführlicheren Antworten den Faktoren und Dimensionen, die in 2023 an neuer Qualität gewannen bzw. neue Entwicklungen hervorbrachten.

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

Die bereits im Vorjahr 2022 erfolgreichen Maßnahmen wurden auch im Projektjahr 2023 aufgrund positiver Resonanz weiterhin durchgeführt:

- 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?

In den Berichten zu 2021 und 2022 haben wir folgende zusammengefasste Erfolgsfaktoren bereits ausführlich beschrieben. Diese gelten auch weiterhin für das Projektjahr 2023 als Erfolgsfaktoren und bilden die Grundlage zu den ergänzenden Punkten a) bis h):

- Langjährige Erfahrung des FGT, insbesondere auch die Erfahrungen des ersten Alleinerziehenden-Projektes und gute Vernetzungsstrukturen (u.a. zu Multiplikatorinnen) sowie bestehende Kooperationen im Quartier.
- Der Aufbau der Kommunikationsstrukturen online und analog, Einsatz von digitalen Anwendungen und Plattformen.
- Beteiligung aller relevanten Akteur*innen (insbesondere der Teilnehmenden und Kooperationspartner*innen) sowie das Lernen durch gemeinsames Erleben und Erfahren. Ehrenamtliche Beteiligung und Wertschätzung der Frauen*.
- Die Multiprofessionalität, Qualifikation, Kompetenz und Diversität sowie das Engagement des Projektteams sind entscheidende Erfolgsfaktoren, gepaart mit der Möglichkeit weitere Expertise durch die Zusammenarbeit mit externen Expert*innen zu ergänzen.

- 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. Wichtig sind die Regelmäßigkeit der Angebote und die Flexibilität in der Gestaltung von Inhalten und Angeboten.

Im Projektjahr 2023 haben wir weitere Erfahrungswerte gesammelt und Erkenntnisse gewonnen. Zu weiteren Erfolgsfaktoren bzw. Erfolgsfaktoren mit neuer Qualität zählen wir:

a) **gesammelte Erfahrungswerte nach drei Jahren Projektlaufzeit und kontinuierliche Reflexion**

Neben der jahrzehntelangen Erfahrung des FGT auf dem Gebiet bedarfsgerechter und geschlechtersensibler Gesundheitsförderung für Frauen* in sozial benachteiligten Settings, haben auch die Erfahrungswerte der letzten drei Jahre, deren regelmäßige Reflexion und darauf aufbauende Anpassung der Maßnahmen schließlich mit zum Erfolg der Angebote beigetragen. Jedes Angebot wird im Projektteam nachbesprochen und auf bedarfsgerechte Anpassungen überprüft. Mit Reduzierung der Hygiene-Schutzmaßnahmen wurde beispielsweise im Team und mit den durchführenden Fachkräften vereinbart, beim Frühstück wieder gemeinsam an einer großen Tafel zu essen, um das Gemeinschaftsgefühl und Interaktion zwischen den weniger bekannten Teilnehmerinnen zu stärken. Auch Rückmeldungen der Zielgruppe oder anderer Fachkräfte zu den durchgeführten Angeboten werden ernst genommen und berücksichtigt. So hatten sich beispielsweise Teilnehmerinnen im Garten explizit noch ein gemeinsames Kochangebot im Garten gewünscht. Wir stellen in diesem Zusammenhang immer wieder fest, dass das gemeinsame Kochen ein besonders niedrigschwelliges und damit sehr gut geeignetes Setting für interkulturelle Verständigung und Integrationsarbeit ist.

b) **Vertiefung bestehender Netzwerkstrukturen und neue Kooperation**

Das Projekt profitiert weiterhin von sehr guten Netzwerkstrukturen im Stadtteil und darüber hinaus. Die bis 2022 bestehenden und entstandenen Kooperationen haben wir in einer Netzwerkgrafik zur Präventionskonferenz 2022 veröffentlicht.²

2023 wurde die Zusammenarbeit mit den Gesundheitsfachkräften im Quartier (LVG & AFS Nds. HB e.V.) weiter ausgebaut und vertieft. Neben dem gemeinsamen Workshop zu digitalen Gesundheitskompetenzen (Dr. Google“-Workshop) organisierten wir in diesem Jahr auch vier gesunde Frühstücke als Kooperationsveranstaltung. Auch die Kooperation mit dem Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V. wurde über die zahlreichen medienpädagogischen Angebote in den dort organisierten Frauen-Gruppen und im E@atside Internetcafé weiter gestärkt.

Medienkompetenz-Workshops am Anwendungsbeispiel des Kitaportals Bremen sind Ergebnis der Zusammenarbeit mit gleich fünf weiteren Organisationen (Trinitatisgemeinde, Petri & Eichen gGmbH, Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V., KiTa Bremen, Digital Impact Lab). Diese Art der Kooperation hat die Vorteile, dass durch multiprofessionelles Fachpersonal vielfältiges Wissen in die Angebote eingebracht und an die Zielgruppe vermittelt werden kann. Zudem kommt die Zielgruppe in Kontakt mit verschiedenen Ansprechpartner*innen und Einrichtungen im Stadtteil, die ihnen ggf.

² Nachzulesen unter der URL: https://www.praevention-bremen-bremerhaven.de/fileadmin/redaktion/praevention_bremen_bremerhaven_de/Dokumente/Konferenzen/2022/2022_Praesentation_FGT.pdf (letzter Zugriff 19.01.2024)

noch gar nicht bekannt waren. Neben einem erleichterten Zugang und der Erreichbarkeit der Zielgruppe bedeuten die Kooperationen für die Fachkräfte auch Arbeitsteilung bei der Durchführung von Maßnahmen und Veranstaltungen im Sozialraum.

Aus dieser Art von Zusammenarbeit sind darüber hinaus auch weitere Ideen und Möglichkeiten der Zusammenarbeit entstanden, zum Beispiel zwischen Digital Impact Lab und Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V. Durch die neu geschlossene Kooperation mit dem Digital Impact Lab konnte das Angebotsspektrum des Projektes in Bezug auf Medienkompetenzschulungen nochmals erweitert und verstetigt werden. So konnten 2023 wesentlich mehr Medienkompetenzschulungen umgesetzt werden als 2022.

c) **Aufbau sozialer Beziehungen zu und zwischen den Projektteilnehmenden**

Über drei Jahre Projektlaufzeit haben sich soziale Beziehungen zu und zwischen einigen Projektteilnehmerinnen* herausgebildet. Diese bestehen zum Beispiel aus neu entstandenen Freundschaften unter den Frauen und unter deren Kindern sowie eine professionelle Beziehung zu den Projektmitarbeiterinnen und damit eine vertrauensvolle Bindung an die Einrichtung FGT.

Im Stadtteil-Setting machen wir immer wieder die Erfahrung, dass ein gewisser Bekanntheitsgrad und ein Vertrauensverhältnis zu Personen innerhalb der Zielgruppe den Zugang, die Erreichbarkeit und Motivation zur Teilnahme an Angeboten erleichtern und erhöhen. Das sehen wir beispielsweise daran, dass Frauen* mit denen wir regelmäßig über das Projekt in Kontakt stehen, auch andere FGT-Angebote wahrnehmen, Freundinnen mit zu Veranstaltungen bringen, sich ehrenamtlich in unserem Verein engagieren und unser Team für sich als „Familie“ begreifen wie eine Teilnehmerin es formulierte.

Die Hürde sich zu Veranstaltungen anzumelden und sich allein in einen nicht bekannten Gruppenkontext zu begeben, ist für einige enorm hoch. Das wissen wir auch von Gesprächen mit Familienhelferinnen, Elternkoordinator*innen oder Sozialarbeiter*innen im Stadtteil. Das Projektteam hat durch aufsuchende und stete Beziehungsarbeit mit Frauen* im Quartier sowie durch das Willkommen heißen von Begleitpersonen diesem Hemmnis stets entgegengewirkt. Frauen*, die bereits seit mehreren Jahren unsere Angebote wahrnehmen, haben auch untereinander Bekanntschaften geschlossen und verabreden sich auch gemeinsam zur Teilnahme an Projektveranstaltungen. Das Gleiche gilt für ihre Kinder. Das schafft neben dem sozialen Mehrwert für die Teilnehmenden auch mehr Verbindlichkeit und Sicherheit in der Koordination und Durchführung der Maßnahmen. Aufgrund des Erfahrungswertes, dass sich soziale Beziehungen und Vertrauen in der Zielgruppe erst über mehrere Jahre etablieren, schlussfolgern wir, dass Gesundheitsförderungs- wie Präventionsprojekte im Stadtteil notwendiger Weise als längerfristige Prozesse zu konzeptualisieren sind. Nachhaltige Wirksamkeit benötigt dauerhafte niedrigschwellige Zugangsoptionen im Quartier, das zeigt sich auch in den Erfolgen der über 30jährigen Gesundheitsförderung des FGT.

d) **Schaffung von pädagogischen Begleit- und Parallelprogrammen für Kinder**

Aus ersten Ergebnissen der Evaluation geht hervor, dass viele Mütter auch aufgrund des Kinderprogrammes regelmäßig in den Garten kommen. Auf einer abgesteckten Fläche können die Kinder hier frei oder unter Anleitung spielen, sich bewegen und Umweltbildung erfahren. Das vom Projekt-Team etablierte Kinderprogramm genießt einen sehr hohen Stellenwert unter den teilnehmenden Müttern.

Wir können auf Grundlage unserer Erfahrungen in der Praxis deshalb für eine bessere Erreichbarkeit der Alleinerziehenden nur empfehlen, ein Kinderbegleitprogramm mitzudenken und zu planen.

Aufgrund von Bildungsmaßnahmen der Frauen* und begrenzter räumlicher Verfügbarkeit der Küche fallen die Video-Drehs immer häufiger auf Ferienzeiten. Dies hat zur Folge, dass die Kinder der Alleinerziehenden mit am Angebot teilnehmen bzw. ein weiterer Betreuungsbedarf und Reinigungsaufwand der Räumlichkeiten entsteht, der bislang nicht eingeplant war.

Als nicht intendierte, gleichwohl positiv zu wertende Nebeneffekte, kann die Koch-Aktion dann mit einem gemeinsamen Familienessen als Belohnung zum Abschluss kommen und die Kinder erhalten ebenfalls medienpädagogischen Input sowie praktische Erfahrungen im Umgang mit dem Smartphone.

e) **Diversität, Mehrsprachigkeit und Flexibilität im Team**

Nach wie vor ist Deutsch für die Mehrheit der Zielgruppe eine Fremdsprache. Viele Frauen der Zielgruppe sehen in der Beteiligung an gesundheitsförderlichen Angeboten auch die Möglichkeit, Deutsch zu lernen bzw. Deutsch-Kenntnisse zu erweitern. Kenntnisse in weiteren Sprachen sind im Projektkontext in jedem Fall von Vorteil. Die Grundlagen-Workshops zu Medienkompetenz fanden in der Regel auf Deutsch und auf Englisch statt. Pädagogische Materialien werden von der Medienpädagogin je nach Verfügbarkeit ebenfalls in verschiedenen Sprachen zur Verfügung gestellt. Sprach- und Kontaktmittlerinnen im Team können auf Türkisch und Arabisch vermitteln und bei Anmeldungen zu Veranstaltungen etc. unterstützen. Darüber hinaus haben unsere Praktikantinnen in der Vergangenheit noch zusätzliche kulturelle und sprachliche Kompetenzen einbringen können, zum Beispiel Arabisch und Spanisch. Die Zusammenarbeit mit den Gesundheitsfachkräften im Quartier erweitert zusätzlich noch einmal das sprachliche Spektrum bei der Durchführung von Veranstaltungen und damit Teilhabe.

Im FGT-Team sind wir multiprofessionell aufgestellt. Dies ermöglicht ein breites Spektrum an pädagogischen Angeboten und eine schnelle Weitervermittlung an Beratungsmöglichkeiten, die im Projektkontext auch immer wieder nachgefragt werden. Die Arbeit mit der Zielgruppe erfordert zudem ein hohes Maß an Flexibilität. Abläufe, Bedarfe und Interessen in den Familien der Alleinerziehenden unterliegen häufig einer hohen Dynamik, auf die wir uns im Team auch immer wieder einstellen, zum Beispiel wenn uns Mütter in Stresssituationen vergessen abzusagen.

f) **Etablierung der regelmäßigen 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 dritten Projektjahr im Stadtteil etabliert haben. Die Angebote sind im Quartier inzwischen so bekannt, dass die Nachfrage häufig das Angebot überschreitet und sie - wie im Falle des Urban Gardening - nicht mehr weiter beworben werden können.

Bei den gesunden Frühstücken besteht die Gruppe inzwischen aus 4-5 regelmäßig teilnehmenden Frauen*, die sich die Termine fest in ihrem Alltag mit einplanen. Eine regelmäßige Teilnehmerin, die wegen Aufnahme einer Berufstätigkeit, nicht mehr kommen konnte, wollte sogar ihren Arbeitsplan darauf ausrichten. Durch Lebensveränderungen im Alltag der Frauen* besteht immer eine gewisse Dynamik beim Frühstücksangebot, die dazu führt, dass auch immer wieder neue Teilnehmerinnen das Angebot wahrnehmen.

Im Garten etablierte sich eine feste Gruppe mit geringerer Fluktuation. Einige Teilnehmerinnen* werden 2024 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. Die Tatsache, dass viele Frauen fragen, wie es nach 2024 weitergeht, zeigt deutlich, dass wir hier ein passgenaues Angebot geschaffen haben, dass die Interessen und Motivationslagen der Frauen unserer Zielgruppe treffen. Ob und wenn ja in welcher Weise hier Möglichkeiten zur Verstetigung geschaffen werden können, die u.a. auch den begrenzten finanziellen Ressourcen der Frauen Rechnung tragen, soll im nächsten Projektjahr weiter eruiert werden.

Die Veranstaltungen zu Recherche von Gesundheitsinformationen und Aufklärung zu Desinformationen im Internet im Modul 9 zeigten den Mehrwert von Wiederholungs- bzw. regelmäßigen pädagogischen Angeboten innerhalb derselben Gruppe: die Beziehung zwischen pädagogischem Personal und Zielgruppe wird gestärkt und zuvor erlerntes Wissen wieder aufgefrischt und vertieft.

Für die erfolgreiche Etablierung neuer, regelmäßig stattfindender Gesundheitsangebote im Stadtteil und für eine längerfristige wie vertiefende pädagogische Arbeit in bestehenden Gruppen befürworten wir stark, dass Projektlaufzeiten vier Jahre betragen sollten.

g) 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 Wert auf eine Aufwandsentschädigung. Das ohnehin schon bestehende Prekariat unbezahlter Sorgearbeit soll nicht durch unbezahlte ehrenamtliche Tätigkeit verstärkt werden. Trotz ihrer knappen zeitlichen Ressourcen beteiligen sich Frauen der Zielgruppe immer wieder gern an Medienarbeit, Ernährungsangeboten, Feedbackrunden und Evaluationsmaßnahmen. Bei besonders regelmäßigen Teilnehmerinnen der Zielgruppe besteht auch die Bereitschaft, an einem Folgeantrag mitzuarbeiten und Maßnahmen in der Antragsstellungsphase mitzugestalten. Wir bewerten diese Bereitschaft auch als Wertschätzung für die laufende Projektarbeit und Motivation der Frauen, weitere Gesundheitsförderangebote für sich zu schaffen, einzufordern und zu verstetigen. Auch wenn partizipatorische Antragsstellungsformate im aktuellen Projekt nicht formal verankert sind, so strebt FGT dennoch eine eigenfinanzierte Realisierung eines solchen Formates an, um ein noch höheres Niveau an Partizipation und Empowerment für und mit der Zielgruppe zu ermöglichen.

h) Unterstützung durch Praktikantinnen

Mit zwei halben Projektstellen ist das Projekt für die Fülle und Breite der Angebote sehr knapp ausgestattet. Die zusätzliche Beschäftigung von Praktikantinnen hat maßgeblich zur erfolgreichen Pflege und dem Ausbau des Blogs und des Instagram-Kontos beigetragen. Es wird leider immer noch viel zu häufig unterschätzt, wie viele Ressourcen Social-Media-Arbeit bindet. Viele der Angebote, gerade wenn sie in größeren Gruppen stattfinden und Kinderbetreuung, Medienarbeit, pädagogische Arbeit und hauswirtschaftliche Tätigkeiten gleichzeitig erfordern, sind logistisch nicht mit 1-2 Personen zu bewältigen. Besonders auch im Garten war es sehr wertvoll, eine weitere Person als „Springerin“ zwischen Kinderbetreuung, Medien- und Gartenarbeit mit im Feld zu haben.

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

In den Berichten zu 2021 und 2022 haben wir folgende zusammengefasste hinderlichen Faktoren ausführlich beschrieben:

- Die Corona-Pandemie und ihre Folgen (z.B. Krankheitsausfälle, Testungen, Maskenpflicht)
- Zeitliche und finanzielle Ressourcen, sowohl im Rahmen der Projektarbeit als auch die zeitliche Verfügbarkeit der Zielgruppe und die benötigte Kinderbetreuung.
- Digitale Kompetenzen, Infrastruktur und sprachliche Hürden
- Sprachbarrieren
- Verbindlichkeit der Zielgruppe
- 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.
- Marktinteressen und Medienlogiken von Tech-Unternehmen wie „Meta“.

Während die Corona-Pandemie als hinderlicher Faktor in 2023 an Bedeutung verlor, traten die folgenden Faktoren a) bis c) stärker in den Vordergrund. Sie sind ergänzend zu den Hinderungsfaktoren der ersten zwei Projektjahre zu verstehen:

a) **Gesundheit und Belastungsfaktoren der Frauen***

Die Mehrfachbelastungen von alleinerziehenden Frauen* werden auch im Projektverlauf sichtbar. Häufig sehen sich die Frauen* aufgrund eigener gesundheitlicher Einschränkungen, Erkrankung oder Pflege von Familienangehörigen oder den Kindern gezwungen, ihre Teilnahme an einer Maßnahme wieder abzusagen. Einige Teilnehmerinnen* leiden unter chronischen Schmerzen, Krankheiten oder Allergien, die beispielsweise die Teilnahme am Gartenprojekt zeitweise einschränken. Viele Frauen* berichten auch von Stress und Erschöpfung, der durch Ereignisse in den Herkunftsländern wie das Erdbeben in der Türkei und Syrien und damit die Sorge um oder den Verlust von Familienangehörigen noch verstärkt werden kann. Einige Teilnehmerinnen* finden Kraft und Halt in der Struktur und dem sozialen Erleben unserer Angebote, andere Teilnehmerinnen* ziehen sich in Krisensituationen hingegen zeitweise zurück. Es ist an dieser Stelle auch anzumerken, dass das Projekt bislang nahezu ausschließlich nicht erwerbstätige alleinerziehende Mütter erreicht und die Teilnahme berufstätiger alleinerziehende Mütter* an den Angeboten nur in Ausnahmefällen vorkommt. Gründe können hier in der Doppelbelastung von Lohn- und Sorgearbeit liegen, aber auch daran, dass mit Teilzeit-Stellen im Projekt kaum regelmäßige Angebote in Randzeiten oder an Wochenenden zu realisieren sind. Aber auch nicht berufstätige, meist kinderreiche Mütter, schließen in manchen Fällen die Teilnahme an Vormittagsveranstaltungen für sich aus, weil sie die kinderfreie Zeit am Vormittag für Haushalt, Verwaltungsaufgaben und andere Termine benötigen. Viele Frauen* stehen unter einem sehr hohen Integrations- und Qualifizierungsdruck und sehen sich - neben der Sorgearbeit - stets mit einem hohen Maß an bürokratischen und verwaltungstechnischen Aufgaben konfrontiert.

Wir erleben im Projekt außerdem, dass die Digitalisierung öffentlicher Verwaltungsprozesse ein weiterer Stressfaktor für viele Familien ist. Wir sind überzeugt, dass digitales Empowerment über Angebote wie zum Kitaportal oder Medienerziehung zur Stressreduktion beitragen kann.

b) erhöhter Förderbedarf von Kindern

Im dritten Projektjahr begegneten uns zunehmend Ein-Elternfamilien mit Kindern mit erhöhtem Förderbedarf. Während die Kinder in Kita oder Schule von einer Sozial-Assistenz mit betreut werden, so fehlt diese im Freizeitbereich bzw. während der Durchführung unserer Maßnahmen. Kinder, deren Förderbedarf das Sozialverhalten betrifft, treffen in Gruppenkontexten unserer Angebote auf größere Herausforderungen, zum Beispiel in der Gegenwart vieler anderer Kinder ihre Bedürfnisse zu artikulieren oder mit ihren Emotionen umzugehen. In der Regel benötigen diese Kinder auch in unseren Veranstaltungen eine größere Aufmerksamkeit. Das hat im Garten-Angebot an dem bis zu über 30 Kinder teilnehmen zur Folge, dass mehr Personal für das Kinderprogramm benötigt wird oder die teilnehmenden Mütter wieder stärker von der Betreuungs- und Sorgearbeit beansprucht sind oder an manchen Tagen erst gar nicht am Angebot teilnehmen. Dieses Defizit ist fatal, denn es trifft genau die Frauen*, deren Belastung ohnehin schon enorm hoch ist und die auch nach eigenen Angaben besonders von den Gesundheitsfördermaßnahmen unseres Projektes profitieren, weil sie etwas für sich selbst und ihre Gesundheit tun. Für diese auch als „schwer erreichbare“ Zielgruppe geltenden, müssen Rahmenbedingungen geschaffen werden, die es ihnen überhaupt erst erlauben, Sorge- und Erziehungsarbeit für 1-2 Stunden abzugeben, um eigenen gesundheitlichen Bedarfen nachzugehen.

c) Wandel von Bedarfslagen und Heterogenität der Zielgruppe

Bereits im Jahresbericht 2022 wurde ausgeführt, dass in einzelnen Modulen des Projektes, z.B. M9 Grundlagenworkshops Smartphone und M11 Digitale Kompetenzen am Blog erproben sich eine gewisse Diskrepanz zwischen den zuvor angenommen und den sich in der Praxis zeigenden Bedarfen ergab. Einzelne Maßnahmen wie -Smartphone-Workshops wurden daraufhin an aktuelle Alltagsprobleme und Lebenslagen angepasst, zum Beispiel an den Bedarf mehr über Medienerziehung von Kindern zu erfahren.

Nach drei Jahren Projektlaufzeit zeigt sich immer wieder neu, wie heterogen die Gruppe der Alleinerziehenden in Tenever ist. Bedarfe und Motivationen können sich innerhalb eines Angebotes unter den Frauen* unterscheiden, Bedarfe sind nicht fix sind und können sich im Verlauf der Zeit aufgrund veränderter Lebenssituationen verändern. Ein Beispiel ist die Aufnahme einer Qualifizierungsmaßnahme oder Berufstätigkeit. Hieraus ergeben sich für einige Projektteilnehmerinnen eine höhere Motivation und Bedarf zum Erwerb digitaler Kompetenzen, zum Beispiel im Umgang mit den Online-Funktionen des Personalausweises. Wie unterschiedlich Motivationen und Bedarfslagen sich darlegen, sehen wir auch in ersten Ergebnissen der Evaluation des Garten-Angebots: während die einen die Verbindung zur Natur suchen und die Gartenarbeit genießen, so liegt bei anderen z.B. das selbst angebaute Bio-Gemüse im Fokus und bei wieder anderen die Umweltbildung der Kinder. Weil die Garten-Gruppe inzwischen sehr groß und kulturell divers ist, kann es auch bei der Verteilung der Ernte zum Beispiel zu Unstimmigkeiten kommen, da es verschiedene Vorlieben für bestimmte Gemüsesorten oder Zutaten gibt oder geteiltes schnell zu verarbeitendes Gemüse gerade nicht in den Alltags- und Speiseplan der Familie passt. Des Weiteren ist unser Anspruch, unterschiedliche Anbaubedarfe der Frauen* zu berücksichtigen. Bei 12 Teilnehmerinnen im Garten, die sich wöchentlich treffen, sind solche Bedarfslagen und Verantwortlichkeiten stets zu moderieren und auszuhandeln. Es soll an dieser Stelle sichtbar werden, dass also neben der pädagogischen Arbeit im dritten Projektjahr zusätzlich das Maß an sozialer Arbeit im Projekt anstieg, um Gruppendynamiken in bereits länger bestehenden Gruppen zu moderieren und untereinander zu vermitteln.

In der medienpädagogischen Arbeit ist die Diversität der Zielgruppe in Bezug auf Vorwissen und bereits erlernte Kompetenzen hervorzuheben. Frauen* mit wenig Lese- und Schreibkompetenzen bräuchten gesonderte Formate digitaler Grundbildung mit engmaschiger Begleitung an den zu nutzenden Endgeräten. Zur Heterogenität der Zielgruppe kommt für die Organisation und Durchführung von Medienbildungsformaten erschwerend hinzu, dass die

teilnehmenden Personen unterschiedliche Endgeräte und unterschiedliche Betriebssysteme zum Beispiel auf dem Smartphone nutzen. Standardisierte und frontale Medienbildungsangebote für große Gruppen sind nicht realistisch. Es braucht im besten Fall mindestens zwei anleitende Personen, die mit den Frauen* direkt an den Endgeräten arbeiten, sofern wie bereits im vorherigen Bericht bemängelt, keine Schulungsgeräte zur Verfügung stehen oder zur Verfügung gestellt werden.

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

In den Berichten zu 2021 und 2022 haben wir folgende zusammengefasste Bedarfe und Ansatzpunkte zur erfolgreichen Umsetzung von Strategien und Maßnahmen ausführlich beschrieben. Diese Punkte gelten gleichermaßen für das Projektjahr 2023 und deren Bedeutung hat in unseren Arbeitskontexten keineswegs an Bedeutung verloren:

- Gute und vertrauensvolle Kooperationen mit den Akteur*innen im Quartier
- Qualifikationen und Offenheit für nötige Modifikationen im Projektverlauf
- Ausreichend finanzielle und zeitliche Ressourcen, sowie langfristige Förderperspektiven und Weiterfinanzierung erfolgreich laufender Maßnahmen
- Erarbeitung einer einrichtungsübergreifenden Strategie zur Digitalisierung in der Gesundheitsförderung für sogenannte sozial Benachteiligte
- Für Projekte zugängliche Infrastruktur im Stadtteil.
- Ausbau und Förderung von gesundheitsförderlichen Familienangeboten

Zu den bereits aufgeführten Punkten der letzten Jahre möchten wir Folgendes ergänzen:

- a) Ausbau und Förderung von gesundheitsförderlichen Familienangeboten, einschließlich adäquater Betreuungsmöglichkeiten
Gerade Ein-Eltern-Familien mit Kindern mit erhöhtem Förderbedarf sind auf Gesundheitsförder- und Präventionsangebote angewiesen. Viele alleinerziehende Frauen stellen ihre eigenen Bedarfe im Rahmen ihrer Sorgearbeit für die Kinder zurück und sind gleichzeitig einer größeren Belastung aufgrund des erhöhten Förderbedarfs des Kindes/der Kinder ausgesetzt. Hier braucht es zusätzliche Unterstützung bei der Betreuung der Kinder, damit eine Teilnahme an den Angeboten für die Mütter gewährleistet werden kann.
Dabei sollten auch mehrsprachige und medienpädagogische Angebote verstärkt gefördert werden.
- b) Das Aufeinanderfolgen der beiden Präventionsprojekte „Neue Wege“ und „Digital Empowerment“ hat konstruktive Synergien für das Anschlussprojekt geschaffen und nachhaltige Perspektiven und Vernetzungsstrukturen für Gesundheitsförderung im Quartier geschaffen. Gleichzeitig bietet die Vergleichsperspektive beider Projekte weitere Erkenntnisgewinne, die in der Handreichung als Abschlusspublikation zusammengefasst werden und Transfer gewährleisten sollen. Dazu zählt auch, dass eine Förderphase von vier Jahren für den Erfolg des „Digital Empowerment“-Projektes maßgeblich

war. Förderlängen wie diese ermöglichen beispielsweise eine bessere Integration und Partizipation der Zielgruppe. Zukünftig möchten wir das Partizipationsniveau weiter anheben und die Zielgruppe auch an der Antragstellung für einen Nachfolge-Projektantrag beteiligen.

- c) Ausbau ehrenamtlich bzw. auf Honorarbasis geleiteter Angebote zu Randzeiten und an Wochenenden mit Kinderbetreuung. Dieser Bedarf wird uns öfter genannt. Mit dem Zuwachs ehrenamtlich tätiger Frauen* braucht es mehr Zeit bzw. entsprechende Anteile in den Projektstellen für die Aufgabe der Ehrenamtskoordination und -betreuung.

Fazit und Ausblick

Wir stellen fest, dass unsere Nutzerinnen durch die Krisen in der Welt zunehmend verunsichert sind und sich der Beratungsbedarf erhöht hat. Die verschiedenen Krisen in der Welt, die Kriege, die Auswirkungen von Klimaveränderungen, Diskriminierungserfahrungen und die steigenden Kosten setzen den Frauen zu. Die Frauen stehen daher zunehmend unter Druck, sie erhalten Briefe von Behörden, die sie nicht eigenständig bearbeiten können, häufig aufgrund von Sprachbarrieren. Im Fokus vieler Beratungen steht zunächst die Frage nach der existentiellen Sicherheit. Im weiteren Verlauf des Beratungsgesprächs kommen Frauen auf ihre psychosozialen Themen und Fragestellungen zu sprechen. Uns ist es ein wichtiges Anliegen den Frauen die Möglichkeit zu geben, über ihre Ängste und Sorgen zu sprechen. Die Beraterin, welche ihre Tätigkeit bei Frauengesundheit in Tenever im ersten Pandemiejahr aufgenommen hat, wird mittlerweile als vertrauensvolle Person wahrgenommen und kann den Frauen Kontinuität gewährleisten. Viele Frauen kennen das deutsche Bürokratiesystem noch nicht und werden hierzu informiert. Auch die Frage nach der langfristigen Zielsetzung in der Lebensplanung und beruflichen Orientierung ist immer wieder Thema in der Beratung.

Ein besonderes Highlight 2023 war unsere dreitägige Ausfahrt auf die Nordsee-Insel Langeoog. Die Frauen haben die frische Meeresluft und die Zeit dort sehr genossen. An den Abenden wurde zusammen gegessen, getanzt und gelacht. Alle Frauen haben sich sehr über die Auszeit am Meer und den interkulturellen Austausch gefreut. Die älteren Nutzerinnen haben sich besonders gefreut, dass sie mitgenommen wurden und auf ihre Bedürfnisse eingegangen wurde.

Nach der Unterbrechung durch die Pandemie und einer langen Suche konnten wir in 2023 endlich eine qualifizierte Kursleiterin für den Kurs „Wassergymnastik für Frauen aller Kulturen“ finden. So dass wir dieses beliebte Angebot wieder mit finanzieller Unterstützung der AOK Bremen/Bremerhaven anbieten konnten. Darüber haben sich die Frauen sehr gefreut. Die Nachfrage nach den wohltuenden Bewegungsübungen im Wasser ist hoch. Die Frauen berichteten freudestrahlend über die positiven körperlichen und auch psychischen Auswirkungen.

Erstmalig konnten wir in 2023 in Kooperation mit dem Deutschen Arbeitskreis für Familienhilfe e.V. Kurberatung für Mütter mit Kindern bis zum Alter von 12 Jahren vor Ort anbieten. Leider können einige Frauen aufgrund sprachlicher Barrieren nicht in die Kur gehen, da der Kuraufenthalt zum aktuellen Zeitpunkt gute Kenntnisse in der deutschen Sprache voraussetzt.

Anlässlich des internationalen Tages „Nein zu Gewalt gegen Frauen und Mädchen“ haben wir gemeinsam mit der AG Frauen eine Demonstration organisiert. Wir haben etwas Neues ausprobiert und waren ganz erstaunt wie viele Frauen trotz des Regenwetters mitgemacht haben. Wir haben uns sehr gefreut, dass unsere politische Äußerung im Stadtteil viele Mitwirkende gefunden hat und wir somit dieses wichtige Thema auf der Straße sichtbar machen konnten. Die neue Kollegin aus dem StoP-Projekt hatte durch diese Aktion einen guten Start in Tenever.

Quantitative Auswertung: Jahresüberblick mit Daten

Anzahl der Kontakte insgesamt in 2023

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

Angebote und Aktivitäten	Anzahl der Kontakte 2022	Anzahl der Kontakte 2023
1. Offene Nutzerinnenangebote	223	273
2. Gruppenangebote (Kurse / Seminare)	4046	3.923
3. Gesprächsrunden / Gruppenberatungen	309	295
4. Veranstaltungen und Aktivitäten	1.137~	1.314~
5. Beziehungs- und Kontaktgespräche	553	1.388
6. Beratungen	192	360
7. Präsentationen und Besuchsgruppen	155~	53
Insgesamt:	6.615	7.606

~ beinhalten geschätzte Zahlen

Von Ehrenamtlichen sind 424,05 Arbeitsstunden eingebracht worden!

(in 2022: von 38 Ehrenamtlichen 438,05 Stunden)

1. Offene Angebote

Thema	Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Kontakte gesamt	davon Migrantinnen *	In Kooperation mit/ finanziert durch*
Offener Treff montags 14.30 – 17.30 Uhr ganzjährig	26	3	104	10	
Bingo Nachmittag im Rahmen des offenen Treffs 06.11. + 04.12.2023 Insgesamt	2	1	10	1	
Frauentreff am Nachmittag 14tägig mittwochs 14 – 16 Uhr 01.01.-31.12.2023	10	2	48	48	
Qi-Gong auf der grünen Wiese 01.03.-05.07.2023	18	1	111	80~	ALZ/ Spenden/ FGT

Kontakte mit Frauen insgesamt	273	
davon Kontakte mit Migrantinnen*	139	51%

*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

~ 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 10 01.01.-16.01.2023	3	3	10	10	9	VHS / BAMF
Integrationskurs / Alpha Modul 11 23.01.-22.03.2023	25	3	10	10	9	VHS / BAMF
Integrationskurs / Alpha Modul 1 15.05.-24.08.2023	25	3	15	15	15	VHS / BAMF
Integrationskurs / Alpha Modul 2 28.08.-09.11.2023	25	3	15	15	15	VHS / BAMF
Integrationskurs / Alpha Modul 3 13.11.-22.12.2023	25	3	15	15	15	VHS / BAMF

Thema	Anzahl der Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen gesamt	davon Migrantinnen*	Teilnahme regelmäßig Von	Kooperation mit/finanziert durch**
Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken						
Kurs I 19.01.-16.03.2023	10	1,5	13	-	13	
Kurs II 13.04.-22.06.2023	10	1,5	13	-	13	
Kurs III 24.08.-12.10.2023	7	1	13	-	13	
02.11.-07.12.2023	6	1,5	12	-	11	VHS
Rückenfit						
Kurs I 12.01.-16.03.2023	10	1,5	7	-	7	
Kurs II 13.04.-22.06.2023	10	1,5	7	-	7	
Kurs III 07.09.-07.12.2023	12	1,5	10	-	8	VHS
Schwimmlernkurs für Frauen - Anfängerinnen						
11.01.-15.03.2023	10	0,5	8	7~	7	WiN/ Bremer Bäder
Schwimmlernkurs für Frauen - Fortgeschrittene						
26.04. – 28.06.2023	10	0,5	8	7~	7	WiN/ Bremer Bäder
Querbeet – Urban Gardening						
12.04. – 25.10.2023	28	2	12	11	Kinder 31	TNU e.V. / GKV-Bündnis
Wassergymnastik für Frauen aller Kulturen						
27.04.-29.06.2023						
Kurs I	9	0,75	10	9	9	
Kurs II	9	0,75	11	8	10	AOK
Wassergymnastik für Frauen aller Kulturen						
31.08.-30.11.2023						
Kurs I	12	0,75	12	9	9	
Kurs II	12	0,75	10	9	9	AOK
Kreatives Zeichnen (14tägig)						
14.01.-25.03.2023	6	2	8	4	6	VHS
Wohltuende Bewegung für Frauen – Progr. Muskelent.						
21.11.23-18.12.2023	5	1,5	12	1	10	Spende
Mädchengruppe mit türkischen Wurzeln						
Ganzjährig	39	2-3	16	16	15	AfSD
Multitasking Women						
Ganzjährig	10	2-3	16	16	15	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 / AOK = Allgemeine Ortskrankenkasse Bremen/Bremerhaven / BAMF = Bundesamt für Migration und Flüchtlinge / GKV = Gesetzliche Krankenkasse/ LSB = Landessportbund Bremen / TNU = Treffpunkt Natur & Umwelt e.V. / VHS = Volkshochschule Bremen Ost / WiN = Wohnen in Nachbarschaften

~ geschätzt

Kontakte mit Frauen insgesamt in Gruppenangeboten	3.923	
davon Kontakte mit Migrantinnen*	3.035	77%
Frauen insgesamt	198	
davon Migrantinnen*	162	87%

*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“					
28.01.2023			9	1	
25.03.2023			9	1	
27.05.2023			8	1	
29.07.2023			7	0	
30.09.2023			7	1	
25.11.2023			5	0	
Gesamt		2,5	45	4	WiN
Gesprächsrunde „Pflegetätigkeit“					
10.05.2023	1	1,5	11	1	VHS/ Pflegetätigkeit
Gesprächsrunden mit Prof. Dr. Annelie Keil					
07.02.2023			30	7	
14.03.2023			28	6	
09.05.2023			20	4	
19.09.2023			18	3	
14.11.2023			19	4	
Gesamt	4	1	115	24	Sponsorin: Prof. Dr. Annelie Keil, Spenden
Gesprächsrunde zum Thema „Ängste“					
09.10.2023	1	1,5	11	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	
Mini-Workshop Evaluation mit BIPS 24.02.2023	1	1,5	8	8+	13	LVG & AFS Nds. Bremen e.V./ GKV-Bündnis/
FabLab Mobil im FGT „Basteln mit Technik“ 28.02.2023	1	2	7	7+	11	FabLab Bremen e.V. / GKV-Bündnis
Frühstück für junge Mütter 07.03.2023 25.04.2023 16.05.2023 13.06.2023 11.07.2023 05.09.2023 10.10.2023 07.11.2023 Gesamt			9 9 8 8 6 13 7 5 65	9+ 9+ 8+ 8+ 6+ 13+ 7+ 5+ 65	3 1 4 5 12 3 2 1 31	 GKV-Bündnis
Digital Help Desk – Smartphones, Tablets und Co: Antworten auf eure Fragen! 04.05.2023 12.10.2023 Gesamt			10 2 12	9~ 1~ 10	18 0 18	 GKV-Bündnis
Das Kitaportal Bremen – Wie melde ich mein Kind online für einen Kita-Platz an? 08.12.2023 13.12.2023 14.12.2023 14.12.2023 Gesamt			4 2 6 2 14	4~ 2~ 6~ 2~ 14~	1 3 6 3 13	 KiFZ Regenbogenhaus / Petri&Eichen / Kitas Ev. Trinitatisgemeinde / Mütterzentrum / Digital Impact Lab
Winterausflug in die High-Tech-Werkstatt „FabLab“ Bremen 13.12.2023	1	2	7	7~	11	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.

**KiFZ = Kinder- und Familienzentren/ 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
~ geschätzt

Frauen insgesamt in Gesprächsrunden	295	
davon Migrantinnen*	141	69%
zusätzlich Kinder	97	

4. Veranstaltungen und Aktivitäten

Thema	Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen gesamt	davon Migrantinnen *		In Kooperation mit/ finanziert durch**
Frauenfest zum internationalen Frauentag 08.03.2023	1	2	100~	80~		AG Frauen
Frauenbadezeit (mit Kindern) 28.01.2023 25.02.2023 25.03.2023 29.04.2023 27.05.2023 24.06.2023 26.08.2023 30.09.2023 28.10.2023 25.11.2023 Gesamt			79 72 13 69 86 122 98 116 57 59 771	Kinder 65 84 15 72 91 127 113 122 73 62 750~	824	WiN/ Bremer Bäder
„Gastmahl bei Freundinnen – internationale Suppen“ 07.02.2023 14.03.2023 09.05.2023 04.07.2023 19.09.2023 14.11.2023 Gesamt			42 34 26 32 25 28 213	110~		Sponsorin: Prof. Dr. Annelie Keil, Spenden
Kostengünstig, schnell, gesund und lecker (auch für eine Person) kochen 27.02.2023	1	3	10	1		VHS/Werkstatt Alter
Besuch der Stadtteiloper 20.04.2023	1	2,5	12	-		
Augenspaziergang für Frauen aus Tenever 10.05.2023	1	1,5	7	1		VHS
Medientour bei Radio Bremen 26.06.2023	1	5	10	1		
Sommerfest Tenever 22.09.2023	1	4	50~	40~	Kinder 100~	AOK Bremen/ Bremerhaven
Mitfrauenausflug 17.07.2023	ausgefallen aufgrund der Witterungsverhältnisse					
3-tägige Ausfahrt für Frauen und Kinder auf der Insel Langeoog 25.08. – 27.08.2023	1	6	32	28	Kinder 13	WiN
Ausstellungseröffnung „Frauen Orte in Bremen-Osterholz“ 13.11.2023	1	2	19	1		VHS

Thema	Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen gesamt	davon Migrantinnen *		In Kooperation mit/ finanziert durch**
Gemeinsames Essen gehen mit älteren Frauen 20.11.2023	1	2	12	2		
Demonstration/ Fahne hissen gegen Gewalt an Frauen 27.11.2023	1	2	60	25~		AG Frauen
Erste-Hilfe-Kurs für Frauen ab 65 Jahren 29.11.2023	1	4	13	1		VHS/ Werkstatt Alter
Lichterfest 18.12.2023	1	3	16	9	Kinder 5	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	1.314~	
davon Migrantinnen*	1049	80%
zusätzlich Kinder	942~	

5. Beziehungs- und Kontaktgespräche

	<15 Min	>15 Min	Gesamt	davon Migrantinnen**
Persönliche Informationsgespräche	90	67	157	120
Persönliche Beziehungs- und Kontaktgespräche	1106	125	1231	906
Anzahl der Kontaktgespräche insgesamt			1388	1026 (74%)

	<15 Min	>15 Min	gesamt	davon Migrantinnen*
Telefonische Informationsgespräche (an FGT)	280	10	290	138
Telefonische Beziehungs- und Kontaktgespräche (von FGT)	950	20	970	554
Anzahl der Telefongespräche insgesamt			1260	692 (56%)

6. Beratung

	<30 Min	30-60 Min	>60 Min	gesamt	davon Migrantinnen*
Persönliche Beratung ohne Termin	50	35	3	88	86
Persönliche Beratung mit Termin	60	125	30	215	205
Telefonische Beratung	40	15	-	55	25
Soziotherapeutische Begleitung				2	2
Anzahl der Beratungsgespräche insgesamt				360	318

Themen der persönlichen Beratungen (mit und ohne Termin, auch telefonisch)	In %
Sozialökonomische Probleme, Aufenthaltsstatus, Wohnungsprobleme, Rückwanderung, Probleme Arbeitsplatzsuche	46
Psychosoziale Themen wie z.B. Depressionen, Ängste, Essstörungen, Trennung, Konflikte	30
Erfahrungen mit Gewalt (sexuell, körperlich und psychisch)	12
Körperliche Erkrankungen und Beschwerden/Psychosomatik, Tod, Entscheidungshilfe zu OP und andere Therapien	13
Probleme mit den Kindern (Kita, Schule, Ausbildung, Jobcenter, Probleme mit Erkrankungen und Behinderung der Kinder)	10
Frauen kamen in aktuellen Krisensituationen	45

*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*
			Kinder		MA*		
Besuch von Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz Claudia Bernhard	01.02.2023	14	3	11		4	
Besuch von Richterinnen und Richtern	05.06.2023	15~		-		-	Joachim Barloschky
Besuch von Kirstin Kappert-Gonther (MdB) + Referentin beim Urban Gardening Projekt (Digital Empowerment)	23.08.2023	2		Nutzerinnen 8	MA* 2	8	
Besuch von Teilnehmerinnen des Alltagsstrainings	11/2023	15		-		15	Mütterzentrum Osterholz-Tenever
Besuch von Bürgerschaftspräsidentin Anke Grotheer, Vizepräsidentin Sahhanim Görgü-Philipp, Ortsamtsleiter Ulrich Schlüter und Beiratssprecher des Stadtteils Osterholz-Tenever Wolfgang Haase	22.11.2023	4		-		-	

*Mitarbeiterinnen

~geschätzt

7.2 Vorträge und Beiträge von Mitarbeiterinnen außerhalb des FGT

Thema	Datum	Personen gesamt	MA*	In Kooperation mit**/ durchgeführt von
Abschlussworkshop des Liter@te-Projektes	09.10.2023	30~	1	BIPS/ Dr. Christina Sanko
3. Netzwerktreffen "Gesundheit in Osterholz" mit Fokus Medienkompetenz	11.10.23	60~	1	LVG & AFS Nds. HB e. V./ Dr. Christina Sanko
Beitrag der Fraueneinrichtungen im Bremer Ausschuss für Gleichstellung	22.11.2023	40-50~	1	ZGF/ Jutta Flerlage

*MA = Mitarbeiterinnen

**BIPS = Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie; 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	12	166
Gesprächsrunden und Spendeneinsammeln für Gastmahl	1	20
Vorstandsarbeit	5	136,5
Jahreshauptversammlung 18.09.2023	19	3
Wissenschaftliche Begleitung Digital Empowerment Projekt	1	62
Lesepatinnen	2	30
Sommerfest Tenever	1	4
Lichterfest	1	3

Gesamtstunden ehrenamtlicher Tätigkeit	424,5
Anzahl der jeweils ehrenamtlich tätigen Frauen insgesamt	42
davon Migrantinnen	14

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)

Arbeitsgruppen und –kreise im Stadtteil:	Anzahl der Treffen/Teilnahmen
AK Tenever	10
Vorbereitungs für AK Tenever	4
Planungstag des AK Tenever	1
AG Frauen	11
AG häusliche Gewalt/AK SToP (Stadtteil ohne Partnergewalt)	2
Stadtteilgruppe Tenever	7
Beraterinnentreffen	1
Arbeitsgruppen und –kreise in Bremen:	
Forum Frauengesundheit (ZGF)	3
AK Gewalt gegen Frauen und Mädchen (ZGF)	2
AG Gendergerechte Gesundheitsförderung des Forums Frauengesundheit	2
Austausch der Frauengesundheitseinrichtungen und -organisationen (ZGF)	1
Landesvereinigung für Gesundheit Bremen (LVG e.V.)	1

Kooperationen, Treffen und Fachgespräche:	Anzahl der Treffen/Teilnahmen
Volkshochschule Bremen Ost (Planung der Veranstaltungen)	2
Bremer Bäder (Planung der Kooperationsangebote)	1
Austausch mit Gesundheitsfachkräften	1
Fachgespräch mit Kolleginnen des GTP West und Notruf	1
Gespräch mit neuer Geschäftsführung und weiterer Kollegen vom Mütterzentrum Osterholz-Tenever	1
Gespräch mit Mustafa Kemal Öztürk (MBB)	1
Auftaktveranstaltung Männergesundheit in Osterholz	1

*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	2
Treffen mit Expert*innen	20
Netzwerk Alleinerziehende	1
MeKo Cloud Netzwerk	0
Leibniz Institut Living Lab Besprechung externe Evaluation	8

*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 18.09.2023	1	2,5	19	1
Vorstandssitzungen	8	1-2	4-8	1
Programm-Plenum 23.01.2023 22.05.2023	2	1,5	10	-

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 2023 gab es 3 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)
- 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*
"Hybride Formate gestalten"	16.02.2023	1,5	JFF – Institut für Medienpädagogik	Online-Seminar	1
Gesundheitsversorgung unter Druck – welchen Weg geht Bremen? 2. Teil der Veranstaltungsreihe	28.02.2023	1,5	Die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz, Bremen	Stadtbibliothek, Bremen	1
Gesundheitsversorgung unter Druck – welchen Weg geht Bremen? 3. Teil der Veranstaltungsreihe	06.03.2023	1,5	Die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz, Bremen	Haus der Wissenschaft, Bremen	1
Fachtag: „Mehr Gesundheit in die Quartiere – Gesundheitskompetenz im Fokus“	16.03.2023	6,5	LVG & AFS Nds. HB e. V.	Haus der Wissenschaft, Bremen	1
2. Netzwerktreffen "Gesundheit in Osterholz"	10.05.2023	4	LVG & AFS Nds. HB e. V.	OTe Saal, Tenever	1
40 Jahre BIPS im Rathaus	23.05.2023	4	BIPS	Rathaus	1
Linear Vereinsverwaltung - Einsteiger und leicht Fortgeschrittene	27.06.2023		VVS Vereins- und Verbands-Service Rolf Höfling e. K.		1
Gesundheitskioske	12.07.2023	2	Gesundheitspolitisches Kolloquium Socium Uni Bremen	Haus der Wissenschaft	1
Fortbildung EDV	31.07.- 04.08.2023	5 Tage	Volkshochschule Bremen-Ost	Bamberger Haus	1

Fachtag: „Mehr Gesundheit in die Quartiere“	12.09.2023	5,75	Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bremen, Senatorische Behörde für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz, Strategieforum Prävention des Landes Bremen	Forum K – Tagungszentrum am Rotes Kreuz Krankenhaus	1
Fortbildung: Partizipativ arbeiten in der gesundheitsbezogenen Quartiersarbeit: Good Practice Kriterien in die Anwendung bringen	27.09.2023	6,5	LVG & AFS Nds. HB e. V.	etage° Bremen	1
20 Jahre transparente Gesundheitsinformation - Was war und wohin geht die Reise?	13.10.2023	3	Aktionsforum Gesundheitsinformation ssystem (afgis) e.V.		1
Fachtag Diversity und geschlechtsspezifische Gewalt	15.12.2023	6	ZGF	Forum K, St. Pauli Deich	1

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

11. Personelle Ausstattung

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

Feste Mitarbeiterinnen	Qualifikation	Wochenarbeitszeit
1 Einrichtungsleitung	Dipl. Politologin, Krankenschwester	22 Stunden/Woche 01.01.– 31.10.2023 26 Stunden/Woche 01.11.– 31.12.2023
1 Unterstützung Einrichtungsleitung	Promovierte Medienwissenschaftlerin	12 Stunden/ Woche 01.11.– 31.12.2023
1 Mitarbeiterin Finanzen/Verwaltung	Kauffrau für Bürokommunikation	25 Stunden/ Woche 01.01. – 30.11.2023 27 Stunden/Woche 01.12 – 31.12.2023
1 Beratung und Öffentlichkeitsarbeit	Sozialpädagogin (BA)	32 Stunden/Woche 01.01.-31.10.2023 34 Stunden/ Woche 01.11.-31.12.2023
1 Mitarbeiterin Kontaktmittlerin	Rechtsanwalt- und Notarfachangestellte	25 Stunden/ Woche 01.01. – 04.05.2023
1 Mitarbeiterin Kontaktmittlerin		28 Stunden/ Woche 01.06. – 31.12.2023
Geringfügig Beschäftigte	Anzahl	Stunden/ Jahr
Raumpflegerin	2	225
Honorare und Aufwandsentschädigung	Anzahl	Stunden/ Jahr
Lohnbüro	wird pauschal pro Mitarbeiterin abgerechnet	
Honorare und Aufwandsentschädigung	Anzahl	Stunden/ Jahr
Kurs- und Gruppenleiterinnen, Übersetzungen	8	301
Supervision	2	4,50
Ehrenamtspauschale	10	108,25
Kinderbetreuung	3	8
Fach-Referentinnen	1	2

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 Ehrenamtspauschale bekommen.

Aufwandsentschädigung und Honorare	Anzahl	Stunden/ Jahr
Ehrenamtspauschale	13	211
Kurs- und Projektleiterinnen	7	193
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 01.11. – 31.12.2023
1 Projektleitung	Dipl. Politologin, Krankenschwester	01.01.– 31.10.2023 6 Stunden 01.11.– 31.12.2023 2 Stunden
1 Mitarbeiterin Finanzen/ Verwaltung	Kauffrau für Bürokommunikation	3 Stunden/ Woche 01.01. – 31.12.2023
1 Mitarbeiterin Kontaktmittlerin	Rechtsanwalt- und Notarfachangestellte	3 Stunden/ Woche 01.01. – 04.05.2023
1 Mitarbeiterin Kontaktmittlerin		4 Stunden/ Woche 01.06. – 31.12.2023
1 Medienpädagogin	Promovierte Medienwissenschaftlerin	36 Stunden/ Woche 01.01.– 31.10.2023 20 Stunden/ Woche 01.11.– 31.12.2023

Honorare und Aufwandsentschädigung	Anzahl	Stunden/ Jahr
Kinderbetreuung	3	86,50
Ehrenamtspauschale	2	25
Kurs- und Projektleiterinnen	2	111,50
Fach-Referentinnen	3	18

Pressemitteilungen

02. Februar 2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Gastmahl bei Freundinnen mit internationalen Suppen

Tenever. Der Verein Frauengesundheit in Tenever lädt interessierte Frauen für Dienstag, 7. Februar, von 12 bis 14 Uhr wieder zu einem Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt in seine Räume in der Koblenzer Straße 3a ein. Teilnehmerinnen können herzhaftes Suppen von Frauen aus aller Welt probieren und in den gemeinsamen Austausch kommen, heißt es in der Mitteilung. Anschließend findet eine Gesprächsrunde mit der Initiatorin des Gastmahls, Professorin Annelie Keil, unter dem Motto „Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“ statt. Um telefonische Anmeldung unter der Nummer 0421/401728 wird gebeten. Eine spontane Teilnahme ist aber auch möglich, so die Organisatorinnen. ATT

09. Februar 2024, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT TENEVER

Gesprächskreis über Pflegebedürftigkeit

Tenever. Der Verein Frauengesundheit in Tenever veranstaltet in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule (VHS), Regionalstelle Ost, und dem Pflegestützpunkt Land Bremen am Montag, 20. Februar, von 14.30 bis 16 Uhr einen Gesprächskreis zum Thema Pflegebedürftigkeit in der Koblenzer Straße 3a. Kommt es zu einer Pflegebedürftigkeit, muss in der Regel schnell gehandelt werden, jedoch wissen die wenigsten Menschen um die Leistungen, Pflegegrade und Abläufe Bescheid. Dazu ist eine Mitarbeiterin des Pflegestützpunkts Land Bremen eingeladen, um für Aufklärung in diesem Bereich zu sorgen. Der Gesprächskreis behandelt unter anderem die Fragen nach möglichen Hilfen, Verfahren und finanziellen Belangen im Falle einer Pflegebedürftigkeit. Anmeldung bei Frauengesundheit in Tenever unter der Telefonnummer 0421/401728 oder unter 0421/361-3566. ATT

13.02.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Tipps für gesundes und günstiges Kochen

Tenever. Kostengünstig, schnell, gesund und lecker (auch für eine Person) kochen – wie das einfach geht zeigt die zertifizierte Ernährungsberaterin Brigitte Bücking. Zudem bringt sie Tipps mit, wie die eigenen Rezepte durch kleine Kniffe gesünder gemacht werden können. Gemeinsam werden gesunde Speisen zubereitet, die schnell auf dem Tisch stehen. Nach der Zubereitung werden die Speisen auch gemeinsam gekostet. Die Veranstaltung am Montag, 27. Februar, 14.30 bis 17.30 Uhr, in der Koblenzer Straße 3a, richtet sich an Frauen ab dem 60. Lebensjahr. Da die Anzahl der Plätze reduziert ist, wird um Anmeldung bis zum 17. Februar unter 0421/401728 gebeten. ATT

20.02.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

ANGEBOT FÜR MÜTTER Bastelnachmittag mit Robotern

Tenever. Der Verein Frauengesundheit in Tenever und das Fab-Lab Bremen laden für Dienstag, 28. Februar, von 15.30 bis 17.30 Uhr zu einer Bastel-Aktion mit Technik in den Räumlichkeiten an der Koblenzer Straße 3a ein. Dabei können Mütter und Kinder aus Tenever gemeinsam kleine Roboter und sogenannte Wunderwuzzis bauen und damit experimentieren. Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an Alleinerziehende mit Kindern im Kita- und Schulalter. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 0421/401728. RTG

27.02.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Ernährungsexpertin gibt Müttern Frühstückstipps

Tenever. Der Verein Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3A, lädt Mütter zu einem gemeinsamen Frühstück ein. Am Dienstag, 7. März, von 9 bis 11.30 Uhr soll gemeinsam gekocht, gebacken und gegessen werden. Eine Ernährungsexpertin gibt Tipps zu den Fragen der Teilnehmerinnen zum Thema Frühstück. Und beantwortet die Fragen: Welche gesunden Rezepte schmecken Müttern und Kindern? Was kann man tun, wenn es morgens schnell gehen muss? Welche Lebensmittel stärken uns für den Tag? Das Frühstück ist kostenfrei. Um eine Anmeldung wird gebeten, unter Telefon 401728, Nachricht per Signal an 0151/745214905 oder E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de. Das nächste „Frühstück für Mütter“ ist am Dienstag, 25. April. RIX

02.03.2023, Weserkurier,
Stadtteilkurier Südost

Einsatz für starke Frauen in Tenever

Emelia Eduah leistet Basisarbeit im Ortsteil – Arbeitsgemeinschaft bereitet Feiern zum 8. März vor

VON CHRISTIAN HASEMANN

Tenever. Seit 1975 wird der Internationale Frauentag am 8. März gefeiert. Was Anfang des 19. Jahrhunderts vor allem als ein Kampf tag für das Wahlrecht der Frauen begann, hat sich zu einem Thementag der Vereinten Nationen gewandelt, mit dem auf Ungleichheit, Verfolgung und Geschlechterdiskriminierung aufmerksam gemacht wird. Es ist aber auch ein Tag, um die Stärke der Frauen zu feiern. In Tenever bereiten Frauen der Arbeitsgemeinschaft Frauen Tenever die Feierlichkeiten im Ortsteil vor – sie wissen, wo es bei der Gleichberechtigung hakt und was manche Frauen an Unterstützung brauchen, um kleine Freiheiten im Alltag zu erringen. Emelia Eduah stammt aus Ghana, lebt seit 16 Jahren in Deutschland. Sie weiß also aus eigener Erfahrung, wie es ist, sich in einem fremden Land, einer fremden Stadt, neu zu orientieren. „Ich habe mit einem Deutschkurs angefangen“, erzählt Eduah, die in Ghana studiert hat und mit der neuen Sprache wieder ganz von vorne anfang. Sie wollte schnell besser werden in der ihr unvertrauten Sprache. „Ich habe eigentlich überall gelernt“, sagt sie. In der Bahn, bei der Arbeit. Es folgte eine Ausbildung zur Sprach- und Kulturmittlerin, ein Praktikum im Haus der Familie in Tenever. „Danach wurde ich gefragt, ob ich Gruppenleiterin werden möchte“, sagt sie.

Fragen zur Erziehung

Inzwischen leitet Eduah mehrere Gruppen im Haus der Familie, unter anderem eine für afrikanische Frauen. Daneben arbeitet sie als Familienlehrerin beim Jugendhilferäger Perri und Eichen. Welche Aufgaben hat sie? „Es sind viele Erziehungsfragen“, erklärt sie. „Die Frauen kommen mit ganz vielen Fragen, denn sie kennen ganz andere Erziehungsmethoden.“ Da geht es nicht nur um Mitspracherechte der Kinder, sondern auch um gewaltfreie Erziehung. „Und da haben wir Erfolg“, berichtet Eduah.

Das Haus der Familie gehört zur Arbeitsgemeinschaft Frauen (AG Frauen) in Tenever, zu der auch das Mutterzentrum Tenever, Frauengesundheit in Tenever und das ALZ-Tenever (Arbeit, Leben, Zukunft) gehören. Eine der Aufgaben des Netzwerks: Frauen stärken – nicht nur in Erziehungsfragen.

„Viele Frauen wissen gar nicht, dass sie Nein sagen dürfen und selbst entscheiden dürfen“, sagt Mildryde Akobutt vom Mutterzentrum. Bis zum Nein sei es oft ein langer Weg. „Man muss manches ganz sachte ansprechen und den Frauen Zeit geben“, sagt sie über die Arbeit mit den Frauen, die in Tenever leben. „Nach und nach kommen dann die Fragen. Darf ich das machen? Was mache ich, wenn er Nein sagt?“

Dabei geht es vielen Frauen offenbar gar nicht so sehr darum, sich von ihren Männern zu lösen, sondern kleine Freiheiten zu erkämpfen, „sich wünschenswertenfalls vor allem Unterstützung von ihren Männern“, hat Eduah beobachtet. „Wir üben, wie man solche Wünsche formuliert, wie man Wünsche äußert.“ Über die Frauen werden sozusagen die Männer mit in das Familienboot geholt. „Der Mann muss auch lernen“, unterstreicht Astrid Wellbrock vom Haus der Familie. Es



FOTOS: PETRA STUBBE

Emelia Eduah hilft Frauen in Tenever dabei, ein gleichberechtigtes Leben zu führen.



Antje Wagner-Ehlers engagiert sich im ALZ (Arbeit, Leben, Zukunft) Tenever.

geht viel darum, wie man miteinander auf Augenhöhe kommuniziert, und wenn die Frauen das ausprobieren haben, dann sind sie ganz glücklich“, sagt Eduah.

Arbeit an der Basis

Es sind also vielleicht nicht die ganz großen akademischen Fragen zum Gender Pay Gap, also der unterschiedlichen Bezahlungen von Frauen und Männern, die die Frauen in Tenever bewegen. Antje Wagner-Ehlers vom ALZ ist aber überzeugt, dass erst die Basisarbeit Veränderung bringt. „Erst wenn wir die Gleichberechtigung im Kleinen leben, dann können die Frauen in die Außenwelt



Astrid Wellbrock vom Haus der Familie Tenever, das ebenfalls zur AG Frauen gehört.

gucken.“

Manchmal sind es auch nicht die Partner und Ehemänner, die sich beim Thema Gleichberechtigung in den Weg stellen. „Auch wenn es Schritte nach vorne geht und der Mann dahinter steht, gibt es immer noch die Familie“, sagt Akobutt. „Es sind zum Teil sehr viele Kämpfe und ein sehr weiter Weg, wenn andere Familienmitglieder Nein sagen.“ Frauen sagten, dass sie nicht gegen ihren Mann, sondern gegen die Familie kämpfen. Vier Einrichtungen setzen sich in Tenever für eine gleichberechtigte Gesellschaft ein, arbeiten mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und Herkunftsländern, die Fi-



Mildryde Akobutt setzt sich im Mutterzentrum für Frauen und Kinder ein.

nanzierung ist aber weitgehend an eine Vielzahl Förderträge und Projektanträge gebunden. „Wir sind vor Ort, sind ansprechbar, werden gelobt“, sagt Akobutt. „Aber jedes Jahr müssen wir neu Geld beantragen und erklären, was wir machen, warum wir das machen.“ Ein stetiger Kampf, der zu schaffen mache, sagt Akobutt. Ihre Forderungen: mehr feste Stellen in den Einrichtungen, eine sicherere Finanzierung.

Am kommenden Mittwoch, 8. März, ab 10 Uhr lädt die AG Frauen zum Internationalen Frauentag zur Feier mit einem Kulturprogramm in den Ore-Saal, Otto-Brenner-Allee 44-46, ein.

09.03.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt

Tenever. Der Verein Frauengesundheit in Tenever lädt Frauen für Dienstag, 14. März, von 12 bis 14 Uhr zu einem Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt in die Koblenzer Straße 3a ein. Frauen können herzhaftes Suppen aus aller Welt probieren und in den gemeinsamen Austausch kommen. Anschließend findet eine Gesprächsrunde mit Initiatorin Professorin Annelie Keil unter dem Motto „Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“ statt. Neue Gesichter sind willkommen. Um telefonische Anmeldung unter der Nummer 04 21/40 17 28 wird gebeten. Auch eine spontane Teilnahme ist möglich. ATT

20.03.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

VEREIN FRAUENGESUNDHEIT

Beratung und Hilfe für Mutter-Kind-Kur

Tenever. Eine Mutter-Kind-Kurberatung wird ab Donnerstag, 13. April, von 10 bis 12 Uhr beim Verein Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3a, angeboten. Die kostenlose Kurberatung ist für Mütter mit Deutschkenntnissen, die Kinder im Alter bis zu zwölf Jahren haben. Die Kurberaterin hilft beim Antrag für eine Kur, vermittelt außerdem die Klinik und den Termin. Sie beantwortet alle Fragen rund um die Kur. Es handelt sich um eine offene Sprechstunde, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Rückfragen können sich Interessierte unter der Telefonnummer 0421/170324 melden. Die Beratung wird in Kooperation mit dem Deutschen Arbeitskreis für Familienhilfe in Tenever angeboten. ATT

03.04.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

04.05.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier, Südost

VEREIN FRAUENGESUNDHEIT

Beratung für Mutter-Kind-Kuren

Tenever. In Kooperation mit dem Deutschen Arbeitskreis für Familienhilfe bietet Frauengesundheit in Tenever ab Donnerstag, 13. April, immer donnerstags von 11 bis 12 Uhr eine kostenlose Beratung für Mütter an, die Kinder von null bis zwölf Jahren und Interesse an einer Mutter-Kind-Kur haben. Die Kurberaterin beantwortet alle Fragen, hilft beim Kurantrag, vermittelt die Klinik und den Termin. Die offene Sprechstunde findet bei Frauengesundheit, Koblenzer Straße 3A, statt. Telefonische Anmeldung ist nicht erforderlich. Rückfragen werden unter Telefon 0421/17 03 24 beantwortet. ATT

Zu einem **Gastmahl bei Freundinnen** aus aller Welt lädt **Frauengesundheit in Tenever** interessierte Frauen für Dienstag, 9. Mai, 12 bis 14 Uhr, in die Koblenzer Straße 3a, ein. Es gibt Suppen und Gespräche. Anmeldung unter 0421/40 17 28.

FRAUENGESUNDHEIT

Sehtrainerin leitet Augenspaziergang

Tenever. Sehtrainerin Dagmar Wanschura leitet den Augenspaziergang für Frauen am Mittwoch, 10. Mai, 14.30 bis 16 Uhr, den Frauengesundheit in Tenever und die VHS anbieten. Gezielte Übungen aktivieren und entspannen das wichtige Sinnesorgan. Anmeldung bei Frauengesundheit in Tenever unter Telefon 0421 / 401728

ATT

FRAUENGESUNDHEIT

Gesprächskreis bietet Infos zur Pflegebedürftigkeit

Tenever. In Kooperation mit der Bremer Volkshochschule (VHS), Regionalstelle Ost, und dem Pflegestützpunkt Land Bremen lädt Frauengesundheit in Tenever interessierte Frauen für Mittwoch, 10. Mai, von 10 bis 11.30 Uhr zu einem Gesprächskreis zum Thema Pflegebedürftigkeit in der Koblenzer Straße 3a ein. Kommt es zu Pflegebedürftigkeit, muss in der Regel schnell gehandelt werden. Eine Mitarbeiterin des Pflegestützpunkts Land Bremen wird aufklären. Anmeldung bei Frauengesundheit in Tenever unter der Telefonnummer 0421/401728.

ATT

Frauen, die Spuren hinterlassen

Wie ein Gemeinschaftsprojekt mit einem digitalen Stadtplan Bremerinnen ein Denkmal setzen will



Martina Drews (von links), Annelie Czizkowksi, Anke Osterloh (alle drei von der Arbeitsgemeinschaft Frauennote Osterholz), Marlon Reich (Bremer Frauenmuseum) und Katrin Schoßmeier (Leiterin der Regionalstelle Ost der Bremer VHS) stellen den digitalen Stadtplan mit Frauenorten vor
FOTOS: PETRA STUBBE

VON SILJA WEISSER

Osterholz. Anna Stemmermann hat für ihre Zeit Großes erreicht. 1899 legt sie ihre Abiturprüfung ab und beginnt in Göttingen ein Medizinstudium. Sechs Jahre später ist sie Bremens erste Assistentärztin. Sie promoviert, eröffnet 1907 ihre eigene Praxis und ist damit Bremens erste zugelassene Ärztin. Die Frau, die vor mehr als einem Jahrhundert für damalige Zeiten eine so ungewöhnliche Karriere macht, ist in Vergessenheit geraten. Ein digitaler Stadtplan soll dies nun ändern.

Frauen, die in Bremen durch ihr Wirken Spuren hinterlassen haben, aus dem Bereich Wissenschaft, Politik, Kultur, Soziales, Wirtschaft und Sport rücken so ins Licht der Öffentlichkeit. Oper der NS-Zeit bekommen ebenfalls ein digitales Denkmal.

Ein Jahr Recherche

Vor einem Jahr startete das Gemeinschaftsprojekt der Bremer Volkshochschule (Regionalstelle Ost), und des Frauenmuseums. Mithilfe des Programms Wohnen in Nachbarschaft (WiN) und Globalmittel des Betriffs Auf-terholz machten es möglich. Dank eines Auftrags in der Zeitung fanden sich acht Frauen und zwei Männer aus dem Stadtteil, die sich auf die Suche nach Frauen machten, die heute oder damals außergewöhnliches geleistet oder erlernt haben. Die Leitung der Arbeitsgemeinschaft übernahm Anke Osterloh, die ihr Geschichtswissen unter anderem

bei Führungen im Focke-Museum unter Beweis stellte.

Was die Gruppe mit viel Recherchearbeit auf die Beine gestellt hat, demonstrierte Osterloh zusammen mit Annelie Czizkowksi und Martina Drews, zwei Teilnehmerinnen, die bis zur Fertigstellung dabeigeblieben sind, in den Räumlichkeiten des Krankenhauses-Museums am Klinikum Bremen-Ost.

Auf der Homepage des Frauenmuseums ist der Stadtplan zu finden. Farbige Punkte kennzeichnen die Orte der Wirkstätten oder Wohnhäuser oder kennzeichnen Straßen, die wie beim Ute-Meyer-Weg nach einer weiblichen Person benannt sind. Jede Farbe ist einer Rubrik zugeordnet, Wissenschaft, Sport oder anderes. Per Mausclick am Computer oder mit einem Tippen auf das Handdisplay ploppen kurze Biografien und Portraits von Frauen verschiedener Epochen bis heute auf, die in Osterholz gelebt und gewirkt oder ein besonderes Schicksal erlitten haben. Die Spuren der Geschichte lassen sich auf diese Weise mit einem Klickgang begehen. Auch für die Stadtreise Mitte, Steinort und Walle spürt das Team Frauennote auf. Die Idee für das Projekt wurde in Corona-Zeiten geboren, erzählt Marlon Reich vom Bremer Frauenmuseum. Der Rundgang lässt sich allein und im Freien laufen. Ein Buch mit Bremer Frauenportraits habe die Grundlage der Recherche gebildet. Durch online Mithilfe der ehrenamtlichen Helfer war die Arbeit in dieser Form nicht zustande gekommen.

Auch die älteste Tochter Wilhelm Kaisens hat in Bremen Spuren hinterlassen.



Einen Anspruch auf Vollständigkeit gibt es nicht, das Ergebnis sei ausbaufähig, erklärt die Leiterin der Arbeitsgemeinschaft, Osterloh, sicher. Es ist erstaunlich, wie viel Wissen von den Bürgerinnen abgerufen werden konnte, erzählt sie. Dieses und persönliche Kontakte hätten das Projekt vorangetrieben. Drews ist ebenso begeistert: „Als Osterholzerin fand ich es spannend, wie man den Stadtteil neu erkunden kann“, berichtet sie.

Einigen Anspruch auf Vollständigkeit gibt es nicht, das Ergebnis sei ausbaufähig, erklärt die Leiterin der Arbeitsgemeinschaft, Osterloh, sicher. Es ist erstaunlich, wie viel Wissen von den Bürgerinnen abgerufen werden konnte, erzählt sie. Dieses und persönliche Kontakte hätten das Projekt vorangetrieben. Drews ist ebenso begeistert: „Als Osterholzerin fand ich es spannend, wie man den Stadtteil neu erkunden kann“, berichtet sie.

Der Ortsamtsleiter für den Stadtteil Osterholz, Ulrich Schlüter, äußert sich anerkend über das Projekt: „Die Arbeit ist eine Wertschätzung der Arbeit der Frauen. Sein Vorschlag, die Center-Managerin des Westerparks mit in die Reihe der Persönlichkeiten aufzunehmen, stieß allerdings auf Skepsis bei Osterloh. Der digitale Stadtplan solle keine Werbeplattform für Wirtschaftsunternehmen bieten.

FRAUENGESUNDHEIT

Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt

Tenever. Der Verein Frauengesundheit in Tenever lädt Frauen für Dienstag, 4. Juli, von 12 bis 14 Uhr zu einem Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt in die Koblenzer Straße 3a ein. Frauen können herzhaftes Suppen aus aller Welt probieren und in den gemeinsamen Austausch kommen. Anschließend findet eine Gesprächsrunde mit Initiatorin Professorin Annelie Keil unter dem Motto „Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“ statt. Neue Gesichter sind willkommen. Um Anmeldung unter 0421/401728 wird gebeten. Auch eine spontane Teilnahme ist möglich. MVO

VEREIN FRAUENGESUNDHEIT

Beratung bei Fragen zu Mutter-Kind-Kuren

Tenever. In Kooperation mit dem Deutschen Arbeitskreis für Familienhilfe bietet Frauengesundheit in Tenever jeden Donnerstag von 11 bis 12 Uhr eine kostenlose Beratung für Mütter an, die Kinder von null bis zwölf Jahren und Interesse an einer Mutter-Kind-Kur haben. Die Kurberaterin beantwortet alle Fragen, hilft beim Kurantrag, vermittelt die Klinik und den Termin. Die offene Sprechstunde findet bei Frauengesundheit, Koblenzer Straße 3A, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Rückfragen werden unter der Telefonnummer 0421/170324 beantwortet. MVO

02.10.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Gesprächsrunde zum Thema Ängste

Tenever. Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit veranstaltet die Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3 a, in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost am Montag, 9. Oktober, 15 Uhr, eine Gesprächsrunde zum Thema Ängste. Laut Ankündigung soll den Fragen nachgegangen werden, was Ängste mit uns machen und wie wir ihnen begegnen können. Die Teilnahme ist nach vorheriger Anmeldung kostenfrei. Weitere Infos auf www.frauengesundheitintenever.de. MIR

16.10.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT TENEVER

Gastmahl und Gesprächsrunde

Tenever. Zu einem „Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt“ lädt Frauengesundheit Tenever interessierte Frauen für Dienstag, 14. November, ein. In der Koblenzer Straße 3 a werden zunächst leckere, herzhaftes Suppen aus aller Welt gekocht. Nach dem gemeinsamen Essen findet von 13.30 bis 14.30 Uhr eine Gesprächsrunde mit Initiatorin Annelie Keil statt. Motto: „Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“. BOM

26.10.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

Frauengesundheit in Tenever bietet einen Kursus „**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**“ für Frauen an. Die Bewegungen sollen helfen, Körper und Geist zu entspannen. Der Kursus besteht aus zehn Einheiten beginnt am Dienstag, 21. November, um 16 Uhr in der Koblenzer Straße 3A. Die Kursgebühr beträgt 20 Euro. Interessierte Frauen werden gebeten, sich telefonisch unter der Nummer 40 17 28 anzumelden.

30.10.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3a, lädt insbesondere alleinerziehende Mütter für Dienstag, 7. November, zum **Frühstücken** ein. Von 9 bis 11.30 Uhr werden gemeinsam mit Gesundheitsfachkraft Josephine Kwarteng leckere und gesunde Frühstücksrezepte ausprobiert. Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung unter Telefon 40 17 28 erforderlich.

02.11.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

Frauengesundheit in Tenever lädt interessierte Frauen zu einem **Bingo-Nachmittag** im Rahmen des Offenen Treffs ein. Die Veranstaltung findet am Montag, 6. November, von 15 bis 17 Uhr statt. Es sind kleine Preise zu gewinnen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Informationen gibt es unter Telefon 40 17 28.

06.11.2023, Weserkurier Stadtteilkurier Südost

Bremer Frauen auf der Spur

Museum bietet Ausstellung, Atelierbesuch und Vortrag an

Tenever/Fesenfeld/Horn-Lehe. Frauengesundheit in Tenever eröffnet am Montag, 13. November, 15 Uhr, in Kooperation mit dem Bremer Frauenmuseum die Ausstellung „Frauenporträts aus Osterholz“ an der Koblenzer Straße 3a. Es werden in Bild und Text Porträts von Frauen gezeigt, die in Osterholz ihre Spuren hinterlassen haben, heißt es in der Ankündigung.

Unter der Leitung der Historikerin Anke Osterloh sind die Porträts in einer Arbeitsgruppe zusammengestellt worden. Sie sind Teil des Projekts des Bremer Frauenmuseums „Frauen-Orte/Digitale Stadtrundgänge“.

Zudem bietet das Frauenmuseum am Freitag, 10. November, 17 Uhr, bei der Veranstaltung „Zu Gast im Atelier“ einen Einblick in

die Arbeit von Edeltraut Rath. Die Bremer Künstlerin hat sich vor allem einen Namen mit ihren Beiträgen zur Kunst im öffentlichen Raum gemacht. Die Moderation übernimmt Monika Brunnmüller vom Frauenmuseum. Kosten acht Euro, Anmeldung per E-Mail an office@bremer-frauenmuseum.de.

In Zusammenarbeit mit dem Kulturraum Horn-Lehe bietet das Frauenmuseum außerdem am Freitag, 17. November, 19.30 Uhr, einen Vortrag von Fotograf Frank Fenken mit dem Titel „Hanna Ahrens – eine wiederentdeckte Malerin“ an. Anschließend erläutert Brunnmüller die Bedeutung des Werkes für die damalige Worpsweder Künstlerszene. Kosten zehn Euro, nur mit Anmeldung per E-Mail an kulturraum@bv-horn-lehe.de oder info@bremer-frauenmuseum.de. MIR

06.11.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FRAUENGESUNDHEIT

Erste-Hilfe-Kursus für Seniorinnen ab 65 Jahren

Tenever. Die Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3, veranstaltet in Kooperation mit der Werkstatt Alter und der Volkshochschule Bremen, Regionalstelle Ost, einen Erste-Hilfe-Kursus für Seniorinnen ab 65 Jahren. Bei der Veranstaltung am Mittwoch, 29. November, 10 bis 13 Uhr, soll es unter anderem darum gehen, wie man Stürze verhindert oder wie man sich bei einer Wunde, plötzlichen Blutungen oder einem Schock verhält. Auch, wie man einen Schlaganfall oder Herzinfarkt erkennt, könne laut Ankündigung mit einer Expertin besprochen werden. Anmeldung und weitere Informationen unter Telefon 40 17 28. MIR

30.11.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

FÜR FRAUEN

Workshops zur Online-Kita-Anmeldung

Tenever. In Kooperation mit dem Kinder- und Familienzentrum Regenbogenhaus, der Kita der Trinitatisgemeinde, dem Kinder- und Familienzentrum Weltenbummler, dem Mütterzentrum Osterholz-Tenever und dem Digital Impact Lab Bremen bietet Frauengesundheit in Tenever im Dezember drei Workshops mit Kinderbetreuung speziell für Frauen an. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie ihre Kinder über das Kitaportal Bremen per Computer oder Smartphone online für einen Kitaplatz anmelden können. Die Kurse am Freitag, 8. Dezember, 9 bis 12 Uhr, Mittwoch und Donnerstag, 13. und 14. Dezember, jeweils 9 bis 12 und 13 bis 15 Uhr, finden im E@stside Internetcafé, Otto-Brenner-Allee 44/46, statt. Anmeldungen werden unter Telefon 40 17 28, per Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de oder per Signal/SMS an 0 15 1 / 74 52 49 05 entgegengenommen. BOM

Tenever wehrt sich gegen Gewalt an Frauen

Mit einer Demonstration wollen Osterholzer heute ein Zeichen setzen

VON CHRISTIAN HASEMANN

Gewalt in Partnerschaften und Beziehungen, von der besonders, aber nicht nur, Frauen und Mädchen betroffen sind, ist ein Tabuthema, über das häufig nicht gesprochen wird. Ein Bündnis aus Osterholz möchte anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen mit einer Demonstration an diesem Montag das Thema in das Licht der Öffentlichkeit rücken.

„Das Thema geht uns alle an“, sagt Astrid Wellbrock vom Haus der Familie in Tenever, das damit wie auch andere Einrichtungen immer wieder in der täglichen Arbeit mit Frauen, Familien und Männern konfrontiert wird. „Die Zahl von Opfern häuslicher Gewalt ist gestiegen“, sagt Wellbrock. Schon in den vergangenen Jahren habe die Arbeitsgemeinschaft Frauen in Tenever kleinere Veranstaltungen gegen Gewalt an Frauen organisiert. „Aber jetzt haben wir gesagt: Das soll größer werden, jeder soll es sehen.“ Geplant ist ein Marsch auf der Otto-Brenner-Allee durch Tenever.

Modellprojekt

Anne Kaupisch baut derzeit in Tenever das Modellprojekt „Stop – Stadtteile ohne Partnergewalt“ auf. Sie sagt: „Die Frauen berichten von Erlebnissen auf den Weg nach Hause, im Park, in der Öffentlichkeit.“ Es gehe eben nicht nur um den häuslichen Bereich, sondern umfasse alle Bereiche des Zusammenlebens. „Ich unterhalte mich auch mit Männern. Auch sie sagen, dass das

Thema wichtig sei und nicht genügend darüber gesprochen werde.“

Kaupisch und Wellbrock geht es darum, dass eine andere Sprache gefunden wird. „Er tötete aus Liebe“, „eine tragische Beziehungstat“ – das sind gängige Beschreibungen in manchen Medien, wenn ein Partner, in den meisten Fällen ein Mann, seine Partnerin oder Ex-Partnerin tötet. „Damit wird die Tat relativiert“, sagt Kaupisch. Man wolle mit der Demo zeigen, dass es nicht normal sei, wenn von Beziehungstaten gesprochen werde. „Es sind Morde an Frauen“, stellt Kaupisch klar.

Hohe Dunkelziffer

Jeden dritten Tag wird in Deutschland eine Frau von ihrem Partner oder Ex-Partner umgebracht. Diese Morde werden auch als Femizid bezeichnet, sind aber kein eigener Straftatbestand. Forschungen, zum Beispiel das Forschungsprojekt „Gewalteskalation in Paarbeziehungen“ des Instituts für Polizei und Sicherheitsforschung, zeigen, dass diese Taten vergleichsweise häufig geplant sind.

Ein Problem ist die hohe Dunkelziffer. Scham, Sprachbarrieren, Isolation – das sind einige Gründe, warum es Frauen schwerfällt, der Gewalt zu entkommen. Einige wenden sich an Einrichtungen wie das Haus der Familie oder an die Frauengesundheit in Tenever. „Wir vermitteln in Frauenhäuser, helfen bei der Anzeige, beraten zum Opferschutz“, sagt Wellbrock.

Bundesweit stiegen die Zahlen häuslicher

Gewalt nach Angaben des Bundesinnenministeriums 2022 um 8,5 Prozent. Laut Polizei Bremen sind auch im Stadtteil Osterholz und im Ortsteil Tenever die Fallzahlen kontinuierlich gestiegen. 2021 erreichten sie ihren bisherigen Höhepunkt: 168 Fälle wurden in Osterholz zur Anzeige gebracht, 62 davon in Tenever. 2022 ging die Zahl der angezeigten Taten, wie in ganz Bremen, zurück. Die Vermutung: Mit Ende der Corona-Epidemie entspannte sich die Lage in den Familien. Vom Mittel des Wohnungsverweises von Tätern, das der Polizei seit 2001 zur Verfügung steht, wurde im einstelligen Bereich Gebrauch gemacht.

Laut Polizei handelt es sich bei häuslicher Gewalt um einen Bereich, der oft „hinter verschlossenen Türen“ stattfindet. Nicht angezeigte Fälle verblieben im sogenannten Dunkelfeld. Verschiedene Dunkelfeld-Studien gingen davon aus, dass die deutliche Mehrheit der Fälle von häuslicher Gewalt nicht zur Anzeige gebracht werde. So lag laut der Dunkelfeld-Studie „Viktimisierungsstudie Sachsen“ aus dem Jahr 2022 die Anzeigebereitschaft bei sexualisierter und häuslicher Gewalt zwischen vier und 13 Prozent. Eine andere Studie beschreibt eine Anzeigebereitschaft zwischen 0,4 und 42,7 Prozent. Generell werden Fälle von körperlicher oder sexueller Gewalt häufiger angezeigt als Fälle von psychischer Gewalt. „Für die Stadt Bremen dürfte ein ähnliches Anzeigeverhalten von Opfern häuslicher Gewalt anzunehmen sein“, so ein Sprecher der Polizei.

Der tatsächliche Bedarf an Hilfe und Be-

ratung ist also hoch. Anlässlich des Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen haben mehrere Hilfs- und Beratungseinrichtungen aus Bremen in offenen Briefen auf Finanzierungsbedarfe in den kommenden Jahren hingewiesen. Schon jetzt müssten Betroffene von sexualisierter und häuslicher Gewalt bei einigen Einrichtungen bis zu zwölf Wochen auf einen Termin warten, heißt es in einer Pressemitteilung der Bremischen Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau. Auch bei den Bremer Frauenhäusern gebe es personelle Engpässe und es fehle an Therapieplätzen für von Gewalt betroffene Frauen und Mädchen, heißt es weiter.

„Wir dürfen nicht akzeptieren, dass Frauen und Mädchen, die von Gewalt betroffen sind und Schlimmes erlebt haben, teilweise sogar traumatisiert sind, wochen- oder monatelang ausharren müssen, bis sie Unterstützung bekommen“, wird Bettina Wilhelm, Landesfrauenbeauftragte von Bremen, in der Mitteilung weitert zitiert.

In Tenever wollen Frauen und Männer an diesem Montag buchstäblich vorangehen, um ein Zeichen gegen Gewalt zu setzen. Die Demonstration beginnt um 12 Uhr vor dem OTe-Zentrum in der Otto-Brenner-Allee 44/46. Sie soll gegen 14 Uhr enden.

Hilfe bekommen Betroffene unter anderem auf der Internetseite www.gewaltgegenfrauen.bremen.de. Hilfe und Beratung erhalten sie ebenso wie Angehörige darüber hinaus unter der bundesweiten Kurznummer 116 016.



Marsch gegen Gewalt an Frauen

Zahlreiche Demonstranten und Demonstrantinnen haben sich am Montag anlässlich des Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen in Tenever auf den Weg gemacht, um gegen Gewalt an Mädchen und Frauen zu protestieren. Mit der Demonstration bei nasskaltem Wetter auf der Otto-Brenner-Allee quer durch Tenever haben die Teilnehmer nicht nur ein Zeichen gesetzt, sondern auch Forderungen formuliert: mehr Geld für Präventionsprogramme für Frauen, Männer und Jungen, Beratungsstellen und Frauenhäuser. Jeden dritten Tag kommt rechnerisch in Deutschland eine Frau durch Gewalt ihres Partners oder Ex-Partners um. Zuletzt hatte auch in Italien der Mord an einer jungen Frau durch ihren Ex-Partner für Schlagzeilen und Proteste italienischer Frauen gesorgt. TEXT: HAC/FOTO: PETRA STUBBE

07.12.2023, Weserkurier, Stadtteilkurier Südost

Frauengesundheit in Tenever lädt Frauen und Kinder zu einem **Winterausflug in die High-Tech-Werkstatt „FabLab“** ein. Am Mittwoch, 13. Dezember, werden von 16.30 bis 18.30 Uhr 3D-Drucker, Tablets, Roboter, Stickmaschinen und mehr ausprobiert. Treffpunkt ist um 15.30 Uhr die Straßenbahn-Haltestelle Neuwieder Straße, Anmeldungen unter Telefon 40 17 28, 0 15 1 / 74 52 49 05 oder Mail kontakt@frauengesundheitintenever.de.