

## Marßel kommt in Bewegung



**Gesundheits-Offensive Marßel 2020**



**Gesundheits-Offensive Marßel 2020**



**Projektträger:** Sportgemeinschaft Marßel Bremen e.V.  
**Projektverantwortlicher:** Werner Müller  
**Projektmanagement:** N.N. \*)

\*) Im Rahmen eines LSB-Projekts „InSpo“ zur Beschäftigung von Akademikern mit Behinderung hat die SG Marßel eine Planstelle beantragt, das Anforderungsprofil wird schwerpunktmäßig „Inklusion“ sowie Kenntnisse im Bereich „Projektmanagement“ beinhalten

**Projekt-Ziel:** Förderung des Bewusstseins für Gesundheit  
**Subjektives Ziel:** Längeres besseres Leben

- Das Bewusstsein für die Gesundheit der Menschen in Marßel soll durch gezielte Aktivitäten systematisch, nachhaltig und nachweisbar bis zum Jahr 2020 verbessert werden
- Grundsätzlich geht es auch um eine Verbesserung der Lebensumstände



**Gesundheits-Offensive Marßel 2020**



**Ausgangssituation:**

- Marßel ist ein reines Wohngebiet mit ca. 6.500 Bewohnern.
- Die Bevölkerungsstruktur ist sehr „vielfältig“.
- Es gibt viele Kinder, aber auch viele ältere Menschen.
- Hoher Anteil von Alleinerziehenden (46 %) und Hartz IV-Empfängern. 54 % haben einen Migrationshintergrund.
- Die SG Marßel ist im Quartier mit nahezu allen Institutionen vernetzt und engagiert sich über den Sport hinaus für ein besseres Miteinander.
- Die SGM ist Stützpunktverein des Programms „Integration durch Sport“. Mitglied im LSB + KSB, Behinderten Sport Verband, Präventionsrat Bremen-Nord. Partnerverein SV Werder Bremen + SG akquinet Lemwerder + S-I-G



**Statistik: Marßel (Zentrum)**



Auszug aus den Aufstellungen (2009) des Statischen Landesamts Bremen Baublöcke (Block 513046)



\*) Anteil der Alleinerziehenden an den Haushalten mit Kindern (%)

\*\*) Stockholmer Str./ Stader Landstraße

\*) Anteil der Hilfebedürftigen (SGB II) an der Bevölkerung unter 18 Jahren (%)

**Statistik: Marßel (Zentrum)** Teil 1



Auszug aus den Aufstellungen (2009) des Statischen Landesamts Bremen Baublöcke (Block 513046)

Statistik	Stadt	Ortsamtsbereich	Ortsteil	*) Block 513046
	Bremen	Burglesum	Burgdamm	<b>Marßel Kern *)</b>
Bewohner		32.845	10.841	1.956
unter 6 Jahre	4,8%	4,3%	5,1%	7,1%
unter 18 Jahre	15,1%	15,1%	16,3%	18,4%
Durchschnittsalter	43,8	46,3	44,5	41,7 Jahre
Wohndauer	13,4	14,7	14,6	12,2 Jahre
Migrationshintergrund	27,8%	24,6	36,2	53,5%
Höchstwert				**) 69,9%
Türken	4,2%	2,5%	4,7%	11,8%

\*\*) Stockholmer Str./ Stader Landstraße

**Statistik: Marßel (Zentrum)** Teil 2



Auszug aus den Aufstellungen (2009) des Statischen Landesamts Bremen Baublöcke (Block 513046)

Statistik	Stadt	Ortsamtsbereich	Ortsteil	*) Block 513046
	Bremen	Burglesum	Burgdamm	<b>Marßel Kern *)</b>
unter 18 Jahre		42,9%	57,2%	68,1%
ausl. Bev.		8,4%	11,5%	23,5%
Aussiedler		10,4%	17,5%	19,9%
Haushalte		16.507	5.421	1.036
Alleinerziehende*)	28,9%	27,8	31,7	46,3%
Arbeitslose		14,10%	18,0%	32,1%
Hilfsbed SGB II		16,3%	23,2%	39,9%
unter 18 Jahre#)	27,8%	16,3%	23,2%	52,8%
ausl.		27,4%	19,2%	28,3%

\*) Anteil der Alleinerziehenden an den Haushalten mit Kindern (%)

#) Anteil der Hilfebedürftigen (SGB II) an der Bevölkerung unter 18 Jahren (%)

## Projekt-Beteiligte Projekt-Begleiter

Gesundheits-  
Offensive  
Marßel 2020 

- Kita, Schulen, Institutionen in Marßel,
- Ärzte u.a. Zentrum Marßel (Dr. Tietje),
- Universität Bremen Prof. Dr. Hajo Zeeb
- kooperativ Jacobs Uni Frau Prof. Dr. Lippke
- Angesprochen:
  - Landessportbund Bremen, Landesärztekammer, Krankenhaus DIAKO,
  - Krankenkassen BKK firmus, BKK 24, AOK Bremen, GEK Barmer
  - OA-Leiter Burglesum, Wohnungsbaugesellschaften (GEWOBA, BREBAU), ev. Kirche,
  - Volkshochschule Bremen-Nord + andere Bildungsträger
  - AWO, Verbraucherzentrale, Gesundheitsamt

## Vorgehensweise

Gesundheits-  
Offensive  
Marßel 2020 

1. Feststellung der Grundlage, derzeitigen Lebensumstände und Gesundheits-situation, häufige Krankheiten und Ursachen (Gesundheitslast)
2. Analyse der Verbesserungsmöglichkeiten und Erstellung eines Plans für einen zielgerichteten Dialog zur Verbesserung der Lebenssituation/Gesundheit
3. Integrationswirksame mehrsprachige Informationen zu den Möglichkeiten der Mitwirkung zur besseren Gesundheit bzw. zu Verbesserungen bei Krankheiten
4. Vielfältige zielgerichtete Aktivitäten zur Förderung der Selbsterkenntnis und eines besseren Bewusstseins, Präventions- und Gesundheitsangebote, insbesondere Bewegungsangebote mit „einfachem“ Einstieg für bewegungs-arme bzw. -unerfahrene Menschen
5. ggfs. auch Bildungsangebote, wenn damit die Lebenssituation verbessert werden kann
6. Hinweise auf Möglichkeiten zur besseren Ernährung und Praxis-Beratung (Koch-Kurse)
7. Aufbau und Entwicklung von Selbsthilfegruppen und Gruppen zum Erfahrungsaustausch,
8. Entwicklung von Gemeinsamkeiten und sozialer Einbindung
9. Wissenschaftlich Begleitung / Beratung und Evaluation

## Kosten und Finanzierung

Gesundheits-  
Offensive  
Marßel 2020 

- Ein Kostenplan wird z.Z. erstellt.  
Dabei werden die notwendigen Mittel zur weiteren Entwicklung des Projekts wie bisher durch den Verein bereit gestellt bzw. die Leistungen werden ehrenamtlich erbracht.
- Die konkreten Kosten ergeben sich in Abhängigkeit der jeweiligen Teilprojekte. Hier sollen Mittel aus Spenden und spezifisch ausgerichteten Stiftungen eingeworben werden ggfs. Sponsoring durch Unternehmen (Krankenkasse, Ernährung, Gesundheit, Sport etc.).
- Da Marßel noch offizielles Fördergebiet ist, sollen ggfs. auch Mittel aus dem Europäischen Sozialfond beantragt werden.



Gesundheits-Offensive Marßel 2020  
Teilprojekte für Kinder + Jugendliche 

- **Anerkannter Bewegungskindergarten = Kooperation Kita und SG Marßel seit 2013**
- Kooperation mit der Grundschule Landskronastraße im Bereich Sport und Bewegung
- **BeBiFö = Bewegungs-Bildungs-Förderung für Grundschulkinder ab 1. Oktober 2014**
- Kooperation mit der Oberschule Helsinkistraße im Bereich Sport
- Diverse Angebote zur Förderung der Bewegung von Kindern (Turnen und Spiele, Tanzgruppen etc.)



Gesundheits-Offensive Marßel 2020  
Teilprojekte für Erwachsene/Senioren 

- Diverse Sport- und Bewegungsangebote
  - Badminton, Boxen, Faustball, Fußball, (Handball), Tennis,
  - Tischtennis, Turnen, Tanzen
- Diverse Präventions- und Gesundheitsangebote
  - Gesundheitswerkstatt (mit Verordnungen), Rückengymnastik, Yoga, TaiChi, Fitness für Seniorinnen etc.
- Fertigstellung einer Boule-Bahn
- Ausbau des Pellens SportParks zu einem **Fitness-Zentrum in freier Natur** (im Wald)



Gesundheits-Offensive Marßel 2020  
Meinung Landes-Sport-Bund 

Projekt "Go Marßel 2020"

Bremen, 04.07.2014

Sehr geehrter Herr Müller,

der Landesportbund Bremen e.V. begrüßt als Dachverband der gemeinsamen Sportorganisationen im Bundesland Bremen die vielfältigen und innovativen Maßnahmen seiner Mitgliedsvereine und -verbände.

Sie haben mit der Projektidee "GO Marßel 2020" einen hervorragenden Ansatz beschrieben, wie eine gesundheitsfördernde Vernetzung im Stadtteil funktionieren kann.

Besonders hervorzuheben ist ihr Bestreben, verschiedene Akteure mit gesundheitsorientierten Schwerpunkten zu vernetzen mit dem Ziel, kurzfristig und nachhaltig die heterogen zusammengesetzte Bevölkerung in Marßel zur erreichen. Überaus positiv bewerten wir in diesem Zusammenhang, dass ihr Projekt die Vielfalt der Angebotsstrukturen zum Wohle des Stadtteils und der dort lebenden Menschen verbindet und koordinieren möchte. Ein solch ganzheitliches Verständnis von gesundheitsförderlichen Settings ist vorbildlich.

Wir sind überzeugt, dass sich aus Ihren Bemühungen ein hervorragendes "Best Practice"-Beispiel ableiten lässt, wie eine moderne, niedrigschwellige und zielorientierte Vereinsarbeit funktionieren kann.

Für Ihre Gesundheits-Offensive wünschen wir Ihnen sowie Ihrem Team viel Erfolg und stehen Ihnen gerne unterstützend zur Seite.

Mit freundlichen Grüßen

Ines Herklotz  
Vorsitzende Ausschuss Breiten- und Gesundheitsport

**Gesundheits-Offensive Marßel 2020**  
**Meinung Frau Prof. Dr. Lippke JU**

Sehr geehrter Herr Müller,

Zu Ihrer Projekt-Idee und dem Projekt-Ansatz für eine „Gesundheits-Offensive in Marßel“ möchte ich Ihnen gratulieren: Beides erscheint mir sinnvoll und aussichtsreich. Besonders wichtig ist nach meiner Auffassung die Einbindung der unterschiedlich wirkenden Akteure. Zentral ist auch der konkrete Versuch, möglichst viele Menschen langfristig einzubeziehen. Um Veränderung im Gesundheitsbewusstsein zu erreichen, benötigt man viele Ansätze auf unterschiedlichen Ebenen der jeweiligen Lebenssituationen. Mit Ihrem Ansatz sind vor allem aufgrund der sozialen Strukturen und der Zusammensetzung der Bevölkerung in Marßel besondere Potenziale für positive Veränderungen zu erwarten.

Als Professorin der Jacobs-Universität sehe ich in meinem Fachbereich (s.u.) nach Klärung der weiteren Rahmenbedingungen gute Möglichkeiten für eine konstruktive und erfolgreiche Zusammenarbeit.

Mit kollegialen Grüßen,  
  
 Prof. Dr. Sonja Lippke  
 Health Psychology/ Gesundheitspsychologie  
 Jacobs Center on Lifelong Learning and Institutional Development (JCLLI)  
 Jacobs University Bremen gGmbH

**Ex Gesundheitsministerin Ulla Schmidt**  
**läuft mit 4000 BürgerInnen 3000 Schritte**



In Obernkirchen 29.000 Einwohner

**Beispiel der BKK 24**  
**Länger besser leben**

**Niedersachsen**  
**Eine Region wird gesünder**

Prävention durch langfristige Verhaltensänderung ist Ziel des Projekts „Länger besser leben.“, mit dem die BKK24 seit 2011 in Niedersachsen auf regionaler Ebene ihre Netze spinnt. Und dabei 200 Partner, Multiplikatoren und viele Präventionswillige zum Mitmachen ermunterte.

Obernkirchen sagt nicht jedem etwas. Architekten vielleicht, denn Obernkirchner Sandstein schmückt so manche bekannte Fassade. Und Dinosaurier-Enthusiasten wissen natürlich von den wunderbaren Fußspuren, die diese Wesen vor Millionen Jahren im Schaumburger Land hinterlassen haben. Aber wer weiß schon, dass in dieser Gegend Geschichte für mehr Gesundheit geschrieben wird?

Die BKK24 startete 2011 das regionale Vorsorgeprogramm „Länger besser leben.“ – kurz LBL. Sie knüpft dabei an Ergebnisse einer Studie aus den 90er Jahren an. 23 europäische Forschungszentren sammelten seinerzeit Daten, die den Zusammenhang zwischen der Lebenserwartung und Faktoren wie Ernährung, Lebensweise, Stoffwechsel, Erbfaktoren, Krebs und chronischen Erkrankungen erklären sollten. Die Universität Cambridge hat diese Daten mit den medizinischen Lebensverläufen von Bewohnern der Grafschaft Cambridges verglichen. Die Studie beweist, dass ein Zusammenwirken von bestimmten Verhaltensfaktoren Krank-

**Länger besser leben.**

**Beispiel aus Rinteln**

**3.000 Schritte mit Ulla Schmidt durch Rinteln**

Am letzten Märzsonntag hatten die Stadt Rinteln und die BKK24 im Rahmen ihres Präventionsprojektes „Länger besser leben.“ zu Schrittsparcours eingeladen. 1.500 Teilnehmer, mit Schrittzählern ausgerüstet, marschierten mit. Als Schirmherrin war die ehemalige Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt gekommen, die seit einigen Jahren eine erfolgreiche Idee für mehr Bewegung im Alltag propagiert: Jeder Bürger soll am Tag 3.000 Schritte extra gehen und so etwas für seine Gesundheit tun. In großer Gemeinschaft und mit Trummelrhythmus ging es auf vier Routen durch die Stadt und an der Völsler entlang. Während sich die Schirmherrin mit dem Bürgermeister auf den Weg machte, wurden die anderen „Wandergruppen“ ebenfalls prominent geführt: Prof. Wolf Rüdiger Umbach, Chef des Landesportbundes Niedersachsen, DOSB Vizepräsidentin Ilse Rüdiger-Molchers und Sportkassenpräsident Stefan Neitzmaier leiteten die Gruppen durch die Stadt. Spaziergänger, die eine Teilnehmerkarte ausgefüllt hatten, konnten am Nachmittag auf attraktive Lotteriewinne hoffen. Unabsehbar würde die Aktion auf dem Rintelner Marktplatz von einem sportlichen und musikalischen Programm. Die BKK24 hat mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) an diesem Tag die Aufnahme in das „Länger besser leben.“ Netzwerk besiegelt. Ziel ist, Menschen in die Sportstättenbewegung herbeizuziehen.



**Teil-Projekt von GO Marßel 2020**  
**Bewegungs-Bildungs-Förderung**

**BeBiFo**

- **Projektträger:** Sportgemeinschaft Marßel Bremen
- **Projektleitung:** Werner Müller
- **Projektbegleitung:** Susanne Schwolow
- **Projektdurchführung:** Fatma + Hasret Cam (Bild),  
 + Sebile Akyildiz



**Bewegungs-Bildungs-Förderung**  
**BeBiFo**

- **Ziel:** Förderung der Bewegung und der Bildung von Grundschul-Kindern
- Ausgehend von einem festzustellenden Status im Jahr 2014 soll durch gezielte Aktivitäten die Bewegung und die Bildung von Kindern in Marßel nachhaltig und nachweisbar systematisch gefördert werden.

Dazu zählen:

- Feststellung der Lernfähigkeit und evtl. Lernschwächen
- Feststellung der Eignung für Bewegungsaktivitäten
- Medizinische Begleitung (Check) und ggfs. Ernährungsberatung
- Ausgleich von Lerndefiziten insbesondere in den Bereichen Deutsch und Mathematik (evtl. auch Hausaufgabenhilfe)
- Bewegungsangebote zur Förderung der Beweglichkeit und der Gesundheit
- Entwicklung von kleinen Lerngruppen zur Selbsthilfe
- Evaluation und Dokumentation der individuellen Fortschritte



**Gesundheits-Offensive Marßel 2020  
für eine bessere Zukunft**




**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit**

## Teilschritte zu 1. Grundlagen

- |                                                                                                        |                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| • Gespräche mit den ansässigen Ärzten (z.Z. Praxis Dr. Tietje)                                         | <b>Stand</b><br>Gespräche geführt     |
| • Analyse der häufigsten Krankheitsarten u.a. Diabetes, Herz-Kreislauf, Rheuma, Suchterkrankungen etc. | <b>Zusage</b>                         |
| • Kontakt zu Krankenkassen BKK firmus, GEK und AOK, BKK 24                                             | Gespräche geführt                     |
| • Begleitung Prof. Zeeb Uni Bremen                                                                     | Unterstützung ja                      |
| • Begleitung Frau Prof. Lippke Jacobs University                                                       | Gespräche geführt<br>Unterstützung ja |
| • Feststellung der möglichen Kosten und Finanzierung von Maßnahmen                                     |                                       |

## Teilschritte zu 2. Aktivitäten

- **Teilschritte zu 2.**
- Ergänzung vorhandener Angebote um zielgerichtete Aktivitäten laufend
- Planung von Vortragsveranstaltungen, Gesprächskreisen z.T. bereits erfolgt
- Fortsetzung der bisherigen Veranstaltung von Workshops durchgeführt  
bisher Familien-Messe zum Thema Gesundheit, Info-Veranstaltung (VHS) über Giftstoffe in Kleidung, 19 Veranstaltungen im Rahmen eines 3-Tage- Workshops „Sport und Gesundheit“  
Ziel eine Veranstaltung pro Quartal
- **Teilschritte zu 5.**
- Veranstaltungen der Waighatwacher in der Begegnungsstätte laufen jeden Donnerstag
- Ernährungsberatung für Alleinerziehende, junge Mütter, Seniorinnen
- **Teilschritte zu 6.**
- Selbsthilfegruppe Diabetes mit Unterstützung von Frau ..... Gespräche geführt
- Selbsthilfegruppe von Drogenabhängigen zur Vermittlung einer Tagesstruktur in Kooperation mit Dr. Tietje in Planung Planungen laufen
- **Teilschritte zu 7.**
- Wissenschaftliche Begleitung des Projekts von Studenten der Uni Bremen im Rahmen des Studiums bei Herrn Prof. Zeeb (Masterarbeiten) siehe Anlage Gespräche geführt
- Evaluation begleitet von der Jacobs University, Frau Prof. Dr. Lippke Gespräche geführt

## Teilschritte zu 3. Informationen

- Grundsätzliche Überlegungen von Herrn Dr. Tietje, Gespräche geführt  
z.B. Auftakt mit bekanntem Moderator zur Vorstellung des Gesamtprojekts
- Bereitstellung von Informationsschriften für bestimmte Lebenssituationen
- Kontakt zur Volkshochschule Bremen-Nord, Gespräche geführt
- zur Verbraucherzentrale und anderen Einrichtungen (z.B. AWO) erfolgt noch

## Teilschritte zu 4. Durchführung

### Durchführung der geplanten Maßnahmen

- Kita-Marßel ist Bewegungskindergarten in Kooperation mit SG Marßel seit 2013
- Initiative „LeBeLe“ Kooperation mit Kita+ Grundschule Landskronastr. seit 2007
- Kooperation mit der Oberschule Hetsinkstraße seit 2013
- Entspannungs- und Präventionsangebote Stabilisierung Wirbelsäule Knie-, Hüfte-, Schulter-Gymnastik erfolgt noch seit 2003
- Gesundheitsangebote für Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen etc. erste Ansätze Nachsorge- und REHA-Angebote nach AHB und Einzeltherapie z.B. nach OP, Krebs, Hüfte, Knie, Rücken, Yoga, Tai Chi 1-2 Ang./Woche z.T. realisiert
- BeBiFö = Bewegungs-Bildungs-Förderung von Grundschulkindern ab Oktober 2014
- Bau einer Boccia-/Boule-Bahn für „einfache“ Bewegungen im Freien seit 2013
- Umgestaltung des Pellens-Parks zu einem SportPark für ParkSport (Fitness-Zentrum im Wald) 2013 begonnen
- Schaffung eines Fitness-Parks mit diversen Stationen für verschiedene Bewegungsaktivitäten mit Elementen ähnlich Fitness-Studio 2013 begonnen
- Bau eines Bewegungspfad der im Ortskern von Marßel beginnt und mit einfachen Geräten ausgestattet wird. Dieser führt zu den weiteren im Pellens-Park vorhandenen

## Teilschritte zu 5. bis 7.

- **Teilschritte zu 5.**
- Veranstaltungen der Waighatwacher in der Begegnungsstätte laufen jeden Donnerstag
- Ernährungsberatung u.a. für Alleinerziehende, junge Mütter, Seniorinnen geplant  
ext. Unterstützung
- **Teilschritte zu 6.**
- Selbsthilfegruppe Diabetes mit Unterstützung Gespräche geführt
- Selbsthilfegruppe von Drogenabhängigen zur Vermittlung einer Tagesstruktur in Kooperation mit Dr. Tietje in Planung Planungen laufen
- **Teilschritte zu 7.**
- Wissenschaftliche Begleitung des Projekts von Studenten der Uni Bremen im Rahmen des Studiums bei Herrn Prof. Zeeb (Masterarbeiten) siehe Anlage Gespräche geführt
- Evaluation begleitet von der Jacobs University, Frau Prof. Dr. Lippke Gespräche geführt