




<u>INHALTSVERZEICHNIS</u>	<u>SEITE</u>
Das Jahr 2020 im Überblick	2
<i>informieren. beraten. handeln.</i>	
	
Gesundheits- und Lebenskompetenzen stärken	
Informationen – Beratung – Angebote – Unterstützung	4
• Psychosoziale Gesundheitsberatung und Selbsthilfe	4
• Verbraucherrechtsberatung im Quartier	5
• 20 Jahre Gesprächsgruppe Ängste und Depressionen	6
<i>bunt. gesund. lebendig.</i>	
	
Gesundheit erfahrbar machen	
Gruppenangebote – Gesundheitsprojekte – Stadtteilaktivitäten	7
Gesundheitsförderung für Kinder/Jugendliche und deren Familien	7
• Schatzbriefe	7
• Offene Fußballangebote und Bewegungsfest	8
• Unterstützung für Familien/Alleinerziehende	8
• Bemil – Schatzsuche und Sommerferienprojekt	9
Gesundheitsförderung für Erwachsene	11
• Frauen in Bewegung	11
• Radschule West auf neuem Kurs	11
• „Wundertüten“ aus dem Heimathafen	13
• Gröpelinger Sportmeile und Bewegungs-App	14
<i>innovativ. vernetzt. nachhaltig.</i>	
	
Gesundheit gemeinsam gestalten	
Information - Kooperation - Vernetzung	15
• LIGA – Lokales Integriertes Gesundheitszentrum für Alle	16
Netzwerk Gesundheit im Bremer Westen	18
• Präventionsrat Bremen West	19
• Arbeitskreis „Kinder und Jugendliche im Bremer Westen“	20
• Arbeitskreis „Älter werden im Bremer Westen“	20
• Arbeitsgruppe „Bewegung/Gröpelinger Sportmeile“	21
Mitarbeit in weiteren Netzwerken	22
Öffentlichkeitsarbeit	23
Ausblick 2021	24
Danke	25
Mitarbeiter*innen und Verein	26
<u>Anlage:</u>	
Auswertung Verbraucherrechtsberatung (Verbraucherzentrale Bremen)	

Das Jahr 2020 im Überblick

Der Start in das Jahr 2020 begann für uns motivierend und vielversprechend:

Mit den Vorbereitungen für die 4. Bremer Armutskonferenz und damit verbundenen weiteren Schritten zur Umsetzung unseres Konzeptes **eines Lokalen Integrierten Gesundheitszentrums für Alle - LIGA**, haben wir viel Aufklärungs- und Überzeugungsarbeit geleistet und wichtige Weichen gestellt. Die bisherige konzeptionelle Vorarbeit hat sehr viele personelle und vor allem ehrenamtliche Ressourcen unseres Vereins gebunden.

Erklärtes Ziel war, für die Umsetzung in Gröpelingen eine LIGA Koordinationsstelle beim Gesundheitstreffpunkt West anzusiedeln. Dies ist uns in guter Zusammenarbeit mit der Senatorischen Behörde für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz erfolgreich gelungen.

Die andere Seite dieses in der Tat besonderen Jahres 2020 war und ist geprägt von der weltweiten **Ausbreitung der SARS-CoV-2 Pandemie** und den damit einhergehenden Veränderungen und Verunsicherungen in unserem gewohnten Arbeitsalltag.

Im Verlauf des ersten Lockdowns ab Mitte März hieß das zunächst: Geplante Angebote und Treffen absagen, viele Telefonate und Mails, um unsere bewährten Vernetzungsstrategien am Laufen zu halten und die Suche nach möglichen Alternativen. Veranstaltungsformate kamen auf den Prüfstand und wurden in der Folge angepasst oder verändert, neue Angebote wurden entwickelt, umgesetzt und immer wieder an den jeweils aktuell geltenden Corona-Verordnungen ausgerichtet. Die Beschäftigung mit Hygieneplänen, die Ausstattung mit Masken und Desinfektionsmitteln, der Umgang mit Schließungen, Arbeit von zu Hause und vieles mehr waren plötzlich die täglichen Herausforderungen.

So hat die Pandemie und die damit verbundenen notwendigen Schließungszeiten unser offenes **psychosoziales Beratungsangebot** verändert – es gab mehr Telefonate statt persönlicher Beratung in unseren Räumen. **Dieses Angebot wurde von 157 Menschen in Anspruch genommen.** Eine konzeptionelle Überarbeitung unseres bestehenden Beratungskonzeptes ist ein erklärtes Vorhaben für 2021. Nach wie vor groß war die Nachfrage in die **Verbraucherrechtsberatung mit insgesamt 241 Ratsuchenden.**

Die **Stärkung der Selbsthilfepotenziale und der persönlichen Ressourcen** ist auch das Anliegen der Gesprächsgruppe „Ängste und Depressionen“, die sich seit 20 Jahren in unseren Räumen trifft und sich auf Seite 6 vorstellt.

Die Auswirkungen der Kontaktbeschränkungen waren und sind eine große Herausforderung für Kinder, Jugendliche und deren Familien, gerade in einem Stadtteil wie Gröpelingen.

Statt bewegungsorientierter Gruppenangebote, haben wir **Schatzbriefe** an die Kinder verteilt und eine **Schatzsuche** an unterschiedlichen Orten im Stadtteil organisiert (siehe Seite 7ff). Es gab 1:1 Verabredungen mit unseren Gruppenbetreuerinnen z.B. zum gemeinsamen Inliner fahren, Trainingstipps für zu Hause für die Fußballgruppen und ein **Spiel- und Bewegungsfest** unter Einhaltung der AHA-Regeln.

Unser beliebtes **Bewegungs- und Ernährungsmobil „bemil“** haben wir an Kitas verliehen und es war der Mittelpunkt unseres Sommerferienprojektes „Mit bemil um die Welt“.

Insgesamt haben wir über diese Aktivitäten ca. 1100 Kinder und Jugendliche und erreicht.

Die Angebote wurden unter strenger Einhaltung der geltenden Hygiene- und Corona Verordnungen organisiert und waren mit einem entsprechend hohen Personalaufwand verbunden.

Die beliebten Gemeinschaftsveranstaltungen auf der Gröpelinger Sportmeile, wie die Sportmeilenläufe für Grundschulen oder die Sportmeilen-Rallye, mussten in 2020 leider ausfallen.

Unsere **Bewegungsangebote für Frauen** konnten, mit reduzierter TN-Zahl, fortgesetzt werden. In unserer **Radschule Bremen West – VELO GO** haben wir **7 Kurse mit insgesamt 44 Frauen** durchgeführt.

Durchschnittlich 12 Frauen, teilweise in 2 Gruppen, haben das **Bewegungs- und Gesundheitsangebot „Ich weiß, was mir gut tut!“** im Bewohner*innentreff Rostocker Straße besucht.

Ein weiteres **Bewegungsangebot für Mütter** im Kinderhaus Quirli konnte nach nur 3 Treffen Pandemie bedingt nicht fortgesetzt werden. Eine Wiederaufnahme ist geplant.

Gemeinsam mit der Stadtteilinitiative „Heimathafen Bremer Westen – Für Menschen mit und ohne Demenz“ organisieren wir seit einigen Jahren regelmäßig ein buntes Veranstaltungsprogramm, das in 2020 leider ausfallen musste. Mit den **„Wundertüten gegen das Vergessen“** haben wir ein alternatives aufsuchendes Angebot entwickelt und 1000 Tüten in den Stadtteilen Gröpelingen, Walle und Findorff verteilt.

Unsere enge Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen und unsere Vernetzung in und außerhalb des Stadtteils wurden durch die besonderen Umstände in 2020 auf die Probe gestellt. Gewachsene und verlässlich gepflegte Kooperationen, so unser Fazit, sind gerade in Krisenzeiten eine wertvolle und wichtige Ressource.

Unter dem Dach des Netzwerks „Gesundheit im Bremer Westen“ koordinieren wir aktuell den **Präventionsrat Bremen West**, den **Arbeitskreis (AK) „Kinder und Jugendliche im Bremer Westen“**, den **AK „Älter werden im Bremer Westen“** und die **AG „Bewegung / Gröpelinger Sportmeile“**.

Nach anfänglichen Unsicherheiten und abgesagten Treffen haben die einzelnen Netzwerkgruppen unterschiedliche Kommunikationsformen (kleinere Runden, digitale Formate, Telefonkonferenzen etc.) für sich entwickelt und es haben **52 Treffen** stattgefunden.

Trotz der besonderen Umstände und Absagen der meisten größeren Veranstaltungen wurden im Netzwerk Initiativen auf den Weg gebracht und Projekte umgesetzt. Dazu gehörten z.B. die Öffentlichkeitsarbeit und der **Vertrieb des Wegweisers „Älter werden im Bremer Westen“**, die **Fortsetzung der Dialoge mit Mitgliedern der Bremischen Bürgerschaft** in der AG „Zukunft Gröpelingen“ oder die Entwicklung von Ideen zur **Belebung der Gröpelinger Sportmeile** und **Aktivitäten zum Thema Müllvermeidung**.

Mit der Bewilligung einer Koordinationsstelle im Projekt „LIGA-Gröpelingen“ für unsere Kollegin Wilma Warbel konnten wir ab September mit Sonja Löhnert eine neue Kollegin im GTP Team einstellen.

Ich komme aus der Dienstleistung und habe die meisten Jahre im Bereich Bewegung und Rehasport gearbeitet. Die soziale Arbeit habe ich für mich 2014 während meines Engagements in der Flüchtlingshilfe entdeckt.

Auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung hat mich das Angebot des Gesundheitstreffpunktes West angesprochen. Mit anderen Akteuren Ideen zu entwickeln, die einen Beitrag leisten, gesundheitliche und soziale Ungleichheit abzumildern, liegt mir besonders am Herzen.



informieren. beraten. handeln.**Gesundheits- und Lebenskompetenzen stärken****Informationen – Beratung – Angebote - Unterstützung**

Mit unserem niedrigschwelligen Informations- und Beratungsangebot bieten wir den Menschen Zugang zu aktuellen Gesundheits- und Stadtteilinformationen in ihrer Nähe. In unseren psychosozialen Beratungsgesprächen aktivieren wir persönliche Ressourcen und Selbsthilfepotenziale und befähigen die Menschen auf dieser Grundlage, geeignete Bewältigungs- und Lösungsstrategien für sich zu entwickeln – Stichwort Gesundheitskompetenz.

Psychosoziale Gesundheitsberatung und Selbsthilfe

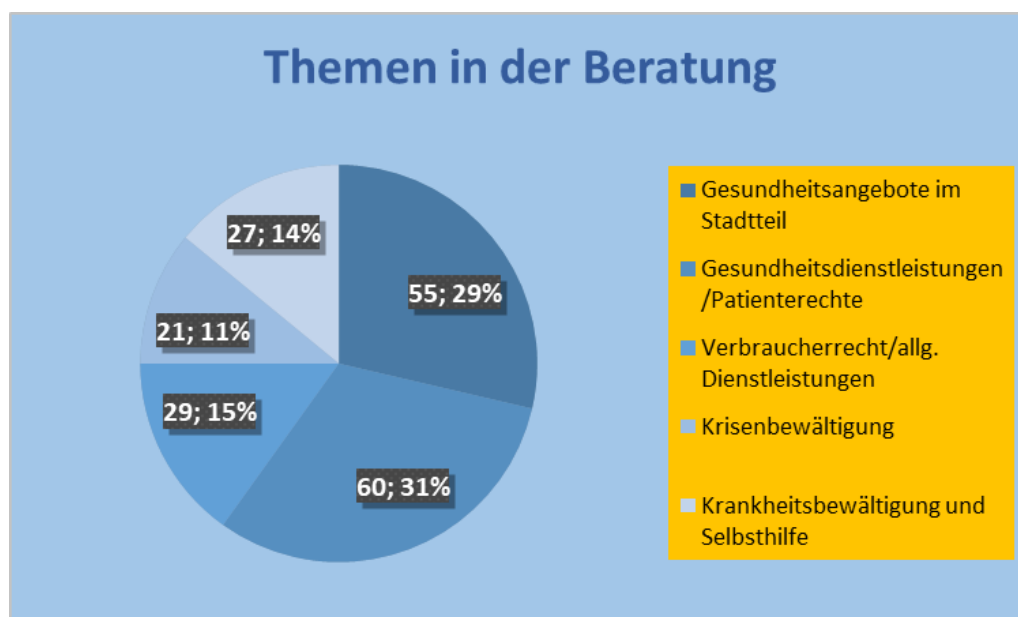
Die psychosoziale Gesundheitsberatung im Treffpunkt ist ein seit Jahren bestehendes offenes Angebot, das kostenlos, anonym und ohne Terminvereinbarung während unserer Öffnungszeiten (Di und Do) genutzt werden kann.

Im Jahr 2020 haben wir 157 Kontakte von Ratsuchenden dokumentiert.

Darunter waren **104 telefonische und 53 persönliche Beratungsgespräche**. Frauen waren in der Beratung mit ca. 73 % und Männer mit einem Anteil von 27 % vertreten.

Es sind vor allem Menschen im mittleren Lebensalter (ab ca. 35 Jahren) und ältere Menschen (ab 65 Jahren), die unser Beratungsangebot nutzen. Ca. ein Drittel der Ratsuchenden hatte einen migrantischen Hintergrund. Zu diesem Personenkreis gehörten insbesondere Frauen, die sich für unsere bewegungsfördernde Angebote (Radschule, Ich weiß, was mir gut tut!) interessieren, nach der Unterstützung beim Kontakt zu Einrichtungen der Gesundheitsversorgung fragen und/oder Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen oder der Erklärung von Mitteilungen benötigen.

Das Themenspektrum in der Beratung ist vielfältig (Mehrfachnennungen sind möglich), dazu gehören:



- Informationen zu Gesundheitsangeboten im Stadtteil und zu den Angeboten des GTP (n=55)
- Informationen zu allgemeinen gesundheitsbezogenen Dienstleistungen (u.a. zu den Corona-Verordnungen) und zu Patientenrechten (n=60)
- Informationen zu Verbraucherrechtsfragen und weiteren Dienstleistungen (n=29)
- psychosoziale Beratung bei familiären Problemen und persönlichen Lebenskrisen wie z.B. Trennungen, Gewalterfahrungen, Pflege von Angehörigen, Lebensbewältigung im Alter u.a. (n=21)
- psychosoziale Beratung und Selbsthilfeangebote bei Suchterkrankungen, Ängsten und Depressionen, chronischen Erkrankungen, etc. (n=27)

Informationen und Aufklärungsgespräche zu den jeweils geltenden Corona-Verordnungen haben wir in enger Absprache mit der Kollegin aus dem BürgerInformationsService (BIS) durchgeführt.

Gut informiert zu sein und die eigene Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit zu erleben, ist ein wichtiger Schritt zur Förderung von Gesundheitskompetenz. Aber nicht jede(r) kann die zunehmende Informationsvielfalt im Gesundheitswesen sowie geeignete Beratungsangebote für sich nutzen und benötigt z.B. Unterstützung bei den Zugängen und bei der Bewertung entsprechender Informationen und Dienstleistungen.

Wir erleben vermehrt Unsicherheiten und Hürden wie z.B. finanzielle Sorgen, Sprachprobleme, erkenntnis- und bildungsbedingte Barrieren, die eine direkte Inanspruchnahme unseres gesundheitsorientierten Beratungsangebotes verhindern. Die Sorge für die eigene Gesundheit und ein präventives Gesundheitsverhalten treten in den Hintergrund, wenn Armut und existenzielle Ängste den Lebensalltag der Menschen bestimmen.

In der Folge planen wir in 2021 eine konzeptionelle Neuausrichtung unseres Beratungsangebotes. Dies geschieht u.a. in enger Absprache mit den, unter dem Dach der Stadtbibliothek Gröpelingen, bestehenden Informations- und Unterstützungsangeboten wie dem BürgerInformationsService und dem Beratungsangebot für Geflüchtete – Ankommen im Quartier.

Dazu gehört auch das nachfolgend beschriebene rechtliche Beratungsangebot zu Fragen des Verbraucherschutzes.

Verbraucherrechtsberatung im Quartier

Um gerade Menschen mit geringerem Einkommen eine Möglichkeit zur kompetenten Unterstützung in rechtlichen Angelegenheiten zu bieten, gibt es seit 2018 eine kostenlose Verbraucherrechtsberatung in den Räumen des GTP. Die Projektförderung erfolgt durch die Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz. Durchgeführt werden die Beratungen durch die Verbraucherzentrale Bremen.

Immer freitags von 14 bis 17 Uhr haben Ratsuchende die Möglichkeit, sich über Ihre Rechte, beispielsweise im Bereich Mobilfunk, Internet, Vertragswesen, Garantie und Gewährleistung oder auch bei Problemen und Ärger mit Mahnungen, Inkassoschreiben, Schufa, Girokonten oder Krediten, kostenlos aufklären und beraten zu lassen.

Dieses Angebot wurde 2020 von insgesamt 241 Personen in Anspruch genommen (vgl. Auswertung der Verbraucherzentrale Bremen im Anhang).

20 Jahre Gesprächsgruppe „Ängste und Depressionen“ Ein wichtiges Selbsthilfeangebot – nicht nur in Zeiten der Pandemie

Seit 2001 gibt es im Gesundheitstreffpunkt einmal wöchentlich ein angeleitetes Gesprächsangebot für Menschen mit Ängsten und Depressionen.

Moderiert wird die Gruppe von der Dipl. Psychologin Klara Roeske.¹



Was passiert hier?

Bei dem Angebot handelt es sich um eine Gesprächsgruppe, in der sich die Beteiligten über ihre jeweiligen Alltagssituationen austauschen. Wie gehe ich mit meinen Ängsten um? Was kann ich selbst tun, damit es mir besser geht? Wie und wo kann ich mir Rat und Unterstützung von außen holen?

Ich leide an Angst- und Panikattacken. Die Gruppe ist mir wichtig, weil meine Therapiezeit begrenzt ist. Hier kann ich so lange bleiben wie ich möchte und habe keinen Druck. Die Pandemie brachte uns viele Unsicherheiten und Isolierung. Da war mir die Gruppe eine große Unterstützung

Heiner, 61 Jahre

In der Gruppe lernen die Teilnehmer*innen, sich selbstbewusster wahrzunehmen, sich ihre Wünsche und Bedürfnisse anzusehen und auszusprechen und damit sich selbst wichtig zu nehmen. Bisher ist das auch in den meisten Fällen gelungen, so dass die Frauen und Männer auch merken, nur sie können sich helfen und verändern, wenn sie die Aufmerksamkeit bei sich selber suchen

Bettina, 57 Jahre

Warum begleitete Selbsthilfe?

Die Begleitung der Gruppe durch eine ausgebildete Fachkraft war eine Entscheidung, die sich an den Bedürfnissen der (potenziellen) Gruppenmitglieder orientiert hat.

Die Gruppengröße ist angenehm, so dass jeder zu Wort kommen kann. Es gibt eine Moderation der Gesprächsrunde, was mir gut gefällt. Die Gruppe tut mir gut, weil das Gespräch von Betroffenen zu Betroffenen ein anderes ist, als von Therapeut zu Patient und mir zeigt, dass ich nicht allein mit meinen Problemen bin

Ich bin in der Gruppe, weil ich dort gut über meine Probleme reden kann. Die Gruppe gibt mir Sicherheit

Jörg, 51 Jahre

Mit der Übernahme von organisatorischen und gruppensteuernden Aufgaben fühlen sich viele Betroffene überfordert. So ist es z.B. wichtig, dass „Alle“ zu Wort kommen und auch schon mal „an die Hand“ genommen werden müssen, um sich zu äußern, wenn Sie sich eigentlich um Beiträge „drücken“ möchten, so Klara Roeske.

Ergebnisse:

Max. 8 Personen können an der Gruppe teilnehmen.

In 2020 haben die Treffen teilweise draußen oder drinnen mit entsprechenden Hygieneregeln stattgefunden. Aber auch Telefon und Messenger-Dienste wie whatsapp haben die Kommunikation der Gruppenmitglieder am Laufen gehalten. Aktuell nutzen 3 Frauen und 4 Männer im Alter zwischen Mitte 30 bis Ende 60 Jahren das Gesprächsangebot.

¹ Klara Roeske ist Mitbegründerin des Vereins Agoraphobie e.V., der eine Selbsthilfeberatung und verschiedene angeleitete Selbsthilfegruppen in der Stadt Bremen für Menschen mit Angsterkrankungen und Depressionen initiiert und begleitet - www.agoraphobie-bremen.de

bunt. gesund. lebendig.**Gesundheit erfahrbar machen****Gruppenangebote - Gesundheitsprojekte - Stadtteilaktivitäten**

Wir initiieren und organisieren gesundheitsfördernde Gruppenangebote und Kurse, Gesundheitsprojekte und Stadtteilveranstaltungen für unterschiedliche Zielgruppen. Dazu gehören insbesondere Kinder, Jugendliche und deren Familien/Alleinerziehende, Frauen mit Zuwanderungsgeschichte und/oder Fluchterfahrungen sowie ältere Menschen.

Bedingt durch die Pandemie, die damit verbundenen Kontaktbeschränkungen und besonderen Auflagen, waren wir gefordert, bei unseren bestehenden Gruppenangeboten für Kinder/Jugendliche und dem Einsatz des beliebten Bewegungs- und Ernährungsmobils – „bemil“ alternative und neue Wege für eine gesundheitsförderliche Freizeitgestaltung zu entwickeln.

Gesundheitsförderung für Kinder, Jugendliche und deren Familien

Die Förderung von Bewegung, gesunder Ernährung, Spielfreude und sozialen Kompetenzen sowie die Stärkung persönlicher Ressourcen stehen im Mittelpunkt der nachfolgenden Angebote. Sie sollen Abwechslung in den veränderten Lebensalltag der Kinder und Jugendlichen bringen und gleichzeitig die Eltern und den Familienalltag entlasten.²

Schatzbriefe

Im ersten „Lockdown“ und im Verlauf des Jahres wurden jede Woche auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz und im Übergangwohnheim Gröpelingen bunte Schatzbriefe an die Kinder und Jugendlichen verteilt. Diese Briefe waren gefüllt mit Beschäftigungsmaterialien, wie zum Beispiel Spielen, Rätseln, Büchern, Kinderzeitungen, Rezepten, Ausmalbildern und Bastelanleitungen. Die Rätsel und Spiele wurden so zusammengestellt, dass sie sowohl die Konzentration und das logische Denken förderten als auch spielerische Übungen zum Schreiben und Rechnen beinhalteten. Zu den Schatzbriefen gab es jede Woche eine Tüte gefüllt mit verschiedenem Obst und gesunden Snacks wie Nüssen und Müsliriegeln für die ganze Familie.

Insgesamt wurden 360 Schatzbriefe/Tüten verteilt.

Die Verteilung der Schatzbriefe war ein Alternativangebot für die „Kinder-Aktiv“- Gruppe auf dem Gröpelinger Bibliotheksplatz und das sonntägliche Gruppenangebot im Übergangwohnheim Gröpelingen.

**Offene Fußballangebote und Bewegungsfest**

Trotz der Corona-Pandemie konnten in den Sommermonaten mit Hygienekonzepten und Anpassung der Teilnahmebedingungen einige der wöchentlichen offenen und vereinsunabhängigen Fußballangebote weiterlaufen bzw. wurden nach Beendigung des ersten Lockdowns wieder aufgenommen.

² Die Angebote für Kinder und Jugendliche werden finanziert aus dem Stadtteilbudget der Fördermittel für die offene Kinder- und Jugendarbeit der Senatorin für Soziales.

Die Fußballangebote wurden von insgesamt ca. 600 Kindern/Jugendlichen und durchschnittlich 10-12 Teilnehmer*innen pro Termin genutzt.

Als Alternative zu unseren Fußball Gruppenangeboten wurden für die Kinder und Jugendlichen Tipps und Anregungen für das individuelle Ball- und Koordinationstraining für Zuhause erarbeitet. Mit dem Training konnten sie alleine oder zu zweit ihre motorische Geschicklichkeit mit dem Ball trainieren. Im späteren Verlauf der Pandemie wurde unter Anleitung der Begleiter*innen 1-gegen-1-Spiele oder 2-gegen-2-Turniere mit dem Fußball auf den Ball- und Allwetterplätzen angeboten, beispielsweise Kegel-Kicken. Auch Sportarten mit weniger Körperkontakt, wie z.B. Basketball oder Federball wurden angeboten. Die Wichtigkeit der Angebote war offensichtlich: Die Kinder- und Jugendlichen hatten einen regelmäßigen festen Treffpunkt und mit den Gruppenbegleiter*innen auch Ansprechpartner*innen, bei denen sie ihre Fragen und Sorgen loswerden konnten.



Bei einem **Spiel- und Bewegungsfest auf dem Gohgräfenplatz** haben sich 40 Kinder und Jugendliche an verschiedenen Spielstationen in Kleingruppen ausprobiert und gemessen. Integriert war ein Fußballturnier mit festen Mannschaften bestehend aus jeweils 4 Teilnehmer*innen.

Unterstützung für Familien/Alleinerziehende

Mit den alternativen und durch die Senatorin für Gesundheit auch personell geförderten Angeboten während der Covid-19-Pandemie haben wir für die Kinder und Jugendlichen Bewegungs- und Spielangebote geschaffen und so die Teilhabe an Freizeitangeboten ermöglicht. Die Angebote helfen den Familien dabei, die Freizeit sinnvoll zu gestalten, Zeit im Freien zu verbringen, sich zu bewegen und die Umwelt und ihren Stadtteil zu erkunden.

Diese niedrigschwellig orientierten Angebote wurden mit Freude von den Familien angenommen. Die Eltern waren dankbar über die Ideen zur Beschäftigung und haben diese auch als psychosoziale Entlastung im Familienalltag erlebt. Uns wurde von vielen Kindern berichtet, dass sie gemeinsam mit ihren Eltern die Rätsel gelöst, gespielt oder Rezepte nachgekocht haben.

Alle Angebote wurden für einen Austausch mit den Kindern, Jugendlichen und deren Eltern genutzt. Es wurde viel über die aktuelle Situation sowie Themen wie Schule, Hausaufgaben, Freunde, Familie, Ramadan, Urlaub und Hobbies gesprochen. Gemeinsam wurden Ideen und Lösungen gegen Langeweile entwickelt und sich mit den Kindern und Jugendlichen über die Zeit nach der Pandemie ausgetauscht.

Im Rahmen einer gemeinsamen Herbstferienaktion haben wir gemeinsam mit Kindern und deren Eltern eine „Anti-Müllaktion“ rund um die Stadtbibliothek Gröpelingen organisiert. Zum Abschluss der gelungenen Aktion mit 12 Teilnehmer*innen gab es ein gemeinsames plastikfreies Picknick und viel Freude über einen sauberen Platz.

Für jedes Angebot wurde ein individueller Hygieneplan entwickelt und umgesetzt. Die Kinder und Jugendlichen waren besonders zu Beginn der Pandemie sehr vorsichtig, kannten die Alltagsregeln und haben sich an diese gehalten. Allgemein wurde deutlich, dass in den Familien viel über die aktuelle Situation gesprochen wurde und viele Unsicherheiten und Ängste in den Familien bestehen. Einige Kinder und Jugendliche haben berichtet, dass sie nicht nach draußen oder sich mit anderen Kindern treffen durften und beispielsweise den Ramadan dieses Jahr nur im engsten Kreis gefeiert haben.

Der Austausch und die Freizeitangebote waren notwendig, da die anhaltende psychosoziale und wirtschaftliche Belastung, Isolation, das Fehlen von Netzwerken und soziale Distanz viele Familien vor enorme Herausforderungen stellt. Insbesondere für Kinder ist die Situation belastend; sie leiden häufig unter der sozialen Isolation und dem Stress der überforderten Eltern. Zudem leben viele Familien in kleinen Wohnungen, Geschwister teilen sich oft ihre Zimmer, sodass wenig Platz zum Spielen bleibt und keine Rückzugsorte vorhanden sind.

Bei der Umsetzung der Angebote kooperierte der Gesundheitstreffpunkt West mit der Stadtbibliothek Gröpelingen und dem AWO Übergangwohnheim in Gröpelingen.

Individuelle Freizeitgestaltung und Sportbegleitung

Die Betreuer*innen haben sich mit einzelnen Kindern und Jugendlichen verabredet, um sich gemeinsam sportlich zu betätigen und auszutauschen. Dafür wurden die Kinder und Jugendlichen bei der Verteilung der Schatzbriefe gefragt, was sie sich für ein Sportangebot im Freien wünschten. Insgesamt 7 Kinder äußerten den Wunsch, mit den Betreuer*innen Inliner fahren zu gehen. Folglich wurden **Inliner-Touren auf der Gröpelinger Sportmeile** angeboten. Die Betreuer*innen sind mit einzelnen Kindern oder Geschwisterpaaren zur Gröpelinger Sportmeile gelaufen und gemeinsam die Route „lila“ mit Inlinern gefahren. Die Kinder und Jugendlichen haben einen Streckenplan erhalten und gelernt, sich mit Hilfe des Plans und der Schilder auf der Gröpelinger Sportmeile zu orientieren. Im Rahmen des Angebots haben die Kinder und Jugendlichen neue Einrichtungen und Institutionen wie den Sportverein TURA Bremen und das Spielhaus Wilder Westen, die auf dem Weg liegen, kennengelernt.

Unser **Gröpelinger Bewegungs- und Ernährungsmobil – bemil** für Kinder zwischen 3 und ca. 12 Jahren ist seit vielen Jahren fester Bestandteil unseres gesundheitsfördernden Angebotes und immer wieder ein Hingucker z.B. auf seiner regelmäßigen Sommertour durch die Stadtteile Gröpelingen und Walle und auf diversen Stadtteil- und Straßenfesten.

Durch die Absagen von Gruppenveranstaltungen und Festen sind viele Einsatzmöglichkeiten unseres bemil weggefallen. Dank der Unterstützung durch die Ärztekammer Bremen konnten wir mit der „**Schatzsuche**“ eine Pandemie gerechte Alternative entwickeln und an verschiedenen Orten in Gröpelingen durchführen.



Schatzsuche mit dem Bemil

Die Schatzsuche bestand aus verschiedenen Bewegungsstationen, die mit den unterschiedlichen Elementen des Bewegungs- und Ernährungsmobils „bemil“ gestaltet wurden. Die Schatzsuche wurde entwickelt, um die Bewegung der Kinder und Jugendlichen spielerisch im Freien zu fördern. Es wurden Schatzkisten gebastelt und ein tragbarer Stand gebaut als Startpunkt der Schatzsuche. Dort bekamen die Kinder und Jugendlichen eine eigene Schatzkarte mit Aufgaben und Bewegungsstationen, die sie absolvieren sollten. Die Schatzkarten wurden in drei verschiedenen Anforderungsstufen gestaltet, damit Kinder unterschiedlicher Altersstufen an der Schatzsuche teilnehmen konnten. Es durfte sich immer nur ein(e) Teilnehmer*in an einer Station aufhalten. Durch die Anzahl der Stationen waren immer alle Kinder und Jugendlichen beschäftigt und konnten die Abstands- und Hygieneregeln einhalten. Wurden alle Aufgaben gemeistert, haben die Kinder und Jugendlichen zum Abschluss der Schatzsuche eine Schatzkiste gefüllt mit Obst und einer Überraschung erhalten. **Es wurden 5 Schatzsuchen mit insgesamt 55 Kindern durchgeführt.**

Ergänzend wurde „bemil“ in den Sommer- und Herbstferien von zwei Gröpelinger Kitas für Ferienangebote für Kinder und ihre Familien entliehen.

Beim **GTP-Sommerferienprojekt „Mit bemil einmal um die Welt“** haben sich 17 Kinder auf eine spannende Reise begeben. Andere Länder wurden mit viel Bewegungsfreude entdeckt und erkundet, spannende Geschichten wurden erzählt und ein Koffer mit gesundem Proviant sorgte für das leibliche Wohl der Weltreisenden. Das Ferienprojekt wurde gefördert von der AOK Bremen/Bremerhaven.



Gesundheitsförderung für Erwachsene

Gesundheitsfördernde Stadtteilaktivitäten werden häufig gemeinsam mit anderen Einrichtungen geplant und umgesetzt und über verschiedene Projektmittel finanziert. Die Angebote sind gut im Stadtteil vernetzt und finden an unterschiedlichen Orten und Treffpunkten statt.

Dazu gehören u.a. bewegungsfördernde Angebote für Frauen mit und ohne Migrationsgeschichte

Frauen in Bewegung

„Ich weiß, was mit gut tut!“ ist der Titel eines Gesundheitsangebotes für Frauen im Bewohner*innentreff Rostocker Straße der WaBeQ. Körperwahrnehmung, gymnastische Übungen - auch für Bewegungseinsteiger*innen und Ungeübte sowie gemeinsame Gespräche über Gesundheits- und von den Frauen eingebrachte Alltagsthemen stehen dabei im Mittelpunkt.

Das Angebot wird mittlerweile sehr stark von den Frauen nachgefragt (bis zu 22 Frauen). Geplant waren für 2020 zwei Kurse mit jeweils 10 Terminen und durchschnittlich 12-14 Frauen. Pandemiebedingt konnten zwar alle Termine stattfinden, aber sie wurden teilweise nachgeholt und/oder wurden in kleineren Gruppen mit max. ca. 8 Frauen durchgeführt. Finanziert werden die Kursangebote über das Bremer Förderprogramm WiN – Wohnen in Nachbarschaften.

Unter dem Titel **„Bewegung tut gut“** startete, mit finanzieller Unterstützung durch den Pädagogen-Initiativkreis, im September ein Bewegungsangebot für Mütter im Kinderhaus Quirli. Leider musste das Angebot nach 3 Terminen coronabedingt vorzeitig beendet werden. Eine Wiederaufnahme in 2021 ist geplant.

Radschule - Velo Go auf neuem Kurs

Mit der Radschule West – Velo Go hat der GTP ein Angebot geschaffen, das sich seit vielen Jahren großer Beliebtheit erfreut und stark nachgefragt wird.

In 14tägigen Grundkursen lernen Frauen verschiedener Nationalitäten und bevorzugt aus den WiN Gebieten gemeinsam das Fahrradfahren.



Für das Angebot nutzen wir nach der Unterrichtszeit den Schulhof der Grundschule am Halmerweg, auf dem die Teilnehmerinnen in einem geschützten Rahmen üben können. Einwöchige Fortgeschrittenenkurse bieten die Möglichkeit, dass Fahren im öffentlichen Straßenverkehr zu trainieren, um sich dort sicherer bewegen zu können.

Während Fahrradfahren für viele von uns eine Selbstverständlichkeit ist, ist es in den Herkunftsländern vieler Frauen nicht üblich oder sogar verboten, sich in der Öffentlichkeit auf einem Rad zu zeigen. Die Teilnahme an unseren Kursen fördert nicht nur die Mobilität der Frauen, sie stärkt gleichzeitig das Selbstvertrauen der Frauen in ihre eigenen Fähigkeiten und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Integration.

Aber auch Frauen, die das Radfahren irgendwann erlernt haben, denen aber aus unterschiedlichen Gründen die Fahrpraxis fehlt oder die nach einem Unfall/ einer längeren Erkrankung wieder Sicherheit auf dem Rad gewinnen wollen, bietet die Radschule das passende Training.

2020 konnten wir 5 Grund- und 2 Fortgeschrittenenurse mit insgesamt 44 Teilnehmerinnen durchführen. Pandemiebedingt wurde die Gruppengröße für die Anfängerkurse in diesem Jahr auf 8 Teilnehmerinnen reduziert.

Neben der finanziellen Unterstützung aus WiN-Fördermitteln und der AOK Bremen/Bremerhaven konnte sich die Radschule in diesem Jahr über eine zusätzliche Spende der Vonovia freuen. Das Kursangebot konnte dadurch noch einmal erweitert werden.

Bei der Wartung der Räder und Roller unterstützt uns die Fahrradwerkstatt des Malteser Hilfsdienstes.

Mit Anna Zander und Hanna Taieb Ezzraimi sind in diesem Jahr zwei neue Trainerinnen zum Team gestoßen. Auch in der Projektkoordination gibt es mit Jette Klenke einen personellen Wechsel.



Der Weser Kurier ist 2020 auf die Radschule aufmerksam geworden und hat eine ausführliche Reportage veröffentlicht. Dort wurde u.a. berichtet, dass die Teilnehmerinnen häufig nach günstigen Fahrrädern fragen. Danach erreichten uns etliche Anrufe von Bürger*innen, die gerne ihre Fahrräder spenden wollten.

In den vergangenen Jahren hat sich bei der Durchführung der Fortgeschrittenenurse im Straßenverkehr gezeigt, dass die Fahrfähigkeit der Teilnehmerinnen oftmals sehr unterschiedlich ist. Für 2021 ist daher geplant, Aufbaukurse anzubieten, in denen die in den Grundkursen erworbenen Fähigkeiten zunächst auf dem Schulhof weiter vertieft und bei kleineren Ausflügen erweitert werden können.

Neben dieser Änderung in der Kursstruktur sollen auch verstärkt neue Zielgruppen in den Blick genommen werden. Zuletzt erreichten uns öfter Anfragen, ob auch Kurse für Männer angeboten werden. Das Interesse von älteren Menschen, die nach einer längeren Pause gerne wieder aufs Fahrrad steigen möchten, scheint ebenfalls groß zu sein.



Wundertüten – gegen das Vergessen

Die Stadtteilinitiative „Heimathafen Bremer Westen – Für Menschen mit und ohne Demenz“ – eine Arbeitsgruppe des AK „Älter werden im Bremer Westen“ engagiert sich seit 2015 für einen demenzfreundlichen Bremer Westen und möchte dazu beitragen Berührungspunkte mit dem Thema „Demenz“ abzubauen. Darüber hinaus bietet die Initiative den teilnehmenden Akteuren aus verschiedenen Einrichtungen, gerade in Zeiten knapper werdender personeller Ressourcen, einen Ort des Austausches und der Vernetzung.



So sollte es auch für 2020 wieder ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm mit Informations- und Selbsthilfeangeboten sowie geselligen und kulturellen Veranstaltungen in den Stadtteilen, Gröpelingen und neu auch in Findorff geben.

Die im Frühjahr 2020 ausgebrochene „Corona-Pandemie“ erforderte ein Umdenken bei den anstehenden Planungen. Öffentliche Treffen waren nicht mehr oder nur unter strengen Hygieneanforderungen möglich. Die Zielgruppen des Programms wie ältere Menschen, demenziell erkrankte Menschen und Angehörige, gehörten plötzlich zu einer Hochrisiko-Gruppe. Erschwerend hinzu kamen große und sich stetig veränderte neue Anforderungen an die Mitarbeiter*innen aus den Bereichen Pflege, Versorgung und Betreuung älterer Menschen.

Diese Herausforderungen galt es zu meistern und so entstand die Idee für die Aktion „Eine Wundertüte gegen das Vergessen“. Statt Veranstaltungsprogramm wurden für 1000 Menschen in den Stadtteilen Gröpelingen, Walle und Findorff „Wundertüten“ von den Aktiven gepackt. Darin enthalten war „Post aus dem Heimathafen“ - ein Brief mit mutmachenden Worten, der beliebte Wegweiser „Älter werden im Bremer Westen“ sowie nützliche Überraschungen wie SOS-Dosen, Bewegungspackungen, Desinfektionsmittel, Pflaster und vieles mehr.

Die Tüten wurden im Rahmen der bundesweiten Demenzwoche im September an folgenden Standorten im Bremer Westen öffentlichkeitswirksam verteilt:

- 21. September 2020 Jan-Reiners-Center in Findorff
- 22. September 2020 Buchhandlung Logbuch in Walle
- 24. September 2020 Nachbarschaftshaus „Helene-Kaisen“ und Stadtbibliothek Gröpelingen

Vor Ort haben kompetente Ansprechpartner*innen über bestehende Hilfs- und Unterstützungsangebote im Stadtteil informiert.

Insbesondere über die örtlichen Dienstleistungszentren der AWO, die Ehrenamtlichen der Aufsuchenden Altenarbeit und die Stiftungsdörfer der Bremer Heimstiftung sind die Wundertüten darüber hinaus direkt in die Haushalte älterer Menschen im Bremer Westen gelangt.

Finanziell gefördert und unterstützt wurde die Aktion von allen Stadtteilbeiräten im Bremer Westen und mit großzügigen Sachspenden u.a. von der AWO Bremen und der AOK Bremen/Bremerhaven. Unter den besonderen Rahmenbedingungen des Jahres eine gelungene Aktion, so das Fazit der beteiligten Akteure.



Gröpelinger Sportmeile und Bewegungs-App

Die Gröpelinger Sportmeile ist ein vom GTP koordiniertes Stadtteilprojekt, das seit vielen Jahren Bewegung und Begegnung im Stadtteil fördert.

Die Belebung und Weiterentwicklung der Gröpelinger Sportmeile wird begleitet von der AG Bewegung/Gröpelinger Sportmeile (siehe Seite 21).

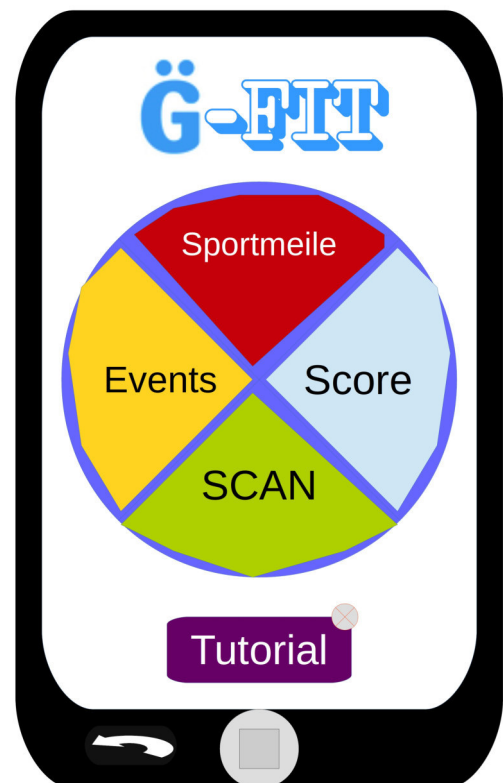
Die **Sportmeilenläufe für Schüler*innen** der Grundschulen und der Sekundarstufe 1, ein **Kita-Bewegungstag** und die neu konzipierte **Gröpelinger Sportmeilenrallye** mussten in 2020 leider ausfallen.

Ein neues digitales Projekt für die Sportmeile ist eine **Bewegungs-App mit dem Projektnamen „G-Fit“**, die sich derzeit in der Entwicklungsphase befindet. Mit Hilfe dieser App sollen die vorhandenen Spiel-, Sport- und Bewegungsangebote wie Spiel- und Bolzplätze, ein Bouleplatz, ein Kletterbunker, ein Hood-Trainingsplatz u. v. m. gebündelt und die dort stattfindenden Bewegungsmöglichkeiten einer breiteren Öffentlichkeit, insbesondere auch Jugendlichen, zugänglich gemacht werden. Die Verbindung von digitalen Medien und Sport soll die sportliche Aktivität fördern und für Abwechslung in der Freizeitgestaltung sorgen. Mit Hilfe der App kann man in dem geschützten Raum der Gröpelinger Sportmeile ganz individuell nach seinen Interessen und der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit trainieren. Dieses Jahr wurde intensiv mit verschiedenen Entwicklern an einer möglichen Umsetzung der App gearbeitet.

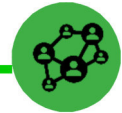
Eine erste Anschubfinanzierung erfolgte durch die Kooperationsstelle Kriminalprävention – Projektförderung von Vernetzung innerhalb der stadtteilbezogenen Kriminalprävention des Senator für Inneres. Die geplante aktive Einbeziehung der Jugendlichen an der Entwicklung wurden durch die Corona-Pandemie erschwert.

Die App soll nicht nur ausschließlich digital genutzt werden, sondern ebenso als Brücke für die analoge Begegnung dienen. Insgesamt ist bereits ein realistisches Konzept und das Mockup erarbeitet.

In 2021 wird auf der Grundlage eines Kostenvorschlags und der Klärung der Rahmenbedingungen die Suche nach möglichen Sponsoren fortgesetzt. Mit der HKK wurden bereits erfolgversprechende Kooperationsgespräche geführt.



innovativ. vernetzt. nachhaltig.



Gesundheit gemeinsam gestalten

Informationsaustausch – Kooperation - Vernetzung

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Akteuren und organisierte Vernetzungsstrukturen sind wichtige Gelingensfaktoren in der gesundheitsbezogenen Verhältnisprävention. Diese Erkenntnis setzt der Gesundheitstreffpunkt seit 35 Jahren erfolgreich um.

Wir organisieren und pflegen Kontakte zu Einrichtungen und Initiativen in und außerhalb des Stadtteils, beraten und unterstützen Multiplikator*innen bei der Planung und Durchführung von Gesundheitsaktivitäten und sind ein anerkannter Partner in der gesundheitsfördernden Quartiersarbeit. Viele unserer Kooperationspartner*Innen engagieren sich in den Arbeitsgruppen im „Netzwerk Gesundheit im Bremer Westen“.

Kooperationsgespräche mit Mitarbeiter*Innen aus unterschiedlichen Einrichtungen sind dabei fester Bestandteil unserer Arbeit. Diese dienen in erster Linie der Planung und Umsetzung gemeinsamer Stadtteilaktivitäten und der aktiven Mitarbeit in unseren Netzwerken. Im Jahr 2020 haben wir, u.a. bedingt durch Unsicherheiten bei der Planung von Aktivitäten bzw. die Absage geplanter Veranstaltungen, **65 verabredete Kooperationsgespräche** dokumentiert.

Darüber hinaus haben zahlreiche Telefonate mit Kooperationspartnern, insbesondere in den Zeiten des Lockdowns, stattgefunden

So wurde z.B. mit dem Verein Quirl Kinderhäuser ein gemeinsames Bewegungsangebot für Mütter geplant und umgesetzt.

Unser bestehender Kontakt zum Verein Frauen in Arbeit und Wirtschaft mündete in eine aktive Mitarbeit im bremenweiten Netzwerk Alleinerziehende. Daraus entstanden ist die Idee für ein niedrighwelliges telefonisches Gesprächsangebot, dass wir im Frühjahr 2021 umsetzen werden.

Aus der gut funktionierenden Zusammenarbeit der bestehenden Beratungsangebote in der Stadtbibliothek Gröpelingen (BürgerInformationsService – BIS, Ankommen im Quartier, dem GTP mit der Verbraucherrechtsberatung) ist die Idee für eine Netzwerkgruppe unter dem Motto „Gröpelingen hilft“ entstanden – einer Zusammenführung verschiedener Beratungsangebote im Stadtteil.

Ein gutes Drittel der verabredeten Gespräche in 2020 bezogen sich auf den Austausch und die konzeptionelle Planung des Lokalen Integrierten Gesundheitszentrums für Alle – LIGA in Gröpelingen.

LIGA - Lokales Integriertes Gesundheitszentrum für Alle

Die Ausgangslage

Im Jahr 2015 haben wir begonnen, uns intensiv für die Verbesserung der medizinischen und gesundheitlichen Versorgungsstruktur in Gröpelingen zu engagieren. Hintergrund war ein Konflikt mit der Kassenärztlichen Vereinigung Bremen. Dabei hatten wir insbesondere den hausärztlichen Bereich der Allgemein- und Kinderärzte*innen im Blick. Der Befund ist eindeutig: Trotz einer statistisch angeblich ausreichenden Versorgung gibt es zu wenig Kinderärzte im Stadtteil und auch bei den Allgemeinmediziner*innen ist ein starkes Versorgungsdefizit mittelfristig zu erwarten. Das ergibt sich aus der Altersstruktur und der niedrigen wirtschaftlichen Attraktivität einer Niederlassung in einem Stadtteil wie Gröpelingen. Außerdem werden die Ärzt*innen in ihren Praxen zunehmend mit vielfältigen Problemlagen konfrontiert, die sich aus den Lebensbedingungen ihrer Patient*innen ergeben. Ein begleitendes Forschungsprojekt von Studierenden des Studiengangs „Community and Family Health Nursing“ der Universität Bremen hat den zusätzlichen Bedarf an Arztpraxen und weiteren Gesundheitsdienstleistungen nochmals bestätigt.

Von der Bremer Armutskonferenz zum Gesundheitszentrum im Quartier

Der GTP hat diese erkennbaren Defizite aufgegriffen und systematisch auf vielen Ebenen thematisiert. So haben wir aktiv im Initiativkreis der Bremer Armutskonferenz mitgewirkt. Zur Vorbereitung der Konferenz mit dem Schwerpunkt Gesundheit im Jahre 2018 haben wir gemeinsam mit dem Ortsamt West die Diskussion mit Akteuren aus dem Stadtteil geführt und Forderungen für eine bedarfsgerechte Gesundheitsversorgung und Prävention verabschiedet. Mit dieser Konferenz ist es gelungen, unsere Positionen zu den politischen Entscheidungsträgern zu tragen. Dass die politischen Gestaltungsschwerpunkte des Senats sich aktuell verstärkt auf die Quartiere beziehen, ist ganz wesentlich durch die breit getragenen Forderungen der Armutskonferenz mit bewirkt worden.

So wurde in der Koalitionsvereinbarung festgeschrieben, dass es u.a. in Gröpelingen ein Integriertes Gesundheitszentrum geben soll. Dieser Beschluss wurde von der Senatorin auf einer weiteren Akteurstagung im Stadtteil noch einmal bekräftigt und dann auch zur Umsetzung auf den Weg gebracht. Dabei hat sie betont, dass die Entwicklung aus dem Stadtteil heraus erfolgen soll. Ein anderer für uns positiver Effekt besteht darin, dass das Thema Gesundheit ein Schwerpunkt für die Stadtteilentwicklung geworden ist, wodurch Vorhaben durch Mittel aus dem Bundesbaugesetz finanziert werden können.

Ein bundesweites Netzwerk interprofessioneller Gesundheitszentren

Konzeptionell hat der GTP inhaltlich intensive Vorarbeit für dieses Vorhaben geleistet und so erreicht, dass es breit im Stadtteil getragen wird. In vielen Städten gibt es ähnliche Bestrebungen wie hier in Gröpelingen. So haben wir uns u.a. vom Projekt Poliklinik in Hamburg-Veddel inspirieren lassen. Auch dort wird an einem Modell gearbeitet, mit dem die medizinische Versorgung des hausärztlichen Bereichs und anderer gesundheitlicher und therapeutischer Professionen, wie z.B. Hebammen, mit der quartiersbezogenen Präventionsarbeit, wie sie der GTP betreibt, inhaltlich und organisatorisch verbunden wird.

Mittlerweile gibt es bundesweit verschiedene Initiativen, so u.a. das Gesundheitskollektiv Berlin-Neukölln, die Poliklinik in Leipzig sowie weitere in Dresden, Köln und Freiburg, die sich u.a. zum Ziel gesetzt haben

- eine organisatorische und kooperative Verbindung zwischen medizinischer und therapeutischer Versorgung sowie Maßnahmen der Verhältnis- und Verhaltensprävention zu befördern
- eine gleichberechtigte und partnerschaftliche Zusammenarbeit der unterschiedlichen Professionen anzustreben
- ein Vergütungsmodell über die beteiligten Professionen hinweg zu ermöglichen

Aus dieser gemeinsamen Bewegung heraus haben wir uns verständigt, den Kontakt zu den demokratischen, im Bundestag vertretenen Parteien, zu intensivieren, damit unsere grundlegenden Forderungen nach einer auf gesundheitliche Chancengleichheit ausgerichteten Primärversorgung in Modellversuchen auch finanziell unterstützt wird.

LIGA Gröpelingen - Jetzt geht's los

Aktuell sind wir in der Phase der Umsetzung. Die Senatorin hat ein Koordinationsgremium eingesetzt, in dem Vertreter*innen der Senatorin für Gesundheit (Projektleitung), die AOK Bremen/Bremerhaven und der GTP, zuständig für die Stadtteilorganisation, vertreten sind. Wir haben uns auf einen Namen geeinigt: Lokales Integriertes Gesundheitszentrum für alle - LIGA. Der GTP hat ein Quartiersbüro im Stiftungsdorf Gröpelingen der Bremer Heimstiftung eingerichtet.

Leider ist es durch die Pandemie zu Verzögerungen gekommen, so dass die Stadtteilakteure nicht in der gewünschten Zeit und Form angemessen eingebunden werden konnten. Das wird jetzt Anfang des Jahres 2021 erfolgen, indem der Stand der inhaltlichen und organisatorischen Planung übermittelt und diskutiert werden wird. Die Erwartungshaltungen und Forderungen werden dann gemeinsam thematisiert, um die Bedarfe des Stadtteils möglichst weitgehend zu integrieren und dann im nächsten Schritt die konkrete Einbeziehung der Akteure in den weiteren Prozess zu organisieren.

Die Initiierung und Begleitung des Prozesses war für den GTP mit seinen begrenzten Mitteln sehr herausfordernd. Wir freuen uns aber sehr, weil wir jetzt gute Aussichten haben, die medizinische Versorgung in Verbindung mit der Präventionsarbeit im Stadtteil mittel- und langfristige konzeptionell neu auszurichten und somit ein Modell zu schaffen, das für andere Quartiere mit ähnlichen Herausforderungen als Vorbild dienen kann.

Netzwerk Gesundheit im Bremer Westen

Das Netzwerk „Gesundheit im Bremer Westen“ ist ein vom GTP organisierter Zusammenschluss von ca. 120 Mitarbeiter*Innen aus Einrichtungen und Initiativen sowie Bewohner*innen aus dem Bremer Westen. Unseren Netzwerkpartnern bieten wir in aktuell vier verschiedenen Arbeitskreisen/-foren eine Plattform zum Informations- und Erfahrungsaustausch, zur Diskussion gesundheits- und sozialpolitischer Themen und zur Planung und Umsetzung gesundheitsfördernder Stadtteilaktivitäten.



Ziel der Netzwerkarbeit ist das gemeinsame und nachhaltige Engagement für mehr gesundheitliche Lebensqualität und Chancengleichheit der Bewohner*innen. Transparenz, Offenheit, Lösungsorientierung und basisdemokratisches Handeln sind dabei die Grundpfeiler der Zusammenarbeit.

Ergebnisse 2020

Die lebendige Zusammenarbeit in unseren Netzwerkgruppen hat sich durch die Pandemie in 2020 stark verändert. Persönliche Treffen und Veranstaltungen waren nur bis Mitte März und danach gar nicht oder nur unter besonderen Auflagen und in größeren Räumen möglich. Für Arbeitskreise mit regelmäßig 20 – 30 Teilnehmer*innen, wie dem Präventionsrat Bremen West, eine besondere Herausforderung. Die Kommunikation erfolgte überwiegend telefonisch, per Mail und/oder in kleineren projektbezogenen Runden oder Unterarbeitsgruppen (UAGs).

Die Umstellung auf digitale Formate konnte teilweise zeitnah oder erst im Verlauf der zweiten Jahreshälfte umgesetzt werden. Während die Mitglieder des AK Kinder und Jugendliche sich relativ schnell auf einen regelmäßigen Austausch in der Chatplattform discord geeinigt und diese Möglichkeit auch überwiegend wahrgenommen haben, verlief die digitale Kommunikation in den anderen Netzwerkgruppen, aufgrund unterschiedlicher Zugangsmöglichkeiten und vorhandener technischer Ausstattung eher schleppend. So war z.B. im AK Älter werden

deutlich zu spüren, dass durch die Anspannung und das erhöhte Arbeitsaufkommen in den Pflege- oder pflegenahen Einrichtungen alle Personalressourcen durch die Krisenbewältigung absorbiert waren.

Trotz dieser widrigen Umstände ist es den Beteiligten in allen 4 Netzwerkgruppen und den dazu gehörigen Unterarbeitsgruppen gelungen, den Informationsaustausch aufrecht zu erhalten und einige Vorhaben auf den Weg zu bringen.

Unter dem Dach des Netzwerk Gesundheit haben insgesamt 52 Treffen stattgefunden.

Der **Präventionsrat Bremen West** engagiert sich für die Förderung eines friedvollen Zusammenlebens und eine Verbesserung der Lebensqualität im Bremer Westen.

Der Präventionsrat führt die unterschiedlichen lokalen Kräfte zusammen, bündelt Kompetenzen und baut somit eine nachhaltige, verlässliche Regionalprävention auf. Grundsätzlich steht der Präventionsrat allen stadtteilrelevanten Themen und unterschiedlichen Zielgruppen offen gegenüber. Diese Offenheit ermöglicht den flexiblen Umgang mit regionalen Veränderungen und Bedarfen.



Die drei geplanten Plenumssitzungen konnten im Jahr 2020 aufgrund der aktuellen Lage als Präsenzsitzung nicht durchgeführt werden. In der begleitenden Kerngruppe und verschiedenen Unterarbeitsgruppen wurde aber die Arbeit in den bereits im Jahr 2019 und davor festgelegten Handlungsfeldern fortgesetzt.

Dazu gehört u.a. die enge Zusammenarbeit mit dem ressortübergreifenden Projekt „**Sichere und Saubere Stadt**“ zu den Themen:

- **Umgang mit Drogen- und Alkoholkonsum im öffentlichen Raum – Hilfsangebote und Prävention**

Hintergrund ist eine Zunahme von öffentlich sichtbarem Suchtmittelkonsum und Suchtverhalten in Gröpelingen und eine damit einhergehende erhebliche Gefährdung für Kinder und Jugendliche durch das Angebot an chemischen Drogen sowie die Verlockungen von Spiel- und Wettangeboten, auch im Internet. Wird hier nicht rechtzeitig gegengesteuert und gleichzeitig gezielt Hilfe angeboten, verlieren die Kinder ihre Gesundheit und ihre Perspektive.

- **Arbeitsgruppe (AG) „Müllvermeidung“**

Hier treffen sich Interessierte zu einem gemeinsamen Engagement für ein sauberes Gröpelingen. Die AG trifft sich im Ortsamt West und wird von Ulrike Pala – Ortsamtsleiterin - und Sabine Toben-Bergmann – Jugendfreizeitheim Oslebshausen koordiniert.

Die Mitglieder des Präventionsrates werden dabei vom Senator für Inneres – Projekt ‚Sichere und saubere Stadt‘, dem Ordnungsdienst und der Bremer Stadtreinigung – DBS- unterstützt. Alle treffen sich regelmäßig, um Missstände aufzuzeigen und gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu finden. Mit Informationen zur richtigen Müllentsorgung, zur nachhaltigen Müllvermeidung und mit öffentlichkeitswirksamen Aufklärungsaktionen möchte die AG ein Umdenken bewirken.

Die AG hat sich 4 mal, mit jeweils 12 – 14 Teilnehmer*innen getroffen. Eine für 2020 geplante gemeinsame Stadtteilveranstaltung musste leider abgesagt werden.

Fortgesetzt wurden in 2020 auch die Treffen der **Arbeitsgruppe Zukunft Gröpelingen** mit insgesamt 7 Terminen und jeweils 8 – 10 Teilnehmer*innen. Die AG hat ein Eckpunktepapier zu dringenden Entwicklungsmaßnahmen zur Verminderung von Armut und sozialer Spaltung erarbeitet und diskutiert diese Themen öffentlich im Rahmen von Bürger*innen Dialogen, mit Vertreter*innen verschiedener Behörden und in einem regelmäßigen Jour fixe fortlaufend mit Bremer Politiker*innen.

Die **Nachwanderer Bremen West** sind eine weitere Initiative des Präventionsrates. Hier engagieren sich Ehrenamtliche, die an den Wochenenden Jugendliche durch die Nacht begleiten. Hier haben 4 Gruppentreffen stattgefunden.

Im **Arbeitskreis „Kinder und Jugendliche im Bremer Westen“** haben sich Mitarbeiter*innen verschiedener Einrichtungen, die mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen arbeiten zusammengeschlossen.



Trotz der Corona-Pandemie hat der Arbeitskreis seine Vernetzungsarbeit weitergeführt. Neben 2 ausgerichteten Präsenztreffen wurde 6 mal in digitalen Formaten gearbeitet. Durchschnittlich haben 18 Personen an den Treffen teilgenommen. Es wurde eine Kommunikations-Chat-Plattform eingerichtet und die Möglichkeiten für Video-Konferenzen geschaffen. Der digitale Austausch wurde vor allem zum Informationsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung genutzt.

Die digitale Kommunikation und deren Chancen und Risiken, vor allem in Bezug auf die Arbeit mit Kindern und Jugendliche, waren Fragen, die im Kreis diskutiert wurden. Themen waren mögliche Beschäftigungsfelder und -angebote für Kinder und Jugendliche, aber auch die eigene Fortbildung in der Nutzung verschiedener Medien und Kommunikationsplattformen.

Wichtig war den Beteiligten auch der Austausch über die sich ständig verändernden Corona-Verordnungen und deren Umsetzung in den Einrichtungen. Das gemeinsame Ziel war dabei, ein Maximum an Normalität für die Kinder und Jugendlichen zu ermöglichen.

Der jährlich stattfindende vom AK geplante Aktionstag „kids in action“ wurde mehrmals verschoben und musste pandemiebedingt dann leider ausfallen.

Auch die Zusammenstellung und der Druck eines gemeinschaftlichen Sommerferienprogramms konnte nicht umgesetzt werden. Alternativ gab es ein digitales Herbstferienprogramm für Kinder- und Jugendliche.

Der **Arbeitskreis „Älter werden im Bremer Westen“** ist ein Zusammenschluss haupt- und ehrenamtlich tätiger Mitarbeiter*innen aus verschiedenen Einrichtungen.



Das gemeinsame Engagement für ein gesundes und selbstbestimmtes Altern in den Stadtteilen des Bremer Westens steht im Mittelpunkt der Treffen und Stadtteilaktivitäten.

Von den ursprünglich geplanten 7 Treffen im Plenum wurden 4 Präsenztreffen durchgeführt, davon eine als Videokonferenz. Drei Termine sind ausgefallen. Im Durchschnitt haben 12 Personen an diesen Treffen teilgenommen.

Die Umstellung auf einen digital gestützten Austausch für möglichst viele Beteiligte konnte erst in der zweiten Jahreshälfte umgesetzt und wird vorerst in 2021 fortgesetzt werden.

Die Mitglieder der begleitenden Kerngruppe standen in einem regelmäßigen telefonischen und/oder digitalen Austausch.

Inhaltliche Schwerpunkte des AK im Jahr 2020 waren die

- Präsentation und der Vertrieb des **Wegweisers „Älter werden im Bremer Westen“**
- Aktivitäten der **Stadtteilinitiative „Heimathafen Bremer Westen – Für Menschen mit und ohne Demenz“** Die Gruppe hat sich 5 mal getroffen und insgesamt 3 Veranstaltungen in den Stadtteilen Gröpelingen, Walle und Findorff durchgeführt.
- **Begleitung der Aufsuchenden Altenarbeit Gröpelingen** – Hausbesuche
Die begleitende Steuerungsgruppe hat sich einmal getroffen und stand in einem regelmäßigen telefonischen Austausch. Verteilaktionen an ältere alleinlebende Menschen wurden personell unterstützt.

Zum Jahr 2021 gibt es beim GTP einen personellen Wechsel in der Koordination des Arbeitskreises. Jette Klenke übernimmt die Aufgaben von Astrid Gallinger, die den AK gegründet und über viele Jahre mit großem Engagement begleitet hat.

Die **Arbeitsgruppe „Bewegung / Gröpelinger Sportmeile“** hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Weiterentwicklung der Gröpelinger Sportmeile aktiv zu fördern und sie attraktiv zu gestalten. Dazu gehören die Entwicklung von verschiedenen Bewegungsangeboten, die Aufwertung und Gestaltung der Sportmeile sowie die Öffentlichkeitsarbeit.



Im Jahr 2020 haben 4 Treffen mit 6 bis 9 Teilnehmer*innen stattgefunden. Zusätzlich gab es bilaterale Gespräche mit einzelnen Akteuren. Die bereits geplanten Sportmeilenläufe sowie die Sportmeilenrallye mit Gröpelinger Schulen mussten aufgrund der Corona Pandemie leider ausfallen. Alternativ wurden auf der Sportmeile im Sommer Inlinertouren mit einzelnen Kindern angeboten.

Der inhaltliche Schwerpunkt im Jahr 2020 wurde auf die konzeptionelle Arbeit gelegt. So soll das Bewegungsangebot auf der Gröpelinger Sportmeile erweitert werden durch die

- **Installation eines Pumtracks mit integrierter Sandfläche**
Ein Pumtrack ist eine speziell geschaffene Mountainbikestrecke mit verschiedenen Elementen wie Wellen, Steilwandkurven oder Sprüngen, mit dem Ziel, ohne zu treten und nur durch Körperbewegung, Geschwindigkeit aufzubauen. Die Sandfläche bietet eine neue Sportfläche im Stadtteil, die auch für Beachsportarten wie Volleyball und Völkerball genutzt werden könnte. Dafür wurde eine Projektskizze erarbeitet und beim Integrierten Entwicklungskonzept für den Bremer Westen (IEK) eingereicht.

- **Neue Beschilderung und eine Neuauflage des Flyers**

Eine neue Beschilderung mit Mitteln aus dem IEK ist bereits genehmigt und wird in 2021 geplant. Die Karte mit der Streckenführung der Gröpelinger Sportmeile bedarf einer Aktualisierung.

Auch die geplante Bewegungs-App „G-fit“ speziell für die Gröpelinger Sportmeile war Thema in den Runden.

Mitarbeit in weiteren Netzwerken 2020

Die Mitarbeiter*innen des GTP beteiligen sich regelmäßig an Netzwerktreffen und Kooperationsbündnissen anderer Einrichtungen.

Netzwerk	Koordination
Runder Tisch Gesundheitsversorgung in Gröpelingen	Ortsamt West
Sicherheitspartnerschaft Gröpelingen	Senator für Inneres
Integriertes Entwicklungskonzept <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklungsgremium • Projekt Gröpelingen bewegt 	Arbeitsgemeinschaft von BauBeCon Sanierungsträger GmbH und FORUM Huebner, Karsten & Partner mit planwerkStadt im Auftrag des Senators für Umwelt, Bau und Verkehr
WiN Gröpelingen– Wohnen in Nachbarschaften <ul style="list-style-type: none"> • Planungsworkshop • Bewohnerforum 	Amt für Soziale Dienste WiN Quartiermanagement Gröpelingen
Initiativkreis „Armutskonferenz Bremen“	Der Paritätische
Forum Frauengesundheit	Bremische Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau - ZGF
Landesvereinigung für Gesundheit Bremen e.V. <ul style="list-style-type: none"> • Mitgliederversammlung 	LVG Bremen e.V.
AG Männergesundheit	LVG Bremen e.V.
Netzwerk Alleinerziehende in Bremen	Frauen in Arbeit und Wirtschaft e.V.

Öffentlichkeitsarbeit

Der GTP präsentiert sich regelmäßig mit seinen Angeboten in der Öffentlichkeit. Wir erstellen Texte für Flyer, Plakate, Broschüren und verfassen Projektberichte und Präsentationen. Außerdem schreiben wir Pressemitteilungen und pflegen Kontakte zur örtlichen Presse.

Ergebnisse 2020

- Veröffentlichung von 35 Veranstaltungsankündigungen und Berichten in der örtlichen Presse
- 6 Pressegespräche zu den Themen
 - **Gröpelingen braucht ein integriertes Gesundheits- und Hebammenzentrum**
 - **Wegweiser „Älter werden im Bremer Westen“, in Kooperation mit dem AK Älter werden**
 - **Gesundheitsangebote für Kinder im Zeichen der Pandemie, in Kooperation mit der Ärztekammer Bremen**
https://www.weser-kurier.de/bremen/stadtteile/stadtteile-bremen-west_artikel,-zum-ersten-mal-ein-mai-ohne-bemil-_arid,1914714.html
https://www.aekhb.de/data/mediapool/kontext_juni_2020.pdf
 - **Radschule - Velo Go**
https://www.weser-kurier.de/bremen/bremen-stadt_artikel,-mit-huetchen-und-helm-_arid,1935880.html
 - **„Wundertüten“ gegen das Vergessen, in Kooperation mit der Stadtteilinitiative Heimathafen Bremer Westen**
 - **Radiointerview zum Thema „Bremen in der Abwärtsspirale“**
https://www.deutschlandfunk.de/wachsende-armut-bremen-in-der-abwaertsspirale.724.de.html?dram:article_id=479863

Folgende Broschüre/Programme haben wir 2020 veröffentlicht



Wir pflegen die Internetseiten für den GTP, die Gröpelinger Sportmeile und den Präventionsrat Bremen West.

Die Arbeit des GTP, einzelne Projekte und Netzwerkgruppen haben wir im Rahmen von insgesamt 9 Veranstaltungen, Fachausschusssitzungen und Interviews vorgestellt.

Ausblick 2021

Unsere jahrelange gesundheitsfördernde Quartiersarbeit, verbunden mit einer auf den sozialen Zusammenhalt ausgerichteten Lobbyarbeit für den Stadtteil Gröpelingen, ist das Ergebnis einer verlässlichen und hoch engagierten Zusammenarbeit von Haupt- und Ehrenamtlichkeit in unserem Verein.

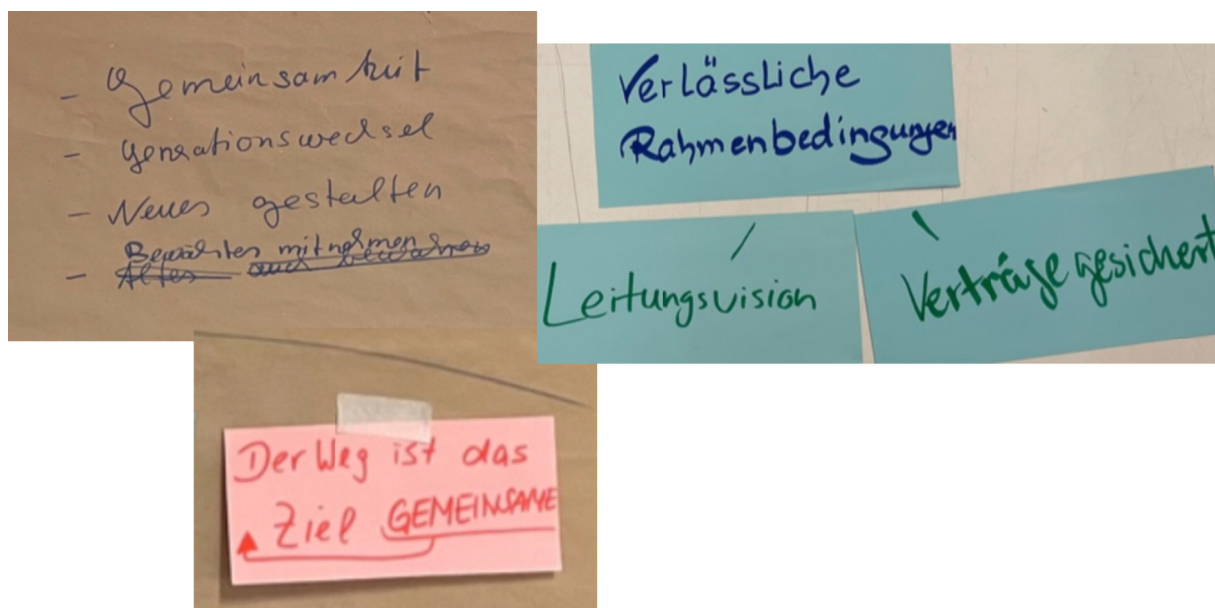
Mit den personellen Veränderungen 2019 und 2020 konnte der angestrebte Generationswechsel bei den hauptamtlichen Mitarbeiter*innen in weiten Teilen bereits umgesetzt werden.

Personelle Umbrüche bieten immer auch die Chance, bestehende Angebote hinsichtlich ihrer Wirksamkeit und Akzeptanz zu überprüfen und anzupassen. Neue Impulse und Ideen können und müssen von den neuen Kolleg*innen eingebracht, fachlich aufbereitet und ausprobiert werden.

Dies betrifft z.B. Themen, wie die Ausweitung niedrigschwelliger Outdoor - Bewegungsangebote für unterschiedliche Zielgruppen entlang der Gröpelinger Sportmeile, die Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden und die konzeptionelle Überarbeitung unseres individuellen psychosozialen Beratungsangebotes. Dazu gehören aber z.B. auch eine Öffentlichkeitsarbeit, die vermehrt Social Media Kanäle nutzt und die Anwendung digitaler Formen der Kommunikation in der Netzwerkarbeit. All diesen Vorhaben werden wir uns im Jahr 2021 intensiv widmen.

Mit Spannung und großem Interesse werden wir die Weiterentwicklung und Umsetzung des LIGA Konzeptes in Gröpelingen verfolgen. Die Schaffung von Synergien zu den bestehenden Angeboten des GTP ist uns dabei ein wichtiges Anliegen.

Darüber hinaus werden das „neue“ Mitarbeiter*innenteam und der jetzige Vorstand in einem gemeinsamen Organisations- und Teamentwicklungsprozess ein Leitbild für die Zukunft des GTP und des Vereins entwickeln, Strukturen der zukünftigen Zusammenarbeit festlegen und sich auf richtungsweisende gesundheitsfördernde Handlungsfelder im Setting Stadtteil verständigen.



Danke

Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns in diesem besonderen Jahr 2020 unterstützt, gefördert und begleitet haben – für das große Vertrauen in unsicheren Zeiten und die konstruktive Zusammenarbeit.

Bei der Bremer Regierungskoalition bedanken wir uns für unsere neue IT-Ausstattung aus Investitionsmitteln. Für die finanzielle Unterstützung einzelner Projekte, Veranstaltungen und/oder die Bereitstellung von Geld-, Personal- oder Sachspenden bedanken wir uns u.a. bei folgenden Zuwendungsgebern, Einrichtungen und Privatpersonen:

- Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz
- Senator für Inneres
- Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport
- Senatorin für Klimaschutz, Umwelt, Mobilität, Stadtentwicklung und Wohnungsbau
- Amt für Soziale Dienste – Sozialzentrum Gröpelingen/Walle
- Ortsamt West und Stadtteilbeiräte Gröpelingen, Walle und Findorff
- Förderprogramme „Wohnen in Nachbarschaften“ (WiN) und „Soziale Stadt“
- AOK Bremen/Bremerhaven
- Ärztekammer Bremen
- Bremer Tageszeitungen AG
- Gesundheitsamt Bremen
- GEWOBA
- Hapag-Lloyd Stiftung
- Initiativkreis Bremer Armutskonferenz
- Landessportbund Bremen
- Nachbarschaftshaus „Helene Kaisen“
- Quartier Service West (GRI)
- Die Sparkasse Bremen AG
- Stadtbibliothek Gröpelingen
- Vonovia
- Umweltbetrieb Bremen



Lutz Drosdowsky und Gabriele von Pappenheim, Dr. Lea Zachau und Claus Meyer-Heithuis, Gerolf Wolpmann, Gerd-Michel Böhm, Helmut Zachau.

Rolf Wroblewski steht uns seit vielen Jahren ehrenamtlich als verlässlicher Berater und Betreuer unserer EDV zur Verfügung.

Claus Rysavy ist über seine Tätigkeit als Nachtwanderer hinaus in verschiedenen Arbeitsgruppen ehrenamtlich aktiv und transportiert/betreut das bemil in Gröpelingen und die Radschule Bremen West – VELO GO.

Rainer Possitt begleitet einzelne Vorhaben und bringt sein „know-how“ als ehemaliger GTP Mitarbeiter dort ein, wo er gebraucht wird.

Ohne dieses vielfältige Engagement und die tatkräftige Unterstützung wären viele unserer Angebote und Projekte nicht oder nur schwer umsetzbar.

MITARBEITER*INNEN UND VEREIN 2020

Astrid Gallinger - Soziologin/Pädagogin MA
Christina Kisner - Gesundheitswissenschaftlerin BA
Jette Klenke - Gesundheitswissenschaftlerin BA
Max Konek - Kunstpädagoge BA
Sonja Löhnert – Psychologische Beraterin
Wilma Warbel - Dipl. Sozialarbeiterin
Maren Zirkelbach - Kauffrau



Gruppenbegleiter*innen für die Soziale Gruppenarbeit

„Kicken - Sport auf der Straße“

**Bülent Aksahal, Aaron Gallinger, Max Konek,
Reza Mohammad Hosseini, Mahdi Mousari, Brian Srinivasan**

„Kinder aktiv - rund um den Bibliotheksplatz“

Pia Hebbeler, Jette Klenke, Nadine Michael, Christina Kisner

„bemil“

**Samar Zein Eldein, Aaron Gallinger, Jette Klenke, Jürgen Köster, Max Konek,
Roman Konstatinov, Christina Kisner, Brian Srinivasan**

Kursleitungen

VELO GO! – Radschule Bremen West: **Meike Thomsen, Rainer Possitt
Hanna Taieb Ezzraimi, Anna Zander**

Ich weiß, was mir gut tut!: **Gisela Pissarsky-Lenze**

Bewegung tut gut: **Paola Esteban**

VORSTAND DES VEREINS „GESUNDHEITSREFFPUNKTE E.V.

Petra Krümpfer (Vorsitzende) **Helmut Zachau** (Kasse und Geschäftsführung)
Wolfgang Klamand (Schriftführer) **Heike Diederichs-Egidi** (Beisitzerin)
Heike Jess (Personal)

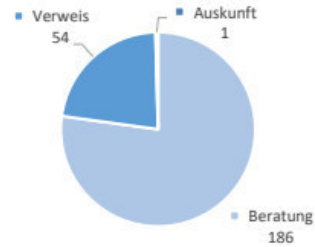
Anhang – Auswertung Verbraucherrechtsberatung 2020

QUARTIERSBERATUNG

24.03.2021

KONTAKTE

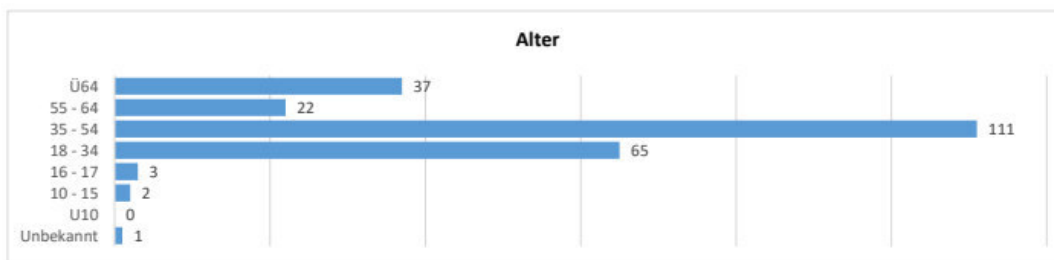
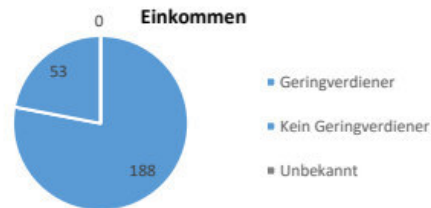
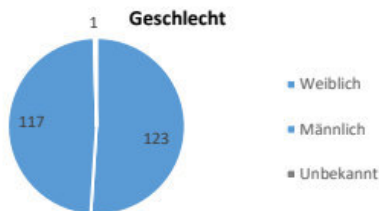
Quartier	BREMEN GRÖPELINGEN	
Zeitraum	von	bis
	01.01.2020	31.12.2020
Beratungstage	33	
Anzahl Kontakte	241	



BESCHWERDEN (bezogen auf Beratungen)

Beschwerdegründe (Top 5)		Beschwerdegründe/Produkte (Top 5)	
Beschwerdegrund	Anzahl Fälle (in%)	Produkt	Anzahl Fälle (in%)
Vertragsbestimmungen	33%	Elektronische Kommunikation	49%
Unlautere Geschäftspraktiken	28%	Konsumgüter	13%
Rechnungsstellung/Inkasso	20%	Finanzdienstleistungen	11%
Qualität von Ware/Dienstleistung	5%	Allgemeine Dienstleistungen	10%
Preis	4%	Freizeit	6%

SOZIOÖKONOMISCHE DATEN



PLZ (Top 3)	Anzahl Fälle
28237 - Burglesum/Gröpelingen/Häfen/Walle	83
28239 - Gröpelingen/Häfen	64
28217 - Gröpelingen/Häfen/Walle	30