

NETZWERK ALLEINERZIEHENDE

NEWSLETTER NR. 12 - JUNI 2026



Das Projekt

Vom GKV-Bündnis für Gesundheit in Mecklenburg-Vorpommern gefördert, mit dem Landkreis Vorpommern-Greifswald als Projektträger und der ISBW gGmbH als Kooperationspartnerin, wird seit September 2022 bis August 2026 in Greifswald ein Projekt zur Gesundheitsförderung für Alleinerziehende umgesetzt.

Mit dem nahenden Projektende möchten wir in dieser Ausgabe auf die vergangenen Jahre zurückblicken und einige besondere Meilensteine hervorheben. Wir berichten von unserem Familien-Retreat, ziehen Bilanz über die Projektlaufzeit und geben Einblicke in unseren Podcast-Auftritt bei den „Greifswalder Stadtgesprächen“.

Außerdem informieren wir über die landesweite Vernetzung für Alleinerziehende in Mecklenburg-Vorpommern, blicken auf unsere Abschlussveranstaltung voraus und geben einen Überblick über die kommenden Beratungs- und Begegnungsangebote im Familienhafen Greifswald.

Ansprechpartnerinnen:

Diana Wienbrandt, Sophie Ressin und Milena Stein

Mail: diana.wienbrandt@isbw.de + sophie.ressin@isbw.de

Tel. 0176 / 56371957 + 0170/ 3636665

Inhalt

Rückblick I: Das Familien-Retreat

Rückblick II: Die Projektlaufzeit 2022–2026

Rückblick III: Zu Gast im Podcast „Greifswalder Stadtgespräche“

Ausblick: Abschluss-Event und landesweite Vernetzung

Vorgemerkt: Termine Beratung, Ein-Eltern-Café



Rückblick Nr. 1:

AUF DAS RETREAT IM MAI

Am 8. Juni 2026 fand im Familienhafen Greifswald unsere „Bewegende Auszeit“ für Alleinerziehende und ihre Kinder statt. Bei sommerlicher Atmosphäre verbrachten die Teilnehmenden einen abwechslungsreichen Nachmittag voller Begegnung, Entspannung und gemeinsamer Erlebnisse.

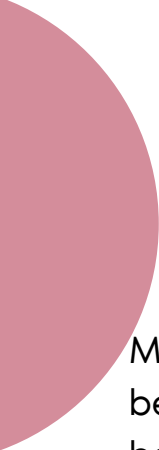
Besonders gut angenommen wurden die Angebote zur Selbstfürsorge und Entspannung: Bei der Meditationsreise mit Sophie Ressin konnten die Teilnehmenden zur Ruhe kommen und neue Energie tanken. Die Yoga-Einheit mit Nora Kaufmann von shine on yoga lud dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen und einen Moment ganz bei sich selbst anzukommen.

Auch das Kreativangebot mit Milena Stein sorgte für viele schöne Momente und bot Raum für gemeinsames Gestalten und Ausprobieren. Währenddessen ermöglichte die Kinderbetreuung den Eltern, die Angebote entspannt wahrzunehmen und sich mit anderen Alleinerziehenden auszutauschen.

Beim gemeinsamen Mitbring-Bufferet entstanden viele anregende Gespräche, neue Kontakte und ein wertvoller Austausch über den Alltag als Alleinerziehende. Die offene und herzliche Atmosphäre machte die Veranstaltung zu einem besonderen Ort der Vernetzung und gegenseitigen Unterstützung.

Wir bedanken uns herzlich bei allen Teilnehmenden sowie bei den engagierten Mitwirkenden, die diesen Nachmittag möglich gemacht haben. Es war eine rundum gelungene Auszeit mit vielen bewegenden Begegnungen und wir freuen uns schon auf die nächsten gemeinsamen Veranstaltungen.





Rückblick Nr. 2:

AUF DIE GESAMTE PROJEKTLAUFZEIT

Mit unserem Projekt für Alleinerziehende blicken wir auf eine intensive und bereichernde Zeit zurück, in der zahlreiche Familien in Vorpommern-Greifswald begleitet, gestärkt und miteinander vernetzt werden konnten.

Was mit der Idee begann, Räume für Austausch, Unterstützung und Entlastung zu schaffen, entwickelte sich zu einem lebendigen Angebot, das viele Alleinerziehende erreichte. Besonders die regelmäßigen Ein-Eltern-Cafés in Greifswald wurden zu wichtigen Treffpunkten. Hier entstanden vertrauensvolle Gespräche, neue Kontakte und gegenseitige Unterstützung. Die Treffen boten Raum für den Austausch über Herausforderungen des Familienalltags, aber auch für gemeinsames Lachen, Ermutigung und das Gefühl, mit den eigenen Erfahrungen nicht allein zu sein.

Durch vielfältige Impulse, Gespräche und stärkende Angebote konnten Alleinerziehende in ihrer persönlichen Situation unterstützt werden. Themen wie mentale Gesundheit, Selbstfürsorge, Resilienz und die Bewältigung alltäglicher Belastungen standen dabei immer wieder im Mittelpunkt. Viele Teilnehmende berichteten, dass sie neue Perspektiven gewinnen, Kraft schöpfen und ihren Alltag gestärkter gestalten konnten.

Besonders erfreulich war die Ausweitung des Angebots nach Pasewalk. Damit konnten weitere Alleinerziehende erreicht und die Idee eines wohnortnahen Unterstützungs- und Vernetzungsangebotes in die Region getragen werden. Die positive Resonanz verdeutlicht, wie wichtig solche Begegnungsorte gerade im ländlichen Raum sind.

Ein weiterer zentraler Baustein des Projektes war die kontinuierliche Beratungs- und Verweisarbeit. In zahlreichen Gesprächen konnten individuelle Anliegen aufgegriffen, Orientierung gegeben und passende Unterstützungsangebote vermittelt werden. Die niedrigschwellige Beratung erwies sich dabei als wertvolle Unterstützung für viele Familien.

Fortsetzung:

Parallel dazu gelang es, gemeinsam mit engagierten Partner*innen ein Netzwerk für Alleinerziehende aufzubauen und weiterzuentwickeln. Durch die enge Zusammenarbeit verschiedener Akteurinnen und Akteure konnten Ressourcen gebündelt, Angebote sichtbar gemacht und neue Kooperationen angestoßen werden. Der Netzwerkgedanke entwickelte sich zu einer tragenden Säule des Projektes und zeigt, wie wichtig gemeinsames Handeln für nachhaltige Unterstützung ist.

Zu den besonderen Höhepunkten zählten die Retreats und Kurzauszeiten für Alleinerziehende. Sie schufen geschützte Räume für Entspannung, Begegnung und Selbstfürsorge und ermöglichten es den Teilnehmenden, neue Kraft für ihren oft herausfordernden Alltag zu schöpfen.

Unser Fazit fällt durchweg positiv aus: Das Projekt hat gezeigt, wie wertvoll niedrigschwellige Begegnungs-, Beratungs- und Unterstützungsangebote für Alleinerziehende sind. Es konnten Kontakte geknüpft, Selbstvertrauen gestärkt und nachhaltige Strukturen für gegenseitige Unterstützung geschaffen werden. Vor allem aber ist ein Netzwerk entstanden, das auch über die Projektlaufzeit hinaus wirken kann.

Rückblick Nr. 3:



Im März war das **Projekt „Gesundheitsförderung für Alleinerziehende“** des ISBW Familienhafens im Podcast „Greifswalder Stadtgespräche: Wir hören hin!“ zu Gast. Im Gespräch standen die Lebensrealitäten von Alleinerziehenden, ihre besonderen Herausforderungen sowie die Unterstützungs- und Gesundheitsangebote des Projektes im Mittelpunkt.

Der Podcast bot die Möglichkeit, die Bedarfe von Alleinerziehenden sichtbar zu machen, über wichtige Themen wie mentale Gesundheit und Entlastung zu sprechen und das Projekt einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen. Wir freuen uns, dass wir auf diesem Weg Aufmerksamkeit für die Lebenssituation von Ein-Eltern-Familien schaffen und über bestehende Unterstützungsangebote informieren konnten.



<https://open.spotify.com/episode/329lmH0fHR9Sr0V6N5viiK>

Ausblick:

Am **9. Juli** möchten wir in der Zeit von **10.00 - 13.00 Uhr** bei unserer Abschlussveranstaltung gemeinsam auf die vergangenen Monate zurückblicken, Erfolge sichtbar machen und den entstandenen Netzwerkgedanken weitertragen. Gleichzeitig wollen wir den Blick nach vorn richten: Gemeinsam mit dem Landkreis Vorpommern-Greifswald sind wir in Antragsstellung, um die erfolgreiche Arbeit fortzuführen und in einem neuen Projekt weiterzuentwickeln.

Im Mittelpunkt sollen dabei die Stärkung der mentalen Gesundheit von Alleinerziehenden, die Förderung von Selbstfürsorge sowie die Schaffung wohnortnaher Begegnungs- und Unterstützungsangebote sein. Gleichzeitig möchten wir den aufgebauten Netzwerkgedanken weitertragen und Angebote perspektivisch noch stärker im gesamten Landkreis verankern.

Denn die Erfahrungen der vergangenen Monate und Jahre zeigen deutlich: Der Bedarf ist groß – und gemeinsam können wir viel bewegen.

LANDESWEIT VERNETZT FÜR ALLEINERZIEHENDE

Ein wichtiger Schritt für die Interessenvertretung von Alleinerziehenden in Mecklenburg-Vorpommern ist die Etablierung einer landesweiten Interessengemeinschaft. Initiiert wurde die Arbeitsgruppe durch den Landesfrauenrat MV.

Als ISBW Familienhafen sind wir Mitglied dieser AG und bringen unsere Erfahrungen aus der praktischen Arbeit mit Alleinerziehenden aktiv ein. Zugleich verstehen wir uns als Impulsgeber, um Bedarfe sichtbar zu machen, Perspektiven aus der Region einzubringen und gemeinsam mit weiteren Akteur*innen an stärkeren Strukturen für Ein-Eltern-Familien im Land zu arbeiten.

Die landesweite Vernetzung bietet die Chance, Anliegen von Alleinerziehenden gebündelt zu vertreten, Erfahrungen zu teilen und langfristig mehr Sichtbarkeit und Unterstützung für diese Zielgruppe zu schaffen.

Interessierte Akteur*innen, die sich in die landesweite Interessengemeinschaft einbringen möchten, sind herzlich willkommen. Bei Interesse wenden Sie sich gerne an den Landesfrauenrat MV oder an die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Vorpommern-Greifswald, Susanne Sacher.

Angebote für Alleinerziehende

Alleinerziehend

aber nicht allein!

Einzelgespräche

Unser Angebot für deine Themen.
Vor Ort oder als Online-Beratung.

Unsere Gesprächszeiten vor Ort

1.07. 10 – 14 Uhr

Ein-Eltern-Café

Entspannter Austausch
mit Kinderbetreuung.

Nächste Termine

8.7. 15:15 – 17:15 Uhr

Abschluss-Event

Unser Rückblick auf das Projekt, die
Erfahrungen und die schönen
Momente.

9.07. 10 – 13 Uhr



QR-Code scannen & einfach
per WhatsApp anmelden!
0170 / 3636665

Wir freuen uns auf dich!

Sophie Ressin & Milena Stein

✉ sophie.ressin@isbw.de

☎ 0170 / 3636665

Familienhafen Greifswald

ISBW

**Familienhafen
Greifswald**

Makarenkostraße 8
17491 Greifswald

Im MGH Aktion Sonnenschein e.V.
isbw.de/familienhafen-greifswald