



WOHLBEFINDEN IST.....

BEFRAGUNGSERGEBNISSE

Inhalt

Hintergrund der Befragung	4
Befragungsorte und Fragestellung	4
Zielsetzung und Methode	4
Ergebnisse	5
Bewertung	7
Schlussfolgerung	9
Einblick	9
Ausblick	11
Anhang	11
Ergebnisse der Befragungen und Fotos	11
Wandernde Gesundheitswand 2012	12
Anwohnerbefragung 2014	12
Befragung auf dem Weihnachtszauber 2017	13
Befragung auf dem Weihnachtszauber 2018	13
Befragung im Neubaugebiet Oxpark 2018	14
Befragung auf dem Buffet der Kulturen 2018	15
Abfrage auf der Gesundheitskonferenz 2018	16
Rückmeldung aus den KOBA-Kursen seit 2018	17

Hintergrund der Befragung

Die Stadt Hamburg hat sich im Rahmen des neuen Präventionsgesetzes auf das Ziel „Psychosoziale Gesundheit in jedem Lebensalter fördern“ als einen besonderen Schwerpunkt für die nächsten drei Jahre festgelegt. Das KGFM des Bezirksamtes Hamburg-Nord hat dieses Thema im Rahmen der Gesundheitskonferenz vom Oktober 2018 unter dem Titel „Wohlbefinden finden – Lebensqualität in Hamburg-Nord fördern“ aufgegriffen und bearbeitet.

Darüber hinaus wurden in den letzten Jahren Befragungen auf unterschiedlichen Veranstaltungen durchgeführt, die Aussagen zu dem Thema psychosoziale Gesundheit erhoben haben und die in diese Auswertung einfließen.

Befragungsorte und Fragestellung

Folgende Befragungen liegen der Auswertung zugrunde:

Es wurden unterschiedliche Befragungen zum Thema psychosoziales Wohlbefinden im Stadtteil Langenhorn ausgewertet sowie eine Blitzbefragung auf der Gesundheitskonferenz.

In Langenhorn gab es zwei Anwohnerbefragungen in den Jahren 2010 und 2014 mit einem identischen Fragebogen, der 21 geschlossene und offene Fragen zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden im Stadtteil enthielt.

Für die vorliegende Auswertung wurden aus den damaligen Ergebnissen die Aussagen zu der Frage „Warum leben Sie gern im Stadtteil?“ aus der Folgebefragung im Jahr 2014 mit herangezogen und interpretiert. Sie sind allerdings nicht in die rechnerische Auswertung eingeflossen, da die Fragestellung nicht direkt vergleichbar mit den anderen Befragungen ist. Da die Aussagen aber

ebenfalls die Themen abbilden, die den BewohnerInnen wichtig sind, um sich wohl zu fühlen, ist die entsprechende Grafik im Anhang nachzulesen.

Im Jahr 2012 wurden auf unterschiedlichen Stadtteilveranstaltungen in Langenhorn Kartenabfragen durchgeführt zum Thema „Gesundheit in meinem Stadtteil, das ist...“. Aus den Ergebnissen wurde zusammengefasst, was die BewohnerInnen speziell zum Thema psychosoziale Gesundheit benannt haben.

In den Jahren 2017 und 2018 erfolgten mehrere Kartenabfragen auf Stadtteilfeesten. Auf dem Weihnachtszauber 2017 und 2018 wurde die Gelegenheit für eine Blitzbefragung genutzt mit den Fragestellungen „Wohlbefinden bedeutet für mich...“ und „Ich fühle mich wohl, wenn...“. Auf einem Bewohnerfest im Neubaugebiet Oxpark im Jahr 2018 wurden die BesucherInnen gebeten, die Statements „Rundum wohlfühlen im Stadtteil, dazu gehört für mich...; dazu fehlt mir...“ zu vervollständigen. Das Buffet der Kulturen 2018 wurde ebenfalls für eine Blitzabfrage genutzt

In Langenhorn wird seit Mitte 2013 der Koordinierungsbaustein für Gesundheitsförderung (KOBA) „Gesundes Langenhorn“ umgesetzt. Ziel dieses Projektes ist das Angebot von bedarfsgerechten gesundheitsfördernden Maßnahmen im Setting Stadtteil. Der KOBA ist ein Kooperationsprojekt der Technikerkrankenkasse (Finanzierung eines Verfügungsfonds für Mikroprojekte), der BGV und des Gesundheitsamtes HH-Nord (Finanzierung der Koordinierung) sowie der HAG (Beratung).

Die Evaluationsbögen, die jeweils zu Kurs- oder Projektende ausgegeben werden, enthalten seit 2018 eine zusätzliche Fragestellung, die die Auswirkungen der Kurse auf die psychosoziale Gesundheit der Teilnehmenden thematisiert. Die Ergebnisse dieser Fragestellung wurden ebenfalls mit herangezogen.

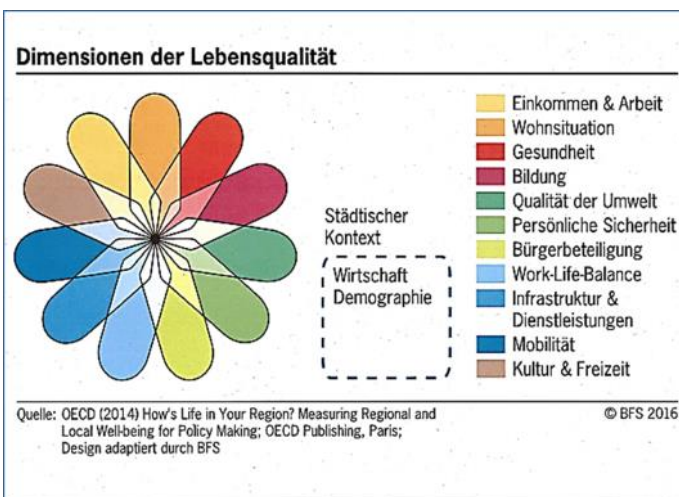
Auf der Gesundheitskonferenz im Oktober 2018 wurde zu Beginn der Veranstaltung eine Blitzbefragung unter der Überschrift „Ich fühle mich wohl, wenn...“ durchgeführt. Auch diese Ergebnisse fließen mit ein.

Zielsetzung und Methode

Ziel der Befragungen war es, herauszufinden, was den Menschen persönlich zum Thema psychosoziale Gesundheit wichtig ist und was sie spontan dazu benennen. Der Zugang zu der Befragung war durch die direkte Ansprache auf den Stadtteilsten oder Veranstaltungen und durch die Wahl des Begriffs „Wohlbefinden“ niedrigschwellig angelegt.

Insgesamt wurden 184 Aussagen zusammengetragen. Um von den einzelnen Aussagen auf allgemeine Inhalte schließen zu können, wurde eine induktive Kategorienbildung vorgenommen. Es wurden insgesamt siebzehn Kategorien gebildet.

Es stellte sich heraus, dass sich vergleichbare Kategorien zur Beschreibung von psychosozialen Wohlbefinden in Theoriemodellen zu Lebensqualitäten wiederfinden lassen, beispielsweise in dem OECD (Organisation for Economic Cooperation and Development)-Konzept der Lebensqualität auf städtischer Ebene von 2014.



Die gewählten 17 Kategorien ermöglichten die Herauskristallisierung von Themen und

Wertigkeiten, so dass sich ein strukturiertes Bild zum Thema Wohlbefinden aus Sicht von BewohnerInnen (in erster Linie aus dem Stadtteil Langenhorn) darstellen ließ. Da aber zusätzlich auf der Gesundheitskonferenz befragt wurde und dort die Fragen eher grundsätzlich gestellt waren, sind die Aussagen auch umfassender interpretierbar.

Ergebnisse

Die 184 erfassten Aussagen wurden in folgende 17 Kategorien unterteilt (beispielhafte Aussagen veranschaulichen die Kategorien):

1 Bewegung

Bewegung Zuhause, Bewegung im Quartier und Freibad

2 Ernährung

Gemeinsam kochen und essen, international und gut essen, Erhalt von Eigenständigkeit

3 Familienfreundlichkeit

Platz für Kinder

4 Gesunder Körper

Gesundheit bzw. Abwesenheit von Krankheit

5 Infrastruktur

Einkaufsmöglichkeiten für den täglichen Bedarf, ausreichende ärztliche Versorgung, gute Mobilität bezogen auf den öffentlichen Nahverkehr und Car-Charingmöglichkeiten

6 Innere Ressourcen und Stärken

Lebensfreude, Achtsamkeit, Zufriedenheit, Ruhe und Zeit für sich haben

7 Familie Freunde und Nachbarschaft

Hoher Stellenwert Familie, Unterstützung durch gelungene Nachbarschaft

8 Kreativität

klassische Themen wie Tanz, Musik, Theater und plastisches Gestalten

9 Kultur

Filmvorführungen und Literatur/
LeseCAFÉ

10 Menschlicher Umgang

Freundlichkeit, aufeinander Zugehen und Frieden

11 Natur

Viel Platz, Grün, Blumen und Sonne

12 Orte für Begegnung

Café, Abendtreff und Weinstube

13 Orte für Kinder und Jugendliche

Spielplätze an erster Stelle

14 Partizipation und Unterstützung

Sich einbringen können und Wertschätzung.

15 Psychosoziale Angebote

Angebote vor allem im Eltern-Kind-Bereich und soziale Unterstützungsangebote wie die der Tafel

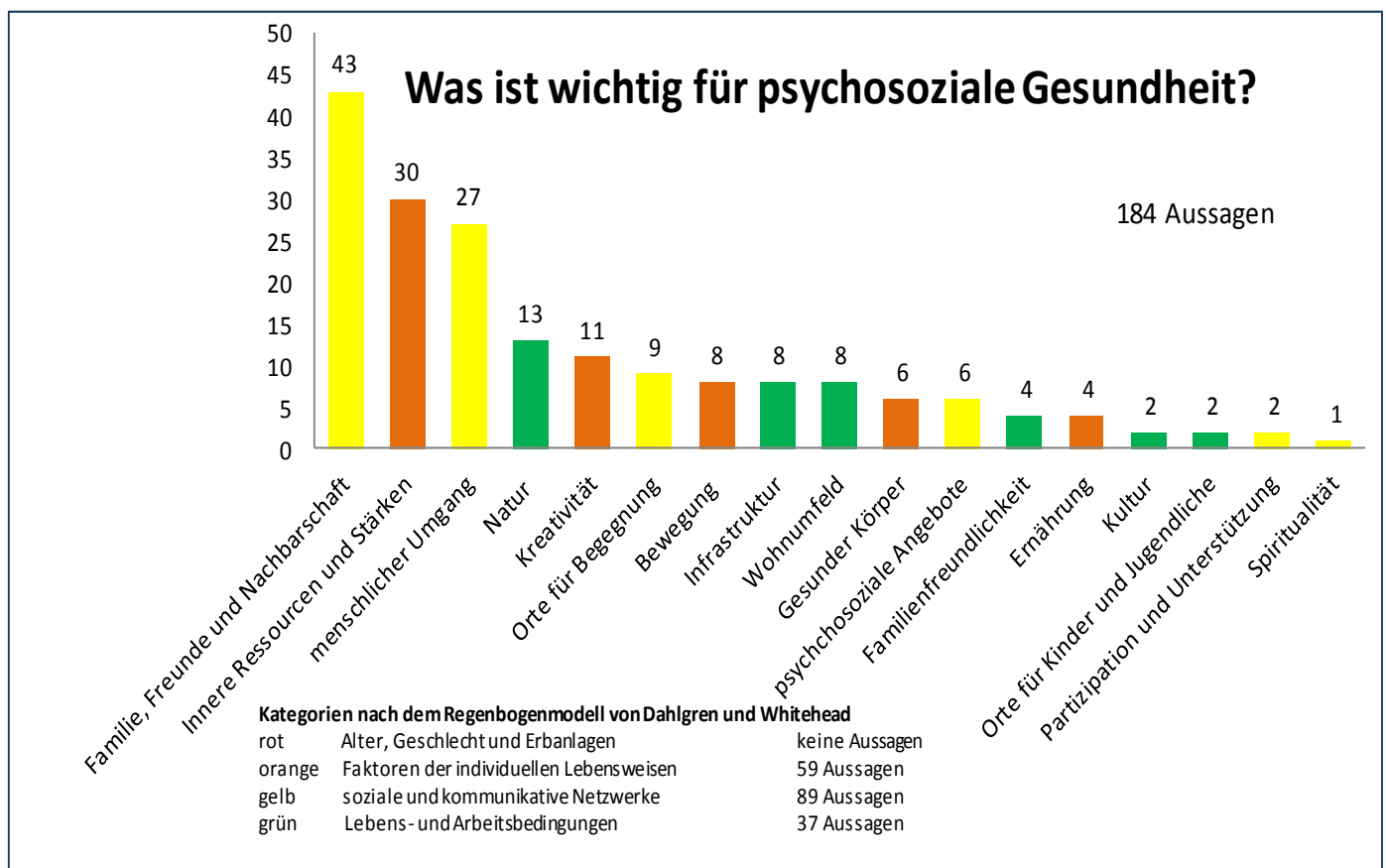
16 Spiritualität

Zugehörigkeit zur Kirche

17 Wohnumfeld

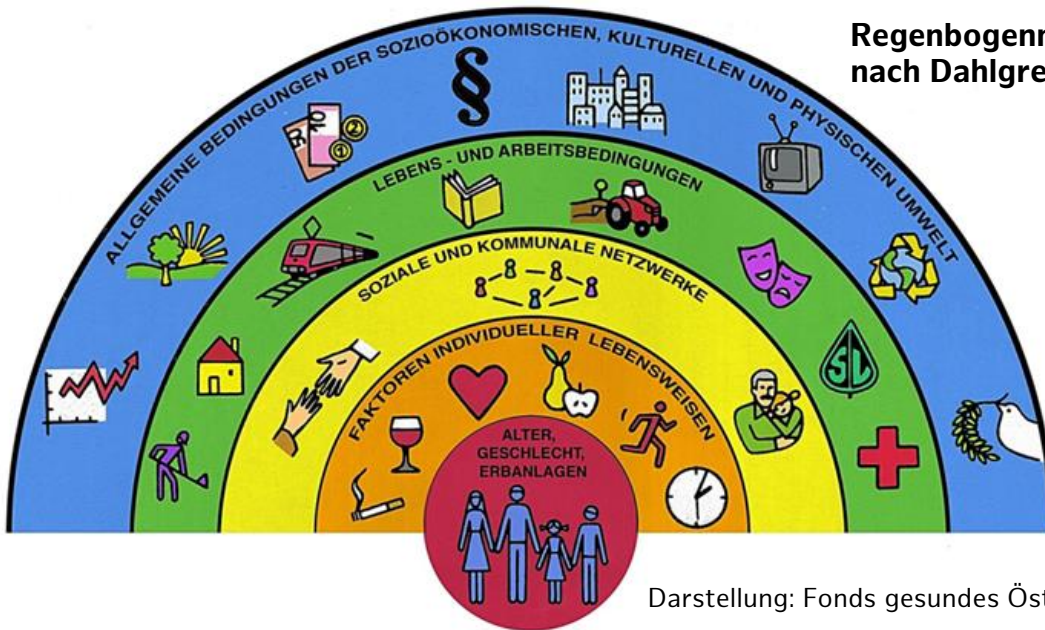
Das Wohnumfeld ganz allgemein, speziell weniger Müll und kein Bau-
lärm

Das Diagramm macht deutlich, welche Themen bei den Befragten die größte Bedeutung für die psychosoziale Gesundheit haben.



Die einzelnen Kategorien sind zusätzlich den Farben orange, gelb und grün zugeordnet, in Anlehnung an das Regenbogenmodell von Dahlgren und Whitehead.

Regenbogenmodell nach Dahlgren und Whitehead



Darstellung: Fonds gesundes Österreich, www.fgoe.org

Das Regenbogenmodell ist ein Konzept, das versucht, sämtliche relevanten Gesundheitsdeterminanten zu erfassen - also all jene Faktoren, die die Gesundheit von Menschen, aber auch den sozialen Zusammenhalt innerhalb von Gesellschaften beeinflussen können. Es macht deutlich, in welchen Bereichen im Sinne des Konzepts "Health in All Policies" angesetzt werden kann, um Verbesserungen zu erreichen.

In dem Auswertungsdiagramm stehen die Säulen in der Farbe Orange für die Faktoren, die durch die individuelle Lebensweise zu beeinflussen sind.

Die Farbe Gelb steht für die sozialen und kommunalen Netzwerke, die einen Einfluss auf die psychosoziale Gesundheit haben.

Die Farbe Grün steht für Bereiche aus den Lebens- Umwelt- und Arbeitsbedingungen, die ebenfalls Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Themen und Aussagen, die den Determinanten der Farben Blau und Rot zuzuordnen sind, finden sich in den Ergebnissen nicht wieder.

Bewertung

Wertet man die Kategorien der Befragung nach Häufigkeit aus, wird deutlich, welche Bereiche den Befragten am wichtigsten sind, nämlich „Familie, Freunde und Nachbarschaften“, „Innere Ressourcen und Stärken“ sowie „menschlicher Umgang“.

Um diese Wertigkeiten auch in einen umfassenderen Interpretationsrahmen einordnen zu können, wurden diese Kategorien zusätzlich in Beziehung zur Theorie des Regenbogenmodells von Dahlgren und Whitehead gesetzt und entsprechend erörtert.

Was beeinflusst Gesundheit und Wohlbefinden

1 Alter, Geschlecht und Erbanlagen

Dazu wurden keine Aussagen gemacht. Dies ist verständlich, da es sich hier um Parameter handelt, die wenig zu beeinflussen sind.

2. Faktoren individueller Lebensweisen

gesamt 59

Genannt wurden folgende Bereiche:

Innere Ressourcen	30!
Kreativität	11
Bewegung	8
Gesunder Körper	6
Ernährung	4

3. Soziale und kommunale Netzwerke

gesamt 89

Genannt wurden folgende Bereiche:

Familie, Freunde, Nachbarschaft	43!
Menschlicher Umgang	27
Orte der Begegnung	9
Psychosoziale Angebote	6
Partizipation	2
Spiritualität	1

4. Lebens- und Arbeitsbedingungen

gesamt 37

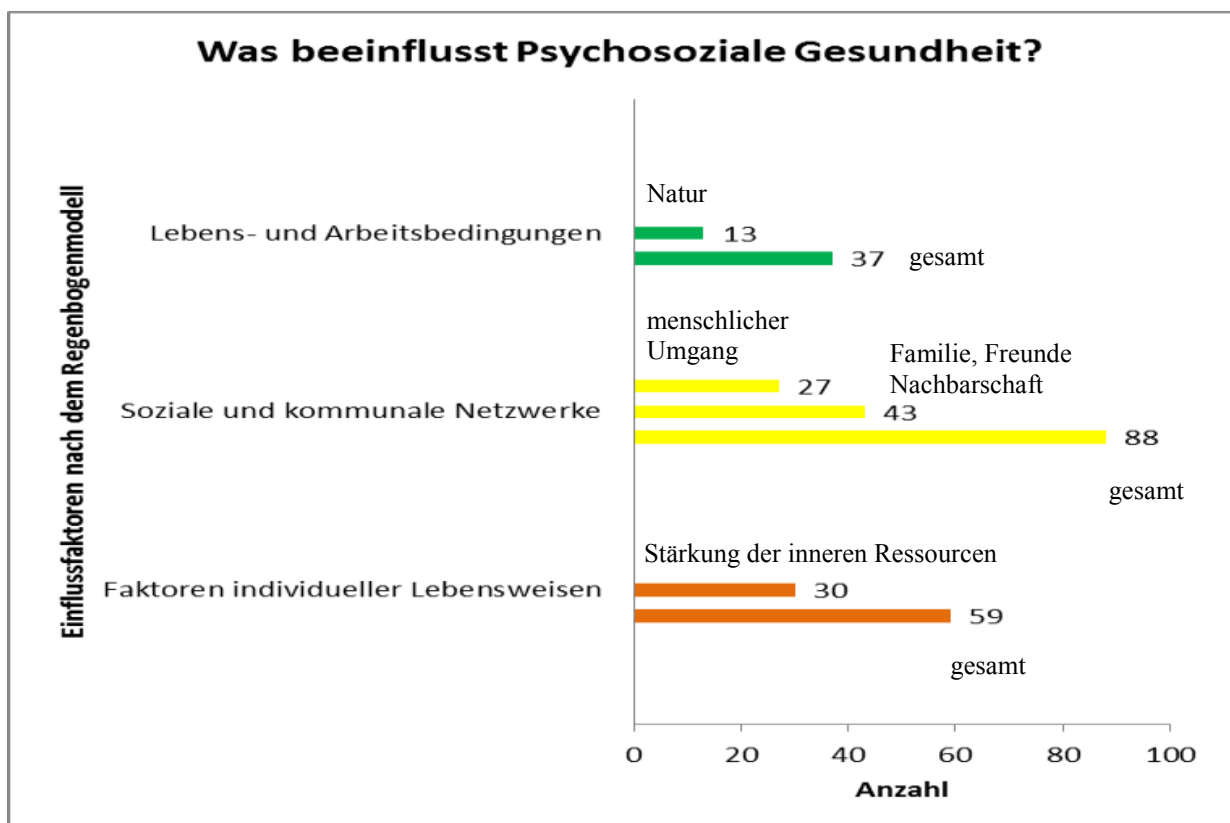
Genannt wurden folgende Bereiche:

Natur	13
Infrastruktur	8
Familienfreundlichkeit	4
Wohnumfeld	8
Kultur	2
Orte für Kinder und Jugendliche	2

5. Sozioökonomische, kulturelle und Umweltbedingungen

Zu der Kategorie wurden ebenfalls keine Aussagen gemacht, sicher auch bedingt durch die Fragestellungen, die eher auf Individualität, persönliche Statements und Spontaneität ausgelegt waren.

Das folgende Diagramm gibt eine Darstellung und Gewichtung der meist genannten Themen wieder, entsprechend der Rubriken des Regenbogenmodells.



In der Rubrik „Faktoren der individuellen Lebensweisen“ (orange) wurden insgesamt 59 Aussagen gemacht, bei der Mehrzahl der Stimmen (30) ging es um die Stärkung der inneren Ressourcen.

Mit 88 Nennungen stehen „soziale und kommunale Netzwerke“ (gelb) an erster Stelle. 43 Mal wurden Aussagen zu Themen wie Familie, Freunde und Nachbarschaften gemacht. 27 Stimmen sprachen sich für die Bedeutung des menschlichen und respektvollen Umgangs ohne Vorurteile aus.

Beim Thema „Lebens- und Arbeitsbedingungen“ (grün) wurden insgesamt 37 Nennungen abgegeben, allerdings wurden keine Aussagen zu Arbeitsbedingungen gemacht. Bei den Lebensbedingungen stand die Natur mit 13 Stimmen an erster Stelle, dicht gefolgt von allem, was zur Infrastruktur gehört.

Die beiden Anwohnerbefragungen aus den Jahren 2010 und 2014 sind rechnerisch nicht mit in diese Auswertung eingeflossen.

Anzumerken ist allerdings, dass die Antworten auf die Fragestellung „Warum leben Sie gern im Stadtteil?“ Themen wie gute Nachbarschaft, Freunde und Familie, Natur, gute Infrastruktur und Kinderfreundlichkeit benennen. Interessant ist, dass diese Aussagen sich mit den Themen decken, die bei den anderen Befragungen eine hohe Wertigkeit hatten.

Alle ausgewerteten Aussagen können den Themen der drei inneren Kategorien des Regenbogenmodells zugeordnet werden. Dies sind explizit die Bereiche, in denen die meisten Einflussmöglichkeiten bestehen.

Schlussfolgerung

Ein zentraler Punkt bei den individuellen Lebensweisen ist die Stärkung der inneren Ressourcen, die sich auch auf Bereiche wie Bewegung, Ernährung und körperliche Gesundheit beziehen können. Hier ist vor allem der Bereich der lebenslangen Bildung angesprochen.

Die Bedeutung der sozialen und kommunalen Netzwerke findet sich in der Benennung von Familie, Freunde und Nachbarschaften sowie menschlicher Umgang wieder. Diese zu stärken, benötigt die Vernetzung von psychosozialen Angeboten, den Ausbau von Begegnungsmöglichkeiten und die Bereitstellung von Räumen, auch für interkulturelle Verständigung.

Beim Thema Lebens- und Arbeitsbedingungen ist das Thema Natur und Infrastruktur von zentraler Bedeutung. Aber es wurden auch Familienfreundlichkeit, Orte für Jugendliche und Kultur genannt.

Die Ergebnisse dieser Befragungen können zum einen genutzt werden, um zu überprüfen, in welchen Bereichen die Bedarfe und Wünsche der Befragten schon umgesetzt werden (siehe Einblick) und zum anderen können sie Akteuren im Stadtteil und in der kommunalen Gesundheitsförderung Hinweise geben, welche weiteren Perspektiven und Ziele (siehe Ausblick) zu verfolgen sind.

Einblick

Ausgerichtet an den Ebenen des Regenbogenmodells von Whitehead und Dahlgren wird deutlich, dass im ehemaligen RISE Gebiet Essener Straße und in Langenhorn die Arbeit des KGFM bei den gut beeinflussbaren Ebenen ansetzt.

Beispielhaft für die Ebene der individuellen Lebensweisen seien die KOBA Kurse und der Kurs Kochen mit kleinem Geldbeutel erwähnt. Diese Angebote geben Impulse zur Veränderung der individuellen Lebensweisen. Besonders die KOBA Kurse setzen direkt an den Bedarfen und Wünschen der Teilnehmenden an.

Beide Interventionen haben zugleich auch eine Begegnungskomponente und Auswirkungen auf das nachbarschaftliche Gefüge. Diese Aspekte werden immer wieder als positive Wirkung wahrgenommen und bei den Auswertungen beschrieben.

Beispielhaft für die Ebene der sozialen und kommunalen Netzwerke können Projekte wie der Interkulturelle Permakulturgarten Langenhorn (InPeLa), Langenhorn in Bewegung (LiB) und der Arbeitskreis Langenhorn genannt werden. InPeLa und LiB sind Folgeprojekte aus einer Gesundheitskonferenz des KGFM.

Im InPeLa sind Menschen verschiedener Altersgruppen und Kulturen gemeinsam aktiv. Sie gärtnern, lernen, feiern, bauen Strukturen gegenseitiger Unterstützung auf und beteiligen sich in vielfältiger Weise über den Garten hinaus im Quartier und Stadtteil.

Langenhorn in Bewegung motiviert die Teilnehmenden, das Quartier ganzjährig als Bewegungsraum zu nutzen und fördert die eigenständige Umsetzung weiterer Bewegungsübungen. Eine wöchentliche, fachkundige Anleitung hilft den Teilnehmenden, die niedrigschwelligen Bewegungsangebote im Wohnumfeld kennenzulernen und richtig zu nutzen.

Der Arbeitskreis Langenhorn ist ein Beispiel für ein kommunales Netzwerk. Er führt mehr als 30 Einrichtungen und Akteure aus ganz Langenhorn zusammen und tagt fünfmal im Jahr. Die gegenseitige Information über Aktivitäten und Angebote sowie der Ausbau von Kooperationen und Netzwerkarbeit sind ein wesentlicher Kernpunkt dieses AK.

Beispielhaft für die Ebene der Lebensbedingungen sind ebenfalls Elemente aus dem Projekt des Interkulturellen Permakulturgartens Langenhorn und aus dem Projekt Langenhorn in Bewegung zu nennen, sowie Themen, die auf den Stadtteilkonferenzen behandelt werden.

Der Nachbarschaftsgarten ist im Forschungsprojekt "Umweltgerechtigkeit in der Sozialen Stadt" des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung (BBSR) als ein Beispiel besonders guter Praxis ausgewählt worden. In der Begründung hieß es: „Der InPeLa wurde auch deshalb ausgewählt, weil er nicht "nur" ein Garten ist, sondern mit einem sehr umfassenden Gesundheitsverständnis fast nebenbei und wie selbstverständlich zur Umweltgerechtigkeit beiträgt.“ ...Hier wird deutlich, dass durch dieses Projekt neben der sozialen Komponente auch die Lebens- und Umweltbedingungen verbessert werden.

Das Projekt Langenhorn in Bewegung nutzt das Wohnumfeld niedrigschwellig für Bewegung und Spiel. Es wurden zwei seniorengerechte Trainingsgeräte im Grünzug aufgestellt. QR-Codes an Geräten und anderen „Bewegungs-Elementen“ (das kann auch eine Parkbank oder eine Beet-Einfassung sein) verlinken zu Videos mit fachlich richtiger Durchführung von Bewegungsübungen.

Die Stadtteilkonferenzen sind ein Forum, auf dem Themen aufgegriffen werden, die die Lebensbedingungen der Menschen im Stadtteil betreffen. Entsprechende Themen waren „Wer baut denn da – was kommt denn da“, das Thema „Öffentlicher Nahverkehr“ und „Gute Nachbarschaft“.

Ausblick

Deutlich wird, dass Wohlbefinden durch Interventionen auf den Ebenen des Regenbogenmodells gestärkt werden kann. Verbindende Elemente durch alle Ebenen sind Teilhabe, Partizipation, soziales Miteinander, Begegnung und die Einbindung in das Setting Stadtteil. Am erfolgversprechendsten sind Interventionen, die nicht nur auf individuelle Verhaltensweisen abzielen, sondern die auch die Lebenszusammenhänge der Menschen berücksichtigen. Interventionen und Projekte erfordern das Erfassen und Aufgreifen der Bedarfe vor Ort, die Unterstützung der Etablierung von geeigneten Maßnahmen und ihre Verselbständigung.

Ein zentrales Ergebnis der Befragungen ist, dass die Grundlage für Wohlbefinden soziales Miteinander, Familie und gute Nachbarschaft ist und dass es entsprechende Begegnungsräume im Setting Stadtteil braucht. Diese Basis zieht sich vertikal durch alle Interventionsebenen des Regenbogenmodells. Man könnte das Regenbogenmodell ergänzen durch eine neu zu entwickelnde Idee eines „Sonnenmodells“. Das soziale Miteinander als Grundlage für Wohlbefinden bildet das Zentrum und ist Ausgangspunkt für alle weiteren Maßnahmen und Projekte.

Speziell für ältere Bewohnerinnen und Bewohner erweist sich Einsamkeit als ein zunehmendes Problem. Für diese Zielgruppe werden niedrigschwellige (barrierefreie) Begegnungsräume, funktionelle, aber auch ideale Räume (z.B. zum Zuhören) gebraucht. Ein konkreter Anfang könnte die Erstellung von Raumübersichten (Orte, Raumgröße, finanzielle Bedingungen) im Stadtteil sein.

Zu den Gelingensbedingungen gehören neben nachhaltiger Unterstützung durch verlässliche Personen auch aktive Gremienarbeit im Quartier/Stadtteil und Finanzierungssicherheit. Wichtig ist außerdem, dass bei der Planung und Umsetzung von nachhaltigen Veränderungen in langen Zeiträumen gedacht und geplant werden muss.

Anhang

Ergebnisse der Befragungen und Fotos

- Wandernde Gesundheitswand
2012
- Anwohnerbefragung
2014
- Befragung auf dem Weihnachtszauber
2017
- Befragung auf dem Weihnachtszauber
2018
- Befragung im Neubaugebiet Oxpark
2018
- Abfrage auf dem Buffet der Kulturen
2018
- Abfrage auf der Gesundheitskonferenz
2018
- Rückmeldung aus den KOBA-Kursen seit
2018

Wandernde Gesundheitswand - 2012

Abfrage auf Stadtteilstunden und Veranstaltungen im Gebiet Essener Straße: Gesundheit in meinem Stadtteil, das ist...

Die Stichworte an der Gesundheitswand konnten den drei großen Bereichen der Gesundheitsförderung zugeordnet werden: Psychosoziale Gesundheit, Ernährung, Bewegung.

Ein Bereich der Karten umfasste die eher psychischen Aspekte von Gesundheit. Es wurden genannt:

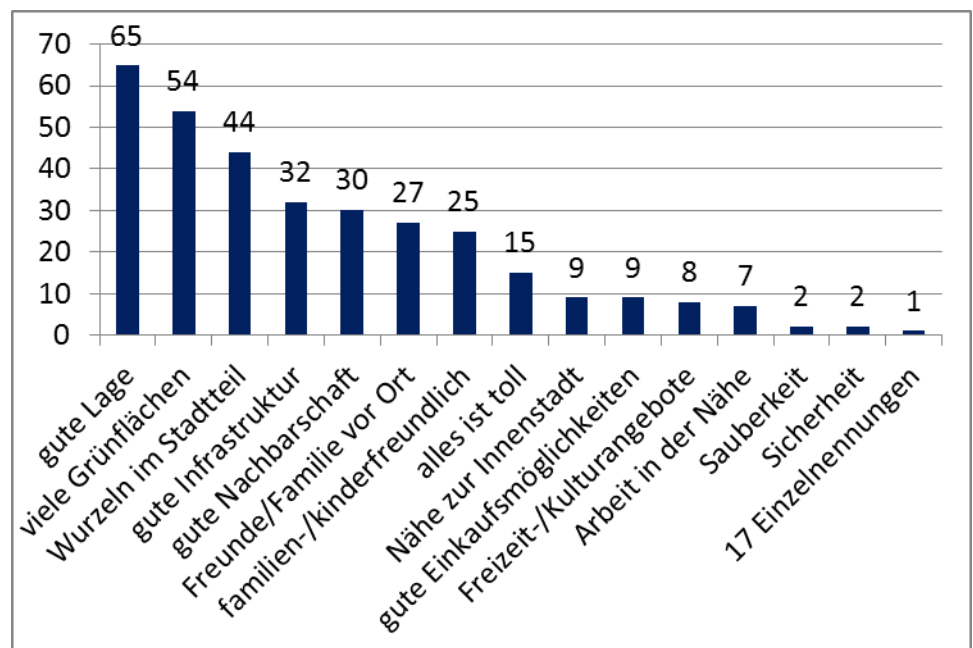
- Zufriedenheit
- Fröhlichkeit
- Lebensfreude

die sozialen Gesichtspunkte wie:

- einander kennen
- menschliche Ansprache
- Freunde haben
- Nachbarschaftskontakte pflegen

Anwohnerbefragung - 2014

Ergebnis der Fragestellung „Warum leben Sie gern im Stadtteil?“



Befragung auf dem Weihnachtszauber - 2017



Thema: Unterstützung von Familien

- Familienfreundlichkeit
- Mehr Räumlichkeiten für Kinder und Jugendliche
- Spielplätze, z.B. Baui
- Feste, auf denen sich Vereine etc. vorstellen

Thema: menschlicher Umgang

- Mehr Miteinander, Empathie
- Mehr grüßen (Jugend)
- Mehr Freundlichkeit unter den Menschen
- Gute Freunde, gute Nachbarschaft

Thema: öffentlicher Raum - Infrastruktur

- Viel Platz
- Viel Grün und Ruhe
- Grünanlagen
- weniger Müll!
- Kurzer Weg zum Einkaufen
- Ärzte

Thema: Engagement im Stadtteil

- Unterstützung für Weihnachtszauber 2018!
- Sich einbringen / engagieren können

Befragung auf dem Weihnachtszauber - 2018



Ich fühle mich wohl wenn...

- ich zu Hause bin
- ich nicht krank bin
- ich nicht von der Arbeit gestresst bin
- meine Familie bei mir ist
- ich meine Enkelkinder um mich habe
- ich in Papas Armen bin
- meine Gesundheit gut ist
- ich gesund und unter Freunden in netter Gesellschaft bin
- ich von netten Leuten umgeben bin
- ich gesund bleibe
- ein Bekannter in der Nähe ist
- es viel zu lachen gibt
- ich gesund bin
- ich meine Enkeltochter sehe
- es allen in der Familie gut geht
- meine Liebsten bei mir sind
- ich unter netten Menschen bin
- ich zufrieden bin

- ein bisschen mehr Frieden auf der Welt wäre und die Kriege aufhören
- alle aufeinander zugehen würden
- ich Musik spiele
- die Sonne scheint
- es meiner Frau und meinem Sohn gut geht
- es meiner Familie gut geht und die Menschen friedlich miteinander umgehen
- ich zusammen mit meiner Familie bin
- Ich bei meiner Familie bin
- ich in der Natur spazieren gehe
- ich meine Familie um mich habe
- es warm ist
- die Menschen miteinander freundlich sind
- meine Familie da ist
- ich meine Kinder um mich habe
- ich mit Freunden zusammen bin
- ich mit meiner Familie zusammen bin
- um mich herum die Stimmung gut ist
- ich weiß, dass meine Liebsten um mich herum sind
- es so friedlich und harmonisch in der Gegend bleibt
- ich mit meiner Schwester Musik mache

Ich wünsche mir für mich, dass alles so bleibt wie es ist. Für alle anderen wünsche ich Gesundheit, Frieden, Harmonie.

Befragung im Neubaugebiet Oxpark - 2018

Rundum wohlfühlen im Stadtteil...



dazu gehört für mich... dafür ist wichtig, dass...

- Mehr Platz als in der Stadt für Kinder
- Grüner Stadtteil
- Freibad ist schön
- Vernetzung Eltern-Kind-Angebote
- Es gibt schon gute Angebote/ Kurse
- Norderstedter Tafel hilft auch in Langenhorn

dazu fehlt mir hier...

- Thema Umwelt
- Ruhe – Baulärm – durch Verdichtung
- Thema Mobilität
- Bus 192 überfüllt
- Car to go zu wenig Standorte
- Thema Infrastruktur
- Gesunde Wochenmärkte

- Bessere Einkaufsmöglichkeiten für den täglichen Bedarf – (wurde zwei Mal genannt)
- Geschäft für Haushaltsartikel
- Thema Begegnung –soziales miteinander
- Begegnungsorte, günstiges Café
- Kleines Café bezahlbar
- „Abendtreff“ im Quartier
- Treffpunkte für Interaktionen
- Kleine Weinstube
- Möglichkeiten mehr aufeinander zuzugehen (verschiedene Kulturen)
- Geöffneter Zaun zum Kessel
- Nachbarschaftskommunikation
- Thema Freizeit, Bildung und Kultur
- Internationales Kochen (Kurs)
- Nachbarschaftstheater
- Kreativer Tanz
- Lesecafé – Sprachförderung
- Kurse der Elternschule für alle öffnen (auch ohne Kinder)
- Filmvorführungen /ggf. mit Gesprächen und Diskussion
- Skibbo-Gruppe (Kartenspiel/ Senioren)
- Zwillingstreff

Abfrage auf dem Buffet der Kulturen 2018



- man sich mit den anderen versteht, was zusammen unternimmt, füreinander da sein kann
- es Läden gibt
- wir zusammen freundlich und respektvoll leben, obwohl wir unterschiedliche Kulturen und Religionen haben
- ohne Vorurteile aufeinander zugehen, Gemeinschaft ist Leben
- wir unsere Unterschiede als etwas Besonderes erkennen
- wir uns freundlich und respektvoll begegnen
- es Schwimmbäder gibt
- jeder jeden akzeptiert wie er ist
- man sich freundlich begrüßt
- man aufeinander achtet und sich hilft
- man eine Wohnung hat
- sich alle Nachbarn mit ihren Eigenheiten respektieren
- ich einen Kaffee in netter Gesellschaft trinken kann - Café
- viele grüne Pflanzen, Bäume, Spielplätze
- dass man zusammenhält
- alle Nationalitäten freundlich und offen aufeinander zugehen ohne Vorurteile
- wir noch näher zusammenrücken, aufeinander zugehen und noch mehr Menschen nächstes Jahr zum Buffet der Kulturen kommen

Abfrage auf der Gesundheitskonferenz - 2018

Ich fühle mich wohl wenn...

- im Vorgarten die Blumen blühen, die Rosen duften, die Kinder spielen, ich Beeren pflücken kann
- ich neue Impulse und Ideen erhalte
- ich von netten Menschen umgeben bin
- die Sonne scheint
- ich tanze, singe, Musik mache
- ich bei meiner Familie bin
- ich gutes Essen vor mir habe
- ich absolute Ruhe habe
- Eines nach dem Anderen geht
- Mitmenschen freundlich sind
- ich mit neuen Ideen nach Hause gehe
- ich draußen unterwegs bin
- ich mich zuhause fühle und Kontakte vor Ort habe
- ich auf meinem Fahrrad sitze
- jemand mich anlächelt
- ich mit Menschen zusammen bin
- ich in der Natur bin
- ich freundlich aufgenommen werde
- ich Zeit für mich habe
- Menschen miteinander lachen
- ich frei habe
- ich zusammen mit anderen esse
- ich Zeit zum Denken und zur Begegnung habe
- wir heute alle Generationen im Blick haben
- es ein gutes Miteinander gibt
- es mir „innerlich“ gut geht
- alle Menschen um mich herum (und ich) froh sind
- ich Zeit für mich habe

- es mir und meinen Mitmenschen gut geht
- ich steinbildhaue
- ich nette Nachbarn habe
- ich in meine Kirche gehen kann
- ich gute Freunde um mich habe
- die Dinge laufen
- ich Musik höre
- meine heisere Stimme weg ist
- ich mit mir selbst und meinem Umfeld glücklich bin
- alle lieb zu mir sind
- ich Zeit für mich habe und mich verbunden fühle
- es warm ist
- ich mit ausgeglichenen Leuten zu tun habe



Rückmeldungen aus den KOBA-Kursen – seit 2018

Auswirkungen der Kurse auf das „psychosoziale Wohlbefinden“:

- Spaß am Selbermachen, Gemeinsammachen (Kinder)
- Lächeln, Freude auf die „Stunde“, Erinnerungen wecken/erzählen von früher, mehr Mut bei Bewegung, Anregung für zuhause (sehr alte / demente Senioren)
- Eigenständigkeit und Selbstverantwortung (im Ernährungsbereich) gefördert
- Steigerung des Wohlbefindens, Selbstbewusstseins
- Gestärktes Gruppengefühl, Auswirkungen Unterstützung und Hilfe gegenseitig (Mütter)
- Stressabbau durch Bewegung
- Angstabbau vor weiteren Kursen, positiver interkultureller Kontakt, Abbau von Berührungsängsten (integratives Yoga)
- Spaß an gemeinsamer Bewegung Väter/Kinder (Sportfest)
- Anleitungen bringen Anreiz, selber mehr Achtsamkeit für Ausruhen/ Entspannung/Pausen zu erfahren (Taiji)
- Kommunikation Eltern/Kinder gestärkt, Anregungen für weitere gemeinsame Bewegung kann zur Steigerung der psychischen Ressourcen führen (Fitness Jungs)
- Mehr Gelassenheit, Ruhe Ausgeglichenheit auch im Alltag, liebevoller mit Kindern und Kollegen umgehen, weniger Zukunftsängste (Yoga)
- Anderes Bewusstsein für Stressoren, Befähigung für anderes Verhalten – Auswirkungen auf Zufriedenheit und seelische Ausgeglichenheit (Stressmanagement)
- Spaß am Angebot selbst und an den Gesprächen in der TN-Runde (gesundes Abendbrot)
- Positives Feedback zum Kurs und Wunsch nach Fortführung geäußert (Männer WS)
- Übungen helfen im Alltag, entspannter zu werden, Symptome wie Schlafprobleme, Kopfschmerzen haben sich gebessert (QiGong)
- Positiv, dass Kinder mitgenommen werden können (kein Unterbringungsstress) – viel gelacht! (Mütter)
- Freude am Lernen neuer Bewegungen, Spaß gemeinsam mit Freundinnen, Beruhigung, Entspannung (Yoga Mädchen)
- Neue Kinder kennengelernt (interkultureller Austausch), Spaß, mal gemeinsamen kochen und essen
- Lehrreich, entspannend und lohnend, mehr Selbstbewusstsein. Kurs gemeinsam mit Sprachlehrerinnen umgesetzt – alle sind gleich! (Yoga)



Impressum

Herausgeber:

Bezirksamt Hamburg-Nord, Fachamt Gesundheit

Stand: Juni 2019

Redaktion:

Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement (KGFM)

Hamburg-Nord

Christine Dornieden

Sabrina Seidensticker

Fotos:

Bezirksamt Hamburg-Nord

Kursleitungen der KOBA Kurse

Bezug:

Bezirksamt Hamburg-Nord

Fachamt Gesundheit

Eppendorfer Landstraße 59, 20249 Hamburg

Telefon: 42804 - 2793 oder - 2897

E-Mail:

christine.dornieden@hamburg-nord.hamburg.de

sabrina.seidensticker@hamburg-nord.hamburg.de

Im Internet:

<https://www.hamburg.de/hamburg-nord/kommunales-gesundheitsfoerederungsmanagement/>

Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement
(KGFM)
Fachamt Gesundheit
Bezirksamt Hamburg-Nord
Eppendorfer Landstraße 59
20249 Hamburg



Hamburg

Bezirksamt
Nord