

# Gesundheit im Stadtteil Vahr – Rückblick und Herausforderungen

Fachausschuss Arbeit, Wirtschaft,  
Gesundheit und Senioren des Beirats Vahr

Gesundheitsfachkraft im Quartier

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für  
Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V.

11.12.2023



# Agenda



- **Gesundheitsfachkräfte im Quartier – Projektrahmen und Aufgabenfelder**
- **Bedarfe im Stadtteil**
- **Angebote in den Themenfeldern**
  - **Information und Sensibilisierung**
  - **Bewegung**
  - **psychische Gesundheit**
  - **Ernährung**
- **Kooperation und Vernetzung**
- **Erfolge und Herausforderungen**
- **Ausblick**

## Gesundheitsfachkräfte im Quartier - Projektrahmen

- **Finanzierung:** Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz
- **Laufzeit:** 01.01.2021 bis 31.12.2025  
Entfristung angestrebt
- **Personal seit 2022:**
  - 2,75 Stellen Koordination
  - 10 Vollzeitstellen als Gesundheitsfachkräfte in Bremen
  - 2 Vollzeitstellen als Gesundheitsfachkräfte in BHV



## Aufgabenfelder



Bedarfsermittlung



Information und Sensibilisierung



Angebotsentwicklung



Öffentlichkeitsarbeit



Kooperation und Vernetzung



## Bedarfsermittlung

Austausch mit Akteur:innen der Vahr im Netzwerk Gesundheit, in Arbeitskreisen oder persönlichem Austausch

Einen besonderen Fokus hatten 2023 die Themen Bewegung, Psychische Gesundheit, Medienkonsum, Autismus

Auch Hebammenmangel in der Vahr war Thema: keine Rückbildungskurse im Stadtteil

Frauenschwimmen/ Schwimmkurse für Kinder

## Information und Sensibilisierung

- Gesundheitsquiz und Aktionen auf Stadtteil-Festen: Bewegungsspiele, Apfelspirale, selbstgemachte Limonade...
- Gesundheitsquiz im Seniorentreff



# Information und Sensibilisierung

- Aktualisierung der Broschüre mit kostenlosen Gesundheitsangeboten in der Vahr
- Etablierung eines regelmäßigen Beratungsangebotes im Klimaladen der Berliner Freiheit



## Gesundheitsfachkräfte im Quartier

### Neue Vahr

Die Gesundheitsfachkräfte sind zuständig für:



BERATUNG und  
INFORMATIONEN  
ZU GESUNDHEIT




BERATUNG und  
INFORMATIONEN  
ZU CORONA


SCHREIBEN SIE UNS GERNE ODER RUFEN SIE UNS AN:



persönliche Beratung mittwochs von 10-12 Uhr im Klimaladen Berliner Freiheit

 0176 / 42062699

 [julia.toerper@gesundheit-nds-hb.de](mailto:julia.toerper@gesundheit-nds-hb.de)

 Deutsch, Englisch

 [Gesundheitsfachkräfte Bremen](#)

 [gesundheitsfachkraefte\\_bremen](#)

 [gesundheitsfachkraeftehb](#)

# Information und Sensibilisierung: Informationsveranstaltungen

## Für Bewohner: innen

- Medienkonsum
- Reproduktive Gesundheit
- Kinderkrankheiten
- Mutter-Kind-Kuren
- Erste Hilfe am Kind
- Mammographie-Screening und HPV-Impfung
- Gesunde Brotdose
- Gesundheitskurse der KK



## Für Fachkräfte/ Honorarkräfte

- Gesunder Medienkonsum bei Kindern
- Autismus
- Bedarfe und Angebote für Kinder seelisch kranker Eltern
- Weitervermittlung von bremen - weiten Fortbildungen für FK



# Angebote im Themenfeld Bewegung

- Rollator-Training für Ältere
- Calisthenics für Ältere
- Kinderturnen
- Galoppgarten
- Frauenschwimmen
- Yoga

**Kostenlose Veranstaltung**  
Samstag, 03. Juni 2023, 11:00 Uhr

## Mit Rollator zum Spargelessen

Ab August 2023 bieten wir am Bürgerzentrum Neue Vahr einen Lauftreff mit Rollator an! Wir wollen in der Gruppe trainieren und Ihre Bewegungsfähigkeit und Selbstständigkeit fördern. Wir laden alle Interessierten herzlich zu einem Informations- und Kennenlernetreffen ein, welches gemeinsam mit dem Seenlauf- und Spargelessen am Bürgerzentrum stattfindet! Die Rollator-Gruppe dreht eine kleine Übungs-Runde und lernt ihre Trainerin, die Ergotherapeutin Doris Vogelsang, kennen.

### Ort

Bürgerzentrum Neue Vahr  
Treffpunkt am großen Saal

### Information und Anmeldung

Doris Vogelsang: 0152 55952077 oder  
dorisv@1956gmail.com

Ihre Daten werden im Rahmen der Veranstaltung gespeichert. Dies können Sie jederzeit widerrufen unter der oben genannten Telefonnummer/E-Mail-Adresse.

### Zeit

Lauf: 11:00 – 12:30 Uhr

Spargelessen: ab 12:30 Uhr

Hinweis: Die Teilnahme am Rollator-Training ist kostenlos. Für das Spargelessen betragen die Kosten 9 Euro inkl. Getränke.



Die Senatorin für Gesundheit,  
Frauen und Verbraucherschutz



## Angebote im Bereich psychische Gesundheit

Selbsthilfegruppe für  
ukrainische geflüchtete  
Frauen

Informationsveranstaltungen  
u.a. zu Medienkonsum,  
Mutter-Kind-Kuren  
Beratung

Therapeutisches Boxen für  
Kinder

Vernetzung mit refaps,  
gemeinsame Vorstellung in  
Kitas und Sozialarbeiter-  
Team der KSA

**refaps:** Regionale Fachkräfte für  
psychische Gesundheit von Kindern  
und Jugendlichen in Bremer  
Quartieren

# Angebote im Bereich Ernährung



Informationen zum Thema „Gesunde Brotdose“ und immer wieder Austausch mit Eltern über gesunde Ernährung/ Zucker/ Ernährung bei Kinderkrankheiten

Die Gesundheit für Gesundheit, Freie Handarbeit Bremen, MGFS

## GESUNDES PAUSENESSEN

**Getreide / Kohlenhydrate**

- Wichtig für Wachstum, Energie und das Gehirn (Lehrwerk)
- Naturbelassene Lebensmittel und Vollkorn-Produkte machen länger satt

**Obst / Gemüse**

- Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe
- Wichtig für das Immunsystem, die Verdauung und das Herz-Kreislauf-System







**Eiweiße / Proteine**

- Wichtig für starke Muskeln, Knochen und Organe
- Jeden Tag pflanzliche Proteine und Milchprodukte (Kalkium)
- Fleisch/ Ei jeweils höchstens 3-mal die Woche, Fisch 1- bis 2-mal die Woche

**Getränk**

- Wichtig für die Konzentration und damit der Körper funktionieren kann
- am besten Wasser, Tee ohne Zucker oder Süßholz (2/3 Wasser mit 1/3 Saft)
- Ca. 1 Liter pro Tag für Grundschul Kinder

### SO KÖNNTE DAS PAUSENESSEN AUSSEHEN:



**Brot, Beeren, Joghurt**



**Vollkornbrot, Apfel, Oliven, Käse, Wurst, Müsli**  
(Tunfisch mit Öl-Einlegeöl - Verzehrsgruppen)



**Vollkornbrot, Apfel, Oliven, Gatte, Käse**



**Vollkornbrot, Gatte, Tofu, Mandarinen, Käse, vegetarische Wurst, Ei**



**Essensbrot, Gatte, Tomate, Apfel, Wurstsalat, Oliven, Käse, Agurk**



**Vollkornbrot, Gatte, Salat, Tomaten, Apfel, Limone-Obstsaft**

© MGFS/Lebensmittel, Freie Handarbeit, Freie Handarbeit, Freie Handarbeit

# Kooperation und Vernetzung



4x im Jahr finden Treffen des Netzwerk Gesundheit statt



Vermittlung von Gesundheitsangeboten und Informationen über Angebote über Verteiler „Netzwerk Gesundheit“



Teilnahme an Stadtteilkonferenz und Arbeitskreisen



Vernetzung von Einrichtungen im Stadtteil mit Akteuren und Projekten wie z.B. den Refaps, Projekt Elternwerkstatt, Schatzsuche, Sportgarten/ Bremen bewegen, Bremer Sportjugend...

## Erfolge und Herausforderungen

### Erfolge

Angebote für Familien und Kinder und Senior:innen werden gut angenommen

- Zusammenarbeit mit FQZ, Bürgerzentrum, Mütterzentrum und anderen lokalen Akteuren funktioniert gut
- Regelmäßiges Beratungsangebot konnte etabliert werden
- Regelmäßige Besuche in Elterntreff ermöglichen Austausch und Sensibilisierung von/ mit Müttern
- Gute Vernetzung in der Vahr und mit Bremer Einrichtungen/ Vereinen
- Erfolgreicher Abschluss: TK-Verfügungsfonds

### Herausforderungen



- Mängel in medizinischer Versorgung und psychotherapeutischer Behandlung können nicht gelöst werden (Hausärzt:innen, Hebammen, Therapeut:innen)
- Strukturelle Herausforderungen: Mangel an Wasserplätzen, Sportstätten, Übungsleitern, Fachkräften
- Die Dialoggruppe „Männer“ wird nicht in zufriedenstellendem Maße erreicht

# Ausblick



personelle Veränderung 2024: Einarbeitung der nachfolgenden Gesundheitsfachkraft



Fortführung der gesundheitsbezogenen Aktivitäten und von langfristigen Projekten wie Kinderturnen, Rollator-Lauf, Selbsthilfegruppe für ukrainische Geflüchtete



Fortführung der Aktivitäten zu Kooperation und Vernetzung



Bedarfsorientierte Planung von Angeboten



Aufsuchende und beratende Tätigkeiten