

Sachbericht

Mikrofinanzierungen für Gesundheit lokal und kompetent begleiten

Januar –
Dezember 2015

Leckeres Essen aus
verschiedenen Kulturen
Foto: Sabine Tengeler



1. Luruper Medientag
Foto: Christine Süllner



Inhalt

1	Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung	3
2	Runder Tisch Gesundheitsförderung Lurup	3
2.1	Runder Tisch am 22.1.2015	4
2.2.	Runder Tisch am 21.11.2015	4
3	Weitere Strategieentwicklung	4
3.1	Partizipation – Luruper Forum zum Thema Gesundheit am 25.2.2015	4
3.2	Kooperationen	4
3.2.1	Kooperation mit dem Kinder- und Familienzentrum	4
3.1.2.	Sozialräumliche Kooperation für psychosoziale Gesundheit Kooperation mit der Psychosozialen Kontaktstelle und dem BHH Sozialkontor	4
3.2.3	Kooperation mit dem SV Lurup – Integration durch Sport	5
3.2.4	Gesundheitsförderlicher Umgang mit Informationstechnologie / PC-Sucht	5
3.2.5	Mitwirkung in der Initiative Willkommen in Lurup	5
4	Verstetigung der Beteiligungs- und Vernetzungsstrukturen	5
5	Beteiligung an der Sozial- und Freiraumplanung	5
6	Bürger- und Trägerberatung	6
5.1	Bürgerberatung in der Geschäftsstelle	6
5.2.	Trägerberatung –TK-Verfügungsfonds gesundes Lurup	6
6	Betreute Projekte 2015	7
6.1	Gesunde Ernährung und Bewegung	7
6.1.1	Fortführung Inklusionsprojekt „Gesund kochen im Nachbarschaftstreff Lüdersring“	7
6.1.2	Mädchen aus dem Lüdersring kochen international	7
6.1.3	Gesundes Frühstück – besser starten in den Tag mit der PSK	7
6.1.4	Leckerer Essen aus verschiedenen Kulturen	8
6.1.5	Freude an gesunder Ernährung und Bewegung	8
6.1.6	Fitness für Seniorinnen	8
6.2	Stärkung der seelischen Gesundheit und Stressprävention	9
6.3	Selbstbestimmter und gesunder Umgang mit elektronischen Medien	9
7	Einwerben von weiteren Fördermitteln	10
8	Kooperation mit den anderen Koordinierungsbausteinen Gesundheitsförderung	10
9	Teilnahme / Mitwirkung bei Veranstaltungen	10
10	Öffentlichkeitsarbeit	10
Anhang:	Projektübersicht	11
Anhang:	Presseberichte	12

Sachbericht Projekt Mikrofinanzierungen für Gesundheit lokal und kompetent begleiten Januar – Dezember 2015

Die Sozialraumbeschreibung für Lurup bestätigt ebenso wie das RISE-Sozialmonitoring von 2013, dass der Bedarf für besondere gesundheitsfördernde Angebote in Hamburg-Lurup angesichts von Armut, Erwerbslosigkeit, einer hohen Anzahl von Kindern, Jugendlichen und Alleinerziehenden, insbesondere in den ehemaligen Fördergebieten der integrierten Stadtteilentwicklung Flösseviertel und Lüdersring/Lüttkamp nach wie vor hoch ist. Die RISE-Nachsorge für die Luruper Fördergebiete endete im Dezember 2012. Die Altonaer Bezirksversammlung sieht einen so hohen Förderbedarf in Lurup, dass sie beschloss, zur weiteren Verstetigung das Stadtteilhaus Lurup weiterhin mit zusätzlich mehr als 100.000 Euro, das Stadtteilbüro mit 4.000 Euro und das Luruper Forum mit einem Verfügungsfonds von 10.000 Euro im Jahr auszustatten. 2014 wurde der Standort der Stadtteilschule Lurup an der Luruper Hauptstraße erneut in die RISE-Förderung aufgenommen. An diesem Standort wird ein weiterer Schulbau errichtet, um alle Standorte der Stadtteilschule an einem Ort vereinigen zu können. Außerdem wird im Schulneubau, finanziert aus RISE-Mitteln, eine ca. 340 qm große Communityschool gebaut mit dem Ziel, die Bildungs- und Arbeitsmarktchancen insbesondere der Kinder aus den stark belasteten Quartieren Flösseviertel und Lüdersring zu verbessern.

Von Januar – Dezember 2015 förderte die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz der Freien und Hansestadt Hamburg (BGV) das Projekt „Mikrofinanzierungen für Gesundheit lokal und kompetent begleiten“. Das Projekt schloss sich an das von der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung geförderte Projekt „Gesund Kurs halten in Lurup“ (April 2007 – März 2008) und das von der BSG geförderte Projekt „Mikrofinanzierungen für Gesundheit lokal und kompetent begleiten“ (seit April 2008) an.

Im Rahmen des Projekts wurde beispielhaft ein ganzheitlicher Ansatz zur stadtteilbezogenen Gesundheitsförderung weiter erprobt und verstetigt.

1 Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung

Margret Roddis und Sabine Tengeler betrieben auch im Jahr 2015 die Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung im Stadtteilhaus Lurup. Die Geschäftsstelle ist während der regulären Öffnungszeiten des Stadtteilhauses Lurup erreichbar (montags bis donnerstags 10.00 – 17.00 Uhr). Die Geschäftsstelle organisierte und moderierte zwei Runde Tische Gesundheitsförderung Lurup, beriet Träger bei der Entwicklung, Finanzierung und Durchführung von Mikroprojekten und warb in Zusammenarbeit mit Senat, Bezirk, Krankenkassen, Stiftungen und Luruper Forum weitere Fördermittel ein.

2 Runder Tisch Gesundheitsförderung Lurup

Die Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung organisierte, moderierte und dokumentierte im Jahr 2015 zwei Runde Tische Gesundheitsförderung Lurup (am 12. Januar mit 24 Teilnehmenden und am 12. November mit 18 Teilnehmenden; s. auch Protokolle der Runden Tische im Anhang).

An den Runden Tischen beteiligten sich Ehrenamtliche aus dem Stadtteil, Vertreter/innen von Vereinen, Beschäftigungsträgern, Gesundheitsamt, Allgemeine Soziale Dienste, Kita, Apotheke, Fitnessstudio, Grund- und Stadtteilschulen, Kitas, Jugendeinrichtungen, Psychosoziale Kontaktstelle, Erziehungsberatung, Kinder- und Familienzentrum, Stadtteilkultur, Senioreneinrichtung, Stadtteilhaus, Fachkräfte für Gesundheitsförderung, die

Techniker Krankenkasse und Wohnungsunternehmen. Die Runden Tische dienten als Informations- und Kontaktbörse und zur Ermittlung von Bedarfen und Potenzialen zur Gesundheitsförderung im Stadtteil.

Die Schwerpunktthemen der Runden Tische wurden in Gesprächen auf dem Luruper Forum mit Multiplikator/innen überwiegend aus den Bereichen Kita und Schule entwickelt.

2.1 Runder Tisch am 22.1.2015

Schwerpunktthemen dieses Runden Tisches war „Neue Medien selbstbestimmt nutzen“. Die Teilnehmenden vertieften die Diskussion des Runden Tisches vom 6.11.2014 mit den Fachreferentinnen Colette See vom Büro für Suchtprävention Hamburg und Milena Schreiber vom JuKo Altona und beschlossen, baldmöglichst den 1. Luruper Medientag als Stadtteilstadtteilbildung zu organisieren. Zur weiteren Vorbereitung bildete sich eine Arbeitsgruppe mit Vertreter/innen aus den Bereichen Kita, Grund- und Stadtteilschule, Jugendarbeit, Elternrat und Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung.

2.2 Runder Tisch Gesundheitsförderung am 21.11.2015

Themen der Teilnehmenden am Runden Tisch waren „Gesunde Schule“ und die zunehmende Anzahl von Kindern mit besonderem Förderbedarf in den Kitas. Es stellten sich verschiedene Fachkräfte für Gesundheitsförderprojekte vor. Schwerpunktthema war die gemeinsame Auswertung des 1. Luruper Medientags und die weitere Bedarfsermittlung zu diesem Thema.

3. Weitere Strategieentwicklung

3.1 Partizipation – Luruper Forum zum Thema Gesundheit am 25.2.2015

Die Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung organisierte auf dem Luruper Forum am 25.2. einen kleinen Workshop mit über 40 Teilnehmer/innen. Mit Moderationskarten wurde erfragt, welche Angebote es zur Zeit im Stadtteil gibt und welche Angebote zur Gesundheitsförderung benötigt/gewünscht werden. Außerdem stellten verschiedene Einrichtungen und Gesundheitsfachleute ihre Angebote vor (s. Bericht in der März-Ausgabe von Lurup im Blick).

3.2. Kooperationen

3.2.1 Kooperation mit dem Kinder- und Familienzentrum

Die Zusammenarbeit mit dem Luruper Kinder- und Familienzentrum, das insbesondere viele sozial belastete Familien aus dem Flusseviertel erreicht, konnte erfolgreich fortgesetzt werden mit einem Projekt „Alltag stressfrei gestalten“ für Mütter von Kindern im Alter von 0-8 Jahren.

3.2.2 Kooperation mit der Psychosozialen Kontaktstelle und dem BHH Sozialkontor

Weiter positiv entwickelt hat sich die Zusammenarbeit mit der Psychosozialen Beratungsstelle Lurup222. Die Beratungsstelle hat drei Workshops zu unterschiedlichen Ernährungsthemen konzipiert, von denen leider nur einer durchgeführt werden konnte, weil die Bereitschaft zur Teilnahme bei den weiteren Workshops doch geringer als erwartet war. Neu hinzugekommen ist die Zusammenarbeit mit dem BHH-Sozialkontor, das vielfältige Wohn- und Unterstützungsangebote für Menschen mit Behinderungen und psychischen Erkrankungen, pflegerische und therapeutische Dienstleistungen, einen Treffpunkt, Hort- sowie Freizeit- und Bildungsangebote auch in Lurup anbietet. Das Sozialkontor hat eine

Küche mit gemütlichem Essplatz, der gut geeignet ist für kleinere Kochprojekte, und lud auch seine Klient/innen zur Teilnahme am TK-Kochprojekt (s.u. 6.4) ein.

3.2.3 Kooperation mit dem SV Lurup – Integration durch Sport

Der SV Lurup hat um die 3.000 Mitglieder und ein breites, preisgünstiges Angebot an Sportgruppen, Fitness- und Entspannungskursen. Im Rahmen des Projekts „Integration durch Sport“ hat die Integrationsbeauftragte des Vereins auf einem internationalen Stadtteilsportfest mit Migrantinnen über ihre Bedarfe zur Gesundheitsförderung gesprochen. Dabei stellte sich heraus, dass die angesprochenen Frauen einen großen Bedarf haben, mehr über gesunde Ernährung zu lernen und dass sie für ihre Lebenssituation geeignete Bewegungsangebote brauchen, auch um Übergewicht zu reduzieren und zu vermeiden. Die Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung entwickelte mit dem SV Lurup dazu ein geeignetes Projekt (S. 8).

3.2.4 Gesundheitsförderlicher Umgang mit Informationstechnologie / PC-Sucht

Aus den Runden Tischen Gesundheitsförderung rund um das Thema Gesundheit und IT-Nutzung hat sich eine längerfristige trägerübergreifende Zusammenarbeit von Kita, Schule, Jugendtreff und Elternräten und ehrenamtlich Aktiven entwickelt, die in einer Arbeitsgruppe erfolgreich den 1. Luruper Medientag organisiert. Ziel des Medientags war, einrichtungsübergreifend eine Kultur des Umgangs mit diesen Medien zu entwickeln, die einen selbstbestimmten, verantwortungsbewussten Umgang mit diesen Medien und – alternativ zur Mediennutzung – persönlichen Kontakt und Erforschung der materiellen Umwelt mit allen Sinnen fördert. Der Medientag wurde auf dem Runden Tisch Gesundheitsförderung am 21.11.2015 ausgewertet und eine weitere Zusammenarbeit zu diesem Thema auch im Jahr 2016 vereinbart.

3.2.5 Mitwirkung in der Initiative Willkommen in Lurup

Die Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung ist auch in der Initiative Willkommen in Lurup engagiert (willkommen.unser-lurup.de) und entwickelt dabei Kontakte zu einem großen, neuen Netzwerk von ehrenamtlich Engagierten, Vereinen und Institutionen. Ziel dieser Initiative ist es, die geflüchteten Menschen in der unmittelbaren Nachbarschaft von Lurup (Folgeunterbringung an der Luruper Hauptstraße – Container mit 900 Plätzen, und Zentrale Erstaufnahme Einsteinring) gut in den Stadtteil Lurup zu integrieren (mit Angeboten wie Willkommenscafé, Schülerhilfe, Ausbildung und Beruf, Deutschlernen, Kinderprogramm, Begleitung zu Behörden, Ausflüge etc.). Im Sinne von Verhältnisprävention dient diese Initiative der Entwicklung von sozialen Kontakten, Inklusion und Selbsthilfe.

4 Verstetigung der Beteiligungs- und Vernetzungsstrukturen

Die Bezirksversammlung Altona hat nach dem Auslaufen der Nachsorge durch RISE das Luruper Forum und seinen Verfügungsfonds, das Stadtteilhaus Lurup, das Stadtteilbüro und die Stadtteilzeitung „Lurup im Blick“ auch für 2015 finanziell abgesichert, um die Beteiligungs- und Vernetzungsstrukturen als Basis für Kooperation und Ressourcenaktivierung auch für die Gesundheitsförderung zu sichern (s. S. 3).

5 Beteiligung an der Sozial- und Freiraumplanung

Die Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung beteiligt sich aktiv am Stadtteilbeirat Luruper Forum und ist auch personell in der Geschäftsführung des Luruper Forums vertreten. Sie engagiert sich in diesem Zusammenhang auch für die Sozial- und Freiraumplanung in Lurup. Im Jahr 2015 bot das Luruper Forum Zeit und Raum für eine Informations- und Beteiligungsveranstaltung zur Planung der Grünwegeverbindung vom Altonaer Volkspark

durch Lurup Richtung Schenefeld und zur Planung des an dieser Wegeverbindung gelegenen Spielplatzes an der Neubausiedlung am Lüttkamp (s. Anhang S. 29).

Außerdem beteiligt sich das Luruper Forum an der Sozialraumentwicklung im Rahmen der RISE-Förderung für den Osdorfer Born und Lurup (u. a. zum Thema Community School, Flaßbargmoor, Bornpark) (s. Anhang S. 26). Dabei unterstützte das Luruper Forum auch die Initiative des Elternrats der Stadtteilschule Lurup, der erreichen wollte und auch erreicht hat, dass auf dem benachbarten Grundstück des Neubaus der Stadtteilschule keine Wohnungen gebaut werden, damit auch bei möglichem Erweiterungsbedarf der Schule ausreichend Spiel- und Bewegungsfläche für die Stadtteilschüler/innen vorhanden ist (s. Anhang S. 25)

Damit wirkt die Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung mit an einem Prozess der Verbesserung der Freiraumangebote und der Infrastruktur im Stadtteil Lurup und damit an der Verbesserung der Rahmenbedingungen für ein gesundes Leben in Lurup.

5 Bürger- und Trägerberatung

5.1 Bürgerberatung in der Geschäftsstelle

Anlassbezogen und nach Vereinbarung wurden im Stadtteilhaus Lurup insbesondere beraten:

- sozial sehr belastete Mitarbeiter/innen und Besucher/innen des Hauses und ihre Familien (insbesondere zu den Themen Suchtbelastung, Umgang mit chronischen Erkrankungen, gesunde Ernährung bei Diabetes);
- Familien von Kindern mit Entwicklungs-/Lernstörungen – hier insbesondere auch die Eltern der Kita im Stadtteilhaus Lurup mit sehr hohem Unterstützungsbedarf.

Bei Bedarf wurden Rat- und Hilfesuchende an geeignete Ansprechpartner/innen bzw. Einrichtungen im Luruper Hilfenetzwerk und darüber hinaus weitervermittelt.

5.2 Trägerberatung – TK-Verfügungsfonds Gesundes Lurup

Für den TK-Verfügungsfonds Gesundes Lurup stellte die Techniker Krankenkasse für das Jahr 2015 20.000 Euro zur Verfügung.

Auch im Jahr 2015 hat BÖV 38 e.V. mit der Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung für den Großteil der Projekte selbst die Trägerschaft übernommen, da die Projektbeteiligten schon durch die Projektorganisation und -durchführung vor Ort so in Anspruch genommen waren, dass sie nicht auch noch die Gesamtverwaltung übernehmen konnten. Gerade bei größeren Projekten mit vielen Kooperationspartnern und unterschiedlichen Förderquellen ist dies auch deswegen sinnvoll, weil die Geschäftsstelle auf diese Weise leichter den Überblick über Projektablauf und Finanzen behalten kann. Das heißt: Trägerberatung bedeutet bei vielen Projekten vor allen Dingen Unterstützung der Mitarbeiter/innen der Kooperationspartner bei der Konzeptentwicklung, bei der Suche nach geeigneten Kooperationspartnern und Sicherstellen der Projektfinanzierung. Diese Entlastung wird von den Projektbeteiligten vor Ort und ihren Trägern außerordentlich geschätzt, da es ihnen anderweitig oft nicht möglich wäre, stadtteilbezogene Gesundheitsförderprojekte zu realisieren.

6 Betreute Projekte 2015

6.1 Gesunde Ernährung und Bewegung

6.1.1 Fortführung Inklusionsprojekt „Gesund kochen im Nachbarschaftstreff Lüdersring“

Das Projekt „Gesund kochen im Nachbarschaftstreff Lüdersring“ wurde so gut aufgenommen, dass es auch im Schuljahr 2015/16 mit einer neuen Klasse 3/4 weitergeführt wird. Am 19.9.2015 erfolgte die Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz, und alle Kinder erhielten ihr Gesundheitszeugnis, damit sie für den Mittagstisch für Senior/innen kochen dürfen. Inzwischen lernen 3 Menschen mit Behinderung und jeweils 2-3 Grundschulkinder Grundlegendes über gesunde Ernährung und lernen dies praktisch beim Einkauf, der Zubereitung und dem Genuss von gesunden Speisen. Der Mittagstisch ist inzwischen wieder zu einer Institution am Lüdersring geworden. Das Projekt wird auf ausdrückliche Bitte der Senior/innen, der beteiligten Grundschule und der beteiligten Menschen mit Behinderung Jahr für Jahr neu beantragt, so dass immer wieder neue Kinder einer neuen Klasse daran teilnehmen können.

6.1.2 Mädchen aus dem Lüdersring kochen international

Eine Deutsche aus Russland betreut im Nachbarschaftstreff Lüdersring ehrenamtlich eine Mädchengruppe mit unterschiedlichen Angeboten (Kreatives, Bewegung). Die Mädchen – überwiegend mit Migrationshintergrund aus belasteten sozialen Verhältnissen – ernähren sich zum Teil sehr ungesund und zeigen gleichzeitig großes Interesse am Kochen. Nachdem ein erster Kochkurs erfolgreich abgeschlossen werden konnte und noch viele weitere Mädchen großes Interesse am Kochen zeigten, bewilligte die TK ein weiteres Mal die Honorarmittel für eine Ökotrophologin, die einmal wöchentlich die ganze Gruppe über gesundheitsförderliche Ernährung informierte und jeweils mit einer Gruppe von vier bis fünf Mädchen kochte. Mütter und Großmütter unterstützten beim Kochen, wenn das Gericht „ihrer Nation“ an der Reihe war. Das Projekt wurde am 7.9. mit einem Kochfest mit reger Beteiligung von Geschwistern und Eltern abgeschlossen. Die Rezepte wurden in einem gemeinsamen Kochbuch mit der Kochgruppe im Nachbarschaftstreff gedruckt und an die Mädchen verteilt, damit sie aus eigener Initiative weiter kochen können. Jedes Kind erhielt zwei Kochbücher, weil es den Kindern wichtig ist, auch Verwandten ein Kochbuch schenken und ihnen zeigen zu können, was sie gelernt haben.

Die Brüder der Mädchen beschwerten sich allerdings darüber, dass sie nicht mit kochen durften. Deswegen wurde für 2016 ein weiterer Kochkurs für eine Kindergruppe im Alter von 10-12 Jahren geplant, in dem Mädchen und Jungen gemeinsam kochen können. Dann soll der Kurs in die größere Küche der Stadtteilschule Lurup am Standort Vorhornweg verlegt werden, damit immer alle an dem Kurs teilnehmenden Kinder mit kochen können.

6.1.3 Gesundes Frühstück – besser starten in den Tag mit der PSK

Die Teilnehmerinnen Frühstücksgruppe für psychisch belastete Frauen in der psychosozialen Kontaktstelle (jetzt Beratungsstelle Lurup 222) hatten das Bedürfnis, mehr darüber zu erfahren, wie sie sich gesünder ernähren und damit ihr Wohlbefinden verbessern können. Am 28.8. nahmen acht sehr interessierte Frauen an dem von der TK finanzierten Workshop teil. Sie waren im Theorieteil sehr engagiert dabei, haben dann alle sehr fleißig beim Zubereiten geholfen und es sich am Ende bei einem leckeren und abwechslungsreichen Frühstück gut gehen lassen.

6.1.4 Leckerer Essen aus verschiedenen Kulturen

Auf Bitten einer türkisch-kurdischen Migrantin, die sich für andere Migrantinnen engagiert, übernahm die Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung die Trägerschaft für ein Kochprojekt, bei dem die Teilnehmerinnen gemeinsam mit der Ökotrophologin sich über die Grundlagen gesunder Ernährung informierten, ihre mitgebrachten Rezepte besprachen, gemeinsam zubereiteten und die Mahlzeiten genossen. An dem Projekt beteiligten sich Frauen verschiedener Nationalitäten und brachten ihre unterschiedlichen Esskulturen ein. Projektteilnehmerinnen diskutierten lebhaft ausgehend von ihren unterschiedlichen Erfahrungen, was bei einer gesunden Ernährung zu beachten ist.

Die Ernährungsinformationen und die gekochten Rezepte wurden ihnen zum Abschluss des Projektes in einem schön gestalteten Kochbuch überreicht.

Als neuer Projektort mit kleiner Küche wurden die Räume des BHH Sozialkontors entdeckt, das sehr an einer Öffnung seiner Einrichtung in den Stadtteil interessiert ist.

Ein besonderer Erfolg des Projekts ist, dass die Frauen beschlossen haben, als Gruppe weiter zusammenzubleiben und weiter gemeinsam zu kochen und zu essen. Das BHH-Sozialkontor stellt der Gruppe dafür seine Räume weiterhin kostenfrei zur Verfügung. Die Gruppe beantragte beim Verfügungsfonds des Luruper Forums Geld für Lebensmittel, damit auch Frauen mit sehr geringem Einkommen weiter an der Gruppe teilnehmen können.

6.1.5 Freude an gesunder Ernährung und Bewegung

Bei einem Integrationsfest hat die Mitarbeiterin für Integration des SV Lurup im Gespräch mit von Übergewicht bedrohten Frauen mit und ohne Migrationshintergrund mit sehr geringem Einkommen einen großen Bedarf für einen Präventionskurs zur gesunden Ernährung ermittelt. Für diese und andere interessierte Frauen veranstaltet der SV Lurup in Zusammenarbeit mit einer für den INA-Präventionskurs qualifizierten („Ich nehme ab“) Ernährungsberaterin und einer Trainerin des SV Lurup einen kostenfreien Kurs zu gesunder Ernährung und Fitness an.

Als erste Gruppe beteiligte sich an dem Kurs eine Gruppe streng gläubiger Musliminnen mit geringen deutschen Sprachkenntnissen. Die Mitarbeiterin des SV Lurup übersetzte bei Bedarf und begleitete die Gruppe intensiv auch über den Kurs hinaus.

Den Frauen wurde grundlegendes, auf ihre Lebenssituation abgestimmtes Wissen vermittelt, wie sie sich gesund und bedarfsgerecht ernähren und gesundheitsförderlich bewegen können. Sie nahmen sehr interessiert an dem Kurs teil, eigneten sich das neu erworbene Wissen nachhaltig an und geben es auch an ihre Familien weiter. Allerdings brauchen die Frauen über den Kurs hinaus Begleitung und Ansprache, um weiter regelmäßig etwas für ihre Fitness zu tun. Wichtig für die Stabilisierung und weitere Motivation der Gruppe ist das über den Kurs hinausgehende Engagement der Integrationsfachkraft und der Ernährungsberaterin, die die Gruppe auch in einer Whats-app-Gruppe organisiert haben und mit weiteren Informationen versorgen. Ausgehend von den Interessen der Frauen, wurde in Kooperation mit dem Luruper Damen Aktiv Studio ein Fitnesskurs organisiert. Längerfristig soll ein dauerhaftes Angebot am Vormittag beim SV Lurup etabliert werden, damit auch Frauen, die nur zu dieser Zeit etwas außerhalb ihrer Familienverpflichtungen unternehmen können und die nur ein geringes Einkommen haben, daran teilnehmen können.

6.1.6 Fitness für Seniorinnen

Eine im Stadtteil aktive Ehrenamtliche möchte bisher sportlich nicht aktiven ältere Damen dazu gewinnen, etwas für ihre Fitness zu tun. Dazu wurde gemeinsam mit dem Damen Aktiv Studio in Lurup ein Kurs mit unterschiedlichen gesundheitsförderliche Bewegungsangebote konzipiert, der den Frauen ermöglichen soll, sich im Alter dauerhaft fit zu machen.

Ausgehend von den Wünschen der Teilnehmerinnen soll bei den Kurseinheiten jeweils ein anderes Angebot zum Kennenlernen erprobt werden, z.B. Pilates, Yoga, Rückengymnastik, Gerätezirkel, Entspannung, Kräftigung, Balance. Sie erfahren theoretisch und praktisch, wie sie das jeweilige Bewegungsangebot zur Verbesserung ihrer Fitness einsetzen können – und was sie auch z. B. zuhause selbst für ihre Fitness tun können.

Der Kurs soll 2016 durchgeführt werden.

6.2 Stärkung der seelischen Gesundheit und Stressprävention

Die Mitarbeiterinnen des Kinder- und Familienzentrums (KiFaZ) Lurup ermittelten bei informellen Gesprächen und im Rahmen ihrer Beratungstätigkeit für sozial benachteiligte Familien einen großen Bedarf bei sehr belasteten Müttern, die lernen wollen, wie sie besser mit Stress umgehen und Stress zu vermeiden können. Aus diesem Bedarf heraus wurde das Projekt „Alltag stressfrei gestalten“ entwickelt, für das das KiFaZ die Trägerschaft übernahm. Kursleiterin war eine in diesem Themenbereich erfahrene Psychologin. Sie unterstützte die Teilnehmerinnen darin, potenzielle Stressoren und eigene dysfunktionale Gedankenmuster frühzeitig zu erkennen, um in Zukunft auf diese angemessen reagieren zu können. Zudem erlernten die Teilnehmerinnen effektive Strategien zur Reduzierung von Spannungszuständen bzw. erhöhten physiologischen Erregungszuständen.

6.3 Selbstbestimmter und gesunder Umgang mit elektronischen Medien

Das Thema „Medien und Gesundheit“ wurde Ende 2014 gleichzeitig Mitarbeiter/innen von Kitas, Jugendtreffs, Grund- und Stadtteilschulen sowie von ehrenamtlich Engagierten und Elternräten ganz oben auf die Liste wichtiger Themen zur Gesundheitsförderung im Stadtteil gesetzt. Dabei stand die Sorge von Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen im Vordergrund, die ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen könnten eine Abhängigkeit im Sinne von Sucht bei der Nutzung elektronischer Medien entwickeln. Damit verbunden wurden Bewegungsmangel und Abbruch oder Schwächung sozialer Bindungen beobachtet und befürchtet. Die Mitarbeiter/innen von Kitas und des Kinder- und Familienzentrums beobachteten, dass Eltern sich oft ihrem Smartphone zuwenden – auch in Zeiten, wo ihre Kinder sie als Betreuer und Entwicklungspartner brauchen, z. B. auch wenn sie ihre Kinder in die Kita bringen oder abholen. Sie befürchteten, dass dadurch die Eltern-Kind-Bindung beeinträchtigt wird und dass die Eltern für die Kinder ein problematisches Vorbild geben. Außerdem sind die Mitarbeiter/innen dieser Einrichtungen in großer Sorge, dass gerade Kleinkinder in ihrer Entwicklung beeinträchtigt werden, wenn sie durch das Spiel mit elektronischen Medien oder durch vor dem Fernseher verbrachte Zeit davon abgehalten werden, sich ausreichend zu bewegen und die Welt mit allen Sinnen zu erfahren und zu erforschen. Die Mitarbeiter/innen von Schulen und Jugendtreffs sind auch beunruhigt über Stress und Schlafmangel, weil Smartphones auch nachts oder bei Mahlzeiten in Gebrauch sind. Außerdem sind Smartphone und Internet gefährliche Medien in Bezug auf Mobbing. Hinzu kommen Gefahren durch fremde Erwachsene, die sich über das Internet das Vertrauen der Kinder erwerben. Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind außerdem durch das Preisgeben ihrer persönlichen Daten im Internet gefährdet.

Beim Austausch auf mehreren Runden Tischen und nach ersten Vorträgen von Fachreferentinnen zu diesen Themen wurde ein Bedürfnis nach einer einrichtungsübergreifenden und stadtteilweiten Auseinandersetzung mit diesem Thema formuliert mit dem Ziel, gemeinsame „goldene Regeln“ für den altersgerechten, selbstbestimmten und gesunden Umgang mit elektronischen Medien zu entwickeln und in möglichst vielen Einrichtungen und Familien im Stadtteil zu verankern.

In diesem Sinne organisierte eine Vorbereitungsgruppe den 1. Luruper Medientag mit sechs Fachreferent/innen, acht Arbeitsgruppen und zwei Plena, der am 5. Juni 2015 von 9-15 Uhr in den Räumen der Geschwister-Scholl-Stadtteilschule stattfand. Zu der Veranstaltung kamen 50 Erwachsene aus unterschiedlichen Einrichtungen, Vereinen und Initiativen, Eltern und Elternrät/innen. Außerdem nahmen 50 Jugendliche aus der Stadtteilschule Lurup und der Geschwister-Scholl-Stadtteilschule sehr engagiert an der Tagung teil, so dass Jugendliche und Erwachsene miteinander statt wie so oft übereinander sprechen konnten.

Die Tagung wurde ausführlich dokumentiert und ausgewertet. Die Teilnehmenden wünschen sich eine weitere Tagung. Dabei spielt auch die Frage eine Rolle, wie noch mehr Familien für einen selbstbestimmten und gesunden Umgang mit elektronischen Medien gewonnen werden können.

7 Einwerben von weiteren Fördermitteln

- In Zusammenarbeit mit der BGV wurden 10.000 Euro Honorarmittel für die Fortführung der Arbeit der Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung in 2015 beantragt und bewilligt.
- Von der TK wurden 20.000 Euro für den Förderzeitraum 2015 eingeworben.
- Für aus dem TK-Verfügungsfonds mit finanzierte Projekte wurden 2015 2.843,50 Euro aus anderen Förderquellen und Teilnehmerbeiträgen eingeworben.

8 Kooperation mit den „Koordinierungsbausteinen Gesundheitsförderung“

Die Geschäftsstelle Gesundheitsförderung Lurup beteiligte sich an der kollegialen Beratung und an den Treffen mit den Mitarbeiter/innen der Koordinierungsbausteine für Gesundheitsförderung aus Hohenhorst, dem Phoenixviertel, Essener Straße und Rotenburgsort mit den Mitarbeiterinnen der HAG und der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz.

9 Teilnahme/Mitwirkung bei Veranstaltungen

- Teilnahme an der Regionalkonferenz „QUartier, StAdtteil, AktiviTÄT“ am 15.1.2015
- Teilnahme am 7. Plenum der Gesundheits- und Pflegekonferenz Altona „Arm und glücklich? Armut und Gesundheit in Altona“ am 18.3.2015
- Die Geschäftsstelle wirkt im Beirat des Projekts PartKommPlus – Forschungsverbund für gesunde Kommunen des Netzwerks für partizipative Gesundheitsforschung mit und nahm an der Auftaktveranstaltung des Projekts am 27. und 28. April 2015 in Berlin teil.
- Teilnahme am Kongress des Paktes für Prävention „Gemeinsam für ein gesundes Hamburg!“ am 10.9.2015

10 Öffentlichkeitsarbeit

Über den Runden Tisch Gesundheitsförderung, das Angebot und Projekte des TK-Verfügungsfonds Gesundes Lurup wurde regelmäßig in der Stadtteilzeitung „Lurup im Blick“ berichtet. Über die Arbeit der Geschäftsstelle wird auf der Homepage „www.gesundheit-lurup.de“ und www.unser-lurup.de informiert.

Anhang: Projektübersicht Förderzeitraum: 1.1.2015-31.12.2015

Förderzeitraum: 1.1.2015 – 31.12.2015, 20.000 Euro

Projekttitel	Projektträger/ Kooperationspartner	Projektzeitraum	Projekt- TN	Anteil TK Euro	Anteil andere Euro
1-2015 PSK Workshop Gesundes Frühstück – besser starten in den Tag	Träger: PSK Lurup	Mai-August 2015	12-15	400,00	TN: 45,00
2-2015 Jenseits von Schokolade – Snacks zum Genießen (Projekt wurde nicht durchgeführt)	Träger PSK Lurup	Juni-September 2015	12-15	445,00	TN: 75,00
3-2105 Übergewicht – Wie kann ich vorbeugen? (Projekt wurde nicht durchgeführt)	Träger: PSK Lurup	Juli-November 2015	12-25	445,00	TN: 7500
4-2015 Leckerer Essen aus verschiedenen Kulturen	Träger: BÖV 38 e. V.	April-Juni 2015	5-10	445,00	Eigenteil u. Drittmittel: 400,00 TN: 100,00
5-2015 1. Luruper Medientag	Träger: Böv 38 e. V. Grundschule Langbargheide, Stadtteilschule Lurup, Geschwister-Scholl-Stadtteilschule, Jugend- und Freizeitreff Lurup-up, Treffpunkt Ehrenamt	Mai-September 2015	ca. 50	5325,00	Eigenanteil und Drittmittel: 300,00 Luruper Forum: 678,50
6-2015 Mädchen kochen international	Träger BÖV 38 e. V. Tajana Giercke Mädchengruppe SAGA GWG u. ProQuartier	Mai-September 2015	ca. 20	4880,00	Lebensmittel SAGA 460,00 Eigenanteil Drittmittel 200,00
7-2015 Entspannung und Kraft durch Wahrnehmung, Atmung und Bewegung (Projekt wurde nicht durchgeführt)	Träger BÖV38 34. V. Anke Uphues	November 2015	6-16	670,00	Eigenanteil Raumnutzung: 140,00 TN: 60,00
8-2015 Gesund kochen im Nachbarschaftstreff Lüdersring	Träger BÖV 38 e. V.	September 2015- Juli 2016	ca. 40	TK 2015: 2160,00 TK 2016: 4420,00	Drittmittel BVG: 200,00 Verfügungsfonds Luruper Forum 500,00 Schule Langbargheide 200 SAGAG GWG 500,00
9-2015 Stressprävention für Mütter/KiFaZ	Träger Kinder- und Familienzentrum Lurup	Juli-August 2015		980,00	Eigenanteil/Drittmittel 180,00
10-2015 Freude an gesunder Ernährung und Bewegung	Träger: SV Lurup	November 2015- Februar 2016		TK 2015 1050,00 TK 2016 450,00	Eigenanteil/Drittmittel 360,00
11-2015 Fitness für Seniorinnen	Träger: BÖV38 e. V. Damen-Aktiv-Studio	Des. 2015- ca. Juni 2016	10-12	TK 2015 605,00 TK 2016 395,00	Eigenanteil TN 120,00 Drittmittel 40,00



Viele unterschiedliche Sichtweisen auf das Thema Mediennutzung und ein spannender Austausch: Teilnehmer/innen des Runden Tisches Gesundheitsförderung am 22.1.

Neue Medien selbstbestimmt nutzen

Information und Austausch beim Runden Tisch Gesundheitsförderung Lurup

Am 22. Januar trafen sich 25 Interessierte zum Runden Tisch Gesundheitsförderung, um sich weiter über das Thema Informationstechnologie und Gesundheitsförderung zu informieren und auszutauschen. Als Fachreferentinnen bereicherten Colette See vom Büro für Suchtprävention Hamburg und Milena Schreiber vom JuKo Altona die Sitzung mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen aus der Präventionsarbeit.

„Kleinkinder nehmen schnell wahr, wie viel Aufmerksamkeit ihre Eltern dem PC, Handy usw. widmen. Alle Rituale werden unterbrochen, wenn das Handy piept, es gibt kein Abendessen ohne Handy“ – so charakterisierte Colette See die aktuelle Situation in sehr vielen Familien. Kinder lernten schon mit zwei Jahren, be-

vor sie sprechen können, Handys oder iPods zu bedienen. Jugendliche „machen“ nicht online, sie „sind“ online, sie lebten mit dem Internet in einer anderen Welt: „Für uns ist das Internet keine externe Erweiterung unserer Wirklichkeit, sondern ein Teil von ihr: eine unsichtbare, aber jederzeit präsente Schicht, die mit der körperlichen Umgebung verflochten ist.“ (Zitat von Piotr Czernski aus „Wir, die Netz-Kinder“)

Chancen und Risiken für Jugendliche

„79 % der Jungen und 19 % der Mädchen spielten täglich PC-Spiele“ sagte Colette See. Das Internet sei mobil geworden und immer und überall verfügbar. Elektronische Medien böten Jugendlichen gerade auch in der Pubertät viele Chancen zur Identitätsentwicklung: Sich austesten, Grenzen überschreiten, Erfolge ernten, etwas von sich preisgeben – und: sich von den Eltern abgrenzen.

Dabei gebe es Risiken. Ob eine IT-Suchterkrankung gebe, werde in der Fachwelt noch diskutiert. „Beim Thema IT-Sucht stehen wir noch am Anfang. Die Studien dazu sind unübersichtlich“, sagte Colette See. In Hamburg gebe es ca. 10.000 Betroffene, die ihre Mediennutzung nicht mehr selbstbestimmt steuern könnten. Hauptsächlich betroffen von suchartiger IT-Nutzung sind Männer im Alter von 20 bis 30 Jahren.

Milena Schreiber von der JuKo Altona betonte, wie wichtig es sei, dass Eltern wissen: „Was macht mein Kind eigentlich?“ Nutzt es elektronische Medien, um für die Hausaufgaben zu recherchieren, Musik zu hören, etwas kreativ zu gestalten? Oder taucht es über vie-

le Stunden mit PC-Spielen mehr und mehr aus der Wirklichkeit ab? Das Interesse daran, was die Kinder konkret tun, sei bei den Eltern oft gering. „Wie können wir unseren Kindern die Kompetenz vermitteln, verantwortlich mit elektronischen Medien umzugehen?“ fragte Milena Schreiber. Eltern erwarteten, dass die Schule durch Medienerziehung den Kindern eine kompetente und selbstbestimmte Nutzung von Informationstechnologie „beibringe“ – aber das gehe nicht ohne das Elternhaus. Das Verhalten der Eltern sei Vorbild für die Kinder. IT-Nutzung führe oft zum Streit in der Familie, z. B. wenn einem Jugendlichen, der schon immer freien Zugang zum PC hatte, plötzlich gesagt werde, er solle weniger Zeit am PC verbringen.

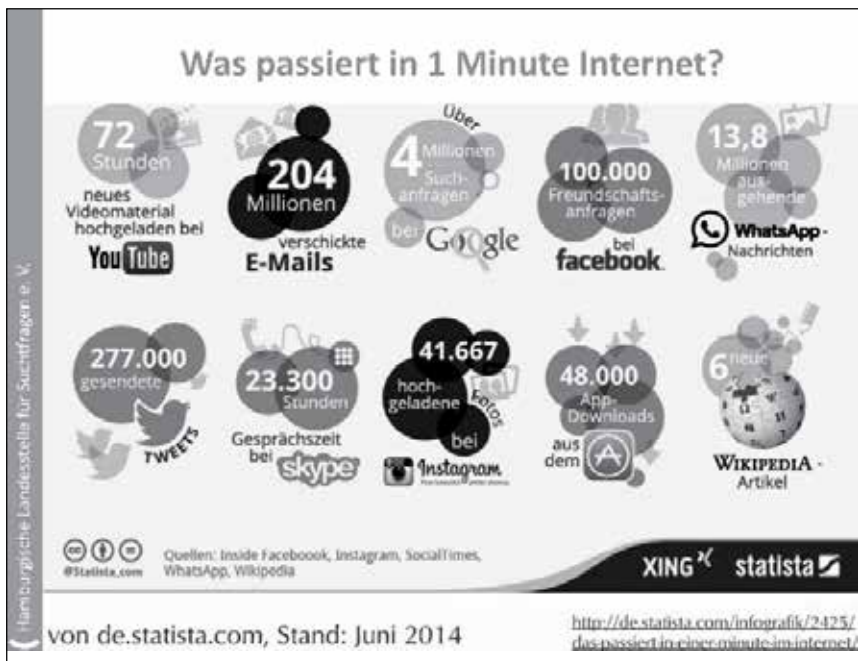
Kindliche Entwicklung braucht vielfältige Erfahrungen in der realen Welt

Irmela Methler, Leiterin der Grundschule Luruper Hauptstraße, berichtete, dass viele Eltern glaubten, sie täten etwas Gutes für die Bildung ihres Kindes, wenn sie es frühzeitig mit elektronischen Medien spielen lassen. So kämen Viereinhalbjährige zur Einschulungsvoruntersuchung, die zwar mit einem Tablet umgehen könnten, aber noch nie ein Puzzle in der Hand gehabt hätten. Diese Kinder hätten Probleme mit der Feinmotorik (z. B. eine Schere oder einen Buntstift zu halten). Auch Sprechen und Sprache könnten Kinder nicht mit dem Tablet lernen, dafür brauche es die direkte Ansprache und gemeinsames Sprechen mit Eltern und anderen Bezugspersonen.

Diese Erfahrungen gibt es auch in der Kita: „Ich habe 20 Kinder in der Kita, die haben

Teilnehmer/innen Runder Tisch Gesundheitsförderung 22. Januar 2015

Ruthild Apel (Grundschule Luruper Hauptstraße), Gabriele Bootz (Heilpraktikerin), Babette Dembski (Stadtteilschule Lurup), Stephanie Hoffmann (Grundschule Franzosenkoppel), Thomas Jannke (Stadtteilschule Lurup), Britta Klädtke (Freizeittreff Lurup), Susanne Matzen-Krüger (Grundschule Langbargheide), Ursula Meller (Techniker Krankenkasse), Irmela Methler (Grundschule Luruper Hauptstraße), Michelle Munch (Büro für Suchtprävention), Bärbel Parrusel (Grundschule Luruper Hauptstraße), Alexandra Prill (JuKo Altona), Elena Pütter (Tagesgruppe Ev. Jugendhilfe Friedenshort), Kai von Renteln (Erziehungsberatung Altona West), Katharina von Renteln (Dunkelziffer e.V.), Katrin Ripa (Heilpraktikerin), Margret Roddis (Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung; Kita im Stadtteilhaus Lurup), Milena Schreiber (JuKo Altona), Sabine Schult (Infostelle Ehrenamt), Collette See (Büro für Suchtprävention Hamburg), Christine Süllner (Elternrat Fridtjof-nansen-Schule), Sabine Tengeler (Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung), Friederike Trenkner (Psychosoziale Kontaktstelle Lurup), Rolf Wagner (Runder Tisch dementenfreundliches Altona), Anita Wiedenbein (Fachamt Gesundheit Altona)



Aus der Präsentation von Colette See und Milena Schreiber

Schwierigkeiten, das Gleichgewicht zu halten, weil ihnen die Bewegungserfahrung fehlt“, sagte Margret Roddis von der Bewegungskita im Stadtteilhaus.

Colette See wies darauf hin, dass in der Präventionsuntersuchung für Siebenjährige (U 7) auch die Nutzung elektronischer Medien Thema sei. Es sei schwierig, die Eltern darauf anzusprechen, was sie ihrem Kind damit antun, wenn sie ihnen ein „digitales Kinderzimmer“ statt einem anregungsreichen Bewegungsraum und ausreichend persönlicher Zuwendung geben.

„Spielen mit elektronischen Medien hindert Kinder daran, ihre Umwelt mit *allen* Sinnen zu erfahren“, ergänzte Margret Roddis von der Kita im Stadtteilhaus, „Kinder müssen ihre Umwelt erfahren, ertasten, erklettern... Das Gehirn ist auf vielfältige Sinneserfahrungen angewiesen, um sich richtig entwickeln zu können.“ So fördere frühe IT-Nutzung nicht das Lernen, sondern verhindere, dass im Nervensystem die

wichtigsten Grundlagen für das Lernen angelegt werden können. Auf Nachfrage erklärte Colette See, dass es leider noch keine der Lebenswirklichkeit angemessenen Richtlinien für die Mediennutzung der verschiedenen Altersgruppen gebe, die man Eltern geben könne.

Susanne Matzen-Krüger wünschte sich für die vielen sehr jungen, noch unsicheren Eltern an der Schule Langbargheide Elternabende, „in denen Eltern einfach und gut verständlich erklärt wird, was Kinder für ihre Entwicklung brauchen.“ Wichtig sei auch, dass es im Stadtteil gemeinsame Standards zum Umgang mit den neuen Medien gebe.

Kai von Renteln sagte, dass es sinnvoller sei, den Kindern Spielmöglichkeiten in der wirklichen Welt anzubieten, als nur die Mediennutzung zu verbieten. Einen Kampf der PC-Helden selbst im Spiel nachzuerleben, sei eine spannende Erfahrung.

Sabine Schult von der Infostelle Ehrenamt wies darauf hin, dass andererseits Jugendlichen von der Schule aufgezwungen werde, sich für den Unterricht an Gruppenprozessen über Internet oder Handy-App zu beteiligen. Colette See erklärte, dass es keine einheitlichen Regeln gebe, wie in Schulen die Nutzung elektronischer Medien gehandhabt werde.

Stadtteilfortbildung zur Mediennutzung

Am Ende der Diskussion fand der Vorschlag, eine Stadtteilfortbildung zu konkreten The-

men der IT-Nutzung, bezogen auf verschiedene Altersgruppen zu veranstalten, große Zustimmung. Sinnvoll wäre eine eintägige Stadtteilfortbildung – an einem Freitag – mit verschiedenen Vorträgen, Arbeitsgruppen und Plenumsrunden zur IT-Nutzung, an der möglichst viele Mitarbeiter/innen aus Kitas, Schulen, Kinder-, Jugend- und Familieneinrichtungen teilnehmen. Auch die allgemeinen Sozialen Dienste und die Polizei sollten einbezogen werden. So könnte ein gemeinsamer Standard für Lurup erarbeitet und ein für die verschiedenen Altersgruppen abgestimmter Umgang mit IT-Technologie in Luruper Einrichtungen und Institutionen entwickelt werden, der einen selbstbestimmten Umgang mit dieser Technologie ermöglicht. Auf der Sitzung hat sich eine Arbeitsgruppe gebildet, die diese Veranstaltung vorbereiten wird. Weitere Mitwirkende sind herzlich willkommen (Kontakt: Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung, Tel. 840 55 200).

Sabine Tengeler
Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung Lurup

Colette See

Referentin für Suchtprävention und Neue Medien, **Büro für Suchtprävention** der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Tel. 284 99 18 12, see@sucht-hamburg.de
www.sucht-hamburg.de

Milena Schreiber

JuKo Altona – Kontakt- und Beratungsstelle für Jugendliche
Telefon: 0176 130 688 82
www.jugend-hilft-jugend.de

Fortbildungen zur Suchtprävention rund um das Thema Medien:

- **Reality, worst game ever?**
Süchtig nach Computerspielen
19.3.2015, 10-13 Uhr
- **Kommunikation ohne Ende?**
Facebook, Whats App und Co. ...
9.4.2015, 10-13Uhr
- **Neue Medien = Neue Süchte?**
Auswirkungen von Medien auf das Konsumverhalten (Alkohol, Essstörungen, Glücksspielsucht)
7.5.2015, 10-13 Uhr

Weitere Information und Anmeldung für alle Seminare:

Büro für Suchtprävention, Tel. 284 99 18-0
www.sucht-hamburg.de

Einige Links zum Thema:

- Medienpädagogischer Forschungsverbund Süd-West: www.mpfs.de
- Internet-ABC e.V.:
www.internet-abc.de/eltern
- Scout. Das Magazin für Medienkompetenz der Medienanstalt Hamburg Schleswig Holstein:
www.scout-magazin.de

Fachkräfte, Medien und mehr

Runder Tisch Gesundheitsförderung am 12.11.2015

Am 12. November tauschten sich wieder an Gesundheitsförderung in Lurup Interessierte und Aktive beim Runden Tisch Gesundheitsförderung im Stadtteilhaus Lurup aus. Sie berichteten zunächst von ihren Gesundheitsthemen. Danach stellten sich Fachkräfte vor, mit denen Projekte für Lurup gestaltet werden können, die zum Teil auch aus dem Verfügungsfonds Gesundheit Lurup gefördert werden können. Außerdem erörterten die Teilnehmer/innen, wie der Runde Tisch das Thema „Gesundheitsförderliche Mediennutzung“ im Stadtteil weiter voranbringen kann.

Zu Beginn stellten einige Teilnehmer/innen von den aktuellen Gesundheitsthemen in ihren Einrichtungen vor: Bärbel Parussel berichtete, dass die Grundschule Luruper Hauptstraße für ihre Schulhofgestaltung und ihr Bewegungsangebot von der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung als „**gesunde Schule**“ ausgezeichnet wurde.

Jorge Fernandez stellte den Pflegedienst „Pflegen ohne Limit“ am Eckhoffplatz vor. In Zusammenarbeit mit einer Stiftung bietet der Dienst zusätzlich zur Pflege eine Betreuung auch für Menschen mit geringem Einkommen an. Zur Zeit bereite er gemeinsam mit dem „FAMA – wohnen mit Service“ eine **Messe** mit Ausstellern aus der Gesundheits- und Pflegebranche vor, die am 22. Mai 2016 von 10-17 Uhr im FAMA an der Luruper Hauptstraße 247-249 stattfinden soll. Weitere Information, Tel. 22 86 727 30.

Norbert Ganter erklärte, dass ein wichtiges Thema in der Kita Moorwisch **Gesundheitsförderung für das Personal** sei.

Katharina von Renteln vertrat Dunkelziffer e. V. am Runden Tisch. Dunkelziffer bietet **Präventionsprojekte zum Thema sexueller Missbrauch, Beratung** für Mädchen und Jungen, für Eltern und Bezugspersonen sowie **Therapie für Kinder und Jugendliche**.

Margret Roddis berichtete aus der Kita im Stadtteilhaus: Früher hatten wir drei bis **Kinder mit hohem Förderbedarf**, jetzt sind es schon elf Kinder – auch aus Familien, die in die neuen Wohnungen im Zentrum eingezogen sind.

Fibro-Café

Fibromyalgie ist eine Erkrankung, bei der die Betroffenen unter undefinierbaren Schmerzen im Körper und großer Erschöpfung leiden.

Sabine Schult lädt Betroffene zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung ein, an jedem

1. Montag im Monat, 9 Uhr
im **Schweinske**, Luruper Hauptstraße 164

Fachkräfte für Kurse und Projekt in Lurup

Für ein Gesundheitsprojekt wird in der Regel eine qualifizierte Fachkraft gebraucht – und diese Fachkräfte bringen auch gerne ihr Wissen und ihre Erfahrungen in den Austausch ein. Am 12.11. stellten vier Fachkräfte sich und ihr Angebot vor:

Antje Hoppe ist gelernte Erzieherin, Psychomotorikerin und Tanzpsychotherapeutin (Tel. 800 200 373): Beim Tanz gehe es um die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Sie tanzt mit Müttern und Kindern, auch mit Krippenkindern, mit Frauen aus Integrationskursen und Geflüchteten. Tanz ist ein niedrigschwelliges Therapieangebot, ein **heilender Umgang mit Tanz und Bewegung** unterstütze die Körperwahrnehmung: Was sagt mir mein Körper? Wie kann ich das, was in mir ist, mit meinem Körper ausdrücken?

Maja A. Kersten ist Diplom-Psychologin, Psychomotorikerin und Physiotherapeutin. Ihr Thema ist der **Zusammenhang von Wahrnehmung, Bewegung und der menschlichen Entwicklung**. Sie bietet für Kinder Naturerlebnisprojekte, Bewegung und Stressmanagement, und Entspannung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und ihre Mütter an. Fortbildung für Pädagog/innen u. a. zu den Themen „Naturerlebnispädagogik“ (wie z. B. im Rahmen des Luruper Glücksprojekts mit einer Klasse der Grundschule Langbargheide), Stressmanagement und Fortbildungen für Eltern u. a. zum Thema „Folgen von Medienkonsum für die Sinnesentwicklung“, „Wahrnehmungs- und Lernstörungen“, „Bedürfnisse von Kinder erkennen“ und „Wie Kinder lernen“. Weitere Information: www.praxis-maya-kersten.de, Tel. 04102 45 49 94

Susanne Scpincka vom **Damen Aktiv Studio** am Lüttkamp (Tel. 84 44 94, www.damenaktivstudio.de) stellte das Projekt für den TK-Verfügungsfonds Gesundes Lurup **„Fitness für Seniorinnen“** vor: Älteren Frauen können günstig zehnmal im Damenaktivstudio verschiedene Fitnessangebote ausprobieren, Anregungen für eigenes Training auch zu Hause erhalten und ermutigt werden, gemeinsam als Gruppe etwas für ihre Fitness zu tun, z. B. auch beim SV Lurup. Susanne Scpincka wies darauf hin, dass man sich vom Arzt bis zur 50 Einheiten **REHA-Sport** ohne Zuzahlung verschreiben lassen kann. „Bei uns geht es familiär zu, wir nehmen uns auch viel Zeit zum Reden.“



Beim Runden Tisch am 12.11.

Friederike Trenkner ist freiberuflich **Entspannungstherapeutin** (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitstraining) und bietet Präventionskurse – insbesondere und auch für Kinder mit Konzentrationsstörungen an.

Elisabeth Wilhelm ist Heilerzieherin, Kunst- und Stresstherapeutin. Sie hat ein Angebot zur **Burnout-Vorbeugung** nach Prof. Dr. Gert Kaluza „Gelassen und sicher im Stress“ speziell auch für Lehrer/innen entwickelt, das sie mit minimalistischen Übungen aus dem Kreativitätstraining verbindet. So gestalten die Teilnehmenden eigene Bilder und Symbole, die ihnen helfen, das Gelernte nachhaltig zu verankern. Weitere Information: Tel. 0152 0869 4266, www.zukunftsvermoege.de. *sat*

Medien gesund nutzen

Die Teilnehmer/innen des Runden Tisch Gesundheitsförderung am 21.11. waren sich einig: Der 1. Luruper Medientag mit rund 100 Teilnehmer/innen war ein großer Erfolg und die Medientagsdokumentation ist gut gelungen. Nun war die Frage: Wie und zu welchen Themen wollen wir weiter an dem Thema gesunde Mediennutzung arbeiten?

Runder Tisch Gesundheitsförderung Lurup

Donnerstag, 3. März, 15-18 Uhr

Weitere Information und Anmeldung:
Tel. 840 55 200 gesundheit@unser-lurup.de

Themen:

- aktuelle Aktivitäten und Bedarf zur Gesundheitsförderung in Lurup
- Projektmittel und Projektideen für 2016
- Gesundheit und Mediennutzung

Aus Sicht der Kitas und des Kinder- und Familienzentrums ist es wichtig, mit den Eltern ins Gespräch zu kommen. Manche haben keine Zeit, ein Frühstück für ihre Kinder zu machen, weil sie zu viel Zeit für ihr Smartphone brauchen; Fernseher und Smartphone werden genutzt, um Kinder ruhig zu stellen, Mütter stillen ihre Kinder mit dem Handy in der Hand. Für Elterngespräche wäre eine Übersetzung des auf der Tagung erarbeiteten Wegweiser für einen gesunden Umgang mit Medien in verschiedene, in Lurup viel gesprochene Sprachen hilfreich. Da aber viele betroffene Eltern gerade nicht gut mit Elternabenden, Kursen oder Vorträgen erreicht werden können, bleibt die Frage, wie ihnen Wissen darüber, wie Mediennutzung die kindliche Entwicklung gefährden kann, ohne erhobenen Zeigefinger nahegebracht werden könnte.

Aus Schule und Jugendtreff wurde berichtet, dass es jungen Menschen sehr schwer falle, das Smartphone einmal auszuschalten. Die Flucht in die Online-Welt sei verführerisch, wenn Jugendliche keine spannenden Aufgaben in der realen Welt haben. Vielen sei auch nicht bewusst, wieviele persönliche Daten bei der Nutzung von elektronischem Spielzeug an die Herstellerfirmen weitergeleitet werden. Durch Gespräche im Elternrat und Elterncafé haben einige Eltern Aufmerksamkeit für diese Gefahren entwickelt.

Am Ende stand die Frage: Wie können wir für und mit Kindern und Jugendlichen im Stadtteil eine Lebenswelt schaffen, die sie sich mit allen Sinnen und Gefühlen aneignen und mitgestalten können? Wie können wir Eltern und Nachbar/innen einladen, daran mitzuwirken? Und was heißt das für unseren nächsten Luruper Medientag?

Ein Ergebnis war: Wir sollten dazu einladen, sich Wissen über menschliche Entwicklung, Medien und Gesundheit, selbst zu erarbeiten und an andere weiterzuvermitteln, z. B. indem Jugendliche zu Medienlotsen ausgebildet und an den Schulen und auch in Jugendtreffs eingesetzt werden. In Projektwochen, in der Ganztagsbetreuung und in der Freizeit können junge Menschen mit spannenden Angeboten eingeladen werden, die Welt mit allen Sinnen zu erleben, z. B. Parcours, Klettern, Naturprojekte... Dunkelziffer e.V. (Tel. 42 10 700 30) bietet für Schüler/innen aber der 5. Klasse das Präventionsprogramm „Online sein. Smart sein“ an, um Mädchen und Jungen einen kompetenten, gewaltfreien Umgang mit den neuen Medien zu vermitteln und Eltern und Pädagog/innen über



Die Dokumentation zum Medientag gibt es in der Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung im Stadtteilhaus Lurup, Böverstrand 38, Tel. 822 96 242 (di-do 10-13 Uhr) und 840 55 200, gesundheit@unser-lurup.de

die aktuellen Gefahren aufzuklären. Am Ende stand die Idee für ein ganz besonderes Projekt: Wir laden beim 2. Luruper Medientag den Stadtteil ein, gemeinsam eine Ausstellung zur Mediennutzung zu erarbeiten und zu gestalten – mit Themenbereichen für alle Altersgruppen, die dann von verschiedenen Einrichtungen ausgeliehen und z. B. im Eingangsbereich einer Kita oder beim Tag der offenen Tür in der Schule aufgebaut werden kann. Geplant werden soll dieser Medientag gemeinsam beim nächsten Runden Tisch. *sat*

Teilnehmer/innen Runder Tisch Gesundheitsförderung am 12. November 2015

Babette Dembski (Stadtteilschule Lurup), Jorge Fernandez (Pflege ohne Limit), Norbert Ganter (Kita Moorwisch), Stefanie Hoffmann (Schule Franzosenkoppel), Antje Hoppe (Tanzpsychotherapeutin), Thomas Janke (Geschwister-Scholl-Stadtteilschule), Maja A. Kersten (Mit Kindern sein), Britta Klädtke (Jugend- und Freizeittreff Lur-up) Monika Krause (Kinder- und Familienzentrum), Silke Madday, Bärbel Parusell (Grundschule Luruper Hauptstraße), Katharina von Renteln (Dunkelziffer e.V.), Margret Roddis (Kita im Stadtteilhaus Lurup, Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung Lurup), Susanne Scpincka (Damen Aktiv Studio), Martin Tengeler (Grafikdesign), Sabine Tengeler (Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung Lurup), Friederike Trenkner (Lurup 222), Rolf Wagner (Rat und Hilfe für Senior/innen), Elisabeth Wilhelm (Stress- und Kunsttherapeutin)

Neue Kurse bei BliZ und AM Fluss



HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE

Hatha-Yoga für Frauen

Entspannung – Beweglichkeit – Wahrnehmung,
ab Do, 18.2.2016, 13-14.30 Uhr
kostenlos, 9 Termine
Elternschule Bornheide 76c (Haus pink)

Nähkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene,

ab Di, 9.2.16, 19-21.15 Uhr
76 Euro, 10 Termine
Elternschule Bornheide 76c (Haus pink)

Englisch für Teilnehmer/innen mit geringen Kenntnissen, A1 Stufe 3–4
ab Di, 9.2. 15-16.30 Uhr,
64 Euro, 13 Termine
BliZ, Bürgerhaus Bornheide 76

Schwimmkurs für muslimische Frauen

Anfängerinnen
Di., 9.2.16, 14.30-15.15 Uhr
kostenlos
Kroonhorst

Weitere Information und Anmeldung bei Miriam Djabbari
Tel. 040-484 05 88 22 · m.djabbari@vhs-hamburg.de



TK-Verfügungsfonds Gesundes Lurup

Die Techniker Krankenkasse fördert mit Honoraren kleinere Projekte zur Gesundheitsförderung vor allem in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stress, Gewaltprävention und Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln in Lurup. Antragsformulare und freundliche Beratung dafür gibt es in der Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung Lurup, ☎ 87 97 41 16 oder ☎ 840 55 200.

Auf seiner Sitzung am 25.3.2015 bestätigte das Luruper Forum einstimmig ohne Enthaltungen die Entscheidung der Geschäftsführung, 4.330 Euro für das Projekt zur gesundheitsfördernden Ernährung **Leckerer Essen aus verschiedenen Kulturen** zu bewilligen.

Für das Jahr 2015 können noch 14.370 Euro aus dem TK-Verfügungsfonds Gesundes Lurup vergeben werden.

n
d kul-
Initia-
gung,
nstal-
r Ver-
n For-
llen.



Bewegung · Begegnung · Beteiligung



Stadtteilkulturzentrum · Böverstand 38 ·
22547 Hamburg · Tel. 040 87 97 41 - 16
info@boev38.de · www.boev38.de

Spendenkonto:
BIC: HASPDEHXXX
IBAN:

DE74 2005 0550 1285 122212
lichtwarkforum@unser-lurup.de
www.lichtwark-forum.de

• Luruper Bürgerverein e. V.

Freizeitangebote und Kulturveranstaltungen für Senior/innen
Inge Hansen, Tel. 83 53 93
www.luruper-buergerverein.de

• Kinderkleidermarkt

2 x im Jahr, Nina Lüneburg,
Tel. 84 55 39 oder 0173 813 72 74

GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

• Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung Lurup

Margret Roddis, Tel. 87 97 41 16
Sabine Tengeler, Tel. 840 55 200
gesundheit@unser-lurup.de
www.gesundheit-lurup.de

- Information, Beratung und Unterstützung für alle Fragen rund um die Gesundheitsförderung in Lurup
- Runder Tisch Gesundheitsförderung mit allen Interessierten aus dem Stadtteil
- Beratung für Anträge an den Verfügungsfonds der Techniker Krankenkasse
- praxisorientierte Bücherei zur Gesundheitsförderung

3. Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr
und nach Verabredung, Karla Mertins, Tel. 0151 / 55 16 46 44

• SOVD Sozialberatung

jeden 3. Donnerstag im Monat,
14-17 Uhr

• Rat und Hilfe für Senior/innen

in allen alltäglichen Fragen,
Rolf Wagner (Terminvereinbarung
Tel. 44 49 61)

SENIOR/INNEN

• Freizeitangebote des Luruper Bürgervereins e. V.

Skat, Cannasta und andere Spiele,
Singen, Line Dance, Nordic Walking... Kontakt: Horst Löding,
Tel. 832 52 29

STADTTEILZEITUNG UND LURUP-HOMEPAGE

• „Lurup im Blick“

erscheint monatlich mit einer Sommer- und einer Weihnachtspause. Die Zeitung enthält die Einladungen und Protokolle des Luruper Forums, berichtet über die Arbeit von Initiativen, Vereinen, Einrichtungen. Lurup im Blick ist eine Zeitung zum Mitmachen für alle Altersstufen.

Sabine Tengeler, Tel. 840 55 200
lurupimblick@unser-lurup.de

• www.unser-lurup.de

Aktuelle Termine, Information über Initiativen, Einrichtungen und

Gesund kochen für Senioren-Mittagstisch

Die Ökotrophologin Hjördis Haack warb im Luruper Forum für das Kochprojekt der Grund-

schule Langbargheide im Nachbarschaftstreff Lüdersring. Jeden Donnerstag kochen Schüler/innen einer 3./4. Klasse gemeinsam mit Men-



schulen mit Behinderung für Senior/innen aus der Nachbarschaft einen Mittagessen. Die Köch/innen lernen dabei viel über gesunde Ernährung. Die Senior/innen freuen sich darauf, gemeinsam mit den Köch/innen zu essen, und es sind neue Freundschaften entstanden. Gefördert wird das Projekt aus dem Verfügungsfonds Gesundes Lurup der Techniker Krankenkasse, der SAGA GWG und der Behörde für Gesundheit und Verbraucher-

schutz. Das Forum bewilligte einstimmig das Geld für die Fortsetzung des Projekts 2015/16 aus dem TK-Verfügungsfonds (s. S. 2). *sat*

1. Luruper Medientag am 5. Juni

Lurup im Blick April 2015

Gesunder Umgang mit Internet, Handy und Computerspielen

Sabine Tengeler von der Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung berichtete dem Forum von den Vorbereitungen für den Medientag zum Thema „Gesunder Umgang mit Internet, Handy und Computerspielen“. An der Vorbereitung beteiligt haben sich bisher Babette Dembski von der Stadtteilschule Lurup, Thomas Jannke von der Geschwister-Scholl-Stadtteilschule, Susanne Matzen-Krüger von der Grundschule Langbargheide, Britta Klädke vom Jugend- und Freizeittreff Netzestraße, Sabine Schult vom Treffpunkt Ehrenamt, Michaela Henckel vom Eltern-Kind-Zentrum und Christine Süllner, Elternrätin der Fridtjof-Nansen-Schule.

Der Medientag wird am Freitag, 5. Juni von 9-15 Uhr an der Geschwister-Scholl-Stadtteil-

schule stattfinden. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich Gedanken oder Sorgen darüber machen, welche gesundheitlichen und sozialen Auswirkungen die durch die immer intensivere Nutzung elektronischer Medien und Informationstechnologie im Alltag auf die Menschen in Lurup haben – insbesondere auch auf die Kinder und Jugendlichen.

Ziel der Veranstaltung ist es, mit und für alle am Thema im Stadtteil Interessierten Informationen zu diesem Thema zu erhalten und auszutauschen und gemeinsam Handlungsanleitungen für eine gesundheitsverträgliche Mediennutzung für unterschiedliche Altersstufen und Alternativvorschläge zur Mediennutzung zu erarbeiten.

Außerdem soll auf Grundlage der Fachvorträge und gut protokollierter Fachgespräche ein handliches, gut verständliches und fachlich aktuelles „Luruper Medienhandbuch“ produziert werden, mit dem in allen Luruper Einrichtungen gearbeitet werden kann.

Finanziert werden soll der Medientag aus dem TK-Verfügungsfonds Gesundes Lurup und aus dem Verfügungsfonds des Luruper Forums. Das Luruper Forum stimmte grundsätzlich zu, sich mit 600 Euro aus dem Verfügungsfonds zu beteiligen.

Weitere Information und gerne auch Voranmeldung bei Sabine Tengeler, Tel. 840 55 200, gesundheit@unser-lurup.de *sat*



Informationen und Ideen für unseren Stadtteil · Mai 2015

LURUP im Blick

1. Luruper Medientag:	
Gesunder Umgang mit Internet, Smartphone und Computerspielen	
Freitag, 5. Juni 2015, 9-15 Uhr Geschwister-Scholl-Stadtteilschule Böttcherkamp 181	
Bitte anmelden bis 1. Juni Tel. 840 55 200 gesundheit@unser-lurup.de	
Plenum 9 Uhr	Lust der Mediennutzung – woher kommt die große Faszination? Welche Bedürfnisse erfüllen Medien bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen? Colette See, Büro für Suchtprävention
10.15-11.45 Uhr	Arbeitsgruppen: Risiken der Mediennutzung
AG 1.1	Das elektronische Kinderzimmer – Gefahren für die kindliche Entwicklung bis zum Vorschulalter Marion Gehrke, Medienpädagogin, TIDE-Medienlotsin
AG 1.2	Medien-Abhängigkeit · Colette See, Büro für Suchtprävention
AG 1.3	Mobbing · Matthias Blach reAktion Dipl. Sozialpädagoge, Antigewalttrainer
AG 1.4	Rechtliche Aspekte rund um die Smartphone-Nutzung Ingo Kriebisch, LI Medienpädagogik, und Michael Much, Cop 4 U
11.45-13.00	Mittagspause
13.10-14.15 Uhr	Arbeitsgruppen: Gesunder Umgang mit Medien „goldene Regeln“, sinnvolle Mediennutzung und Alternativen
AG 2.1	Kleinkinder und Eltern · Dr. Katrin Viertel, Medienpädagogin, TIDE-Medienlotsin
AG 2.2	Grundschulkinder · Marion Gehrke, Medienpädagogin, TIDE-Medienlotsin
AG 2.3	Jugendliche · Ingo Kriebisch, LI Medienpädagogik
AG 2.4	Jung erwachsene Mathias Blach, reAktion, Dipl. Sozialpädagoge, Antigewalttrainer
14.15-14.30	Kaffeepause
Abschlussplenum	Wie wollen wir weiterarbeiten?



Sie machen sich Gedanken, welche Auswirkungen Internet, Computer und Smartphone haben – auf Sie, auf Ihre Familie, auf die Kinder und Jugendlichen, die hier in Lurup in die Kita, in die Schule, in den Jugendtreff gehen?

Sie möchten mit anderen darüber nachdenken, wie ein gesunder Umgang mit Medien in unserem Stadtteil aussehen könnte?

Dann sind Sie herzlich zum 1. Luruper Medientag eingeladen. Der Eintritt ist frei.

Die Tagung wird von der Stadtteilschule Lurup, der Geschwister-Scholl-Stadtteilschule, der Grundschule Lanbargheide/Bildungshaus, dem Freizeittreff Lur up und der Infostelle Ehreamt organisiert. Träger ist die Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung/BÖV 38 e. V.

Gefördert aus dem TK-Verfügungsfonds Gesundes Lurup und dem Verfügungsfonds des Luruper Forums.



Austausch in der „Murmelgruppe“ – ganz ohne Smartphone einander in die Augen schauen

Erfolgreicher 1. Luruper Medientag

Großes Engagement für gesunden Umgang mit Medien im Stadtteil

Der erste Luruper Medientag am 5. Juni war eine gelungene Stadtteilveranstaltung, auf der Eltern, Fachkräfte und 50 Jugendliche, vor allem aus Kursen der Geschwister-Scholl-Stadtteilschule und der Stadtteilschule Lurup zusammenarbeiteten.

Die Teilnehmer/innen hatten viele Fragen und noch mehr Ansichten zu verschiedensten Themen rund um die Mediennutzung, z. B.: Warum faszinieren uns Apps und Computerspiele? Was passiert in den Familien, wenn alle immer per Smartphone erreichbar sind? Gibt es eine PC-Sucht? Was sollten Eltern bedenken, wenn ihre Kinder im Internet unterwegs sind? Wie kann ich mich gegen Mobbing wehren? In den

Vorschläge für Regeln zur Mediennutzung von Kleinkindern

Grundsätzlich sollen sich die Regeln am Entwicklungsstand und Alter des Kindes orientieren.

- Nur in Begleitung gucken, hören, spielen;
- Zeit begrenzen;
- nicht vor der Kita und vorm Schlafen gehen;
- Geräte ausschalten; keine Geräte im Kinderzimmer;
- nicht gucken und gleichzeitig essen;
- Abwechslung bieten;
- über Gesehenes und Gehörtes sprechen
- Vereinbarungen treffen. Aber auch schauen, welcher Umgang mit Medien passt zu meiner Familie ohne mich selbst zu verleugnen?

Arbeitsgruppen gab es spannende Vorträge und viel Zeit, sich darüber auszutauschen. Alle Diskussionen wurden protokolliert und die Tagungsergebnisse werden in einer Dokumentation veröffentlicht, die im Herbst erscheinen soll.

Nicht in allen Arbeitsgruppen gelang es, griffige Regeln für eine gesundheitsförderliche Mediennutzung zu formulieren (s. Beispiele in den Kästen), aber die Diskussionen zu diesem Thema zeigten, was und wie viel es dabei zu bedenken gibt. Deutlich wurde: Ebenso wichtig wie Regeln und Verabredungen ist das ehrliche, wertschätzende Gespräch darüber, welche Bedürfnisse die Familienmitglieder haben, was mit den Regeln bewirkt werden soll und welche Regeln der Lebenswirklichkeit der Familie gerecht werden.

Am Ende der Tagung sagten viele Teilnehmer/innen, dass es gute Inhalte und einen tollen Austausch gab und dass es gut gelungen sei, die unterschiedlichen Themen der Altersgruppen zwischen 0-20 Jahren unter einen Hut zu bringen. Als besonders positiv wurde empfunden, dass sich Schüler/innen, Erwachsene und Fachleute gemeinsam austauschten. Viele wünschten sich eine Fortsetzung der Diskussion und es wurde angeregt, dass Jugendliche ihre Kompetenz auch als Referent/innen einbringen. Außerdem wurde vorgeschlagen, Jugendliche zu Medienlots/innen auszubilden, denn „Jugendliche lassen sich eher etwas von Gleichaltrigen sagen, als von Erwachsenen“. Die Teilnehmer/innen bedankten sich bei den Organisator/innen der Tagung, besonders auch bei Thomas Janke und der Geschwister-Scholl-Stadtteilschule für ihre Gastfreundschaft. Gefördert wurde die Veranstaltung von der Techniker Krankenkasse, der

Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz und dem Luruper Forum.

Wer die Dokumentation bestellen oder sich an der Planung für weitere Medien-Veranstaltungen beteiligen möchte, kann sich gerne an die Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung Lurup wenden, Tel. 840 55 200, gesundheit@unser-lurup.de. *sat*

Vorschläge für Regeln zur Mediennutzung von Jugendlichen

- Gemeinsame Mahlzeiten ohne Smartphone
- Nachts kein Handy, um Schlaf zu ermöglichen
- Gemeinsame Medienzeit
- Gemeinsame Aktionen ohne Medien gemeinsam planen (Radtour; Schwimmen gehen)
- Zeitlimits gemeinsam besprechen und Konsequenzen festlegen (z. B. abends Handy abgeben, Uhrzeit individuell und je nach Alter)
- Vertrauensperson unabhängig von den Eltern festlegen, welche bei Problemen mit Mediennutzung angesprochen werden kann
- Handyfreie Zonen (z. B. Badezimmer)
- Nachts W-Lan/Mobile Daten ausstellen
- Eltern dienen als Vorbild, müssen eigenen Medienkonsum ebenfalls kontrollieren, Abweichungen von Regeln für Erwachsene müssen plausibel sein, Dialog ist wichtig.
- Früh mit Regeln anfangen, um Kinder und Jugendliche daran zu gewöhnen
- Medienentzug sollte nicht als Bestrafung und Druckmittel eingesetzt werden
- Am wichtigsten ist der Dialog, um individuell funktionierende Regeln aufzustellen

Lurup im Blick August 2015

Internationales Kochprojekt



Am letzten Kurstag wurden die Kochbücher mit den leckeren Rezepten verteilt.

Am 17. Juni beendeten die Teilnehmer/innen des Internationalen Kochprojekts im Treffpunkt West des BHH Sozialkontors mit einem köstlichen Essen ihren Kochkurs. An 10 Kurstagen hatten sie

gemeinsam gesunde Gerichte aus verschiedenen Kulturen gekocht, viel gelernt und viel Spaß dabei gehabt. Gefördert wurde das Projekt aus dem TK-Verfügungsfonds Gesundes Lurup. *sat*

Lurup im Blick Oktober 2015

Mädchen kochen international



Kochen für das Abschlussessen: Hochbetrieb in der Küche des Nachbarschaftstreffs Lüdersring · rechts: Die Kursleiterinnen Tatjana Giercke und Ulrike Wagner



Am 7.9. schlossen die Mädchengruppe im Nachbarschaftstreff unter Anleitung von Tatjana Giercke und der Ökotrophologin Ulrike Wagner erfolgreich ihren Kochkurs „Mädchen kochen international“ mit einem leckeren Menü ab. Ein Papa grillte draußen und auch einige

Mütter und Geschwister aßen mit. Vom Gemüselolli bis zu sibirischen Pelmeni kochten die Mädchen gesunde Gerichte aus neun Ländern.

Jetzt freuen sich die jungen Köchinnen noch auf das Kochbuch, damit sie die Rezepte nachkochen können. *sat*

Mit Programm für
das Stadtteilhaus Lurup



Informationen und Ideen für unseren Stadtteil · März 2015

Gesund in Lurup

Auf dem Luruper Forum am 25. Februar stand das Thema „Gesundheit“ im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden wurden gefragt: „Welche Angebote zur Gesundheitsförderung in Lurup würden Sie weiterempfehlen?“ und „Welche Angebote zur Gesundheitsförderung wünschen Sie sich?“ Außerdem stellten sich verschiedene Anbieter und Einrichtungen zur Gesundheitsförderung vor. Jetzt arbeitet die Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung weiter an den guten Ideen (s. S. 2-4).

Poster zum Achtsamkeitsworkshop von Friederike Trenkner, Psychosozialen Kontaktstelle Lurup



Ergebnisse der Befragung auf dem Luruper Forum am 25.2.2015:

Welche Angebote zur Gesundheitsförderung in Lurup würden Sie weiterempfehlen?

Bewegung Kinder/Jugendliche

- Bewegungsangebot „Ecki-Zeit“ (ab 6 Jahren), Fr. 16-18 Uhr, März-Oktober auf dem Spielplatz Ecke Ammernweg/Langbargheide mit dem Juca Lurup
- Bewegungsolympiade im Freizeittreff Luur-up
- Breakdance im Freizeittreff Luur-up
- Jugendsport für 10-18jährige mit dem Juca Lurup in der Sporthalle der Schule Langbargheide, Tel. 84 56 15

Alle Altersgruppen / Erwachsene

- Dehnungsübungen zur Vorbeugung/Selbstbehandlung von Rückenproblemen etc. Gabi Bootz, Naturheilpraxis Franzosenkopel 111
- Sportangebote des SV Lurup SV Lurup, div. Sporthallen, Bewegungsräume

Ernährung

- Kochen mit Familien KiFaZ Lurup, Susanne Dähling, 84 00 970
- Kochen mit Schulkindern und Bewegung, Freitag 14-18 Uhr, KiFaZ Lurup, Ellen Pätzelt, 84 00 970

Seelische Gesundheit/Konzentrationsfähigkeit

- Vorträge und Sprechstunden zum Thema AD(H)S, Gabi Bootz, Naturheilpraxis Franzosenkopel 111

Kreativität statt Medienkonsum

- Schattentheater –Großfiguren, kleine Geschichten, Kunst mit Anna-Maria Schlemmer, Tel. 559 715 10, mail@annafabulie.de

Das geht uns alle an:

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht leicht gemacht

**Dienstag, 24. März, 18 Uhr,
Stadtteilhaus Lurup, Böverstand 38**

Einführung, Information und Hilfe beim Erstellen von Vollmachten mit Prof. Dr. med. Jutta Krüger, Ärztin für Neurochirurgie.
Bitte anmelden unter Tel. 87 97 41 16.



Forumsteilnehmerinnen füllen Fragekärtchen aus: Welche Angebote zur Gesundheitsförderung wünschen Sie sich?

Die Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung – Gemeinsam unterwegs für Gesundheit in Lurup

Organisiert und moderiert wurde das Gesundheitsthema auf dem Luruper Forum am 25.2. von Margret Roddis und Sabine Tengeler von der Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung Lurup. Seit April 2007 arbeitet die Geschäftsstelle im Stadtteilhaus Lurup und führt das Engagement der sozialen Stadtteilentwicklung für Gesundheitsförderung in Lurup weiter. Aufgabe von Margret Roddis und Sabine Tengeler ist, gemeinsam mit allen interessierten Luruper/innen und mit Luruper Vereinen, Einrichtungen und Institutionen herauszufinden, welche Gesundheitsthemen im Stadtteil besonders wichtig sind und welche guten Ideen es für gesundheitsförderliche Aktionen und Angebote im Stadtteil gibt. Dazu veranstaltet die Geschäftsstelle zweimal im Jahr den **Runden Tisch Gesundheitsförderung Lurup**. Hier werden bewährte Angebote bekannt gemacht wie z.B. der von der SAGA GWG seit vielen Jahren organisierte Luruper Sportsommer, der vielen Kindern und Jugendlichen auf den Sportanlagen in den SAGA GWG-Wohnsiedlungen Freude an Sport und Bewegung bereitet. Oder auch die gemeinsame Walkinggruppe von Luruper Bürgerverein und Altonaer Mütterinitiative, die Kochgruppe der Schulkinder im Kinder- und Familienzentrum oder das Mittagstischprojekt im Nachbarschaftstreff Lüdersring – hier kochen Kinder aus der Grundschule Langbargheide gemeinsam mit Menschen mit Behinderung für Senior/innen aus der Nachbarschaft.

Die Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung betreibt auch die **Homepage www.gesundheit-lurup.de** mit vielen Informationen

zur gesunden Ernährung, gesundheitsförderlicher Bewegung, seelischen Gesundheit, Ärzten, Apotheken, Physiotherapeuten, Heilpraktikern usw.

Finanziert wird die Geschäftsstelle ebenso wie fünf weitere Einrichtungen dieser Art in anderen Hamburger Stadtteilen von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz.

Die Techniker Krankenkasse finanziert den **TK-Verfügungsfonds Gesundes Lurup**, aus dem 2015 20.000 Euro vergeben werden können. Die Geschäftsstelle ermutigt und berät alle Interessierten, ihre Idee für ein Gesundheitsangebot zu entwickeln und Räume, Fachkräfte und Geld dafür zu finden.

Jeder, der Interesse hat, etwas für die Gesundheitsförderung in Lurup zu tun, kann sich gerne an die Geschäftsstelle wenden: gesundheit@unser-lurup.de, Tel. 840 55 200. *sat*

Luruper Medientag

Sabine Schult, die für die Infostelle Ehrenamt beim Runden Tisch Gesundheitsförderung mitarbeitet, berichtete: Die letzten beiden Runden Tische zur Gesundheitsförderung hätten sich mit den Themen „Nutzung von elektronischen Medien, PC-Sucht, Handy usw.“ beschäftigt. Dort habe sich eine Arbeitsgruppe gebildet, die aktuell den 1. Luruper Medientag zu diesen Themen vorbereitet. Sie lud alle Interessierten ein, sich an der Vorbereitung des Medientags zu beteiligen und Karten mit Ideen und Vorschlägen in den bereitgestellten „Vorbereitungstopf“ zu werfen.



Katrin Ripa, Ulrike Christophers und Gabriele Bootz von der Naturheilpraxis Franzosenkoppel

Naturheilpraxis Franzosenkoppel

Gabriele Bootz, Ulrike Christophers und Katrin Ripa stellten ihre Naturheilpraxis an der Franzosenkoppel 111 vor. „Mein Thema ist Bewegung“, sagte Ulrike Christophers. Sie ist Dorn-Therapeutin und bringt Rückenwirbel auf sanfte Weise zurück in ihre normale Stellung. Dies helfe bei Rückenbeschwerden und „danach fühlt man sich leichter.“

Gabriele Bootz' Spezialgebiet ist die Schmerztherapie mit Dehnübungen nach Liebscher. Sie bietet dies für Multiplikator/innen an, damit sie diese Methode in ihrem eigenen Arbeitsbereich einsetzen können. Außerdem bietet sie für Kinder

und Erwachsene Vorträge und eine Sprechstunde zur Homöopathischen Behandlung von Konzentrationsschwäche (AD(HS)) „jenseits von Ritalin“ an.

Katrin Ripa ist langjährige Chi Gong- und Tai Chi-Trainerin beim SV Lurup. Sie bietet nach Brandon Bay „The Journey“ („Die Reise“) Hilfe für Kinder, die Schweres zu verarbeiten haben und ihre Gefühle nicht ausdrücken können. „Die Reise“ gibt Kindern die Möglichkeit, Gefühle auszusprechen und im geschützten Rahmen Zugang zu ihrer Kraft zu finden, um mit schwierigen Situationen (z. B. dem Tod eines Angehörigen) umgehen zu können. *sat*

Psychoziale Kontaktstelle Lurup – Achtsamkeit für den Stadtteil

Frederike Trenkner stellte im Luruper Forum die Psychoziale Kontaktstelle an der Luruper Hauptstraße 222 vor. Hier finden Menschen Rat und Hilfe, die in eine Krise geraten sind, und Menschen, die unter einer psychischen Erkrankung leiden. Ein großes Thema in der Arbeit der Kontaktstelle ist „Entspannung und Achtsamkeit“, sich Zeit nehmen, um die Wahrnehmung auf das Innere, auf den eigenen Körper zu richten, Dinge wertfrei zu betrachten und Kraft aus dem Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen und Möglichkeiten zu schöpfen. Dazu hatte Friederike Trenkner liebevoll ein Plakat gestaltet (s. S. 1) mit Begriffen zum Thema wie „Gewahrsein“, „Vertrauen ins Leben“ oder „ein offenes Herz“. Mehr Achtsamkeit im Leben stärkt auch Menschen, die sich (noch) nicht in einer Krise befinden, die aber z. B. einen anstrengenden Alltag in einem sozialen Beruf

haben. Und Achtsamkeit für sich selbst ermöglicht auch mehr Achtsamkeit in der Begegnung mit anderen. Deshalb möchte die Psychoziale Kontaktstelle von ihrer Erfahrung und ihrem Wissen zu diesem Thema gerne an alle Interessierten im Stadtteil etwas abgeben und dafür einen Workshop anbieten. Erste Interessent/innen haben sich schon in die von Friederike Trenkner ausgelegte Liste eingetragen. Die meisten von ihnen wünschen sich einen Tagesworkshop an einem Samstag.

Für den Workshop sollen Mittel aus dem TK-Verfügungsfonds Gesundes Lurup eingeworben werden, so dass für die Teilnehmer/innen nur geringe Kosten entstehen. Wer Interesse an dem Workshop hat, kann sich gerne in der Psychozialen Kontaktstelle (Tel. 83 10 21) oder bei der Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung, Tel. 840 55 200) melden. *sat*

Ergebnisse der Befragung auf dem Luruper Forum am 25.2.2015:

Welche Angebote zur Gesundheitsförderung in Lurup wünsche Sie sich?

Bewegung Kinder/Jugendliche:

- Bewegungsräume für Kinder
- Jugend trainiert/Jugend bewegt sich
- Slackline
- Parcours
- Tägliche kleine Bewegungsangebote
- Fitness für Zuhause

Bewegung Erwachsene:

- Rückbildungsgymnastik, kann gern im Kinder- und Familienzentrum stattfinden
- Dornselbsthilfebungen (s. Naturheilpraxis)
- Thera-Band-Training
- Günstige Angebote beim SV Lurup für Senioren, die wenig Geld zur Verfügung haben

Ernährung

- Gesundes Kochen für Kinder mit Lebensmittelkunde
- Gesund und günstig kochen und einkaufen Britta Klädtke
- Ernährungsberatung, kann gern im Kinder- und Familienzentrum stattfinden

Seelische Gesundheit

- „The Journey“ nach Grandon Bays für „verhaltensauffällige“ Kinder

Gesundheit – Mediennutzung

- Gefahren im Internet

Gesundheitsbildung

- Vortrag „Wissenschaftliche Erkenntnisse – Sprache – Bewegung – Emotionen“
- Gesundheitsgespräche zu verschiedenen Themen

Sauna/Hamam

- Sauna
- Sauna bei Bäderland inkl. Hamam

Psychoziale Kontaktstelle Lurup

Luruper Hauptstraße 222, Tel. 831 021

Tägliche Sprechzeit: Mo + Fr: 11-12 Uhr

Di, Mi + Do 16-18 Uhr

Sozialberatung: jeden Mo 16-17 Uhr

Schuldnerberatung: jeder 1. Mittwoch im Monat von 16-18 Uhr, kostenlos durch Experten von afg worknet

Gruppenangebote, u.a. Malen, Achtsamkeit, Gymnastik, Entspannung, gesundes Frühstück, Tanztherapie, Walking für Frauen

Gesund in Lurup · Luruper Forum am 25. Februar 2015

Beweg dich Fit
Spaß, Gesundheit
und Fitness für Frauen



Freitag, 20.3.15 · 17-20 Uhr
Clubhaus des SV Lurup · Flurstraße 7
Teilnahme frei. Bitte bequeme Kleidung,
Sportschuhe, ein Handtuch und etwas
zu Trinken mitbringen.



Yoga
Zumba
Bauchtanz
Kosmetikangebote
Ernährungsberatung

Gesundheitssport mit dem SV Lurup

Der SV Lurup lädt mit seinen vielen Sportsparten zur gesundheitsförderlichen Bewegung ein. Susanne Otto, 2. Vorsitzende des SV Lurup, stellte auf dem Luruper Forum darüber hinaus verschiedene Gesundheitssportangebote vor: Die Herzsportgruppe „Herzilein“, Tai Chi, Chi Gong und Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik und Fit um 50 (weitere Information www.svlurup.de, Tel. 831 55 46).

Unterstützt wird Susanne Otto von Selda Puls, die sich im Rahmen des Projekts des Hamburger Sportbundes und der Lawaetzstiftung „Beweg deinen Stadtteil“ zur „Botschafterin des Sports“ hat fortbilden lassen. Gemeinsam wollen sie besonders Migrant/innen für den Sport im Verein begeistern. Sie machte eine Umfrage unter Migrantinnen, welche Sportarten sie besonders interessieren würden. Am beliebtesten waren Zumba, Bauchtanz und „Gesund abnehmen mit Sport“. Für den 20.3. haben Susanne Otto und Selda Puls einen Gesundheitssporttag für Frauen organisiert, an dem alle Interessierten verschiedene Sportarten kostenfrei ausprobieren können (s. Kasten). *sat*



Selma Pauls und Susanne Otto vom SV Lurup auf dem Luruper Forum am 25.2.15

Schattentheater – eine Alternative zum Medienkonsum

Eine eigene Verbindung von Kultur und Gesundheitsförderung vermittelte die Schattentheater-Künstlerin Anna-Maria Schlemmer auf dem Luruper Forum am 25.2. Mit einem kleinen Karton, aus schwarzer Pappe ausgeschnittenen Motiven, und an Stöckchen befestigten Figuren spielte und sprach sie liebevoll kleine Gedichte. Gerne vermittelt sie die Kunst des Schattentheaters in Workshops und bietet damit Zugang zur Kreativität mit einfachen Mitteln.

Außerdem spielt sie mit ihren Schattentheatern in unterschiedlichen Größen Stücke für alle Altersgruppen, die poetisch und auch mit ruhigen Bildern spannend sind. Weitere Information: www.annafabuli.de



Alternative zum Medienkonsum: Anna-Maria Schlemmer stellt ihr Schattentheater im Karton vor.

Teilnehmer/innen des Luruper Forums am 22. Februar 2015

Malek Akil (Die Kraft der Toleranz e.V.)xxx W. Beckerxxx Gabriele Bootz (Naturheilpraxis Franzosenkoppel)xxx Ulrike Chirstophers (Naturheilpraxis Franzosenkoppel) xxx Susanne Dähling (Kinder- und Familienzentrum Lurup)xxx Karin Gotsch (Fridtjof-Nansen-Schule)xxx Horst Hente (SPD Lurup)xxx Nicolai Jung (Elternrat Stadtteilschule Lurup und Vorstand Gemeinschaft der Elternräte der Stadtteilschulen in Hamburg – GEST)xxx Stephan Kalkreuter (Elternrat Stadtteilschule Lurup)xxx Thomas Kerber (Stadtteilpolizist Lurup-Mitte)xxx Britta Klädte (Freizeittreff Lurup)xxx Prof. Dr. Jutta Krüger (Lichtwerk-Forum Lurup e.V.)xxx Hildegard Krümmel (AG 60/Plus SPD Lurup)xxx Helga Landahl (SPD Lurup)xxx Uta Langfeldt (Schule Franzosenkoppel)xxx Myounsin Lee (Europe Mital Mission e.V.)xxx Michael Leglies (Elternrat Fridtjof-Nansen-Schule und Stadtteilschule Lurup)xxx Marion Lindner (Schule Franzosenkoppel)xxx Heiko Menzxxx Werner Oldag (SV Lurup)xxx Susanne Otto (SV Lurup)xxx Rosel Petersen (CDU)xxx Selda Puls (SV Lurup)xxx Brigitte Reisxxx Anthony Riecke (Elternrat Schule Franzosenkoppel)xxx Katrin Ripa (Naturheilpraxis Franzosenkoppel)xxx Margret Roddis (Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung; Stadtteilhaus Lurup; Kita im Stadtteilhaus Lurup)xxx Kurt Schacht (Luruper Nachrichten)xxx Maren Schamp-Wiebe (Fridtjof-Nansen-Schule)xxx Anna-Maria Schlemmer (Schattentheater „Anna Fabuli“)xxx Dr. Bernd Schmidt-Tiedemann (Lichtwerk-Forum Lurup e.V.)xxx Sabine Schult (Infotreff Ehrenamt) xxx Zybeyde Seyhan (Die Kraft der Toleranz e.V.)xxx Maja Singer (Juca Lurup)xxx Peter Steinert (Stadtteilpolizist Lurup West)xxx Karsten Strasser (Die Linke Bezirksfraktion)xxx Christine Söllner (Elternrat Fridtjof-Nansen-Schule)xxx Jörn Tengeler (Mieterinitiative Veermoor-Fahrenort)xxx Sabine Tengeler (Geschäftsstelle für Gesundheitsförderung; Stadtteilhaus Lurup; Lurup im Blick)xxx Friederike Trenkner



Auf dem Podium: Filiz Demirel, Frank Schmitt, Karsten Strasser, Karin Priem und für den Elternrat der Stadteilschule Michael Leglies und Stefan Kalkreuter

Schulhof statt Wohnungen?

Veranstaltung des Elternrats der Stadteilschule Lurup zum geplanten Wohngsbau an der Flurstraße

Am 27.1. veranstaltete der Elternrat der Stadteilschule Lurup eine gut besuchte Podiumsdiskussion mit Vertreter/innen der in der Bürgerschaft vertretenen Parteien zum Thema „Hände weg vom Pausenhof“. Die Stadteilschule und die Eltern freuen sich ebenso wie die Politiker/innen, dass auf dem Gelände des SV Lurup an der Flurstraße weitere Gebäude für die Stadteilschule Lurup gebaut werden sollen, so dass es zukünftig nur noch einen Standort für die ca. 1.180 Schüler/innen geben wird. Keine Einigkeit besteht darüber, was mit dem nicht zwingend für den Schulneubau benötigten Grundstücksanteil geschehen soll (ausgehend von einer vorgeschriebenen Mindestfreifläche von fünf Quadratmetern pro Schüler). Der SPD-geführte Senat hat beschlossen, dass dort Wohnungen gebaut werden sollen, auch um den Schulneubau zu finanzieren. Der Elternrat möchte, dass die Fläche für die Schule und auch als öffentlicher Park genutzt wird.

Zur Einführung fasste Moderatorin Sabine Tengeler kurz die Einwände gegen den Wohnungsbau zusammen: Lurup ist ein sehr dicht besiedelter Stadtteil (5.251 Personen/km², der Hamburger Durchschnitt liegt bei 2.295/km²). Viele der Schüler/innen kommen aus sozial belasteten Familien und haben gerade im Ganztagsschulbetrieb einen besonders großen Bedarf an Freiflächen zur Bewegung und sie brauchen ausreichend Raum für ungestörte Freiflächennutzung für die verschiedenen Al-

tersgruppen. Auch die Nutzer/innen der geplanten Community School haben einen eigenen Freiraumbedarf. Die Fläche sollte außerdem als Reservefläche unbebaut bleiben, falls die



Schülvertreterinnen überreichen Frank Schmitt die Unterschriftenlisten.

Schule doch noch Platz für mehr Schüler/innen brauchen sollte.

Danach waren die Politiker/innen gefragt: „Was sind Sie bereit, über die Mindestvorgaben von 5m² pro Kind hinaus für Freiflächen der Stadteilschule Lurup zuzubilligen?“

Karin Priem, schulpolitische Sprecherin der CDU-Bürgerschaftsfraktion erklärte, das Musterprogramm für Allgemeinbildende Schulen sei kein Gesetz. Die meisten Schulen hätten mehr Platz. Wenn es die Möglichkeit gibt, sollte auch die Stadteilschule mehr Freifläche bekommen. Sehr wichtig sei, dass Schule und Stadtteil an der weiteren Planung beteiligt werden.

Karsten Strasser, Bezirksabgeordneter der Linken, setzt sich dafür ein, dass die ganze vom SV Lurup zur Verfügung gestellte Fläche für die Schulerweiterung genutzt werden kann.

Die Linke setze sich grundsätzlich dafür ein, dass nicht noch mehr öffentliche Flächen privatisiert werden.

Filiz Demirel Bürgerschaftsabgeordnete der Grünen sagte, die Schüler/innen müssten Vorrang haben. Die Pläne müssten konkret geprüft werden, wenn überhaupt, dann sollten nur ganz minimal Wohnungen gebaut werden.

Frank Schmitt, SPD-Bürgerschaftsabgeordneter, erinnerte an das große Engagement von Bezirk und Senat, um den Schulbau an der Flurstraße überhaupt zu ermöglichen. Wenn die Pläne für die Schule vorliegen, müssten diese genau geprüft und dann der konkrete Flächenbedarf für die Schüler/innen ermittelt werden. Dann könne entschieden werden, wieviel Wohnungsbau an der Schule möglich sei. Er werde sich dafür einsetzen, dass Schule und Stadtteil dabei in der in Lurup bewährten Art und Weise beteiligt werden.

Am Ende der Veranstaltung forderte Uta Langfeldt im Namen der Ganztagsgrundschule Franzosenkoppel, der Stadteilschule die ganze Fläche zur Verfügung zu stellen. „Ich weiß, dass die Kinder, die aus unserer Schule zur Stadteilschule gehen werden, sehr viel Bewegungsraum brauchen!“ Das letzte Wort hatten die Schülervertreter/innen der Stadteilschule. Sie überreichten Frank Schmitt als Vertreter des Senats eine von mehr als 370 Schüler/innen unterzeichnete Erklärung: „Wir, die Schüler der Stadteilschule Lurup, wollen Freiraum in der Pause. Wir möchten einen großen Pausenhof und keine Wohnungen, die uns unseren Platz wegnehmen.“ Am Ende stand fest: Sobald die Pläne für den Neubau der Stadteilschule vorliegen, wird die Diskussion weitergeführt. *sat*

Mit Programm für
das Stadtteilhaus Lurup



Informationen und Ideen für unseren Stadtteil · April 2015

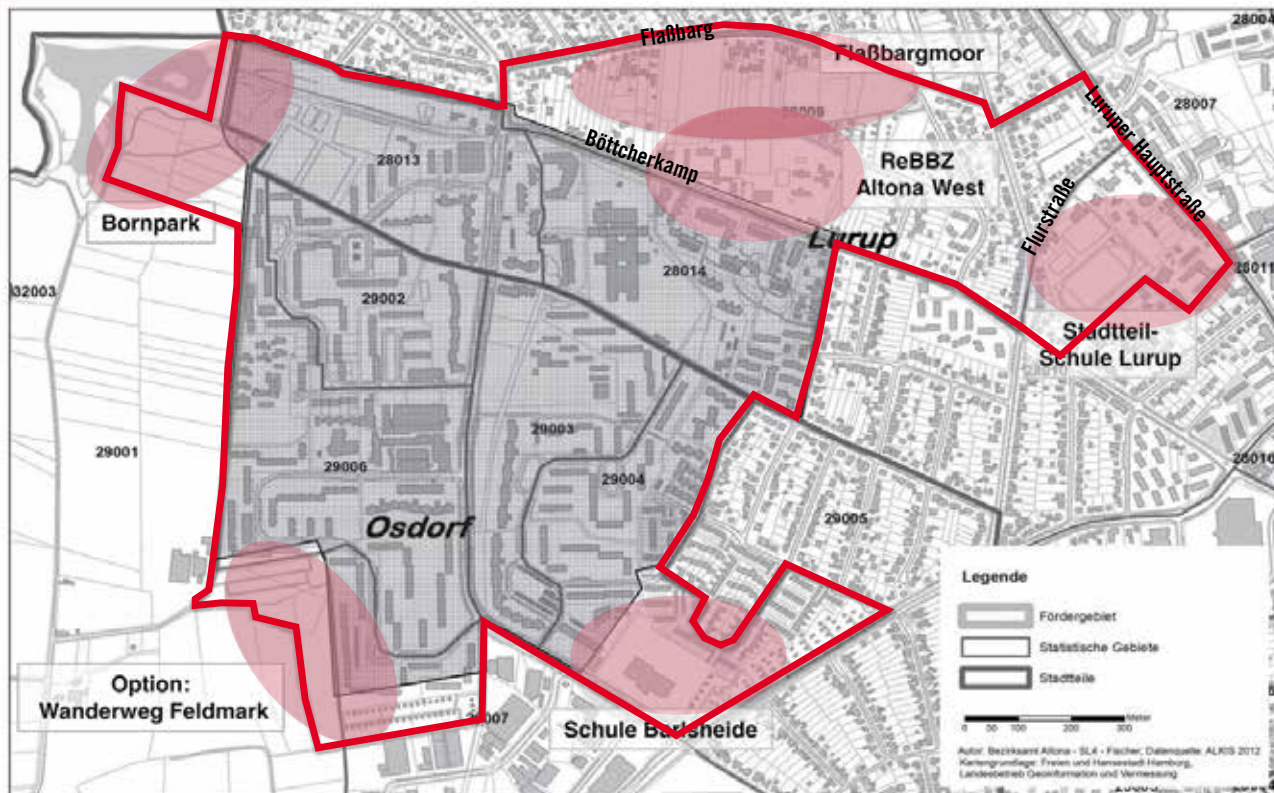
LURUP *im Blick*

RISE-Förderung für den Osdorfer Born und Lurup

Das Luruper Forum diskutierte mit Nico Zorn
vom Bezirksamt Altona.

Am 25. März stellte Nico Zorn dem Luruper Forum im Stadtteilhaus Lurup die auch für Lurup vorgesehene Förderung nach dem „Rahmenprogramm Integrierte Stadtteilentwicklung (RISE)“ vor. Das Luruper Forum hatte viele Fragen – auch dazu, wie die aus der Stadtteilentwicklung in Lurup entstandenen Einrichtungen und Angebote weiter finanziert werden.

RISE-Gebiet Osdorfer Born / Lurup, Erweiterung des ehemaligen RISE Gebiets Osdorfer Born (Darstellung Bezirksamt Altona)

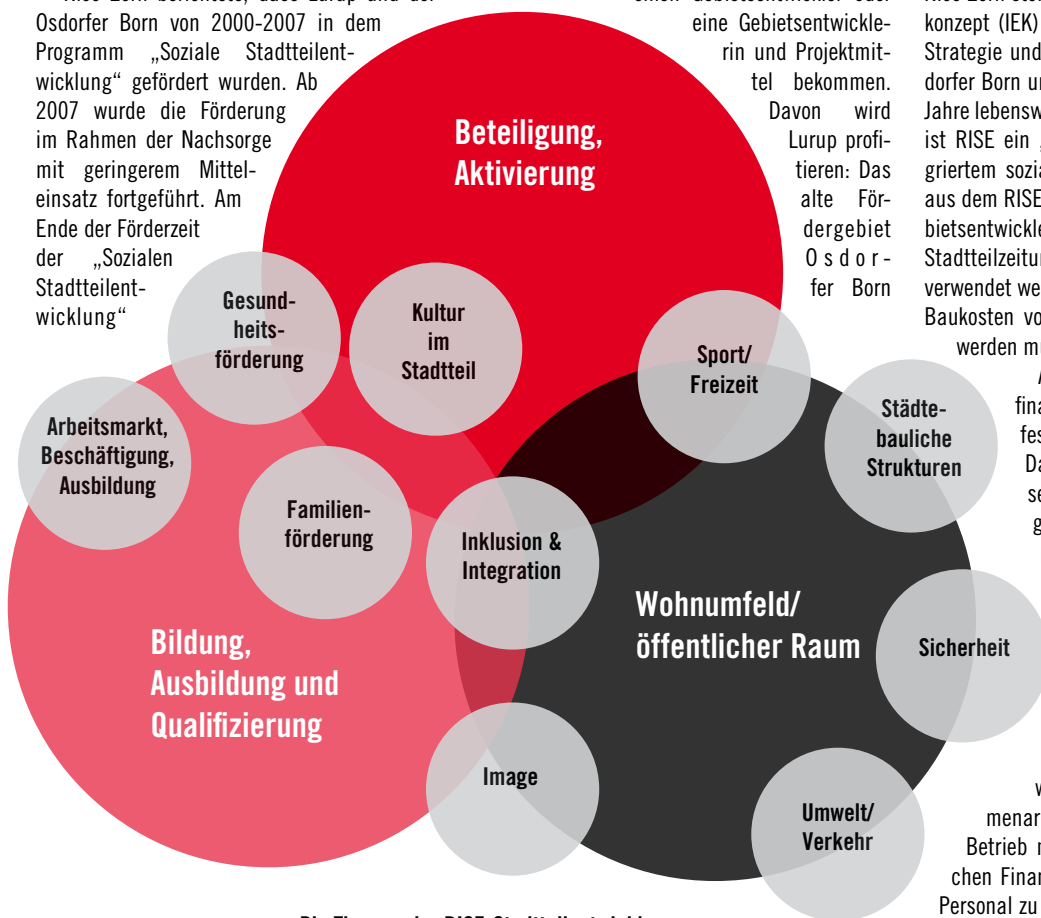


RISE für den Osdorfer Born und Lurup

Von der Sozialen Stadtteilentwicklung zur RISE-Förderung

„Ich bin ein Kollege von Jonna Schmoock, die die Stadtteilentwicklung in Lurup viele Jahre begleitet und unterstützt hat. Ich bin im Bezirksamt zuständig für das neue Fördergebiet Osdorfer Born/Lurup.“ Mit diesen Worten stellte sich Nico Zorn dem Luruper Forum am 25.3. vor und erklärte: „RISE ist ein Bundesprogramm zur Städtebauförderung. Mit dem Programm soll die Lebensqualität in besonders benachteiligten Gebieten erhöht werden.“

Nico Zorn berichtete, dass Lurup und der Osdorfer Born von 2000-2007 in dem Programm „Soziale Stadtteilentwicklung“ gefördert wurden. Ab 2007 wurde die Förderung im Rahmen der Nachsorge mit geringerem Mittelaufwand fortgeführt. Am Ende der Förderzeit der „Sozialen Stadtteilentwicklung“



Die Themen der RISE-Stadtteilentwicklung

wurde untersucht, was getan werden sollte, um die weitere Entwicklung abzusichern. Lurup wurde sehr gut beurteilt. Es wurde empfohlen, das Stadtteilhaus Lurup mit Stadtteilbüro, die Zeitung „Lurup im Blick“, den Verfügungsfonds und Fortbildungen für die Aktiven im Stadtteil (CommunityField) dauerhaft zu finanzieren und eine Möglichkeit zu finden, dass Projekte zur Berufsförderung des Europäischen Sozialfonds weiter im Stadtteil arbeiten können.

wurde durch weitere Teile des Stadtteils Lurup erweitert (siehe Karte S. 1). Der Luruper Teil des Osdorfer Borns (Flaßbargmoor, Regionales Förderzentrum Böttcherkamp) liegt im neuen RISE-Fördergebiet. Hinzu kommt das aktuelle und zukünftige Gelände der Stadteilschule Lurup im Bereich Luruper Hauptstraße/Flurstraße. Hier wird ein Anteil der Baukosten für die CommunitySchool (Extraräume für Stadteilmutzungen z. B. Jugendarbeit und -hilfe und weitere

Nutzungen durch Stadtteilbewohner/innen) aus RISE-Mitteln finanziert.

Auf Nachfrage erklärte Nico Zorn: Die ehemaligen Gebiete der Sozialen Stadtteilentwicklung in Lurup, Flüsseviertel und Lüdersring, werden nicht wieder in das Förderprogramm aufgenommen, obwohl sich die soziale Situation insbesondere am Lüdersring eher verschlechtert.

Den Stadtteil lebenswerter machen

Nico Zorn stellte das Integrierte Entwicklungskonzept (IEK) vor. Das Konzept beschreibt die Strategie und die Projekte, mit denen der Osdorfer Born und Lurup in den nächsten sieben Jahre lebenswerter gemacht werden soll. Dabei ist RISE ein „Investitionsprogramm mit integriertem sozialen Anspruch.“ Das heißt: Geld aus dem RISE-Programm kann nur für den Gebietsentwickler, für Öffentlichkeitsarbeit (z. B. Stadtteilzeitung) und anteilig für Baukosten verwendet werden, wobei die andere Hälfte der Baukosten von anderen Geldgebern getragen werden müssen.

Außerdem können nur Projekte finanziert werden, die der im IEK festgelegten Strategie entsprechen. Das können auch neue Projekte sein, die der Gebietsentwickler gemeinsam mit den Bewohner/innen und Einrichtungen im Sinne dieser Strategie vor Ort entwickelt. RISE fördert Bauten aber nur, wenn sie dazu beitragen, die Lebensverhältnisse im Stadtteil zu verbessern. Das bedeutet, Bezirk, Fachbehörden und oft auch weitere Träger müssen zusammenarbeiten, um ein Konzept für den Betrieb mit einer dauerhaften, verlässlichen Finanzierung von Betriebskosten und Personal zu erstellen. Die RISE-Förderung ist darüber hinaus auch Voraussetzung für einige Projekte des Europäischen Sozialfonds (z. B. zur Berufsförderung) und fördert auch daher Lurup und Osdorf.

Schwerpunkthemen sind: **Mitwirkungsbe-reitschaft fördern** und bestehende Strukturen stadtteilübergreifend stärken (z. B. Bildungskonferenzen). Die Zukunftschancen der Bewohner/innen verbessern durch die Förderung von **Bildung, Ausbildung und Qualifizierung** (u.a. CommunitySchool im Neubau für die Stadteilschule Lurup, Angebote abstimmen, Projekte

Ansprechpartner für RISE

Bezirksamt Altona:
Nico Zorn, Tel. 42811-2385
nico.zorn@altona.hamburg.de

Luruper Forum:
Stadtteilhaus Lurup
Böverstland 38
Tel. 87 87 41 16
luruper-forum@unser-lurup.de

Weitere Informationen:

Die *Problem- und Potenzialanalyse* und das *Integrierte Entwicklungskonzept* finden Sie auf der Startseite von www.unser-lurup.de

entwickeln und vernetzen). **Weiterentwicklung des öffentlichen Raumes** (Barrierefreiheit, Teilhabe, Umgestaltung des Spielplatzes an der Straße Bornheide mit umfassender Kinder- und Jugendbeteiligung).

Das Gebiet der Stadteilschule Lurup wurde aufgenommen, damit mit RISE weiter nach Lurup hineingewirkt werden kann. Die Hälfte des Fördergebiets liegt in Lurup. Für Lurup und das Luruper Forum bedeutet das: Es gibt noch mehr Gründe, sich einzumischen. Das Luruper Forum sollte sich mit der Borner Runde abstimmen.

Fragen aus dem Luruper Forum

Björn Grantz von der SPD-Bezirksfraktion erklärte, es sei wichtig, die Kinder schon eher, schon in der Kita zu erreichen. Nico Zorn sagte, es ginge darum, die Kinder, Jugendlichen und Migrant/innen für die Stadtteilentwicklung zu gewinnen.

Eine Frage wurde im Luruper Forum immer wieder gestellt: Wie und auf wessen Kosten werden die Projekte finanziert? So wurde gefragt, ob das Geld, das in Lurup investiert werde, aus dem Budget des Osdorfer Borns kommen und dann dort fehlen werde. Nico Zorn erklärte dazu: „Es gibt keine Gebietsbudgets. Wenn Geld nach Lurup fließt, wird das nicht dem Osdorfer Born weggenommen. Ich halte nicht viel von der Aufteilung nach Stadtteilgrenzen. Es gibt hier Themen, die die Menschen in der Region interessieren.“

„Wenn die Jugendarbeit in der CommunitySchool aus Bezirksmitteln für Jugendarbeit finanziert wird, woher kommt das Geld?“, fragte Joachim Wöpke. Die Finanzierung der CommunitySchool dürfe nicht den Jugendtreff Netzstraße gefährden, der im Rahmen der Sozialen Stadtteilentwicklung für das Flusseviertel geschaffen wurde. „Können wir das Konzept für die CommunitySchool mitentwickeln?“ „Es wird dazu Beteiligungsveranstaltungen geben“, versicherte Nico Zorn. Sabine Tengeler

wies darauf hin, dass das im Luruper Forum im Rahmen des Beteiligungsverfahrens für das Konzept der CommunitySchool klar gesagt wurde, dass die laufenden Kosten für die CommunitySchool nicht auf Kosten der (institutionellen) Förderung des Stadtteilhauses Lurup aufgebracht werden dürften.

Hans-Peter Püst vom Luruper Bürgerverein wies darauf hin, dass der Großteil der Baukosten für die Stadteilschulen aus dem Etat für Schulbau finanziert würden.

Erfolge der Stadtteilentwicklung in Lurup sichern

Sabine Tengeler erinnerte daran, dass wesentlich für die Stadtteilentwicklung in Lurup der Erhalt und die Förderung der seit 15 Jahren vom und um das Luruper Forum herum entwickelten Strukturen der guten Zusammenarbeit sei. Die dauerhafte Förderung des Luruper Forums (Stadtteilbüro, Lurup im Blick und Verfügungsfonds) und die Absicherung des Stadtteilhauses Lurup, das mit seiner geringen institutionellen Förderung als Stadtteilkulturzentrum alleine nicht arbeiten könne. Ein Großteil dieser Förderung sei in den letzten Jahren unabhängig von RISE durch den von der SPD-Regierung eingeführten Quartiersfonds finanziert worden. Die Luruper Stadtteilentwicklung sei dauerhaft auf eine solche finanzielle Unterstützung angewiesen.

Björn Grantz versprach sich zu erkundigen, ob diese Finanzierung aus dem Quartiersfonds für Lurup zeitlich befristet sei. Er erläuterte, dass das Stadtteilhaus aus verschiedenen Quellen finanziert werde. Der Versuch der SPD-Bezirksfraktion, die Institutionelle Förderung für Stadtteilkultur im Bezirk Altona etwas gerechter zu Gunsten des Stadtteilhauses zu verteilen, habe sich in der Bezirksversammlung leider keine Mehrheit gefunden. Eine allgemeine Erhöhung der Stadtteilkulturmittel sei keine Alternative, da andere Bezirke dann zuerst dran wären, die jetzt im Verhältnis weniger als Altona erhielten. Aber in den vergangenen Jahren hätten die verantwortlichen Politiker/innen mit Mitteln aus dem Quartiersfonds und „Politikmitteln“ das Stadtteilhaus abgesichert. Dabei sei von einer zeitlichen Begrenzung bisher nicht die Rede gewesen. Für den Betrieb

der CommunitySchool halte das Jugendamt die notwendigen Mittel vor.

Zusammenarbeit mit der Borner Runde

Sabine Tengeler berichtete von dem Treffen der Geschäftsführung des Luruper Forums mit Maria Meier-Hjertqvist und Michael Rietz von der Borner Runde, bei dem darüber gesprochen wurde, in welcher Form und zu welchen Themen die Borner Runde und das Luruper Forum für die RISE-Gebiete zusammenarbeiten sollten. Verabredet wurde, dass das Luruper Forum sich mit um das Thema Flaßbergmoor, d. h. um den Erhalt des Moores ohne Wegeverbindung, kümmern werde. Zu diesem Thema werde das Luruper Forum am 29. April in der Geschwister-Scholl-Stadteilschule tagen, vorher wird eine Exkursion durch das Moor angeboten (s. S. 12). Außerdem wolle sich das Luruper Forum mit um

die Stadteilschule Lurup und um den Bornpark kümmern, da dieser auch gerne von Luruper Familien und Einrichtungen genutzt werde. Auch sei das Luruper Forum gemeinsam mit den Luruper Schulen und Einrichtungen an einer Zusammenarbeit und einer guten Quartiersentwicklung zum Thema Bildung interessiert. Regelmäßige gemeinsame Sitzungen von Borner Runde und Luruper



Nico Zorn auf dem Luruper Forum

Forum oder vom Sprecherrat der Borner und der Geschäftsführung des Luruper Forums seien nicht vorgesehen, aber bei konkretem Anlass könnten jederzeit solche Treffen vereinbart werden.

Die Borner Runde und das Luruper Forum wollten sich gerne an der Auswahl des Quartiersentwicklers beteiligen. Nico Zorn bedauerte, dass dies aus rechtlichen Gründen nicht möglich sei. Das Luruper Forum bedankte sich mit Beifall bei Nico Zorn und richtete herzliche Grüße an Jonna Schmoock aus. *sat*

Als Gedicht des Monats las
Hans-Jürgen Bardua
„Glück“
von Hermann Hesse

Mit Programm für
das Stadtteilhaus Lurup

Informationen und Ideen für unseren Stadtteil · September 2015



LURUP im Blick

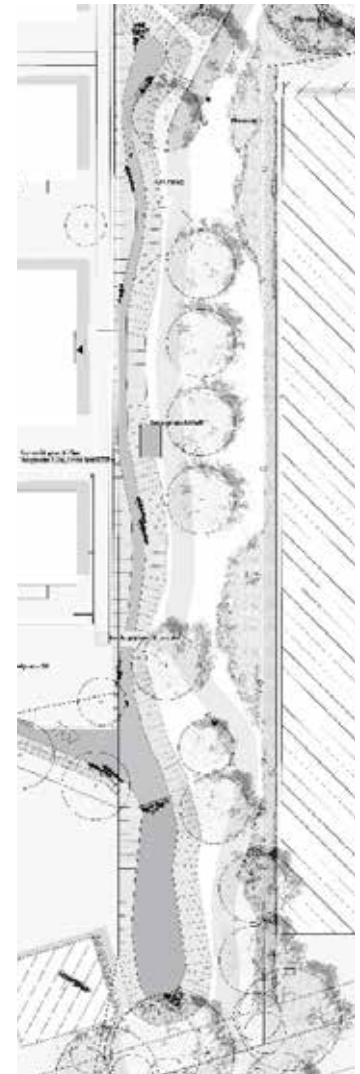
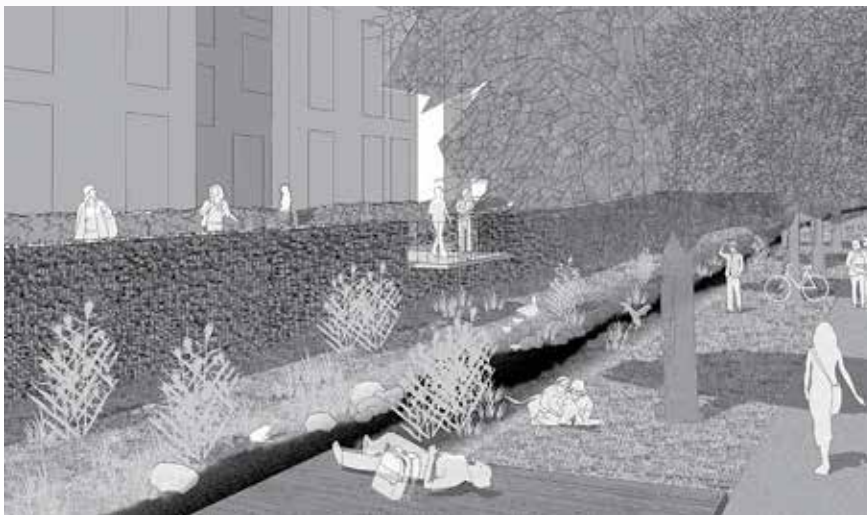
Spielen, wandern und verweilen

Vorstellung der Pläne für den Spielplatz und die neue Wegeverbindung am Lüttkamp auf dem Luruper Forum am 26.8.

Unten: Eine Mauer aus Natursteinen in einer Drahtkonstruktion wird die höher gelegenen Wohnhäuser von der öffentlichen Wegeverbindung abgrenzen. Der neue Weg führt an einem naturnah gestalteten Wassergraben entlang und lädt mit Rasenflächen und Sitzgelegenheiten zum Verweilen ein.
Skizze: Büro Freiraumplanung

224 neue Mietwohnungen für etwa 700 Bewohner/innen und eine Kita stellt die NEUE LÜBECKER Norddeutsche Baugenossenschaft eG im Zentrum Lurups zwischen Elbgaustraße und Lüttkamp gerade fertig (s. Plan S. 3). Am Rande des neuen Wohngebiets verläuft die Volkspark-Landschaftsachse mit weiträumig zusammenhängenden Grün- und Freiflächen, die vom Hamburger Stadtkern über den Volkspark bis nach Schenefeld reicht. Auf der anderen Seite des Lüttkamps geht die grüne Achse hinter dem LurupCenter am Eckhoffplatz weiter durch den Böverstpark, durch den Park am Spielhaus Fahrenort, den „Naschweg“ am Brachvogelweg entlang und weiter am Kleiberweg durch die Kleingartensiedlung bis zur Stadtgrenze von Schenefeld.

Direkt am Lüttkamp neben der neuen Siedlung liegt ein großer öffentlicher Spielplatz mit einem Bolzplatz. Der Spielplatz und die Grünachsen-Wegeverbindung entlang der neuen Wohnsiedlung sollen neu gestaltet werden. Am 17. April und am 17. Juli 2015 waren die Luruper/innen eingeladen, sich an der Planung für den Weg und den Spielplatz zu beteiligen. Am 26. August stellten der Landschaftsarchitekt Thomas Tradowsky vom Kontor Freiraumplanung und Mathias Wollmann vom Bezirksamt Altona dem Luruper Forum die Vorentwürfe für Spielplatz und Weg vor.



Entwürfe Wegeverbindung Lüttkamp – Elbgaustraße
Kontor Freiraumplanung, 14.7.2015

Luruper Forum am 26. August 2015

Thomas Tradowsky stellte den Entwurf für den Spielplatz und für den neuen Grünzug vor, der zur Zeit in den bezirklichen Gremien abgestimmt wird. Er wies dabei darauf hin, dass noch nicht feststünde, welche Spielgeräte genau angeschafft werden können, weil die Kosten noch präziser ermittelt und abgewogen werden müssen. Fest stehe aber, welche Art von Spielgeräten an welchem Standort aufgestellt werden sollen und wie der Platz insgesamt gestaltet werden soll. In die Planung seien die

Ergebnisse des Beteiligungsverfahrens eingearbeitet.

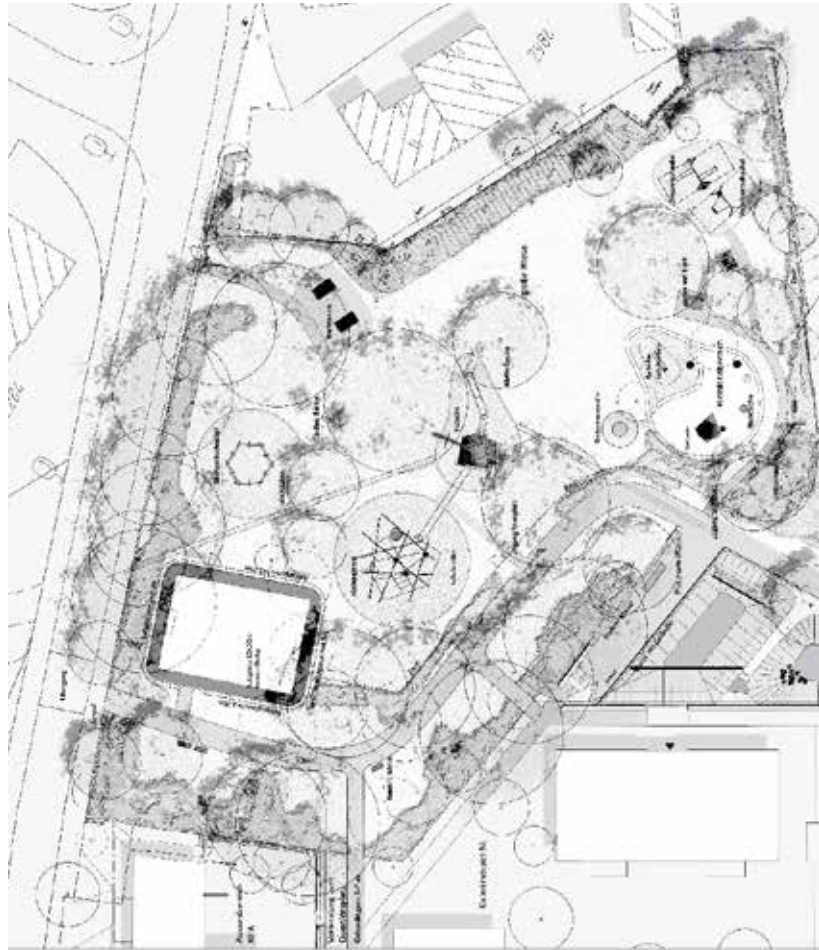
Spannender Spielplatz

Ein sehr dringender Wunsch sei gewesen, dass der Spielplatz als eigener, vom Hauptweg abgetrennter Bereich gestaltet wird. Dafür wird der alte Bunker auf dem Platz abgerissen. Dies ermögliche, dass der Bolzplatz getrennt und der Durchgangsweg neben dem Spielplatz angelegt werden kann. Die Zugänge zum Spielplatz werden mit einem Zaun und Schwingtüren gesichert, so dass kleine Kinder nicht so leicht

weglaufen und dass Hunde nicht auf den Platz laufen können. Der Bolzplatz werde mit farbigem Gummibelag ausgestattet und zur Straße hin mit einem 4-6 Meter hohen Ballfangzaun gesichert. Unabhängig vom Bolzplatz werde es auch einen Basketballkorb geben, so dass Fußball- und Basketballspieler/innen sich nicht ins Gehege kommen.

Der Spielplatz werde als Wiese mit mehreren Spielbereichen angelegt. Es werde einen Kleinkindspielbereich mit Spielsand, Backsteinen, Rutsche, kleinen Schaukeln, einem im Boden eingelassenen Trampolin und Tischen

Entwurf Spielplatz Lüttkamp
Kontor Freiraumplanung, 14.7.2015



Spielplatz
Weg
Aus Stadtteilposter
„Unser Lurup“/
Planungslage:
Bezirksamt Altona

le Parkplätze, lägen unter der Erde. Am südlichen Ausgang des Spielplatzes werde ein Rückhaltebecken gebaut mit einem „Platz am Wasser“ mit Sitzgelegenheiten.

Diskussion mit dem Forum

Auf die Frage, ob der Spielplatz groß genug für die vielen Anwohner/innen sei, erklärte Matthias Wollmann, es stünden insgesamt 6.000 Quadratmeter zur Verfügung. Dies sei für einen Stadteilsplatz eine recht große Fläche. Zusätzlich gebe es noch Spielplätze im neuen Wohnquartier und im Umfeld.

Auf die Frage, ob es auch Geräte zur Bewegungsförderung für ältere Menschen geben werde, antwortete Matthias Wollmann, dass solche Geräte, nicht vorgesehen seien, da sie ohne Anleitung und ohne konkrete Nutzergruppe oft nicht angenommen werden.

Noch nicht klar sei, ob am Eingang des Weges, am Lüttkamp eine verschränkte Barriere installiert wird. Aus dem Forum wurde gebeten darauf zu achten, dass der Durchgang durch eine solche Barriere auf jeden Fall breit genug sein müsse, dass auch Geschwisterkannen und Gehwagen ungehindert passieren können.

Der Weg werde an der Elbgastrasse entlang. Ein zusätzlicher Verkehrsübergang Richtung Volkspark sei in dieser Maßnahme nicht vorgesehen, erklärte Thomas Tradowsky.

Bei der Diskussion im Forum wurde deutlich, dass bereits alle der öffentlich geförderten Sozialwohnungen (35 %) vermietet sind.

Margret Roddis vom Stadtteilhaus Lurup bedankte sich für die Planung. „Mir ist ein klein bisschen leichter jetzt, da das Wohnquartier doch sehr viel zugänglicher sein wird und nicht ein abgegrenztes Quartier im Quartier.“

Mit dem Bau soll im Frühjahr 2016 begonnen und der Spielplatz soll zum Sommer 2016 fertiggestellt sein. Das Luruper Forum bedankte sich mit Beifall für die Planpräsentation und bekundete großes Interesse, gemeinsam mit dem Bezirk, dem Bauherrn der Wohnsiedlung und den Bewohner/innen ein schönes Einweihungsfest zu veranstalten.

Sabine Tengeber, Lurup im Blick

September 2015 · Lurup im Blick · www.unserlurup.de

September 2015 · Lurup im Blick · September 2015

Mehr Lärm über Lurup

Anhörung der Fluglärmenschutzkommission

Besonders Anwohner/innen aus dem Farnhornweg und Umgebung, aber auch aus Eidelstedt und Osdorf beklagten sich auf der mit über 90 Teilnehmenden gut besuchten Anhörung der Fluglärmenschutzkommission am 1.10. im Stadtteilhaus Lurup über eine starke Zunahme der Lärmbelästigung, vor allem durch startende Flugzeuge seit z.T. direkt über ihren Häusern.

Die Experten von der Fluglärmkommission versicherten, dass es keine Verlagerung des Startkorridors nach Westen gegeben habe. Aber immer mehr und größere Maschinen flögen im Flachstartverfahren niedriger, und da es sehr viel öfter südliche Winde gebe, werde die Startroute über Lurup öfter als früher genutzt. Deutlich wurde in der Diskussion, dass internationale Vorschriften zur Flugsicherung ebenso wie Geschäftsinteressen der Fluglinien (z.B. Flachstarts, „programmierte“ Verspätungen, die Flüge nach 23 Uhr erforderlich machen)

zur erhöhten Lärmbelästigung beitragen. Die Fluglärmenschutzkommission hat nur beratende Funktion. Es wurde verabredet, die Lärmmessstationen in Lurup demnächst auszuwerten und die Flugrouten über Lurup noch einmal genau zu prüfen. „Wir sind zur Zusammenarbeit bereit, um die Lärmbelästigung zu verringern“, erklärten die Vertreter der Luruper Initiative gegen Fluglärm am Ende der Veranstaltung, „aber wir werden weiter gegen den Lärm vorgehen.“ *sat*

Lebhafte, aber sachliche Diskussion bei der Anhörung.



www.unser-lurup.de