



Bildnachweis: Kreativ in Bildung gGmbH

Gesund und Munter

Bezirk: Marzahn-Hellersdorf
Handlungsraum: GI-Handlungsraum
Hellersdorf-Nord

Projektlaufzeit: 01.05.2022-30.04.2024
Projektbudget: 30.300 Euro

Die psychosoziale Belastung, vor allem von Frauen und insbesondere von alleinerziehenden Eltern, hat sich aufgrund der anhaltenden pandemischen Lage zunehmend verstärkt. Daher wurde in Abstimmung mit den verantwortlichen Fachakteur*innen in Marzahn-Hellersdorf die Entwicklung und Umsetzung von

Projekten zur Förderung von Themen der psychosozialen Gesundheit in den Handlungsräumen Marzahn-Nord und Hellersdorf-Nord beschlossen. In beiden Handlungsräumen sollen eigenständige Projekte durchgeführt werden, die jedoch synergetisch wirken sollen.

Projektbeschreibung

Das Projekt „Gesund und Munter“ in Hellersdorf-Nord setzt mit seinen Angeboten für Alleinerziehende schwerpunktmäßig auf die Vermittlung von Informationen zu gesundheitsbezogenen Handeln. Hierbei werden Themen wie Ernährung und Bewegung sowie individuelle psychosoziale Beratung hinsichtlich der eigenen Belastungsfaktoren, Fragen der Selbstfürsorge und Achtsamkeit behandelt. Die Umsetzung erfolgt durch eine aktive Beteiligung der Teilnehmenden und wird auf den ermittelten Bedarf abgestimmt. Als begleitende Maßnahme wird eine Kinderbetreuung realisiert.

Zielgruppe

Alleinerziehende Menschen

Handlungsfelder

Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/ Entspannung/ psychische Gesundheit, Stärkung von Gesundheits- und Lebenskompetenzen

Lebenswelt

Familienzentrum

Ziele

- Unterstützung positiver Selbstinstruktionen hinsichtlich des Stress- und Ressourcenmanagements sowie der Förderung von Entspannung und Erholung. Im Fokus stehen hierbei die Belastungsbewältigung und akute Stressreduktion, sowie die Ressourcenförderung und Resilienzstärkung.

 [Download Projektsteckbrief](#)

– Erzählen Sie uns in wenigen Worten von dem Projekt.

Das Projekt „Gesund und Munter“ ist ein niedrigschwelliges Angebot für Alleinerziehende, besonders für die Region Hellersdorf Nord. Wir setzen mit unseren Angeboten für Alleinerziehende an folgende Themen an: Unterstützung positiver Selbstinstruktionen hinsichtlich des Stress- und Ressourcenmanagements sowie der Förderung von Entspannung und Erholung. Im Fokus stehen hierbei die Belastungsbewältigung und akute Stressreduktion, sowie die Ressourcenförderung und Resilienzstärkung. Dies wird als Einzelcoaching angeboten.

Zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten werden zusätzlich Gruppenangebote vorgehalten, um den Teilnehmenden die Möglichkeit des gemeinschaftlichen Austausches und der Vernetzung im Sozialraum zu geben. Themen der Gruppenangebote orientieren sich an der Stärkung der Gesundheits- und Lebenskompetenzen. Die Teilnehmenden können hier partizipativ und bedarfsorientiert eigene Themen benennen/ umsetzen.

– Welche Akteur*innen/ Kooperationspartner*innen begleiten das Projekt inhaltlich und strategisch? Mit wem sind Sie vernetzt?

Der Träger Kreativ in Bildung gGmbH ist Gründer und Mitglied des Bildungscampus Kastanie und arbeitet mit den unterschiedlichen Akteuren des Netzwerkes eng zusammen. Weiterhin gibt es Kooperationen mit der MetrumBerlin gGmbH sowie mit dem Projekt „Buntes Haus“, um die Kinderbetreuung zu gewährleisten.

Kontakt

Organisation: Kreativ in Bildung gGmbH
Anschrift: Müggelseedamm 144, 12587 Berlin

Maßnahmen

- Psychosoziale Beratung/Coaching zur Reflektion und Entwicklung individueller Handlungskompetenzen
- Gruppenangebote zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten

Good Practice Kriterien

Partizipation, Empowerment, Zielgruppenbezug, niedrigschwellige Arbeitsweise

Einblicke

- Zu Beginn des Projektes „Gesund und Munter“ erfolgt eine Auftaktveranstaltung, um mit der Zielgruppe eine Bedarfsabfrage/-ermittlung für die Gruppenangebote durchzuführen. Die Teilnehmenden erhalten dadurch die Möglichkeit eigene Anliegen zu formulieren, die dann durch die Durchführenden aufgegriffen und in den Gruppenangeboten umgesetzt werden können.
- Ergeben sich in den individuellen psychosozialen Beratungen gemeinsame Anliegen, können die Durchführenden diese aufnehmen und in ein Gruppenangebot einfließen lassen.
- Entwickeln die Teilnehmenden in den Gruppenangeboten gemeinsame Anliegen, werden sie angeleitet, eigeninitiativ die Projektidee weiterzuentwickeln und deren Umsetzung mit Unterstützung der Durchführenden zu realisieren. Zum Ende des Projektes soll mit den Teilnehmenden gemeinsam beraten werden, wie sich das selbstorganisierte Anliegen verstetigen lässt.

– Welchen Nutzen hat das Projekt für die Bewohnenden im Stadtteil?

Das Angebot richtet sich an Alleinerziehende im Stadtteil. Diese Gruppe ist teilweise sehr hohen Belastungen ausgesetzt, die auf Dauer zu Krisen und zur Erschöpfung führen können. Das Projekt „Gesund und Munter“ setzt hier an und möchte dazu beitragen, die psychosoziale Gesundheit von Alleinerziehenden zu stärken. So kann erreicht werden, dass sich Betroffene austauschen und in Kontakt kommen, sich gegenseitig unterstützen und somit das Miteinander in der Region gestärkt wird.

– Wie kam das Projekt zustande?

Die Koordinatorin für das Bezirksweite Netzwerk für Alleinerziehende Marzahn-Hellersdorf, Fr. Finnberg, hat sich im Rahmen einer Netzwerkrunde des Bildungscampus Kastanie mit ihrer Arbeit vorgestellt. Die dort dargestellten Inhalte entsprachen den Konzepten der Arbeit unseres Trägers. In einem persönlichen Gespräch gab es noch einmal einen Austausch über die Möglichkeit einer Zusammenarbeit im Rahmen des Programms "Gesundheit in Berlin – Stadtteile im Blick". Der Träger hat sich dann entschieden, sich für das Förderprogramm zu bewerben.

Tel: 0162/2861 015
E-Mail: katrin.brehm@kreativinbildung.de
Website: <https://kreativinbildung.de>

