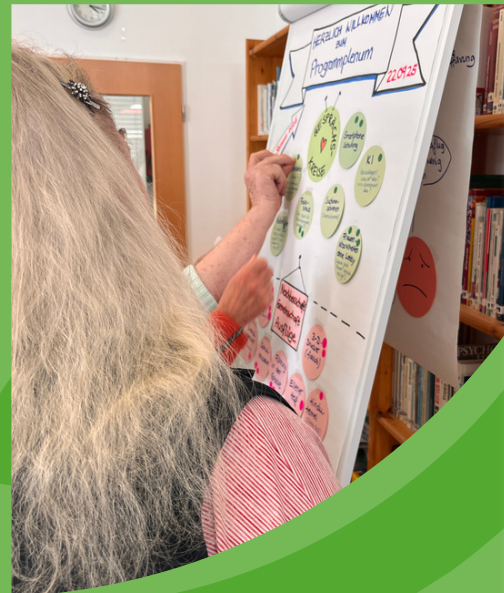




Frauen
gesundheit
in Tenever

JAHRESBERICHT 2025



GOOD PRACTICE
in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten

Impressum

Redaktion & Inhalt des Jahresberichts 2025:

Mareike Mischler, Sozialpädagogin (B.A.), Referentin für psychosoziale Beratung und Öffentlichkeitsarbeit. In Kooperation mit Maaïke Lohof, Einrichtungsleitung Frauengesundheit in Tenever.

Der Projekttext „Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier“ wurde von Dr. Christina Sanko und Mareike Sander-Drews, Projektkoordinatorinnen des Projekts verfasst.

Bremen, 2026

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung & Teamvorstellung	4
2. Gesundheitsfördernde Lebenswelten schaffen	8
2.1 Bewegungs-, Entspannungs- und Kreativkurse	8
2.2 Offene Bewegungsangebote	11
2.3 Veranstaltungen & Aktivitäten	12
3. Persönliche Kompetenzen stärken	13
3.1 Beratung	13
3.2 Informationsveranstaltungen	14
3.3 Sprachkurse	15
4. Gemeinschaft fördern	16
4.1 Gruppenangebote	16
4.2 Veranstaltungen	19
4.3 Ausfahrten	20
5. Zusammenarbeit, um gesundheitliche Chancengleichheit zu stärken	23
6. Klimaprojekt	28
6.1. Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier	28
6.2. Projektziel	28
6.3 Projektaktivitäten im Jahr 2025	28
6.4 Projektangebote	30
6.5 Weitere Projektaktivitäten	33
7. Quantitative Auswertung	34
8. Auszüge aus den Pressemitteilungen 2025	51

1. Einleitung & Teamvorstellung

Das Jahr 2025 war für die Einrichtung Frauengesundheit in Tenever von gezielten Weiterentwicklungen, strukturellen Anpassungen und einer fachlichen Schärfung des Profils geprägt. Neben der kontinuierlichen Umsetzung unserer niedrigschwelligen, sozialraumorientierten Angebote zur Gesundheitsförderung von Frauen* und Mädchen* standen insbesondere die Stärkung interner Prozesse sowie die Zusammenarbeit im Mittelpunkt.

Im Februar 2025 startete das **neue Projekt „Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier“**, welches vom GKV-Bündnis im Land Bremen für vier Jahre gefördert wird. Mit dem neuen Schwerpunkt wurden bereits wichtige Impulse für eine gesundheitsfördernde Quartiersentwicklung gesetzt, die die Auswirkungen des Klimawandels auf Gesundheit stärker in den Blick nimmt und insbesondere vulnerable Gruppen im Stadtteil adressiert. Vor dem Hintergrund zunehmender klimatischer und gesundheitlicher Herausforderungen werden im Projekt sowohl Angebote zur Verhaltensprävention umgesetzt als auch gesundheitsförderliche Strukturen und Rahmenbedingungen im Quartier gestärkt und mitgestaltet. Damit verbindet das Projekt individuelle Gesundheitskompetenzen mit Ansätzen der Verhältnisprävention. Weitere fachliche Einordnungen und Impulse dazu bietet auch der Artikel „Bewusstsein schaffen, Anstöße geben“ des vdek:

https://www.vdek.com/presse/aktuelle_themen/klimawandel_gesundheit.html

Die inhaltliche Weiterentwicklung der Einrichtung wurde im Jahr 2025 zudem von organisatorischen und **personellen Veränderungen** begleitet. So waren insbesondere der Wechsel in der Leitung sowie die Neubesetzung der Fachverantwortung im Finanz- und Personalbereich prägend. Nach ihrem ersten Jahr in der Einrichtung richtet Maaïke Lohof ihren Dank an alle, die den Einstieg begleitet und unterstützt haben:

„Ich danke den Vorständinnen für die wertvolle Zusammenarbeit und den Kolleginnen für die offene Aufnahme und die Bereitschaft, gemeinsam neue Wege zu gehen, sowie den Nutzerinnen und Mitfrauen* für ihr entgegengebrachtes Vertrauen und Offenheit. Ebenso gilt mein Dank den Fördermittelgeber:innen, Behörden und Kooperationspartner:innen für die verlässliche Zusammenarbeit und den fachlichen Austausch. All dies hat dazu beigetragen, dass ich im FGT gut angekommen bin, mich mit der Arbeit und dem gemeinsamen Anliegen sehr verbunden fühle und ich Spaß an meiner Tätigkeit habe!“

Im Bereich der **personellen Entwicklung** lag daher ein besonderer Fokus auf dem Zusammenwachsen des Teams. Durch gezielte Teamentwicklungsmaßnahmen wurden gemeinsame Arbeitsgrundlagen gestärkt, Rollen geschärft und eine verlässliche Basis für die Zusammenarbeit geschaffen. Ein gemeinsamer **Klausurtag** bot Raum für inhaltliche Reflexion, insbesondere zur fachlichen Ausrichtung im FGT. Zusammen mit den ehrenamtlichen Vorständinnen wurden Ziele präzisiert und Grundlagen für die weitere Zusammenarbeit erarbeitet. Begleitend wurden organisatorische und digitale Strukturen weiterentwickelt, wodurch Abläufe vereinfacht, Transparenz erhöht und die Zusammenarbeit nachhaltig gestärkt werden konnten.

Zu den besonderen **Highlights aus Sicht des Teams** zählen die vielfältigen fachlichen Aktivitäten des Jahres. Dazu gehörten insbesondere Workshops, Fortbildungen sowie Fachveranstaltungen zu zentralen Themen der Frauengesundheit. Im Fokus standen dabei Fragen geschlechtsspezifischer Gesundheit, der Umgang mit komplexen Lebenslagen, neue Methoden sowie aktuelle gesellschaftliche, organisatorische als auch rechtliche Themen. Die Weitergabe von **Fachwissen und Praxiserfahrungen** war auch 2025 ein wichtiger Bestandteil der Arbeit. Die Projektkoordinatorinnen setzten den ersten Transferworkshop im Rahmen des „Netzwerktreffens Gesundheit Osterholz“ um und leisteten damit einen wichtigen Beitrag zum Wissenstransfer und zur Vernetzung im Stadtteil. Weitere Kolleginnen brachten ihre Expertise unter anderem bei der Fachveranstaltung „Geschlechtersensibilität im Fokus“ ein. Darüber hinaus wurde ein Workshop zu Gelingens- und Risikofaktoren konzipiert und durchgeführt, der praxisnahe Impulse für die Arbeit mit Frauen* in unterschiedlichen Lebenslagen vermittelte. Die Einrichtung nutzte unterschiedliche Gelegenheiten, um auf die Bedeutung einer lebensweltorientierten Gesundheitsförderung für Frauen* aufmerksam zu machen und entsprechende Bedarfe in fachliche und politische Diskussionen einzubringen. Auch digital wächst unsere Community: Auf **Instagram** teilen wir fortlaufend Gesundheitswissen und Neuigkeiten aus dem FGT.

Im Jahr 2025 ist es gelungen, personelle Veränderungen, organisatorische Weiterentwicklungen und fachliche Schwerpunkte erfolgreich miteinander zu verbinden. Gleichzeitig konnte die kontinuierliche, vertrauensbasierte Arbeit mit Frauen* und Mädchen* im Stadtteil fortgeführt und weiter gestärkt werden. Damit wurden wesentliche Grundlagen für die nachhaltige Sicherung und Weiterentwicklung der Arbeit der Frauengesundheit in Tenever geschaffen. Die Arbeit orientierte sich weiterhin an einem intersektionalen Verständnis von Gesundheitsförderung für Frauen* und berücksichtigte die vielfältigen Lebenslagen, kulturellen Hintergründe und Bedarfe der Nutzerinnen*. Bewährte Beratungs-, Bildungs-, Begegnungs- und Gruppenangebote konnten erfolgreich fortgeführt und gemeinsam mit den Frauen* weiterentwickelt werden, z.B. durch die **neue Talkrunde im offenen Treff**. Gleichzeitig war der **Ortsteil Tenever** auch 2025 von einem Spannungsfeld aus sozialer Stadtteilentwicklung und hohem Unterstützungsbedarf geprägt. Neue Bau- und Quartiersprojekte setzen wichtige Impulse für die Zukunft, während die soziale Lage vieler Bewohner:innen angespannt blieb. Vor dem Hintergrund unsicherer Finanzierungen im sozialen & gesundheitlichen Bereich zeigt sich die besondere Bedeutung verlässlicher und kontinuierlicher Angebote: Der Bedarf an niedrigschwelliger Unterstützung, Beratung und gesundheitlicher Stabilisierung ist hoch und teilweise weiter gestiegen. Für Frauen* in prekären Lebenslagen bedeutet dies eine erhöhte Relevanz von stabilen Strukturen im Quartier. Lokale Initiativen leisten diesbezüglich wichtige Beiträge zur Teilhabe und Vernetzung.

Die einzelnen Angebote und Maßnahmen sind in den nachfolgenden Berichten ausführlich dargestellt. **Wir wünschen spannende Einblicke in das Jahr 2025!**

Ihr Team von Frauengesundheit in Tenever

Das FGT-Team



Maaike Lohof

*Einrichtungsleitung,
Sozialarbeiterin (B.A.)*



Svetlana Breitzkreuz

*Fachfrau für Finanzen
und Personal,
Bürokauffrau &
Steuerfachangestellte*



Semra Güler

*Kontaktmittlerin und
Verwaltungsassistentin,
Rechtsanwalts- und
Notarfachangestellte &
Interkulturelle MiMi-
Gesundheitsmediatorin*



Mareike Mischler

*Psychosoziale Beratung,
Öffentlichkeitsarbeit und
Programmplanung,
Sozialpädagogin (B.A.)*

Projektkoordinatorinnen "Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier"



Jaane Kubiak

*Gesundheitswissenschaftlerin
(B.A.) und Gartentherapeutin*



Mareike Sander-Drews

*Soziologin und
Sportwissenschaftlerin
(M.A.)*



Dr. Christina Sanko

*Promovierte
Kommunikations- und
Medienwissenschaftlerin
(M.A.)*



Meike Wessel

*Kontaktmittlerin und
Gesundheitsmediatorin*



Nevin Dalkali

Reinigungskraft

2. Gesundheitsfördernde Lebenswelten schaffen

2.1 Bewegungs-, Entspannungs- und Kreativkurse

Bewegungskurse in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule

Seit vielen Jahren bietet Frauengesundheit in Tenever (FGT) in Kooperation mit der Volkshochschule Bremen Ost und gefördert durch WiN (Wohnen in Nachbarschaften) verschiedene Bewegungsangebote für Frauen* aus dem Stadtteil an. Ziel der Kurse ist es, die körperliche Gesundheit zu stärken, Freude an Bewegung zu fördern und die Teilnehmerinnen* in ihrem Wohlbefinden zu unterstützen.

Im Kurs „**Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken**“ standen Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie zur Verbesserung der Körperhaltung im Mittelpunkt. Durch regelmäßige Bewegung konnten die Teilnehmerinnen* ihre Körpermitte stärken und ihre Beweglichkeit fördern. Die Übungen wurden dabei gezielt an die Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen der jeweiligen Altersgruppen angepasst.

Der Kurs „**Einfach fit – Ganzkörperkräftigung**“ richtete sich an Frauen*, die ihre allgemeine Fitness verbessern und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Nach einem sanften Aufwärmen wurden gezielte Übungen zur Stärkung der Körpermitte sowie zur Kräftigung von Armen und Beinen durchgeführt. Die Teilnehmerinnen* lernten einfache Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten kennen, die sich auch gut in den Alltag integrieren lassen. Auch hier wurden die Inhalte und Übungen an die Bedarfe und Möglichkeiten der unterschiedlichen Altersgruppen angepasst. Entspannungs- und Bewegungsübungen zum Abschluss jeder Einheit unterstützten zusätzlich das körperliche und mentale Wohlbefinden.

Schwimmkurse für Frauen*

Im Berichtsjahr 2025 war die Nachfrage nach **Schwimmkursen für Frauen*** erneut sehr hoch, sodass wir zwei Kurse im OTe-Bad anbieten konnten. Vor den Osterferien starteten wir mit einem Anfängerinnen-Kurs, der nach den Ferien durch einen Fortgeschrittenenkurs ergänzt wurde. Die Erfahrungen der vergangenen Jahre zeigen, dass die Teilnehmerinnen* durch die Kombination beider Kurse eine solide Schwimmfähigkeit erwerben können.

Auch die **Informationsveranstaltung** zu Beginn des ersten Termins – zu den Regeln im Wasser, im Schwimmbad sowie zum Kursablauf – wurde wieder sehr gut angenommen und hat sich als wichtige Grundlage für die erfolgreiche Durchführung der Kurse erwiesen. Der **Anfängerinnen-Kurs** war mit acht Teilnehmerinnen voll belegt. Alle Frauen* nahmen regelmäßig bis zum Schluss teil und haben sich für den **Schwimmkurs für Fortgeschrittene** angemeldet. Leider hat sich eine Frau* zu Beginn des Kurses verletzt und musste aufhören. Zeitnah konnten wir eine Frau* finden, die sich sehr über den freien Platz gefreut hat. Die Rückmeldungen der Frauen* waren positiv: sie konnten ihre Berührungsängste überwinden und sich im Wasser bewegen. Drei Frauen* haben Schwimmen gelernt, die anderen können sich in Grundzügen im Wasser bewegen.

Wohltuende Bewegung für Frauen* - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Im Rahmen des Angebots „Entspannung und Gesundheit – Wohltuende Bewegung für Frauen*“ wurde ein Kurs zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) mit 10 teilnehmenden Frauen* durchgeführt. Das Angebot richtete sich an Frauen*, die im Alltag häufig Stress erleben und sich eine bewusste Auszeit zur Förderung ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens wünschen. Die Kursleiterin ist Tanz-, Bewegungs- und Entspannungspädagogin. Der Kurs fand vom 23.09. bis 25.11.2025 mit insgesamt zehn Terminen (einschließlich der Herbstferien) jeweils mittwochs von 16:30 bis 17:15 Uhr statt. Die Teilnahmegebühr betrug 15 Euro, eine vorherige Anmeldung war erforderlich. Das Angebot leistete einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Stadtteil. Alle teilnehmenden Frauen* äußerten den Wunsch nach einer Fortführung des Kurses und würden bei entsprechender Möglichkeit gerne erneut daran teilnehmen.

Die Progressive Muskelentspannung ist ein **bewährtes Verfahren zur Stressreduktion**. Unter fachkundiger Anleitung wurden einzelne Muskelgruppen für einige Sekunden gezielt angespannt und anschließend wieder gelöst. Ein wichtiger Bestandteil jeder Kurseinheit war die gemeinsame Reflexion vor und nach den Übungen. Dabei tauschten sich die Teilnehmerinnen* über ihr aktuelles Befinden aus und reflektierten die wahrgenommenen Veränderungen nach der Entspannungsphase. Viele Frauen berichteten, dass sie ihren Körper bewusster wahrnehmen konnten und eine deutliche Veränderung von Anspannung hin zu mehr Ruhe und Gelassenheit spürten. Es gelang ihnen, sich auf sich selbst zu besinnen und den Alltag für eine Weile auszublenden. Die kleine Auszeit vom täglichen Stress wurde von den Teilnehmerinnen* sehr geschätzt. Während der Stunden nahmen sie achtsam Rücksicht aufeinander und trugen so zu einer vertrauensvollen und angenehmen Atmosphäre bei. Jede Einheit endete mit einer angeleiteten Körper- oder Traumreise, die einen ruhigen und stärkenden Abschluss ermöglichte. Neben der praktischen Durchführung erhielten die Frauen* zudem Handwerkszeug für die eigenständige Anwendung der Übungen zu Hause. Dabei zeigte sich jedoch, dass es vielen schwerfällt, sich alleine zur regelmäßigen Durchführung zu motivieren. Mehrfach wurde der Wunsch nach einer Audio-CD mit der Stimme der Kursleiterin geäußert, da diese vertraute Anleitung eine hilfreiche Unterstützung und Motivation für das Üben im häuslichen Umfeld darstellen würde.

Kreativkurs: Künstlerisches Sticken

Der Kurs „Künstlerisches und experimentelles Sticken“ wurde von Frauen* unterschiedlichen Alters zwischen etwa 30 und knapp 80 Jahren besucht. Die Werbung für das Angebot erwies sich im Vorfeld als umfangreich und zeitaufwendig, da viele Interessierte zunächst keine konkrete Vorstellung davon hatten, was unter künstlerischem bzw. experimentellem Sticken zu verstehen ist – trotz ausführlicher Kursbeschreibung und der Möglichkeit, vorab an einem Schnuppernachmittag teilzunehmen.

Die Gruppe setzte sich sehr vielfältig zusammen. Eine Teilnehmerin war körperlich eingeschränkt und musste insbesondere im Winter bei Glatteis einzelne Termine absagen, da der Anfahrtsweg aus Findorff für sie beschwerlich war. Auch zwei Frauen* mit Einwanderungsbiographie – Mutter und Tochter –, die zunächst am Schnupperkurs teilgenommen hatten, zeigten Interesse; letztlich meldete sich jedoch nur die Tochter verbindlich an. Eine weitere Teilnehmerin hatte bereits zuvor einen Zeichenkurs besucht und brachte dadurch erste Erfahrungen mit.

Die Teilnehmerinnen* zeichneten sich insgesamt durch große Verbindlichkeit und Offenheit aus. Besonders zwei Frauen*, die sich in der Ausbildung zur Erzieherin befanden, äußerten sich sehr positiv über die klare und unterstützende Anleitung im Kurs. Der vierzehntägige Kursrhythmus am Samstag nachmittag wurde von allen Teilnehmerinnen als passend und angenehm empfunden.

Im Verlauf des Kurses wurden regelmäßig Rückmeldungen zu den Inhalten und Methoden eingeholt. Dabei wurde bewusst eine offene Atmosphäre geschaffen, in der Kritik und Wünsche geäußert werden konnten. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv. Zwar konnten nicht alle zu Beginn geäußerten Wünsche und Ideen umgesetzt werden, dennoch äußerten sich die Teilnehmerinnen* insgesamt sehr zufrieden mit den Inhalten und der Arbeitsweise. Besonders bemerkenswert war die Motivation einzelner Teilnehmerinnen*: So nahm eine fast 80-jährige Frau regelmäßig den langen Weg aus Lilienthal mit dem Fahrrad auf sich. Obwohl sie unsicher war, ob sie die Anfahrt im Herbst erneut bewältigen könne, bewertete sie den Kurs inhaltlich sehr positiv.

Die Kursnachmittage waren praxisorientiert aufgebaut. Exemplarisch begann ein Termin mit dem gemeinsamen Erlernen und Üben einfacher Stickstiche wie Steppstich, Kreuzstich in freien Variationen oder Stilstich. Anspruchsvoller gestalteten sich verschiedene Knötchenstiche bis hin zu französischen Knötchen. Gearbeitet wurde sowohl auf feinen als auch auf groben Stoffen sowie auf unterschiedlichen Papiersorten. Neben klassischen Materialien kamen experimentelle Techniken zum Einsatz: So wurden bspw. Postkarten mit Acrylfarbe grundiert und nach dem Trocknen bestickt oder alte Buchseiten als Untergrund verwendet. Für die textile Arbeit wurden überwiegend gebrauchte Naturstoffe in unterschiedlichen Strukturen und Farben genutzt. Dabei stand ein nachhaltiger Umgang mit Materialien im Vordergrund; die Stoffe stammten aus vorhandenen Beständen und wurden nicht neu angeschafft.

Thematisch reichte das Spektrum der Arbeiten von freien Stickmustern über zeichnerisch vorbereitete „Regenbilder“, die mit Stickerei ergänzt wurden, bis hin zu Frottagen, die anschließend frei bestickt wurden. Weitere Aufgaben umfassten das Ausschneiden von Blattformen aus Zeitungspapier und deren Bestickung mit farbigen Fäden, Arbeiten mit langen herabhängenden Fäden im Knötchenstich oder die Gestaltung fantasievoller Insektenformen. Zur Inspiration standen unterschiedliche Bücher aus eigenem und ausgeliehenem Bestand zur Verfügung.

Im Mittelpunkt des Kurses stand die individuelle kreative Entwicklung der Teilnehmerinnen*. Wichtig war dabei, dass jede Frau* nur die Motive und Techniken umsetzte, die sie persönlich ansprachen und inspirierten. Eigene Ideen und freie Interpretationen wurden ausdrücklich unterstützt. Häufig wurde rückgemeldet, dass trotz des langsamen und konzentrierten Arbeitsprozesses beim Sticken die Zeit „wie im Flug“ vergangen sei.

2.2 Offene Bewegungsangebote

Frauen* der Welt in Bewegung

Im Rahmen der Förderung durch das Programm WiN – Wohnen in Nachbarschaft wurden die bewilligten Mittel für die Durchführung des Projekts „Frauen* der Welt in Bewegung“ eingesetzt. Ziel des Projekts ist die **niedrigschwellige Förderung von Gesundheit, Bewegung und sozialem Austausch für Frauen*** im Quartier.

In der aktuellen Förderperiode kam es zu einer Änderung des Veranstaltungsortes. Das Training fand erstmals in der Einrichtung „Residence – Quartier gGmbH Tenever“ statt. Der Ortswechsel konnte dank des langjährigen, vertrauensvollen Kontakts zwischen der qualifizierten Tanz- und Bewegungspädagogin und den Teilnehmerinnen durch eine gelingende Kommunikation erfolgreich umgesetzt werden. Die neuen Räumlichkeiten wurden von den Frauen* sehr gut angenommen. Besonders positiv wirkte sich aus, dass beide Termine nun abends ab 18:00 Uhr stattfanden. Der Trainingsraum bietet – ebenso wie zuvor – einen geschützten, nicht einsehbaren Rahmen und wird ausschließlich von Frauen* genutzt, was für viele Teilnehmerinnen eine zentrale Voraussetzung für die Teilnahme darstellt. Der Raum ist etwas kleiner und verfügt über zahlreiche Spiegel, wodurch neue Übungsformate möglich wurden. Dies trug insbesondere zur Stärkung des Körperbewusstseins und des Selbstbewusstseins der Teilnehmerinnen bei.

Inhaltlich umfasste das Angebot weiterhin gesundheitsorientierte Bewegungs- und Präventionsübungen, die je nach Gruppenzusammensetzung und individuellem Leistungsniveau angepasst wurden. Dazu gehörten u.a. Kräftigungsübungen für Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur, Ausdauertraining sowie weitere bewegungsorientierte Einheiten. Zuletzt lag ein besonderer Fokus auf dem gezielten Aufbau der Muskulatur.

Die Fördermittel wurden für die fachliche Anleitung durch eine qualifizierte Tanz- und Bewegungspädagogin sowie für die Nutzung geeigneter Räumlichkeiten eingesetzt. Das Projekt wurde wie geplant umgesetzt, und die Fördermittel wurden zweckentsprechend und im Sinne der Projektziele verwendet. Das Angebot fand regelmäßig statt und umfasste insgesamt 30 Termine. Während der Schulferien fand das Angebot nicht statt. Die Teilnehmerinnenzahl war offen und variierte je nach Termin zwischen 15 und bis zu 25 Frauen*. Das Angebot richtete sich an Frauen* unterschiedlicher Herkunft und Altersgruppen. Die Teilnahme ist kostenfrei und unverbindlich, es handelt sich um ein offenes Angebot.

Das Bewegungsangebot für Frauen* hat einen nachhaltigen Beitrag zur Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit der Teilnehmerinnen im Quartier geleistet. Durch die regelmäßige Bewegung konnten Wohlbefinden, Körperwahrnehmung und Belastbarkeit der Frauen* spürbar verbessert werden. Darüber hinaus hat das gemeinsame Sporttreiben den sozialen Zusammenhalt im Quartier deutlich gestärkt. Das Angebot brachte unterschiedliche Frauen* in einen kontinuierlichen Austausch, förderte neue Kontakte und stabilisierte bestehende nachbarschaftliche Netzwerke. So wirkte das Projekt wirksam sozialer Isolation entgegen. Insbesondere Frauen* mit familiären Belastungen oder ohne Zugang zu klassischen Freizeit- und Sportangeboten profitierten in hohem Maße von der niedrigschwelligen, geschützten und verlässlichen Möglichkeit zur Begegnung und

Bewegung. Der Bewegungskurs wurde als fester sozialer und gesundheitsfördernder Bestandteil des Quartiersalltags angenommen und erfüllte die angestrebten Wirkungen in vollem Umfang.

Qi Gong auf der grünen Wiese

Das Bewegungsangebot „Qi Gong auf der grünen Wiese“ wurde im Zeitraum von Mai bis Juli 2025 an insgesamt zehn Terminen durchgeführt. Die Treffen fanden auf einer Grünfläche neben der „Halle der Bewegung“ im Pfälzer Weg in Tenever statt.

Das Angebot war niedrigschwellig konzipiert: kostenfrei und eine vorherige Anmeldung war nicht erforderlich. Die Teilnehmerinnen* wurden hauptsächlich durch Hinweise in der Lokalpresse sowie über persönliche Empfehlungen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis auf das Angebot aufmerksam. Zu den einzelnen Terminen erschienen in der Regel zwischen sieben und neun Frauen* unterschiedlichen Alters. Eine Teilnehmerin musste aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig abbrechen. Das Wetter war überwiegend optimal. Lediglich an einem Termin kam es zu leichtem Regen, was zwei Teilnehmerinnen jedoch nicht von der Teilnahme abhielt. Während der Übungseinheiten stellten die Frauen* interessiert Fragen an die Kursleiterin, insbesondere zwischen den einzelnen Bewegungsabläufen. Die letzte Einheit wurde dazu genutzt, die jeweils bevorzugten Übungen der Teilnehmerinnen gemeinsam durchzuführen. Das Angebot wurde von den Frauen* als Gelegenheit wahrgenommen, neue Energie zu schöpfen. Zwei Übungen konnten in den Alltag integriert werden. Der Wunsch nach einer Fortführung des Angebots wurde mehrfach geäußert.

2.3 Veranstaltungen & Aktivitäten

Frauen*badezeit

Die **Frauen*badezeit** im OTe Bad wird sehr gut angenommen und erfreut sich wachsender Beliebtheit. Sie findet jeweils am Monatsende für Frauen* gemeinsam mit Kindern sowie am zweiten Samstag im Monat ausschließlich für Frauen* ohne Kinder statt.

Im Jahr 2025 gab es 10 Frauen*badezeiten für Frauen* mit Kindern mit insgesamt 922 Teilnehmerinnen und zusätzlich 775 Kindern und Jugendlichen. Die Frauen*badezeit wird in Kooperation mit den Bremer Bädern durchgeführt.

Für den Termin mit größerer Teilnehmerinnenzahl wird zusätzlich eine Betreuerin eingesetzt, die zugleich als Rettungsschwimmerin qualifiziert ist. So haben die Frauen* die Möglichkeit, ihre Kinder vertrauensvoll betreuen zu lassen und selbst in Ruhe einige Bahnen zu schwimmen. Darüber hinaus unterstützt die Betreuerin insbesondere neu zugewanderte und geflüchtete Frauen* dabei, sich mit den Bade- und Hygieneregeln vertraut zu machen. Dieses Angebot sorgt nicht nur für eine spürbare Entlastung der teilnehmenden Frauen* und Mütter, sondern auch des Aufsichtspersonals. Insgesamt entsteht dadurch eine angenehme, respektvolle und freundliche Atmosphäre im Bad.

Die Maßnahme leistet einen wichtigen Beitrag zur Förderung der Frauen*gesundheit, indem sie durch verlässliche Kinderbetreuung, sichere Rahmenbedingungen und kultursensible Unterstützung den niedrigschwelligen Zugang zu Bewegung, Schwimmen und gesundheitlicher Prävention für Frauen* ermöglicht.

3. Persönliche Kompetenzen stärken

3.1 Beratung

Psychosoziale Beratung

Das niedrigschwellige Beratungsangebot von Frauengesundheit in Tenever wurde auch im Jahr 2025 erneut von zahlreichen Frauen* aus Tenever sowie den umliegenden Stadtteilen genutzt. Der unkomplizierte Zugang im Sinne einer „Offenen Tür“ erleichtert es den Frauen* weiterhin, Kontakt zur Einrichtung aufzunehmen und sich bei Bedarf von der pädagogischen Fachkraft beraten zu lassen. Die Beratung wird von einer ausgebildeten Sozialpädagogin (B.A.) durchgeführt, die u.a. über Erfahrung in der Arbeit mit von Gewalt betroffenen Frauen* verfügt.

Die Beratungsgespräche finden in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen statt und sind für die Frauen* kostenfrei. Je nach individuellem Bedarf reicht das Angebot von einmaligen Gesprächen bis hin zu längerfristigen Begleitungen. Die Frauen* können sich mit ihren Anliegen zunächst an die Beraterin wenden. Im Erstgespräch werden offene Fragen geklärt und bei Bedarf eine Weitervermittlung an spezialisierte Fachstellen eingeleitet, z.B. an die Schuldnerberatung, die Erziehungsberatung oder den sozialpsychiatrischen Dienst.

Ein zentraler Bestandteil der Beratung ist die lösungs- und ressourcenorientierte Arbeitsweise, bei der die vorhandenen Stärken der Frauen* sowie ihrer familiären Situation berücksichtigt werden. Auch im Berichtsjahr konnten Termine kurzfristig mit vorheriger Terminvereinbarung vergeben werden. Für die Teilnehmerinnen des Alphabetisierungskurses wurde die wöchentliche offene Sprechzeit bis zum Sommer 2025 fortgeführt, in der sowohl kleinere Anliegen direkt geklärt als auch weitere Beratungstermine vereinbart werden konnten.

Neben der psychosozialen Beratung rückten verstärkt Themen aus dem Bereich der Sozialberatung in den Vordergrund. Häufig nutzten insbesondere Frauen* mit Sprachbarrieren das Angebot zur Unterstützung beim Verstehen und Übersetzen amtlicher Schreiben. Auch im vergangenen Jahr zeigte sich erneut, dass diese Form der Unterstützung eine deutliche Entlastung im Alltag der Ratsuchenden darstellt. Frauen* können hierdurch das Beratungsangebot kennen lernen und Vertrauen zu der Beraterin aufbauen. Neben den Themen der Sozialberatung nutzten einige Frauen* das Beratungssetting, um persönliche Anliegen mit der Beraterin zu besprechen.

Die zunehmende Digitalisierung stellt das Prinzip der „Hilfe zur Selbsthilfe“ weiterhin vor Herausforderungen im Beratungsalltag. In dringenden Fällen übernimmt die Beraterin daher – insbesondere bei behördlicher Korrespondenz – auch die digitale Weiterleitung fehlender

Unterlagen an zuständige Institutionen, wenn zeitnahes Handeln erforderlich ist und keine alternative Kommunikation möglich ist.

Im Berichtsjahr wandten sich die Frauen* mit vielfältigen Anliegen an das Beratungsangebot, darunter:

- allgemeine Lebensberatung
- psychosoziale Beratung
- Wohnungssuche
- Unterstützung und Anleitung bei Terminvereinbarungen mit Fachärzt:innen
- Suche nach Therapeut:innen
- Behördenkontakte (z. B. Jobcenter, Migrationsamt, Unterhaltsvorschusskasse)
- Erfahrungen mit häuslicher Gewalt sowie Beratung zum Gewaltschutzgesetz
- Suche nach einem Frauenhausplatz in akuten Krisensituationen
- Weitervermittlung an die Schuldnerberatung sowie an das Mütterzentrum Osterholz-Tenever „Cafe Q“ zur Arbeitsplatzvermittlung, FAW (Frauen in Arbeit und Wirtschaft)
- psychische Belastungssituationen
- Pflegeerfordernisse (Weitervermittlung an den Pflegestützpunkt in der Vahr)
- Aufsuchende soziale Arbeit in Kooperation mit dem Sozialdienst Erwachsene

3.2 Informationsveranstaltungen

Seit vielen Jahren finden vorwiegend in den Herbst- und Wintermonaten **Gesprächsrunden** bei Frauengesundheit in Tenever statt. Gesprächsrunden für Frauen* in einem geschützten Setting leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung, zum Empowerment und zur sozialen Teilhabe. Sie schaffen einen vertrauensvollen Raum, in dem persönliche Erfahrungen, Fragen und Unsicherheiten offen angesprochen werden können. Insbesondere der Austausch mit Expertinnen ermöglicht den Teilnehmerinnen* einen niedrigschwelligen Zugang zu Informationen, fachlicher Beratung und unterstützenden Angeboten. Die geschützte Atmosphäre stärkt das Vertrauen der Frauen* untereinander und fördert den offenen Dialog über Themen, die im Alltag häufig tabuisiert oder nur selten besprochen werden. Gleichzeitig werden die Frauen* aktiv in die Gestaltung der Angebote einbezogen: Im Rahmen von **Programmplena** und gemeinsamen Austauschrunden werden ihre Interessen, Bedarfe und Themenwünsche regelmäßig erfragt und bei der Planung neuer Veranstaltungen berücksichtigt. Dadurch entstehen bedarfsorientierte Angebote, die an den Lebensrealitäten der Teilnehmerinnen* anknüpfen und ihre Mitbestimmung stärken.

Im Rahmen der Gesprächsrunde „**Mehr Bewegung im Alltag / Sturzprophylaxe**“ setzten sich die Teilnehmerinnen* im Februar 2025 gemeinsam mit einer Physiotherapeutin und zertifizierten Kinesiologin mit Fragen rund um Bewegung, Gesundheit und Sicherheit im Alltag auseinander. Im Fokus der Veranstaltung standen praktische Anregungen dazu, wie mehr Bewegung in den täglichen Ablauf integriert und das Risiko von Stürzen reduziert werden kann. Darüber hinaus wurde thematisiert, wie Freude an regelmäßiger körperlicher Aktivität entwickelt und langfristig erhalten werden kann. Die Teilnehmerinnen* nutzten die

Gelegenheit zum persönlichen Austausch, brachten eigene Erfahrungen ein und erhielten hilfreiche Impulse für einen aktiveren Alltag.

Die Gesprächsrunde „**Trockene Augen – (k)ein Thema zum Weinen!**“ stieß auf großes Interesse und war vollständig ausgebucht. Unter der Leitung einer professionellen Sehtrainerin, erhielten die Teilnehmerinnen* praxisnahe Einblicke in das ganzheitliche Sehtraining und den bewussten Umgang mit den eigenen Sehgewohnheiten. Zentrale Inhalte waren alltagsnahe Übungen und natürliche Methoden zur Entlastung müder, trockener oder gereizter Augen, die insbesondere durch intensive Bildschirmarbeit entstehen können. Die Teilnehmerinnen* lernten verschiedene Seh-Übungen sowie Anwendungen wie Augenbad, Augenakupressur und Augentrostkompressen kennen. Besonders positiv hervorgehoben wurden die leicht umsetzbaren Anregungen für den Alltag sowie die schriftlichen Anleitungen, die zur weiteren Anwendung mitgegeben wurden.

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit fand die Gesprächsrunde „**Wechseljahre – natürlich, vielfältig und bewegend**“ statt. Gemeinsam mit einer Frauenärztin setzten sich die Teilnehmerinnen* mit einem Thema auseinander, das viele Frauen* betrifft, jedoch häufig noch tabuisiert wird. Im Mittelpunkt standen die körperlichen, seelischen und hormonellen Veränderungen während der Wechseljahre sowie die vielfältigen Erfahrungen, die mit dieser Lebensphase verbunden sind. Die Gesprächsrunde bot Raum für persönlichen Austausch, gegenseitige Unterstützung und die Vermittlung medizinischer Informationen. Ziel der Veranstaltung war es, einen offenen und wertschätzenden Umgang mit den Wechseljahren zu fördern und unterschiedliche Perspektiven sichtbar zu machen. Die Teilnehmerinnen* nutzten die Gelegenheit, eigene Erfahrungen einzubringen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

3.3 Sprachkurse

Seit 2002 bietet Frauengesundheit in Tenever (FGT) Deutsch- und Alphabetisierungskurse für zugewanderte Frauen* an. Die Alphabetisierungskurse werden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Integrationskurse gefördert und in Kooperation mit der Volkshochschule Bremen Regionalstelle Ost durchgeführt.

Das Angebot richtet sich insbesondere an Frauen*, die in ihren Herkunftsländern nur wenige oder keine schulischen Bildungserfahrungen machen konnten. Die Teilnehmerinnen* stammen aus unterschiedlichen Herkunftsländern, darunter u.a. Nigeria, Eritrea, Türkei, Syrien. Neben dem Erwerb sprachlicher Kompetenzen ist auch die Gesundheitsförderung ein wichtiger Bestandteil der Kurse. Themen rund um den Körper und Gesundheit werden in den Unterricht integriert und bei Bedarf durch den Vortrag einer Frauenärztin ergänzt. Zudem fördern regelmäßige Bewegungsübungen das körperliche Wohlbefinden der Teilnehmerinnen*.

Im Berichtsjahr 2025 wurde eine langjährige Sprachkurslehrerin in den Ruhestand verabschiedet. Gleichzeitig konnte eine neue Sprachkurslehrerin begrüßt werden, die gemeinsam mit den bisherigen Kursteilnehmerinnen die Wiederholerinnen*-Module durchgeführt und die Kursarbeit erfolgreich fortgeführt hat. Die teilnehmenden Frauen* nahmen nach Bedarf Beratung und/ oder weitere Angebote von Frauengesundheit in Tenever in Anspruch. Regelmäßig informierten die Mitarbeiterinnen die Kursteilnehmerinnen über die Angebote der Einrichtung.

4. Gemeinschaft fördern

4.1 Gruppenangebote

Offener Treff für Frauen* ab 50 Jahren

Seit vielen Jahren findet montags der Offene Treff für Frauen* statt. Mit diesem offenen Angebot bietet Frauengesundheit in Tenever einen Raum für Begegnung, Austausch und gegenseitige Unterstützung für Frauen* in Osterholz-Tenever. Die Teilnehmerinnen* haben die Möglichkeit, neue Kontakte und Freundschaften zu knüpfen sowie sich über Gesundheitsfragen, aktuelle Themen und persönliche Anliegen auszutauschen. Neben Sorgen und Herausforderungen finden hier auch freudige Erlebnisse ihren Platz. Besonders hervorzuheben ist die Offenheit des kostenfreien Angebots, das einen niedrigschwelligen Zugang ermöglicht und fortlaufend offen für neue Teilnehmerinnen* ist. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich.

Die Frauen* haben Rahmen des Offenen Treffs Bingo gespielt. Beim gemeinsamen Bingo-Nachmittag stand die Freude am Miteinander im Mittelpunkt. Die Frauen* hatten viel Spaß, tauschten sich in entspannter Atmosphäre aus und konnten kleine Preise gewinnen. Die ausgelassene Stimmung und die große Begeisterung der Teilnehmerinnen* machten die Veranstaltung zu einem gelungenen und fröhlichen Angebot.

Die Frauengruppe hat sich in den vergangenen Jahren verändert. Einige Teilnehmerinnen konnten aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr am Angebot teilnehmen, andere sind inzwischen verstorben. Vor diesem Hintergrund wurde im Berichtsjahr 2025 eine neue Veranstaltungsreihe im offenen Treff entwickelt, um weitere Frauen* für das Gruppenangebot zu gewinnen und neue Impulse zu setzen.

Im Rahmen dieser Reihe werden Institutionen und Kooperationspartnerinnen* eingeladen, die im Stadtteil tätig sind und als „Expertinnen in eigener Sache“ Einblicke in ihre Arbeit und Erfahrungen geben. Die Teilnehmerinnen* wirken aktiv an der Gestaltung der Austauschtreffen mit, indem sie eigene Vorschläge und Wünsche für zukünftige Gäste einbringen. Den Auftakt machte im Oktober die Kontaktpolizistin von der Polizei Bremen, die ihre Arbeit und ihre Erfahrungen im Stadtteil vorstellte. Auf diesen Austausch folgte die eine Gesundheitsfachkraft, die bei der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V. (LVG & AVG Niedersachsen Bremen) tätig ist und berichtete über ihre Arbeit im Stadtteil. Die Gesundheitsfachkräfte arbeiten direkt in Bremer Stadtteilen und unterstützen Bewohner:innen niedrigschwellig bei Fragen rund um

Gesundheit, Prävention und medizinische Versorgung. An einem Termin im November berichtete eine Mitarbeiterin von Frauengesundheit in Tenever auf Wunsch einiger Nutzerinnen über die Arbeit in der Einrichtung. Dabei wurden folgende Fragestellungen thematisiert: „Wie ist der FGT entstanden? Wie setzt sich das Team zusammen? Wie wird das Programm entwickelt und was hat der FGT mit einem Verein zu tun?“.

Mädchen*gruppe

Im Rahmen der Projektförderung „Soziale Gruppenarbeit“ führte Frauengesundheit in Tenever (FGT) auch im Jahr 2025 die Mädchengruppe* fort. Ziel des Angebots ist es, Mädchen* in ihrer gesundheitlichen, sozialen und persönlichen Entwicklung zu stärken und ihnen einen geschützten Raum für Austausch, Unterstützung und Empowerment zu bieten. Das Angebot stellt einen wichtigen und niedrigschwiligen Zugang zu gesundheitsbezogenen Themen dar. Die Treffen fanden überwiegend in den Räumlichkeiten des FGT sowie ergänzend im öffentlichen Sozialraum Tenevers statt.

Nach dem Abschied der bisherigen Gruppenleiterin Ende 2024 konnte die Gruppenarbeit durch eine neue Leitung zeitnah fortgeführt werden. Die neue Gruppenleiterin ist Gesundheitswissenschaftlerin und selbst ehemalige Teilnehmerin der Gruppe, wodurch sie schnell eine vertrauensvolle Beziehung zu den Mädchen* aufbauen konnte. Zu Beginn des Jahres nahmen zehn Mädchen* regelmäßig teil, zum Jahresende waren es acht aktive Teilnehmerinnen*. Weitere Mädchen* blieben zeitweise in Kontakt, konnten jedoch nicht regelmäßig an den Treffen teilnehmen. Die Teilnehmerinnen* fanden überwiegend über Freundinnen* und soziale Kontakte aus Schule und Nachbarschaft zur Gruppe. Im Jahr 2025 kamen vier neue Mädchen* hinzu. Die Gruppe ist offen für alle Mädchen*, unabhängig von Herkunft, Religion, Muttersprache o.ä.. Neben Teilnehmerinnen* mit türkischer Einwanderungsbiografie nahmen auch Mädchen* aus Somalia, Syrien, dem Libanon und Algerien teil. Die kulturelle Vielfalt wirkte sich positiv auf die Gruppendynamik aus und förderte Offenheit, Solidarität und gegenseitiges Verständnis.

Die Themen der Gruppenstunden wurden partizipativ gemeinsam mit den Mädchen* entwickelt und orientierten sich an ihren aktuellen Lebenssituationen und Bedürfnissen. Im Mittelpunkt standen Themen wie Freundschaft, Familie, Trauer, Schule, Zukunftsperspektiven, Liebe, Partnerschaft und persönliche Grenzen. Besonders sensibel wurde der Verlust der Mutter einer Teilnehmerin begleitet. Die Gruppenleiterin vermittelte zusätzliche Unterstützung über das FGT sowie an den Verein „Trauerland“. Gleichzeitig bot die Gruppe Raum für Gespräche über Zusammenhalt, gegenseitige Unterstützung sowie psychische Belastungen wie Stress und Überforderung.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf gesundheitsbezogenen Themen. Die Mädchen* setzten sich mit Stressbewältigung, Selbstfürsorge, Bewegung im Alltag sowie weiblicher Zyklusgesundheit auseinander. Eine Teilnehmerin, die eine Ausbildung in einer gynäkologischen Praxis absolviert, brachte dabei eigene Erfahrungen und Fachwissen in die Gespräche ein. Ergänzt wurde die Gruppenarbeit im November 2025 durch den Besuch einer pensionierten Ärztin aus den Fachbereichen Neurologie und Psychiatrie, die mit den Mädchen* über mentale Gesundheit, Schönheitsideale und den Umgang mit Social Media sprach. Zur Förderung von Gemeinschaft und sozialer Teilhabe fanden verschiedene

Freizeitaktivitäten statt, darunter ein Ausflug in den Magic Park Verden sowie Spaziergänge, ein Picknick am Bultensee und gemeinsame Aktivitäten im Stadtteil während der Sommermonate. Für das Jahr 2026 wünschen sich die Mädchen* u.a. sportliche Angebote in einer Turnhalle, Selbstverteidigungskurse, weitere Aktivitäten im Stadtteil sowie einen Ausflug nach Hamburg zu „Dialog im Dunkeln“.

Multitasking Women

Im Rahmen der Selbsthilfe- und Projektförderung von Migrant:innenselbstorganisationen fand die Gruppe „Multitasking women“ im Jahr 2025 regelmäßig in den Räumlichkeiten von Frauengesundheit in Tenever (FGT) statt. Insgesamt wurden zehn Gruppentreffen durchgeführt, davon drei im digitalen Format. Das Online-Angebot hat sich insbesondere zur Sicherung der Kontinuität bei Krankheitswellen bewährt und soll ergänzend fortgeführt werden. Die Gruppe umfasst aktuell 16 Frauen* im Alter von 22 bis 42 Jahren. Viele Teilnehmerinnen* sind langjährige Nutzerinnen* des FGT und kamen teilweise bereits zuvor über die Mädchen*gruppe in Kontakt mit dem Angebot. Neue Teilnehmerinnen* fanden überwiegend über persönliche Empfehlungen Zugang zur Gruppe. Die vertrauensvolle und wertschätzende Atmosphäre ermöglicht einen offenen Austausch auch zu sensiblen Themen und stellt eine wichtige psychosoziale Ressource für die Frauen* dar.

Die Gruppenarbeit orientiert sich an den aktuellen Lebenssituationen und Bedarfen der Teilnehmerinnen*. Ziel ist die Förderung von psychosozialer Gesundheit, Selbstfürsorge, sozialer Unterstützung sowie gesellschaftlicher Teilhabe. Die Themen werden gemeinsam entwickelt und durch die Gruppenleitung fachlich begleitet.

Im Jahr 2025 standen insbesondere folgende Themen im Mittelpunkt:

- Schwangerschaft, Geburt und frühe Mutterschaft
- Vereinbarkeit von Care-Arbeit, Familie und eigener Gesundheit
- Unterschiedliche Familienformen und Trennungserfahrungen
- Stressbewältigung und mentale Entlastung im Alltag
- Gesunde Ernährung und Gesundheitsförderung
- Bewegungsförderung
- Rollenbilder und geschlechtsspezifische Arbeitsteilung
- Mediennutzung in Familien

Besonders deutlich wurde der hohe Unterstützungsbedarf im Bereich psychischer Entlastung und Alltagsbewältigung. Die Frauen* reflektierten gemeinsam Belastungen durch Care-Arbeit, fehlende Erholungszeiten sowie ungleiche Aufgabenverteilungen im Familienalltag. Hierzu wurden gemeinsam alltagsnahe Strategien zur Stressreduktion, Selbstfürsorge und gegenseitigen Unterstützung entwickelt. Gesundheitsbezogene Themen nahmen einen wichtigen Raum ein. Die Teilnehmerinnen* tauschten sich zu Ernährung, Bewegungsförderung, weiblicher Gesundheit sowie gesundheitsförderlicher Freizeitgestaltung mit Kindern aus. Dabei zeigte sich, dass insbesondere niedrigschwellige Gruppenangebote einen wichtigen Zugang zu Gesundheitswissen und gegenseitiger Stabilisierung ermöglichen.

Zur Förderung sozialer Teilhabe und Gemeinschaft wurden ergänzend Aktivitäten außerhalb der Gruppenräume durchgeführt. Hierzu gehörten regelmäßige Spaziergänge im Stadtteil sowie eine Tagesfahrt nach Hamburg mit gemeinsamer Alster-Schiffahrt. Diese Angebote stärkten den sozialen Zusammenhalt, ermöglichten Bewegung im Alltag und schufen Entlastungsmomente für die Teilnehmerinnen*.

Der Bedarf an niedrigschwelligen, kultursensiblen Selbsthilfe- und Austauschformaten besteht weiterhin fort. Für 2026 wünschen sich die Teilnehmerinnen* insbesondere weitere gesundheitsbezogene Fachinputs, Angebote zu Stressbewältigung und weiblicher Zyklusgesundheit, gemeinsame Bewegungsangebote sowie einen weiteren Ausflug mit der Gruppe.

4.2 Veranstaltungen

Gastmahl bei Freundinnen* aus aller Welt – internationale Suppen

Die Veranstaltungsreihe „Gastmahl bei Freundinnen* aus aller Welt – internationale Suppen“ lädt alle Frauen* aus Tenever und Umgebung herzlich ein, herzhaftes Suppen nach Rezepten aus aller Welt zu kochen und miteinander ins Gespräch zu kommen. An 4-6 Terminen im Jahr bietet diese Veranstaltung einen interkulturellen und generationsübergreifenden Austausch unter Frauen*.

Mit viel Engagement bereiten „stolze Köchinnen“ internationale Spezialitäten zu – darunter eine türkische Joghurtsuppe, ein russischer Borschtsch, eine libanesische Auberginensuppe oder eine tamilische Gemüsesuppe. Auch saisonale Angebote bereichern das Buffet, wie etwa Sauerampfersuppe im Frühsommer oder beliebte Kürbissuppen im Herbst.

Auch im Jahr 2025 kamen an drei Terminen rund 30 bis 50 Frauen* zusammen und genossen die besondere Atmosphäre an liebevoll dekorierten Tischen sowie die große Vielfalt an kulinarischen Angeboten. Die lebendige Mischung aus fröhlichem Lachen, intensiven Gesprächen und verschiedenen Sprachen prägt die besondere Stimmung dieser Begegnungen.

Ein besonderer Dank gilt der Initiatorin und Sponsorin Annelie Keil, die diese Veranstaltung seit vielen Jahren mit großem persönlichem Engagement unterstützt, Spenden einwirbt und selbst kontinuierlich Energie, Zeit und finanzielle Mittel einbringt.

Im Rahmen der Veranstaltung lädt sie zudem regelmäßig im Anschluss an das gemeinsame Essen zu einer Gesprächsrunde über aktuelle Themen ein, die die Teilnehmerinnen* bewegen. Diese einstündigen Austausche fördern Nähe, eröffnen neue Perspektiven und bieten Raum, auch herausfordernde Lebenssituationen gemeinsam zu reflektieren.

Sommerfest Tenever

Das Sommerfest in Tenever ist ein wichtiger Treffpunkt für die Bewohner:innen des Stadtteils und zeichnet sich besonders durch seinen interkulturellen und gemeinschaftsstärkenden Charakter aus. Zahlreiche lokale Einrichtungen, Vereine und engagierte Bewohner*innen gestalten das Fest gemeinsam und schaffen einen Ort der Begegnung, Teilhabe und Vernetzung. Mit vielfältigen Angeboten für Kinder, Jugendliche

und Familien sowie kulturellen Beiträgen aus unterschiedlichen Communities trägt das Sommerfest dazu bei, den Zusammenhalt im Stadtteil zu fördern und die Vielfalt Tenevers sichtbar zu machen. Im Berichtsjahr 2025 hat das Team von Frauengesundheit in Tenever mit einem Informationsstand und einer Mitmachaktion „Peeling aus Kaffee selbst herstellen“ die Bewohner*innen über die Arbeit informiert. Darüber hinaus fanden zwei Bedarfsabfragen statt. In der ersten Abfrage „Wir teilen unser Gesundheitswissen“ haben Mädchen* und Frauen* ihr Wissen im Umgang mit Themen wie Stress, Einsamkeit oder Hitze geteilt und zugleich Angebotswünsche formuliert. Die zweite Abfrage im Rahmen der Bedarfsanalyse des Projektes erhob die aktuellen Bedürfnisse der Zielgruppe in Bezug auf Klimagerechtigkeit und Gesundheitsförderung. Die Ergebnisse dienen dazu, Angebote passgenau und bedarfsgerecht zu gestalten und umzusetzen, sodass sie von den Frauen* niedrigschwellig genutzt werden.

Lichterfest

Das Lichterfest im Dezember bildete auch in diesem Jahr einen stimmungsvollen Jahresabschluss und schuf einen Ort der Begegnung für Frauen* aller Altersgruppen – mit und ohne Kinder sowie mit und ohne Einwanderungsbiografie. In gemeinsamer Atmosphäre kamen die Besucherinnen* bei Musik, Gedichten, Kaffee und Gebäck zusammen. Beim warmen Schein der Kerzen genossen die Frauen* die musikalischen Klänge des Duos „Lohof & Oppermann“. Prof. Dr. Annelie Keil schenkte mit ihren Worten inspirierende Gedanken und wertvolle Impulse. Besonders in der dunklen Jahreszeit möchte Frauengesundheit mit diesem Fest Raum für Austausch, Gemeinschaft und gegenseitige Verbundenheit schaffen. Das Lichterfest trägt damit zur Stärkung des gesellschaftlichen Miteinanders bei und unterstützt soziale Begegnungen als wichtigen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden.

4.3 Ausfahrten

Frauen* aus sozial benachteiligten Stadtteilen profitieren besonders von kostenfreien oder kostengünstigen Ausfahrten, da diese soziale Teilhabe und Gemeinschaft fördern. Viele Teilnehmerinnen* haben aufgrund finanzieller oder familiärer Belastungen nur eingeschränkte Möglichkeiten, Freizeit- und Kulturangebote wahrzunehmen. Gemeinsame Ausflüge schaffen Begegnungen, stärken soziale Kontakte und bieten Entlastung vom oftmals belastenden Alltag. Zudem können sie das Selbstvertrauen fördern, neue Erfahrungen ermöglichen und zur gesundheitlichen sowie psychischen Erholung beitragen. Mit diesen Angeboten wird ein wichtiger Beitrag zur Chancengleichheit und gesellschaftlichen Integration geleistet. Im Jahr 2025 haben wir mit Einbezug der Frauen* wieder spannende und abwechslungsreiche Ausfahrten unternommen:

Hafenmuseum

Bei unserem gemeinsamen Ausflug besuchten wir mit einer Gruppe von Frauen* das Hafenmuseum Bremen. Dort erhielten wir eine spannende und informative Führung rund um die Geschichte des Bremer Hafens und die Entwicklung der Hafearbeit im Laufe der Jahre. Besonders interessant waren die Einblicke in den Arbeitsalltag der Hafearbeiter:innen sowie die Ausstellung historischer Gegenstände und Maschinen, die die

Bedeutung des Hafens für die Stadt Bremen anschaulich verdeutlichten. Im Anschluss kehrten wir gemeinsam im Hafencasino ein. In angenehmer Atmosphäre tauschten wir uns über die Eindrücke und Erlebnisse des Tages aus. Der Ausflug bot nicht nur interessante kulturelle Einblicke, sondern stärkte auch das gemeinsame Miteinander und den Austausch innerhalb der Gruppe.

Kaisenhaus-Museum in Walle

Die Frauen*gruppe besuchte gemeinsam das Kaisenhaus-Museum im Bremer Stadtteil Walle. Während der Führung erhielten die Teilnehmerinnen* interessante Einblicke in die Geschichte der sogenannten Kaisenhäuser, die nach dem Zweiten Weltkrieg für viele Familien in Bremen eine wichtige Bedeutung hatten. Aufgrund der großen Wohnungsnot entstanden damals einfache Behelfsheime und Kleingartenhäuser, die vielen Menschen als vorübergehender Wohnraum dienten. Das Museum erinnert heute an diese besondere Zeit der Bremer Stadtgeschichte und zeigt anschaulich, unter welchen Bedingungen viele Familien damals lebten.

Besonders beeindruckend war für die Frauen*, wie eng die Menschen trotz schwieriger Lebensumstände zusammenhielten und sich gegenseitig unterstützten. Im Anschluss an den Museumsbesuch kamen die Teilnehmerinnen* im Garten des Museums bei einer Tasse Kaffee und hausgemachtem Kuchen zusammen. In entspannter Atmosphäre konnten sie sich über die Eindrücke austauschen und miteinander ins Gespräch kommen. Der gemeinsame Ausflug bot sowohl interessante historische Einblicke als auch die Möglichkeit, Gemeinschaft und Begegnung zu stärken.

Tagesfahrt an die Nordsee

Anfang Juli machten 24 Frauen* und 24 Kinder mit zwei Mitarbeiterinnen und einer Kinderbetreuerin einen unvergesslichen Tagesausflug ans Meer nach Cuxhaven/ Steinmarne ans Meer. Bei herrlichem Sonnenschein und bester Stimmung erkundeten die Frauen* gemeinsam mit ihren Kindern das Watt und ließen sich die frische Seeluft um die Nase wehen. Als im Laufe des Tages die Flut einsetzte, nutzten sie die Gelegenheit für ein erfrischendes Bad im Meer. Die Kinder waren besonders begeistert, als sie Quallen, kleine Krabben und Muscheln entdeckten und neugierig bestaunten.

Der Ausflug bot nicht nur Naturerlebnisse, sondern auch Raum für einen lebendigen interkulturellen Austausch. In vielen anregenden Gesprächen kamen die Frauen* miteinander ins Gespräch, lernten sich näher kennen und schlossen neue Bekanntschaften. Während es sich die älteren Frauen* entspannt in den Strandkörben gemütlich machten, tobten die Kinder vergnügt am Strand und bauten fleißig Sandburgen. Für manche war es der allererste Tag am Meer – ein besonderes Erlebnis, das sicherlich allen lange in Erinnerung bleiben wird.

Besonders bereichernd war der generationenübergreifende Austausch innerhalb der altersgemischten Gruppe: Ältere Frauen* teilten ihr Wissen über das Watt und die Natur mit den Kindern und stärkten so das gegenseitige Lernen und den respektvollen Umgang miteinander. Insgesamt trug der Ausflug zur Förderung der Frauengesundheit bei, indem er

Erholung, Bewegung und soziale Vernetzung ermöglichte und zugleich den Zusammenhalt im Quartier Tenever nachhaltig stärkte.

Besuch der Feuer- und Rettungswache 7

Im September besuchte unsere Frauen*gruppe gemeinsam mit Kindern die Feuer- und Rettungswache 7. Die Anreise erfolgte gemeinsam mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Vor Ort wurden wir von zwei Feuerwehrmännern freundlich empfangen und erhielten eine exklusive und spannende Führung durch die Feuerwache.

Die Teilnehmerinnen* und Kinder bekamen interessante Einblicke in die Arbeit der Feuerwehr und des Rettungsdienstes. Gezeigt wurden u.a. die Räumlichkeiten der Wache, die Ausrüstung sowie verschiedene technische Geräte, die bei Einsätzen zum Einsatz kommen. Ein besonderes Highlight waren die Feuerwehr- und Rettungsfahrzeuge, die aus nächster Nähe besichtigt werden konnten. Dabei wurden viele Fragen beantwortet und die Kinder hatten große Freude daran, die Fahrzeuge und ihre Ausstattung kennenzulernen.

Der Besuch vermittelte den Teilnehmerinnen* praxisnahe Kenntnisse zum Ablauf eines Notrufs und stärkte ihre Handlungssicherheit in gesundheitlichen und psychosozialen Notfallsituationen. Zudem wurden Fragen zu geschlechtsspezifischen Unterschieden bei gesundheitlichen Symptomen und Notfallsituationen von Frauen* und Männern* beantwortet. Gleichzeitig förderte das gemeinsame Erlebnis den Austausch innerhalb der Gruppe und trug zur Stärkung der Frauengesundheit bei.

Kulturelle Veranstaltung: Theaterbesuch „Istanbul“

Im Oktober besuchte eine Gruppe von 21 Frauen* gemeinsam das Theaterstück Istanbul im Theater Bremen. Für viele der Teilnehmerinnen* war dieser Theaterbesuch ein ganz besonderer und emotionaler Moment. Einige Frauen* haben eine türkische Einwanderungsbiographie und fühlten sich durch die Musik und die Inhalte des Stücks mit Erinnerungen und Erlebnissen an ihre Jugend verbunden. Besonders die gespielten Lieder weckten bei vielen schöne und bewegende Erinnerungen an frühere Lebensabschnitte, Familienfeste und ihre Herkunft.

Der gemeinsame Theaterbesuch ermöglichte den Frauen* die Möglichkeit, kulturelle Teilhabe zu erleben, Erinnerungen miteinander zu teilen und sich über persönliche Erfahrungen auszutauschen. Die emotionale Atmosphäre des Abends stärkte das Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Gruppe und machte den Ausflug zu einem besonderen Erlebnis.

Ermöglicht wurde der Ausflug mit freundlicher Unterstützung des Beirats Osterholz.

5. Zusammenarbeit, um gesundheitliche Chancengleichheit zu stärken

Ein zentrales Ziel der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung ist die Stärkung gemeinschaftlicher und sektorübergreifender Zusammenarbeit, um gesundheitliche Chancengleichheit zu fördern. Im Sinne dieses Ansatzes arbeitet Frauengesundheit in Tenever kontinuierlich mit verschiedenen Akteur:innen und innerhalb diverser Arbeitskreise im Stadtteil und darüber hinaus zusammen, um die gesundheitliche Situation von Frauen* nachhaltig zu verbessern und strukturelle Ungleichheiten abzubauen.

Aktivitäten mit der AG Frauen*

Im Jahr 2025 setzte sich die AG Frauen* aus den Mitarbeiterinnen folgender Einrichtungen zusammen: Frauengesundheit in Tenever, Haus der Familie Tenever, Mütterzentrum Osterholz-Tenever, Reisende Werkschule Scholen.

Im Rahmen des Internationalen Frauen*tags rund um den 08. März fand auch in diesem Jahr wieder das **Frauen*fest** statt, welches mit freundlicher Unterstützung der Kulturambulanz organisiert wurde. Veranstaltungsort war das Haus im Park in Osterholz, das durch seine besondere, geschützte Atmosphäre ideale Bedingungen bietet. Als etablierter Ort für kulturelle Veranstaltungen verfügt es über eine Bühne und schafft einen Raum, in dem sich Frauen* willkommen und sicher fühlen können. Das Fest richtete sich an Frauen* aller Altersgruppen und aus unterschiedlichen Kulturkreisen. Ziel war es, Begegnungen zu ermöglichen, Gemeinschaft zu stärken und einen offenen Austausch zu fördern. Musik spielte dabei eine zentrale Rolle: Eine DJane sorgte für eine lebendige Stimmung und lud zum Tanzen ein. Die Tanzfläche wurde rege genutzt, und viele Frauen* genossen die Gelegenheit, sich frei zu bewegen und gemeinsame Zeit zu verbringen. Die Veranstaltung fand bewusst am Vormittag statt, da keine Kinderbetreuung angeboten werden konnte und zu dieser Zeit für viele Teilnehmerinnen* bereits eine Betreuung ihrer Kinder organisiert war. Dies ermöglichte es ihnen, unbeschwert am Fest teilzunehmen. Ein besonderes Highlight war das Bühnenprogramm: In diesem Jahr begeisterten Bauchtänzerinnen sowie kurdischsprachige Sängerinnen das Publikum und trugen zur kulturellen Vielfalt und besonderen Atmosphäre der Veranstaltung bei. Das Frauen*fest war erneut ein gelungenes Beispiel für gelebte Vielfalt, kulturellen Austausch und gemeinschaftliches Erleben.

Anlässlich des **Internationalen Tages gegen Gewalt an Frauen* und Mädchen*** am 25.11.2025 organisierte die AG Frauen* eine Informationsveranstaltung für Frauen*. Ziel der Veranstaltung war es, über verschiedene Formen von Gewalt zu informieren, für das Thema zu sensibilisieren und auf Unterstützungs- und Hilfsangebote im Stadtteil aufmerksam zu machen. Rund 80 Teilnehmerinnen* aus Tenever und Umgebung nahmen an der Veranstaltung teil. Dank Sprachmittlerinnen vor Ort konnte der Austausch auch in unterschiedlichen Sprachen ermöglicht werden, wodurch eine breite und vielfältige Beteiligung gefördert wurde. Im Rahmen der Informationsveranstaltung wurden unterschiedliche Gewaltformen thematisiert und insbesondere die Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Frauen* und Kinder erläutert. Zudem wurde aufgezeigt, welche Unterstützungsmöglichkeiten im Stadtteil sowie darüber hinaus bestehen – darunter Beratungsstellen, die Polizei sowie Frauenhäuser als sichere Anlaufstellen. Auch praktische

Aspekte wie das Vorbereiten einer Notfalltasche oder die Entwicklung eines Schutzplans für den Ernstfall wurden angesprochen.

Im Anschluss an die Veranstaltung wurde gemeinsam mit zahlreichen Akteurinnen und Bewohnerinnen aus Tenever die Fahne „Nein – gegen Gewalt an Frauen*“ gehisst. Diese symbolische Aktion setzte ein deutliches Zeichen gegen geschlechtsspezifische Gewalt und für Solidarität mit betroffenen Frauen*.

Die Veranstaltung stieß auf großes Interesse, insbesondere auch im Hinblick darauf, wie Nachbar:innen Betroffene im Alltag unterstützen können, wenn sie häusliche Gewalt wahrnehmen. Vor diesem Hintergrund soll das Konzept im kommenden Jahr weiterentwickelt werden: Künftig sind verstärkt Kleingruppenformate geplant, um den Austausch zu vertiefen und konkretere Handlungsmöglichkeiten im Sozialraum zu erarbeiten.

Hintergrund: Der Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen* und Mädchen* wird weltweit am 25. November begangen. Der Tag erinnert an die anhaltende geschlechtsspezifische Gewalt und macht auf die Rechte von Frauen* auf ein gewaltfreies Leben aufmerksam. Der Gedenktag geht auf die Ermordung der drei Aktivistinnen der Schwestern Mirabal in der Dominikanischen Republik im Jahr 1960 zurück und ist heute ein wichtiger Aktionstag für Prävention, Aufklärung und Solidarität.

Aktionen von Frauengesundheit in Tenever zum internationalen Weltfrauen*tag/ feministischen Kampftag

Im Berichtsjahr 2025 wurde das FGT anlässlich des Weltfrauentages sowohl ins Klinikum Bremen-Ost als auch auf das Werksgelände von Mercedes-Benz eingeladen. Dabei wurden die Mitarbeiterinnen* tatkräftig von einer Praktikantin unterstützt.

Die Frauenbeauftragten des Klinikums Bremen-Ost veranstalteten zum Weltfrauentag eine Informationsveranstaltung für die weibliche Belegschaft. Die Mitarbeiterinnen* hatten die Möglichkeit, sich u.a. über Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sowie über die Arbeit von Frauengesundheit in Tenever zu informieren. Darüber hinaus konnten sie aktiv an einer Befragung teilnehmen und wurden mit herzhaften Speisen und Getränken versorgt.

Im selben Monat folgten die Mitarbeiterinnen* des FGT der Einladung einer Betriebsrätin von Mercedes-Benz. Auch dort war die weibliche Belegschaft zu einem Informationscafé eingeladen, das viel Raum für Austausch und Beteiligung bot. So konnten die Mitarbeiterinnen* ihre Wünsche und Anliegen aus weiblicher Perspektive auf einer Stellwand festhalten. Genannt wurde bspw. der Wunsch nach Frauenparkplätzen für die Nachtschicht. Der FGT beantwortete Fragen und informierte über seine Angebote für Frauen*. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurden zudem Spenden für den FGT gesammelt, die am 22.04.2025 übergeben wurden. Insgesamt kamen 450,00 Euro zusammen. Ein herzliches Dankeschön gilt allen Spender:innen.

Neben den Informationsveranstaltungen fand im März ein Stadtteilspaziergang mit der Koordinatorin des StoP-Projekts statt. Ziel war es, Frauen* im Stadtteil über die bestehenden Angebote zu informieren.

Arbeitskreis „Häusliche Gewalt in Tenever“

Der Arbeitskreis „Häusliche Gewalt in Tenever“ tagt in der Regel einmal pro Quartal. In diesem interdisziplinären Gremium kommen Fachkräfte aus den Bereichen Frauengesundheit, Kinder- und Jugendhilfe, Migrationsberatung sowie Erziehungsberatung zusammen. Ziel des Arbeitskreises ist es, sich über aktuelle Entwicklungen im Bereich häuslicher Gewalt auszutauschen, anonymisierte Fallbesprechungen durchzuführen und gemeinsam Handlungsstrategien zu entwickeln. Darüber hinaus dient das Netzwerk der gegenseitigen Information über Unterstützungsangebote und der kontinuierlichen Verbesserung der Hilfestrukturen für Betroffene im Stadtteil.

Ein Schwerpunkt der Arbeit im Berichtsjahr 2025 lag auf der Begleitung und Unterstützung der Umsetzung des StoP-Projekts im Ortsteil Tenever. StoP („Stadtteile ohne Partnergewalt“) ist ein sozialräumlicher Ansatz zur Prävention häuslicher Gewalt. Ziel des Projekts ist es, Nachbarschaften für das Thema zu sensibilisieren, Zivilcourage zu stärken und häusliche Gewalt nicht länger als privates, sondern als gesellschaftliches Problem zu betrachten. Durch die Aktivierung von Bewohner:innen und lokalen Einrichtungen sollen Betroffene besser erreicht und unterstützt sowie gewaltfreie Lebensräume im Stadtteil gefördert werden.

Die Projektkoordinatorin informierte den Arbeitskreis regelmäßig über den Verlauf des Projekts und aktuelle Entwicklungen. Gemeinsam wurde beraten, wie die Umsetzung im Stadtteil nachhaltig unterstützt und die Vernetzung mit bestehenden Angeboten gestärkt werden kann.

Mit dem Auslaufen des Projektförderzeitraums Ende 2025 wurde dieser wichtige Entwicklungsprozess jedoch unterbrochen. Aus Sicht des FGT hat das StoP-Projekt wertvolle Impulse für die Präventionsarbeit und die Sensibilisierung im Stadtteil gesetzt. Daher setzt sich der FGT weiterhin für die Fortführung und langfristige Verankerung dieses wichtigen Angebots in Tenever ein.

Fachveranstaltungen

Die aktive Beteiligung an Fachveranstaltungen ist zentral, um Wissen zu erweitern, Netzwerke zu stärken und gemeinsam strukturelle Veränderungen im Gesundheitswesen voranzubringen. Sie fördern die Sichtbarkeit bislang wenig beachteter Erkrankungen und unterstützen eine bedarfsgerechte & geschlechtergerechte Gesundheitsversorgung.

Impulsvortrag - Gewalt gegen ältere Frauen*

Beispielhaft berichten wir im folgenden Absatz über den Fachvortrag zum Thema „Gewalt gegen ältere Frauen*“:

Am 02.07.2025 nahm der FGT an einem Impulsvortrag von Frau Dr. Mahler in der ZGF zum Thema „Gewalt gegen ältere Frauen*“ teil. Die Veranstaltung machte deutlich, dass Gewalt

gegen ältere Frauen* sowohl gesellschaftlich als auch fachpolitisch bislang wenig Beachtung findet und weiterhin ein großes Tabuthema darstellt.

Während Gewalt gegen Frauen* im jüngeren und mittleren Lebensalter vergleichsweise gut erforscht ist, fehlen für ältere Frauen* häufig belastbare Daten, zielgruppenspezifische Angebote und geeignete Unterstützungsstrukturen. Dadurch bleiben Gewalterfahrungen älterer Frauen* oftmals unsichtbar. Viele Betroffene wissen nicht, an wen sie sich wenden können, und es mangelt an klaren Ansprechpersonen sowie spezialisierten Beratungs- und Schutzangeboten. Insbesondere Frauenhäuser und Hilfestrukturen sind häufig auf die Bedürfnisse jüngerer Frauen* ausgerichtet.

Im Vortrag wurde zudem auf die besonderen Lebenslagen älterer Frauen* hingewiesen. Durch unterbrochene Erwerbsbiografien und daraus resultierende finanzielle Abhängigkeiten können sich bestehende Ungleichheiten im Alter verstärken. Viele ältere Frauen* leben allein oder in Pflegeeinrichtungen und sind dadurch teilweise besonders vulnerabel. Hinzu kommt, dass ältere Frauen*, die Gewalt erfahren und zugleich mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Behinderungen leben, oftmals noch schwerer erreicht werden. Ihre Erfahrungen werden seltener sichtbar und gehört. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Frage, weshalb Gewalt gegen ältere Frauen* gesellschaftlich so wenig thematisiert wird. Scham, fehlende Informationen, stereotype Altersbilder sowie die geringe öffentliche und politische Aufmerksamkeit tragen dazu bei, dass das Thema häufig ausgeblendet wird. Dabei enden Gewalterfahrungen nicht mit dem Älterwerden. Auch häusliche Gewalt bleibt im Alter ein relevantes Problemfeld, das aufgrund der privaten Lebenssituation oft schwer zugänglich und wenig sichtbar ist.

Besonders eindrücklich waren die vorgestellten Zahlen zu Femiziden. Von insgesamt 909 weiblichen Opfern im Jahr 2023 waren 208 Frauen 60 Jahre oder älter. Gleichzeitig wurde deutlich, dass fehlende Datenerhebungen die Entwicklung passgenauer Präventions- und Unterstützungsmaßnahmen erschweren. Weder in Bremen noch auf Bundesebene existieren derzeit spezifische Programme, die sich umfassend mit Gewalt gegen ältere Frauen* befassen.

Abschließend wurde die Bedeutung sozialer Netzwerke und nachbarschaftlicher Strukturen hervorgehoben. Die Einbeziehung der Erfahrungen und Kompetenzen älterer Frauen* sowie die Stärkung sozialer Kontakte können dazu beitragen, Gewalt zu enttabuisieren, Betroffene zu erreichen und Unterstützungswege sichtbar zu machen.

Die Fachtagung „Frauenkrankheiten ohne Lobby“ am 08. September 2025, organisiert durch das Netzwerk Frauen/Mädchen und Gesundheit Niedersachsen gemeinsam mit der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e.V., machte deutlich, wie stark viele verbreitete Erkrankungen wie Endometriose, Lipödem, Fibromyalgie oder ME/CFS noch immer unterversorgt und gesellschaftlich wenig sichtbar sind. Die Veranstaltung bot Raum für fachlichen Austausch, die Einbindung von Betroffenenperspektiven sowie das Lernen aus Wissenschaft, Praxis und Selbsthilfe. In Fachforen und auf dem „Markt der Möglichkeiten“ wurden Erfahrungen geteilt und konkrete Forderungen zur Verbesserung der Versorgung entwickelt.

Im Rahmen des **Planungstages „Nachbarschaften stärken, jetzt erst recht!“** am 23.09.2025 im OTe-Saal, wurde eine Kollegin als Referentin eingeladen. Sie hielt einen fachlichen Input zum Thema „Salutogenese und Nachbarschaft“. Dabei wurde insbesondere die Bedeutung von gesundheitsfördernden Lebenswelten im Sinne der Ottawa-Charta der WHO einbezogen, wonach Gesundheit auch durch soziale Rahmenbedingungen wie Nachbarschaften, Teilhabe und Alltagsstrukturen geprägt wird. Der Beitrag verdeutlichte damit die enge Verbindung von Gesundheit und Quartiersentwicklung und die Relevanz nachbarschaftlicher Strukturen für Gesundheitsförderung.

Am 27. November 2025 fand im Forum K in Bremen der **Fachtag „Mehr Gesundheit in die Quartiere – Geschlechtersensibilität im Fokus“** statt. Veranstaltet wurde der Fachtag gemeinsam von der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz, dem Strategieforum Prävention des Landes Bremen, der Bremischen Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF) sowie der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit an der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e.V. Ziel der Veranstaltung war es, eine fachliche Plattform zum Austausch über geschlechtersensible Gesundheitsförderung in Quartieren zu bieten und gesundheitliche Chancen und Risiken im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Rahmenbedingungen wie Geschlechterrollen und -normen zu diskutieren. Im Fokus stand dabei die Frage, wie Gesundheitsangebote stärker an den Lebensrealitäten, Bedürfnissen und Ressourcen unterschiedlicher Geschlechter ausgerichtet werden können. Im Rahmen eines Fachtages wurde der FGT als Kooperationspartnerin angefragt und eingebunden. Zwei Kolleginnen des FGT gestalteten gemeinsam mit Kolleginnen aus dem Projekt Männergesundheit in Tenever (MGO) einen fachlichen Input sowie einen interaktiven Workshop. **Der Workshop kombinierte einen einführenden Vortragsteil mit einem partizipativen Austauschformat.** Nach einer kurzen Vorstellungsrunde mittels Mentimeter, in der auch die beruflichen Hintergründe der Teilnehmenden sichtbar wurden, zeigte sich eine heterogene Zusammensetzung aus Akteur:innen des Sozial- und Gesundheitsbereichs. Anschließend stellten beide Projekte ihre Angebote, Arbeitsschwerpunkte, Strukturen und Zielsetzungen vor. Im World-Café arbeiteten die Teilnehmenden* gemeinsam zu Gelingensfaktoren und Herausforderungen geschlechterbezogener Gesundheitsförderung. Ziel des Beitrags war es, Schnittstellen und Unterschiede zwischen Frauen*- und Männer*gesundheit sichtbar zu machen, praxisnahe Erfahrungen auszutauschen und gemeinsame Grundlagen für eine bedarfsorientierte Gesundheitsförderung im Quartier zu reflektieren. Der Workshop ermöglichte eine vertiefte fachliche Auseinandersetzung sowie die Stärkung der Kooperation unter den Teilnehmenden. Dabei wurde in Bezug auf die Frauen*gesundheit deutlich, dass bei den Gelingensfaktoren überwiegend praxisnahe Aspekte zusammengetragen wurden, während bei den Hürden vor allem strukturelle und systemische Rahmenbedingungen in den Vordergrund rückten. Im Vergleich dazu wurde im Bereich der Männer*gesundheit sichtbar, dass Herausforderungen häufiger auf der individuellen (Verhaltens-) Ebene verortet wurden, da das bestehende Gesundheitssystem bereits stärker auf männliche Lebensrealitäten ausgerichtet ist und diese somit weniger

strukturell benachteiligt sind. Dies verdeutlichte die Bedeutung sowohl alltagsnaher Handlungsmöglichkeiten als auch übergeordneter struktureller Bedingungen in der Gesundheitsförderung.

6. Klimaprojekt

6.1. Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier

Das Projekt „Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier“ ist zum Februar 2025 bei Frauengesundheit in Tenever gestartet und wird vom GKV-Bündnis im Land Bremen für vier Jahre gefördert.

6.2. Projektziel

Ziel des Projektes ist die partizipative Förderung **klimaspezifischer Gesundheitskompetenzen** für Frauen* aller Altersgruppen im Quartier. Dies gilt insbesondere für die Handlungsfelder klimagerechte Ernährung und Quartiersentwicklung. Das Projekt liefert der Zielgruppe Wissen über die vielfältigen Zusammenhänge von Klima und Gesundheit zur Information und Sensibilisierung. Dadurch wirkt es auf Handlungsveränderungen zu einem gleichzeitig klimaschützenden und gesundheitsförderlichen Verhalten hin. (Verhaltensprävention) Im Quartier werden niedrigschwellige Zugänge zu und Strukturen für Klimaanpassungsstrategien geschaffen bzw. gestärkt. Dies fördert zugleich eine klimagerechte Quartiersentwicklung und stärkt die Teilhabe (gesundheitliche Chancengleichheit) für Frauen*. (Verhältnisprävention)

6.3 Projektaktivitäten im Jahr 2025

Vernetzung

Das Projektteam hat sich mit zahlreichen Akteur*innen in den Bereichen Gesundheit, Gesundheitsförderung, Prävention, Umweltbildung und Klimaschutz, Soziales, Wissenschaft und Politik vernetzt:

- 5. Netzwerktreffen Gesundheit in Osterholz 19.02.2025, einschließlich Ankündigung des Projektstarts (siehe auch Doku zum Netzwerktreffen, S. 4 URL: https://www.gesundheit-nds-hb.de/fileadmin/Veranstaltungen/PDFs/2025/2025-02-19_5netzwerktreffen-osterholz.pdf)
- seit März 2025 sind die Projektkoordinatorinnen in der Vorbereitungsgruppe des Netzwerks Gesundheit in Osterholz vertreten, um die Vernetzung und den Transfer zwischen Projekt und Akteur*innen im Stadtteil zu stärken und projektbezogene inhaltliche Impulse im Netzwerk zu setzen
- 6. Bremer Armutskonferenz, 03.03.2025
- Tanja Gangarova (Deutsches Zentrum für Integrations- und Migrationsforschung, DeZIM) auf der Fortbildung „Gesundheit konkret! Communities kennenlernen durch Community Mapping“, 13.03.2025
- Sehtrainerin Dagmar Wandschura, 19.05.2025
- Präsentation des Projektes im Arbeitskreis (AK) Tenever, 20.05.2025
- regelmäßige Kontaktpflege zum Netzwerk Alleinerziehende

- Vernetzung mit anderen GKV-geförderten Projekten: Männergesundheit in Osterholz, 25.06.2025
- Besichtigung des Lehrgartens „Flor Atrium“ (Verband der Gartenfreunde e.V.), 15.07.2025
- Blog und Instagram
- Jahreshauptversammlung Frauen und Gesundheit e.V., 17.06.2025
- 6. Netzwerktreffen Gesundheit in Osterholz, 08.10.2025
- Austausch mit dem Projekt InnovationsCommunity Urban Health (ICUH), inkl. Aufnahme in deren Netzwerke
- Kooperationsaustausch mit Übungsleiterin Antje Wagner-Ehlers, 22.10.2025
- Projektpräsentation und Vernetzung im Alltagstraining des Mütterzentrum Osterholz Tenever e.V., 4.11.2025
- Fachtag der Landesarbeitsgemeinschaft der Familienverbände Brandenburg (LAGF), Selbsthilfegruppen Alleinerziehender (SHIA e.V.) und Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) in Brandenburg „Im Fokus: Gesundheit von Alleinerziehenden“, 10.11.2025
- Austausch mit AWO-Projekt „Roter Faden“, 11.11.25
- AG Frauen in Tenever, Protestaktion zum Tag gegen patriarchale Gewalt, 25.11.25
- Fachtag „Mehr Gesundheit in die Quartiere – Gendersensibilität im Fokus“, 27.11.2025
- 6. Bremer Klimagespräch, Impulsveranstaltung „Wir pflastern Bremen ab!“, 10.12.2025, einschl. Beitritt in die Signal-Gruppe
- neu in 2025 gewonnene Kooperationspartner*innen und Kontakte im Projekt: BEKS Energieeffizienz GmbH (ein Unternehmen der Klimaschutzagentur „energiekonsens“), BUND mit den Klimaquartieren Osterholz, Dr. Dr. Mo Urban (ZGF), Prof. Dr. Jana Semrau (Uni Bremen), Stiftung nordwestnatur, Klimazone Finndorff, Initiative „Wir pflastern Bremen ab!“, AWO „Roter Faden“, Sehtrainerin Dagmar Wandschura
- die Zielgruppe der Frauen* wurde über die Durchführung der Bedarfsabfrage (siehe Modul 5) und die Bewerbung und Umsetzung und Feedback-Runden der ersten Projektangebote (Module 7-10) kontinuierlich und über den gesamten Projektverlauf mit einbezogen und erreicht.

Die Netzwerkaktivitäten wurden bremen- und deutschlandweit zusätzlich bestärkt durch die Veröffentlichung und Verbreitung der FGT-Publikation „Handreichung für passgenaue geschlechtergerechte Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen*“ (Download unter: <https://frauengesundheitintenever.de/assets/Uploads/FGT-Handreichung-Gesundheitsfoerderung-Frauen-2025.pdf>). Mit der Verbreitung ging jeweils die Ankündigung des Projektstartes für „Klimagerechte Gesundheitsförderung...“ einher.

Das Projekt verfügt zudem über ein Steuerungsgremium bestehend aus relevanten Akteur*innen wie der Zielgruppe selbst sowie Vertreter*innen aus den Bereichen Quartiersmanagement, GKV-Bündnis, Gesundheit, Politik, Ernährung, Klima und Umwelt. Die Detailplanung des Projektes wird jeweils in Sitzungen mit dem Steuerungsgremium abgestimmt. Die konstituierende Sitzung fand am 24.06.2025 statt.

Bedarfsanalyse im Rahmen des Projektes

Im Zeitraum von Februar bis Dezember 2025 nahmen zwischen 80 und 100 Frauen* im Stadtteil an der Bedarfsabfrage des Projektes teil.

Aufgrund von möglichen Mehrfachteilnahmen an unterschiedlichen Befragungszeitpunkten oder -settings wird hier eine Spanne an Teilnehmerinnen* angegeben.

Methoden zur Erhebung der Befragten umfassten: Gruppenbefragung, Community Mapping, „kleinstmöglichstes Interview“ (Einzelbefragung).

Hauptergebnisse

- Hitze wird meist als Problem in Innenräumen wahrgenommen, weniger bei Aktivitäten im Freien.
- Ältere Frauen* identifizieren eine größere Anzahl an problematischen Hitze-Orten, diese sind auch häufiger im Freien, z.B. Parkplatz beim Einkaufszentrum Blockdiek.
- Seen und Schwimmbäder wurden sehr häufig als Orte der Abkühlung und für Bewegung benannt.
- Der Bultensee wird häufig im Zusammenhang mit Mangel an Verschattung als Hitzeort benannt.
- Trinkwasserbrunnen sind weniger bekannt, aber werden als Bedarf benannt, v.a. im Pfälzer Weg und auf dem Abenteuer-Spielplatz.
- Außenaktivitäten finden häufig gemeinsam mit Kindern statt, für Mütter bestehen gewisse Handlungszwänge im Rahmen ihrer Care-Arbeit und sie sind so potenziell stärker von Hitze betroffen (z.B. bei der Notwendigkeit Kinder aus der Kindertagesbetreuung nachmittags abzuholen).
- Kinderbauernhof gilt als Erholungs- und Abkühlungsort in der Natur.

Die zusammengetragenen Karten und Hauptergebnisse sind in Anlage 4 zu diesem Bericht nachzulesen.

Erhobene direkte und indirekte Bedarfe sind:

Trinkwasser-Brunnen (v.a. Pfälzer Weg), mehr Bänke für Familien, weniger Gefahren-Müll, mehr Beschattung am Drachen-Spielplatz, generell ruhige und sichere Orte, frische Lebensmittel, Tipps zur Verarbeitung regionaler, saisonaler Lebensmittel, Entspannung, Gemeinschafts-Kochaktionen (Lehmofen), Pflanzen- und Tier-Bestimmung, Bewegung im Freien (u.a. zu Rad oder Fuß), Natur-Kosmetik, regelmäßige Spaziergänge und Kontakt zu Frauengruppen

indirekt: Sensibilisierung zu Hitze- und UV-Schutz

6.4 Projektangebote

Klima- und Gesundheitswerkstatt im Gemeinschaftsgarten „Querbeet“

Von Ende April bis Ende Oktober fand jeden Freitagnachmittag in Kooperation mit dem TNU e.V. die „Klima- & Gesundheits-Werkstatt“ im Gemeinschaftsgarten „Querbeet“ in der Neuwieder Straße statt.

Das Format dient der niedrigschwelligen Sensibilisierung und Wissensvermittlung von Health Co-Benefits und darunter gefasster Themen, wie aktive Bewegung, planetare Ernährung, Müllvermeidung oder der schonende und nachhaltige Umgang mit Ressourcen wie Wasser.

Folgende Maßnahmen und Aktivitäten fanden in der Klima- & Gesundheitswerkstatt statt:

- Zum 1. Termin der Klima-Werkstatt nahm das Projektteam und die Teilnehmerinnen* an der Pflanzaktion „Vergiss mein nicht!“ von DIKS e.V. und dem Bremer Forum Demenz teil und bepflanzte eine Baumscheibe vor dem Garten mit der Pflanze. Auch vor der Einrichtung FGT in der Koblenzer Straße fand eine Bepflanzung mit Vergiss-mein-nicht-Pflanzen statt.
- Bedarfsabfrage: Anbau- und Verarbeitungswünsche, Mapping
- Gartenarbeit: Anbau, Pflege, Ernte von Bio-Obst und -Gemüse, Kompostieren, Bewässerung, Saatgut-Gewinnung, Pflanzen- und Tierbestimmung
- Bewegung: Aufwärmübungen, Spazieren, Gartenarbeit
- Entspannungs- & Resilienz-Techniken: Kiefermassage, Muskellockerungs-Übungen
- Gespräche & Inputs: Hitzeschutz, Umgang mit Wasser, klimatische Veränderungen, Health-Co-Benefits, Nährstoffe, Lebensmittelverarbeitung, was bedeutet „bio“, Saisonalität, Regionalität, Fruchtfolge, Böden, Müllvermeidung, Recycling
- Ernährung: Verarbeitung der geernteten Lebensmittel, z.B. Pesto aus Radieschen-Blättern und Möhrengrün („leaf-to-root“-Prinzip), Rohkost, Gemüse-Waffeln, Salate, „Tastings“ von unbekanntem Lebensmitteln, Tee-Herstellung
- Parallel laufendes umweltpädagogisches Kinderprogramm für inter- und transgenerationelles Lernen, stärkere Verbindlichkeit, bessere Teilnahmemöglichkeiten für Frauen* während und trotz Care-Arbeit, für stärkere Identifikation mit der Lernumgebung und Nachhaltigkeit des Angebotes und des darin vermittelten Wissens
- Partizipative Reflexion und Feedback: Zeiten, Passung der Aktivitäten, Bedarfe

Um das Modul besonders bedarfsgerecht zu gestalten, haben Teilnehmerinnen* die Wahl zwischen mehreren Aktivitäten im Bereich Ernährungs-, Klima- und Umweltbildung sowie Bewegung.

Neben der Gartenarbeit und Kochangeboten, wurde die Klima-Werkstatt im Gemeinschaftsgarten Querbeet als Raum für Bedarfsabfragen genutzt. Die Fläche bietet unmittelbare Gesprächsanlässe für klimatische Bedingungen oder Veränderungen, z.B. die lange Trockenperiode im Mai 2025 führte zu Fragen der Bodenbeschaffenheit und Konsequenzen für die Natur und Anbau von Gemüse. Die heißen Temperaturen im Sommer gaben Anlass zum Besprechen von Hitzeschutzmaßnahmen im Alltag. Die Klima- und Gesundheitswerkstatt im Gemeinschaftsgarten bietet eine Experimentierfläche auch für die Verarbeitung und Zubereitung von selbst angebautem Obst und Gemüse; auch nach dem „leaf-to-root“ Prinzip. Manche Sorten sind den Teilnehmer*innen noch unbekannt gewesen, z.B. Radieschen. Diese konnten in verschiedenen Varianten probiert werden: roh, in Kombination in einem Salat und als Pesto aus Radieschen-Blättern.

Einige Frauen* wiederum trugen die ihnen bekannten Rezepturen zur Verarbeitung von Gemüse und Früchten in die Gruppe hinein, z.B. zur Verarbeitung von Hagebutten. So entsteht ein wechselseitiger Austausch zwischen Projektbeteiligten und Frauen* erfahren Selbstwirksamkeit und Empowerment durch das von ihnen selbst weitergegebene Wissen

und die Anerkennung dessen in der Gruppe. Die Teilnehmerinnen* zeigen eine hohe Motivation beim gegenseitigen Voneinander Lernen.

Die Klima-Werkstatt im Gemeinschaftsgarten dient auch als Ort zur Stärkung mentaler Gesundheit und nachbarschaftlicher Beziehungen.

Klima-Brunch

Der Brunch hat im Jahr 2025 sieben Mal stattgefunden.

5 Termine fanden mit der Ernährungsexpertin Brigitte Bücking und zwei Termine mit den Projektkoordinatorinnen statt. Themen waren:

- 18.02.2025 „Bedeutung einer Klimafreundlichen Ernährung“
- 18.03.2025 „Lebensmittelauswahl in einer klimabewussten Ernährung“
- 20.05.2025 „Milchersatzprodukte“
- 17.06.2025 „Saisonaler und regionaler Einkauf von Gemüse und Obst „
- 19.08.25 „Essen und Trinken bei Hitze“
- 16.09.25 „Energiesparen in der Küche“ in Kooperation mit beks Energieeffizienz
- 18.11.25 „Einkauf regionaler Lebensmittel“

Die Rezepte und Informationen zum Thema wurden interessierten Personen auf dem Blog und per Mail zur Verfügung gestellt. Das Angebot wurde sehr gut angenommen, die Teilnehmerinnen* wurden durch die Verknüpfung von Wissen und praktischer Anwendung niedrigschwellig für das Thema gesunde und planetare Ernährung sensibilisiert.

Stadtteil-Spaziergänge

Im 1. Projektjahr fanden zwei Stadtteilspaziergänge statt:

- Rallye um den Bultensee anlässlich des Weltwassertages <https://www.un.org/en/observances/water-day> am 22.03.2025 für Frauen* und Kinder jeden Alters in Kooperation mit dem Treffpunkt Natur und Umwelt e.V. Bei Bewegung an der frischen Luft wurden mittels Kescher und Sicker-Experimenten der Lebensraum Gewässer genauer unter die Lupe genommen und die Bedeutung von Wasser im Alltag näher beleuchtet.
- Achtsamkeitsspaziergang am Tenever See am 6.11.2025 (QuerBeet-Gemeinschaftsgarten bis Haltestelle Neuwieder Str.)
Nach anfänglicher Gesprächsrunde zum Thema Achtsamkeit mittels Impuls-Karten im Gemeinschaftsgarten „Querbeet“ begab sich die Gruppe über die Neuwieder Str. zum Platz vor dem Tenever See/Café 17. Dort erfolgten kurze Muskellockerungs- und Atemübungen. Die Gruppe wurde anschließend angeleitet, den Spaziergang in besonders langsamem Tempo und in Stille durchzuführen und den Fokus dabei immer wieder auf die Füße zu legen (Anleitung in leichter Sprache, siehe: https://www.bag-selbsthilfe.de/fileadmin/user_upload/Informationen_fuer_SELBSTHILFE-AKTIVE/Projekte/Klimakrise_und_Selbsthilfearbeit/BAG_Leichte_Sprache_Klima-Wandel_und_Gefuehle.pdf)
Der Achtsamkeitsspaziergang schärft die Wahrnehmung für das eigene

Körpergefühl und zielt auf Stärkung der Resilienz und das eigene Sicherheitsempfinden ab.

6.5 Weitere Projektaktivitäten

Entwicklung eines FGT-Hitzeschutzplans und einer Nachhaltigkeitsstrategie für klimafreundliche Arbeitsprozesse und Angebote

Das Projektteam hat eine Arbeitsfassung eines Strategiepapiers zu Hitzeschutz und Nachhaltigkeit für die Einrichtung FGT erstellt. In Form einer Checkliste dient die Vorlage als Grundlage zur Schulung, Sensibilisierung und Information von FGT Beschäftigten und Ehrenamtlichen, für die Planung konkreter Umsetzungsschritte im FGT und als Workshop-Material für zukünftige Transfer-Workshops im Projekt.

Transfer-Workshops für und in anderen Quartieren

Der 1. Transferworkshop war in das Netzwerk Gesundheit in Osterholz zum Thema „Bewegung“ am 08.10.2025 eingebettet. Das Projektteam hat insgesamt mit 19 Teilnehmer*innen, ausschließlich Fachkräfte, Gesprächsrunden und Befragungen mit der Mapping-Methode im Rahmen eines World-Cafés durchgeführt. Schwerpunkt war das Thema „Bewegung und Hitze mit Fokus auf Frauen*gesundheit“.

Das Projektteam präsentierte Informationen und Materialien zu folgenden Themen:

- Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Hitze, Bewegung und Gesundheit?
- Was ist bei Hitze in Bezug auf Sport und Bewegung zu beachten?
- Was sollten Frauen* beachten?
- Wie kann auch bei Hitze sicher trainiert werden?

Mit Hilfe der Mapping Methode wurde dargestellt, wo man sich auch bei Hitze in Osterholz gut bewegen kann und wo nicht. Diskussionspunkte und Erkenntnisse aus der Veranstaltung sind:

- Die teilnehmenden Fachkräfte nannten viele Orte, die von den Frauen* in der Bedarfsabfrage noch nicht genannt wurden, z.B. den Osterholzer Baumlehrpfad, die Osterholzer Feldmark oder den Cyclenix Park
- Im Vergleich diente der Workshop so auch der Analyse und Reflexion der Bedarfsabfrage mit Bewohnerinnen*
- Auch die Frage, ob die Orte sich gleichermaßen für verschiedene Zielgruppen sowie Frauen* und Männer eignen und ob es Orte gibt, die für Frauen* weniger gut nutzbar sind, wurden diskutiert.
- Eine Übungsleiterin berichtet, dass ein großer Teil ihrer Frauen*Bewegungsgruppe fehlt, sobald das Angebot nach draußen verlegt wird und nicht in einem uneinsichtigen Ort stattfindet. Die Verlegung nach außen ist im Sommer häufig notwendig, da sich die Halle Fit.Point im Sommer sehr aufheizt.

Einen Bericht zur Veranstaltung ist unter https://www.gesundheit-nds-hb.de/fileadmin/Veranstaltungen/PDFs/2025/2025-10-07_netzwerktreffen-osterholz.pdf abrufbar und nachlesbar.

7. Quantitative Auswertung

Anzahl der Kontakte insgesamt in 2025

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

Angebote und Aktivitäten	Anzahl der Kontakte 2025
1. Regelmäßige, strukturierte Angebote für Frauen*	
1.1 Psychosoziale Beratung	299
1.2 Regelmäßige Gruppenangebote	270
2. Durchführung frauenspezifischer Kurse zu Integration	
2.1. Bewegungs -und Kreativkurse	
2.2. Offene Bewegungsangebote	
2.3. Sprachkurse	3.052
3. Informationsveranstaltungen & Gesprächsrunden	151
4. Veranstaltungen, Kultur- und Freizeitaktivitäten	1.612
5. Beziehungs- und Kontaktgespräche	2.904
6. Ehrenamtliche Mitarbeit und Projektaktivitäten	257,5
8. Präsentationen und Besuchsgruppen	248
Insgesamt:	8.793,5

+ beinhalten geschätzte Zahlen

Von 43 Ehrenamtlichen sind 257,5 Arbeitsstunden eingebracht worden!

(in 2024: von 52 Ehrenamtlichen 617,42 Stunden)

1. Regelmäßige, strukturierte Angebote für Frauen *

1.1 Psychosoziale Beratung

	<30 Min	30-60 Min	>60 Min	gesamt	davon Migrantinnen*
Persönliche Beratung ohne Termin	50	20	8	78	15+
Persönliche Beratung mit Termin	20	167	10	197	190+
Telefonische Beratung	20	2		22	
Soziotherapeutische Begleitung/ Aufsuchende Arbeit				2	
Anzahl der Beratungsgespräche insgesamt				299	

Themen der persönlichen Beratungen (mit und ohne Termin, auch telefonisch)	In %
Sozialökonomische Probleme, Aufenthaltsstatus, Wohnungsprobleme, Probleme Arbeitsplatzsuche	15
Psychosoziale Themen wie z.B. Depressionen, Ängste, Essstörungen, Trennung, Konflikte	18
Erfahrungen mit Gewalt (sexuell, körperlich und psychisch)	12
Körperliche Erkrankungen und Beschwerden/Psychosomatik, Tod, Entscheidungshilfe zu OP und andere Therapien	5
Probleme mit den Kindern (Kita, Schule, Ausbildung, Jobcenter, Probleme mit Erkrankungen und Behinderung der Kinder)	40
Frauen kamen in aktuellen Krisensituationen	4

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

1.2. Regelmäßige Gruppenangebote

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	27	3	108	5+	Spenden
Klima-Werkstatt April-Oktober	24	2	39	37+ Kinder 46	TNU e.V. / GKV-Bündnis für Gesundheit im Land Bremen
Mädchengruppe Ganzjährig	40	2-3	10	10+	AfSD/SASJI

Thema	Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Kontakte gesamt	davon Migrantinnen *		In Kooperation mit/ finanziert durch**	
					Kinder		
Klima-Brunch							
18.02.2025			7	6+			
18.03.2025			8	6+	1		
20.05.2025			9	4+			
17.06.2025			9	6+	2		
19.08.2025			7	3+			
16.09.2025			9	8+	2	GKV-Bündnis für Gesundheit im Land Bremen	
18.11.2025			11	7+			
Gesamt	7	2,5	60	40	5		
Serie im Offenen Treff							
14.30-15.30 Uhr							
27.10.2025			9				
10.11.2025			9				
01.12.2025			5				
Ingesamt	3	1	23	2+			
Bingo Nachmittag im Rahmen des offenen Treffs							
07.04.2025			8				
03.11.2025			6				
Insgesamt	2	2	14	-		Spenden	
Multitasking Women							
Ganzjährig	11	2-3	16	16+		SASJI	

Kontakte mit Frauen insgesamt	270	
davon Kontakte mit Migrantinnen*	105+	39%

*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 / GKV = Gesetzliche Krankenkasse / SASJI = Die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration, TNU = Treffpunkt Natur & Umwelt e.V.

+ geschätzt

2. Durchführung frauenspezifischer Kurse zu den Themen Bewegung, Kreativität & Integration

2.1 Bewegungs- und Kreativkurse

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 16.01.-20.03.2025	10	1,5	8	-	7	VHS
Kurs II 24.04.-26.06.2025	8	1,5	7	-	6	VHS
Kurs III 21.08.-04.12.2025	14	1,5	9	-	8	VHS

Thema	Anzahl der Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen gesamt	davon Migrantinnen*	Teilnahme regelmäßig Von	Kooperation mit/finanziert durch**
Fit für den Alltag Kurs I 16.01.-20.03.2025 Kurs II 24.01.-26.06.2025 Kurs III 21.08.-04.12.2025	10 8 13	1,5 1,5 1,5	10 10 13	- 1+ 1+	10 7 12	VHS
Schwimmkurs für Frauen Anfängerinnen 15.01.-26.02.2025	7	0,75	8	8+	7	WiN/ Bremer Bäder
Schwimmkurs für Frauen Fortgeschrittene 07.05.- 25.06.2025	7	0,75	8	8+	5	WiN/ Bremer Bäder
Workshop „Künstlerisches Sticken“ 13.09.2025	1	2,25	8	2+	-	VHS
Künstlerisches Sticken (14tägig) 20.09.-29.11.2025	5	2,25	6	1+	6	VHS
Wohtuende Bewegung für Frauen – Progr. Muskelent. 03.09.-05.11.2025	10	0,75	9	2+	8	WiN

*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

+geschätzt

2.2 Offene Bewegungsangebote

Thema	Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Kontakte gesamt	davon Migrantinnen *	In Kooperation mit/ finanziert durch**
Qi-Gong auf der grünen Wiese 07.05.-09.07.2025	9	1	70	24+	Spenden/ FGT
Frauen der Welt in Bewegung Ganzjährig	60	1,5	1200	1000+	WiN

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

** WiN = Wohnen in Nachbarschaften

+geschätzt

2.3 Sprachkurse

Thema	Anzahl der Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen gesamt	davon Migrantinnen*	Teilnahme regelmäßig Von	Kooperation mit/finanziert durch**
Integrationskurs / Alpha Modul 7 01.01.-20.01.2025	10	3	15	15	15	VHS / BAMF
Integrationskurs / Alpha Modul 8 29.01.-27.03.2025	22	3	15	15	15	VHS / BAMF
Integrationskurs / Alpha Modul 9 28.04.-02.07.2025	29	3	15	15	15	VHS / BAMF
Integrationskurs / Wiederholerinnenkurs 01.09.-10.11.2025	25	3	13	13	13	VHS / BAMF
Integrationskurs / Wiederholerinnenkurs 13.11-18.12.2025	16	3	13	13	13	VHS / BAMF

Kontakte mit Frauen insgesamt in Kursangeboten	3052	
davon Kontakte mit Migrantinnen*	2153+	70%
Frauen insgesamt	183+	
davon Migrantinnen*	110	60%

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

** BAMF = Bundesamt für Migration und Flüchtlinge / Volkshochschule Bremen Ost / WiN = Wohnen in Nachbarschaften
+geschätzt

3. Informationsveranstaltungen & Gesprächsrunden

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“ 25.01.2025 29.03.2025 31.05.2025 26.07.2025 27.09.2025 29.11.2025 Gesamt	6	2,5	46	3	WiN
Gesprächsrunden mit Prof. Dr. Annelie Keil 11.02.2025 13.05.2025 09.09.2025 Gesamt	3	1	78	18+	Sponsorin: Prof. Dr. Annelie Keil, Spenden
Mehr Bewegung im Alltag/ Sturzprophylaxe 17.02.2025	1	1,5	8	-	VHS
Trockene Augen-(k)ein Thema zum Weinen 19.05.2025	1	1,5	14	-	VHS
Gesprächsrunde Woche der seelischen Gesundheit 09.10.2025	1	1,5	5	2+	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

+ geschätzt

Frauen insgesamt in Gesprächsrunden	151	
davon Migrantinnen*	23	15%

4. Veranstaltungen, Kultur- und Freizeitaktivitäten

Thema	Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen gesamt	davon Migrantinnen *		In Kooperation mit/ finanziert durch**
Frauen*fest zum internationalen Frauen*tag 24.04.2025	1	3	60	40+		AG Frauen
Frauen*badezeit (mit Kindern) 25.01.2025			76	850+	Kinder 63	WiN/ Bremer Bäder
22.02.2025			75		82	
29.03.2025			22		31	
26.04.2025			130		117	
31.05.2025			136		127	
28.06.2025			157		106	
30.08.2025			144		112	
27.09.2025			58		40	
25.10.2025			59		49	
29.11.2025			65		48	
Gesamt	10	3	922		775	
„Gastmahl bei Freundinnen* – internationale Suppen“ 11.02.2025	3	2	45	70+		Sponsorin: Prof. Dr. Annelie Keil, Spenden
13.05.2025			50			
09.09.2025			55			
Gesamt			150			
Weltwassertag – Spaziergang und Rallye um den Bultensee 22.03.2025	1	2	4	4	Kinder 10	
Ausfahrt Hafenumuseum 09.05.2025	1	4	6	2+		Spenden
Ausfahrt Kaisenhausmuseum 02.06.2025	1	4,5	11	1+		Spenden
Sommerfest Tenever 27.06.2025	1	4	100+	85+	Kinder 50+	AOK Bremen/ Bremerhaven
Fahrt nach Cuxhaven 03.07.2025	1	9	24	Kinder 24	15+	WiN
Info-Cafe und Fahne hissen gegen Gewalt an Frauen 25.11.2025	1	2,5	75	40+		AG Frauen
Kulturveranstaltung Theaterbesuch 18.10.2025	1	2,5	22	16+		Beirat Osterholz
Achtsamkeitsspaziergang am Tenever See 06.11.2025	1	1,5	5	4+	Kinder 1	GKV-Bündnis für Gesundheit im Land Bremen
Lichterfest 08.12.2025	1	2,5	35	20+	Kinder 10+	Spenden

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

**AG Frauen = Haus der Familie, Mütterzentrum und FGT / AOK= Allgemeine Ortskrankenkasse Bremen/Bremerhaven / GKV = Gesetzliche Krankenkasse/ WiN = Wohnen in Nachbarschaften / VHS = Volkshochschule Bremen

+geschätzt

Frauen insgesamt in Veranstaltungen und Aktivitäten	1.612	
davon Migrantinnen*	1.147+	71%
zusätzlich Kinder	846	

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

+geschätzt

5. Beziehungs- und Kontaktgespräche

	<15 Min	>15 Min	Gesamt	davon Migrantinnen*
Persönliche Informationsgespräche	127	180	307	200+
Persönliche Beziehungs- und Kontaktgespräche	1056	407	1463	800+
Anzahl der Kontaktgespräche insgesamt			1770	1.000+

	<15 Min	>15 Min	Gesamt	davon Migrantinnen*
Telefonische Informationsgespräche (an FGT)	85	15	100	60+
Telefonische Beziehungs- und Kontaktgespräche (von FGT)	1.000	34	1034	600+
Anzahl der Telefongespräche insgesamt			1134	660+

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

+geschätzt

6. Ehrenamtliche Mitarbeit und Projektaktivitäten

Übersicht ehrenamtlicher Tätigkeit in Frauengesundheit in Tenever in Stunden (mit und ohne Aufwandsentschädigung)

Thema	Anzahl ehrenamtlich tätiger Menschen	Stunden gesamt
„Gastmahl bei Freundinnen“ – internationale Suppen	23	85
Gesprächsrunden und Spendeneinsammeln für Gastmahl	1	15
Vorstandsarbeit	4	144,5
Jahreshauptversammlung	9	3
Programmheftverschickung	4	14
Lichterfest	1	4
Hausmeister*innentätigkeiten	1	22

Gesamtstunden ehrenamtlicher Tätigkeit	257,5
Anzahl der jeweils ehrenamtlich tätigen Frauen insgesamt	43
davon Migrantinnen	28

7. Vernetzung und Kooperationen

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

Weitere Zusammenarbeit in der folgenden Tabelle:

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

	Anzahl der Treffen/Teilnahmen
Arbeitsgruppen und –kreise im Stadtteil:	
AK Tenever	8
Planungstag des AK Tenever	1
AG Frauen	10
AG häusliche Gewalt/AK SToP (Stadtteil ohne Partnergewalt)	6
Stadtteilgruppe Tenever	8
Beirat Osterholz	2
Beraterinnentreffen	3
AK Senior:innen	2
Arbeitsgruppen und –kreise in Bremen:	
Forum Frauengesundheit (ZGF)	3
Fachgespräche der Frauenorganisationen mit der Landesfrauenbeauftragten in der ZGF	1
AK Gewalt gegen Frauen und Mädchen (ZGF)	-

*ZGF = Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau

	Anzahl der Treffen/Teilnahmen
Kooperationen, Treffen und Fachgespräche:	
Volkshochschule Bremen Ost (Planung der Veranstaltungen)	2
Bremer Bäder (Planung der Kooperationsangebote)	2
Landessportbund / LSB e.V.	2
Werder Bremen	1
Fachgespräche mit neuen Mitarbeiterinnen anderer Einrichtungen	2

LSB e.V.= Landessportbund Bremen

Projekt „Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier“	
Steuerungsgruppe	2
Planungsgespräche und Austausch mit Kooperationspartner*innen	4
AK Tenever	1
Treffen mit Planungsgruppe „Netzwerk Gesundheit in Osterholz“	6

Netzwerk Alleinerziehende	1
Treffen mit weiteren Expert*innen	1

8. Darstellung und Transfer fachlicher Expertise sowie institutionelle Besuche

8.1 Vorträge, Fachbeiträge und externe Präsentationstätigkeiten der Mitarbeiterinnen

Thema	Datum	Personen gesamt	MA*	In Kooperation mit**/ durchgeführt von
Podiumsdiskussion beim Fachtag „Stoppt Partnergewalt“	16.01.2025	50+	3	Landeskoordinierungsstelle Istanbul-Konvention HB Die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz
Internationaler Frauentag – Infostand im Klinikum Bremen Ost	06.03.2025	40+	2	Frauenbeauftragte der GeNo des Klinikums Ost
Weltfrauentag bei Mercedes Benz	10.03.2025	50+	2	Betriebsrätin Mercedes Benz
Planungstag Tenever		40+	1	Quartiersmanagement Tenever
Fachtag "Mehr Gesundheit in die Quartiere – Geschlechtersensibilität im Fokus "	27.11.2025		1	Projektleitung „Männersache Gesundheit Osterholz“
6. Netzwerktreffen „Gesundheit in Osterholz“ inkl. Projekt-Präsentation zum Thema Hitze und Bewegung	08.10.2025	4	3	Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Zusammenarbeit mit der Senatorischen Behörde für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz und den Quartiersmanager:innen

*MA = Mitarbeiterinnen

**LVG e.V. = Landesvereinigung für Gesundheit

+ geschätzt

8.2 Institutionelle Besucher:innengruppen und Fachbesuche

Gruppe	Datum	Anzahl der Gäste gesamt	Teilnehmende Nutzerinnen	davon Migrantinnen	In Kooperation mit*
Ulrike Hiller (SPD), Wolfgang Haase (Beiratssprecher des Ortsamts Osterholz)	23.01.2025	3	-	-	
Achimer Landfrauen, Rita Viohl-Selmikat und Sabine Warns im Rahmen des Gastmahls	14.05.2025	2	40+	20+	
Frauen*gruppe aus Tecklenburg im Rahmen eines Studienseminars	25.06.2025	34	-	-	Quartiers- management Tenever
Senatorin Dr. Claudia Schilling, Aykut Tasan, Katrin Höpker, Sara Bergemann	18.07.2025	5	1	1	Quartiersmana- gementTenever + Schweizer Eck
Mütterzentrum Osterholz-Tenever – Alltagstraining	20.08.2025	ca. 20		ca. 20+	Mütterzentrum Osterholz-Tenever

*MA = Mitarbeiterinnen

**LVG e.V. = Landesvereinigung für Gesundheit

+ geschätzt

9. Qualitätssicherung und Weiterentwicklung der Arbeit

Die **Qualität der Arbeit** der hauptamtlichen sowie Projekt- 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
- Supervision: in 2025 gab es 3 Termine à 2-2,5 Stunden
- Klausurtag
- Austausch und Beratung mit Expert:innen in Fachgesprächen (siehe Tabelle 7)
- Kollegiale Beratung durch den Sozialdienst Erwachsene und die Migrationsberatung
- Fortbildungen (siehe Tabelle 9.1)

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

9.1 Teilnahme an Fortbildungen, Fachtagungen und Fachveranstaltungen

Thema	Datum	Stunden	Veranstalterin	Ort	MA*
Fachtag „Stoppt Partnergewalt“: Schutz durch starke Stadtteile. Vortrag - Diskussion - Austausch“	16.01.2025	2	Landeskoordinierungsstelle Istanbul-Konvention (Die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz)	„Frölichs“ in der Faulenstr.	3
Netzwerktreffen „Gesundheit in Osterholz“	19.02.2025	4	Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Zusammenarbeit mit der Senatorischen Behörde für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz und den Quartiersmanager:innen	GSO	3
6. Bremer Armutskonferenz : „Der Armuts- und Klimakrise in Bremen gemeinsam begegnen“	03.03.2025	8	Initiativkreis Bremer Armutskonferenz	Tabakquartier / Zentrum für Kunst	5
Fortbildungsreihe „Gesundheit konkret!“ Community kennen lernen	13.03.2026	4	LVG & AFS Niedersachsen Bremen e.V.		1
Workshop „Der Hitzeaktionsplan Bremen & digitale Gesundheitsanwendungen im Alter. Klimawandel: Ältere Menschen als besonders betroffene Gruppe	01.04.2025	1	Gesundheitswerkstatt Osterholz / BIPS	Gesundheitswerkstatt Osterholz	2
Fortbildung „Vereinsrecht“	17.05.2025	6	Netzwerk Selbsthilfe e.V.	Netzwerk Selbsthilfe e.V. / Faulenstr.	2
Vortrag und Austausch: „Mitgedacht statt mittendrin? Über die politische Partizipation von Frauen“	23.06.2025	2	Bremische Bürgerschaft gemeinsam mit: Landesfrauenrat Bremen	Haus der Bürgerschaft	1

Fortbildungsreihe „Gesundheit konkret!“ „Argumentationstraining gegen Stammtischparolen“	26.06.2025	6	GKV-Bündnis für Gesundheit / LVG & AFS Niedersachsen Bremen e.V.	Jugend- herberge Bremen	1
Fachvortrag zum Thema „Gewalt gegen ältere und alte Frauen*“	02.07.2025	4	ZGF	Faulenstr. 14-18	1
ZKA Spotlight "Klimabedingte Gesundheitsgefahren am Arbeitsplatz: Auswirkungen der Klimakrise auf Beschäftigte"	13.08.2025	1,5	Zentrum für Klimaanpassung	Online	2
Fachtagung „Frauenkrankheiten ohne Lobby“	08.09.2025	6	Netzwerk Frauen/Mädchen und Gesundheit Niedersachsen, LVG & AFS Niedersachsen Bremen e.V.	Hannover: Akademie des Sports	2
„Demenz – (k)ein Thema für Bremen? Versorgung von Menschen mit Demenz und Angebote für pflegende Angehörige im Land Bremen“	06.10.2025	1,5	ZGF	Online	1
Netzwerktreffen „Gesundheit in Osterholz“	08.10.26	4	Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit in Zusammenarbeit mit der Senatorischen Behörde für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz und den Quartiersmanager:inneninkl. Projekt-Präsentation zum Thema Hitze und Bewegung	GSO	3
Informations- veranstaltung: Gewaltschutzgesetz	06.11.2025	2	Stabsstelle Frauen -Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz	ZGF, Faulenstr. 14-18	1

Fachtagung „Herausforderungen in der komplexen Lebens- und Arbeitswelt postmoderner Gesellschaften“	13.11.2025	6	Hochschule Bremen; Fakultät Wirtschaftswissenschaften (Forschungscluster DTX) & Fakultät Gesellschaftswissenschaften (Forschungscluster Lebensqualität)	HSB Campus Werder- straße	1
Fachtag der Landesarbeitsgemeinschaft der Familienverbände Brandenburg (LAGF), Selbsthilfegruppen Alleinerziehender (SHIA e.V.) und Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) in Brandenburg „Im Fokus: Gesundheit von Alleinerziehenden“	10.11.2025	3	Landesarbeitsgemeinschaft der Familienverbände Brandenburg (LAGF), Selbsthilfegruppen Alleinerziehender (SHIA e.V.) und Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) in Brandenburg Inkl. eigenem Beitrag und Präsentation der GKV-geförderten FGT-Projekte und Publikation „Handreichung für geschlechtergerechte Gesundheitsförderung“ (2025)	Online	2
FIDE Tagung Globale Frauengesundheit im Wandel – Klimakrise, Nachhaltigkeit und internationale Perspektiven	19.11.2025	7	Universitätsklinikum Freiburg	Online	1
Fachtag: Die Scham muss die Seite wechseln – aber wie? Von Scham, Schuld und Schande im Kontext sexualisierter Gewalt	17.12.2025	5	ZGF	Forum K, St. Pauli-Deich 24 hybrid	1

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

9.2 Mitfrauenversammlung, Vorstandssitzungen und Programmplena

Thema	Treffen	Stunden pro Treffen	Anzahl der Frauen* gesamt	davon Migrantinnen*
Jahreshauptversammlung 17.06.2025	1	2,5	16	20 %
Vorstandssitzungen	15	2,5	3-8	20 %
Programm-Plenum	2	1,5	4-6	20 %

+ geschätzt

10. Personelle Ausstattung

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

Feste Mitarbeiterinnen	Qualifikation	Wochenarbeitszeit
Einrichtungsleitung	Sozialarbeiterin B.A.	01.01-31.08.25 32 Stunden/Wo 01.09-31.12.25 39 Stunden/Wo
Finanzen & Personal	Steuerfachangestellte	01.01-31.01.25 23 Stunden/Wo 01.02-31.12.25 20 Stunden/Wo
Beratung, Programmplanung und Öffentlichkeitsarbeit	Sozialpädagogin B.A.	01.01-31.01.25 30 Stunden/Wo 01.10-31.12.25 33 Stunden/Wo
Kontaktmittlerin	Rechtanwalt- und Notarfachangestellte	01.01-31.01.25 26 Stunden/Wo 01.02-28.02.25 23 Stunden/Wo 01.03-31.05.25 18 Stunden/Wo 01.06-31.08.25 16 Stunden/Wo 01.10-31.12.25 24 Stunden/Wo
Geringfügig Beschäftigte	Anzahl	Stunden/ Jahr
Raumpflegerin	2	163,50 Stunden
Kontaktmittlerin (Vertretung)	1	01.09-30.11.25 62 Stunden
Honorare und Aufwandsentschädigung	Anzahl	Stunden/ Jahr
Lohnbüro	wird pauschal pro Mitarbeiterin abgerechnet	
Honorare und Aufwandsentschädigung	Anzahl	Stunden/ Jahr
Kurs- und Gruppenleiterinnen*, Übersetzungen	1	9
Supervision/Klausurtag	3/1	6,5 / 7
Ehrenamtszuschale	10	36,5
Kinderbetreuung	2	6

Die Finanzierung der folgenden Personalkosten erfolgte **nicht** durch die Gesundheits- oder Sozialbehörde, sondern durch **Kooperationspartner und andere Finanzgeber** wie aus WiN – Wohnen in Nachbarschaften, Volkshochschule Bremen Ost, Bremer Bäder und über **zweckgebundene Spenden und Bußgelder**. Es sind nur bezahlte Kräfte genannt, plus Ehrenamtliche, die eine Ehrenamtszuschale bekommen.

Aufwandsentschädigung und Honorare	Anzahl	Stunden/ Jahr
Kinderbetreuung	2	6
Ehrenamtszuschale	10	34
Kurs- und Projektleiterinnen*	5	98
Sprachmittlung	1	9
Fach-Referentinnen*	3	6

Folgende zusätzliche Personalkosten wurden ab Februar 2025 über das Projekt „Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier“ finanziert.

Projektmitarbeiterinnen	Qualifikation	Stunden/ Jahr
Projektkoordinatorin	Soziologin, Sportwissenschaftlerin	19 Std/Wo
Projektkoordinatorin (20Std.) Pädagogische Arbeit (10 Std.)	Promovierte Medienwissenschaftlerin	30 Std/Wo
Wissenschaftliche Beraterin	Betriebswirtin (grad.), Dipl.-Sozialwirtin, Dr. phil.	77 Std/Jahr
Kontaktmittlerin	Rechtsanwalt- und Notarfachangestellte	3 Std/Wo
Finanzen und Personal	Steuerfachangestellte	3 Std/Wo

Honorare und Aufwandsentschädigung	Anzahl	Stunden/ Jahr
Ehrenamtszuschale	8	42
Kurs- und Projektleiterinnen	1	50
Fach-Referentinnen	1	12,5

7. Auszüge aus den Pressemitteilungen 2025

Weserkurier, Stadtteilkurier Südost, 23.01.2025

Kursus für künstlerisches Sticken

VHS und Frauengesundheit inTenever: Neue Ideen mit alter Handwerkskunst umsetzen

Tenever. Ab Januar bietet Frauengesundheit in Tenever in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule (VHS), Regionalstelle Ost, den Kursus „Künstlerisches Sticken“ für Frauen an. Sticken ist eine sehr alte Handwerkskunst, die in den verschiedensten Ländern sehr unterschiedliche Sticktechniken, wunderbare Ornamente und Muster entwickelt hat, wie in der Einladung betont wird.

In diesem Kursus können die Teilnehmerinnen unter Anleitung von Kursleiterin Inge Koepsell an eigene kreativen Vorstellungen und Erfahrungen des Stickens anknüpfen.

Die Teilnehmerinnen suchen Motive aus dem Alltag heraus und lassen sich beispielsweise von einer Sommerbluse, einem Teppichmuster, dem Himmel oder vom Wetter und der Natur inspirieren. „Wir entwerfen gemeinsam Ideen und skizzieren unsere Farbvorstellung mit Buntstiften oder sticken direkt los“, heißt es bei der VHS zum Angebot.

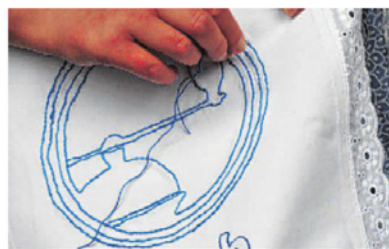
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, es wird darum gebeten, eigene Materialien mitzu bringen: einfarbige Stoffreste als Stickgrund, Stickrahmen, Stickgarne, dünne

Wolle, diverse Sticknadeln, falls vorhanden.

Der Kursus startet am Sonnabend, 18. Januar, um 15 Uhr mit der Kursleiterin Inge Koepsell bei Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3a, und findet an insgesamt sechs Terminen alle 14 Tage von 15 bis 17.15 Uhr statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 36 Euro, Ermäßigungen können erfragt werden.

Weitere Informationen und Anmeldung telefonisch bei der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost, unter der Nummer 0421/361-3566.

ATT



Eigene Ideen können mit der Sticknadel in Tenever umgesetzt werden. FOTO: FR

PROGRAMMPLENUM

Frauengesundheit lädt zur Beteiligung ein

Tenever. Die Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3a, lädt für Montag, 27. Januar, 15.30 bis 17 Uhr, alle interessierten Frauen zur Teilnahme am Programmplenum für den Herbst/Winter 2025/2026 ein. Laut Ankündigung können sich die Teilnehmer an der Programmgestaltung beteiligen, um so eigene Wünsche und Bedürfnisse einzubringen. Weitere Infos auf www.frauengesundheitintenever.de. MIR

FRAUENGESUNDHEIT TENEVER

Kursus zum künstlerischen Sticken

Tenever. Die Frauengesundheit in Tenever bietet in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule (VHS), Regionalstelle Ost, den Kursus „Künstlerisches Sticken“ für Frauen an. Die Teilnehmerinnen können unter Anleitung von Kursleiterin Inge Koepsell an eigene kreative Vorstellungen und Erfahrungen von Sticken anknüpfen, heißt es in der Ankündigung. Sie sollen Motive aus dem Alltag suchen und sich von einer Sommerbluse, einem Teppichmuster, dem Himmel oder vom Wetter und der Natur inspirieren lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kursus geht über die Dauer von sechs Terminen, die im Abstand von 14 Tagen stattfinden. Beginn ist am Sonnabend, 1. Februar, 15 bis 17.15 Uhr. Die Kosten betragen 36 Euro, und es sind eigene Materialien wie einfarbige Stoffreste als Stickgrund, Stickrahmen, Stickgarne, dünne Wolle und diverse Sticknadeln mitzubringen, falls vorhanden. Weitere Informationen und Anmeldung unter der 04 21 / 3 61 35 66 bei der VHS Ost. MIR

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Wie mehr Bewegung in den Alltag kommt

Tenever. Der Verein Frauengesundheit in Tenever und die VHS Bremen, Regionalstelle Ost, laden Frauen für Montag, 17. Februar, 15 bis 16.30 Uhr, zu einer Gesprächsrunde über „Mehr Bewegung im Alltag/ Sturzprophylaxe“ in der Koblenzer Straße 3A ein. Gemeinsam können die Teilnehmerinnen entdecken, wie gut es ihnen geht, wenn regelmäßige Bewegung in den Alltag integriert wird, erklären die Veranstalterinnen. Frauen aus Tenever und umzu können sich mit Expertin Jessica Bastian, Physiotherapeutin und zertifizierte Kinesiologin, austauschen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Es wird um Anmeldung unter Telefon 0421/ 40 1728 oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de gebeten. ATT

HAUS IM PARK

Frauenfest bietet Gesang und Tanz

Tenever. Die AG Frauen Tenever, zu der Mitarbeiterinnen von Frauengesundheit in Tenever, Haus der Familie Tenever, Mütterzentrum Osterholz-Tenever und der Reisenden Werkschule Scholen gehören, lädt alle Frauen zu einem bunten Frauenfest am Donnerstag, 24. April, von 10 bis 13 Uhr im Haus im Park, Züricher 40, ein. Neben einer DJane erwartet die Gäste Gesang, Tanz und eine „tolle Atmosphäre“. Für Speisen und Getränke ist gesorgt, der Eintritt kostet zwei Euro, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Kultur-Ambulanz und der Frauenbeauftragten des Klinikums Bremen Ost. ATT

VEREIN FRAUENGESUNDHEIT

Entdeckungstour im Hafenumuseum

Tenever. Gemeinsam sollen Geschichte, Gegenwart und Zukunft der Bremer Häfen bei der Entdeckungstour im Hafenumuseum in der Überseestadt erkundet werden, die Frauengesundheit in Tenever am Freitag, 9. Mai, anbietet. Treffpunkt ist um 11.30 bei Frauengesundheit in Tenever, von dort geht es mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Ziel. Vor Ort gibt es eine Führung, im Anschluss wird gemeinsam Kaffee getrunken. Die Teilnahme kostet fünf Euro, ermäßigt 3,50 Euro. Anmeldung unter Telefon 0421 / 40 17 28 oder über www.frauengesundheitintenever.de. ATT

FRAUENGESUNDHEIT TENEVER

Gastmahl mit Suppen und Gesprächen

Tenever. Frauengesundheit in Tenever lädt interessierte Frauen für Dienstag, 13. Mai, von 12 bis 13.30 Uhr zu einem Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt in die Koblenzer Straße 3 a ein. Es gibt herzhafte Suppen und Raum für Austausch. Anschließend findet von 13.30 bis 14.30 Uhr eine Gesprächsrunde mit der Initiatorin und Professorin Annelie Keil statt. „Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“ lautet dabei die Devise. BOM

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Gemeinsamer Ausflug ins Kaisenhaus-Museum

Tenever. Zu einem Besuch des Kaisenhaus-Museums lädt der Verein Frauengesundheit in Tenever interessierte Frauen für Montag, 2. Juni, von 13 bis etwa 16.30 Uhr in die Waller Feldmark ein. Dort erhalten die Frauen eine persönliche Führung vor Ort und können sich bei Kaffee und Kuchen austauschen. Treffpunkt für den Ausflug ist vor dem Frauengesundheitstreff, Koblenzer Straße 3a, die Kosten für Kaffee und Kuchen betragen fünf Euro. Fahrtkosten sind selbst zu tragen. Um Anmeldung wird gebeten unter Telefon 0421/40 17 28. ATT

PFÄLZER WEG

Hitzeaktionstag in Tenever

Tenever. „Deutschland hitzeresilient machen – Wir übernehmen Verantwortung“. Unter diesem Motto veranstalten die Gesundheitsfachkräfte im Quartier und Frauengesundheit in Tenever am Mittwoch, 4. Juni, von 12.30 bis 17 Uhr einen Hitzeaktionstag in Tenever, gegenüber vom Spieletreff Pfälzer Weg. Die Veranstalter wollen über Hitze und Sonnenschutz aufklären und das Bewusstsein, besonders für gefährdete Personen, stärken. ATT

FRAUENGESUNDHEIT

Bewegungskurse starten nach den Ferien

Tenever. Frauengesundheit in Tenever und die VHS Bremen, Regionalstelle Ost, bieten nach den Sommerferien zwei Bewegungskurse für Frauen an, die in Bewegung kommen wollen und ihre Bauch- und Rückenmuskulatur stärken wollen. Der Kurs „Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung“ findet ab dem 21. August, jeden Donnerstag von 9.30 bis 11 Uhr an 14 Terminen statt. Die Teilnahme kostet 81 Euro. Der Kurs „Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken“ startet ebenfalls am 21. August, von 15.30 bis 17 Uhr. Auch dieses Angebot läuft über 14 Termine, es kostet 74 Euro. Ermäßigungen für die Kurse können angefragt werden. Interessierte Frauen können sich online über die Homepage der VHS oder telefonisch ab dem 4. August bei der VHS, Regionalstelle Bremen Ost, unter der Nummer 0421/361 3566 anmelden. ATT

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Ausflug zur Feuer- und Rettungswache 7

Tenever. Hautnah den Alltag einer modernen Feuerwehr erleben können Frauen aus Tenever bei einem exklusiven Besuch in der neuesten Feuer- und Rettungswache 7 am Hochschulring am Montag, 1. September, 15.30 bis 17 Uhr. Dort erwartet die Teilnehmerinnen eine Führung durch die Wache, die Wagenhalle und die Werkstätten. Ein erfahrener Feuerwehrmann gibt Einblicke in den Einsatzalltag und den Umgang mit Extremsituationen. Für Kinder gibt es ein besonderes Highlight: eine Fahrt im Löschfahrzeug oder ein spektakulärer Blick auf der Drehleiter. Treffpunkt zur Abfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist um 14.15 Uhr bei Frauengesundheit in Tenever, in der Koblenzer Straße 3a. Die Teilnahme ist kostenfrei, Anmeldung oder Telefon 0421 / 40 17 28 oder an Mareike.Mischler@frauengesundheitintenever.de per E-Mail. ATT

FRAUENGESUNDHEIT/VHS

Einladung zum künstlerischen Sticken

Tenever. Frauengesundheit in Tenever lädt in Kooperation mit der Bremer Volkshochschule, Regionalstelle Ost, für Sonnabend, 23. August, 15 bis 17.15 Uhr, zu einem kostenfreien Workshop „Künstlerisches Sticken“ ein. Der Kurs in der Koblenzer Straße 3A richtet sich an Frauen, die Freude am kreativen Gestalten haben – ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Das Sticken zählt zu den ältesten Handwerkskünsten der Welt. In diesem Workshop entdecken die Teilnehmerinnen unter Anleitung von Inge Koepsell die künstlerische Seite des Stickens – inspiriert von Alltagsmotiven. Falls vorhanden bringen Interessierte eine kleine Schere und/oder eigene Materialien mit. Anmeldung: Telefon 0421/40 17 28 (ab 10. August) oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de. Im Anschluss startet ab Sonnabend, 20. September, 15 bis 17.15 Uhr, ein vertiefender Stikkurs. Anmeldung und Infos zum Folgekurs (ab 2. August), VHS-Ost: 0421/361-3566. ATT

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Bei leckeren Suppen ins Gespräch kommen

Tenever. Frauengesundheit in Tenever lädt interessierte Frauen für Dienstag, 9. September, um 12 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, so die Idee. Anschließend findet ab 13.30 Uhr eine Gesprächsrunde mit der Initiatorin Professor Annelie Keil unter dem Motto „Dem eigenen Leben auf der Spur – Probleme erkennen, Fragen stellen, Antworten suchen“ statt. ATT

FRAUENGESUNDHEIT

Klima-Brunch mit Energieberatung

Tenever. Zu einem Klima-Brunch für Frauen am Dienstag, 16. September, 9.15 Uhr, lädt die Frauengesundheit Tenever, Koblenzer Straße 3A, ein. Neben gemeinsamem Kochen und Essen soll es bei der kostenlosen Veranstaltung auch eine Beratung zum Energie- und Geldsparen geben. Aufgrund begrenzter Platzzahl ist eine Anmeldung unter der Telefonnummer 04 21/ 40 17 28 oder unter der 0151/ 74 52 49 05 notwendig. Weitere Informationen und Veranstaltungen auf www.frauengesundheitintenever.de. MIR

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Gemeinschaftliches Frühstück

Tenever. Begegnungen und Raum für Austausch soll ein gemeinschaftliches Frühstück schaffen, zu dem Frauengesundheit in Tenever Frauen jeweils am letzten Sonnabend in ungeraden Monaten einlädt. Zu einem vorher ausgewählten Thema begeben sich die Teilnehmerinnen mit der Gruppenleiterin „auf zu neuen Ufern“, so die Ankündigung. Nächster Termin ist am Sonnabend, 27. September, von 11 bis 13 Uhr. Die Teilnahme ist kostenfrei. Es wird aber um telefonische Anmeldung unter 40 17 28 oder kontakt@frauengesundheitintenever.de gebeten. BOM

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Theaterabend mit Liedern und Humor

Tenever. Was wäre, wenn nach dem Zweiten Weltkrieg das Wirtschaftswunder in der Türkei stattgefunden hätte – und Deutsche als Gastarbeiterinnen oder Gastarbeiter nach Istanbul gegangen wären? Diese Idee steht im Zentrum eines Musiktheaterabends am Sonnabend, 18. Oktober, ab 19.30 Uhr im Theater am Goetheplatz, Goetheplatz 1-3. Frauengesundheit in Tenever organisiert dazu einen Theaterbesuch für Frauen aus dem Stadtteil. Es ist ein Abend mit Liedern der türkischen Pop-Ikone Sezen Aksu und Texten von Akın Emanuel Şipal, mit oft humorvollen Geschichten über Heimat, Sehnsucht und das Ankommen in der Fremde. Treffpunkt ist um 19 Uhr am Eingang des Kleinen Hauses des Theaters, der Eintritt kostet zehn Euro. Anmeldungen sind via Mail an Mareike.Mischler@frauengesundheitintenever.de oder unter Telefon 40 17 28 nötig. BOM

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Noch freie Plätze im Bewegungskursus für Frauen

Tenever. Fit bleiben in der kalten Jahreszeit: Für den Kursus „Bewegung für Gelenke, Bauch und Rücken“ gibt es noch freie Plätze. Der Kursus läuft seit 21. August donnerstags von 15.30 bis 17 Uhr, umfasst 14 Termine und kostet 74 Euro. Bei einem späteren Einstieg verringert sich die Anmeldegebühr. Ermäßigungen sind auf Anfrage möglich. Der Kursus von Frauengesundheit in Tenever und der Volkshochschule Bremen-Ost richtet sich an Frauen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und ihre körperliche Fitness verbessern möchten. Anmeldungen und weitere Infos bei der VHS unter Telefon 0421/361 35 66 oder über www.vhs-bremen.de. ATT

FRAUENGESUNDHEITSTREFF

Gesprächsrunde über die Wechseljahre

Tenever. Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit bietet Frauengesundheit in Tenever am Donnerstag, 9. Oktober, 16.30 bis 18 Uhr, in Kooperation mit der VHS-Ost eine Gesprächsrunde „Wechseljahre – natürlich, vielfältig und bewegend“ an. Diese Lebensphase bringe körperliche, seelische und hormonelle Veränderungen mit sich – sie könne herausfordernd, aber auch befreiend sein, heißt es in der Mitteilung. Jede Perspektive sei wertvoll – ob persönlich erlebt, medizinisch begleitet oder im Umfeld beobachtet. Die Gesprächsleitung hat Frauenärztin Zeinab Tarraf. Anmeldung im Frauengesundheitstreff, Koblenzer Straße 3A, Telefon 0421/401728 oder kontakt@frauengesundheitintenever.de. ATT

FRAUENGESUNDHEIT

Treff für Frauen ab 50 Jahren

Tenever. Die Frauengesundheit Tenever startet im Rahmen des Offenen Treffs eine neue Serie für Frauen ab 50 Jahren. In die Gruppe sollen regelmäßig Experten in eigener Sache kommen, um über ihre Arbeit zu informieren und Fragen zu beantworten. Los geht es am Montag, 27. Oktober, an der Koblenzer Straße 3a, mit Kontaktpolizistin Sonja Fuchs. Sie wird bei der Veranstaltung von 14.30 bis 15.30 Uhr ihre Arbeit im Stadtteil vorstellen. Der Offene Treff findet seit vielen Jahren statt, heißt es in der Ankündigung, aktuell immer montags von 14 bis 17 Uhr. Alle Frauen in Tenever seien eingeladen. Es könnten neue Freundschaften geknüpft, über Gesundheitsfragen, aktuelle Themen, aber auch über Probleme und freudige Erlebnisse gesprochen werden. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Weitere Informationen unter der 0421/401728 oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de. MIR

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Neue Treffen mit Gästen für Frauen ab 50

Tenever. Im Rahmen des Offenen Treffs startet Frauengesundheit in Tenever eine neue Serie für Frauen ab 50 Jahren, wie der Verein mitteilt. Expertinnen in eigener Sache kommen regelmäßig in die Gruppe, informieren über ihre Arbeit und beantworten Fragen. Als erster Gast wird am Montag, 27. Oktober, von 14.30 bis 15.30 Uhr Kontaktpolizistin Sonja Fuchs von der Polizei Bremen ihre Arbeit im Stadtteil vorstellen. Der Offene Treff findet seit vielen Jahren statt, aktuell wöchentlich montags von 14 bis 17 Uhr. Alle Frauen in Osterholz-Tenever sind eingeladen, sich mit anderen auszutauschen. „Hier können neue Freundschaften geknüpft werden, die Teilnehmerinnen können über Gesundheitsfragen, aktuelle Themen, aber auch über Probleme, Sorgen und freudige Erlebnisse sprechen“, betonen die Initiatorinnen. Mit diesem Angebot freue man sich auf neue Gesichter. Die Teilnahme ist kostenfrei, Anmeldung nicht erforderlich. Weitere Infos: Telefon 0421/401728 oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de. ATT

FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER

Gemütliches Lichterfest

Tenever. Mit einem Lichterfest will Frauengesundheit in Tenever am Montag, 8. Dezember, von 15 bis 17.30 Uhr den Jahresausklang begehen. Bei Kaffee, Tee und einer Auswahl an süßen und herzhaften Köstlichkeiten wollen die Teilnehmerinnen einen stimmungsvollen und gemütlichen Nachmittag erleben. Das Duo Lohof und Oppermann sorgt für die musikalische Umrahmung. Die Professorin Annelie Keil trägt inspirierende Gedanken und Impulse bei, außerdem ist eine offene Bühne geplant, auf der Frauen Gedichte, Geschichten und Lieder vortragen können. Die Organisatorinnen bitten um Anmeldung unter der Nummer 401728 oder per E-Mail an kontakt@frauengesundheitintenever.de. Das Lichterfest ist kostenlos. BOM

CHRISTINA SANKO, MAREIKE SANDER-DREWS

Neues Projekt von Frauengesundheit in Tenever »Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier«

Die Weltgesundheitsorganisation benennt den Klimawandel als aktuell »größte Gesundheitsbedrohung der Menschheit« [1]. Der Klimawandel mit Auswirkungen wie Hitze, Extremwetterereignissen oder Luftverschmutzung ist zur zentralen Gesundheitsdeterminante unserer Gegenwartsgesellschaft geworden [2]. Die Betroffenheit und verfügbaren Ressourcen, mit Folgen des Klimawandels umzugehen, sind in der Bevölkerung allerdings ungleich verteilt. Klimabedingte Gesundheitsrisiken treffen insbesondere diejenigen, die am wenigsten zum Klimawandel beitragen [3]. Frauen* in benachteiligten Stadtteilen sind besonders vulnerabel [4], [5].

Projektziele und Ansätze

Das Projekt »Klimagerechte Gesundheitsförderung für Frauen* im Quartier« zielt darauf ab, spezifische Maßnahmen und Strategien zu entwickeln, die sowohl Klimaschutz als auch die besonderen Gesundheitsbedürfnisse von Frauen* berücksichtigen. Diese Ansätze sollen die Resilienz von Frauen* gegenüber klimabedingten Gesundheitsrisiken stärken und eine nachhaltige und gerechte Entwicklung zur Klimaanpassung fördern. Im Rahmen des Projekts werden klimaspezifische Gesundheitskompetenzen von Frauen*, Multiplikator:innen und Einrichtungen im Bremer Stadtteil Osterholz sowie anderen Quartieren gefördert und entsprechende Strukturen gestärkt. Frauen* können im Projekt Wissen über die vielfältigen Zusammenhänge von Klima und Gesundheit erwerben, um ein klimaschützendes und gesundheitsförderndes Verhalten zu entwickeln (Verhaltensprävention). Es werden zudem niedrigschwellige Zugänge und Strukturen geschaffen und gefördert, die die klimagerechte Quartiersentwicklung sowie die Teilhabe der Frauen* stärken und somit zur gesundheitlichen Chancengleichheit beitragen (Verhältnisprävention). Um die Ziele zu erreichen, liegt ein besonderer Fokus auf der Vermittlung der sogenannten »Health Co-Benefits«: die Stärkung des Bewusstseins für die gesundheitlichen Zusatznutzen von Klimaschutzmaßnahmen. Durch das Projekt werden diese Vorteile vor allem in Bezug auf die lebenswelt- und alltagsrelevanten Handlungsfelder Ernährung und Wohnen im Quartier hervorgehoben.

Niedrigschwellige Maßnahmen für mehr Klima- und Gesundheitsschutz (Health Co-Benefits)

Die inhaltliche Ausgestaltung der verhaltens- und verhältnisbezogenen Maßnahmen im Projekt basiert unter anderem auf Ergebnissen einer Bedarfsanalyse, die aktuell mit Frauen* im Bremer Ortsteil Tenever mittels Community Mapping sowie Gruppen- und Einzelgesprächen erhoben wird. Gestartet sind bereits die Angebote »Klima-Brunch«, »Klima-Werkstatt im Garten« und Stadtteilspaziergänge. Beim Ernährungs- und Kochangebot »Klima-Brunch« werden mit einer Expertin klimafreundliche Rezepte zubereitet und probiert. Der Schwerpunkt liegt dabei auf planetarer und pflanzlicher Ernährung. In der »Klima-Werkstatt« wird einmal wöchentlich gegärnert, eigenes Bio-Gemüse und -Obst angebaut und in der Außen-

küche des Gemeinschaftsgartens »Querbeet« zu gesunden Gerichten verarbeitet. Der erste Stadtteilspaziergang fand am Weltwassertag statt und führte in einer Rallye für Frauen* und Kinder rundum den Bulten-See. Diese Outdoor-Aktivitäten in Kooperation mit dem Umweltbildungsverein Treffpunkt Natur und Umwelt e. V. bieten einen unmittelbaren Erfahrungsraum für aktive Mobilität und Bewegung, Naturerleben, Beobachtungen zur Beschaffenheit der Wohnumgebung und nachbarschaftliche Begegnungen. Das Phänomen Klimawandel wird in den Angeboten erfahrbarer und bewusster gemacht. Dies geschieht beispielsweise, wenn nach längerer Dürre im Garten die Bewässerung der Pflanzen notwendig wird, um die Ernte zu erhalten. Gleichzeitig bietet der Garten Raum zur Aufklärung über Hitzeschutzmaßnahmen. Die Themen Hitzeschutz und Nachhaltigkeit werden im Projekt auch in einem Strategiepapier für klimafreundliche Arbeitsprozesse vertieft. Zentrale Erfahrungen und Erkenntnisse werden jährlich mit Akteur:innen der Gesundheitsförderung in Transfer-Workshops auf Netzwerkveranstaltungen verschiedener Bremer Stadtteile geteilt und münden in eine Abschlusspublikation.

Das Projekt wird durch das GKV-Bündnis im Land Bremen mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach §20a SGB V für vier Jahre bis Januar 2029 gefördert.

Literatur siehe Link im Impressum.

DR. CHRISTINA SANKO UND MAREIKE SANDER-DREWS,
Frauengesundheit in Tenever, Koblenzer Straße 3A, 28325 Bremen,
E-Mail: christina.sanko@frauengesundheitintenever.de

RONJA KORFE

Digitale Selbstverteidigung Ein Projekt für mehr Sicherheit und Teilhabe im Netz

Ob auf TikTok, bei Roblox oder im Gruppenchat: Der digitale Raum ist für viele junge Menschen ein Ort des Austauschs, der Information und der Selbstdarstellung. Doch gerade Mädchen, junge Frauen, inter, trans und nicht-binäre Personen [1] sind hier zunehmend mit Formen digitaler Gewalt konfrontiert – von Cybermobbing über Hate Speech bis hin zur ungewollten Verbreitung intimer Inhalte. Zudem sind auch Pornographie und Gewaltvideos einfach abrufbar und »noch nie hatten Pädokriminelle so viele Möglichkeiten, auf Bilder, Gespräche und Adressen von Minderjährigen zuzugreifen« [2]. Diese Entwicklungen führen oft zu einem Gefühl der Ohnmacht und Unsicherheit. Um dem entgegenzuwirken, wurde im Mai vom Schulamt Bremerhaven ein Projekt gestartet, das sich gezielt an weibliche und queere Schüler:innen in Bremerhaven richtet. Mit der Durchführung wurde das ServiceBureau Jugendinformation beauftragt.

Digitale Gewalt: Ein strukturelles Problem

In Onlinespielen erleben 76 Prozent der Gamer:innen Hass, wobei insbesondere auch der identitätsbezogene Hass zunimmt [3]. Dazu gehört auch die geschlechtsspezifische Diskriminierung: Laut der Beratungsstelle HateAid machen Frauen und Mädchen zwei Drittel der Betroffenen aus, die dort Unterstützung suchen [4]. Die Gewalt äußert sich in vielfäl-



Frauen gesundheit in Tenever



Homepage



Blog



Instagram



Frauengesundheit in Tenever

Koblener Str. 3A

28325 Bremen

Tel. 0421 40 17 28

kontakt@frauengesundheitintenever.de



**Die Senatorin für Gesundheit,
Frauen und Verbraucherschutz**