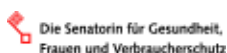


Gesundheit in Osterholz

(Blockdiek, Schweizer Viertel, Tenever)

Thema: Demokratie stärken, Gesundheit fördern



6. Mai 2026
Aula an der Gesamt-
schule Bremen-Ost

Gesundheit in Osterholz

(Blockdiek, Schweizer Viertel, Tenever)

Thema: Demokratie stärken, Gesundheit fördern

Inhalt

Einführung	Seite 3
Programm	Seite 3
Thematischer Einstieg zu Gesundheit und Demokratieförderung.....	Seite 4
Begrüßung, Vorstellungsrunde und aktueller Stand.....	Seite 4
Impulsvortrag „ Wahlbeteiligung in Nachbarschaften stärken“	Seite 5
Austausch an Thementischen	Seite 5
Vereinbarungen und Ausblick	Seite 11
Impressum.....	Seite 11

Einführung

Am 6. Mai 2026 fand das 7. Netzwerktreffen „Gesundheit in Osterholz“ zum Thema „Demokratie stärken, Gesundheit fördern“ von 9:00 bis 13:00 Uhr in der Aula der Gesamtschule Bremen-Ost statt. An diesem Netzwerktreffen nahmen ungefähr 40 Personen teil.

Programm

Begrüßung und thematischer Einstieg zu Gesundheit und Demokratieförderung

Nicole Tempel, *KGC Bremen an der LVG & AFS Nds. HB e. V.*
Sonja Wagener, *SGFV*

Impulsvortrag „Wahlbeteiligung in Nachbarschaften stärken“

Lisa Peyer, *Landeszentrale für politische Bildung*

Kaffeepause

Austausch an Thementischen

1. Wie können wir junge Menschen (gesundheitlich) stärken?

Sontje Paulsen, *Bremer Jugendring*

2. Projekte des Demokratiezentrum Land Bremen

Malte Lohmeier, *Demokratiezentrum Land Bremen*

3. Demokratie, Gesundheit und Beteiligung auf Quartiersebene

Silke Pfeiffer, *Hans-Wendt-Stiftung*, Katrin Höpker, *Quartiersmanagement Tenever*, Aykut Taşan, *Quartiersmanagement Schweizer Viertel*, Esra Aksoy, *Gesundheitsfachkraft im Quartier*

4. Spielerisch Demokratie fördern: Ausprobieren & Anwenden

Sonia Fosso, *Gesundheitsfachkraft im Quartier*, Dr. Christina Sanko, *Frauengesundheit in Tenever*, Marle Albert, *KGC Bremen an der LVG & AFS Nds. HB e. V.*

5. Hürden erkennen – Teilhabe schaffen

Rosa Petram, *Martinsclub Bremen e. V.* & Alexander Mentz, *Quartiersmanagement Tenever*

Gemeinsamer Blick auf die Ergebnisse

Vereinbarungen und Ausblick

Gemeinsamer Mittagsimbiss in der Mensa der GSO

Begrüßung, Vorstellungsrunde und aktueller Stand

Nach einer Begrüßung durch die Moderation erfolgte der Einstieg in das 7. Netzwerktreffen über eine Vorstellungsrunde der Teilnehmenden. Nachfolgend gab es einen Einblick in aktuelle Themen aus dem Stadtteil. Folgende Themen wurden dabei eingebracht:

- In Tenever gibt es neue Angebote durch Sonia Fosso, Gesundheitsfachkraft im Quartier:
 - mittwochs von 10:00 bis 11:00 Uhr: [Fit im Alter](#)
 - zweimal im Monat montags von 9:00 bis 11:00: [Offener Treff für afrikanische Frauen](#)
 - alle zwei Wochen mittwochs von 11:00 bis 11:45 Uhr: [Entspannungs- und Bewegungsangebot für Frauen](#)
 - freitags 10:00 bis 12:00 Uhr: [Gesundheitssprechstunde im Café des ALZ Tenever](#)
- Alle Angebote der Gesundheitsfachkräfte im Quartier für die jeweiligen Quartiere finden sich unter den folgenden Links:
 - Blockdiek: <https://www.gesundheitsfachkraefte-im-quartier.de/blockdiek>
 - Schweizer Viertel: <https://www.gesundheitsfachkraefte-im-quartier.de/schweizer-viertel>
 - Tenever: <https://www.gesundheitsfachkraefte-im-quartier.de/tenever>
- Am 11.06 ist der [bundesweite Hitzeaktionstag](#), bei dem auch in Osterholz-Tenever einige Stände sind. Es kann gerne vorbeigeschaut und Werbung gemacht werden.
- Im Hebammenzentrum finden jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 9:30 bis 11:30 offene [Sprechstunden mit einem Arzt](#) statt, zu welchen Bewohner:innen aus den Quartieren ohne Termin hingehen können.

Thematischer Einstieg zu Gesundheit und Demokratieförderung

NICOLE TEMPEL, KGC BREMEN AN DER LVG & AFS NDS HB E. V.
SONJA WAGENER, SGFV

Zum Einstieg in das Thema gab es einen Impulsvortrag durch die Moderatorinnen mit dem Titel „Demokratie fördern, Gesundheit stärken und Gesundheit stärken, Demokratie fördern“. Es wurden u. a. Wechselwirkungen von Gesundheits- und Demokratieförderung aufgezeigt sowie Herausforderung und Grenzen benannt. Die Folien finden sich unter [diesem Link](#).

Impulsvortrag „Wahlbeteiligung in Nachbarschaften stärken“

LISA PEYER, LANDESZENTRALE FÜR POLITISCHE BILDUNG BREMEN

Nach dem Austausch über stadtteilbezogene Neuigkeiten folgte ein Vortrag von Lisa Peyer mit dem Titel: „Wahlbeteiligung in Nachbarschaften stärken“. Die Folien werden mit der Dokumentation als Anhang versendet und können bei Interesse angefragt werden. Weiterführende Informationen zur Landeszentrale für politische Bildung finden sich unter diesem Link:

<https://www.landeszentrale-bremen.de/>

Austausch an Thementischen

In der darauffolgenden Kleingruppenarbeit hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich an fünf Thementischen zu unterschiedlichen Themen und Fragestellungen auszutauschen. Die jeweiligen Fragestellungen und Ergebnisse sowie Verlinkungen zu den Projekten, die die Moderation der Thementische übernommen haben, sind im Folgenden dargestellt.

1. Wie können wir junge Menschen (gesundheitlich) stärken?

SONTJE PAULSEN, BREMER JUGENDRING

	Aktuelle Herausforderungen	Es braucht
Schule	• Zeit • Motivation → Fehlendes Gemeinschaftsgefühl • Schulabsentismus	• Eltern stärken= junge Menschen stärken • Informationsaustausch • Transparenz über Rechte • Gemeinschaft stärken → Verbindung zu jungen Menschen herstellen • Zuhören und ernst nehmen
Bibliothek	Scheinbeteiligung → Erwachsene entscheiden	Junge Menschen tatsächlich in Prozesse & Entscheidungen einbinden
Gesundheit	Zugänge finden	→ Community building • Orte schaffen
KiFaZ	Knappe Gelder für Projekte	• Zielgruppenspezifische Präventionsprogramme • Angebotsübersichten für junge Menschen an Schulen

2. Projekte des Demokratiezentrum Land Bremen

MALTE LOHMEIER, DEMOKRATIEZENTRUM LAND BREMEN

- Inhaltlicher Dreiklang
- Gesundheit ≠ Antidemokratische Radikalisierung, Respektvolles-loses Miteinander, menschenfeindliche Übergriffe
- Struktur + Förderlogik des Bundesprogrammes
- Konkrete Angebote im Land Bremen

3. Demokratie, Gesundheit und Beteiligung auf Quartiersebene

SILKE PFEIFFER, HANS-WENDT-STIFTUNG, KATRIN HÖPKER, QUARTIERSMANAGEMENT TENEVER, AYKUT TAŞAN, QUARTIERSMANAGEMENT SCHWEIZER VIERTEL, ESRA AKSOY, GESUNDHEITSFACHKRAFT IM QUARTIER

Welche Dialoggruppe erreichen wir weniger? Wie ist es möglich diese Gruppe besser zu erreichen?	• Alleinlebende Männer/ Frauen etwas leichter • Junge Erwachsene • Pflegende Angehörige • Menschen, die nirgendwo angebunden sind • Menschen mit Beeinträchtigung • Ankommende ↔ Etablierte (Brücken schaffen) • Wir erreichen 60% der Menschen nicht (Bezug Osterholz) • Präventionsdilemma • Einsame und isolierte Menschen • Alleinerziehende • Schichtarbeitende • Arbeitende Menschen haben weniger Möglichkeit teilzunehmen • Wohnungslose • Nicht deutschsprachige Menschen • (chronisch) kranke Menschen • Eigene Lebenswelt ist ausreichend
Wie funktioniert Beteiligung? Wie macht ihr das in euren Einrichtungen? Was braucht es?	• Schlüsselperson mit Achtsamkeit • Aufsuchende Arbeit ↓ - Vertrauen schaffen ↓ - Schlüsselperson finden ↓ - Transparenz schaffen ↓

Wie funktioniert Beteiligung? Wie macht ihr das in euren Einrichtungen? Was braucht es?	Wir brauchen DICH ↓ Offenheit (Gegenseitig) • Räume schaffen ↓ Kritik annehmen ↓ Konstruktive Diskussionen ermöglichen • Entlastung ermöglichen • Wertschätzung • Ressourcen auf verschiedenen Ebenen für die Einrichtungen • Direkte persönliche Ansprache • Aktivierende Befragungen • Multiplikator:innen • Beziehungsarbeit • Angebote durch aufsuchende Arbeit ermöglichen • Angebote als Türöffner • Angebote vielfältig gestalten • Angebote außerhalb des Tellerrandes schaffen • Beteiligungsworkshops • Randzeiten beleben • Gute Orte ermöglichen
Wie kann Beteiligung, Gesundheit und Demokratie gestärkt werden?	• Konstruktive Kritik annehmen • Räume & Orte schaffen und beleben • Digitale Formate schaffen • Strukturen für Chancengleichheit/Gerechtigkeit schaffen • Keine Scheinbeteiligung • Erarbeitete Konzepte, Ideen authentisch leben • Stärkung des Ehrenamts → Anreize/Honorar • Idee SuS befähigen → an Eltern muttersprachlich • Echte Beteiligung/ Ideen umsetzen • Gemeinsame Entwicklungen (Nachbarschaft) • Bedarfe erkennen/erheben • Partizipativ • Potenziale/Talente erkennen und Verwirklichung ermöglichen • Kommunikation • Wertschätzend Austausch fördern • Begleiten, unterstützen

Welche Herausforderungen verhindern aus eurer Sicht die Beteiligung?

- Ängste
- Armut und steigende Lebenserhaltungskosten
- Krankheiten
- Verhinderung durch Machtstrukturen der Etablierten (z.B. Einladungen werden nicht mehr angenommen)
- Innerer Schweinehund
- Beteiligung braucht zuerst eine stabile Basis
- Priorisierung des individuellen Lebens
- Fake News/ Algorithmus
- Mangelnde Ressourcen
- Gelebte Strukturen
- Bürokratie
- Persönliche Rahmenbedingungen müssen zuerst geklärt werden → dann Ressourcen
- Notlagen erkennen/ Herausforderungen erkennen
- Basis Orientierung
- Niedrigschwellig

4. Spielerisch Demokratie fördern: Ausprobieren & Anwenden

SONIA FOSSO, GESUNDHEITSFACHKRAFT IM QUARTIER, CHRISTINA SANKO, FRAUENGESUNDHEIT IN TENEVER, MARLE ALBERT, KGC BREMEN AN DER LVG & AFS NDS. HB E. V.

- regt zur Unterhaltung an, Türöffner
- Anwendung je nach Gruppe/Kontext passend
- Interesse + Offenheit muss da sein
- Vertrauen als Voraussetzung
- in Schulen
- Fragen teilweise nicht niedrigschwellig/klar
- Fragen/Themen teilweise nicht passend → Kontext
- Andere Ideen: Mehrheitsabstimmungen, Beteiligung

5. Hürden erkennen – Teilhabe schaffen

ROSA PETRAM, *MARTINCLUB BREMEN E. V.* & ALEXANDER MENTZ,
QUARTIERSMANAGEMENT TENEVER

	Hürden	Wie kann Teilhabe ermöglicht werden?
Strukturelle Hürden	• Viele „unsichtbare“ Hürden • Komplizierter barrierefreier Weg (OTè Bad) • Kein Aufzug, nicht barrierefrei (QBZ Blockdick) • Fahrstuhl nur über OTé-Zentrum, sonst Schräge „Marktplatz“ OT • Zu weite Wege → Sprachkurse • Bürokratisierung • Geschlossene Jugendeinrichtungen → Verlagerung • Lange Wege zu (günstigen) Nahversorgung • Fach-/Arztmangel → Lange Wege → Lange Wartezeiten	• Begegnung mit Betroffenen • Barrierefreiheit nachrüsten • Kurze Wege, „Wo sind Leute sowieso?“ → Symbiose nutzen
Sprachliche Hürden	• Verständlichkeit von Werbung aufgrund von der Sprache	• Leichte Sprache, Piktogramme • Übersetzung mit Handy/ App • Persönlicher Kontakt • Kooperationen mit Sprachschulen → Einladende Cafés → Bibliothek
Finanzielle Hürden	• Finanzierung von Sprachkursen vor Ort • Angst vor finanzieller Bürde (?) (Stabi) • Sozialabbau, Kürzung von Geldern, fehlende Planungssicherheit • Kein Discounter in Blockdick	Angebote kostenneutral/ günstig

(Sozio)Kulturelle Hürden	• Vorurteile/ Blicke auf Institution (Stabi) • Angst „Was/ Wer erwartet mich?“ • „Mut irgendwo hinzugehen fehlt“/ „Der Erste Schritt“ • Oft dieselben Leute/ „starke Stammgruppe“ • Care Arbeit • Kinderbetreuung • Kitaplatz-Vergabe • Kinder als Dolmetscher • Bibliothek als „elitär“ gesehen ➔ Identifikationsproblem(Stabi) • Anmeldungen ➔ Verbindlichkeit	• Orte aufsuchen/ einbinden • Kostenfreie Kinderbetreuung • Menschen begleiten/abholen • „Kontaktbörse“ ➔ Freunde finden ➔ Speed- Dating for Friends/ Neighbors
Partizipative Hürden	• Stigmatisierung (als Stadtteil) • Wahrnehmung von Aushängen zu Angeboten/Foren • Verständlichkeit (sprachlich/ inhaltlich) • Erreichen einer jungen/jüngeren Zielgruppe	• Mund-zu-Mund Propaganda stärken ➔ In WhatsApp-Gruppen über Multiplikator:innen
Sonstige Hürden	• Gefühl, nicht angesprochen zu sein	

Vereinbarungen und Ausblick

Es folgte ein gemeinsamer Blick auf die Ergebnisse der Kleingruppen sowie eine kurze Diskussion.

Dabei gab es den folgenden Hinweis: Am 11.09.2026 findet von 13:00 bis 18:00 Uhr im Schweizer Foyer und auf dem Marktplatz das Festival der Demokratie statt. Federführend beteiligt sind das Quartiersmanagement und der Martinsclub. Geplant sind verschiedene Aktionen und Aktivitäten wie Musik, politische Diskussionen, Malen und ein Wunschbaum. Am Donnerstag, 11. Juni 2026, 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr findet im Schweizer Foyer (Marktplatz Osterholz 1) das nächste Treffen zur Vorbereitung statt.

Anschließend wurde der Blick auf das 8. Netzwerktreffen „Gesundheit in Osterholz“ gerichtet. Dieses findet am 09. Dezember 2026 erneut vormittags in der Aula der Gesamtschule Ost statt. Im nächsten Treffen wird es einen kurzen Rückblick zu dem Thema Demokratieförderung sowie auf zwischenzeitliche Entwicklungen geben. Im Fokus steht dann das Thema „Einsamkeit“, das von einer großen Mehrheit gewählt wurde. Bei Interesse an einer Mitwirkung an der Planung oder Ideen zum Thema kann gerne eine Mail gesendet werden an: kgc-bremen@gesundheit-nds-hb.de.

Impressum

Redaktion

Nicole Tempel
Marle Albert

Herausgeberin

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

Schillerstraße 32
30159 Hannover

www.gesundheit-nds-hb.de

Gestaltung

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

Fotos

Titelbild: © Stafееva – AdobeStock

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

