

Das Angebot

**alfa beta –**  
Kontaktnetz für allein erziehende Frauen  
mit Kindern mit Behinderungen in München  
(siaf e.V.)

hat das Good Practice-Auswahlverfahren des Kooperationsverbundes  
„Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ erfolgreich durchlaufen!

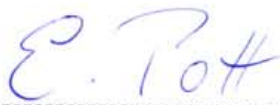
# GOOD PRACTICE

in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten

Auf der Grundlage der zwölf Kriterien für gute Praxis in der soziallagenbezogenen  
Gesundheitsförderung wurde das Angebot „alfa beta“ als besonders vorbildlich in den  
folgenden Bereichen ausgewählt:

- **Empowerment**
- **Dokumentation und Evaluation**
- **Innovation und Nachhaltigkeit**

Für Ihre Arbeit wünschen wir Ihnen weiterhin viel Erfolg.



Prof. Dr. Elisabeth Pott

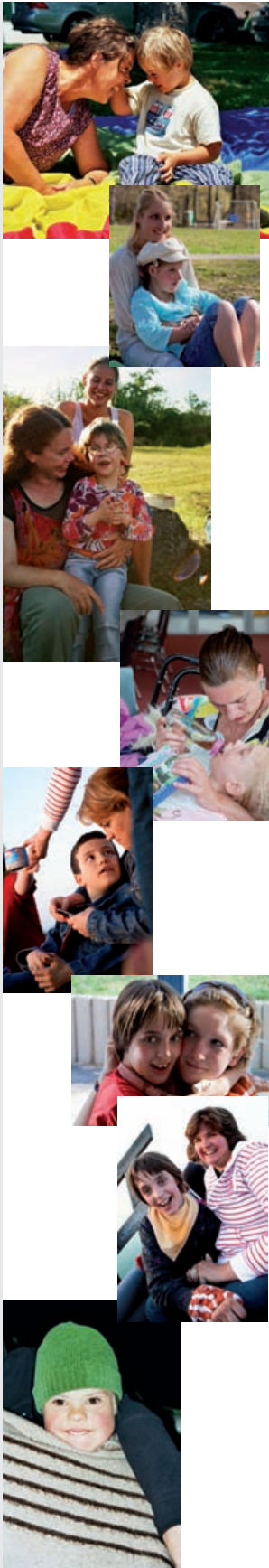
Köln, den 28.03.2011



Dr. Frank Lehmann

Der Kooperationsverbund „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ ist ein Zusammenschluss von  
Partnerorganisationen auf Initiative und mit Unterstützung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

[www.gesundheitliche-chancengleichheit.de](http://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de)



## Hintergrund

- Trend zur Zunahme von Einelternfamilien in der LH München besonders ausgeprägt (2007 21,7% aller Haushalte mit Kindern)
- Allein erziehende Frauen mit Kindern mit Behinderung sind in vielen Bereichen sehr belastet und haben einen speziellen Bedarf an Unterstützung
- 2007 Initiierung der Anlaufstelle *alfa beta* speziell für diese Zielgruppe durch *siaf e.V.*

## Vorgehen

### Die Einrichtung hilft Müttern von Kindern mit Behinderung

- die komplexen Anforderungen ihres Alltags zubewältigen
- ihre soziale Isolation zu überwinden
- dem Burnout vorzubeugen

### Das Konzept von *alfabeta* basiert auf der Stärkung des Selbsthilfepotenzials mittels

- Individueller Beratung und Unterstützung
- Bildungs-, Erholungs- und Freizeitangeboten
- Unterstützung zur Selbsthilfe

## Gute Praxisbereiche

### Empowerment

mit dem Ziel individuelle Bewältigungsstrategien und Selbsthilfepotentiale zu stärken

### Bildung von Netzwerken

- durchbricht die Isolation
- stärkt das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten

### Dokumentation und Evaluation

Begleitung und wissenschaftliche Evaluation durch das Sozialwissenschaftliche Institut München mittels schriftlicher Befragung, teilnehmender Beobachtung, Expertinnengespräche und Dokumentenanalyse

### Innovation und Nachhaltigkeit

- Zunehmende Anfragen bezeugen zunehmende Etablierung von *alfa beta* als Unterstützungsnetzwerk
- Synergieeffekte durch Kooperationen und Vernetzungen.
- Konsolidierung und Eigenständigkeit der Selbsthilfegruppe

# Die zwölf Kriterien von **Good Practice**

Konzeption,  
Selbst-  
verständnis

Zielgruppe

Innovation  
und Nach-  
haltigkeit

Multiplika-  
renkonzept

Niedrig-  
schwellige  
Arbeitsweise

Partizipation

Empower-  
ment

Setting-  
ansatz

Integriertes  
Handlungs-  
konzept/  
Vernetzung

Qualitäts-  
management/  
-entwicklung

Dokumen-  
tation und  
Evaluation

Kosten-  
Nutzen-  
Relation

# GOOD PRACTICE



in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten

Startseite > Praxisdatenbank > Recherche



**Veröffentlichung: 2010**

## alfa beta

### Kontaktnetz für allein erziehende Frauen mit Kindern mit Behinderung in München

#### Träger

siaf e.V.

#### Kurzbeschreibung

Das Projekt alfa beta berät und unterstützt Frauen, die Kinder mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit alleine erziehen, betreuen und begleiten. Das Projekt verfolgt die Ziele, die Isolation der Frauen aufzubrechen, sie in ihrer Lebenssituation zu stärken und das Wohlbefinden der Familien nachhaltig zu fördern.

Die vielseitigen hohen Anforderungen an diese Frauen führen zu einer physischen und psychischen Dauerbelastung, die mit gesundheitlichen Problemen einhergeht. Häufige Erscheinungen sind Burnout, Schlafmangel, Erschöpfungsdepression, Rückenprobleme und Krankheiten, die aus einem geschwächten Immunsystem resultieren. Verschiedene Angebote wie beispielsweise individuelle Beratung und Unterstützung und der salutogenetische Projektansatz entlasten und stärken die Frauen.

alfa beta wird vom Münchner Forschungs- und Beratungsinstitut SIM Sozialplanung wissenschaftlich begleitet. Das Projekt wird gefördert von der Aktion Mensch e.V., der Software AG Stiftung, der REWE Group und Sternstunden e.V. Trägerverein ist siaf e.V., der Mitglied im Paritätischen ist.

#### Weitere Informationen

- Ziele und Zielgruppen
- Hintergrund
- Vorgehen
- Gesammelte Erfahrungen
- Literatur

#### Good Practice in

- Empowerment
- Dokumentation und Evaluation
- Innovation und Nachhaltigkeit

#### Themen

##### Soziale und gemeindebezogene Netzwerke

- Selbsthilfegruppen

##### Lebensweise / individuelles Gesundheitshandeln

- Elternschaft
- Seelische Gesundheit

##### Gestaltung der Lebenswelten

Das Angebot wird teilweise in den Lebenswelten der Zielgruppe durchgeführt.

- sonst. Bildungseinrichtung
- Versorgungs- und Unterstützungseinrichtung

##### Altersgruppen

- Junge Erwachsene (19-29 Jahre)
- Erwachsene (30-59 Jahre)

**Das Angebot umfasst geschlechtsspezifische Angebote für**

- Mädchen / Frauen

**Zielgruppen**

- Allein Erziehende
- Personen mit einem niedrigen sozialen Status

**Multiplikatorinnen und Multiplikatoren****Gesundheit**

- Medizin
- Pflege
- Psychologie
- Sozialversicherungen

**Bildung**

- Frühkindliche Pädagogik (Krippen, Kindertagesstätten)
- Schule

**Soziales**

- Sozialarbeit

**Andere**

- Presse
- Fachöffentlichkeitsarbeit

**Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner****Gesundheit**

- Selbsthilfegruppen

**Andere**

- Andere Kooperationspartner  
und zwar Einrichtungen der Behindertenhilfe

**Dokumentation**

- Geschäftsbericht, Jahresbericht

**Evaluation**

- externe Evaluation

Evaluation wurde veröffentlicht unter dem Titel  
Veröffentlichung Herbst 2009

**Zeitraum**

**Beginn:** April 2007

**Abschluss:** kein Ende geplant

**Kontakt**

Frau Igbal Selimi  
Sedanstr. 37  
81667 München (Bayern)

**Telefon:** 089 / 62286287

**Telefax:** 089 / 45802513

**E-Mail:** selimi@siaf.de

**Website:** [http://www.allfa-m.de/allfa\\_beta.htm](http://www.allfa-m.de/allfa_beta.htm)

**Stand**

26.10.2010