

Pressemitteilung

Gesellschafter:

- AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
- BKK Landesverband Süd
- IKK classic
- KNAPPSCHAFT, Regionaldirektion Frankfurt
- SVLFG als landwirtschaftliche Krankenkasse
- Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Landesvertretung Hessen

**ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen
Geschäftsstelle**

Luisa Wieczorek

c/o Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek),

Landesvertretung Hessen

Walter-Kolb-Straße 9-11

60594 Frankfurt

Pressekontakt:

Heike Kronenberg

Tel.: 0 69 / 96 21 68 – 20

Fax: 0 69 / 96 21 68 – 90

E-Mail: heike.kronenberg@vdek.com

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek),

Landesvertretung Hessen

Förderung durch die ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen

Präventionsprojekt „FrauenZeit“ stärkt Gesundheit und Selbstbewusstsein von Frauen mit Migrations- und Fluchterfahrung in Kassel

Frankfurt, 08.04.2026 – Am 01.04.2026 startete in Kassel mit dem Projekt: „FrauenZeit – WellBeing for Women“ ein neues Präventionsangebot zur Stärkung der Gesundheitskompetenz und Selbstbestimmung von Frauen. Das Projekt ist offen für alle Frauen und legt einen speziellen Fokus auf Frauen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung. Es wird vom Verein Sozialer Friedensdienst Kassel e.V. gesteuert und fachlich umgesetzt und vom Amt für Chancengleichheit und Gesundheitsamt Kassel begleitet. Die ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen unterstützt das Projekt im Rahmen des landesspezifischen Budgets in den kommenden drei Jahren mit über 260.000 Euro. Ziel ist es, Frauen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung so zu unterstützen, dass sie ihr eigenes Leben und ihre Gesundheit selbstbestimmt gestalten können.

Praktische Angebote zu Ernährung, Bewegung und Entspannung

Die Inhalte werden in Modulen vermittelt, die theoretische Grundlagen mit praktischen Übungen verbinden. Dazu gehören alltagsnahe Angebote wie Kochwerkstätten,

Entspannungsübungen, Bewegungsangebote und Basiswissen rund um Gesundheit. Die Teilnehmerinnen können eigene Themen einbringen und die Gestaltung der Module aktiv mitbestimmen. Gleichzeitig sollen an den Projektstandorten Kassel–Oberzwehren, Kassel–Rothenditmold und Kassel–West langfristige Strukturen entstehen, die Frauen dauerhaft stärken.

Peer-to-Peer-Ansatz schafft nachhaltige Strukturen

Ein zentraler Bestandteil des Projekts ist der Peer-to-Peer-Ansatz: Frauen, die regelmäßig teilnehmen, werden befähigt, ihr Wissen an andere Frauen weiterzugeben und künftig selbst Angebote zu begleiten. Damit schafft das Projekt langfristige Strukturen und trägt zu mehr gesundheitlicher Chancengleichheit bei. Nach Abschluss der Projektlaufzeit ist geplant, das Konzept auf weitere Standorte auszuweiten.

Projektbeteiligte unterstreichen den Mehrwert von „FrauenZeit“

„Frauen mit Migrations- und Fluchterfahrung stehen häufig vor strukturellen, sprachlichen und sozialen Barrieren, die den Zugang zu Gesundheitsinformationen und –angeboten erschweren können. Das Projekt „FrauenZeit – WellBeing for Women“ setzt genau hier an und schafft einen geschützten Raum, in dem Vertrauen entstehen und Gesundheitswissen niedrigschwellig vermittelt werden kann. Besonders wichtig ist, dass aus dem Projekt heraus langfristige Netzwerke entstehen, von denen viele Frauen profitieren können“, betont Claudia Ackermann, Leiterin des Verbands der Ersatzkassen e. V. (vdek) stellvertretend für die Geschäftsführung der ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen.

Eva del Coz, Geschäftsführerin Sozialer Friedensdienst Kassel e.V., erklärt: „Mit dem Projekt FrauenZeit – WellBeing for Women schaffen wir einen geschützten Raum, in dem Frauen sich stärken, vernetzen und ihre Gesundheitskompetenzen erweitern können. Gerade für Frauen mit Migrations- und Fluchterfahrung ist es entscheidend, Angebote zu entwickeln, die alltagsnah, niedrigschwellig und partizipativ gestaltet sind. Unser Ansatz verbindet praktische Gesundheitsförderung mit Empowerment und langfristiger Perspektive: Frauen werden nicht nur erreicht, sondern aktiv befähigt, selbst zu Multiplikatorinnen zu werden. So entstehen nachhaltige Strukturen in den Stadtteilen, die auch über die Projektlaufzeit hinauswirken.“

„Gerade für Frauen mit Migrationsbiografie sind vertrauensvolle Orte und gemeinschaftliche Angebote wichtig. Das Projekt Projekt FrauenZeit – WellBeing for Women verbindet Gesundheitsförderung mit Begegnung und stärkt damit Teilhabe und Selbstwirksamkeit“, betont das Amt für Chancengleichheit.

Martina Metz, Abteilungsleitung Prävention und Gesundheitsförderung des Gesundheitsamts Kassel, betont: „Gesundheit beginnt im Alltag. Projekte wie ‚FrauenZeit – WellBeing for Women‘ schaffen niedrigschwellige Zugänge zu Bewegung, Austausch und Gesundheitswissen und stärken damit Frauen in ihrem Lebensumfeld.“

Terhas Andezion, Geschäftsführerin Kasseler Präventionsrat, sagt: „Das Projekt FrauenZeit – WellBeing for Women zeigt, wie wirksame Gesundheitsförderung vor Ort gelingen kann: niedrigschwellig, partizipativ und kultursensibel. Es stärkt insbesondere Frauen, die bislang schwer erreichbar sind, und leistet damit einen wichtigen Beitrag zu mehr gesundheitlicher Chancengleichheit in Kassel.“

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen ist eine Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Förderung der Gesundheit und Prävention in hessischen Kommunen und kreisfreien Städten. Es unterstützt Projekte, die auf die Verbesserung der Lebensqualität ausgerichtet sind, und leistet wichtige Beiträge zur nachhaltigen Entwicklung kommunaler Gesundheitsförderung. Weitere Informationen zu den Tätigkeiten der ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen erhalten Interessierte auf der Website des GKV-Bündnisses für Gesundheit (<https://www.gkv-buendnis.de/>). Die Geschäftsstelle der ARGE steht darüber hinaus bei Fragen rund um die Projektberatung und Antragbearbeitung telefonisch unter 069 / 96 21 68 – 72 zur Verfügung.