

# Digital Empowerment - Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen



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



# Über uns

- ▶ Mareike Sander-Drews, Projektkoordinatorin
- ▶ Christina Sanko, Medienpädagogin
- ▶ Jutta Flerlage, Projektleiterin
- ▶ Dr. Ingeborg Jahn, wissenschaftliche Beraterin

# Agenda

1. Frauengesundheit in Tenever
2. Projekt „Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“ (2019-2020)
3. Handreichung für passgenaue bewegungsbezogene Gesundheitsförderungsangebote für alleinerziehende Frauen
4. Projektvorstellung „Digital Empowerment-Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“ (2021-2024)

# 1. Frauengesundheit in Tenever

- ▶ Mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Gesundheitsförderung für und mit Frauen\*
- ▶ Wir unterstützen Frauen\* darin gesundheitsbewusstes Handeln zu entwickeln und engagieren uns für eine Verbesserung der strukturellen Lebensbedingungen der Frauen\*.
- ▶ Frauen\* sind selbst Expert\*innen ihrer eigenen Gesundheit und ihres Lebensalltags.
- ▶ Der praktische Ansatz stellt die Fähigkeiten und Kompetenzen der Frauen\* in den Mittelpunkt und berücksichtigt ihre nationale Herkunft und persönliche Biografie.

## 2. Projekt „Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“

- ▶ Projektlaufzeit: 2019-2020
- ▶ Ziel dieses Projektes war es, den Zugang und die Beteiligung von alleinerziehenden Frauen\* in Bremen Tenever insbesondere an bewegungsfördernden Angeboten der Prävention und Gesundheitsförderung zu verbessern.
- ▶ Es sollten die Anbieter\*innen für die Bedürfnisse und Bedarfe alleinerziehender Frauen\* sensibilisiert und motiviert werden, passgenaue und frauen\*gerechte Bewegungsförderungsangebote für die Zielgruppe in Tenever zu schaffen und zu etablieren.

# 3. Handreichung

- ▶ Ein Ziel des Projektes war, die Erfahrungen, Erkenntnisse und Werkzeuge in Form einer Handreichung aufzubereiten und damit für Interessierte in anderen Quartieren nutzbar zu machen.
  
- ▶ Zum Download:  
[www.frauengesundheitintenever.de](http://www.frauengesundheitintenever.de)



# 4. „Digital Empowerment - Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen“

- ▶ Bedarfsanalyse im Projekt „Neue Wege...“ hat gezeigt, dass Frauen\* sich Angebote zum Thema Ernährung wünschen.
- ▶ Pandemie hat deutlich gemacht, dass es Angebote zum Thema Medienkompetenz und digitale Gesundheitskompetenz braucht.
- ▶ Antragsstellung 2020
- ▶ Projektlaufzeit: 4 Jahre (01.01.2021 bis 31.12.2024)
- ▶ Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

# 4.1 Projektziel

Die partizipative Förderung digitaler Gesundheitskompetenzen für alleinerziehende Frauen\* im Hinblick auf die Handlungsfelder gesundheitsförderliche Ernährung und Medienkompetenz.

# 4.1 Projektziel

## Medienkompetenz und digitale Gesundheitskompetenz

- ▶ Zugang zu digitalen Angeboten der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen\* schaffen und sie in ihrer (digitalen) Gesundheitskompetenz stärken.
- ▶ Alleinerziehende Frauen\* erlernen den kritischen und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien und erfahren, wie sie gesundheitsrelevante Informationen, insbesondere zum Thema Ernährung im Internet finden und für sich nutzen können.

# 4.1 Projektziel

## Gesundheitsförderliche Ernährung

- ▶ Handlungskompetenz der Frauen\* zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen gesundheitsförderlichen Ernährung stärken.
- ▶ Wir haben Angebote (weiter-)entwickelt, die Frauen\* in Tenever nutzen können, die aber auch digital aufbereitet werden und auf einem Blog und auf unseren neuen Social-Media-Kanälen zur Verfügung gestellt werden.
- ▶ Partizipative Entwicklung passgenauer, frauen\*gerechter, digitaler Angebotsformate im Handlungsfeld Ernährung.

# 4.2 Projekt - Konzept

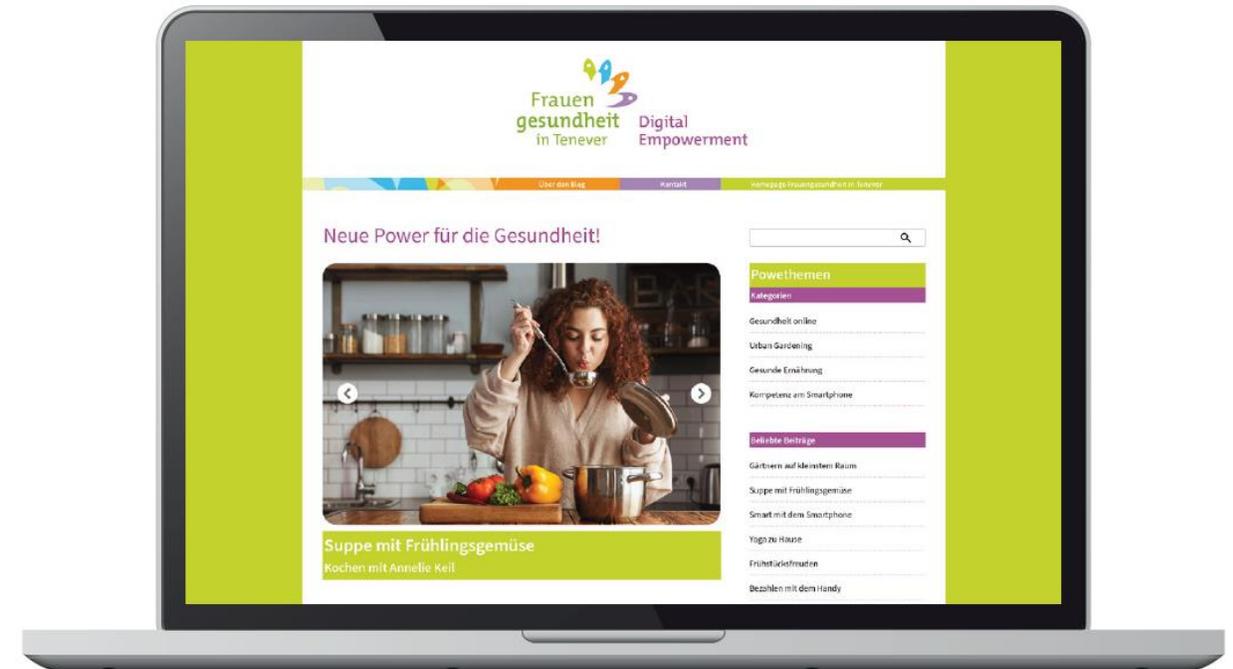
<b>Konzeption des Projekts „Digital Empowerment ...“ entlang des Gesundheitsförderungprozesses</b> (Laufzeit 1.1.2021-31.12.2024)	
<b>Nutzung /Aufbau von Strukturen</b> (Zeitplan: 1. Projektjahr 2021)	
Modul 1	Vernetzung von externen und internen Akteur*innen:
Modul 2	Aufbau eines Steuerungsgremiums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

# 4.3 Partizipation

- ▶ Bedürfnis- und Bedarfsabfrage alleinerziehender Frauen\*
- ▶ Frauen\* wirken bei der Planung und Digitalisierung von Angeboten mit
  - Multiplikatorinnen-Wirkung in ihrer Community
  - Wissenstransfer an Familie und Freund\*innen
- ▶ die partizipative Planung und Vernetzung mit Akteur\*innen im Quartier (Mitgestaltungsworkshops)

# 4.4 Projekt-Blog und Social-Media-Entwicklung

- ▶ Social-Media-Strategie
- ▶ Datenschutz-Konzept
- ▶ Messenger „Signal“
- ▶ Projekt-Blog
- ▶ Instagram



# 4.5 Angebote: Urban Gardening



## Im Grünen

Freundinnen treffen  
Gemeinsam gärtnern  
Obst und Gemüse ernten  
Picknicken  
mit Kinderbetreuung



### Wann?

1. Treffen am 20.4., 10 Uhr  
und am 21.4., 16 Uhr

### Wo?

Treffpunkt: Neuwieder Str. 23



Wir laden alle Mütter herzlich ein.

Bitte melden Sie sich an unter:  
0421 / 40 17 28

Das Treffen ist kostenlos.

Bitte beachten Sie die AHA-Regeln.



Weitere Informationen und Anmeldungen unter:

Frauen gesundheit in Tenever (FGT)

Kublenzer Straße 3A  
28325 Bremen  
Telefon 0421-40 17 28  
E-Mail: FGT@gmx.net

Unsere Räume sind rollstuhlgerecht.

Bank für Sozialwirtschaft  
GmbH | Hannover  
Konto: 84 55 700  
BLZ 25- 205 10

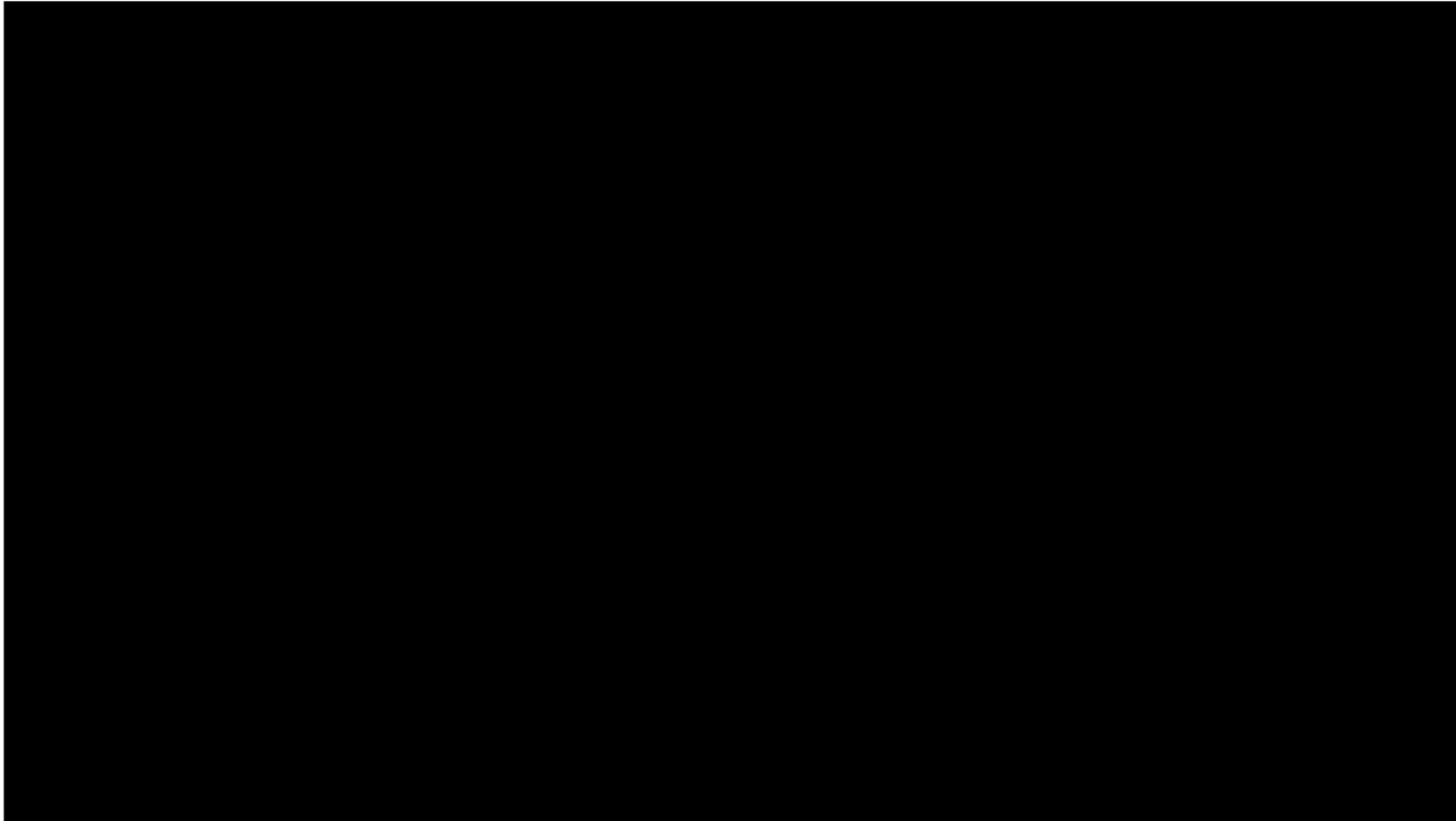


3. Präventionskonferenz im Land Bremen

# 4.6 Angebote: Urban Gardening



## 4.7 Angebote: Kochen mit Frauen\*



3. Präventionskonferenz im Land Bremen

02.09.2021

16

# 4.8 Angebote: Kochen mit Frauen\*



The screenshot shows the website 'Frauen gesundheit in Tenever' with a focus on 'Digital Empowerment'. The main navigation bar includes 'Über den Blog', 'Kontakt', and 'Homepage - FrauengesundheitsTreff in Tenever'. The page title is 'Alle Beiträge: Gesunde Ernährung'. Below the title, there are four article thumbnails with titles: 'Suppe mit Frühlingsgemüse', 'Frühstücksfreuden', 'Typisch Bretnohl', and 'Streubobstsalat hebehen'. To the right, there is a search bar and a sidebar with sections: 'Power-Themen', 'Beliebte Beiträge', and 'Bitte folgen'. A green arrow points from the soup image to the 'Suppe mit Frühlingsgemüse' article, and another green arrow points from the soup image to the 'Bitte folgen' section.

# 4.9 Nächste Schritte

- ▶ Bedarfsanalyse
- ▶ Schulung von Multiplikatorinnen im Bereich „Digitale Kompetenz“
- ▶ Grundlagen-Workshops für die Smartphone Nutzung für Frauen\*
  
- ▶ Laufftreff für Frauen\* in Kooperation mit LSB Bremen (ab 1.9.21)
- ▶ Gesunde Frühstücke



Frauengesundheit in Tenever  
Koblenzer Str. 3A  
28325 Bremen

Tel.: 0421/ 401728

[mareike.sander-drews@frauengesundheitintenever.de](mailto:mareike.sander-drews@frauengesundheitintenever.de)

[christina.sanko@frauengesundheitintenever.de](mailto:christina.sanko@frauengesundheitintenever.de)

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

Instagram: @frauengesundheitintenever