



Bildnachweis: Maria Brauer

Zeit für dich! – Psychosoziale Entlastungsangebote für Alleinerziehende

Bezirk: Pankow

Handlungsraum: BENN Weißensee

Projektlaufzeit: 01.10.2022-30.09.2024

Projektbudget: 32.090 EUR

Eltern sind derzeit im höchsten Maße mit den Folgen der Corona-Pandemie belastet. Alleinerziehende befinden sich zumeist in einer noch dramatischeren Situation. Die Lebenssituation alleinerziehender Mütter und Väter geht mit spezifischen Anforderungen einher, aus denen im Vergleich zu Eltern in

Partnerschaft höhere psychosoziale und körperliche Belastungen entstehen können. Insbesondere Frauen mit Babys und Kleinkindern sind seit der Pandemie noch einsamer, als sie es ohnehin schon waren.

Projektbeschreibung

Das Projekt „Zeit für dich!“ hat zwei Schwerpunkte. Es werden zuerst wohltuende Auszeiten mit natur- und tierpädagogischer Ausrichtung für Alleinerziehende mit begleitender Kinderbetreuung angeboten. Im zweiten Schwerpunkt werden Vernetzungs- und Aktivierungsangebote zusammengefasst.

Zielgruppe

Werdende, junge Familien mit Kindern, Alleinerziehende Menschen

Handlungsfelder

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

Ziele

- Aufbau und Etablierung eines Trägernetzwerkes zur Entwicklung und Umsetzung von Angeboten für Alleinerziehenden und deren Kindern im Sozialraum Weißensee-Ost
- Aufbau von verlässlichen Angeboten, in denen sich jede/r willkommen und auch in der eigenen Lebensrealität verstanden fühlt.
- Gezielte Öffentlichkeitsarbeit Verbreitung über persönliche und trügereigene Netzwerke Reizpotential des Angebotes
- Aktivierung und Zugangsbeteiligung der Zielgruppe
- Die Einrichtungen der Familienbildung werden als nachbarschaftlicher Vernetzungsort für die Zielgruppe wahrnehmbar.
- Insbesondere die Gesundheit und soziale Anbindung der Alleinerziehenden wird begünstigt.
- Es werden gezielte Impulse für ein unmittelbares Erleben fern von digitalen Geräten gesetzt.
- Aufbau von verlässlichen Angeboten, in denen sich jede/r willkommen und auch in der eigenen Lebensrealität verstanden fühlt.

Maßnahmen

- Kaffee und Keks (wöchentliches Frühstück für Alleinerziehende im Familienzentrum „Hansaviertel“)
- Elternworkshop: Gewaltfreie Kommunikation und Gelassen gegen Gewalt (Jährliche Elternfortbildungen im „Nachbarschaftszentrum im Moselviertel“)
- SCHREIBWERKSTATT (jährlicher Elternkurs / jährliche Publikation einer Zeitschrift)
- Zettelwirtschaft (monatliches Unterstützungs- und Beratungsangebot mit begleitender Kinderbetreuung für Alleinerziehende im Familienzentrum „Hansaviertel“ sowie im „Nachbarschaftszentrum im Moselviertel“)
- WOHLFÜHLTAGE (monatliches Entlastungs- und Entspannungsangebot mit begleitender Kinderbetreuung für Alleinerziehende an div. Orten der Familienbildung in Weißensee-Ost)
- STADTFREI / BAUERNHOFTAGE (Naturangebot mit begleitender Kinderbetreuung für Alleinerziehende außerhalb Berlins)
- TIERISCH GUT (14tägiges tierpädagogisches Angebot von den Oster- bis Herbstferien für Alleinerziehende im Familienzentrum „Hand in Hand“)

Lebenswelt

Stadtteilzentrum, Familienzentrum

Good Practice Kriterien

Partizipation, Empowerment

Einblicke

- In Berlin-Weißensee Ost sind viele Angebote wie Krabbelgruppen, Rückbildungskurse, Turnen oder Familienfrühstücke komplett weggefallen – oder drohen immer wieder ausgesetzt zu werden.
- Das Programm im vorliegenden Projektantrag wurde aufgrund einer Bedarfsabfrage der beteiligten Akteure konzipiert. Maßgeblich war dabei die aktivierende Befragung der Mobile Stadtteilarbeit in Weißensee-Ost.



[Download Projektsteckbrief](#)

Kontakt

Organisation: Aktion „Kinder brauchen Matsch“ der Ev. Kirchengemeinde Auferstehung
 Anschrift: Friedenstraße 83, 10249 Berlin

Tel: 030/4265791
 E-Mail: info@kinder-brauchen-matsch.de
 Website: www.kinder-brauchen-matsch.de