

Relax – das Wochenende für alleinerziehende Mütter mit ihren Kindern bis 12 Jahren

Sich stärken für den Alltag – Einsicht in ein
ressourcenorientiertes Angebot.

Warum diese Zielgruppe?

- Alleinerziehende, die mit mindestens einem Kind, aber ohne Partner zusammenleben, gelten als belastet. Sie sind nicht nur durch Probleme, sondern auch durch **Zukunftsängste**, **Überforderung** und durch ein **geringes Selbstwertgefühl** stärker gestresst als Erziehende in einer festen Partnerschaft
- Es hat (aktuell) mehr alleinerziehende Mütter als Väter
- Von der Programmgestaltung her ist es einfacher, sich auf die Bedürfnisse der Mütter zu fokussieren

Ziele von Relax

- Mütter und Kinder geniessen gemeinsam ein freies Wochenende, fern vom Alltag, in einer angenehmen Atmosphäre
- Durch verschiedene Programmpunkte werden sie in ihren individuellen Ressourcen gestärkt
- Sie entwickeln Perspektiven für Ihren Alltag

Umsetzung

Empowerment

- Durch den Programmblock Kreativworkshop und dem Austausch in der Gruppe sollen die Frauen in ihren **vorhandenen Fähigkeiten bestärkt** und zur **Eigeninitiative** motiviert werden.

Partizipation

- Das Wochenende ist nicht vollständig durchorganisiert. In offenen Gesprächsrunden **bestimmen die Frauen selber**, worüber sie miteinander austauschen wollen.

Team

2 Frauen (davon eine Person in Form von Freiwilligenarbeit)

- zuständig für die Mütter

3 Personen (Freiwillige, ergänzt durch Zivildienstleistender)

- zuständig für das Kinderprogramm

Einblicke



Karin Hegnauer Spahni, MAS Prävention & Gesundheitsförderung FH, Stv. Stellenleiterin , Fachstelle für Suchtprävention, Blaues Kreuz Bern

Danke, dass wir
hier sein durften!
Marliese, 45

Tolle Frauen, tolles
Programm, wir kommen
wieder! Alexandra, 42

Mein Leben ist nicht
einfach – aber in den
Stunden hier wurde es
leicht! Prisca, 38

Es gibt eine Offenheit
unter allen Frauen, die
einmalig ist. Corinne, 34

...bitte, dreimal im Jahr
ein solches Wochenende
durchführen..! Daniela, 35



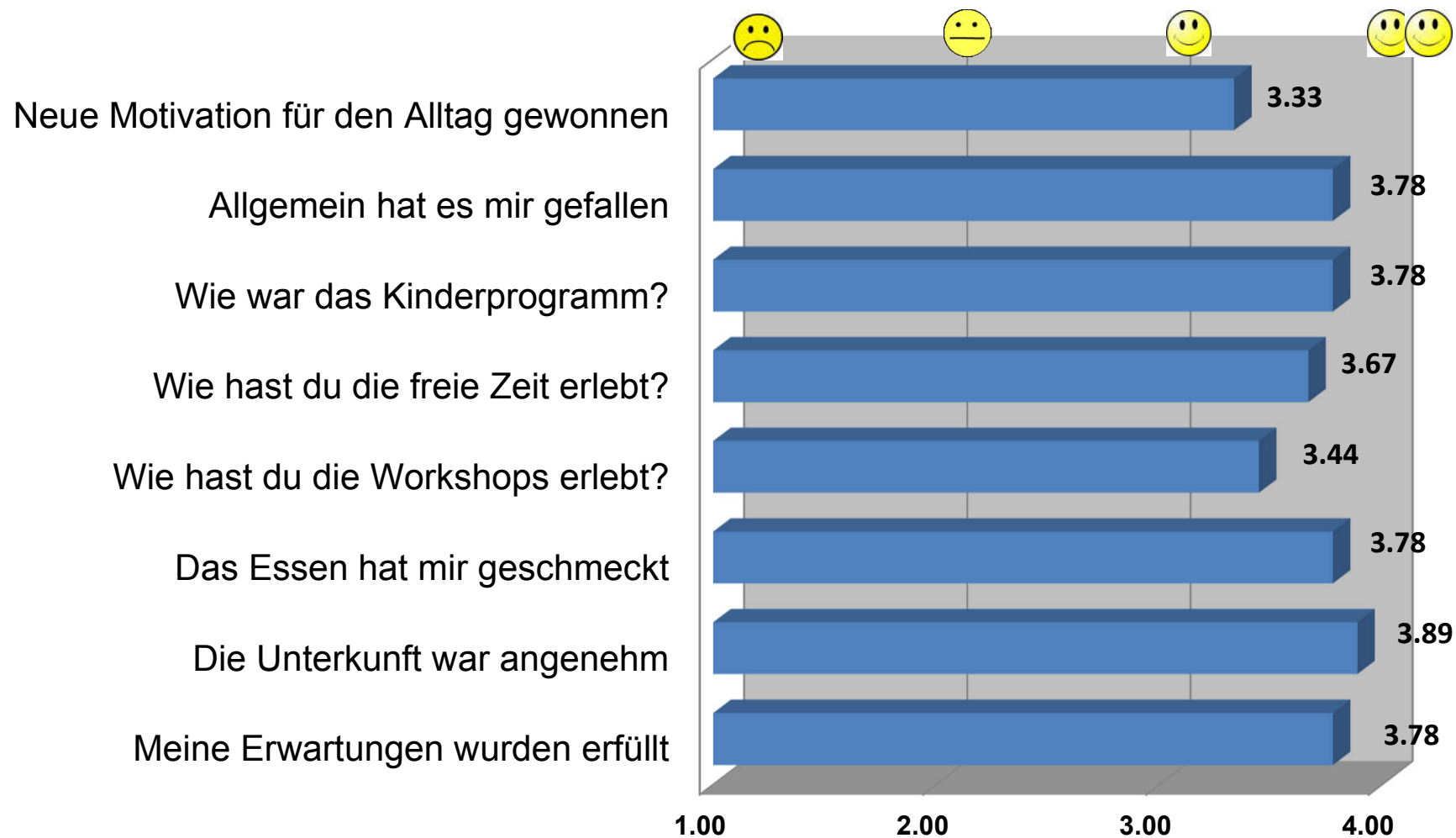
Anzahl Teilnehmende

	Mütter	Kinder	Total Teilnehmende
2011	10	18	28
2012	11	20	31
2013	12	18	30
2014	9	12	21
2015	9	13	22

Von Relax erfahren durch:

Kontakte Blaues Kreuz (Ferienlager, Beratungsstelle)	20%
Sozialdienst, Familienbegleitungen	30%
Persönliche Kontakte (von Frau zu Frau)	30%
Soziale Medien	10%
Unbekannt	10%

Auswertung Relax 2015



Wie wird die Zielgruppe erreicht

Zugänge

- Sozialdienste
- Sozialpädagogische Familienbegleitungen
- Weitere Fachstellen
- Bestehende, eigene Kontakte
- Mund-zu-Mund Propaganda durch die Zielgruppe
- Internetbasierte Kommunikation (z.Bsp. Social Media)
- Medien

Wie wird die Zielgruppe erreicht

Formen

- Flyer
- Newsletter
- Webseite
- Medieninformation
- Briefversand

Relax 2016

WOCHENENDE FÜR ALLEINERZIEHENDE
MÜTTER MIT KINDERN

2.-4. SEPTEMBER
HASLIBERG

..... ❖
BIS 12 JAHRE



Karin Hegnauer Spahni, MAS Prävention & Gesundheitsförderung FH, Stv. Stellenleiterin , Fachstelle für Suchtprävention, Blaues Kreuz Bern

Zugangsschranken

Mütter

- Haben nicht den Mut, sich anzumelden (Schwellenangst)
- Kostenfrage
- Reise
- Mütter mit Kinder ab 12 Jahren
- Migrantinnen

Drittstellen

- Nutzen ist für sie unklar oder nicht bewusst
- Mangelnde Sensibilisierung
- Zu viel Aufwand
- Kostenfrage

Wer wird nicht erreicht?

- Mütter mit älteren Kindern (ab 12 Jahren)
- Alleinerziehende Väter
- Mütter, in einer schwierigen Partnerschaft – jedoch nicht alleinerziehend
- Alleinerziehende Mütter mit zu hoher Schwellenangst

Relax – bedürfnisorientiert

Lebensrealität

- Sind häufig gestresst
- Wenig Initiative für Freizeitaktivitäten
- Fühlen sich einsam und unverstanden
- Sehr enge Bindung zu den Kindern (bis hin zum Partnerersatz)

Bedürfnis

- «Hotelservice» geniessen
- Kreativität neu entdecken
- Austausch untereinander (Selbsthilfe-Ansatz)
- Separates Kinderprogramm und trotzdem gemeinsame Erlebnisse

Kommunikation von massenmedial bis one to one

- Ausschreibung auf zahlreichen Kanälen (Webseite, social Media, Flyer verteilen etc..)
- Optisch ansprechende, zielgruppenspezifische Ausschreibung
- Öffentlichkeitsarbeit pflegen
- Gesunde Identifikation mit dem Angebot
- Aktive Unterstützung durch das Umfeld
- Beziehungen zu Schlüsselpersonen nutzen
- Betroffene einbeziehen

Austausch untereinander

- Do's und Don'ts im Umgang mit Alleinerziehenden
- Best practice Methoden definieren