



# Gesundheit in Osterholz

Projekte in Blockdiek, Schweizer Viertel und Tenever

# Vorwort

In Osterholz haben Projekte und Initiativen aus der Gesundheitsförderung, insbesondere während der Corona-Pandemie, an Bedeutung gewonnen. Viele dieser Projekte sind außerdem während der Pandemie entstanden, sodass ein Austausch und Zusammenkommen in Präsenz bei vielen Akteur\*innen bisher kaum oder nicht möglich waren. Bei der Auftaktveranstaltung des Netzwerks „Gesundheit in Osterholz“ am 16.06.2022 sollte es daher das Ziel sein, neu hinzugekommene Projekte vorzustellen, sich untereinander kennenzulernen, sich bekannt zu machen und zu vernetzen. Besonders die Vernetzung und damit die Transparenz im Stadtteil zu fördern, soll dazu beitragen, gemeinsam an einem Strang zu ziehen, um die Gesundheit der Bewohner\*innen sowie die gesundheitliche Chancengleichheit in Osterholz nachhaltig zu stärken.

Elf neue Projekte haben sich bei der Veranstaltung vorgestellt und ihre Angebote aus den Quartieren Blockdiek, Schweizer Viertel und Tenever sowie quartiersübergreifend präsentiert. Auf einem Markt der Möglichkeiten konnte ein Austausch zwischen allen Teilnehmenden ermöglicht werden. Zusätzlich wurde innerhalb von Kleingruppen zu verschiedenen Fragestellungen das Interesse an einem quartiersübergreifenden Netzwerk „Gesundheit in Osterholz“ abgefragt sowie verschiedene Fragestellungen bearbeitet, um die Ziele, Themen und Rahmenbedingungen des Netzwerks gemeinsam zu konkretisieren. Anschließend wurden erste gemeinsame Vereinbarungen getroffen. Eine dieser Vereinbarungen legt fest, die hier vorliegende und auf der Veranstaltung vorgestellte Broschüre als zukünftige Sammlung von Projekten in Osterholz zu nutzen. Bisher umfasst diese Broschüre die elf auf der Veranstaltung vorgestellten Projekte. Zukünftig kann diese durch weitere gesundheitliche Projekte ergänzt werden, die in den Quartieren Blockdiek, Schweizer Viertel oder Tenever beziehungsweise im Stadtteil Osterholz tätig sind. Interessierte wenden sich bitte an [Nicole Tempel \(nicole.tempel@gesundheit-nds.de\)](mailto:nicole.tempel@gesundheit-nds.de).



# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorwort</b>   | <b>2</b>  |
| <b>Inhalt</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Steckbriefe</b>   | <b>4</b>  |
| <b>Bewegung im Quartier</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen</b> | <b>5</b>  |
| <b>Gesundheitsfachkräfte im Quartier in Bremen und Bremerhaven</b>                             | <b>6</b>  |
| <b>GrowH! – gesund aufwachsen</b>  | <b>7</b>  |
| <b>HebammenZentrum Ost</b>   | <b>8</b>  |
| <b>Kinderbauernhof Tenever</b>   | <b>9</b>  |
| <b>Kommunaler Strukturaufbau im Bremer Osten</b>   | <b>10</b> |
| <b>Leibniz Living Lab – Gesundheitswerkstatt Osterholz</b>                                     | <b>11</b> |
| <b>MARS: Mönnerschuppen als Orte der Prävention und Gesundheitsförderung</b>                   | <b>12</b> |
| <b>Naturerleben mit der Umwelt-Lernwerkstatt</b>   | <b>13</b> |
| <b>Regionale Fachkräfte für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen</b>             | <b>14</b> |
| <b>Rehakompass – Für Menschen mit psychischen Belastungen und Suchtgefährdung</b>              | <b>15</b> |
| <b>Werkstatt Alter</b>   | <b>16</b> |
| <b>ZIS – Zentrum für Migranten und Interkulturelle Studien e. V. Bremen</b>                    | <b>17</b> |



## Bewegung im Quartier

### ZIELSETZUNG

Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen durch offene Outdoor-Bewegungsangebote

### MAßNAHMEN

Offene und niederschwellige Angebote, da wo sich Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeit aufhalten  
Übungsleiter\*innenausbildung und -fortbildung  
Unterstützung durch Bewegungsmaterialien

### DIALOGGRUPPE (AN WEN RICHTET SICH DAS PROJEKT?)

Träger der offenen Kinder- und Jugendarbeit, Vereine und alle, die offene Bewegungsangebote anbieten wollen

### HANDLUNGSFELDER/ SCHWERPUNKTE

Kooperation und sowohl finanzielle als auch personelle Unterstützung bei der Planung und Durchführung offener Bewegungsangebote für Kinder und Jugendliche

### IN WELCHEM QUARTIER WIRD DAS PROJEKT UMGESETZT?

Mehrere Quartiere in Bremen und Bremerhaven

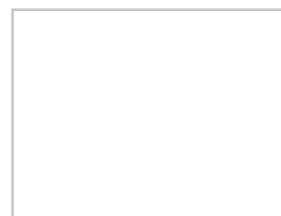
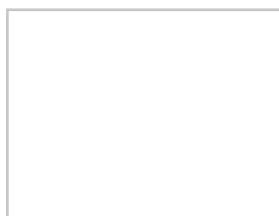
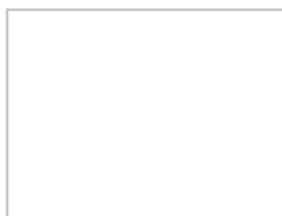
### PROJEKTLAUFZEIT

01.01.2022 - 31.08.2022

### KONTAKTDATEN

Laura Himmelskamp (Bremer Sportjugend im Landessportbund Bremen e.V.)  
l.himmelskamp@bremer-sportjugend.de / 0421-7928746

### LOGOS



## Digital Empowerment – Neue Wege in der Gesundheitsförderung für alleinerziehende Frauen

### ZIELSETZUNG

Ziel des Projektes „Digital Empowerment - Neue Wege in der Gesundheitsförderung mit alleinerziehenden Frauen“ ist die partizipative Förderung von Gesundheitskompetenzen für alleinerziehende Frauen im Hinblick auf die Handlungsfelder gesundheitsförderliche Ernährung und Medienkompetenz. Alleinerziehende Frauen werden befähigt zu einem kritischen Umgang mit digitalen Medien und erfahren, wie sie gesundheitsrelevante Informationen online finden und für sich nutzen.

### MAßNAHMEN

Ausbau digitaler Infrastruktur & Internetpräsenz, Veröffentlichung zielgruppenrelevanter Inhalte zu den Schwerpunktthemen Gesundheit, Ernährung & digitaler Alltag auf dem Blog (<https://blog.frauengesundheitintenever.de/>) und Instagram, Bedarfsabfrage zu Mediennutzung und digitalen Gesundheitsangeboten, Medienkompetenz-Workshops für Frauen & Multiplikatorinnen, Urban Gardening-Angebot, Koch- und Frühstücksangebote online & offline

### DIALOGGRUPPE (AN WEN RICHTET SICH DAS PROJEKT?)

Alleinerziehende Frauen in Tenever

### HANDLUNGSFELDER/ SCHWERPUNKTE

Handlungsfelder und Schwerpunkte des Projektes sind: gesundheitsförderliche Ernährung und Medienkompetenz.

### IN WELCHEM QUARTIER WIRD DAS PROJEKT UMGESETZT?

Tenever

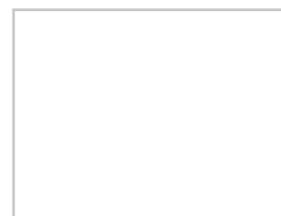
### PROJEKTLAUFZEIT

01.01.2021 - 31.12.2024

### KONTAKTDATEN

Jutta Flerlage, Koblenzer Straße 3A, 28325 Bremen // Tel. 0421-401728 // kontakt@frauengesundheitintenever.de // Insta: @frauengesundheitintenever

### LOGOS



## Gesundheitsfachkräfte im Quartier in Bremen und Bremerhaven

### ZIELSETZUNG

Stärkung der Gesundheitskompetenz  
Sensibilisierung für Themen der Gesundheitsförderung und Prävention  
Abmilderung der coronabedingten gesundheitlichen Auswirkungen  
Auf- und Ausbau von gesundheitsbezogenen Strukturen im Quartier

### MAßNAHMEN

Einzelberatung & Gruppenberatung (Weitergabe von Informationen)  
Veranstaltungen zu gesundheitsbezogenen Themen & Bewegungsangebote sowie Angebotsentwicklung  
Unterstützung der Impfkationen  
Netzwerkarbeit

### DIALOGGRUPPE (AN WEN RICHTET SICH DAS PROJEKT?)

Bewohner\*innen der Quartiere, Multiplikator\*innen, Akteur\*innen im Stadtteil

### HANDLUNGSFELDER/ SCHWERPUNKTE

Beratung und Informationen zu gesundheitsbezogenen Themen (z. B. Ernährung, Bewegung, Medienkonsum)  
Beratung zu Hygiene- und Infektionsmaßnahmen sowie zur Corona-Schutzimpfung  
Koordination quartiersbezogener Netzwerke

### IN WELCHEM QUARTIER WIRD DAS PROJEKT UMGESETZT?

Blockdiek, Schweizer Viertel, Tenever

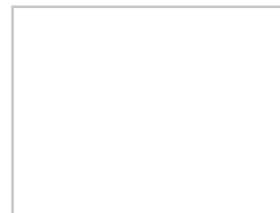
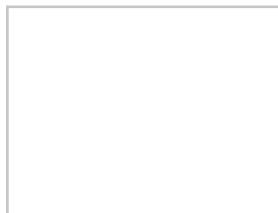
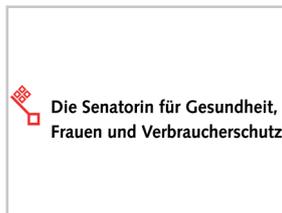
### PROJEKTLAUFZEIT

01.01.2021 bis 31.12.2023

### KONTAKTDATEN

Gesundheitsfachkraft in Blockdiek und im Schweizer Viertel, Esra Aksoy, Tel.: 0159 / 06382427, [esra.aksoy@gesundheit-nds.de](mailto:esra.aksoy@gesundheit-nds.de)  
Gesundheitsfachkraft in Tenever, Josephine Kwarteng, Tel.: 0159 / 06368616, [josephine.kwarteng@gesundheit-nds.de](mailto:josephine.kwarteng@gesundheit-nds.de)

### LOGOS



## GrowH! – gesund aufwachsen

### ZIELSETZUNG

Das Programm soll die teilnehmenden Familien darin unterstützen, gesundheitsförderliche Routinen im Alltag zu etablieren und somit frühzeitig zur lebenslangen Gesundheit von Familien und deren Kinder beitragen.

### MAßNAHMEN

Dafür werden 40 Familien aus dem Bremer Osten über Grundschulen und Quartierseinrichtungen rekrutiert. Sie werden mit der Methode der Motivierenden Gesprächsführung von ausgebildeten Gesundheitsfachkräften über ein halbes Jahr lang in ihrem Gesundheitsverhalten strukturiert begleitet. Gemeinsam werden gesundheitsfördernde Ziele gesetzt.

### DIALOGGRUPPE (AN WEN RICHTET SICH DAS PROJEKT?)

Familien mit Kindern im Grundschulalter aus sozial benachteiligten Stadtteilen Bremens

### HANDLUNGSFELDER/ SCHWERPUNKTE

Unsere Themenschwerpunkte sind:  
Obst & Gemüse, gemeinsame Familienmahlzeiten, Bildschirmzeit, Schlaf, Bewegung, Wasser trinken sowie das übergreifende Thema Veränderungen und Routinen. Zusätzlich können die Familien sich ihre eigenen Schwerpunkte setzen.

### IN WELCHEM QUARTIER WIRD DAS PROJEKT UMGESETZT?

Tenever, Blockdiek, Osterholz und umliegend

### PROJEKTLAUFZEIT

Projektteil der LVG & AFS : 01.09.21-28.02.2022

### KONTAKTDATEN

Linda Fliegner  
0176 60360118

Jördis Knoblauch  
0176 60366151

Elisabet Rataj  
0511 3881189207

E-Mail: [growth@gesundheit-nds.de](mailto:growth@gesundheit-nds.de)

### LOGOS



## HebammenZentrum Ost

### ZIELSETZUNG

Das Ziel des Hebammenzentrums, mit Sitz in Blockdiek, ist es, Familien vor und nach der Geburt umfassend und kompetent durch Hebammen zu betreuen und zu unterstützen.  
Somit soll die Versorgungslücke, die durch den bundesweiten Hebammenmangel entstanden ist, besonders für Familien mit weniger Ressourcen geschlossen werden.

### MAßNAHMEN

- Aufbau eines Zentrums mit freiberuflichen Hebammen vor Ort
- Niedrigschwelliger Zugang durch kurze Wege
- Professionelle Begleitung durch Expertinnen von Anfang an
- Kursangebote
- komplette Abdeckung der Hebammenleistung im 1. Lebensjahr des Kindes

### DIALOGGRUPPE (AN WEN RICHTET SICH DAS PROJEKT?)

Menschen, die Begleitung durch eine Hebamme wünschen (z.B. werdende Eltern, schwangere Frauen, Familien)

### HANDLUNGSFELDER/ SCHWERPUNKTE

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| # Hebammenleistung  | # erstes Lebensjahr |
| # Bindung           | # Stillzeit         |
| # Frauengesundheit  | # aufsuchend        |
| # Präventionsarbeit | # Wochenbettbesuche |

### IN WELCHEM QUARTIER WIRD DAS PROJEKT UMGESETZT?

Blockdiek (Bremer Osten)

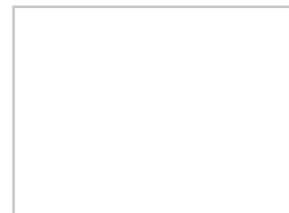
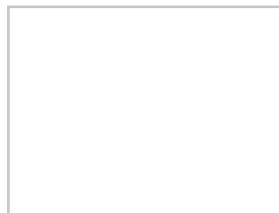
### PROJEKTLAUFZEIT

ab September 2022

### KONTAKTDATEN

Koordinatorin  
Ann-Katrin Maetze-Schmidt, amaetze-schmidt@hwst.de, 0172/8344976

### LOGOS



## Kinderbauernhof Tenever

### ZIELSETZUNG

Wir bieten einen Ort für die interkulturelle Begegnung und die Begegnung zwischen Menschen und Tieren. Unser Gelände bietet viel Platz zum Toben, Spielen und auch pädagogische Angebote u.a. mit den Tieren, dem Garten und Ernährungsangebote.

### MAßNAHMEN

Tier- und umweltpädagogische Angebote, Ferienangebote, Angebote zu Ernährung wie: Stockbrot, Pizza backen und Apfelsaft pressen. Außerdem haben wir einen großen Garten, in dem Gemüse angebaut, geerntet und verkocht werden kann. Raum und Gelände für Bewegung und Spiel, Tischtennisplatte, Tischkicker, Tunnelrutsche und Fahrzeuge wie Roller, Bobby Cars und Dreiräder.

### DIALOGGRUPPE (AN WEN RICHTET SICH DAS PROJEKT?)

An Familien, Schulklassen, Kita Gruppen und Kinder und Jugendliche.

### HANDLUNGSFELDER/ SCHWERPUNKTE

Bewegung, Entspannung, Ernährung, Tiere

### IN WELCHEM QUARTIER WIRD DAS PROJEKT UMGESETZT?

Tenever (Osterholz-Tenever)

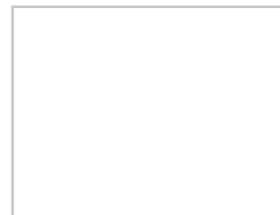
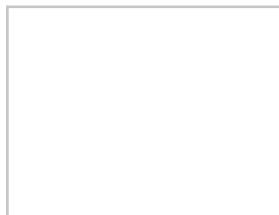
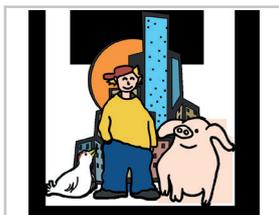
### PROJEKTLAUFZEIT

ganzjährig 01.01. bis 31.12.

### KONTAKTDATEN

Kinderbauernhof Tenever; Am Osterholzer Deich 14; 28325 Bremen; Tel.: 0421- 95 96 120; Mail: teneverfarm@petriundeichen.de

### LOGOS



## Kommunaler Strukturaufbau im Bremer Osten

### ZIELSETZUNG

Ziel dieses Projekts ist es, Gesundheit als Querschnittsthema der ressortübergreifenden, stadtteilbezogenen Quartiersentwicklung im Bremer Osten zu verankern. Ein übergeordnetes Ziel ist es, die gesundheitliche Lage der Menschen im Bremer Osten zu verbessern und damit zur Stärkung der gesundheitlichen Chancengleichheit beizutragen.

### MAßNAHMEN

Es werden im Sinne des Public Health Action Cycle die folgenden Phasen bearbeitet: (1) Vorbereitungsphase, Identifikation und Auswertung geeigneter Daten und Informationsquellen zur Formulierung des gesundheitsbezogenen Handlungsbedarfs. (2) Nutzung/Aufbau von Strukturen, Vorhandene Vernetzungsstrukturen im Quartier werden genutzt. (3) Analyse, Erstellung von Übersichten zu den verfügbaren Ressourcen. (4) Maßnahmenplanung, Die Erkenntnisse werden in den Stadtteilgremien partizipativ mit den Expert\*innen diskutiert. (5) Umsetzung, erste Umsetzung von Handlungsempfehlungen. (6) Evaluation.

### DIALOGGRUPPE (AN WEN RICHTET SICH DAS PROJEKT?)

Im weitesten Sinne sollen alle Menschen im Bremer Osten erreicht werden.

### HANDLUNGSFELDER/ SCHWERPUNKTE

Parallel zu den Phasen wird ein gemeinsames Verständnis von Gesundheitsförderung und Prävention definiert werden. Darüber hinaus wird der Prozess von Steuerungsgruppen auf der Bezirksebene und einem Projektbeirat auf der Landesebene begleitet. Aufgabe des Projektbeirats ist unter anderem die Ergebnisse der Arbeit für politische Gremien aufzubereiten sowie Entscheidungsvorlagen vorzubereiten.

### IN WELCHEM QUARTIER WIRD DAS PROJEKT UMGESETZT?

Bezirk Ost (Neue Vahr, Hemelingen, Osterholz)

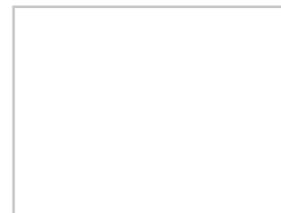
### PROJEKTLAUFZEIT

2022 - 2024

### KONTAKTDATEN

Jörn Mook, Gesundheitsamt Bremen, Horner Straße 60/70, 28203 Bremen, joern.mook@gesundheitsamt.bremen.de

### LOGOS



## Leibniz Living Lab – Gesundheitswerkstatt Osterholz

### ZIELSETZUNG

Das Leibniz Living Lab (LLL) ist ein Reallabor, welches den interaktiven Wissensaustausch zwischen Gesundheitsforschung, Gesundheitsförderungspraxis und der Bevölkerung fördert. Die Ziele des LLL bestehen im Aufbau langfristiger und vertrauensvoller Beziehungen zu diversen Bevölkerungsgruppen und Stakeholder\*innen, in der partizipativen Entwicklung und Umsetzung gesundheitsförderlicher Interventionen sowie in der Erprobung innovativer Formate des Wissenstransfers.

### MAßNAHMEN

Das LLL wurde im Oktober 2021 in Bremen-Osterholz eröffnet. Die Netzwerkarbeit im Stadtteil, die Umsetzung von Forschungsprojekten und die Erprobung von kreativen Transferformaten sind die drei Säulen der Arbeit im LLL. Eine Ausweitung der Angebote mit dem Fachwissen der Wissenschaftler\*innen des BIPS wird aktuell intensiviert.

### DIALOGGRUPPE (AN WEN RICHTET SICH DAS PROJEKT?)

Bürger\*innen, Fachkräfte der Gesundheitsforschung und Gesundheitsförderungspraxis, Schulen, Kitas und Beratungsstellen.

### HANDLUNGSFELDER/ SCHWERPUNKTE

Im LLL sind aktuell altersgruppenübergreifende Projekte in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Gesundheitsprävention angesiedelt. Zu ihnen gehören die Projekte: M-Gender - Mentale Gesundheit und Gender, COVID-TCM Gesundheitsmediator\*innen, GrowHI- Gesund aufwachsen und Healthy Dads- Healthy Kids.

### IN WELCHEM QUARTIER WIRD DAS PROJEKT UMGESETZT?

Bremen Osterholz

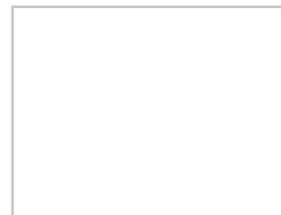
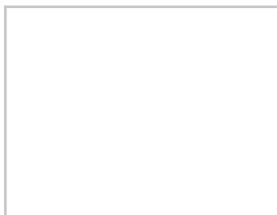
### PROJEKTLAUFZEIT

Zunächst bis 12.2023

### KONTAKTDATEN

Leibniz Living Lab – Gesundheitswerkstatt Osterholz, Pawel-Adamowicz-Str. 2, 28327 Bremen, Tel: +49 / 421 / 218-56 965, E-Mail: [wiersing@leibniz-bips.de](mailto:wiersing@leibniz-bips.de)

### LOGOS



## MARS: Männerschuppen als Orte der Prävention und Gesundheitsförderung

### ZIELSETZUNG

Im Modellprojekt MARS wird das Konzept der Männerschuppen für Männer ab 50 Jahren in Nordwestdeutschland erprobt. In acht Männerschuppen werden gesundheitsförderliche Effekte durch a) die Nutzung von Männerschuppen per se und b) die Teilnahme an spezifischen Angeboten der Gesundheitsförderung in den Männerschuppen analysiert. Langfristig wird die nachhaltige Implementierung und die Selbstorganisation der Männerschuppen über die Projektdauer hinaus angestrebt.

### MAßNAHMEN

Zu den Maßnahmen des Modellprojekts MARS gehören die Entwicklung eines Starter-Sets für kommunale Akteure, die Rekrutierung von acht Männerschuppen, die partizipative und bedarfsorientierte Ausgestaltung der Aktivitäten sowie die Entwicklung und Durchführung von männergerechten Maßnahmen. Darüber hinaus sollen ein Netzwerk gegründet und die Projektergebnisse für Wissenschaft und Praxis aufbereitet werden. Das Projekt wird fortlaufend evaluiert.

### DIALOGGRUPPE (AN WEN RICHTET SICH DAS PROJEKT?)

Männer ab 50 Jahren

### HANDLUNGSFELDER/ SCHWERPUNKTE

Das Projekt MARS bewegt sich in den Handlungsfeldern "Männergesundheit" und "Kommunale Gesundheitsförderung".

### IN WELCHEM QUARTIER WIRD DAS PROJEKT UMGESETZT?

In Bremer Kommunen und umzu

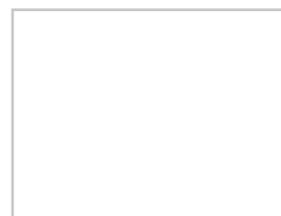
### PROJEKTLAUFZEIT

01. April 2022 - 31. März 2025

### KONTAKTDATEN

Lennart Semmler  
lennart.semmler@gesundheit-nds.de, 0511 / 388 89 - 125

### LOGOS



## Naturerleben mit der Umwelt-Lernwerkstatt

### ZIELSETZUNG

Die ULE Umwelt-Lernwerkstatt verfolgt das Ziel, Kinder, Jugendliche und Familien für die Natur zu begeistern und Umweltwissen zu vermitteln. Mit Spiel und Spaß werden vielfältige Veranstaltungen angeboten, bei denen auch gerade die Bewegung draußen an der frischen Luft und das sinnhafte Erleben im Vordergrund stehen.

### MAßNAHMEN

Für Schulklassen und Kitagruppen werden an den Vormittagen Einzel- und Projektveranstaltungen überwiegend outdoor an der frischen Luft angeboten. Hier spielen Bewegung und auch Entspannung eine wichtige Rolle. Auch zum Thema Ernährung gibt es entsprechende Angebote, so wird im Herbst z.B. frischer Apfelsaft gepresst und natürlich auch getrunken.

### DIALOGGRUPPE (AN WEN RICHTET SICH DAS PROJEKT?)

Kitagruppen, Schulklassen, Kinder, Jugendliche und Familien

### HANDLUNGSFELDER/ SCHWERPUNKTE

Bewegung, Entspannung, sinnhaftes Erleben, Ernährung

### IN WELCHEM QUARTIER WIRD DAS PROJEKT UMGESETZT?

Osterholz

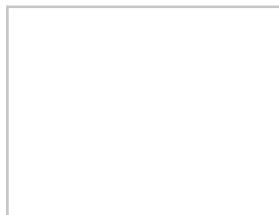
### PROJEKTLAUFZEIT

fortwährend seit dem Jahr 2000

### KONTAKTDATEN

ULE Umwelt-Lernwerkstatt, Stiftungsweg 4, 28325 Bremen; Tel.: 0421/2775491; Mail: [umwelt-lernwerkstatt@petriundeichen.de](mailto:umwelt-lernwerkstatt@petriundeichen.de);  
[www.ule-bremen.de](http://www.ule-bremen.de)

### LOGOS



## Regionale Fachkräfte für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

### ZIELSETZUNG

- Stärkung der Gesundheitskompetenz von Fachkräften und Familien mit Kindern und Jugendlichen bei psychosozialen Fragestellungen
- Sensibilisierung von Fachkräften und Familien für Maßnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

### MAßNAHMEN

- niedrigschwelliges Beratungs- und Informationsangebot (in den Einrichtungen vor Ort)
- Informations-Veranstaltungen, Gesprächsrunden oder andere informelle Beratungsformen
- Vernetzung mit verschiedenen Akteur\*innen (vor allem auch der Gesundheitsfachkräfte in den Quartieren und an den Schulen) und Fachkräften und Institutionen aus den Bereichen Bildung, Soziales und Gesundheit

### DIALOGGRUPPE (AN WEN RICHTET SICH DAS PROJEKT?)

Regionale Anlaufstelle für Fachkräfte und Familien bei psychosozialen Fragen

### HANDLUNGSFELDER/ SCHWERPUNKTE

Die Schnittstellenkoordinator\*innen arbeiten in der Regel als regionale kinderpsychiatrisch erfahrene Tandems mit den Aufgaben: Bedarfsermittlung, Kooperation und Vernetzung, Angebots- und Schulungsentwicklung

### IN WELCHEM QUARTIER WIRD DAS PROJEKT UMGESETZT?

In den Regionen Nord, Ost, Süd und West (HB), BHV

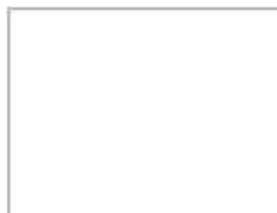
### PROJEKTLAUFZEIT

01.04.2022 - 31.12.2023 (HB), 01.05.2022 - 31.12.2023 (BHV)

### KONTAKTDATEN

- Volkan Gül, Tel.: 0157 / 58286789, Mail: volkan.guel@gesundheit-nds.de
- Laura Thölken, Tel.: 0159 / 06325745, Mail: laura.thoelken@gesundheit-nds.de

### LOGOS



## Rehakompass – Für Menschen mit psychischen Belastungen und Suchtgefährdung

### ZIELSETZUNG

Das Ziel des Rehakompass ist es, psychisch oder suchtblastete/-erkrankte Menschen mit Hilfe des Psychosomatischen Rehakompass (PRK) oder dem Sucht-Rehakompass (SRK), rechtzeitig und optimal vorbereitet in die medizinische Rehabilitation / Prävention zu steuern und somit die beruflichen und sozialen Teilhabechancen zu verbessern.

### MAßNAHMEN

PRK und SRK sind jeweils zweitägige ambulante Interventionen in einer regionalen Rehabilitationseinrichtung, in denen die Teilnehmenden in die Abläufe einer medizinischen Rehabilitation „reinschnuppern“ können. Zudem findet eine umfassende Abklärung der Beschwerden statt, um Klarheit über mögliche Behandlungsoptionen zu verschaffen. Wird ein Rehabilitationsbedarf festgestellt und ist Motivation vorhanden, kann direkt vor Ort ein Antrag auf Reha gestellt werden.

### DIALOGGRUPPE (AN WEN RICHTET SICH DAS PROJEKT?)

Personen im erwerbsfähigen Alter, bei denen eine psychische Belastung oder ein erhöhter Suchtmittelkonsum vorliegen.

### HANDLUNGSFELDER/ SCHWERPUNKTE

1. Netzwerkarbeit und Rehakompass-Workshop zur frühzeitigen Erkennung und wirksamer Ansprache von Belastungen
2. Rehakompass- Beratung zur Einschätzung der persönlichen Situation von Betroffenen und für das weitere Vorgehen
3. Psychosomatischer Rehakompass (PRK) oder Sucht-Rehakompass (SRK) zum "Reinschnuppern" in eine Rehabilitationseinrichtung mit fachärztlicher Einschätzung und Unterstützung bei der Antragsstellung

### IN WELCHEM QUARTIER WIRD DAS PROJEKT UMGESETZT?

Geöffnet für den Raum Bremen und Oldenburg

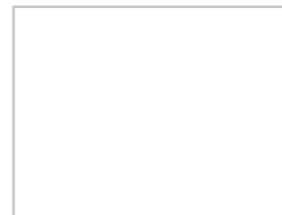
### PROJEKTLAUFZEIT

31.12.2024

### KONTAKTDATEN

Deutsche Rentenversicherung Oldenburg-Bremen, Schwachhauser Heerstraße 32-34, 28209 Bremen  
Telefon: 0421-3407230, Mail: rehakompass@drv-oldenburg-bremen.de, Website: www.rehakompass-drv.de

### LOGOS



## Werkstatt Alter

### ZIELSETZUNG

1. Transparenz und Bekanntheit von gesundheitsbezogenen Angeboten erhöhen.
2. Gesundheitsfördernde Angebote im Quartier stärken.
3. Vernetzung gesundheitsfördernder Akteur\*innen fördern.
4. Sensibilisierung von Multiplikator\*innen.

### MAßNAHMEN

- Zu 1: Organisation von öffentlichkeitswirksamen Aktionen zur Bekanntmachung von gesundheitsfördernden Angeboten.  
 Zu 2: Weiterentwicklung von gesundheitsfördernden Angeboten (Angebotslücken schließen).  
 Zu 3: Akteur\*innen aus dem Bereich Gesundheit, Altenhilfe und Prävention in und zwischen den Quartieren stärker zu vernetzen.  
 Zu 4: Workshops zur Förderung der Gesundheitskompetenz/ Sensibilisierung von Multiplikator\*innen

### DIALOGGRUPPE (AN WEN RICHTET SICH DAS PROJEKT?)

Alle Menschen über 65 Jahren

### HANDLUNGSFELDER/ SCHWERPUNKTE

Stärkung der Gesundheitskompetenz.  
 Organisation von Angeboten in den Bereichen Bewegung, Ernährung, seelische Gesundheit durch externe Dozent\*innen.  
 Mögliche Angebotsformate: Vortag, Workshop, fortlaufender Kurs mit 12 Terminen

### IN WELCHEM QUARTIER WIRD DAS PROJEKT UMGESETZT?

Osterholz, Hemelingen und Walle

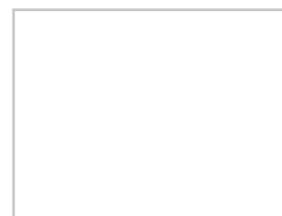
### PROJEKTLAUFZEIT

Juni 2021-Mai 2024

### KONTAKTDATEN

Sharlina Spiering, Bremer Heimstiftung, Pawel-Adamowicz-Straße 2, 28327 Bremen  
 Mobil: 0160 907 696 26; Sharlina.Spiering@bremer-heimstiftung.de

### LOGOS



## ZIS – Zentrum für Migranten und Interkulturelle Studien e. V. Bremen

### ZIELSETZUNG

- Interkulturelles Beratungszentrum-

Durch Bildung, Beratung und Begegnung wollen wir im Quartier ein Wir-Gefühl schaffen und unseren Beitrag zur Integration und zum nachbarschaftlichen Zusammenleben ohne Vorurteile leisten.

### MAßNAHMEN

In dem Büro des Zentrums für Migration werden verschiedene Beratungen für Menschen mit Migrationshintergrund angeboten. Neben gesundheitlichen Beratungen werden dort auch Rechtsberatungen und Beratungen der Verbraucherzentrale angeboten. Die Beratungen sind in verschiedenen Sprachen durchführbar. Ebenfalls treffen sich dort verschiedene Gruppen zum Austausch untereinander.

### DIALOGGRUPPE (AN WEN RICHTET SICH DAS PROJEKT?)

Die Menschen des Stadtteils um das Schweizer Eck

### HANDLUNGSFELDER/ SCHWERPUNKTE

- Beratung oder Gesprächsgruppen für...
- Menschen mit Demenz oder Menschen mit Behinderung
- Altenhilfe
- Kinder und Eltern
- Alle Menschen mit Fragen zu Themen des alltäglichen Zusammenlebens

### IN WELCHEM QUARTIER WIRD DAS PROJEKT UMGESETZT?

Osterholz, Schweizer Viertel

### PROJEKTLAUFZEIT

unbegrenzt

### KONTAKTDATEN

Dilek Teker  
0176-85162700

### LOGOS

